

# TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP

Thích Nhất Hạnh

**TỔNG  
MỤC  
LỤC.**

**QUYỂN I.  
QUYỂN II.  
QUYỂN III.**

## *LỜI TỰA*

*Đây là bộ sách ghi lại tiến trình sinh động và phương cách hành trì của Thiền tập Phật giáo từ hồi Bụt còn tại thế, qua thời đạo Bụt Bộ Phái, cho đến ngày nay.*

*Toàn bộ sách chia làm ba quyển, trình bày ba giai đoạn nói trên của Truyền Thống Sinh Động Thiền Tập Trong Đạo Bụt:*

*QUYỂN 1: Nói về Thiên tập thời Nguyên Thủy. Nội dung là những bài giảng các kinh điển chính yếu và chưa chế biến của thời Bụt còn tại thế. Thêm vào đó là những sử liệu minh chứng đạo Bụt ở nước ta hồi đó là được truyền trực tiếp từ Ấn Độ sang chứ không phải từ Trung Quốc như nhiều sách sử ghi lại.*

*QUYỂN 2: Trình bày những Thiên phái lớn ở Việt Nam kể từ thế kỷ thứ Ba trở về sau. Nội dung gồm các phương pháp hành trì, những giáo pháp của chư tổ, cùng cách du nhập và phát triển của từng Thiên phái tại Việt Nam hồi đó.*

*QUYỂN 3: Dành cho những Phương pháp tu tập Làng Mai. Nội dung gồm những thực tập dựa trên giáo điển thời nguyên thủy để cung ứng những pháp môn thiền tập Đại thừa, thích hợp với việc trị liệu và giải thoát thân, tâm của con người trong thời đại mới. Nền tảng căn bản của những phương pháp này là Hiện Pháp Lạc Trú.*

*Rải rác trong toàn bộ sách còn có kết quả của những công trình nghiên cứu, tìm kiếm gốc rễ kinh điển nguyên thủy của đạo Phật; những đề nghị giáo chính kinh điển truyền thừa; và những bằng chứng cho thấy ngài Tăng Hội không những là Sơ tổ*

*thiền tông Việt Nam mà còn là Sơ tổ của thiền Tông Trung Hoa nữa.*

*Thích Nhất Hạnh*

## QUYỂN I

**Chương 01: 0-0 Thiền tập thời nguyên thủy**

**Chương 01: 0-1 Về nguồn**

**Chương 01: 1-1 Những giáo điều căn bản**

Kinh người biết sống một mình

Kinh An Ban Thủ Ý

Kinh Tứ Niệm Xứ

**Chương 01: 1-2 Một thiền tập điển hình thời Bụt còn tại thế: Kinh Tư Lượng**

Giảng Luận Nội Dung Kinh Tư Lượng  
Đôi Chiếu Văn Bản Chữ Hán Và Văn

Bản Pali

## **Chương 01: 1-3 Thiền là gì?**

Nghĩa của danh từ thiền

Chánh niệm là trái tim của thiền tập  
đạo Bụt

Chỉ và quán trong thiền tập

## **Chương 01: 1-4 Đi tìm gốc rễ Kinh điển của Bụt**

Những pháp môn không thuộc Nguyên  
thủy

Phương pháp thiền tập của đạo Bụt

Nguyên thủy

Những sáng tạo trong việc thực tập An  
ban Thủ ý

Ba giáo lý không chắc do Bụt dạy

Phật pháp tức Thế gian pháp

Cách hoằng hóa Phật pháp ở Âu Tây

Những thiền tập du nhập đạo Bụt sau

ngày đức Thế tôn nhập diệt  
Cách học hỏi truyền thống thiền tập  
Niệm và cách diễn đạt của người Tây  
phương

Vai trò quan trọng của tầng thân trong  
thiền tập

**Chương 01: 1-5 Từng bước Thiền  
tập**

**Chương 02: 2-1 Thiền tập trong Đạo  
Bụt**

Tu là tập điều phục thân tâm  
Hộ trì sáu căn là mấu chốt của tu học  
Tu là học tạo dựng hạnh phúc

**Chương 02: 2-2 Làng Mai và Pháp  
môn có mặt trong Hiện tại**

Tập có mặt là học tu chứng  
Đối trị với tập khí trong ta  
Thi kệ và những bước chân chuyển

hóa

Tu là tự thực chứng giáo pháp

## **Chương 02: 2-3 Cách thực tập Kinh Quán Niệm Hơi Thở**

Bốn hơi thở điều thân

Bốn hơi thở an tịnh cảm thọ

Bốn hơi thở an tịnh tâm hành

Bốn hơi thở quán chiếu tự tánh các pháp

Nhằm lần trong ghi chép và truyền thừa kinh điển

Tam Pháp Ấn

Cách tiếp xúc với Niết bàn

Vọng tưởng về ngũ dục là cội nguồn của ham muốn

Vô thường và duyên sinh

Một lần khác trong việc truyền thừa kinh điển

## **Chương 03: 3-1 Đạo Bụt du nhập vào Việt Nam và Trung Hoa**

### **Chương 03: 3-2 Ba trung tâm Phật giáo đời Hán**

Ba trung tâm Phật giáo đời Hán

Nguồn gốc trung tâm Luy Lâu

Thời điểm thành lập của ba trung tâm

Gốc rễ của trung tâm Lạc Dương

Gốc rễ của trung tâm Bành Thành

### **Chương 03: 3-3 Khởi nguyên truyền thống thiền tập tại Trung Hoa**

Những thiền sư danh tiếng trước thầy

Bồ Đề Đạt Ma

Thiền học Việt Nam du nhập Trung Quốc

### **Chương 03: 3-4 Khởi nguyên truyền thống thiền tập tại Việt Nam**

Kinh Phương Pháp Đạt Thiền



Giáo nghĩa kinh Phương Pháp Đạt  
Thiền

Tứ thiền

Mười phép quán tiêu biểu

Làng Mai và những sáng tạo thiền tập

Tứ thiền trong kinh Phương Pháp Đạt  
Thiền

Bài tựa kinh An Ban Thủ Ý

Giáo nghĩa Bài tựa kinh An Ban Thủ  
Ý

Những hình ảnh linh hoạt để nói về  
tâm

Những tư tưởng căn bản của duy biểu

học trong Bài tựa kinh An Ban Thủ Ý

Cách quán chiếu để thấy cái tất cả

trong cái một

**Chương 04: 4-1 Phương pháp thực  
tập Kinh An Ban Thủ Ý**

Bốn hơi thở an tịnh Thân hành  
Bốn hơi thở an tịnh Cảm thọ  
Thiền Buông Thư  
Bốn hơi thở chuyển hóa Tâm hành  
Thực tập hơi thở 11 và 12 bằng Ba cái  
Lạy

## **Chương 04: 4-2 Phương pháp thực tập 4 hơi thở**

Trình tự thực tập Quán vô thường  
Nhất kỳ vô thường và cơ chế tự vệ của  
con người

Nhất kỳ vô thường và Văn hào Victor  
Hugo

Cách tiếp nhận vô thường của người tu  
Ngũ cái: Năm đối tượng của tham  
Những vọng tưởng người tu cần vượt  
thắng

Cách đối trị với Vô thường của đạo

Bụt

## Phụ Lục 1

### QUYỂN II

**Chương 00: Những Cây Đại Thụ  
Trong Vườn Thiền Việt Nam**

**Chương 01: 1-1 Vài Chìa Khóa Căn  
Bản Của Người Tu**

Làng Mai và cách thực tập để đừng trôi  
lăn

Phương pháp thiền hành của Trung  
Quốc

Sự cần thiết của một thiền phổ

Công năng của thiền tập

Tu cho mình, tu cho người

Thiết kế y báo bằng cách nhận diện  
nhu yếu

Căn nguyên của nhu yếu giả tạo trong

y báo

Thay y báo đổi chánh báo bằng ba cái  
lạ

Tương tức và y báo của tăng thân

Bốn thực tập của người tu

Năm nguyên tắc căn bản của sự tu tập

## **Chương 01: 1-2 Chuyển hóa và chứng ngộ**

Sống với tăng thân mới dễ chuyển hóa

Pháp môn làm mới đơn phương

Những phương tiện để hòa giải

Nắm vững phương pháp, thực tập tinh  
chuyên mới tu học thành công

Ngũ lực tạo niềm tin

Chánh niệm là trái tim của thiền tập

Người xuất gia và gia đình huyết  
thống

Xuất gia và đối tượng thương yêu lớn

Cách nuôi dưỡng Bồ đề tâm

Cách tạo Pháp thân

## **Chương 02: 2-1 Các Môn Phái Và Giáo Điển Sinh Động**

Vấn đề truyền thừa

Những sáng tạo giả dối trong thiên  
tông

Thiền sư Khương Tăng Hội

## **Chương 02: 2-2 Thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi**

Tâm ấn và thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi

Phương cách truyền tâm ấn

Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi và thiền Việt Lai  
Ấn

Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi Trí tuệ Bát Nhã

Không quán

Những danh tăng của thiền phái Tỳ-Ni  
Đa-Lưu-Chi

Thiền sư Huệ Sinh

Thiền Sư Pháp Thuận

Giao Châu trong thời Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi

Những danh tăng ít được biết của Giao Châu

Tổng trì trong tông phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi

Bốn khía cạnh của Đà la ni

Bốn loại Đà la ni

Nội dung kinh Đại Phương Quảng

Tổng Trì

## **Chương 02: 2-3 Thiền phái Vô Ngôn Thông**

Thiền sư Vô Ngôn Thông

Bách Trượng Thanh quy

Trường Phật học nên theo thể chế tu viện

Đốn ngộ

Vô Ngôn Thông sang Việt Nam

Tổ thứ II của thiền phái Vô Ngôn

Thông

Tỳ ni nhật dụng thiết yếu

Từng bước nở hoa sen

Gia đình tâm linh của thầy Vô Ngôn

Thông

Nguồn gốc của sự đổi lập Nam và Bắc  
tông

Bài kiểm điểm đại chúng

Giáo pháp Vô đặc trong thiền phái Vô

Ngôn Thông

Vô đặc và lời cuối của thầy Vô Ngôn

Thông

Giáo pháp Đốn ngộ trong thiền phái

Vô Ngôn Thông

Giáo pháp Tâm địa trong thiền phái Vô

Ngôn Thông

Pháp môn Thoại đầu trong thiền phái

Vô Ngôn Thông

Pháp môn thiền Công án trong thiền

phái Vô Ngôn Thông

Cách tu thiền Công án

Làm việc với tàng thức mới đạt giác

ngộ

Hình ảnh thi ca trong thiền phái Vô

Ngôn Thông

Giáo điển xưa, hành trì nay

Phương pháp an trú của Làng Mai

Phương pháp thực tập Vô đắc của Làng

Mai

Cách thực tập Pháp Hoa Tam Muội của

Làng Mai

**Chương 02: 2-4 Thiền phái Thảo**

**Đường**



Thiền sư Tuyết Đậu  
Pháp tu Công án  
Những Công án của Làng Mai  
Đặc điểm của thiền phái Thảo Đường

## **Chương 02: 2-5 Thiền phái Trúc Lâm**

Thiền sư Trần Thái Tông  
Công Phu Tu Học Của Trần Thái Tông  
Gốc Rễ Tu Học Của Vua Trần Thái Tông  
Những Tác Phẩm Của Trần Thái Tông  
Những Nhu Yếu Của Vua Trần Thái Tông  
Nguồn Gốc Thiền Ngữ Và Thi Ca Trong Thiền Học  
Kiến Giải Của Vua Về Công Án Vô Vị Chân Nhân

Vua Thực Tập Công Án Bốn Núi  
Cách Tìm Vô Vị Chân Nhân của Làng  
Mai: Phương Pháp Soi Sáng  
Thiền sư Thường Chiếu  
Gốc Tích Của Thiền Sư Thường Chiếu  
Tinh Thần Thống Nhất Của Phật Giáo  
Việt Nam  
Đường Vào Tâm Học: Năm Mười Bài  
Tụng Duy Biểu  
Kim Chỉ Nam Của Việc Chứng Ngộ  
Hà Xứ Bất Vi Gia Và Cách Chuyển  
Hóa Những Giác Mơ Do Tiềm Thức  
Đạo Diễn  
Thiền sư Hiện Quang  
Thiền sư Tuệ Trung Thượng Sĩ  
Làng Mai Và Phương Pháp Đập Phá  
Lưỡng Nguyên  
Cách Mở Tam Giải Pháp Môn Của

Làng Mai

Tuệ Trung Thượng Sĩ Và Thiên Công  
Án

Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử

Phật Giáo Và Hạnh Phúc Của Dân Việt

Trong Đời Lý, Trần

Trúc Lâm Và Tình Giao Hảo Việt -

Chiêm

Từ Tâm Của Người Tu

Nguồn gốc của Nôm

**Chương 02: 2-6 Cư Trần Lạc Đạo:**

**Trái tim của Trúc Lâm Đại Sĩ**

Hội thứ Nhất

Hội thứ Hai

Hội thứ Ba

Hội thứ Tư

Hội thứ Năm

Hội thứ Sáu

Hội thứ Bảy  
Hội thứ tám  
Hội thứ chín  
Hội thứ chín (tiếp theo)  
Hội thứ mười  
Kệ kết thúc  
Tổng luận

**Chương 02: 2-7 Tổng lược**

**Chương 03: 3-1 Lời kết**

**Chương 03: 3-2 Thiên Giáo không  
hai**

**Phụ Lục 1**

## **QUYỀN III**

**Chương 01: 1-1 Con mắt vô tướng**

**Chương 01: 1-2 Chương trình 4 năm  
viện cao đẳng Phật học**

**Chương 01: 1-3 Ba yếu tố của Làng**

## **Mai**

### **Chương 02: 2-1 Những phương pháp tu tập Làng Mai**

Hai thái cực của tâm

Nương tựa Bụt là tiếp xúc với những hạt giống tốt trong ta

Tam Quy là Ngũ Giới

Các yếu tố làm hại đời người tu

Phật Pháp là một thực tại linh động

Căn cơ và diễn biến của các thực tập

Làng Mai

Lợi điểm thế kỷ 20

Phật giáo thống nhất

Đạo Bụt nhập thế

Một cách thực tập Tam Quy: Nương tựa hải đảo tự thân

Kinh Hải Đảo Tự Thân

### **Chương 02: 2-2 Những phương pháp**

## **tu tập Làng Mai**

Phong trào đấu tranh ý thức hệ

Tìm một lối thoát

Hình thành của đạo Bụt hiện đại hóa

Hai tính cách của đạo Bụt

Đối trị với những khổ đau hiện thực

Những khổ đau có thật của thời đại

## **Chương 02: 2-3 Gốc rễ tâm linh**

### **Làng Mai**

Những Kinh căn bản của thiền tập

Nguồn gốc Thầy Tổ của Đạo Tràng

Nguồn gốc thiền tông Làng Mai

Tính khế lý, khế cơ của phương pháp

thực tập Làng Mai

Trở về suối nguồn nguyên thủy: các

kinh căn bản

Lợi điểm của sự phối hợp Kinh điển

Nền Phật giáo thống nhất

Sự quan trọng của nhận diện đơn  
thuần

Xây dựng một đạo tràng hạnh phúc  
Tăng nhân

## **Chương 02: 2-4 Hiện pháp lạc trú**

Hiện pháp lạc trú

Thiền giáo trong đạo Bụt

Tu tịnh độ hay tu Thiền?

## **Chương 02: 2-5 Ai hay hát, ai hay nghe hát**

Giáo lý vô cầu trong kinh Người biết  
sống một mình

Ai hay hát, ai hay nghe hát

Nghĩa của niệm

Hơi thở chánh niệm giúp sự thực tập  
được miên mật

Tu là gì?

Tu học với tăng nhân

Một thực tập làm mới giữa cha mẹ và con cái

Nhóm con cái

Nhóm cha mẹ

Tu tập để chất thánh lớn lên

## **Chương 02: 2-6 Pháp lạc**

Chánh pháp có công năng chữa trị

Liên hệ duyên sinh của vạn pháp

Năm uẩn là lãnh thổ của chúng ta

Nghe pháp thoại là một thiền tập để chuyển y

Phương tiện để trở về

## **Chương 02: 2-7 Đế thính - Bi thính**

Thính pháp, văn kinh

Các yếu tố của đế thính

Tập bi thính

## **Chương 02: 2-8 Nghệ thuật nói**

Người vệ sĩ tài ba



Tiếng gầm của sư tử lớn  
 Nghệ thuật nghe trong khi nói  
 Chánh ngữ  
 Nghệ thuật không nói

## **Chương 02: 2-9 Thực tập Chánh ngữ**

Chế tác hạnh phúc bằng điện thoại  
 Chế tác hạnh phúc bằng cách viết thư  
 Chế tác hạnh phúc bằng cách tưới hoa  
 Các yếu tố của lời nói  
 Cách học kinh điển

## **Chương 02: 2-10 Ai là người tri kỷ**

Thiện ý một mình chưa đủ tạo mùa  
 Xuân  
 Phải nhìn vào căn cơ của người để  
 truyền đạt  
 Linh chú

Những câu linh chú Làng Mai

## **Chương 02: 2-11 Thiên đi**

Công dụng của Chánh niệm  
 Hiện tại chứa đựng quá khứ  
 Phương pháp trở về quá khứ  
 Vô niệm không phải là vô Chánh niệm  
 Phương pháp đi  
 Đi trong hiện tại là thiền đi

## **Chương 02: 2-12 Người đi vòng quanh**

Sự quyết tâm trong thiền đi  
 Làm gì trong thiền đi?  
 Điều phục thân tâm bằng thiền đi  
 Đi, nhưng không đi vòng quanh  
 Thiền đi và thiền lạy: Hai pháp môn  
 quý báu để diệt khổ

## **Chương 02: 2-13 Ba cái lạy**

Thực tập vô ngã  
 Lạy thứ 1: Tiếp Xúc Với Tổ Tiên Và  
 Con Cháu Trong Hai Dòng Sinh Mạng

Lạy thứ 2: Tiếp Xúc Với Mọi Người  
Và Mọi Loài Đang Có Mặt Với Ta Giờ  
Này Trong Sự Sống

Lạy thứ 3: Buông Bỏ Ý Niệm Về Hình  
Hài Và Thọ Mạng

## **Chương 02: 2-14 Những phương pháp Hiện pháp Lạc trú**

Ăn cơm theo Hiện pháp lạc trú  
Thực tập Vô tác là điều kiện để Lạc  
trú

Một thực tập nhận diện Hiện pháp  
Hạnh phúc của tôi

## **Chương 02: 2-15 Thực tập Tứ Vô lượng Tâm**

Thực tập Tứ Vô lượng Tâm  
Cách lạy để thành tựu bốn Tâm vô  
lượng

Kinh Thủy Dụ

## **Chương 02: 2-16 Phương pháp Quán niệm hơi thở**

Hoàng đế của vương quốc ngũ uẩn  
 Học ăn để nuôi dưỡng thân tâm  
 Nằm được vô thường là giải thoát  
 Vài thực tập có mặt sâu sắc trong ngày  
 Hình thành của niệm hơi thở  
 Bốn điều kiện nuôi dưỡng chánh niệm

## **Chương 02: 2-17 Niệm và công năng của thiền tập**

Hình thành của một niệm  
 Vai trò của nhận diện đơn thuần  
 Bước đầu: Thiền chỉ để an tịnh thân, tâm  
 Bước kế: Thiền quán để trị liệu và chuyển hóa  
 Phương pháp tịnh khẩu  
**Chương 02: 2-18 Chỉ - Quán để có**

## **Giới, Định, Tuệ**

Dừng lại là bí quyết của sự tu tập

An tọa và an hành

Căn bản thực tập Làng Mai

## **Chương 02: 2-19 Thiền hướng dẫn và An Ban Thủ Ý**

Hơi thở chánh niệm giúp duy trì đối tượng

An ban thủ ý với thi kệ tức thiền hướng dẫn

Mọi thực tập đều phải thông dong

Thiền đi và thi kệ hướng dẫn

## **Chương 02: 2-20 Sự vận hành của thân và tâm**

Những hơi thở lưu thông tâm lý

Cách thực tập để bớt lo sợ, khổ đau

Buông bỏ được thì có hạnh phúc

Bốn giai đoạn của người theo văn hóa

Ăn Độ

Cuộc đời của người xuất gia

**Chương 02: 2-21 Đối tượng của sự  
buông bỏ**

Hình thành của bốn giai đoạn trong đời  
người

Buông bỏ theo tinh thần của Ăn giáo

Tu học theo Mai Thôn Đạo Tràng

**Chương 02: 2-22 Mộ phần thế kỷ**

Hạnh phúc và khổ đau

Bảo quản đau khổ để có hạnh phúc

Nguyện làm đẹp thế kỷ 21

Nên là người có hậu

**Chương 02: 2-23 Căn bản của sự  
thực tập tại Làng Mai**

Kinh Mã Huyết Thiên Tử

Sự tuột dốc của giá trị tôn giáo

Cắt tĩa những phần tiêu cực trong

truyền thống

Phương pháp chia sẻ đạo Bụt với người

Tây phương

## **Chương 02: 2-24 Những phương pháp đốn ngộ của Làng Mai**

Những phương pháp đốn ngộ của Làng Mai

Pháp môn soi sáng

Phương pháp án ma

Những pháp môn đốn ngộ của Làng Mai

Nghi lễ trong những thực tập

## **Chương 02: 2-25 Những hình thái hoằng hóa hiện đại**

Pháp kích

Chia sẻ với Cơ Đốc giáo

Hiện pháp Niết bàn

Thần dược chữa bệnh trầm cảm

**Chương 02: 2-26 Trao truyền**

**Chương 03: 3-1 Con đường đối trị**

**Chương 03: 3-2 Làng Mai và cách  
tháo gỡ Kết sử**

Tên tử tù và người lính áp giải

Nghe chuông để thức tỉnh

Tỉnh thức là giác ngộ

Đời nghiệp vãng sanh

Thay chốt để đối trị với nội kết nhất  
thời

Hộ niệm mới chuyển hóa được triền sử  
sâu dày

**Chương 03: 3-3 Khai mở**

**Phụ Lục 1**



# TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN I

Thích Nhất Hạnh

<b>TỔNG MỤC LỤC.</b>	<b>QUYỂN I.</b>	<b>QUYỂN II.</b>	<b>QUYỂN III.</b>
------------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

## QUYỂN I

**Chương 01: 0-0 Thiền tập thời  
nguyên thủy**

**Chương 01: 0-1 Về nguồn**

**Chương 01: 1-1 Những giáo điều căn  
bản**

Kinh người biết sống một mình

Kinh An Ban Thủ Ý

Kinh Tứ Niệm Xứ

## **Chương 01: 1-2 Một thiên tập điển hình thời Bụt còn tại thế: Kinh Tư Lượng**

Giảng Luận Nội Dung Kinh Tư Lượng  
 Đối Chiếu Văn Bản Chữ Hán Và Văn Bản Pali

### **Chương 01: 1-3 Thiên là gì?**

Nghĩa của danh từ thiên

Chánh niệm là trái tim của thiên tập đạo Bụt

Chỉ và quán trong thiên tập

### **Chương 01: 1-4 Đi tìm gốc rễ Kinh điển của Bụt**

Những pháp môn không thuộc Nguyên thủy

Phương pháp thiên tập của đạo Bụt

Nguyên thủy

Những sáng tạo trong việc thực tập An

ban Thủ ý

Ba giáo lý không chắc do Bụt dạy

Phật pháp tức Thế gian pháp

Cách hoằng hóa Phật pháp ở Âu Tây

Những thiên tập du nhập đạo Bụt sau

ngày đức Thế tôn nhập diệt

Cách học hỏi truyền thống thiên tập

Niệm và cách diễn đạt của người Tây

phương

Vai trò quan trọng của tăng thân trong

thiên tập

**Chương 01: 1-5 Từng bước Thiền tập**

**Chương 02: 2-1 Thiền tập trong Đạo Bụt**

Tu là tập điều phục thân tâm

Hộ trì sáu căn là mấu chốt của tu học

Tu là học tạo dựng hạnh phúc

## **Chương 02: 2-2 Làng Mai và Pháp môn có mặt trong Hiện tại**

Tập có mặt là học tu chứng

Đối trị với tập khí trong ta

Thi kệ và những bước chân chuyển hóa

Tu là tự thực chứng giáo pháp

## **Chương 02: 2-3 Cách thực tập Kinh Quán Niệm Hơi Thở**

Bốn hơi thở điều thân

Bốn hơi thở an tịnh cảm thọ

Bốn hơi thở an tịnh tâm hành

Bốn hơi thở quán chiếu tự tánh các pháp

Nhằm lẫn trong ghi chép và truyền thừa kinh điển

Tam Pháp Ấn

Cách tiếp xúc với Niết bàn

Vọng tưởng về ngũ dục là cội nguồn  
của ham muốn

Vô thường và duyên sinh

Một lần nữa khác trong việc truyền  
thừa kinh điển

**Chương 03: 3-1 Đạo Bụt du nhập  
vào Việt Nam và Trung Hoa**

**Chương 03: 3-2 Ba trung tâm Phật  
giáo đời Hán**

Ba trung tâm Phật giáo đời Hán

Nguồn gốc trung tâm Luy Lâu

Thời điểm thành lập của ba trung tâm

Gốc rễ của trung tâm Lạc Dương

Gốc rễ của trung tâm Bành Thành

**Chương 03: 3-3 Khởi nguyên truyền  
thống thiên tập tại Trung Hoa**

Những thiên sư danh tiếng trước thầy

Bồ Đề Đạt Ma

Thiền học Việt Nam du nhập Trung  
Quốc

## **Chương 03: 3-4 Khởi nguyên truyền thống thiền tập tại Việt Nam**

Kinh Phương Pháp Đạt Thiền

Giáo nghĩa kinh Phương Pháp Đạt  
Thiền

Tứ thiền

Mười phép quán tiêu biểu

Làng Mai và những sáng tạo thiền tập

Tứ thiền trong kinh Phương Pháp Đạt  
Thiền

Bài tựa kinh An Ban Thủ Ý

Giáo nghĩa Bài tựa kinh An Ban Thủ  
Ý

Những hình ảnh linh hoạt để nói về  
tâm

Những tư tưởng căn bản của duy biểu

học trong Bài tựa kinh An Ban Thủ Ý  
Cách quán chiếu để thấy cái tất cả  
trong cái một

### **Chương 04: 4-1 Phương pháp thực tập Kinh An Ban Thủ Ý**

Bốn hơi thở an tịnh Thân hành

Bốn hơi thở an tịnh Cảm thọ

Thiền Buông Thư

Bốn hơi thở chuyển hóa Tâm hành

Thực tập hơi thở 11 và 12 bằng Ba cái  
Lạy

### **Chương 04: 4-2 Phương pháp thực tập 4 hơi thở**

Trình tự thực tập Quán vô thường

Nhất kỳ vô thường và cơ chế tự vệ của  
con người

Nhất kỳ vô thường và Văn hào Victor  
Hugo

Cách tiếp nhận vô thường của người tu  
 Ngũ cái: Năm đối tượng của tham  
 Những vọng tưởng người tu cần vượt  
 thắng

Cách đối trị với Vô thường của đạo  
 Bụt

## Phụ Lục 1

# TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN I

Thích Nhất Hạnh

TỔNG MỤC LỤC.	QUYỂN I.	QUYỂN II.	QUYỂN III.
---------------------	-------------	--------------	------------

*Về nguồn*



Đề tài của bộ sách này là Truyền Thống Sinh Động Của Thiền Tập Trong Đạo Bụt, dịch tiếng Anh là The Living Tradition of Buddhist Meditation.

Khi nói "Truyền Thống Sinh Động Của Thiền Tập Trong Đạo Bụt", ta hiểu rằng ngoài đạo Bụt cũng có những truyền thống thiền tập khác mà trong sách này chúng ta sẽ không nói đến. Chữ sinh động ở đây có nghĩa thiền tập này là một thực tại sống chứ không phải là một nền triết lý nằm trong sách vở để nghiên cứu. Vì vậy chủ đề này không phải là một chủ đề dành cho người nghiên cứu đứng về phương diện tri thức, mà là một chủ đề dành cho

người có niềm thao thức muốn thực tập thiền.

Rải rác trong bộ sách này, chúng ta sẽ có cơ hội thực hành những phương pháp thiền tập trong đạo Phật, từ các phương pháp do chính Phật chỉ dạy, cho đến những phương pháp đã được các vị Tổ sư khai triển và công hiến cho chúng ta.

Đây là cơ hội để chúng ta có thể nhìn lại lịch sử của truyền thống thiền tập, để thấy rằng thiền tập không phải là một cái gì cứng nhắc mà là một thực tại linh động, sống, đổi thay theo thời gian và hoàn cảnh.

Thiền tập phải là một pháp môn đáp ứng được những nhu yếu, những khổ

đau của con người, và chúng ta biết nhu yếu và khổ đau của con người qua các thời đại thì không giống nhau.

Nhận thức được như vậy, chúng ta thấy có bốn phận phải giữ cho truyền thống thiền tập đó sống mà đừng biến nó thành một môn học có tính cách trí thức. Khi thiền tập còn giữ được tính cách sinh động của nó, thì nó còn phục vụ được cho con người, vì nó trả lời được những câu hỏi thâm sâu nhất của con người. Đó là những câu hỏi thuộc phạm vi khổ đau và hạnh phúc.

Từ ngày đạo Bụt Đại thừa xuất hiện, thiền tập cũng có thay đổi. Ở đây chúng ta sẽ có cơ hội đề cập đến những phương pháp thiền tập của đạo Bụt Đại

thừa. Trước hết ta nói đến các pháp môn ở Ấn Độ, sau đó chúng ta sẽ đi ngang qua thiền tập đã được giảng dạy và thực tập tại Trung Hoa, kể đến chúng ta đi xuống truyền thống thiền tập ở Việt Nam. Trình tự đó không có nghĩa là thiền tập ở Việt Nam là do Trung Hoa truyền xuống. Ngược lại!

Vào thế kỷ thứ ba Tây lịch, thiền sư Việt Nam Khương Tăng Hội, sau thời gian tu học và giảng dạy thiền tại trung tâm Phật giáo Luy Lâu, ngài đã đi lên miền Bắc, và đã là vị tăng đầu tiên sang giảng dạy thiền tại Trung Hoa. Ngài chẳng những là Sơ Tổ Thiền Tông Việt Nam, mà còn là Sơ Tổ Thiền Tông của Trung Hoa và cả của Nhật Bản nữa.

Chúng ta sẽ bắt đầu môn thiền tập có từ hồi Bụt còn tại thế, do chính Bụt và tăng đoàn của ngài thực tập, rồi tiếp tục bằng thiền tập đã được phát triển sau khi Bụt nhập diệt.

Nói vậy có nghĩa là chúng ta sẽ phối hợp giáo lý Nguyên thủy và Đại thừa để nếu cần, thì sáng tạo thêm những thực tập thích hợp với hoàn cảnh mới, cho con người mới, tại gia cũng như xuất gia, mà ta gọi là Thiền tập tân tu.

### *Những giáo điều căn bản*

Trong kho tàng giáo pháp thời nguyên thủy, kinh Quán Niệm Hơi Thở, kinh Tứ Niệm Xứ và kinh Người Biết Sống Một Mình, là ba kinh quan trọng nhất do chính đức Như Lai tuyên thuyết. Ta

có thể xem ba kinh này như là ba chân của một chiếc đỉnh đồng, ba pháp môn căn bản nhưng thâm sâu, có công năng chuyển hóa và giải thoát thân tâm của hành giả.

Như vừa nói trên đây, chúng ta trở về nguồn là để tìm cái hay, cái đẹp của kinh điển thời nguyên thủy, rồi phối hợp với tinh thần và giáo pháp đạo Bụt Đại thừa, để sáng tạo những thực tập tân tu, những phương thuốc trị liệu và chuyển hóa nỗi khổ, niềm đau của thời đại mới, những pháp môn cần thiết và thích hợp với con người trong hoàn cảnh ngày nay. Đó là điều chúng ta nhắm đến.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở và kinh Tứ Niệm Xứ sẽ được giảng luận về ý nghĩa và trình bày về phương pháp thực tập trong các chương sau. Ở đây chúng ta hãy cùng đọc văn bản của kinh Người Biết Sống Một Mình, để một phần nào, biết được phương pháp tu tập của Tăng đoàn hồi Bụt còn tại thế.

Kinh Người Biết Sống Một Mình dạy ta cách an trú trong giây phút hiện tại để sống sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày, quán chiếu những gì đang xảy ra trong giây phút ấy để đạt tới tuệ giác và tự do, không bị quá khứ, tương lai và các tâm hành bất thiện trong hiện tại lôi kéo. Trong Trung Bộ còn có nhiều kinh khác cũng cùng một

đề tài, đó là các kinh 132, 133, 134. Trong Hán tạng, có các kinh A Nan Thuyết, Ôn Tuyên Lâm Thiên, Thích Trung Thiên Thất cũng cùng một đề tài và nội dung. Ba kinh này là các kinh số 167, 165, và 166 của Trung Bộ. Ngoài ra còn các kinh Tôn Thượng (77, tạng kinh Đại Chánh) do thầy Pháp Hộ dịch, cũng dạy cùng một đề tài.

Kinh Người Biết Sống Một Mình là văn kiện xưa nhất của lịch sử văn học loài người, dạy về nghệ thuật sống trong hiện tại, vững chãi và thanh thoi[1].

***Một thiên tập điển hình thời Bụt còn  
tạ thế:  
Kinh Tư Lượng***



Kinh Tư Lượng[1] là một kinh có tính cách rất thực tiễn cho sự tu học của các thầy ở trong tăng đoàn của Phật, cũng như cho mọi tăng thân ngày nay.

Kinh Tư Lượng có mặt ở trong tạng Pali và cũng có mặt trong Hán tạng. Trong tạng Pali, kinh nằm ở trong Trung Bộ, Majjhim<sup>a</sup>-Nik(aya số 15, có tên là kinh Anum(ana Sutta, mình dịch là kinh Tư Lượng. Đó là vì chữ tư lượng có xuất hiện trong kinh tương đương ở Hán Tạng, tức là kinh Tỷ Khưu Thỉnh trong bộ Trung A Hàm 89, kinh số 26 tạng kinh Đại Chánh.

Hiện nay tại Làng Mai chúng ta may mắn có được cả hai văn bản, một bằng tiếng Pali, tức là kinh Anum(ana, dịch là

kinh Tư Lượng, và một bảng chữ Hán, tức là kinh Tỳ Khưu Thỉnh ở trong bộ Trung A Hàm của Hán tạng.

Khi so sánh hai kinh, chúng ta thấy hơn 90% những điều hai kinh nói là rất phù hợp với nhau, chỉ có một vài chi tiết khác nhau. Thành ra ít nhất là 90% lời của Bụt đã được giữ lại trong hai kinh này. Những điều khác biệt thì không quan trọng lắm. Thật ra kinh này không phải do chính Bụt nói mà do một vị đệ tử lớn của ngài nói, đó là thầy Maha Mục Kiên Liên, Mah(moggall(na. Kinh này có tác dụng xây dựng tăng thân. Ngày xưa trong thời Bụt còn tại thế, các thầy, các sư cô đọc kinh này rất nhiều. Có thể nói rằng sau Giới bản thì đây là kinh đã được tụng đọc nhiều

nhất trong tầng đoàn, tại vì nó có tác dụng xây dựng tầng thân. Nếu tầng thân không có hạnh phúc thì sự thực tập của tầng đoàn sẽ không thành công.

Tư lượng có nghĩa là so sánh, đo lường, quán chiếu. Đáng lý phải dịch là tỷ lượng, vì tỷ mới là so sánh, còn lượng là đo lường. Tuy vậy, "so sánh" ở đây là so sánh người khác với mình, đem hai người đặt gần nhau để xem có những điều nào giống và điều nào không giống, cho nên dịch là tư lượng. Ngoài ra, sở dĩ không dùng chữ tỷ lượng, lý do thứ nhất là vì tỷ lượng có màu sắc của Nhận thức luận (Epistemology) tương tự như Luận lý học. Lý do thứ hai là trong bản chữ Hán của Trung A Hàm các tổ cũng đã

dùng chữ Tư lượng. Trong bản của Pali Text Society, người ta dịch là Discourse on measuring in accordance with, tức là lấy bản thân mình mà so sánh với bản thân của một người bạn đồng tu. Nhìn vào bản thân người bạn đồng tu rồi nhìn vào bản thân của mình để suy tưởng, để quán chiếu, để xem mình có thể học được điều gì, và không nên học điều gì từ người bạn tu. Thành ra mình có thể dịch là "The discourse on measuring and reflecting" và bỏ chữ "in accordance with" đi cũng được. Nó có nghĩa là trông người lại ngẫm đến ta.

Như đã nói ở trên, kinh này không phải do Bụt trực tiếp nói, mà do thầy Ma Ha Mục Kiền Liên nói. Chúng ta biết rằng

trong thời đại của Bụt, có những thầy rất giỏi, những thầy đã đóng vai sư anh rất tuyệt diệu trong tăng đoàn Nguyên thủy. Hai vị sư anh lớn nhất, có uy tín nhất, hai cánh tay phải của Bụt là thầy Xá Lợi Phất và thầy Mục Kiền Liên. Chỉ hai năm sau ngày thành đạo, Bụt đã thu nhận hai vị đệ tử lớn này. Từ đó trở về sau, Bụt có hai thầy như là những bàn tay xây dựng tăng thân rất hữu hiệu. Hai thầy cũng gặp nhiều khó khăn, cũng đã bị ganh tị, nhưng hai thầy đã đóng vai trò huynh trưởng rất hay.

Trong một khóa tu chúng ta đã học một kinh do thầy Xá Lợi Phất nói, đó là kinh Thủy Dụ, và vị huynh trưởng của tăng đoàn đã dạy cho các sư em những

phương pháp để đối trị với cơn giận. Ở đây, chúng ta học kinh Tư Lượng do thầy Ma Ha Mục Kiền Liên dạy.

Khi nghe nói đến thầy Mục Kiền Liên, chúng ta chỉ có một ý niệm là thầy rất thân với thầy Xá Lợi Phất, và thầy là một bậc đại hiệu. Chúng ta thường gọi thầy là Đại hiệu Mục Kiền Liên Bồ Tát. Nhưng ít ai biết được thầy là một vị sư anh rất hiểu các sư em của mình, và đã công hiến những lời dạy dỗ hết sức thực tế. Công trình xây dựng tăng thân của thầy Mục Kiền Liên rất lớn, và chúng ta sẽ thấy điều đó trong kinh này.

Do sự truyền thừa khác nhau, cho nên hai kinh này (Kinh Tư Lượng thuộc

tạng Pali, và Kinh Tỳ Khưu Thỉnh thuộc Hán tạng) không đồng ý với nhau ở điểm kinh đã được nói tại đâu. Theo kinh Tư Lượng của tạng Pali thì kinh này được nói tại Sumsuma Ragirra. Hán tạng thì nói kinh này được nói tại tu viện Trúc Lâm. Tu viện Trúc Lâm này không phải là tu viện Trúc Lâm ở thành Vương Xá. Tuy vậy chi tiết này không quan trọng lắm. Điều quan trọng là lời kinh rất giống nhau, và nội dung kinh cũng rất giống nhau. Tên kinh trong bản Hán tạng có thể dịch là Lời thỉnh cầu của vị khát sĩ. Điều này cũng rất quan trọng, vì trong kinh Tư Lượng, tức là kinh thuộc về tạng Pali, cái ý niệm về sự thỉnh cầu của một vị khát sĩ cũng được nói rất rõ.

## *Giảng Luận Nội Dung Kinh Tư Lượng*

Hôm đó là một ngày trong mùa An cư kiết Hạ, thầy Mục Kiền Liên ngồi dưới một bóng cây, chuyện trò cùng các sư em. Thầy gọi thêm các vị khác đến để dạy kinh này.

Bắt đầu bài pháp thoại, thầy Mục Kiền Liên nói rằng: Nay các bạn đồng tu, giả sử có một vị khát sĩ thỉnh cầu các vị khát sĩ khác, và nói rằng: Xin các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi, tôi mong rằng tôi được các bạn đồng tu thương tưởng và chuyện trò với tôi. Tại sao lại xảy ra chuyện một vị đồng tu phải yêu cầu các vị đồng tu khác nói chuyện với mình? Tại vì vị đó có cảm



tưởng bị cô lập hóa trong đại chúng, có cảm tưởng không ai trong đại chúng muốn nói chuyện với mình.

Trong tạng Pali, nguyên văn đoạn mở đầu của kinh Tư Lượng là:

"Này các bạn đồng tu, giả sử có vị khát sĩ thỉnh cầu các vị khát sĩ khác, nói rằng: Các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi, tôi mong rằng tôi được các bạn đồng tu thương tưởng và chuyện trò với tôi. Nếu vị khát sĩ ấy là người mà kẻ khác khó nói chuyện với được, nếu vị ấy là người có những tính nết làm cho kẻ khác không nói chuyện với được, nếu vị ấy là người thiếu kiên nhẫn, thiếu cởi mở, không có khả năng tiếp nhận những lời phê bình,

khuyên bảo và dạy dỗ của các bạn đồng tu phạm hạnh, thì các vị này xét rằng không thể nói chuyện với vị ấy, không thể dạy bảo vị ấy, không thể đặt niềm tin vào vị ấy".

Đó là chủ đề được nêu ra. Tại vì trong đại chúng thỉnh thoảng có một người có cảm tưởng cô đơn, có cảm tưởng các thầy khác, các sư cô khác không ai muốn nói chuyện với mình, vì vậy mà mình có cảm tưởng mình không được tăng thân chú ý và tin tưởng. Nói theo người ngoài đời là "bị tẩy chay".

Để so sánh, chúng ta hãy đọc đoạn mở đầu kinh Tỳ Khưu Thỉnh trong Trung A Hàm:

Bấy giờ tôn giả Maha Mục Kiên Liên nói với các vị khất sĩ: "Các vị hiền giả, nếu có một vị khất sĩ thỉnh cầu các vị khất sĩ khác như sau: Xin các tôn giả hãy nói chuyện với tôi, hãy dạy dỗ tôi, hãy khiển trách tôi, xin đừng để tôi bị lâm vào tình trạng khó khăn. Tại sao có tình trạng ấy? Tại vì, thưa các hiền giả, nếu có một người quen lồi nói ngang bướng, bị kéo đi bởi lồi nói ngang bướng đó, thì các bạn đồng tu phạm hạnh sẽ không còn ưa nói chuyện với vị ấy, sẽ không dạy dỗ vị ấy, sẽ không khiển trách vị ấy, và vì thế vị ấy bị lâm vào tình trạng khó khăn, lý do vì thói quen nói ngang bướng đó.

Sự truyền thông bị cắt đứt là vì cách mình đối xử với tăng thân. Trong bản

Hán văn có danh từ Nan ngã hay là Nạn ngã mà có người dịch là xin các vị đồng tu đừng "làm khó tôi". Nan là khó. Tôi thấy dịch như vậy có thể đưa đến sự hiểu lầm là các vị đồng tu muốn làm khó vị này, cho nên tôi đã dịch lại là: "Xin đừng để tôi lâm vào tình trạng khó khăn" để diễn tả ý chữ nan. Tức là khi mình có cảm tưởng là mình bị cô lập hóa, không ai muốn nói chuyện với mình thì mình lâm vào tình trạng khó khăn, chứ không phải các vị khác muốn làm khó mình, muốn cô lập mình vì một lý do nào đó. Chính mình xin các vị đó hãy giúp mình để mình khỏi bị rơi vào tình trạng khó khăn.

Sau đó, thầy Mục Kiên Liên nêu ra một số nguyên do khiến cho một vị khát sĩ

không được các vị khất sĩ khác nói chuyện với, khuyên bảo cho, hay dạy dỗ giùm. Thầy Mục Kiên Liên khuyên tất cả mọi thành phần trong tăng đoàn nên quán chiếu lại mình, xem mình có những tánh tiêu cực nào khiến cho các thầy khác không thân cận được với mình. Đối tượng của kinh này không phải chỉ là một hay hai người trong tăng đoàn, mà là tất cả mọi người trong tăng đoàn, tại vì nếu không thực tập thì vị nào trong tăng đoàn cũng có thể lâm vào tình trạng khó khăn đó.

Chúng ta hãy đọc tiếp: Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khất sĩ bị vướng vào tà dục, bị tà dục lôi kéo, thì đó là một tính nết khiến cho các bạn đồng tu khó nói chuyện với vị ấy. Khó

nói chuyện ở đây có nghĩa là không có cơ hội để dạy bảo vị đó, không có cơ hội để khiển trách, để chỉ rõ những lỗi lầm của vị ấy, vì vậy mà không thể đặt niềm tin vào vị ấy.

Như vậy, nguyên do đầu tiên khiến cho một thầy hay một sư cô có thể bị cô lập hóa là vướng vào tà dục, và bị tà dục sai sử, lôi kéo.

Trong bản chữ Hán gọi là ác dục. Ở đây mình dịch là tà dục. Tà tức là không ngay thẳng. Ác có nghĩa là không lợi ích, nó có tính cách phá hoại. Dục là cái muốn. Có cái muốn tốt, có cái muốn xấu. Cái muốn tốt thì không gọi là tà dục. Những cái muốn xấu, những sự đam mê có thể phá hoại con

người của mình, phá hoại tương lai của mình, thì gọi là tà dục hay ác dục. Trong bản dịch tiếng Việt mình dùng danh từ tà dục cho nó nhẹ nhàng hơn.

Khi mình có một cái muốn như muốn tu, muốn học, muốn độ đời, và cái muốn đó không có tính cách danh, tính cách lợi, tính cách thèm khát danh vọng, tiền bạc, hay sắc dục, thì cái muốn đó, cái dục đó không gọi là tà dục. Nhưng nếu một vị khát sĩ hay nữ khát sĩ vướng vào một tà dục ở trong tâm thì đó là một nguyên do khiến cho các bạn đồng tu không muốn nói chuyện với người đó, không có cơ hội dạy dỗ người đó, tại vì vị đó có sự ngoan cố trong cái tà dục của mình. Mặc tôi, tôi làm như vậy mặc tôi! Nói

vậy, nghĩ vậy, hành động vậy một thời gian thì các vị đồng tu sẽ không đến với mình nữa. Cho nên kinh nói rằng: Khi một vị khát sĩ bị vướng vào tà dục, bị tà dục lôi kéo. Lôi kéo tức là bị sai sử, và khi bị đặt dưới sự lôi kéo và sai sử của tà dục rồi thì mình không có trí tuệ nữa, mình bắt đầu nói bướng. Và vì mình nói bướng cho nên các bạn đồng tu có cảm tưởng không thể nói chuyện với mình được, và họ không nói chuyện với mình nữa.

Thỉnh thoảng chúng ta cũng thấy có vị khát sĩ hay nữ khát sĩ có tà dục, có sự ham danh, ham lợi, hoặc ham sắc, và vị đó có tính ngoan cố, để cho bản thân mình bị tà dục đó sai sử, lôi kéo, và nó biểu hiện ra trong ngôn ngữ, trong thái



độ. Cho nên các bạn đồng tu khác, ban đầu thì có cố gắng giúp đỡ, dạy bảo, nhưng một thời gian sau thì không còn kiên nhẫn nữa. Kết quả là vị đó lâm vào tình trạng khó khăn của sự bị cô lập. Vị đó từ từ cảm thấy mình bị mất tăng thân, và một ngày nào đó sẽ thấy rằng tăng thân này không phải là của mình nữa, cho nên bỏ tăng thân mà đi!

Ai đã lấy tăng thân ra khỏi tầm tay của mình? Chỉ có mình thôi, không có người nào có thể lấy tăng thân ra khỏi vòng tay của mình cả. Khi mình tự cô lập hóa đối với các bạn đồng tu, thì từ từ mình mất tăng thân, và mình có cảm tưởng rằng tăng thân này tẩy chay mình, tăng thân này không chơi với mình. Kỳ thực nó có một lý do nào đó

khiến cho mình có cảm tưởng cô đơn. Cái đó là cách sống của mình, cách hành xử của mình trong đời sống hàng ngày, nó làm cho tăng thân không tới với mình được, không nói chuyện, dạy dỗ mình được.

Trong bản chữ Hán, điều này được nói rất rõ: Mình bị cô lập là vì cách nói ngang bướng của mình, thói quen nói ngang bướng của mình, và cách nói ngang bướng đó, thói quen nói ngang bướng đó phát xuất từ những nguyên do bên trong mà hiển lộ ra.

Chúng ta hãy dựa vào kinh Tư Lượng trước, nghĩa là kinh thuộc về tạng Pali, rồi thỉnh thoảng sẽ đối chiếu với kinh Tỳ Khưu Thỉnh ở trong Hán tạng.

Nguyên do thứ hai là vì ấy chỉ biết khen mình và chê người.

Tất cả những người trong tăng thân không có ai đáng làm sư anh, sư chị của mình hết. Nhìn vào người bạn đồng tu nào mình cũng thấy những tật xấu, không thấy điều nào tốt cả. Nó hàm chứa một điều là mình không thấy, mình không biết rằng chính mình cũng có những tật xấu của các sư anh, các sư em của mình. Vì mình nghĩ rằng chỉ có những sư em, sư chị, sư anh của mình mới có những tật xấu đó, cho nên các bạn đồng tu khó nói chuyện với mình, không có cơ hội dạy bảo mình, chỉ cho mình những lỗi lầm để mình sửa đổi. Họ chịu thua, không còn niềm tin ở mình nữa.

Nguyên do thứ ba là nổi giận và bị cơn giận chi phối.

Chúng ta là những người thường, chưa phải là những bậc thánh, thành ra việc nổi giận là việc có thể xảy ra. Khi chưa phải là bậc thánh, ai cũng có lúc nổi giận. Nhưng người tu thì phải biết cách để đối trị, săn sóc cơn giận của mình. Mình có quyền giận, nhưng đồng thời mình có bốn phận phải săn sóc cơn giận của mình, phải chuyển hóa cái giận của mình. Nếu biết cách chăm sóc và chuyển hóa cái giận của mình, thì mình sẽ không bị cơn giận chi phối. Chỉ khi nào mình không biết tu tập, không biết thở, không biết đi thiền hành, không biết quán chiếu thì mình mới bị cơn giận chi phối. Khi bị cơn

giận chi phối thì mình vùng vằng, mình tỏ thái độ bằng con mắt, bằng cử chỉ, và bằng lời nói của mình. Vì vậy mà các bạn cùng tu có cảm tưởng không giúp mình được, không đến nói chuyện với mình được, không thể chỉ bảo cho mình được.

Có thể rằng khi giận, mình không biết mình giận, và khi mình có một cái nhìn thiếu thiện cảm, mình không biết mình đang có cái nhìn không có thiện cảm. Có thể là mình đang vùng vằng, không dễ thương mà mình không biết là mình đang vùng vằng, đang không dễ thương. Có thể là mình nói những câu nói không hòa dịu, có tính cách hạch hỏi, nạt nộ người khác, mà mình không biết lời nói của mình không có tính

cách ái ngữ. Mình tưởng mình luôn luôn dịu dàng, nhỏ nhẹ. Đó là vì mình thiếu chánh niệm. Mình cần một cái gương để soi. Nếu không có gương để soi thì mình phải nhờ sư anh: "Mỗi khi mặt em đỏ lên, không dễ thương thì xin sư anh nói cho em biết đây là lúc em đang không dễ thương". Phải có một người chỉ cho, thì mình mới tiến được. Mỗi khi người kia có một cái nhìn không thiện cảm, thì mình thấy liền, mỗi khi người kia có một thái độ không dễ thương, thì mình cảm nhận liền, mỗi khi người kia có sự bực bội trong giọng nói, hoặc cái kính thì mình biết liền! Nhưng mỗi khi mình có những cái đó thì mình không biết, và mình tưởng rằng mình không có

khuyết điểm của người kia. Kỳ thực là mình có, và đôi khi còn có nhiều hơn người kia nữa. Vì vậy người tu may mắn là người tu có sư anh, có sư em, có sư chị nhắc nhở, chỉ bày cho mình những lúc mình không tươi mát, mình cáu kỉnh. Có được những người như vậy thì mình được che chở, mình được nuôi dưỡng. Nếu không có người đến với mình, nói cho mình hay, chỉ cho mình thấy những điều làm lỗi của mình, thì mình thiếu may mắn.

Nguyên do thứ tư, hoặc vì ấy vì giận mà ôm ấp một nỗi hiềm hận.

Giận là một điều mà hiềm hận là một điều khác. Có nhiều người giận nhưng sau khi giận thì không còn gì nữa, rất

dễ chịu. Nổi trận lôi đình, nhưng sau khi hết giận thì cười nói với mình rất dễ thương. Nhưng nếu giận mà không ý thức rằng mình giận, không biết quán chiếu, không biết nhận diện, chuyển hóa cái giận của mình thì cái giận đó nó đi vào trong chiều sâu của tâm thức, và nó trở thành một khối gọi là hiềm hận. Nó trở thành một nội kết lớn! Cũng như lúc mình bị cảm. Mới bị cảm mà không chịu cạo gió hay uống thuốc, để cái cảm nó thấm sâu vào, thì sự chữa trị sẽ khó hơn.

Khi sự hiềm khích, sự hận thù bám sâu vào trong tâm ta, thì khối nội kết đó nó phát hiện dưới hình thức mình vùng vằng, mình khó chịu mà mình không biết. Điều nguy hại là ở chỗ mình



không hay biết. Khi nghe nói "anh say rồi", thì người say rượu không bao giờ nhận thấy mình say. Tôi mà say? Tôi đâu có say! Đó là những câu trả lời đầu lưỡi của họ. Cũng vậy, khi nghe nói "anh giận rồi đó", thì mình sẽ khẳng định: Tôi đâu có giận? Nhưng kỳ thực thì mọi người đều thấy mình đang giận. Đó là tại mình không có gương để soi. Tạng thân có thể đóng vai trò của một tấm gương để cho mình soi. Không còn tấm gương đó thì nguy lắm cho đời tu học của mình.

Ai cũng có quyền giận, nhưng nếu không biết tu tập để chuyển hóa thì cái giận đó nó trở nên một khối nội kết trong ta, nó làm hại bản thân ta, và làm hại bạn tu của ta.

Nguyên do thứ năm, hoặc vì giận, vì hiềm hận mà trở nên cáu kỉnh.

Tiếng Anh gọi là bad mood. Lâu lâu cáu kỉnh một lần thì được, nhưng cáu kỉnh hai mươi bốn giờ trong một ngày thì nhiều quá, và khiến người ta thấy mình không dễ chịu, người ta rút lui, và mình có cảm giác bị tẩy chay.

Nguyên do thứ sáu, hoặc vì hiềm hận mà nói những lời có tính cách cáu kỉnh.

Trong nguyên do thứ năm, sự cáu kỉnh chỉ có thể thấy qua bộ điệu thôi. Nhưng trong trường hợp thứ sáu thì sự cáu kỉnh được biểu lộ qua lời nói. Nên biết rằng khi nói, nếu chúng ta có một cảm xúc thì tự nhiên lời nói của chúng ta có

những âm ba rung động khiến cho người đối thoại biết ta đang có cảm xúc. Khi chúng ta sợ, thất vọng, buồn khổ hay giận hờn thì những cảm xúc đó thể hiện ra trong lời nói của mình. Người đối thoại biết, mà đôi lúc chính mình lại không biết! Đó là vì mình thiếu chánh niệm. Chỉ cần một câu nói ba bốn chữ thôi, là đủ làm cho mình mất một sư anh, một sư chị, hay một sư em, và vị đó không muốn nói chuyện với mình nữa. Gặp mình, vị đó có thể chào vì lễ phép, nhưng vị đó không còn muốn nói chuyện với mình nữa. Mình đâu có nói gì nhiều, chỉ ba bốn chữ thôi, nhưng mình phải trả một giá rất đắt: Mất một người bạn tu! Nếu mình nói với mỗi người trong tăng thân hai

ba chữ như vậy, thì mình sẽ đánh mất cả tăng thân!

Vì vậy mình phải tự hỏi: "Ai làm cho mình mất tăng thân, tại sao tăng thân từ từ tuột khỏi vòng tay của mình?" Câu trả lời là: "Chính mình!" Mất tăng thân là mất chỗ nương tựa!

Có thể mình thấy rất rõ bằng trí năng của mình, rằng tăng thân này là cái mình cần nhất ở trên đời, là cái nhu yếu quan trọng nhất trong đời mình, vậy mà mình vẫn đánh mất tăng thân đó như thường. Đôi khi trí tuệ của mình thấy rõ điều đó, nhưng vì mình quá yếu, mình thiếu tu tập, cho nên mình phản lại trí tuệ của mình, mình làm ngược lại điều mà trí tuệ của mình thấy

rõ, cho nên mình rơi vào hoàn cảnh cô đơn.

Tại Làng Mai, sự thực tập xây dựng tăng thân được xem là quan trọng bậc nhất. Nếu muốn thành công trong sự hành đạo trong tương lai thì ngay giờ này chúng ta phải học pháp môn xây dựng tăng thân cho thật đàng hoàng. Một người không có khả năng xây dựng tăng thân thì sẽ không có khả năng độ đời. Tại vì không có tăng thân thì không làm được gì hết. Chúng ta biết rằng trong quá trình tu tập, chúng ta chuyển hóa là nhờ tăng thân. Một ông thầy giỏi cách mấy mà không có tăng thân thì cũng không làm được gì nhiều. Bụt là một ông thầy có khả năng xây dựng tăng thân rất lớn. Vì vậy mà

đã có lần Vua Ba Tư Nặc đã nói: Bạch đức Thế Tôn, nhìn vào tăng đoàn của ngài, con có đức tin nơi Thế Tôn. Vì vậy trong thời gian thụ huấn và thực tập ở Làng Mai, quý vị phải học cho được phương pháp xây dựng tăng thân.

Xây dựng tăng thân không phải bằng ý kiến riêng của mình, bằng cách sống riêng của mình. Mỗi người đều có ý kiến riêng, nhưng nếu chúng ta không có cái nghệ thuật sống chung trong tăng thân thì chúng ta không thể xây dựng tăng thân được. Chúng ta có những thói quen có tính cách tiêu cực. Do những thói quen đó, chúng ta làm cho những thành phần của tăng thân xa lánh ta. Chúng ta đánh mất tăng thân. Một vị đạo sư giỏi là một vị đạo sư có

khả năng xây dựng tăng thân. Từ bi và trí tuệ của vị đạo sư đó phải được biểu hiện trong hành động xây dựng tăng thân. Nếu không có tăng thân thì sự chuyển hóa rất khó có thể xảy ra, vì vậy cho nên xây dựng tăng thân là xây dựng cơ sở, xây dựng hoàn cảnh mà trong đó mọi người có thể tu tập để chuyển hóa được.

Nguyên do thứ bảy, hoặc vì vị ấy lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm.

Lỗi này đôi khi chỉ là một sự vụng về, chỉ là một tri giác sai lầm của mình thôi, nhưng tại mình cố chấp, cho nên khi người bạn đồng tu chỉ cho mình những lỗi lầm kia, thì mình nổi giận và

mình lên án người đó. Người đó có thể là vì thương mình nên chỉ cho mình lỗi kia, bạn bè thì ai cũng phải giúp nhau như vậy, nhưng vì mình không có khả năng tiếp nhận, không có khả năng lắng nghe, vì vậy mà mình ruồng bỏ tấm gương soi của bạn cho mượn, mình giận luôn tấm lòng tốt của người bạn tu, mình nổi giận nên mình trả đũa bằng cách lên án họ.

Nguyên do thứ tám, hoặc vì ấy miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm.

Tức là mình không còn muốn nhìn người đó nữa, thấy người đó không còn là bạn của mình, không còn là tri kỷ của mình nữa. Tri kỷ gì mà chỉ trích



người ta! Thực ra thì người hiểu mình, người có đủ thương yêu để chỉ cho mình những yếu đuối của mình, thì mới đúng là người tri kỷ của mình. Vậy mà mình đã đánh mất người bạn, đã đánh mất cây đuốc soi đường cho mình!

Nguyên do thứ chín, hoặc vị ấy chỉ trích trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm.

Chính anh là người đã phạm lỗi đó chứ không phải là tôi! Chính anh sân si, chính anh khó chịu, chính anh cáu kỉnh, chứ không phải tôi! Tại vì trong lòng mình đã có khối hiềm hận, cho nên khi nghe người chỉ lỗi, chẳng

những mình đã không chịu lỗi mà còn chỉ trích ngược lại.

Nguyên do thứ mười, hoặc vị ấy chất vấn trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm.

Chất vấn tức là đặt ra những câu hỏi tới tấp để cho người kia sợ mà lần sau không dám nói ra lỗi của mình nữa.

Nguyên do thứ mười một, hoặc vị ấy tránh né vấn đề bằng cách hỏi người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm những câu hỏi khác, không ăn nhập gì đến những vấn đề của người kia nêu ra hết.

Nói rõ ra là vị ấy trả lời ngoài vấn đề, để lộ sự bực bội, giận dữ và bất mãn.

Nguyên do thứ mười hai, hoặc vị ấy không giải thích được một cách thỏa đáng hành động của mình khi người kia chỉ lỗi cho mình.

Tại sao anh làm vậy? Mình không trả lời được một cách thỏa đáng, mình nói vòng quanh.

Nguyên do thứ mười ba, hoặc vị ấy thô tháo và có ác ý.

Thô tháo tiếng Pháp là Grossière, và ác ý là Mauvaise intention.

Nguyên do thứ mười bốn, hoặc vị ấy ganh ghét và keo kiệt.

Cho mà tiếc, nói mà cũng hà tiện, giúp mà không hết lòng.

Nguyên do thứ mười lăm, hoặc vị ấy mưu mô và lòng gạt.

Nguyên do thứ mười sáu, hoặc vị ấy cứng đầu, ngoan cố và tự kiêu.

Nguyên do thứ mười bảy, hoặc vị ấy vướng vào thế tục.

Tuy xuất gia, nhưng trong đời sống hàng ngày mình vẫn còn vướng những thế tục ngoài đời, không có khả năng buông bỏ lễ thói ô trược. Anh đã đi tu nhưng điều anh làm có vẻ "đời" quá! Đời sống anh không có phẩm chất tự tại, giải thoát, thanh thản của người tu. Cách nói năng, cách hành xử còn có tính cách thế tục quá!

Đó là mười bảy nguyên do khiến cho mình bị cô lập hóa, làm cho các bạn

đồng tu không đến với mình được, không nói chuyện với mình được, không dạy bảo mình được, không chỉ bày cho mình những lỗi lầm của mình được, và cuối cùng thì mất niềm tin nơi mình.

Tất cả những điều đó chứng tỏ rằng thầy Maha Mục Kiên Liên biết rất rõ những gì đã xảy ra trong tăng thân. Hóa ra ngày xưa cũng giống hệt như ngày nay! Trong tăng đoàn của Bụt ngày xưa cũng đã có những vấn đề giống hệt như trong tăng đoàn của chúng ta ngày hôm nay.

Sau khi đã nói qua mười bảy nguyên do khiến cho một vị khất sĩ cảm thấy bị cô lập, cảm thấy mình đang từ từ đánh

mắt tăng thân của mình, thầy nói đến mười bảy đức tính khiến cho tăng thân càng ngày càng thương mến mình, các bạn trong tăng thân có thể đến nói chuyện với mình một cách dễ dàng, dạy bảo cho mình những lỗi mình phạm, và đặt niềm tin lớn ở nơi mình. Mười bảy đức tính đó, chẳng qua là sự vắng mặt của mười bảy tính không tốt mà thôi.

Này các bạn đồng tu, vì những đức tính, những nguyên do nào mà một vị khất sĩ được nhận thức là một người mà kẻ khác có thể dễ dàng tới với và dễ dàng nói chuyện với được? Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khất sĩ không vướng vào tà dục, không bị tà dục lôi kéo, thì đó là một đức tính

khiến cho các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với vị ấy và nói chuyện với vị ấy. Và đây là những đức tính khác khiến cho các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với mình và nói chuyện với mình:

Hoặc vị ấy không tự khen mình chê người;

Hoặc vị ấy không dễ nổi giận và không bị cơn giận chi phối, rồi vì không giận cho nên không ôm ấp một nỗi hiềm hận;

Hoặc vị ấy vì không hiềm hận cho nên không cấu kính;

Hoặc vị ấy không vì hiềm hận cho nên không nói những lời có tính cách cấu kính;

Hoặc vị ấy không lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm;

Hoặc vị ấy không miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm;

Hoặc vị ấy không chỉ trích trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm;

Hoặc vị ấy không chất vấn trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm;

Hoặc vị ấy không tránh né bằng cách hỏi người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm bằng những câu hỏi khác, không trả lời ngoài vấn đề, không để lộ sự bực bội, giận dữ và bất mãn của mình;



Hoặc vị ấy giải thích được một cách thỏa đáng hành động của mình cho người đã hỏi mình về lỗi làm mình đã phạm;

Hoặc vị ấy không thô tháo và không có ác ý;

Hoặc vị ấy không ganh ghét và xan tham;

Hoặc vị ấy không mưu mô và lường gạt;

Hoặc vị ấy không cứng đầu và tự kiêu;

Hoặc vị ấy không có vẻ thế tục, không vướng vào thế tục và lại có khả năng buông bỏ.

Này các bạn đồng tu, đó là những đức tính làm cho một vị khất sĩ được nhận

thức là một người mà kẻ khác có thể dễ dàng tới với được, và dễ dàng nói chuyện với được.

Xin quý vị đọc tiếp những câu rất quan trọng sau đây, nói về lĩnh vực quán chiếu tự thân:

Này các bạn đồng tu, vị khát sĩ cần phải đối chiếu tự ngã với tự ngã (nghĩa là tự ngã của người đó và tự ngã của mình) mà tư lượng như sau: Người ấy vì có tà dục và bị tà dục lôi kéo cho nên ta thấy người ấy không dễ chịu và ta không ưa thích người ấy. Cũng như thế, nếu ta có tà dục và bị tà dục lôi kéo thì kẻ khác sẽ thấy ta không dễ chịu và họ sẽ không ưa thích ta.

Đây là những lời dạy bảo rất cụ thể. Khi mình thấy một người có tà dục và đang bị tà dục sai sử, thì mình biết rằng người đó không dễ chịu và mình khó đến với người đó. Vì vậy mình hãy quay cái nhìn đó về mình, và mình tự hỏi rằng nếu bản thân ta có tà dục, và đang bị tà dục sai sử, thì ta cũng sẽ không dễ chịu và người khác cố nhiên sẽ không thích ta.

Mình phải làm công việc tự vấn này đối với mười sáu điều còn lại. Nghĩa là khi thấy một người ưa tự khen mình và chê tất cả mọi người khác, thì mình thấy người đó không dễ chịu và mình không ưa người đó. Nếu mình cũng ưa khen mình và chê người khác, thì mình

cũng không dễ thương, và người khác cũng sẽ không thể ưa mình.

Nếu người đó nổi giận và bị cơn giận chi phối thì người đó không dễ thương, và mình không ưa được người đó. Vậy thì nếu mình nổi giận và bị cơn giận chi phối, thì mình cũng không dễ thương, và người khác cũng sẽ không thương được mình.

Nếu người đó vì giận mà ôm ấp một nỗi hiềm hận thì người đó không dễ chịu và vì vậy cho nên ta khó thương người đó. Nếu ta vì giận mà ôm ấp một nỗi hiềm hận thì ta cũng không dễ chịu và người khác cũng sẽ không ưa ta v.v...

Cứ như vậy mà quán chiếu từ điều thứ nhất cho đến điều thứ mười bảy.

Tài liệu trong kinh điển có nói rằng: Kinh này ngày xưa được xem như là Ba La Đề Mộc Xoa, tức là Giới bản, và đã được các thầy trong tăng đoàn Nguyên thủy tụng đọc rất nhiều.

Khi tụng, các thầy đi từ điểm đầu đến điểm cuối, tụng các lời quán chiếu về bạn đồng tu, rồi tụng những lời quán chiếu về bản thân mình để cho mọi người có cơ hội thực tập quán chiếu cả hai chiều. Quý thầy tụng thường xuyên, tụng đến câu nào thì quán chiếu đến câu đó: Người đó vì như vậy cho nên ta không ưa thích người đó, nếu ta

cũng như vậy thì những người khác cũng sẽ không ưa thích ta.

Chúng ta hãy nghe thầy Maha Mục Kiền Liên dạy bước kế trong việc thực tập quán chiếu này:

Này các bạn đồng tu, vị khát sĩ cần phải đối chiếu tự ngã với tự ngã mà tư lượng như sau: Trong giờ phút này ta có đang ôm ấp tà dục và ta có đang bị tà dục lôi kéo hay không?

Và nếu trong khi tư lượng mà vị khát sĩ thấy được rằng trong giờ phút này ta đang có ôm ấp tà dục và ta đang bị tà dục lôi kéo thì vị khát sĩ ấy phải tinh tiến để đoạn trừ những tâm hành bất thiện ấy. Và nếu trong khi tư lượng mà vị khát sĩ thấy được rằng trong giờ phút

này ta không đang ôm ấp tà dục, và ta đang không bị tà dục lôi kéo, thì vị khất sĩ ấy hãy sống với tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tiến để nuôi dưỡng thêm những tâm hành tốt đẹp như thế.

Đó là thực tập nhìn sâu vào bản thân mình. Ngay trong giờ phút này ta có đang bị một cái đam mê nó sai sử hay không?

Đoạn kinh này được lặp lại với điều thứ hai là khen mình, chê người. Sau đó đến điều thứ ba là nổi giận và bị cơn giận chi phối.

Này các bạn đồng tu nếu trong khi quán chiếu, một vị khất sĩ thấy rõ rằng trong tâm mình các tâm hành bất thiện

chưa được đoạn trừ thì vị ấy phải nỗ lực tinh tiến để đoạn trừ. Còn nếu trong khi quán chiếu, vị khất sĩ thấy rõ ràng trong tâm mình các tâm hành bất thiện đã được đoạn trừ thì vị ấy hãy sống với tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tiến để nuôi dưỡng thêm những tâm hành tốt đẹp như thế.

Này các bạn đồng tu, cũng như một người thanh niên hay một cô thiếu nữ, tuổi còn thanh xuân, còn ưa trang điểm, thường ưa nhìn mặt mình trong một tấm gương thật trong, thật sáng. Hoặc nếu không có gương thì nhìn vào một bát nước thật trong, thật sáng, nếu thấy một vết dơ nào ở trên mặt thì người ấy phải lập tức lau rửa vết dơ ấy đi. Còn nếu không thấy một vết dơ nào trên



mặt, người ấy sẽ lấy làm bằng lòng và sẽ tự bảo: Tốt lắm mặt ta rất sạch. Cũng như thế, này các bạn đồng tu, trong khi tư lượng thấy các tâm hành bất thiện còn chưa được đoạn trừ, vị khát sĩ sẽ tinh tiến đoạn trừ chúng. Còn nếu trong khi tư lượng thấy các tâm hành bất thiện đã được đoạn trừ, vị khát sĩ sẽ được sống trong tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tiến để nuôi dưỡng thêm những tâm hành tốt đẹp như thế.

Tôn giả Maha Mục Kiên Liên nói như thế xong, các vị khát sĩ hân hoan, tin tưởng và tiếp nhận những lời dạy ấy của thầy.

Đó là kinh Tư Lượng.

Nếu chúng ta dịch kinh này theo đúng nguyên văn thì kinh sẽ dài gấp mười bảy lần. Vì vậy mà chúng ta dịch vắn tắt, nghĩa là chúng ta chỉ liệt kê mười bảy điểm tiêu cực làm cho một khát sĩ bị lâm vào tình trạng khó khăn mà thôi. Khi liệt kê cả mười bảy điểm, điểm nào cũng phải có lời hướng dẫn cả ba trường hợp. Ví dụ khi quán chiếu về thói quen hay lên án, tức là điểm thứ bảy trong kinh, ta bắt đầu:

Hoặc vì vị ấy lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm, vì vậy cho nên các vị đồng tu khó có thể đến với người đó, nói chuyện với người đó, dạy dỗ người đó, và chỉ cho người đó những lỗi người đó đã phạm.

Vì vậy cho nên người đó lâm vào tình trạng khó khăn.

Kẻ đó, vị khất sĩ phải quán chiếu rằng:

Nếu người đó là một người quen lên án người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm, thì người đó không phải là người dễ thương, và ta sẽ không ưa thích người đó. Trong trường hợp ta là người ưa lên án người đã chỉ cho ta lỗi làm ta đã phạm, thì ta cũng sẽ là một người không dễ thương, và những người khác sẽ không ưa thích ta.

Sau cùng, vị khất sĩ phải quán chiếu rằng:

Trong giờ phút này ta có tật xấu hay lên án người đã chỉ cho ta lỗi ta đã phạm hay không? Nếu có thì ta phải

ting tiến tu tập để diệt trừ điều đó. Nếu không có, ta hãy hân hoan biết rằng mình đang đi trên con đường tốt, và mình phải thực tập thêm để nuôi dưỡng tánh tốt mà mình đang có trong tâm của mình.

Như đã nói ở trên, sau khi thầy Maha Mục Kiên Liên dạy kinh này, các thầy trong giáo đoàn Nguyên thủy đã tụng đọc kinh này thường xuyên để mọi người có cơ hội thực tập quán chiếu. Đây là một kinh rất quan trọng trong việc xây dựng tăng thân, vì vậy chúng ta nên phối hợp kinh này với tư tưởng Đại thừa, để sáng tạo những thực tập thích hợp với hoàn cảnh mới, và tạo cơ hội để cả tăng thân cùng tụng đọc. Đó là một lợi điểm của Làng Mai.

Ngoài ra tôi nghĩ các vị giảng sư cũng nên đưa kinh Tỳ Khưu Thỉnh vào chương trình giáo dục trong các Học viện Phật giáo để tất cả tăng ni sinh được hưởng lợi lạc của những điều dạy dỗ quý giá này.

### ***Đôi Chiều Văn Bản Chữ Hán Và Văn Bản Pali***

Đến đây chúng ta hãy xét tới bản dịch từ Hán Tạng tức là kinh Tỳ Khưu Thỉnh, để xem mười bảy điểm trên có được liệt kê đầy đủ hay không.

Này các hiền giả, lời nói ngang bướng, thói quen nói ngang bướng là gì mà khiến cho những vị đồng tu phạm hạnh không ưa nói chuyện với người ấy, không dạy dỗ người ấy, không khiến

trách người ấy, và vì thế khiến cho người ấy lâm vào tình trạng khó khăn?

Này các vị hiền giả, nếu có một vị khất sĩ ôm ấp tà dục và bị tà dục ấy sai sử, thì vị này sẽ nói lời ngang bướng và học thói quen nói ngang bướng.

Đó là điều thứ nhất, và điều này giống với kinh Pali. Tuy vậy, những điều sau đó có điều giống, có điều không giống.

Điều này cũng đúng khi một vị khất sĩ có tâm nhiễm ô và hành động nhiễm ô, hoặc có nội kết mà không nói ra được, hoặc có tâm niệm dối trá, dua nịnh, hoặc có tâm niệm xan tham, ganh ghét, hoặc không biết hổ, không biết thẹn, hoặc giận dữ và có ác ý, hoặc giận dữ và nói ra những lời giận dữ, hoặc khiến

trách vị khất sĩ khi vị này khiến trách mình, hoặc la mắng vị khất sĩ không kính phục mình, hoặc la mắng vị khất sĩ phát giác ra tội lỗi mình, hoặc nói lảng ra ngoài để tránh né, hoặc tuy không nói ra sự nóng giận của mình nhưng sự ganh ghét cháy bùng, hoặc chỉ chơi với bạn xấu, hoặc vô ơn.

Đó là bản liệt kê những tật xấu, những nguyên do làm cho một vị khất sĩ bị cô lập hóa, dịch từ trong Hán tạng. Nói rõ ra, các điều liệt ra trong Hán tạng là:

Thứ nhất, hoặc là ôm ấp tà dục, bị tà dục sai khiến.

Thứ hai, hoặc là tâm nhiễm ô và hành động nhiễm ô.

Thứ ba, hoặc là có nội kết mà không nói ra được.

Như vậy khi có nội kết, mình nên nói ra. Ở Làng Mai chúng ta đã có phương pháp chuyển hóa nội kết, chúng ta đã được dạy rất rõ về cách làm thế nào để nói nội kết của mình ra, và tặng thân hay người kia phải cho mình một cơ hội để mình diễn bày nội kết đó ra. Nói như thế nào để cả người nói, lẫn người nghe đều giữ được chánh niệm.

Người nghe sẽ không trả lời liền, mà phải quán chiếu chừng ba bốn hôm. Khi nghe, phải tập nghe với lòng từ bi, tại vì nghe như vậy tức là giúp cho người kia nói hết nội kết của mình. Không phải nghe để đôi chối. Nếu thấy



một người có nội kết mà không nói ra được, thì mình phải giúp người đó bằng cách tạo cơ hội cho người đó diễn bày được khối nội kết của họ. Đó là vì lòng từ bi mà mình làm. Cố nhiên trong phương pháp hóa giải nội kết của chúng ta, nói nội kết ra là để chữa trị cho mình chứ không phải nói ra để buộc tội người khác trước mặt mọi người. Tại vì nói ra để buộc tội người khác thì có hại lắm. Nếu có thể thì mình tạo cơ hội cho người đó nói nội kết của người đó ra với người có liên hệ thôi. Những người không liên hệ đến nội kết đó mà mình nói cho họ nghe là mình có ý muốn buộc tội người kia chứ không phải muốn giải bày nội kết của mình theo phương pháp hóa

giải nội kết của Làng Mai. Vì vậy, khi giúp một người bạn nói ra nội kết của họ để chữa trị, mình phải nắm cho thật vững Pháp môn Chuyển hóa Nội kết, rồi mới hành động. Đừng để cho sự thực tập đó vụng về, không gây được thành quả mà trái lại nó còn gây nên những nội kết khác. Không hóa giải được nội kết mà còn tạo thêm những nội kết khác thì nguy lắm!

Thứ tư, hoặc có tâm niệm dối trá, dua nịnh,

Thứ năm, hoặc có tâm niệm xan tham, ganh ghét. Điều này cũng có trong kinh thuộc tạng Pali.

Thứ sáu, hoặc không biết hổ, không biết thẹn, tức là không có tâm, không có quý.

Điều thứ bảy và thứ tám, hoặc vì giận dữ và nói ra những lời có tính cách giận dữ. Hai điều này cũng có trong kinh tiếng Pali. Ác ý ở đây tức là hiềm hận,

Thứ chín, hoặc khiến trách vị khất sĩ khi vị này khiến trách mình.

Thứ mười, hoặc la mắng vị khất sĩ không kính phục mình.

Mười một, hoặc la mắng khất sĩ phát giác ra lỗi lầm của mình.

Mười hai, hoặc nói lảng ra ngoài đề để tránh né.

Mười ba, hoặc tuy không nói ra sự nóng giận của mình nhưng sự ganh ghét cháy bùng.

Mười bốn, hoặc chỉ chơi với bạn xấu.

Bạn xấu ở đây là những người chế dầu vào lửa, không giúp mình được gì hết trong sự tu tập, chỉ theo hùa với mình để chỉ trích người khác thôi.

Mười lăm vô ơn, không nhớ ơn.

Những điều liệt kê trong kinh thuộc Hán tạng chấm dứt ở đây.

Chúng ta hãy đọc tiếp một vài đoạn trong Hán tạng để thấy ý của kinh này cũng giống như ý kinh trong tạng Pali.

Này các vị hiền giả, giả sử có vị khát sĩ không có nhu yếu thỉnh cầu các vị khát

sĩ khác: "Xin các tôn giả hãy nói chuyện với tôi, hãy dạy dỗ tôi, hãy khiển trách tôi, xin đừng để tôi lâm vào tình trạng khó khăn". Tại sao vị ấy không có nhu yếu như thế? Tại vì thừa các hiền giả, vị ấy là một người dễ bảo, biết nghe, có thói quen biết nghe lời nói phải, cho nên các vị đồng tu phạm hạnh dễ đến với vị ấy, nói chuyện được với vị ấy, dạy dỗ vị ấy, khiển trách vị ấy, và không bao giờ để cho vị ấy lâm vào tình trạng khó khăn.

Này các vị hiền giả, thế nào gọi là dễ bảo? Thế nào gọi là biết nghe? Đó là đức tánh khiến cho các vị đồng tu phạm hạnh dễ tới với vị ấy để nói chuyện, để dạy bảo, để khiển trách, và

để cho vị ấy không lâm vào tình trạng khó khăn.

Này các vị hiền giả, giả sử có một người không ôm ấp tà dục và không bị tà dục ấy sai sử thì người ấy có đức tính dễ bảo, biết nghe. Điều này cũng đúng trong các trường hợp có tâm nhiệm ô và hành động nhiệm ô, v.v...

Này các vị hiền giả, vị khát sĩ nên tự mình quán chiếu như sau: Nếu có ai ôm ấp tà dục và bị tà dục sai sử thì ta sẽ không ưa thích người ấy, và nếu ta ôm ấp tà dục và bị tà dục sai sử thì những người khác cũng sẽ không ưa thích ta. Vị khát sĩ nên quán chiếu như vậy, không ôm ấp tà dục, không hành động theo tà dục. Đó là phương pháp

thực tập. Điều này cũng đúng trong các trường hợp khác như có tâm nhiệm ô, và hành động nhiệm ô, v.v...

Này các vị hiền giả, nếu có vị khát sĩ quán chiếu như sau: Nếu có ai không ôm ấp tà dục và không bị tà dục sai sử, thì ta sẽ ưa thích người ấy. Và nếu ta không ôm ấp tà dục và không bị tà dục sai sử, thì những người khác cũng sẽ ưa thích ta. Vị khát sĩ nên quán chiếu như vậy, không ôm ấp tà dục, không hành động theo tà dục. Đó là phương pháp thực tập. Quán chiếu như vậy sẽ đạt tới nhiều lợi ích. Điều này cũng đúng trong các trường hợp khác như không có tâm nhiệm ô và không hành động nhiệm ô, v.v...

Này các vị hiền giả, vị khát sĩ nên quán chiếu như sau: Ta có đang ôm ấp tà dục hay không? Ta có đang bị tà dục sai sử hay không? Nếu quán sát mà thấy mình đang ôm ấp tà dục và đang bị tà dục sai sử, thì vị khát sĩ ấy không thể hân hoan được, do đó vị ấy sẽ quyết tâm thực tập để đoạn trừ tà dục. Nhưng nếu quán sát mà thấy mình đang không ôm ấp tà dục và đang không bị tà dục sai sử thì vị ấy sẽ cảm thấy hân hoan, tự nói: Ta có sự thanh tịnh, ta đang cầu học chánh pháp tôn quý cho nên ta hân hoan. Điều này cũng đúng trong các trường hợp khác như không có tâm nhiễm ô và không hành động nhiễm ô, v.v...

Này các vị hiền giả, một người có hai mắt tốt, khi soi vào gương có thể thấy



được mặt mình sạch hay dơ. Nếu thấy trên mặt mình có vết dơ, người ấy sẽ không hân hoan, và sẽ có mong muốn lau rửa cho sạch. Nếu thấy trên mặt mình không có vết dơ người ấy sẽ hân hoan và sẽ nói: Mặt mày ta sạch sẽ cho nên ta hân hoan. Nay các vị hiền giả, cũng như thế, khi quán chiếu mà thấy trong tâm mình có ôm áp tà dục và mình đang bị tà dục sai sử thì vị khát sĩ sẽ không hân hoan và sẽ mong muốn đoạn diệt tà dục ấy. Nếu khi quán chiếu mà thấy trong tâm mình không ôm áp tà dục và mình đang không bị tà dục sai sử thì vị khát sĩ sẽ cảm thấy hân hoan và sẽ nói: Tâm ta đang thanh tịnh, ta đang cầu học chánh pháp tôn quý nên ta hân hoan. Điều này cũng

đúng trong những trường hợp khác như trường hợp không có tâm nhiễm ô và không có hành động nhiễm ô, v.v...

Dưới đây là đoạn cuối của bản kinh chữ Hán mà chúng ta không thấy phần tương đương trong bản tiếng Pali:

Này các vị hiền giả, nhờ cảm thấy hân hoan mà vị khất sĩ cảm thấy thân được an chỉ, do thân được an chỉ mà cảm được lạc thọ, do có lạc thọ mà đạt tới định tâm. Này các vị hiền giả, những vị thánh đệ tử có học, nhân vì có định tâm nên cái thấy của họ đúng với thực tại, cái biết của họ đúng với thực tại. Nhờ thấy và biết được bản chất của thực tại nên họ biết nhàm chán tà dục; nhờ biết nhàm chán tà dục mà họ đạt tới được

trạng thái vô dục; nhờ đạt tới trạng thái vô dục cho nên chúng được giải thoát. Giải thoát rồi, các vị ấy biết rằng mình đã giải thoát, rằng bản chất sinh tử đã hết, đời sống phạm hạnh đã thành, điều cần làm đã làm xong, không còn bị sinh tử ràng buộc nữa.

Tôn giả Maha Mục Kiên Liên nói như thế, các vị khất sĩ nghe xong đều hoan hỷ làm theo.

Như vậy chúng ta thấy hai kinh rất giống nhau. Điều này cho chúng ta một niềm tin rất lớn. Một tông phái được truyền xuống Tích Lan, vào thế kỷ thứ ba trước chúa Ki-tô giáng sanh, và một tông phái khác, thành lập ở Kashmir, cách nhau cả mấy ngàn năm, vậy mà

còn giữ được bản kinh mà giờ đây khi so sánh thì mình thấy nội dung gần như giống nhau. Đó là niềm hạnh phúc và là điều may mắn, vì nó giúp chúng ta có thêm niềm tin vào sự truyền thừa giáo pháp.

Khi đọc kinh này chúng ta thấy rằng đây đích thực là những lời giảng dạy của thầy Maha Mục Kiên Liên, không còn nghi ngờ gì nữa, và lời dạy đó đã được tăng đoàn trong thời của Bụt đem ra thực tập và quán chiếu.

Nếu chỉ học những kinh nói về lý thuyết, thì chúng ta cũng có hạnh phúc vì chúng ta được phiêu lưu trong thế giới của những tư tưởng uyên áo. Đối với những kinh rất thực tế như kinh Tỳ

Khuru Thỉnh, tức là kinh mà trong đó có những lời giảng dạy thực tế, giúp cho chúng ta biết phương cách chuyển hóa, thì đây là kinh mà chúng ta rất cần cho việc thực tập hàng ngày.

Tu học thông minh là biết nương vào lời dạy thực tế của kinh điển để thực tập mà trị liệu cho những căn bệnh về thân và tâm của mình. Có người không biết uống thuốc khi có bệnh, và khi thuốc được dâng hiến thì tìm cách trốn chạy. Có người sợ nghe pháp thoại, tại vì ngồi chung với thính chúng để nghe pháp thoại thì pháp thoại có thể động tới những niềm đau trong họ. Pháp thoại có tính cách thực tế, nó chỉ cho mình những vấn đề có thật trong mình, và khi nó động tới những vấn đề có

thật của mình, thì mình cảm thấy mất hạnh phúc, mình chỉ muốn trốn chạy, mình chỉ muốn nghe những lý thuyết cao viển mà thôi.

Có khi trong pháp thoại mình tìm được loại y dược mà mình đang cần tới. Điều này xảy ra rất thường. Trong khi nghe pháp thoại thì bài pháp có thể đang công hiến cho mình môn thuốc mà mình đang cần để trị bệnh của mình, nhưng mình lại không thể tiếp nhận được thứ thuốc đó, rất là uổng, và chuyện này xảy ra rất thường!

Khi nghe pháp thoại, có thể mình thấy tâm của mình bị đánh động, tức là những niềm đau của mình bị chạm tới. Thay vì đem hết tâm hồn ra để tiếp

nhận món thuốc quý báu, để chữa bệnh cho mình, mình lại nghĩ quanh, nghĩ quẩn. Có khi mình nói rằng hình như có sư em nào vừa học lại với thầy, cho nên hôm nay thầy nói vậy là để rầy mình, và những lời thầy nói đó là chỉ nhắm riêng một mình mình thôi, mình là đối tượng của bài pháp thoại này! Do tâm trạng đó mà mình không có khả năng tiếp nhận môn thuốc mà chính mình đang cần đến.

Lời dạy của Bụt có khi gọi là viên âm. Viên âm có nghĩa là lời nói có tính cách tròn đầy, có khả năng đánh động tới tất cả mọi căn cơ. Viên âm còn có nghĩa là khế cơ. Khế cơ là phù hợp với tình trạng của đối tượng. Chính vì nó là viên âm cho nên nó đánh động được tới

vấn đề đích thực của mình. Nếu mình không cởi mở, không nhân cơ hội đó để tiếp nhận những phương thuốc mà chính bản thân mình cần đến hơn ai hết, thì lúc đó tâm mình không thanh thản, không sẵn sàng, không đủ thanh tịnh để tiếp nhận món thuốc quý báu mà bài pháp thoại có thể cống hiến cho mình.

Tôi đã thấy có những người sợ nghe pháp thoại, không dám vào nghe pháp thoại vì họ mang tâm trạng đó. Đó là những trường hợp rất đáng thương.

Kinh Pháp Hoa[1] có câu chuyện của ông thầy thuốc vì công việc mà phải đi xa. Ở nhà các con ăn nhắm phải chất độc, đứa nào cũng lăn ra kêu khóc. Khi



về đến, vì là một thầy thuốc giỏi nên ông đưa ra những phương thuốc cho các con uống. Có một số chịu uống, và có một số không chịu uống. Tại sao mình lại phải uống thuốc quá đắng này? Vì vậy mà các người con đó không lành bệnh được! Nếu mình là người được phước của ông bà cha mẹ để lại, thì khi gặp những phương dược cần cho thân thể và tâm hồn, thì mình có thể tiếp nhận được. Ngược lại nếu mình thiếu cơ duyên thì tuy thuốc có đó nhưng mình bỏ mất cơ hội, cho nên những khổ đau của mình không được dịp để chuyển hóa.

*Thiền là gì?*

Trở lại với đề tài Truyền thống sinh động của Thiền tập trong đạo Bụt, chúng ta hãy tự hỏi Thiền là gì?

Thiền, nói cho đầy đủ là Thiền Na. Tuy vậy người ta thường ưa nói tắt, nên họ bỏ chữ "na" đi mà gọi là thiền thôi. Tiếng Phạn là Dhyana. Khi người Trung Hoa đọc chữ Dhyana thì họ phát âm là Ch'anna, rồi họ cũng bỏ chữ "na" để còn lại Ch'an thôi. Thành ra Ch'an là tiếng Trung Hoa, còn Thiền là tiếng Việt. "Ch'an" viết theo chữ Hán, người Việt đọc là Thiền, người Nhật đọc là Zen, và người Đại Hàn đọc là "Son". Trong tiếng Phạn, gốc của chữ Dhyana là Dhya. Trong tiếng Anh, chữ meditation đã được dùng để dịch chữ thiền.

Dhyana có nghĩa là suy nghĩ, quán chiếu, chăm chú vào một đề tài, (meditation, reflection). Vì vậy cho nên các tổ ngày xưa đã gọi thiền là Tư Duy Tu. Tư duy ở đây có nghĩa là suy nghĩ. Thường thường chúng ta nghe nói thiền không phải là suy nghĩ, tuy vậy gốc của chữ thiền lại có nghĩa là suy nghĩ! Vấn đề đặt ra là suy nghĩ cách nào, và tư duy ra làm sao?

Trước hết chúng ta nên biết rằng chữ thiền không phải chỉ được dùng riêng cho sự thiền tập trong đạo Phật. Các giáo phái khác, các truyền thống khác có trước đạo Phật, hoặc có mặt đồng thời với đạo Phật, hay sau đạo Phật, cũng dùng danh từ Dhyana. Vì vậy cho nên "thiền" không phải là danh từ chỉ dùng

riêng cho đạo Bụt, mà là một danh từ dùng chung cho mọi giáo phái.

Trong thời Bụt còn tại thế, tuy trong kinh điển cũng có dùng danh từ thiên, nhưng những danh từ khác được dùng nhiều hơn. Tuy nhiên vào khoảng một trăm năm sau ngày Bụt nhập diệt thì danh từ thiên lại được dùng nhiều hơn là trong thời đại đạo Bụt Nguyên thủy. Đây là điều mình phải biết và mình đặt câu hỏi tại sao?

Có lẽ khi đạo Bụt dùng danh từ thiên thì đạo Bụt cũng cho vào trong danh từ đó những ý nghĩa của đạo Bụt, vì những truyền thống ngoài đạo Bụt và có trước đạo Bụt, họ cũng dùng những danh từ đó. Tuy vậy, những ý

nghĩa họ gán cho danh từ thiên không giống với ý nghĩa mà đạo Bụt giảng về danh từ đó. Điều này có nghĩa là có thể có những điểm đồng, nhưng có thể có những điểm dị.

Ví dụ như danh từ Luân hồi, Samsara. Trong những truyền thống ngoài đạo Bụt, người ta có một ý niệm và có thể hiểu nghĩa chữ luân hồi khác với đạo Bụt. Ví dụ ở ngoài đạo Bụt người ta tin vào một linh hồn bất tử, nghĩa là quan niệm về luân hồi ở ngoài đạo Bụt được căn cứ trên những ý niệm về linh hồn bất tử. Nhưng trong đạo Bụt, chúng ta học giáo lý vô ngã, vì vậy mà luân hồi ở trong đạo Bụt phải được hiểu theo giáo lý vô ngã. Cho nên cùng là một danh từ, nhưng trong đạo Bụt nó có

nghĩa khác với nghĩa dùng ngoài đạo Bụt.

Chữ thiền cũng vậy. Chúng ta biết rằng trong thời gọi là Phật giáo Nguyên thủy, tức là thời đạo Bụt còn là đạo Bụt của Bụt, thì các thầy đã thực tập thiền tọa, các thầy đã thực tập thiền hành, thực tập ăn cơm im lặng, thực tập hơi thở có chánh niệm. Tất cả những loại thực tập đó là một sự thật, và cái tuệ, cái tình thương, cái an lạc, cái thanh thoi của Bụt cũng như của các vị đệ tử, đều được phát xuất từ những thực tập này. Những thực tập đó, ngày nay mình có thể gọi là thiền tập. Nhưng mình cũng có thể gọi bằng những danh từ khác.

Chúng ta nên nhớ rằng khi thực tập ngồi thiền, không phải ta ngồi cho một mình ta mà ngồi cho tất cả tổ tiên của ta, cho thầy ta, cho cha, cho mẹ, và cả cho các đệ tử của chúng ta nữa. Sự thật là mình mang trong mình tất cả những người đó. Mình là nơi gặp gỡ của tất cả tổ tiên tâm linh cũng như huyết thống, và của các thế hệ con cháu. Mình nên tập nhìn như vậy thì nó sẽ đúng với cái thấy của Bụt, tức là cái thấy về duyên sinh.

Khi ngồi xuống, thân mình ngay thẳng, vững chãi; hơi thở mình được điều hợp thì sự vững chãi đó, sự điều hợp đó, sự thức tỉnh đó là sự vững chãi, thức tỉnh, và điều hợp của tất cả tổ tiên, cha mẹ, ông bà và con cháu của chúng ta. Dù ta

đang nhỏ, nhưng con cháu của chúng ta cũng đã có rồi, và có ngay trong con người của chúng ta. Cũng như khi nhìn cây chanh, mới thấy hoa thôi nhưng mình biết rằng trái nó nằm ngay trong cây chanh. Vậy thì dù mình còn trẻ, mình chưa chính thức có con, có cháu, chưa có dịp truyền giới cho con, cho cháu, nhưng con cháu mình đã có sẵn trong mình rồi.

Vì vậy khi ngồi là mình ngồi cho tất cả, và khi mình mỉm cười được tức là mình mỉm cười cho tất cả. Đó là cái thấy của Hoa Nghiêm. Khi đi thiền hành, bước một bước là mình bước cho cha, cho mẹ, bước cho ông bà tổ tiên, bước cho Bụt, cho thầy. Điều này rất là rõ ràng. Đây không phải là thi ca, đây



cũng không phải là triết lý, mà đây là sự thật. Nếu mình bước được một bước vững chãi, thì thầy mình được nhờ, tổ tiên mình được nhờ, Bụt được nhờ, và con cháu của mình cũng được nhờ luôn. Phải thấy như vậy. Thành ra đừng nghĩ rằng thực tập đây là thực tập cho riêng mình. Cái thấy đó là cái thấy cạn cợt. Cái thấy mà Bụt muốn mình có là cái thấy tương nhập.

Khi làm hòa được với sư anh của mình, làm hòa được với sư chị, sư em của mình, tức là mình làm cho Bụt, cho thầy, cho cha mẹ, cho con cháu, cho đệ tử của mình. Những điều đó quan trọng lắm. Nếu mình tới được với người kia, mình nắm tay người kia, mình nói rằng em không còn giận anh nữa, chị không

còn giận em nữa, tôi không còn giận anh nữa, thì đó là một hành động nó làm cho cả thế giới hòa bình. Ngay lúc đó, trong trái tim của tổ tiên mình, của con cháu mình có một sự chuyển hóa, và nhờ tu tập mà mình biết mình có thể làm được chuyện đó.

Mình buông cái khí giới tự vệ, buông cái khí giới trong tâm mình, thì đồng thời tất cả tổ tiên, ông bà, con cháu của mình đều buông khí giới đó, và nhờ vậy mà thế giới trở nên hòa bình!

Hồi còn nhỏ nếu có dịp dứt cơm cho em của mình, mình biết rằng em nó ăn được một muỗng thì mình mừng, tại vì nhiều khi nó không chịu ăn. Mình phải tự há miệng ra thì nó mới chịu ăn.

Mình biết rằng em nó ăn thì nó có sức khỏe, thành ra nhiều khi mình dụ nó và mình nói: Muỗng này cho ba này, và nó há miệng ra ăn một muỗng. Xong rồi mình nói muỗng này cho mẹ này, nó há miệng ra ăn một muỗng nữa. Muỗng này cho bà này ...

Mà sự thật là như vậy, em bé ăn được là ăn cho cha, cho mẹ, cho bà, cho mình. Chuyện dứt cơm cho em như vậy tuy nó giống một trò chơi, nhưng thật ra nó rất đúng với cái nhìn duyên sinh. Khi mình giữ gìn được thân thể của mình, mình thực tập cho vững chãi, mình có niềm vui, mình chuyển hóa thân tâm, mình nở được nụ cười thì tất cả những điều đó không phải chỉ làm

riêng cho mình mà còn cho tất cả mọi người, cho tổ tiên ông bà cha mẹ.

Cũng vậy, khi mình trở thành một sư cô, một sư chú thì cái hành động xuất gia đó là cái mình làm chung cho tổ tiên, cho dòng họ, và cho con cháu của mình. Mình đầu tư hạnh phúc cho tất cả.

Trong đời sống hàng ngày, mình có thể nhắc nhở cho chính mình trong khi mình chùi nồi, bỏ củi, đốt lò, nấu ăn, rửa chén, ngồi thiền, đi thiền hành v.v... Mình nên nhắc nhở cho chính mình rằng tất cả những điều mình đang làm đây là làm cho tất cả tổ tiên và con cháu, thì tự nhiên mỗi động tác nó trở thành một cái gì rất là thiêng liêng, và

mình không còn coi nhẹ những cái đó nữa. Mỗi chiến thắng của mình là mỗi chiến thắng của tất cả. Chiến thắng ở đây là chiến thắng sự vô minh, chiến thắng tham ái, giận hờn, ganh tỵ. Khi nhìn một hiện tượng cho sâu sắc, nhìn mặt trăng cho sâu sắc, nhìn bông hoa cho sâu sắc, nhìn hạt cơm cho sâu sắc, đó là một chiến thắng. Nở một nụ cười tươi mát, nói được một câu hòa giải với người anh em, tất cả những điều đó đều có thể coi như là những sự chiến thắng, và nếu chúng ta thực tập như vậy thì dù theo pháp môn Nam tông hay là Bắc tông, ta vẫn đi được trên con đường của Phật, của các vị Bồ tát, tại vì chúng ta làm cho tất cả mọi người chứ không phải làm cho riêng chúng ta. Làm cho

riêng ta, lo chuyện giải thoát cho riêng ta, là không phải tinh thần của Bụt.

## NGHĨA CỦA DANH TỪ THIỀN

Theo sự giải thích của các tổ thì chữ thiền có nghĩa là quán chiếu về một đối tượng, tiếng Anh là the contemplation of a given object. Đó là nghĩa đầu tiên. Tức là mình lấy sự vật nào đó làm đối tượng, và mình nhìn vào nó.

Nghĩa thứ hai cũng tương tự như vậy: Mình đến rất gần, mình tiếp xúc rất gần, mình nhận xét rất gần đối tượng đó, và đối tượng đó thuộc về thế giới hiện tượng. Có thể từ thế giới hiện tượng đó mình đi sâu vào thế giới bản thể. Ví dụ như là đợt sóng. Khi mình quán chiếu đợt sóng một cách rất gần

gũi, thì mình khám phá ra được bản chất của sóng là nước. Như vậy nghĩa thứ hai có thể dịch ra tiếng Anh là to examine closely the characteristics of a phenomenon.

Nghĩa thứ ba là loại trừ, tiếng Anh là to eliminate. Trong thiền tập, mình có chủ tâm loại trừ những chất liệu, những yếu tố nó làm cho mình khổ đau, nó làm cho mình đen tối, nó làm cho mình mờ ám, bất an. Thiền sư Khương Tăng Hội, trong bài tựa của kinh An Ban Thủ Ý, cũng định nghĩa thiền là sự loại trừ. Chữ Hán gọi là Khí, có nghĩa là loại trừ. Trong tiếng Phạn có động từ Jh(yati, tiếng Pali là Jh(peti, có nghĩa là đốt cháy, to burn. Đó cũng là một lối cắt nghĩa về thiền của các vị tổ sư.

Nghĩa thứ tư, trong thiền tập tâm ý của chúng ta được định lại trên một đối tượng. Nhờ định lực đó mà chúng ta có sức mạnh, và với sức mạnh đó chúng ta đốt cháy được những phiền não. Như vậy nó cũng có nghĩa tương tự như "khí" hay là loại trừ. Hình ảnh gần nhất mà chúng ta có thể dùng là hình ảnh của một thấu kính hội tụ tiếp nhận ánh sáng mặt trời. Tất cả những tia sáng mặt trời, sau khi đi qua thấu kính thì tụ vào một điểm, và nếu chúng ta đặt một bông cỏ đúng vào tiêu điểm đó, thì sức nóng hội tụ của ánh sáng mặt trời có thể đốt cháy được cái bông cỏ đó.

Thành ra trong thiền tập, nếu chúng ta có định lực hùng hậu thì ta có thể dùng cái định lực đó để chiếu vào trạng thái



hôn mê, phiền não, và những trạng thái hôn mê, phiền não đó có thể bị đốt cháy. Đó là một ý nghĩa khác của thiền tập do chư tổ đưa ra, và nó rất gần với cái ý niệm "khí" tức là loại trừ.

Thầy Nyanaponika là một học giả người Đức, tác giả cuốn *The Heart of Buddhist Meditation*, một cuốn sách chuyên dạy về chánh niệm. Thầy đã tu học ở Tích Lan lâu năm và đã cư trú tại *Forest Hermitage* tại Tích Lan mấy mươi năm nay. Thầy vừa tịch cách đây hơn một tháng, lúc thầy tám mươi mấy tuổi.

Ngày xưa, lúc tôi còn làm việc ở Paris, thầy có đến thăm trụ sở của phái đoàn Phật giáo Việt Nam. Thầy đã đem

quyển Phép Lạ của Sự Tỉnh Thức về Tích Lan và cho xuất bản sau khi đã đề tựa. Vì độc giả của nhà xuất bản ở Tích Lan hầu hết là theo đạo Bụt Nam tông, cho nên khi xuất bản quyển này bằng tiếng Anh ở Tích Lan, thầy đầu xin phép lấy ra khỏi tác phẩm những tư tưởng Đại thừa. Tôi đã đồng ý, vì hồi đó tôi cũng đã lớn rồi, tôi nghĩ rằng như một dòng sông, ai muốn lấy bao nhiêu thì lấy. Lấy về để tắm cũng được, lấy về để uống trà cũng được, lấy về để rửa chân cũng được. Lấy ít cũng được, lấy nhiều cũng được, không sao hết, cho nên tôi rất hoan hỷ. Sau đó thì cuốn Phép Lạ của Sự Tỉnh Thức được in bằng tiếng Đức, rồi mới in bằng tiếng Anh. Kế đến là tiếng Thái Lan.

Thầy Nyanaponika đã ở với tôi mấy ngày tại Paris. Tôi còn nhớ một hôm đưa thầy vào công viên Parc de Sol, hai người ngồi trên băng đá để đàm đạo rất an lạc. Bây giờ thì thầy đã tịch rồi.

## CHÁNH NIỆM LÀ TRÁI TIM CỦA THIỀN TẬP ĐẠO BỤT

Theo thầy Nyanaponika, chánh niệm là trái tim của thiền tập Phật Giáo. Chánh niệm tiếng Pali là Sati và tiếng Phạn là Smr(i. Chữ chánh niệm được dùng nhiều nhất ở trong văn học Phật giáo, nhiều gấp mấy trăm lần danh từ thiền. Vì vậy chúng ta cảm thấy rất thoải mái khi nghe nói chánh niệm là trái tim của thiền tập Phật giáo, mà không phải là cái gì khác. Tại vì trong số những ý

niệm về thiên có Tứ Thiên, Tứ Vô Sắc Định, Bát Bối Xả, Cửu Thứ Đệ Định v.v... Nhưng trái tim của thiên tập Phật giáo vẫn là chánh niệm. Điều này mình phải nắm cho thật vững.

Khi Bụt dạy bài Pháp thoại đầu tiên cho năm thầy ở Vườn Nai, thì ngài trình bày giáo lý Bốn Sự Thật tức là Tứ Diệu Đế. Trong bài giảng đó, ngài cũng có nói về Bát Chánh Đạo, tức là Đạo Đế. Trong Đạo Đế chúng ta thấy có Chánh Niệm, tiếp theo là Chánh Định, Chánh Định đưa đến Chánh Kiến, và Chánh Kiến tương đương với Tuệ.

Năm Bụt tám mươi tuổi và sắp nhập diệt, trong những bài Pháp thoại ngắn,

ngài thường nói về sự huấn luyện thân tâm bằng Tam Học.

Trong giáo lý Tam Học (The three learnings hay The three trainings), chúng ta nói đến Giới, Định, và Tuệ.

Trong khi tu học, tôi khám phá ra rằng Giới ở đây tương đương với Niệm, tức là Chánh niệm. Điều này chúng ta phải nhắc đi nhắc lại hoài, tại vì trong những kinh điển khác, chúng ta cứ nghe nói đến Niệm, Định, và Tuệ rất nhiều. Nhưng đứng về phương diện Tam Học thì chúng ta không thấy Niệm, Định, Tuệ mà chúng ta thấy Giới, Định, Tuệ. Nếu quán sát cho kỹ thì chúng ta khám phá ra rằng Giới tức là Niệm, và nếu mình hiểu thực tập

giới là thực tập chánh niệm, thì việc thực tập giới trở nên rất là sâu sắc. Khi đọc năm giới, mười giới, mười bốn giới, hay hai trăm năm mươi giới, chúng ta có thể có cái quan niệm cạn cợt là những giới đó là những sự ngăn cấm, do các bậc thầy đưa ra để để tử khỏi sa vào hầm hố của tội lỗi. Quan niệm đó không sai, nhưng không phải là quan niệm sâu sắc về giới.

Giới là sự biểu hiện của sự thực tập chánh niệm. Hiểu như vậy chúng ta mới thấy được chiều sâu của giới. Cho nên trong văn bản năm giới mà chúng ta đang thực tập, lời văn rất rõ ràng, nó chứng tỏ rằng giới là cái mình thấy được do sự thực tập chánh niệm.

Ví dụ giới thứ nhất: "Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài ....". Như vậy "Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra" là kết quả của chánh niệm. Nhờ có chánh niệm mà mình thấy sự sát hại nó gây ra rất nhiều đau khổ. Sát hại con người, sát hại các loài động vật, sát hại các loài thực vật, và sát hại luôn cả những loài khoáng vật nữa. Khi mình thấy được những khổ đau do sự sát hại gây ra thì mình phát tâm đại bi, tức là tình thương lớn, và chính vì tình thương lớn đó mà mình cương quyết hành trì giới chứ không phải là thầy tôi bắt tôi phải giữ giới, hay Bụt hoặc tăng đoàn bắt tôi

phải giữ giới! Nghĩ được như vậy thì mình mới đạt đến chiều sâu của việc giữ giới.

Do đó ta có thể nói rằng giới là hoa trái của chánh niệm, và giữ giới là thực tập chánh niệm một cách rất cụ thể. Nếu không giữ giới thì mình đâu có thể nói rằng mình đang thực tập chánh niệm? Bất kỳ giới nào trong năm giới cũng bắt đầu bằng câu: "Ý thức được những khổ đau do sự ...", nghĩa là chánh niệm cho mình thấy điều đó, và khi thấy được điều đó thì mình phát ra lòng thương, mình không muốn điều đó xảy ra, cho nên mình cương quyết giữ giới đó.



Mình phải thấy cho được rằng bản chất của giới là chánh niệm, và khi biết rằng nhờ sự tu tập chánh niệm mà mình thấy được những đau khổ và sự cần thiết của việc hành trì, thì chính mình sẽ phát nguyện hành trì giới mà không phải giữ giới là vì sự phán quyết của một ai cả, dù người đó là Bụt hay là thầy mình.

Khi chúng ta hành trì giới như là một sự tự nguyện, thì giới không còn là những bó buộc, không còn bị xem là những yếu tố hạn chế sự tự do của mình nữa. Trái lại giới trở thành những phương tiện để bảo vệ tự do của mình, để tạo hạnh phúc cho mình và cho người. Đây là điều tôi đã khám phá ra được trong quá trình thực tập: Giới

chẳng qua là Niệm, là hoa trái của Chánh niệm. Chúng ta phải pháp đàm thật nhiều về điểm này để sự giữ giới của chúng ta có thêm chiều sâu.

Chúng ta biết rằng bài thuyết pháp đầu tiên của Bụt nói cho năm thầy, Bụt có nói đến Niệm, Định, và Tuệ trong Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Bài thuyết Pháp ngắn mà Bụt nói cho người xuất gia cuối cùng trước khi nhập diệt, ngài cũng nói về Bát Chánh Đạo mà trong đó Niệm, Định, và Tuệ cũng là những tinh ba của sự thực tập đạo Bụt.

Đứng về phương diện Ba mươi bảy Phẩm trợ đạo, The thirty seven factors of practice, chúng ta thấy rằng giáo lý Ngũ căn cũng có Tín, Tấn, Niệm,

Định, và Tuệ. Trong ngũ lực chúng ta cũng có Tín, Tấn, Niệm, Định, và Tuệ. Thất Bồ đề phần, The seven factors of Enlightenment cũng có Niệm, Định, Tuệ. Tại vì Tuệ ở trong Thất Bồ đề phần nó được gọi là Trạch Pháp, Trạch Pháp giác chi. Trong Tứ Niệm Xứ cũng là Niệm, Định, Tuệ. Tứ Niệm Xứ là thuần túy dạy về chánh niệm. Bát Chánh Đạo cũng có chánh niệm.

Vậy thì chúng ta thấy rất rõ là trong toàn bộ của giáo lý đạo Phật, chánh niệm đóng vai trò trái tim, cho nên chúng ta có thể kết luận như thầy Nyanaponika đã nói: Chánh niệm là trái tim của thiền tập Phật giáo.

Chánh niệm không phải là một cái gì mà ta đi tìm kiếm ở bên ngoài. Chánh niệm có hạt giống ngay trong tâm thức của chúng ta. Chúng ta biết rằng trong số 51 tâm hành, có năm tâm hành đặc biệt gọi là năm tâm sở biệt cảnh: Dục, Thắng giải, Niệm, Định, và Tuệ. Như vậy Niệm, Định, và Tuệ là ba tâm hành có trong tàng thức của chúng ta. Khi chúng phát hiện thì chúng ta có Niệm, Định, và Tuệ. Nhưng Niệm, Định, Tuệ ở trong tâm hành đó có tính cách nói chung, nghĩa là Niệm có thể là chánh niệm, mà cũng có thể là tà niệm. Định cũng có thể là chánh định mà cũng có thể là tà định. Tuệ có thể là chánh tuệ và nó cũng có thể là tà tuệ. Khi có một nhận thức sai lầm, mà chúng ta định

ninh rằng chúng ta đã thấy, đã biết, đã hiểu, thì cái đó là tuệ, nhưng đó có thể là tà tuệ. Vì vậy chúng ta phải thêm vào chữ chánh trước chữ niệm để nói về cái niệm chân chính; chúng ta phải thêm vào chữ chánh trước chữ định để nói về cái định chân chính; cũng như chúng ta phải thêm vào chữ chánh trước chữ tuệ để nói về cái tuệ chân chính.

Khi bị kẹt vào một ý niệm sai lầm, chúng ta vẫn tưởng là chúng ta đã biết, chúng ta đã hiểu. Tuy vậy, đó không phải là tuệ mà là tà kiến. Tâm của chúng ta luôn luôn trở về với những tư tưởng giận hờn, lo lắng, tà dục, thì đó cũng là một loại định, nhưng đó là tà định. Vì vậy cho nên năm tâm sở biệt

cảnh là năm tâm sở có tính cách nói chung, trong đó Niệm, Định, Tuệ được phân chia ra chánh, và tà rất rõ rệt.

Chúng ta biết rằng niệm thì bao giờ cũng phải có đối tượng, niệm điều gì. Chánh niệm bao giờ cũng là chánh niệm về một đối tượng gì. Ví dụ khi uống nước trà và chúng ta biết rằng chúng ta đang uống nước trà, thì lúc đó chúng ta có chánh niệm. Chánh niệm đó cạn cợt hay sâu sắc là tùy vào công phu thực tập của chúng ta.

Tôi có chánh niệm hay không, anh có chánh niệm hay không, là một câu hỏi; nhưng chánh niệm của anh có sâu sắc hay không, chánh niệm của tôi có sâu sắc hay không, là một câu hỏi khác.

Tùy công phu thực tập của mình mà chánh niệm của mình có thể giúp mình thấy sâu hay cạn. Không phải có chánh niệm là ai cũng thấy như nhau. Chúng ta có chánh niệm khi chúng ta uống nước, Bụt cũng có chánh niệm khi ngài uống nước, nhưng chánh niệm của Bụt nó soi thấu tận đáy lòng của sự vật, còn chánh niệm của chúng ta có thể nó chỉ mới soi được vài mm trên bề mặt của sự thật mà thôi. Vì vậy chúng ta phải tiếp tục thực tập chánh niệm nhiều hơn.

Như trên đây đã nói chánh niệm có một đối tượng, chánh niệm luôn luôn là chánh niệm về một cái gì. Ví dụ khi thực tập chánh niệm về hơi thở: Thở vào biết thở vào, thở ra biết ta thở ra, thì đối tượng của chánh niệm là hơi

thở. Khi uống nước có chánh niệm, thì sự uống nước là đối tượng của chánh niệm. Khi đi có chánh niệm thì bước chân là đối tượng của chánh niệm. Đừng bao giờ nghĩ rằng chánh niệm là một chủ thể không có đối tượng.

Khi có chánh niệm thì định đương nhiên phát sanh, nhưng định đó có thể còn rất yếu kém. Cũng như mặt trăng non, nó chính là mặt trăng, nhưng là mặt trăng còn non. Chánh niệm của chúng ta cũng vậy. Lúc mới thực tập chánh niệm, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, thì cái định nó phát sinh liền lập tức trong lòng của chánh niệm. Nhưng cái định đó có thể còn non, và khi còn non thì sức mạnh của cái định đó không lớn mạnh, vì vậy mà cái thấy



của mình không được rõ. Ví dụ khi ăn cơm trong chánh niệm, thì cái đối tượng của chánh niệm trong bữa cơm là thức ăn và tăng thân, như chúng ta thường thực tập. Chúng ta cũng ngồi ăn im lặng như mọi người khác, nhưng nếu so sánh chánh niệm của chúng ta với chánh niệm của một người sư anh hay sư chị thì có thể chánh niệm của chúng ta nó yếu kém, nó bạc nhược hơn. Khi mà chánh niệm của chúng ta bạc nhược hơn thì cái định phát sinh trong đó cũng bạc nhược hơn, và cố nhiên là cái tuệ phát sinh trong đó cũng bạc nhược hơn. Điều đó có nghĩa là trong chánh niệm luôn luôn có định và có tuệ. Điều cần nhớ là nếu chánh niệm hùng hậu thì định lực cũng sẽ hùng

hậu, và lúc đó cái thấy của chúng ta sẽ sâu sắc hơn. Vì vậy mà ăn cơm là phải ăn cho thật có chánh niệm. Khi đi thiền hành cũng phải đi thiền hành cho thật có chánh niệm, và tùy theo cường lực của chánh niệm mà cái định của chúng ta lớn hay nhỏ, và do đó mà cái tuệ của chúng ta sâu hay cạn.

Điều chúng ta cần biết là chánh niệm luôn luôn mang trong lòng nó hạt giống của định và của tuệ. Chúng ta không thể nói niệm, định và tuệ là không liên hệ với nhau. Cũng giống như một phụ nữ đang mang thai, dù chưa sinh, nhưng trong bà đã có sẵn em bé. Nếu không có em bé thì người đó không thể được gọi là bà mẹ, thành ra khi nó đã đích thực là chánh niệm rồi

thì thể nào trong đó cũng có định, và tùy theo cái định đó nó lớn hay nhỏ, mà nó công hiến cho mình cái tuệ lớn hay nhỏ.

Nói khác đi, chúng ta không thể có tuệ mà không cần đến định, và không cần có niệm. Chúng ta biết rằng chánh niệm là cái mà ai cũng có ở trong tâm, nhưng có thể đó là những hạt giống đang còn rất yếu ớt. Tại vì chúng ta, kể cả những em bé, ai cũng có khả năng uống nước và biết mình đang uống nước; ngồi ở thiên đường Xóm Thượng, và biết mình đang ngồi ở thiên đường Xóm Thượng, tức là có chánh niệm rồi. Thành ra mình không thể nói rằng tôi không có khả năng tu tại vì tôi không có chánh niệm. Ai cũng

có hạt giống chánh niệm trong con người của mình, vấn đề là mình có tu tập để làm cho hạt giống chánh niệm đó nó được tưới tẩm mỗi ngày hay không.

Ngoài ra chúng ta còn có một danh từ tiếng Phạn rất hay nhưng ít được dùng, đó là Bhavan(. Tiếng Phạn Bhavan( có nghĩa là tu tập. Chữ Bhava dịch tiếng Anh là To be, có nghĩa là tạo ra, làm thế nào cho nó có mặt. Ví dụ như một cánh đồng hoa hướng dương nở hoa vàng rực mà mình thường thấy ở Làng Mai vào tháng bảy, tháng tám mỗi năm. Mình biết rằng giờ này mình không thấy cánh đồng hoa hướng dương vàng rực rỡ, nhưng mình biết

rằng mình có thể làm cho cánh đồng hoa hướng dương đó có mặt được.

Thành ra tu tập có nghĩa là làm cho nó có mặt. Vì vậy người ta ưa dịch chữ tu tập là Mental culture, tu tập tâm của mình. Người Việt thường nói là tu tâm. Tu tâm có nghĩa là làm cho những hoa trái của giác ngộ, của từ bi có mặt trong đời sống của mình. Tiếng Anh là the cultivation of the mind.

Trở lại cái ví dụ về đồng hoa hướng dương, mình biết rằng đất có đó, hạt giống hướng dương có đó, cày có đó. Nếu mình biết sử dụng hạt giống, biết sử dụng cày bừa, phân bón và biết sử dụng cánh đồng thì mình có thể làm cho đồng hoa hướng dương vàng rực

có mặt. Sự tu tập cũng vậy. Chúng ta có hạt giống chánh niệm, chúng ta có đất tâm là một cánh đồng phì nhiêu màu mỡ, công phu trồng trọt là hơi thở, là bước chân. Vì vậy sự tu tập thường được diễn tả như một sự cày cấy, gieo trồng và vun bón, tưới tắm.

Nếu gieo trồng để có lúa gạo thì chúng ta gọi là Agriculture. Nếu gieo trồng để có từ bi, hạnh phúc, ta có thể gọi là Mental Culture.

Trong truyền thống thiền Đông phương các thầy thường hay ví sự tu tập với công việc cày bừa đồng áng. Ruộng vườn ông cha trao lại, ta phải tự cày, tại vì nếu có ruộng mà mình không cày

cây, không gieo giống, không tưới tằm thì không thể nào có hoa, có trái được.

Tiếng Phạn Cittabh(van( tức là tu tâm. Động từ Bh(vati có nghĩa là thực tập, gieo trồng, to act, to practice, to cultivate, to produce again and again. Làm cho chánh niệm có mặt, và khi nó có mặt thì chánh định có mặt, và tuệ giác có mặt. Vì vậy chữ Cittabh<sup>a</sup>van<sup>a</sup> mình dịch là tâm tu tập hay là tu tâm.

Chúng ta hãy xét thêm một vài danh từ nữa, như danh từ Sam(dhi, tiếng Việt dịch là chánh định. Chánh định là kết quả của chánh niệm, và là nguyên nhân của tuệ giác. Chánh định trước hết có nghĩa là đem tất cả về một mối. Khi không có định thì tâm mình dong ruổi,

mình tản mát, thân chỗ này, tâm chỗ kia, rời rạc, mỗi phần một nơi. Khi có định, mình thu hồi tất cả về một mối, cho nên tiếng Anh gọi là To put together. Ngày xưa các tổ dịch ra rất nhiều danh từ như là Tam muội Tam Ma Đề, phiên âm của Sam(dhi hay là Đẳng trì. Chữ đẳ<sup>2</sup>ng ở đây có nghĩa là bằng nhau, không chênh lệch, giống như trong chữ bình đẳ<sup>2</sup>ng, nó xa lìa hai trạng thái cực đoan, một là trầm, hai là phù. Trầm nghĩa là chìm xuống, trong trạng thái buồn ngủ, nặng nề, và phù là nổi lên, nó có tính cách lă<sup>2</sup>ng xă<sup>2</sup>ng, không có định. Lìa đượ<sup>2</sup>c hai trạng thái đó thì gọi là đẳ<sup>2</sup>ng. Trong trường hợp nó nổi lên, nó lă<sup>2</sup>ng xă<sup>2</sup>ng, ta gọi là trạ<sup>2</sup>o cử. Trường hợp nó chìm xuống, nó



nặng nề, ta gọi là hôn trầm. Đó là hai thái cực phải tránh trong lúc thiền tọa. Định có tính cách đặng, tức là không rơi vào một trong hai trạng thái kể trên. Trì là giữ cho được, duy trì cho được. Nhưng ta duy trì cái gì? Duy trì trạng thái không trầm không phù, và duy trì tâm dừng lại ở một cảnh, chỉ một cảnh thôi, một đối tượng thôi.

Khi con khỉ leo trèo, nó thả cành này, bắt cành kia, và nó cứ tiếp tục như vậy. Nó không đứng yên một chỗ được. Tâm của mình cũng như con khỉ vậy, không bao giờ chuyên chú vào một đối tượng, vì vậy mà mình không có định. Cho nên trong công phu tu tập mình phải biết chuyên chú vào một đối tượng, sự chuyên chú đó gọi là trì.

Trong thời gian chuyên chú đó, tâm của mình phải vắng, tức là không rơi vào trạng thái hôn trầm hay trạo cử, và ta gọi là vắng trí.

Có khi các tổ còn dịch là Chánh tâm hành xứ, nghĩa là tâm mình nó vắng lại và nó thực tập quán chiếu cái đối tượng đặc biệt kia. Xứ ở đây có nghĩa là cái đối tượng quán chiếu, như là Tứ Niệm Xứ. Đối tượng đó có thể là tâm của mình, thân của mình, cảm thọ của mình, hoặc là tâm hành của mình. Nó cũng có thể là đối tượng tâm hành của mình, tức là pháp.

Như vậy, đối tượng của định có thể là tâm, có thể là thân, có thể là thọ, mà cũng có thể là pháp. Tuy vậy, khi đối

tượng là thân thì nó lớn quá, cho nên ta phải thu hẹp đối tượng đó vào trong một phạm vi nhỏ hơn để dễ tiếp xúc. Ví dụ khi quán chiếu, chúng ta chỉ chú ý đến trái tim mà thôi, còn lá gan hay buồng phổi thì không được chú ý đến trong lúc đó. Nói rõ ra, chúng ta thu hẹp cái đối tượng của định của chúng ta. Càng thu hẹp, sức mạnh của định trên đối tượng càng lớn. Cho nên định được dịch là Tâm nhất cảnh, tiếng Pali là Cittassa Etaggat(, nghĩa là tâm của mình chỉ chuyên về một đối tượng.

## CHỈ VÀ QUÁN TRONG THIỀN TẬP

Chúng ta có hai danh từ đặc biệt được dùng rất nhiều trong đạo Phật, đó là Chỉ và Quán.

Chỉ tiếng Phạn là Samatha, có nghĩa là làm cho lắng lại, làm cho yên tĩnh lại, dừng lại để có thể chuyên chú vào một cảnh. Ví dụ tâm ta đang suy nghĩ chuyện này chuyện nọ, đang thất niệm, đang nghĩ đến những chuyện không lợi ích, những chuyện làm cho chúng ta buồn phiền, lo lắng, sợ hãi, làm cho thân và tâm ta không phối hợp lại được với nhau. Lúc đó nếu trở về với hơi thở thì chúng ta có thể chấm dứt sự đi hoang của tư tưởng, đi hoang của tâm mình. Đó gọi là Chỉ. Hoặc khi chúng ta đang buồn, đang giận, và cái buồn, cái giận đó làm cho chúng ta bất an, và ta nắm lấy hơi thở, thì cái hành động đó sẽ giúp cho cái buồn cái giận của ta êm dịu lại, đó cũng gọi là chỉ.

Trong danh từ An tịnh tâm hành, tâm hành của mình có thể là giận, là buồn hay là lo, và khi mình thực tập Chỉ hoặc bằng thiền hành, hoặc bằng hơi thở chánh niệm, thì chánh niệm đó sẽ ôm lấy tâm hành kia, giúp cho nó dịu lại, giống như một bà mẹ khi nghe con khóc, thì ôm lấy con. Thành ra, "Chỉ" có nghĩa là làm cho dừng lại, êm ái trở lại, an tĩnh trở lại, để giúp mình có khả năng chú tâm vào một đối tượng duy nhất.

Một danh từ thường đi theo danh từ Chỉ, theo sát như bóng với hình là Quán, tiếng Pali là Vipasyana. Quán có nghĩa là nhìn sâu vào để khám phá ra sự thật nằm ở trong tự tánh của đối tượng mà mình quán chiếu, tiếng Anh

có thể dịch là Deep looking. Quán chiếu một cách sâu sắc thì tự nhiên mình thấy được trong lòng của sự vật, mình có cái tuệ giác (insight), mình có cái thấy sâu sắc. Vì vậy các thiền sinh Tây phương ưa dịch chữ Vipasyana là Insight Meditation. Chữ mà đạo Bụt đã dùng từ lâu đời là Quán. Tu Chỉ và Tu Quán. Tu chỉ là làm cho nó dừng lại, làm cho nó êm dịu trở lại, làm cho tâm mình chuyên chú vào một cái. Tu quán là bước thêm một bước nữa, nhìn thật sâu vào trong lòng của đối tượng đó, để thấy được cái bản chất, cái sự thật về nó. Cho nên Chỉ và Quán là hai danh từ rất quan trọng ở trong đạo Bụt, và rất đặc thù đạo Bụt. Trong khi đó, ta nên

nhắc lại rằng, danh từ "thiền" thì được dùng chung trong nhiều truyền thống.

Chúng ta chỉ xét qua một vài danh từ như vậy thôi, vì chúng ta sẽ không có giờ để phân tích sâu hơn. Tuy vậy những chi tiết này cũng đủ để giúp chúng ta hiểu dễ dàng hơn những vấn đề mà mình sẽ nói đến sau này.

### *Đi tìm gốc rễ Kinh điển của Bụt*

Như trước đây đã nói, có những phương pháp thực tập thuần túy đạo Bụt đã có mặt trong thời đạo Bụt Nguyên thủy, nhưng cũng có những yếu tố khác, được đưa vào từ từ trong truyền thống thiền tập của chúng ta, và

chúng được đạo Bụt hóa, được cho một nội dung về đạo Bụt.

Trong quá trình học hỏi, có ba danh từ mà chúng ta phải làm quen là: Đạo Bụt Nguyên thủy, tức là đạo Bụt trong thời Bụt còn tại thế. Sau khi Bụt nhập diệt chưa đầy 100 năm thì có sự phân phái và chỉ trong vòng vài trăm năm thì đã có đến 18 hay 20 Bộ phái khác nhau, gọi là Đạo Bụt Bộ phái. Đạo Bụt Bộ phái không còn thuần túy là đạo Bụt Nguyên thủy. Tuy được phát triển từ đạo Bụt Nguyên thủy, nhưng trong khi phát triển thì đạo Bụt Bộ phái có những yếu tố mới. Phải tinh ý lắm mới phân biệt được những yếu tố nào là yếu tố của đạo Bụt Nguyên thủy, và yếu tố nào là do đạo Bụt Bộ phái mới thêm



vào. Danh từ thứ ba là Đạo Bụt Đại thừa. Đạo Bụt Bộ phái tiếp tục phát triển và đưa đến đạo Bụt Đại thừa. Như vậy chúng ta có ba giai đoạn phát triển của đạo Bụt: Nguyên thủy, Bộ phái, và Đại thừa.

Chúng ta hãy đặt câu hỏi: Giáo lý nào thuộc đạo Bụt Nguyên thủy, giáo lý nào do đạo Bụt Bộ phái thêm vào, và giáo lý nào là do đạo Bụt Đại thừa phát triển thêm ra? Đó là một câu hỏi rất chính đáng, tại vì nếu không nghiên cứu, không có sự tu tập thì chúng ta rất khó có thể nói rằng giáo lý nào thật sự là của đạo Bụt Nguyên thủy.

Các học giả là những người đã giúp chúng ta khá nhiều. Các sử gia nghiên

cứu lịch sử, các nhà khảo cổ khai quật các di tích, và các nhà Bác ngữ học (tiếng Pháp là Phylology) so sánh những văn bản khác nhau để tìm ra những yếu tố khác nhau. Những vị này có thể giúp chúng ta trả lời được một phần nào câu hỏi trên đây. Trong quá trình tìm hiểu đó, càng ngày chúng ta càng thấy rõ thêm những vấn đề cần tìm kiếm.

Hiện nay có những câu hỏi mà chúng ta chưa tìm được câu trả lời một cách dứt khoát. Có những điều mà chúng ta có thể đồng ý với nhau rằng đây là 100% đạo Bụt Nguyên thủy, ví dụ Phương pháp tu chánh niệm; Năm giới; Giới khất sĩ. Nhưng có những giáo pháp như Tứ Vô Sắc Định, tức là

Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tướng, Phi Phi Tướng Xứ, thì câu hỏi rất là lớn.

## NHỮNG PHÁP MÔN KHÔNG THUỘC NGUYÊN THỦY

Trong kho tàng kinh điển, có rất nhiều kinh nói về Tứ Vô Sắc Định và ta biết chắc rằng pháp môn đó không thuộc đạo Bụt Nguyên thủy. Tại vì khi Bụt đang còn tu tập với các thầy Uddaka Ramaputta thì Bụt có thực tập Tứ Vô Sắc Định, và tuy ngài đã thành công, nhưng ngài nói pháp đó không có công năng giải thoát sinh tử, cho nên ngài bỏ. Vậy mà về sau các kinh điển thu

hồi lại bốn phép đó và ghi lại như là một trình tự tu học của Phật tử. Thành ra ta không thể nói Tứ Vô Sắc Định là hoàn toàn thuộc đạo Bụt Nguyên thủy được, nhiều lắm là chừng 50% mà thôi. Có thể các thầy đã nói rằng ngày xưa Bụt có thực tập, tại sao bây giờ ta không thực tập cho giống Bụt, cho nên các thầy đã đưa vào kinh điển giáo pháp mà Bụt đã từ bỏ, rồi đạo Bụt hóa nó, làm cho nó có tính cách của Bụt!

Điều này cũng có thể đã xảy ra với Tứ Thiên, tức là Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, và Tứ Thiên. Những đoạn văn nói về Tứ Thiên Định đầy dẫy trong kinh đạo Bụt. Trong khi đó thì những bài thuyết pháp đầu tiên của Bụt như bài kinh Chuyển Pháp Luân thì ít được

nhắc tới! Trong những kinh cổ nhất của đạo Bụt, chúng ta không thấy nói rằng Bụt nhờ tu Tứ Thiên mà giác ngộ. Sự tìm tòi của các nhà Bác ngữ học, các nhà Khảo cổ học, đã giúp chúng ta rất nhiều. Họ cho chúng ta thấy được một phần nào những gì đã được đưa vào đạo Bụt và đã được đạo Bụt hóa. Tuy vậy cho đến nay, vấn đề kinh điển của đạo Bụt Nguyên thủy là gồm những giáo điển nào, vẫn là một câu hỏi rất lớn.

Qua sự tu học, qua sự nghiên cứu, chúng ta đã có thể thẩm định được một số yếu tố mà chúng ta có thể đoán quyết được là của đạo Bụt Nguyên thủy 100%. Ngoài ra còn một số yếu tố khác chúng ta không thể xác quyết

được, và còn có những yếu tố chúng ta đã có thể loại trừ ra. Ví dụ như khi nghiên cứu kinh Tứ Niệm Xứ, tôi phát giác ra một đoạn kinh mà vì sự tụng đọc không chánh niệm, cho nên người ta đã chấp nối, lấy một đoạn mà Bụt đã cho là không đúng, một phương pháp tu mà trong một kinh Bụt đã nói là không đúng, đem vào trong kinh, coi như một phương pháp mà mình cần phải thực tập. Nếu quý vị có đọc cuốn Con Đường Chuyển Hóa[1], nghiên cứu về kinh Tứ Niệm Xứ, thì quý vị sẽ thấy đoạn kinh đó. Đó là một ví dụ mà nhờ nghiên cứu, nhờ so sánh các văn bản mà chúng ta tìm được những sai lầm đã xảy ra trong kho tàng văn học Phật giáo, do sự truyền tụng không có

chánh niệm. Trường hợp tam sao thất bản không có gì đáng ngạc nhiên, nó luôn luôn xảy ra. Trong những chương sau, chúng ta sẽ có dịp nói thêm về những trường hợp này.

Trong khi học đề tài Truyền thống sinh động của Thiền tập Phật giáo, chúng ta cần nhắc, nghiên cứu và phát triển của tư tưởng thiền tập, và tìm hiểu những pháp môn thiền tập của các tông phái. Điều đó có thể đem đến cho chúng ta thêm niềm tin trong pháp môn thực tập của chúng ta, pháp môn mà chúng ta biết rằng chính ngày xưa Bụt đã thực tập, cũng như những pháp môn mà các vị tổ sư đã phát triển, đã đem ra thực tập, và đã truyền lại cho các thế hệ con cháu, trong đó có chúng ta.

## PHƯƠNG PHÁP THIỀN TẬP CỦA ĐẠO BỤT NGUYÊN THỦY

Trên đây chúng ta đã nhắc đến chánh niệm như là trái tim của sự thực tập ở trong đạo Bụt. Nói về thiền tập trong đạo Bụt Nguyên thủy, chúng ta có thể học được, nắm được những pháp môn mà chúng ta biết chắc rằng trong thời Bụt còn tại thế, Bụt và các thầy, các sư cô đã thực tập. Điều này không có sự nghi ngờ nào cả. Ví dụ như pháp môn Quán Niệm Hơi Thở. Đây là một pháp môn của chính Bụt dạy các thầy, các sư cô và các cư sĩ. Tăng đoàn thời đó đã thực tập pháp môn này, chúng ta không có lý do gì để nghi ngờ pháp môn đó



không phải là pháp môn do chính Bụt dạy.

Chúng ta cũng có một kinh nói về phương pháp thở chánh niệm, đó là kinh An Ban Thủ Ý, tiếng Pali là anapanasati Sutta. Kinh này đã có mặt tại Việt Nam vào cuối thế kỷ thứ hai, khoảng 1800 năm về trước. Đầu thế kỷ thứ ba thì thầy Tăng Hội đã chú giải và đã đề tựa, và Bài tựa kinh An Ban Thủ Ý còn được lưu truyền cho đến ngày nay.

An Ban Thủ Ý là tên chữ Hán của kinh. An Ban tiếng Pali là anapana, có nghĩa là thở vào và thở ra. Thủ tức là nắm lấy, và Ý là cái tâm của mình. Nắm lấy cái tâm của mình trong khi

thở vào, thở ra thì gọi là An ban thủ ý. Ngày nay chúng ta gọi là kinh Quán Niệm Hơi Thở, tiếng Anh là The Sutra of Mindful breathing, hay The Practice of Mindful breathing. Chúng ta cũng có thể gọi là kinh Hơi thở có Ý thức, tại vì khi không thực tập thì mình cũng có thở, nhưng thở mà không biết mình thở, nghĩa là thở mà không có ý thức.

Khi đến với đạo Bụt, mình thường được các thầy dạy cho pháp môn nắm lấy hơi thở, một pháp môn rất quan trọng, tại vì nắm được hơi thở thì mình mới đem được thân và tâm của mình về cùng một mối. Khi chưa tu, thân và tâm của mình chưa hợp nhất. Hơi thở nắm giữa thân và tâm, nó có thể làm nhịp cầu nối liền thân và tâm, giúp cho

thân và tâm trở thành một, gọi là thân tâm nhất như. Tới với đạo Bụt mà không được học phép quán niệm hơi thở, không được học kinh An Ban Thủ Ý thì uổng phí vô cùng.

## NHỮNG SÁNG TẠO TRONG VIỆC THỰC TẬP AN BAN THỦ Ý

Như ta đã biết, kinh này có mặt ở Việt Nam chậm nhất là vào thượng bán thế kỷ thứ ba, và sự thực tập kinh An Ban Thủ Ý cũng đã phát triển như bất cứ sự thực tập nào về giáo lý của Bụt. Chư vị tổ sư đã dựa vào kinh An Ban Thủ Ý mà phát kiến ra, sáng tạo thêm những phương pháp thực tập. Điều đó chúng ta có thể thấy được trong lịch sử của sự

hành trì thiền pháp. Cho nên phương thức thực tập kinh An Ban Thủ Ý hồi Bụt còn tại thế, khác với cách thực tập kinh An Ban Thủ Ý sau ngày Bụt nhập diệt. Khi học, chúng ta phải thấy cho được những điều đó.

Ví dụ trong nguyên bản của kinh An Ban Thủ Ý, chúng ta không thấy phương pháp đếm hơi thở, tiếng Hán gọi là Sổ Tức. Tuy vậy chư tổ đã sáng tạo ra phương pháp đếm hơi thở từ một tới mười, rồi từ mười trở lại một, để giúp cho hành giả dễ duy trì định. Khi thiếu định, đếm đến hơi thứ ba, hay thứ tư là mình đi lạc, mình xoay sang suy nghĩ chuyện khác! Nhận ra tâm mình đang lang thang, mình trở lại đếm từ một. Cứ làm như vậy một hồi thì tự

nhiên cái định của mình vững vàng. Vì vậy, tuy đây không phải là phương pháp của Bụt dạy trực tiếp, và Bụt cũng không thực tập, nhưng nó là một phương pháp hiệu nghiệm do chư tổ dạy cho hành giả.

Một sáng tạo khác là phương pháp buộc tâm vào lỗ mũi, cũng không thấy nói đến trong kinh An Ban Thủ Ý. Phương pháp buộc tâm vào rún cũng vậy.

Trước đây chúng ta đã biết rằng định có nghĩa là đẳng trì (Samadhi). Đẳng tức là không rơi vào hoặc trạng thái gọi là hôn trầm, tức là hôn mê, nặng nề, hoặc trạo cử tức là lãng xãng, ngồi không yên, muốn đứng dậy múa may,

làm việc này, làm điều kia. Hôn trầm và trạo cử là hai thái cực của tâm. Đăng trì tức là xa lìa hôn trầm, xa lìa trạo cử, và duy trì được trạng thái sáng suốt, nhẹ nhàng, yên tĩnh trong một thời gian dài. Đó là định.

Chư tổ có dạy rằng khi ngồi thiền mà rơi vào trạng thái hôn trầm thì mình nên buộc tâm vào lỗ mũi. Theo cách giải thích của nhiều người thì khi buộc tâm vào lỗ mũi, máu trong mình sẽ dồn lên phần trên của cơ thể, nơi mà mình đang chú tâm, tức là máu dồn lên não bộ, giúp cho mình sáng suốt, làm tiêu tán sự hôn trầm. Khi bị trạo cử, tức là khi mình ngồi không yên, thay vì hệ niệm ở mũi (hệ nghĩa là cột, cột chánh niệm ở mũi) thì mình mang sự chú

tâm xuống lỗ rún của mình. Thở vào, thở ra và mình chú ý đến lỗ rún. Thở vào tôi thấy bụng tôi phồng lên, thở ra tôi thấy bụng tôi xẹp xuống, là phương pháp thực tập để chữa trị trạng thái trạo cử trong lúc ngồi thiền.

Đó là những điều mà các vị tổ sư đã sáng tạo thêm để giúp cho chúng ta thực tập việc duy trì định. Tuy không phải do Bụt trực tiếp chỉ dạy, nhưng những pháp môn này rất có tính cách đạo Bụt. Học trò của Bụt thì cũng là Bụt, học trò của Bụt nối tiếp sự nghiệp của Bụt.

Một phương pháp khác gọi là Lục Diệu Pháp Môn, tức là sáu phương pháp

màu nhiệm liên hệ đến hơi thở. Đó là Sổ, Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tĩnh.

Sổ tức nghĩa là đếm hơi thở để giúp cho sự định tâm dễ dàng, tiếng Anh là counting.

Khi đếm hơi thở đã thành thạo, mình không đếm nữa mà chỉ đi theo hơi thở, thì gọi là tùy, following. Hơi thở đi đến đâu, mình biết đến đó.

Chỉ là dừng lại, stopping. Khi tùy đã vững, thì mình "chỉ" tức là mình ngưng tụ lại trên một đối tượng.

Ngưng tụ lại được rồi thì mình quán, tức là nhìn sâu vào đối tượng, looking deeply.



Hoàn tức là trở về gốc của mình, going back to oneself.

Tịnh có nghĩa là làm cho tâm ta thanh tịnh, purification.

Ở đây chúng ta không đi sâu vào Lục Diệu Pháp môn mà chỉ nói sơ lược vậy thôi.

Trong đạo Bụt Nam tông cũng có một giáo lý tương đương với giáo lý Lục Diệu Pháp Môn. Có khi sáu, có khi bảy, có khi tám pháp môn.

Khi thầy Tăng Hội viết bài tựa An Ban Thủ Ý vào đầu thế kỷ thứ ba, thầy cũng nói đến những điều tương đương với Sổ, Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn và Tịnh, rất hay.

Những giáo lý này được các tổ sáng tạo ra rất sớm trong lịch sử đạo Bụt. Một hai trăm năm sau ngày Bụt nhập diệt thì đã có những phương pháp này rồi.

Ở Trung Hoa có một thầy không thuộc thiên tông nhưng thực tập và dạy về phương pháp chỉ và quán rất vững, đó là Trí Giả Đại Sư của Tông Phái Thiên Thai. Ở Việt Nam chúng ta chịu ảnh hưởng, và học hỏi từ thầy Trí Giả rất nhiều.

Trong bộ sách này, khi nói về phương pháp thở có ý thức, chúng ta dựa vào kinh An Ban Thủ Ý mà Bụt đã dạy trong thời ngài còn tại thế. Tiếp theo chúng ta sẽ học những phương pháp mà chư tổ đã sáng tạo ra để giúp cho

chúng ta trong việc thực tập. Đạo Bụt là một thực tại sinh động, cho nên nó không thể bất động, nó phải linh hoạt, nó phải sinh sôi nảy nở để cung cấp cho nhu yếu ngày càng khác nhau của xã hội. Nhờ vậy mà đạo Bụt mới có thể duy trì được vị thế độ đời cho đến ngày nay. Chúng ta có thể nói đạo Bụt là một cây Bồ đề. Khi Bụt nhập diệt, cây Bồ đề mới 45 tuổi[1], nhưng giờ đây cây Bồ đề đã 2600 tuổi. Nếu đó là một cây Bồ đề sống thì giờ này làm sao nó vẫn giống cây Bồ đề 45 tuổi được? Giờ đây cành lá sum sê hơn nhiều. Công trình phát triển đạo Bụt là công trình của các thế hệ hành giả, trong đó có các vị tổ sư đã thực tập sâu sắc và đã

công hiến những pháp môn mới cho thế hệ con cháu.

Tại Làng Mai, chúng ta ở trong một hoàn cảnh, một môi trường rất đặc biệt của cuối thế kỷ thứ 20 và đầu thế kỷ thứ 21. Chúng ta tiếp xúc với những đau khổ của thời đại, từ xã hội Đông phương đến Tây phương. Vì vậy chúng ta phải sáng tạo thêm những phương pháp thực tập để có thể trả lời những đau khổ, những vấn đề, những ưu tư của thế hệ chúng ta.

Ví dụ chúng ta đã sáng tập phương pháp Năm cái lạy. Một vài câu hỏi đặt ra là phương pháp lạy đó có phải là do Bụt Thích Ca tuyên thuyết hay không? Bụt dạy rất nhiều điều, tại sao không

thực tập những điều Bụt đã dạy mà lại sáng tạo thêm những pháp môn mới? Phương pháp lay đó có phản chiếu được chân tinh thần của đạo Bụt không? Nó có khả năng trị liệu và chuyển hóa con người của thời đại hay không?

Đó là những câu hỏi rất quan trọng. Nếu câu trả lời là thuận hợp, nghĩa là pháp môn lay đó nó phản chiếu được chân tinh thần của đạo Bụt, nó có khả năng trị liệu và chuyển hóa, thì chúng ta cho phương pháp lay này là đạo Bụt, là những chồi non, là hoa trái phát sinh trên cây Bồ đề 2600 tuổi. Điều quan trọng mà ta cần thấy là những sáng tạo của Làng Mai đã được dựa trên giáo lý căn bản của Bụt: Tứ Diệu Đế. Nghĩa là

chúng ta nhận diện những khổ đau của thời đại mới, và chúng ta cung ứng những phương thuốc diệt khổ thích hợp để độ đời.

Nói về giáo lý căn bản, một kinh có thể xem là quan trọng vô cùng trong lịch sử thiền tập, đó là kinh Tứ Niệm Xứ, tiếng Pali là Satipath(ana Sutta, tiếng Phạn là Smrtyupasthan(. Ngày nay Làng Mai dịch là kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm.

Xứ ở đây có nghĩa là đối tượng của chánh niệm. Trong kinh này Bụt dạy chúng ta quán niệm về thân thể, về cảm thọ, về tâm hành, và về đối tượng của tâm hành, tức là Pháp. Trong lịch sử của đạo Bụt, kinh này đã được thừa

nhận là một tập cẩm nang, là sách gối đầu giường của người tu. Trong truyền thống Nam tông, các thầy được khuyến khích học thuộc lòng kinh Tứ Niệm Xứ, cũng giống như trong Tông phái Tịnh độ, hành giả thuộc lòng kinh Di Đà, hay trong các thiền viện, các sư chú, sư cô thuộc lòng Chú Lăng Nghiêm. Chúng ta hy vọng trong tương lai các vị xuất gia sẽ học thuộc lòng kinh Tứ Niệm Xứ, tại vì đó là cái bí kíp, cái thiền phổ quan trọng nhất trong đạo Bụt.

Trong văn hệ Pali, kinh Tứ Niệm Xứ được truyền lại trong hai tạng bản giống hệt nhau, cho nên chúng ta gọi cả hai là tạng bản 1. Trong văn hệ Hán, kinh Tứ Niệm Xứ cũng được truyền lại

trong hai tụng bản, tụng bản đầu là Niệm Xứ Kinh nằm trong bộ Trung A Hàm. Tụng bản thứ hai là Nhất Nhập Đạo Phẩm, nằm trong bộ Tăng Nhất A Hàm. Hai tụng bản này rất khác nhau. Tụng bản gọi là Niệm Xứ Kinh là do Nhất Thiết Hữu Bộ truyền lại, ta gọi là tụng bản II. Tụng bản gọi là Nhất Nhập Đạo Phẩm do Đại Chúng Bộ truyền lại, ta gọi là tụng bản III.

Trong lời mở đầu của kinh này, Bụt nói đây là con đường duy nhất để đạt tới giải thoát, để chuyển hóa những khổ đau, để thể nhập vào an lạc, niết bàn.

Như vừa nói trên đây, trong Tăng Nhất A Hàm, kinh này được gọi là Nhất Nhập Đạo, nghĩa là con đường duy



nhất để đi vào giải thoát. Nhất đạo cũng giống như Nhất thừa, Ekayana. Eka là một, Yana là con đường. Vì vậy, nếu là người tu thì mình không thể không biết kinh này.

Tiếc thay trong nhiều thiền viện và tu viện, có nhiều thầy, nhiều sư cô không được biết kinh này! Cho đến ngay trong các Phật học viện người ta cũng đã không đặt kinh này vào địa vị xứng đáng của nó. Trong chương trình học, khóa sinh chỉ được biết đến Bốn Niệm Xứ và học thuộc lòng rằng Thân bất tịnh, Thọ thì khổ, Tâm vô thường, và Pháp vô ngã. Họ học thuộc lòng mười hai chữ đó và coi như đã học xong kinh Tứ Niệm Xứ!

Trong đạo Phật, thân, thọ, tâm, pháp, và bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã là những ý niệm khác nhau. Gắn bốn ý niệm này với bốn ý niệm kia, và học thuộc lòng mười hai chữ:

Thân bất tịnh,  
 Thọ thì khổ,  
 Tâm vô thường,  
 Pháp vô ngã.

rồi nói rằng mình đã hiểu Tứ Niệm Xứ, thì uổng cho việc tu học quá! Sự thật, kinh Tứ Niệm Xứ là bí quyết, là con đường duy nhất đưa đến sự chuyển hóa, đưa đến sự giải thoát và niết bàn!

Nếu chỉ gắn thân với một ý niệm bất tịnh, còn ba ý niệm kia thì sao? Ta thử hỏi thân có khổ không? Thân có vô

thường không? Thân có vô ngã không?  
Tại sao thân mới bất tịnh? Thọ có bất  
tịnh không? Thọ có vô thường không?  
Thọ có vô ngã không?

Bốn tính cách này là bốn tính cách của  
cả thân, thọ, tâm, và pháp chứ không  
phải chỉ thân mới bất tịnh và chỉ có  
pháp mới là vô ngã. Tâm cũng vô ngã,  
mà thọ, thân, và pháp cũng đều là vô  
ngã.

Cho đến độ có một cuốn sách nói về  
thiền tông, vừa xuất bản, trong đó nói  
rằng thực tập thiền không phải là thực  
tập quán niệm hơi thở, không phải thực  
tập tứ niệm xứ! Thiền không dính líu gì  
đến những sự thực tập đó hết! Một  
cuốn sách về thiền mà viết như vậy thì

có nguy hiểm cho người đọc không?  
Có mất gốc đạo Bụt hay không?

Kho tàng kinh điển còn có một kinh khác gọi là kinh Thân Hành Niệm, tức là quán niệm về đối tượng thân mà thôi, nhưng ở đây chúng ta không xét đến kinh này. Kinh Thân Hành Niệm có mặt trong tạng Pali, và cũng có mặt trong Hán tạng. Kinh đó thay vì nói về bốn lĩnh vực quán niệm, thì chỉ nói đến một lĩnh vực đầu tiên của quán niệm. Trong kinh, Bụt có nói rằng chỉ cần quán niệm về thân thôi thì cũng có thể đạt tới giải thoát và chuyển hóa rồi, huống hồ quán niệm cả bốn lĩnh vực thân, thọ, tâm, và pháp?

Cổ nhiên kinh Tứ Niệm Xứ được trao truyền lại cho các thế hệ Phật tử nối tiếp nhau, và có nhiều phương pháp thực tập đã được dựa trên kinh Tứ Niệm Xứ mà sáng tạo ra. Đó cũng là kinh Tứ Niệm Xứ, nhưng mỗi thời đại lại có những pháp môn mới để thực tập giáo lý căn bản mà Bụt đã dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ nguyên thủy.

Trong kinh An Ban Thủ Ý Bụt có nói đến sự thực tập Thất Giác Chi, tức là bảy yếu tố giác ngộ. Nói như vậy có nghĩa là quán niệm hơi thở cũng là để thực tập bảy yếu tố đưa đến giác ngộ. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, khi quán niệm về thân, về thọ, về tâm, và về pháp, ta cũng quán niệm về Tứ đế, về Bát chánh đạo, về Thất giác chi. Vì vậy

cho nên đối tượng tu học của chúng ta là những giáo lý căn bản của đạo Phật.

Cố nhiên chúng ta có thể tiếp tục liệt kê những giáo lý mà chúng ta biết chắc 100% rằng đó là những giáo lý đã có mặt trong thời của Phật mà ngài và các đệ tử của ngài đã thực tập. Nhưng chúng ta không làm điều đó ở đây, chúng ta sẽ từ từ nói đến sau này.

## BA GIÁO LÝ KHÔNG CHẮC DO PHẬT DẠY

Những giáo lý mà ta không biết chắc là của Phật dạy cũng có nhiều. Ở đây chúng ta chỉ đưa ra vài ba ví dụ như là phép Tứ Thiên, Tứ Vô Sắc Định, và Cửu Thứ Đệ Định.

Tứ Thiên gồm có Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, và Tứ Thiên. Tứ Thiên tiếng Phạn là Dhyana, tiếng Pali là Jhana, và tiếng Anh có thể dịch là The four dyanas,

Tứ Vô Sắc Định tức là Không vô biên xứ ( $k^a i^a n a n t^a y a t a n a$ ), tiếng Anh là Everything is space. Trong định này tất cả đều là không; Thức vô biên xứ ( $V j a n a a c a y a t a n a$ ), Everything is consciousness; Vô sở hữu xứ ( $a k i a c a y a t a n a$ ), Nothing exist; và Phi tướng phi phi tướng xứ ( $N a i v a - s a m j ( ( - n a s a m j ( ( - ^a y a t a n a$ ), tiếng Anh là Neither-perception, nor non-perception, tức là trạng thái mà trong đó không có tri giác mà cũng không phải không có tri giác. Không tri giác

nhưng không phải là vật vô tri như đá, như đất.

Cửu Thứ Độ Định tức gồm có Tứ Thiên, Tứ Vô Sắc Định, và Diệt Tận Định.

Đây chỉ là ba thí dụ. Chúng ta còn nhiều thí dụ nữa về những giáo lý mà ta không biết chắc 100% là Bụt đã dạy, có thể là do những giáo phái khác đưa vào sau này, và đã được các tổ cải biến cho thích hợp với tinh thần đạo Bụt, rồi truyền thừa cho đến ngày nay. Chúng ta không chống lại chuyện đó, vì tinh thần của đạo Bụt là tinh thần Phật Pháp tức Thế gian Pháp. Nói như vậy có nghĩa là bất cứ một pháp thế gian nào mà khi nhìn bằng con mắt giác ngộ và



thấy có hiệu năng chuyển hóa, thì đều được xem là Phật Pháp, đều có thể thực tập theo cả.

## PHẬT PHÁP TỨC THỂ GIAN PHÁP

Ví dụ, i tuy mới được khoảng 100 tuổi, nhưng truyền thống Tâm lý Trị liệu của Tây phương cũng có những điều hay, có thể áp dụng được. Lấy những điều đó và cho nó nội dung của đạo Bụt thì chúng trở thành Phật Pháp.

Hoặc trong kho tàng kiến trúc hay lễ nhạc của Tây phương vốn không phải đạo Bụt, nhưng nếu có những yếu tố tạo ra sự an tĩnh của tâm hồn, tạo được sự an lạc giải thoát, thì những yếu tố

đó, tuy không phải là đạo Bụt, nhưng chúng ta có thể chấp nhận, và biến chúng thành những yếu tố của Phật Pháp. Đó gọi là Phật Pháp tức Thế gian Pháp.

Đạo Bụt hay là ở chỗ đó. Vì vậy chúng ta thấy rằng khi đạo Bụt đi tới đâu thì đạo Bụt nhìn kỹ chung quanh và chấp nhận cái hay cái đẹp của nền văn hóa đó, rồi đưa chúng vào đạo Bụt. Ví dụ ở Việt Nam, đạo Bụt chấp nhận sự thờ cúng ông bà tổ tiên, và sự thờ cúng này trở thành một sự thực tập Phật Pháp. Đạo Bụt ở Tây Tạng cũng đã chấp nhận một số tín ngưỡng cổ xưa của người Tây Tạng; đạo Bụt Nhật Bản cũng vậy. Vì vậy mà chúng ta thấy đạo

Bụt ở mỗi nước đều sinh hoạt khác nhau.

Chúng ta đang chứng kiến việc đạo Bụt đi vào xã hội Tây phương, và chúng ta thấy những người Tây phương đến với đạo Bụt là những người đang thao thức đi tìm con đường mới cho nền văn hóa của họ. Ví dụ những người mong mỏi bảo vệ sinh môi của con người, họ tìm tới với đạo Bụt vì trong đạo Bụt có sự trân quý, sự bảo vệ không những chỉ sinh mạng con người mà còn bảo vệ sinh mạng các loài khác, từ động vật, thực vật, cho đến cả loài khoáng vật. Đạo Bụt dạy rằng tất cả chúng sanh đều có Phật tánh. Không những con người, mà các loài thú vật, cây cỏ, đất đá đều có Phật tánh.

## CÁCH HOẰNG HÓA PHẬT PHÁP Ở ÂU TÂY

Kinh Kim Cương nói rằng ý niệm về con người phải được phá bỏ tại vì con người được làm bằng những yếu tố không phải con người, như là các loài động vật, các loài thực vật, và các loài khoáng vật. Giáo lý của đạo Bụt ở trong kinh Kim Cương cho chúng ta thấy rằng, nếu không bảo vệ môi trường của sự sống thì chúng ta tiêu diệt sự sống. Do đó, muốn bảo vệ con người thì phải bảo vệ các loài sinh vật khác, kể cả thực vật và khoáng vật. Vì vậy khi những người bảo vệ sinh môi,

Ecologists đến với đạo Bụt thì họ thấy rằng đạo Bụt có một nền tảng rất vững chãi cho sự hoạt động bảo vệ sinh môi. Đạo Bụt đã thấy sinh hoạt bảo vệ sinh môi là một pháp môn quan trọng để hành đạo ở Tây phương.

Ngoài ra, có rất nhiều người Tây phương thấy sự tàn phá của chiến tranh và những khổ đau do chiến tranh gây nên, cho nên họ tìm đến với đạo Bụt, tại vì đạo Bụt có một tinh thần cởi mở và khoan dung. Đạo Bụt không có chiến tranh tôn giáo, cho nên vận động và gây dựng nền tảng của hòa bình, cũng đã trở nên một pháp môn thực tập của đạo Bụt trong xã hội Tây phương.

Kể đến, phong trào giải phóng người phụ nữ, một phong trào muốn cho người phụ nữ bình quyền đối với nam giới, cũng tìm được ở đạo Bụt cái tinh thần bình đẳng giữa nam và nữ. Tại vì 2600 năm trước, Bụt đã cho phép giới phụ nữ được thành lập tăng đoàn nữ khất sĩ. Cho đến bây giờ trong giáo hội Cơ Đốc La Mã, người đàn bà vẫn chưa được gia nhập vào hàng giáo phẩm. Với Anh quốc giáo thì chỉ mới khoảng mười năm nay, họ mới bắt đầu truyền giới cho mấy mươi người đàn bà đầu tiên, được làm giáo sĩ trong giáo hội của họ. Trong khi đó thì 2600 năm về trước, khi có tăng đoàn khất sĩ thì chỉ trong mấy năm sau đó, đã có đoàn thể nữ khất sĩ. Nghĩa là đạo Bụt đã công

nhận sự bình đẳng giữa nam và nữ từ lâu. Vì vậy những người trong phong trào Feminist ở Tây phương cũng rất thích đạo Bụt, và đó cũng là một pháp môn của đạo Bụt ở Tây phương. Đạo Bụt ở Tây phương, do đó sẽ có những màu sắc, những pháp môn khác với đạo Bụt ở Đông phương.

Điều đó chứng tỏ rằng đạo Bụt đến đâu là đạo Bụt quán sát rất kỹ lưỡng, rồi đạo Bụt chấp nhận và đưa vào đạo Bụt những yếu tố tích cực và phù hợp với đạo Bụt. Đạo Bụt không có ngã, vì vậy cho nên cây Bồ đề mới càng ngày càng lớn mạnh. Chúng ta tìm thấy Phật tính ngay trong những hiện tượng không được gọi là Phật giáo.

Cũng vậy, ban đầu Tứ Thiên không phải là của đạo Bụt. Tứ Vô Sắc Định cũng không phải do Bụt thuyết ra, và Cửu Thứ Đệ Định cũng không phải do đức Thế Tôn nói, nhưng đã do những thế hệ học trò của Bụt đưa vào, sau khi đã làm cho nó có Phật tánh.

Thời đó có nhiều giáo phái giảng dạy nhiều điều không đúng với chánh pháp của Bụt dạy. Vì vậy trong kinh Phạm Võng[1] (tiếng Phạn là Brahmaj(ala Sutra), Bụt có nêu ra sáu mươi hai tà kiến đương thời. Trong sáu mươi hai tà kiến đó có năm tà kiến về niết bàn trong hiện tại. Bụt dạy kinh này là vì thời đó các nhà tôn giáo ở Ấn Độ đã nói tới niết bàn trong hiện tại.



Thứ nhất là quan niệm hưởng thụ dục lạc. Bụt nói rằng quan niệm niết bàn trong hiện tại của họ, cho rằng khi có mặt trong cuộc đời, nếu biết thưởng thức những lạc thú, thì năm loại dục lạc là niết bàn hiện tại, đó là một quan niệm sai lầm, đó không phải là niết bàn hiện tại. Tiếng Anh gọi là Hedonism, tức là chủ thuyết hưởng lạc. Ví dụ khi các sư cô làm bún măng, mời đại chúng ăn mà nói rằng chúng ta đang ở trong niết bàn, thì đó là một tà kiến về niết bàn. Gọi ngũ dục là an lạc, là hạnh phúc trong giây phút hiện tại, thì không đúng. Nếu vì hưởng thụ mà ăn hơi nhiều, tối hôm đó bị đau bụng, thì niết bàn tan biến! Niết bàn đích thực thì không thể tan biến một cách dễ dàng và

nhanh chóng như vậy. Niết bàn là thường trụ.

Thứ hai là quan niệm về niết bàn hiện tại trong sơ thiền. Bỏ hết năm loại ngũ dục, rút vào trong rừng, ngồi chú tâm đến hơi thở. Đành rằng mình không dính đến năm dục vọng, mình an ổn hơn, tại vì đã thoát đến một nơi không bị năm món dục vọng sai sử. Trong sự an ổn đó, mình mừng rỡ, và nghĩ rằng mình đã đạt được niết bàn trong hiện tại. Bụt dạy rằng đó cũng không phải là chánh kiến.

Kiến thứ ba là sau khi nhận thấy rằng trong sơ thiền còn có sự suy tư, còn có sự đo lường, tâm mình chưa được yên tĩnh, còn thô tháo. Giờ đây mình tiến

thêm một bước nữa, mình bỏ sự suy tư, bỏ sự đo lường, tức là không có tâm, không có từ nữa, lúc đó tâm mình mới thật sự có diệu lạc. Cái lạc kia là sự mừng rỡ khỏi còn bị năm con rắn đục vọng cắn mổ, và theo họ đó là diệu lạc, đó là niết bàn. Bụt nói rằng cái diệu lạc đó cũng là tà kiến, không phải đích thực là niết bàn trong hiện tại.

Chủ thuyết thứ tư về niết bàn trong hiện tại là diệu lạc ở trong tam thiên. Trong tam thiên không những chúng ta chắm dứt cái tâm, cái từ tức là sự suy tư rồi; chúng ta bắt đầu có định thật sự, và chúng ta bỏ được sự mừng vui tâm thường của nhị thiên, để chúng ta bắt đầu thực tập hành xả chánh niệm và chánh tri. Sau khi đã bỏ cái mừng vui

thô tháo của nhị thiên, chúng ta đi đến cái hạnh phúc mâu nhiệm gọi là diệu lạc, thì theo họ, diệu lạc của tam thiên đó mới thật là niết bàn trong hiện tại. Bụt nói đó cũng là một tà kiến, đó không phải là niết bàn, tại vì nó vẫn là những pháp hữu vi do điều kiện mà sanh. Khi điều kiện tan rã thì niết bàn đó cũng mất đi.

Chủ thuyết thứ năm về niết bàn trong hiện tại là Tứ Thiên. Sau khi đã bỏ tam thiên, đã bỏ khổ, đã bỏ lạc, tiếp tục thực tập và cái xả nó được thanh tịnh, cái niệm cũng được thanh tịnh hơn, thì trong trạng thái vắng lặng không khổ, không lạc đó, tâm mình hoàn toàn chuyên chú, thì lúc đó, theo họ, mới thực sự là niết bàn trong hiện tại. Bụt

nói đó cũng không phải là niết bàn chân thật, tại vì đó vẫn là pháp hữu vi.

Đoạn văn đó trong kinh Phạm Võng chứng tỏ rằng giáo lý về Tứ Thiên đã có trong thời Bụt đang hành đạo, nhưng có ở ngoài đạo Bụt, nghĩa là do những giáo phái "ngoại đạo" thực tập. Nó cũng có thể có trước đó.

## NHỮNG THIÊN TẬP DU NHẬP ĐẠO BỤT SAU NGÀY ĐỨC THẾ TÔN NHẬP DIỆT

Khi nghiên cứu, chúng ta phát hiện ra rằng, trong những tác phẩm về luật và về kinh được coi như là cổ nhất trong văn học đạo Bụt, như tác phẩm có tên

tiếng Phạn là Dharmapada tức là kinh Pháp Cú; hay trong tác phẩm Kinh Tập, tiếng Pali là Suttanip(ṭa; hoặc các tác phẩm nói về sự chứng ngộ của các thầy, các sư cô sống đồng thời với Bụt như Trưởng Lão Kệ, Therag(ṭha, Trưởng Lão Ni Kệ Therig(ṭha; hoặc trong tác phẩm Như Thị Ngũ, Itivuttaka; hay trong Ud(ṇa, dịch là Cảm Hứng Ngũ, tương đương với Vô Vấn Tự Thuyết; và trong các kinh căn bản của Bụt dạy như là kinh Chuyển Pháp Luân, kinh Quán Niệm Hơi Thở, Kinh Tứ Niệm Xứ, Bụt không bao giờ nói về Tứ Thiên cả. Tuy vậy Tứ Thiên đã có mặt trong rất nhiều kinh điển. Vì vậy câu hỏi được đặt ra là Tứ Thiên đã được đưa vào đạo Bụt từ lúc nào mà đã

trở thành những pháp môn của đạo Bụt? Nói như vậy có nghĩa là trước đó, Tứ Thiên không phải là những pháp môn của đạo Bụt.

Theo sự nghiên cứu của tôi thì pháp môn Tứ Thiên đã được đưa vào đạo Bụt rất sớm, khoảng vài mươi đến một trăm năm sau ngày Bụt nhập diệt là đã được đưa vào, và đã du nhập vào trong rất nhiều kinh.

Tứ Thiên là bốn trạng thái thiên định, đưa mình từ dục giới đi vào một thế giới gọi là sắc giới.

Tứ Vô Sắc Định là từ sắc giới đi vào thế giới không có hình tướng, không có vật chất, nên gọi là vô sắc giới.

Trong luật cũng như trong những câu chuyện nói về sự thành đạo của Bụt đã được ghi chép trong nhiều kinh, không bao giờ đề cập đến Tứ Vô Sắc Định, tức là bốn phép định trong cõi vô sắc. Tuy vậy ngày nay đọc kinh, chúng ta có cảm tưởng rằng Bụt thành đạo là do thực tập Tứ Thiên, xong ngài đi vào Tứ Vô Sắc Định, và sau đó đi vào Diệt Tận Định, rồi thành đạo!

Trong nhiều bộ luật và trong nhiều bộ kinh cổ, chúng ta học được rằng ngày xưa trước khi thành đạo, Bụt có đi học với vài vị thầy. Ngài cũng đã gia nhập vào vài tăng đoàn để tu tập, cũng như ngày nay chúng ta đi học với thầy này, rồi tìm thầy khác để học vậy. Một trong những vị thầy mà Bụt đã theo



học là Alara Kalama. Vị thứ hai là Uddaka Ramaputta. Thầy đó đã dạy cho Bụt phép định gọi là Tứ Vô Sắc Định, tức là Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Bụt đã thực tập rất thành công, nhưng Bụt nhận ra rằng những định này không đưa đến sự giải thoát và giác ngộ, cho nên Bụt rời tu viện. Điều này đã được ghi chép rõ ràng trong nhiều kinh điển, vậy mà sau này các thầy đưa Tứ Vô Sắc Định vào lại trong kinh tạng. Đưa vào sau khi đã sửa đổi, đã chỉnh lý.

Có lẽ các thế hệ Phật tử đòi hỏi một quá trình tu tập và thành đạo, đi từ bước này sang bước khác, cho nên các thầy thấy cần phải lập ra một nấc thang

tu tập cho Phật tử! Bắt đầu bằng sơ thiên, nhị thiên, tam thiên, tứ thiên, không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tướng phi phi tướng xứ, và cuối cùng là diệt tận định.

Trong đạo Bụt Đại thừa cũng có nhu yếu đó, vì vậy cho nên sau một hai trăm năm dò dẫm, đạo Bụt Đại thừa đã công hiến cho chúng ta giáo lý về Thập Địa, tức là mười bậc trong quá trình thực tập của một vị Bồ tát. Giáo lý Thập Địa được thành hình trong kinh Hoa Nghiêm. Trước đó, trong những kinh xuất hiện đầu tiên của đạo Bụt Đại thừa, ví dụ như kinh Bát Nhã, thì ý niệm về Thập Địa chưa rõ ràng, chỉ có một vài yếu tố về Thập Địa thôi. Mãi cho đến khi kinh Hoa Nghiêm được

thành lập, chúng ta mới có một phẩm nói về Mười địa của một vị Bồ tát.

Như vậy ta có thể nói rằng vì nhu yếu của Phật tử mà các thầy đã dùng Tứ Thiên, Tứ Vô Sắc Định, và thêm vào Diệt Tận Định để làm ra một nấc thang nữa của sự tu tập, sau khi các thầy đã đưa bản chất đạo Bụt vào trong đó.

Chúng ta không chống lại việc làm này, cũng như chúng ta không ngại đưa ba cái lạy vào trong sự thực tập hàng ngày của chúng ta. Nhưng chúng ta có bốn phận phải biết rằng trong tăng đoàn của Bụt, những sự thực tập Tứ Thiên và Tứ Vô Sắc Định có thể đã không có trong thời Bụt còn tại thế, và các thầy đã đưa những kinh này vào

kinh điển khoảng 100 năm sau ngày Bụt nhập diệt. Chúng ta chỉ cần biết như vậy thôi.

Càng ngày khoa Khảo cổ học, và khoa Bác ngữ học càng có thể cho chúng ta thấy rõ thêm những điều đó. Cho nên đọc kinh ta phải đọc với tất cả sự sáng suốt của mình.

Về Cửu Thứ Độ Định, thứ đệ tức cái này nối tiếp cái kia, từ thấp lên cao. Tiếng Pháp là Les neuf recueils successifs. Định nên dịch là Recueillement, Concentration, hoặc Meditation. Dịch là Extase thì không hay lắm.

Chúng ta nên nhớ rằng Tứ Thiên, Tứ Vô Sắc Định, Cửu Thứ Độ Định đều là

những hình thái định. Định là khung cảnh trong đó chỉ và quán xảy ra. Nếu định mà không có chỉ và quán trong đó, thì nó chỉ là sự trốn tránh mà thôi. Chỉ là làm cho lắng dịu, làm cho ngưng lại, và quán là nhìn sâu, và Tứ Thiên chẳng qua chỉ là Tứ Định, vì trong danh từ Cửu Thứ Đệ Định chúng ta thấy bốn định đầu chính là Tứ Thiên; bốn định kế tiếp là Tứ Vô Sắc Định, và cuối cùng có thêm một định mới gọi là Diệt Tận Định. Diệt Tận Định là sự vắng mặt của thọ và tưởng. Vì vậy có khi gọi là diệt thọ tưởng định. Tức là ở trong định đó hành giả không có cảm thọ và không có tri giác nữa. Vì vậy mà chúng ta đã từng nghe chuyện một vị thiên sư trong khi ngồi thiền, chim bay

đến làm tổ trên đầu mà cũng không hay! Hòa Thượng Thích Quảng Đức cũng đã đạt được khả năng ngồi yên trong khi lửa bốc cháy toàn thân của ngài!

Những điều này rất quan trọng, cho nên tôi xin nhắc lại: Có rất nhiều giáo lý như giáo lý Quán Niệm Hơi Thở, hoặc giáo lý Niệm xứ v.v..., chúng ta biết chắc 100% đó là những thực tập mà Bụt và đệ tử của Ngài đã hành trì. Cũng có những giáo lý chúng ta thấy đầy đầy trong kinh điển mà chúng ta không chắc là đã được thực tập trong thời của Bụt. Có thể là vì nhu yếu của Phật tử mà các thầy đã đưa vào kinh điển sau này để làm tài liệu giáo khoa và hướng dẫn cho họ.

## CÁCH HỌC HỎI TRUYỀN THỐNG THIÊN TẬP

Khi học về truyền thống sinh động thiên tập trong đạo Bụt, trước tiên chúng ta phải biết những pháp môn nào tầng đoàn của Bụt đã thực tập trong thời gian Bụt còn tại thế. Chúng ta phải học cho được, nắm cho vững những phương pháp đó, rồi mới theo dõi sự phát triển các phương pháp thiên tập qua các thế hệ. Ví dụ bên Trung Hoa thiên phái Lâm Tế tức thiên phái của chúng ta, có phương pháp thực tập hét và đánh thiên sinh ngủ gục trong lúc thiên tập. Thiên sư Lâm Tế có một cây gậy. Tôi cũng thuộc về dòng Lâm Tế

nhưng tôi không có gậy. Ngày xưa thầy Lâm Tế hét lên một tiếng là mọi người hoảng hồn. Đó cũng là một pháp môn. Trong thời của Bụt, ngài không sử dụng pháp môn đó.

Chúng ta cũng có những pháp môn khác như là thiền công án hay là thiền thoại đầu. Thiền công án phát sinh vào khoảng thế kỷ thứ tám. Thiền thoại đầu phát sinh sau đó. Trong thời gian Bụt còn tại thế thì không có hai pháp môn này, tuy nhiên các thầy đã đưa những phương pháp đó vào kho tàng kinh điển sau này. Nhiều khi những phương pháp đó rất hiệu nghiệm, nhưng nhiều khi cũng ít hiệu nghiệm hơn. Cho nên trong khi học hỏi, chúng ta phải đi qua lịch sử thiền tập và phải xét qua những



phương pháp thực tập đó. Nếu cần chúng ta cũng nên thí nghiệm, ví dụ hôm nào mình sẽ sắm một cây gậy.

## NIỆM VÀ CÁCH DIỄN ĐẠT CỦA NGƯỜI TÂY PHƯƠNG

Người Tây phương có danh từ Thiên đàng và Địa đàng. Địa đàng tức là vườn Éden, còn Thiên đàng là nơi Chúa ngự trị. Theo kinh nghiệm của chúng ta trong khi tu học thì có thể Địa đàng và Thiên đàng không cách biệt nhau. Nếu chúng ta tiếp xúc với Địa đàng một cách sâu sắc thì ta có thể tiếp xúc được với Thiên đàng ngay trong

Địa đàng. Cũng giống như bản môn và tích môn trong kinh Pháp Hoa.

Chúng ta có thể nghĩ rằng Thiên đàng ở trên cao, còn Địa đàng ở dưới thấp, và chỉ khi nào bỏ Địa đàng thì chúng ta mới lên được Thiên đàng. Quan niệm đó cần phải xét lại.

Chúng ta biết rằng ý niệm về cao thấp của chúng ta không thể áp dụng được vào trong vũ trụ. Tại vì nếu ta tin chắc rằng Thiên đàng là ở phía trên, thì những người đang ngồi ở bên nửa phần kia của trái đất sẽ không đồng ý. Họ cho đó là phía dưới chứ không phải trên, tại vì họ đang ngồi ngược đầu với chúng ta!

Địa đàng là gì? Địa đàng là trái đất của chúng ta, một khu vườn rất đẹp, có trái ngọt, hoa lành, có những nhiệm màu của thiên nhiên. Tất cả chúng ta đều là những người con trai đầu tiên, hay là người con gái đầu tiên ở trên trái đất, tất cả chúng ta đều là Adam hay là Ève. Nếu nhìn cho sâu sắc thì chúng ta chính là người con trai hay là người con gái đó. Chúng ta có đánh mất Địa đàng hay không là do chính chúng ta chứ không phải là do một quyền lực nào khác.

Cho nên khi đi thiền hành chúng ta dùng năng lượng của chánh niệm để tiếp xúc với Địa đàng cho thật sâu sắc, để bước những bước chân rất tĩnh lặng và thanh thoi trong khu vườn gọi là Địa

đàng đó. Năng lượng chánh niệm càng hùng hậu thì sự tiếp xúc càng sâu sắc. Nếu cùng đi với một tầng thân, trong đó phần lớn đều có năng lượng chánh niệm hùng hậu, thì chúng ta được bảo trợ, được hộ niệm, được khuyến khích, được nâng đỡ để chúng ta có thể sử dụng được năng lượng chánh niệm của chính bản thân và năng lượng chánh niệm của cả tầng thân. Những bước đi của chúng ta trở thành vững chãi, trở thành sâu sắc. Nhờ đó mà Địa đàng phát hiện, và ta có thể tiếp xúc được với nó.

Theo kinh nghiệm tu học đạo Bụt thì tiếp xúc được với Địa đàng một cách sâu sắc là chúng ta tiếp xúc được với Thiên đàng. Tức là bản môn nằm ngay

trong lòng của tích môn. Và giây phút hiện tại là giây phút duy nhất có thể giúp ta chọc thủng được cái màn của quên lãng, của vô minh, của vọng tưởng để tiếp xúc được trong chiều sâu của Địa đàng đó, và đây là lúc mà chúng ta tiếp xúc được với Thiên đàng.

Có thể chúng ta nghĩ rằng Địa đàng kia có người đã đánh mất vì tội lỗi. Trong Cơ Đốc giáo họ gọi là Tội tổ tông, nghĩa là tội do ông cha ta làm. Nhưng trong đạo Bụt, chúng ta quy lỗi đó cho sự mất chánh niệm, tức là sự vắng mặt của chánh niệm. Thành ra một bên gọi là tội tổ tông, một bên gọi là thất niệm.

Chúng ta được dạy những phương pháp rất cụ thể để có thể chuyển hóa

thật niệm thành chánh niệm. Trong khi đi thiền hành, đặt từng bước chân thật vững chãi, thật thanh thoi, thật chánh niệm ở trên mặt đất thì chúng ta khôi phục lại được cái Địa đàng đã mất. Vấn đề là do chúng ta muốn hay không mà thôi. Nếu quyết tâm thì chúng ta có thể có đủ chánh niệm để bước những bước thanh thoi và biến cõi gọi là ô trược, khổ đau này thành ra cõi Tịnh độ, thành ra Địa đàng.

Chúng ta biết rằng tầng thân đang bao quanh chúng ta là một yếu tố rất tích cực. Nhờ tầng thân, trong đó có những người có chánh niệm hùng hậu, mà chúng ta thấy việc thực tập trở nên rất dễ dàng. Vì vậy chúng ta cần phải nương tựa vào tầng thân. Tai nạn đầu

tiên khi rời bỏ tặng thân là thất niệm. Thất niệm kéo theo muôn ngàn tai nạn khác.

Nói đến chánh niệm và tặng thân, tôi còn nhớ hồi chưa xuất gia, sư chú Pháp Dụng đã về Việt Nam với một tặng thân nhỏ. Về Việt Nam đối với sư chú là một kinh nghiệm rất quý báu, tại vì sư chú đã sống tại Âu châu từ hồi còn thơ ấu. Khi về lại quê hương, sư chú đến miền Bắc trước, và được các bậc đàn anh cho tiếp xúc với những yếu tố sâu sắc và cổ điển nhất của văn hóa Việt Nam. Cùng với những yếu tố đó, sư chú đã được tiếp xúc với sông, với núi, với cảnh vật, và sư chú có viết thư về nói rằng: Bạch thầy, đất nước mình đẹp quá, đẹp như một giấc mơ, vì vậy

mà con có cảm tưởng là con không dám bước những bước thật mạnh, thật thô tháo, tại bước những bước như vậy thì cái đẹp kia có thể tan biến!

Thấy được như vậy là nhờ chánh niệm. Có chánh niệm, một phần cũng do có tu tập trước khi đi, một phần cũng nhờ tảng thân có mặt bên mình. Đó cũng là sơ tâm, tức là cái tâm ban đầu, cái tình đầu, rất đẹp, rất quý. Nhưng cái sơ tâm đó có thể bị tan vỡ, có thể bị biến mất nếu không được nuôi dưỡng, nâng đỡ bởi một tảng thân.

Sau đó sư chú đi miền Trung, thông dịch cho sư chị Diệu Nghiêm trong ngày Quán niệm tổ chức tại chùa Từ Hiếu. Sư chú được tiếp xúc với các



chùa chiền, lãng tâm; với các thầy, các sư cô, sư chú, và những người làm việc xã hội. Rồi sư chú đi vào Nam. Trong bản báo cáo, sư chú có nói rằng điều sư chú nghĩ là quý nhất mà sư chú có thể hiến tặng cho quê hương là năm giới mà sư chú đang hành trì. Trong thư sư chú nói: Con thấy rất rõ cái mà con có thể hiến tặng cho đồng bào và quê hương là năm giới của con mà thôi.

Vì hoàn cảnh hỗn độn, sư chú nhận thấy rằng nếu ở lâu mà không có một tầng thân lớn mạnh hỗ trợ, thì sư chú có thể bị kéo đi bởi thất niệm. Không phải là thất niệm của một mình sư chú, mà thất niệm của cả một khối người, tại vì chánh niệm của sư chú, của người mới biết tu thì đang rất yếu.

Trong khi đó vùng thất niệm bao quanh sư chú rất lớn. Cho nên nếu không có tăng thân thì mình có thể đánh mất chánh niệm của mình một cách dễ dàng trong một thời gian nào đó, rồi bị lôi kéo theo ngũ dục. Tại vì ngũ dục là những điều mà đại đa số đang theo đuổi chung quanh mình, trong đó có những người trẻ tuổi như mình. Vì vậy cho nên chánh niệm và năm giới đi đôi với nhau. Năm giới tức là chánh niệm, chánh niệm tức là năm giới.

## VAI TRÒ QUAN TRỌNG CỦA TĂNG THÂN TRONG THIỀN TẬP

Chúng ta biết rằng muốn hành trì

chánh niệm, hành trì năm giới, chúng ta cần phải có một môi trường, một tầng thân để nương tựa. Có thể là ý nguyện muốn giúp nước, giúp dân còn đó, có thể mình còn có những thiết kế, những dự án ở trong lòng, nhưng mình vẫn bị kéo theo thất niệm, kéo theo con đường của dục lạc. Cố nhiên khi bị kéo theo thì cái Thiên đàng của mình, cái Địa đàng của mình cũng sẽ mất đi. Rất là mong manh.

Tuy vậy một điều an ủi là Địa đàng kia, Tịnh độ kia vẫn còn đó cho mình. Bất kỳ lúc nào mình trở về được với chánh niệm, với tầng thân, với nếp sống tu tập năm giới, mười giới, mười bốn giới, thì chừng đó cái Địa đàng kia sẽ hiển hiện.

Tăng thân là đoàn thể của những người đã đồng ý với nhau rằng nếu không có sự thực tập chánh niệm thì chúng ta sẽ đánh mất hết, kể cả những cái đẹp nhất trong tâm hồn và chung quanh ta. Khi thầy trò cùng đi thiền hành vào buổi sáng thứ Năm hay sáng Chủ nhật, điều chúng ta thực tập là làm cho Địa đàng kia hiển lộ. Chính bước chân của chúng ta làm cho Thiên đàng, cho Địa đàng có mặt, chứ không phải là nhờ một vị thần linh nào cả. Chúng ta biết rằng có an trú vững chãi trong giây phút hiện tại thì chúng ta mới có thể làm hiển lộ pháp thân màu nhiệm của mình.

Muốn trở về an trú trong hiện tại thì chúng ta phải có tự do. Tự do đó chúng ta gọi là thanh thoi. Nếu bị ràng buộc,

nếu bị lôi kéo bởi những dự án, những thiết kế, dù là những dự án giúp nước giúp dân, hay những dự án cứu độ quần sinh, thì tất cả đều là dự án, nó kéo chúng ta ra khỏi giây phút hiện tại. Ra khỏi rồi, chúng ta đánh mất Thiên đàng, đánh mất Địa đàng. Chắc chắn là như vậy. Cho nên tăng thân ở ngay sát cạnh là để giúp chúng ta đừng bị lôi kéo. Nếu chúng ta không đồng thanh, đồng khí với tăng thân thì có thể chúng ta đi với tăng thân, nhưng chúng ta đang ở trong một thế giới riêng, không dính líu gì đến thế giới cộng đồng mà tăng thân đang tạo dựng. Có thể là những người khác đang đi trong Địa đàng, còn mình thì đang đi trong thế giới của mơ ước, của quên lãng.

Vì vậy cho nên sự thực tập dừng lại là rất quan trọng. Dừng lại tiếng Phạn là Samatha, phần đầu của thiền quán, tức là phần chỉ. Có chỉ thì mới quán được. Có Samatha thì mới có Vipaiyana được. Thành ra ngay trong khi đi, chúng ta cũng phải dừng lại, hướng hồ là khi chúng ta ngồi. Khi ngồi, có thể ta chỉ ngồi bằng cái thân, nhưng tâm của chúng ta thì đang rong ruổi. Vì vậy cho nên ta phải dừng lại để tiếp xúc với mẫu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại. Đi, đứng nằm ngồi, đều là cơ hội cho chúng ta dừng lại cả. Ngay khi chạy, chúng ta cũng có thể thực tập được sự dừng lại.

Ngày Angulimala đuổi theo Bụt để giết ngài, Bụt biết rất rõ là Angulimala

đang đuổi sau lưng. Khi Angulimala lên tiếng kêu: Ông thầy tu, dừng lại! Bụt vẫn bình tĩnh đi từng bước rất thanh thoi. Thường thì khi Angulimala gọi ai là người đó co rúm lại, sợ hãi. Nhưng khi gọi ông thầy tu này thì thấy ông không sợ gì cả! Giận quá nên Angulimala đuổi theo, và khi đuổi tới được rồi, vừa đi ngang hàng với Bụt, Angulimala hỏi: Ông thầy tu! tại sao tôi bảo ông dừng lại mà ông không dừng lại? Bụt trả lời một câu rất hay: Này Angulimala, ta đã dừng lại từ lâu rồi, chính anh mới là người chưa dừng lại! Câu đó rất mạnh, nó như là một câu thần chú. Trước hết Bụt gọi tên anh chàng, vì vậy mà anh chàng biết rằng Bụt hoàn toàn không sợ hãi. Kể đến

Bụt nói rằng chính anh mới chưa dừng lại, còn tôi thì đã dừng lại rồi, với giọng rất thản nhiên. Thành ra Angulimala rất ngạc nhiên và hỏi lại: Sao? ông nói vậy nghĩa là sao? Cắt nghĩa cho tôi nghe! Ông đang bước đi rõ ràng mà sao ông nói là ông đã dừng lại!

Câu nói đó của Bụt, mình cần suy nghĩ. Cố nhiên mình không nghĩ mình là Angulimala. Sao mình mà lại là Angulimala được? Nhưng sự thực thì mình cũng như Angulimala, mình chưa dừng lại, mình còn chạy theo một dự án nào đó, mình còn chạy theo một ước mơ nào đó chưa thực hiện được, mình còn bị thất niệm lôi kéo, và những mâu nhiệm của sự sống không phải là để



cho mình! Ban đầu chúng ta nghĩ rằng Angulimala là một tên cực ác, còn mình là người theo Phật, mình giữ giới, mình ngồi thiền, mình đâu có là Angulimala được! Nhưng chưa chắc là Angulimala ở ngoài mình, Angulimala đang ở trong trái tim của mình!

Vì vậy cho nên đi thiền hành, tuy gọi là đi nhưng kỳ thật là để thực tập dừng lại, và chính nhờ sự dừng lại đó mà mỗi bước chân nó làm hiển lộ được Địa đàn. Từng bước chân tỉnh thức, làm hiển lộ pháp thân. Đó là hai câu của bài kệ đi thiền hành:

Đặt chân trên mặt đất,  
Là thể hiện thân thông,  
Từng bước chân tỉnh thức,

Làm hiển lộ pháp thân.

"Đặt chân trên mặt đất là thể hiện thần thông" là một câu của thiền sư Lâm Tế. Phần lớn quý vị đã quy y, đã thọ giới trong Pháp phái Lâm Tế, cho nên quý vị phải biết câu đó là của ngài. Chỉ có bốn chữ thôi: Địa thượng thần thông, dịch là Phép thần thông là đi trên mặt đất. Đi trên mặt đất chứ không phải đi trên không khí, đi trên nước, hay đi trên lửa thì mới gọi là thần thông. Đi trên mặt đất là thần thông rồi. Mà đi như vậy tức là mỗi bước nó giúp mình tiếp xúc với thực tại mầu nhiệm. Cũng như vua Trần Thái Tông có nói: Bộ bộ đạp trước thật địa. Mỗi bước chân mình bước dính lên thật địa, tức là mảnh đất của thực tại chứ không phải

là mảnh đất của thất niệm, của vọng tưởng.

Vậy thì trong khi đi thiền hành, đi một mình hay nắm tay một người bạn cùng đi, chúng ta phải đi như thế nào để cho Địa đàng nó hiển lộ, cho Tịnh độ hiển lộ. Đi như vậy rất là mâu nhiệm, tại vì đi nửa giờ như vậy là ta hàn gắn, trị liệu không biết bao nhiêu nỗi khổ đau, bao nhiêu đổ vỡ trong thân và tâm của ta. Cũng như trong khi ngồi thiền, chúng ta chữa trị được cho thân, cho tâm ta. Chúng ta đừng thực tập một cách máy móc, cho nó qua giờ mà uổng phí.

Có một bài kệ để thực tập thiền hành rất hay, đó là bài Đã về đã tới. Bước

một bước, thở vào chúng ta nói Đã về. Bước thêm một bước nữa, chúng ta nhắc lại Đã về. Bước tiếp hai bước, chúng ta thở ra và nói Đã tới, đã tới. Đó là hai bước thở vào, hai bước thở ra. Chúng ta không lặp lại những thiền ngữ đó như là những con vẹt. Chúng ta phải thực tập trở về. Trở về đây là trở về quê hương, trở về với sự sống mẫu nhiệm đang có mặt trong ta, chung quanh ta, và ngay trong giây phút hiện tại này. Đó là một sự thực tập rất sâu sắc.

Khi thực tập "Đã về đã tới" tức là chúng ta cắt đứt tất cả mọi vọng tưởng, mọi trầm luân, mọi sự trôi lăn. Ngay trong hơi thở đầu, chúng ta đã tiếp xúc được với pháp thân, tức là niết bàn.

Niết bàn là thực thể màu nhiệm vượt thoát thời gian mà chúng ta có thể tiếp xúc được qua giây phút hiện tại bằng chánh niệm của chúng ta.

Đã về đã tới, bây giờ, ở đây, vững chãi, thanh thoi. Vững chãi, thanh thoi là kết quả tất nhiên của sự thực tập. Không phải chúng ta nói vững chãi thanh thoi mà tự nhiên chúng ta có vững chãi thanh thoi. Chúng ta thực sự về, thực sự tới, thực sự an trú trong hiện tại, thì tự nhiên sự vững chãi, sự thanh thoi trở thành những hoa trái tất nhiên và phải đến.

Quay về nương tựa tức là quay về gốc rễ đó, quay về căn bản đó, quay về với

pháp thân, tức là niết bàn. Chúng ta nương tựa nơi đó.

Bài tập tuy đơn giản nhưng rất hiệu nghiệm, càng thực tập thì chúng ta càng tiếp xúc được sâu sắc với pháp thân, với giải thoát. Khi học đến Pháp Hoa Tam Muội thì chúng ta sẽ thấy rằng thực tập Pháp Hoa Tam Muội cũng như vậy mà thôi.

### *Từng bước Thiền tập*

Đến đây chúng ta đi vào thực tế của sự thực tập thiền. Trước hết hãy nói đến kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Chúng ta không thể tưởng tượng được một người đi vào đạo Bụt để học thiền tập mà không biết nghệ thuật nắm lấy hơi thở và không biết thở trong chánh

niệm. Chúng ta cũng không thể tưởng tượng được rằng một thiền viện mà không dạy kinh An Ban Thủ Ý, và không dạy thiền sinh thực tập pháp An Ban Thủ Ý!

## CÁCH THỰC TẬP HƠI THỞ CHÁNH NIỆM

Kinh Quán Niệm Hơi Thở dạy rằng thân là đối tượng đầu của chánh niệm, và hơi thở là một yếu tố thuộc về thân. Chính yếu tố "hơi thở thuộc về thân" là cây cầu đưa thân về đoàn tụ với tâm. Trong đời sống hàng ngày chúng ta thở, nhưng chúng ta không thở trong ý thức. Khi vào chùa, chúng ta phải học về hơi thở có ý thức, nghĩa là phải học

kinh Quán Niệm Hơi Thở. Học và đọc đi đọc lại hàng trăm lần mới được.

Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở Bụt dạy bốn hướng dẫn về cách thực tập có liên hệ đến hơi thở. Hai hơi thở đầu là:

Thở vào một hơi dài, tôi biết tôi đang thở vào một hơi dài; thở ra một hơi dài, tôi biết tôi đang thở ra một hơi dài.

Thở vào một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở vào một hơi ngắn; thở ra một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở ra một hơi ngắn.

Trước đây có một thiền sinh rất trung thành với lời kinh, cho nên trong khi thực tập, vị ấy thở dài trước, rồi thở ngắn sau!



Nhiều khi mình quen thở hơi dài, đến khi cố gắng thở hơi ngắn lại, mình cảm thấy khó chịu. Thật ra thì khi bắt đầu thực tập, hơi thở mình thường ngắn. Càng thực tập thì hơi thở của mình càng dài thêm ra, nghĩa là hơi thở càng sâu và càng chậm lại.

Lời Bụt dạy ở đây có nghĩa là khi thở vào mà tôi thấy hơi thở của tôi dài thì tôi biết là nó dài. Hoặc giả khi thở vào và tôi thấy hơi thở tôi ngắn thì tôi biết là nó ngắn, không phải tôi cố ý thở vào một hơi dài, cũng như không phải tôi dụng ý thở vào một hơi ngắn.

Hai câu kinh này chỉ có ý nói rằng khi thở và thấy hơi thở của mình dài thì mình biết là nó dài, nếu ngắn thì mình

biết là nó ngắn. Mình để hơi thở là hơi thở, đừng đụng đến nó, đừng ép nó, đừng uốn nắn, đừng can thiệp đến nó. Đây là điều rất quan trọng trong khi thực tập. Mình cũng không nên đặt cho mình một chủ đích, ví dụ mình nói rằng tôi sẽ thở vào một hơi dài. Nếu nói như vậy thì lúc đó mình chưa thở! Hoặc nếu mình nói: Cảm giác thân hành tôi sẽ thở vào, thì ngay khi đó mình cũng chưa thở!

Nói cho đúng là: Tôi đang thở vào và tôi biết tôi đang thở vào. Đó là sự nhận diện hơi thở. Nhận diện rằng đây là hơi thở vào, và đây là điều tôi nhận biết. Đó tức là chánh niệm. Chánh niệm là nhận diện cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

Tôi đang thở vào và tôi biết tôi đang thở vào; tôi đang thở ra và tôi biết tôi đang thở ra. Đó là mình nhận diện hơi thở vào là hơi thở vào, hơi thở ra là hơi thở ra, không toan tính, không đắn đo.

Mình có thể nói ngắn hơn:

Thở vào tôi biết tôi đang thở vào,

Thở ra tôi biết tôi đang thở ra.

Chúng ta cũng có thể thu ngắn hơn nữa:

Thở vào, biết thở vào - Thở ra, biết thở ra.

Khi làm thiền hướng dẫn, bắt đầu ta nói một câu dài cho đại chúng hiểu, sau đó ta tóm lược câu đó lại thành một hay hai chữ, càng ngắn càng tốt. Tại vì khi thở, hành giả chỉ nương vào một

vài chữ thôi. Cho nên chúng ta có thể thay câu trên bằng hai chữ: Vào, Ra. Hoặc có khi nói: Vào này, ra này, cho nó linh động hơn.

Mình chỉ cần nhận diện hơi thở vào là hơi thở vào, hơi thở ra là hơi thở ra, là mình đã có chánh niệm, mình đã thành công rồi. Chánh niệm này gọi là chánh niệm về hơi thở, Mindfulness of breathing.

Khi tiếp tục thở như vậy, mình nhận diện được những tính chất khác của hơi thở. Ban đầu mình biết nó là hơi thở vào, nhưng từ từ mình thấy thêm nhiều điều, nhiều tính chất khác của hơi thở. Ví dụ, trước tiên mình thấy hơi thở vào của mình là ngắn: Thở vào tôi biết đây

là hơi thở vào, và hơi thở này ngắn. Ngắn thì để cho nó ngắn. Điều quan trọng không phải là kéo hơi thở mình cho nó dài ra. Cái quan trọng là khi nó ngắn thì mình biết là nó ngắn, và mình phải để y nguyên nó như vậy. Mình chỉ cần nhận diện nó thôi. Nhận diện đó gọi là nhận diện đơn thuần, mere recognition. Điều này rất là quan trọng. Nhận diện đơn thuần tức là đừng can thiệp vào nó, chỉ thấy rõ nó thôi. Sau này, lúc tu tập để chuyển hóa những cảm thọ, những khổ đau, mình cũng làm như vậy, không vật lộn với chúng, mình chỉ nhận diện đơn thuần chúng mà thôi. Chúng ta phải nhớ cho kỹ danh từ nhận diện đơn thuần. Nhận

diện như vậy tức là mình đã có chánh niệm.

Tính chất kế của hơi thở là chậm. Lúc bắt đầu thực tập, hơi thở của mình có thể là hỗn hển, nhưng sau vài ba phút thì hơi thở trở nên êm dịu, chậm rãi, hòa điệu với thân và tâm. Mình không cần thực tập tám hay mười năm mới đạt được kết quả đó. Mình chỉ cần thực tập chừng hai, ba phút là hơi thở mình nó êm dịu, nó sâu, nó chậm lại. Lúc đó phẩm chất của hơi thở của mình lên cao và có khả năng trị liệu. Trong hơi thở đó có an, có tịnh.

Khi thân mình đi một nẻo, tâm mình đi một nẻo khác, thì hơi thở là cây cầu nối liền thân và tâm. Nằm lấy hơi thở thì

tâm của mình sẽ trở về với thân của mình. Tình trạng đó gọi là thân tâm nhất như, pulling yourself together.

Trước đây mình có nói đến định. Gồm tất cả về một mối thì gọi là định. Mình chỉ cần thở một hai hơi có chánh niệm thì sự phân tán giữa tâm, thân và hơi thở nó biến mất. Mình đạt được trạng thái thân tâm nhất như. Đây là điều mình chứng thực được. Mình không cần hỏi thầy: Con làm như vậy đã đúng chưa?

Hơi thở đóng vai trò đoàn tụ gia đình, nó đưa tâm về với thân, nó làm cho ngôi chùa có trụ trì. Trước đó thì chùa không có trụ trì, chùa Bà Đanh[1], chùa không có người chăm sóc. Con

người của mình mà không có chánh niệm, tâm một nơi thân một chỗ, đi tứ tán, thì chùa của mình cũng là chùa Bà Đanh. Từ giây phút mình nắm lấy hơi thở, mình thở và đưa chất an, chất tịnh vào hơi thở rồi, thì thân và tâm của mình không những gom về một mối, mà chất an, chất tịnh của hơi thở cũng thấm vào trong tâm và trong thân của mình.

Trong thiền tập chúng ta có ba yếu tố: thân, tâm, và hơi thở. Nếu một trong ba yếu tố đó có an, có tịnh thì nó ảnh hưởng đến hai yếu tố kia. Nếu anh không đưa được vào hơi thở của anh chất an và chất tịnh thì hơi thở của anh chưa có phẩm chất. Khi hơi thở của anh không có an, không có tịnh thì thân



và tâm của anh cũng không có an, không có tịnh. Hơi thở an tịnh có thể ôm ấp lấy thân và tâm của mình, có thể chuyển cho thân và tâm tính an và tính tịnh của nó.

Những bài tập này, những hơi thở này tuy rất đơn giản, nhưng hiệu lực vô cùng.

Viết ngắn lại hai hơi thở đầu: Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra. Hơi thở vào đã sâu, hơi thở ra đã chậm. Cái sâu, cái chậm đó không phải do mình ép hơi thở của mình cho nó như vậy, mà nhờ thực tập, cho nên hơi thở của mình trở nên sâu hơn, chậm hơn. Khi nó sâu, nó chậm thì nó có chất an, chất tịnh. Chất an chất tịnh đó sẽ nuôi tâm

và nuôi thân của mình. Như vậy thì ngay trong bài học đầu tiên, thiên duyệt đã là thức ăn của người tu rồi. Câu chữ Hán là Thiên duyệt vi thực.

Khi nghe thầy nói như vậy, khi thấy thầy làm như vậy, hoặc khi nghe bạn nói như vậy, thấy bạn làm như vậy mà mình thực hành theo được thì mình cảm thấy hân hoan. Làm được rồi, mình có bốn phần chia sẻ lại cho bạn mình, cho những người em của mình, cho những người học trò của mình. Đó gọi là mình đã tiếp nhận ngọn đèn từ thầy, từ bạn. Mình có thể chia sẻ ngay bây giờ, đừng đợi phải có lễ truyền đăng chính thức rồi mới làm giáo thọ.

Trong khi ngồi thiền chúng ta phải thực tập những bài tập căn bản đó. Tại vì như tôi đã nói, tuy đơn giản nhưng kết quả lớn lao vô cùng.

Đến hơi thở thứ ba chúng ta dịch lời kinh dạy như sau:

Tôi đang thở vào và có ý thức về toàn thân thể tôi;

Tôi đang thở ra và có ý thức về toàn thân thể tôi.

Trong bản dịch của thầy Minh Châu, thầy viết: Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vào, cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra.

Trong tác phẩm Thanh Tịnh Đạo Luận, Visuddhi Magga, thầy Phật Âm,

Buddhaghosa giải thích rằng: Toàn thân này là toàn thân của hơi thở chứ không phải là toàn thân thể của mình. Tôi không nghĩ điều đó là đúng. Tại vì trong những hơi thở trước đó, mình đã theo dõi toàn thân của hơi thở rồi: Tôi đang thở vào một hơi dài và tôi biết rằng tôi đang thở vào một hơi dài. Như vậy chánh niệm có mặt từ đầu hơi thở cho đến cuối hơi thở, có nghĩa là chúng ta theo dõi toàn thân của hơi thở rồi. Trong khi thở vào, chánh niệm phải được nuôi dưỡng liên tục từ đầu hơi thở cho đến cuối hơi thở. Sau đó, trong khi thở ra, chánh niệm cũng phải được nuôi dưỡng liên tục từ đầu hơi thở cho đến cuối hơi thở. Như vậy thì chúng ta đã ý thức toàn thân của hơi thở rồi.

Vậy thì tại sao thầy Phật Âm lại nói toàn thân này là toàn thân của hơi thở? Đó là vì thầy cho rằng, nếu trong khi thở mà theo dõi hơi thở trong toàn thân thể thì mình sẽ không đi vào trong sơ thiên được. Muốn đi vào sơ thiên thì phải tập trung tâm ta ở đầu chóp mũi. Đó là một quan niệm về thực tập không phù hợp với kinh điển đạo Bụt. Các thầy đã quá chú trọng đến sự thực hiện sơ thiên, nên bóp méo giáo lý Nguyên thủy của Bụt. Rõ ràng trong hơi thở thứ ba Bụt đã nói rằng: Ý thức về toàn thân thể tôi, tôi thở vào, tức là mình nhận diện thân thể của mình đang có ở đây, thân thể này là toàn thân thể mình chứ không phải là thân của hơi thở. Trong một sách tiếng Anh họ cũng đã căn cứ

vào sự giải thích này của thầy Phật Âm mà dịch là "breath body", không đúng với ý kinh. Chúng ta có bốn phận phải giúp cho sự truyền thừa chính xác của kinh điển đạo Bụt vào xã hội Tây phương ngay từ bây giờ. Đừng để cho sự hiểu lầm mọc rễ thì tội quá cho mọi người.

Khi nhận xét rằng "Tại vì chư tổ đã quá chú trọng đến sơ thiên, nhị thiên, tam thiên, tứ thiên, cho nên đã nghĩ rằng nếu mình có ý thức về toàn thân thể thì tâm mình không nhất cảnh được, cho nên chư tổ cho rằng toàn thân ở đây là toàn thân của hơi thở", thì nếu tôi là một thầy Nam tông, chắc tôi sẽ bị mời ra khỏi tăng đoàn! Thanh Tịnh Đạo Luận là một tác phẩm có uy tín rất lớn,

không ai dám nói điều như vậy đối với tác phẩm này. Tuy vậy, tôi nghĩ rằng là con cháu của Bụt, chúng ta có bốn phận phải chia sẻ những học hỏi, những tìm tòi của chúng ta để đóng góp cho sự truyền thừa chính xác giáo lý của ngài.

Trong hơi thở thứ tư Bụt dạy, thay vì lấy tinh lực của chánh niệm để ôm trọn lấy hơi thở, mình lấy tinh lực của chánh niệm để ôm trọn thân thể của mình: Tôi đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh; tôi đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh.

Những lúc Sư cô Diệu Nghiêm hướng dẫn Mười động tác chánh niệm, trước khi làm động tác đầu tiên, Sư cô

thường nói: Chúng ta hãy thở và ý thức rằng thân thể chúng ta đang đứng trên sàn gỗ. Thở vào, tôi biết tôi đang đứng đây, toàn thân của tôi đang đứng đây. Mình nhận diện, mình công nhận sự có mặt của thân thể mình, đó là một sự trở về nhà. Ngôi nhà của mình trước đó hoang vắng như chùa Bà Đanh. Bây giờ mình quyết tâm trở về, và phương tiện chuyên chở của mình là hơi thở, nương trên phương tiện chuyên chở đó, mình trở về được ngôi nhà của mình, ngôi chùa của mình.

Sau khi đã thở được vài hơi, tạo ra được sự an tĩnh trong tâm và thân rồi, lúc đó mình mới ôm trọn lấy cả ngôi chùa của mình, tức là cả thân thể của mình. Lâu nay mình lưu lạc, mình đã



bỏ chùa của mình, bỏ nhà của mình, bỏ bê tâm và thân của mình. Giờ đây mình làm một cuộc trở về, và cố nhiên mình đi bằng phương tiện chuyên chở mẫu nhiệm nhất là hơi thở. Khi trở về rồi thì mình phải ôm lấy cả quê hương của mình. Mình phải lo cho cái nhà của mình, không thì ai lo cho? Cho nên tôi đang thở vào và có ý thức về toàn thân thể tôi. Lúc đó thân thể tôi mới nói: Dữ không! bây giờ mới về, bây giờ mới lo! Lúc đó có thể mình đang ở trong tư thế đứng, có thể đang ở trong tư thế ngồi, hay tư thế nằm. Mình phải dùng năng lực chánh niệm để ôm lấy thân thể của mình, tại vì bốn hơi thở đầu là Bụt dạy về chánh niệm có liên hệ đến thân thể. Thân thể mình ra sao

thì mình để yên như vậy, mình chỉ ôm lấy nó mà thôi. Mình không làm quan tòa mà phán xét, mà than phiền sao thân thể bệ rạc quá vậy? Dù thân ta có nhức mỏi, có đau bụng, có rã rời, thì mình cũng đừng than vãn, tại vì mình đã bỏ đi lâu quá, giờ này mới trở về! Vì vậy mình ôm lấy nó với tất cả những vết thương của nó để nâng niu, để chữa trị. Yếu tố để nâng niu, để chiều chuộng là sự có mặt đích thực của mình.

Giảng giải về hơi thở này (Tôi đang thở vào và làm cho toàn thân tôi an tịnh trở lại; tôi đang thở ra và làm cho toàn thân tôi an tịnh trở lại), thầy Phật Âm vẫn nói rằng làm cho toàn thân an tịnh ở đây là làm cho toàn thân của hơi thở

an tịnh. Chúng ta không nghĩ như vậy. Tại vì thân mà chỉ là hơi thở thôi sao? Trong kinh Tứ Niệm Xứ, ta thấy rất rõ rằng hơi thở chỉ là một phần của thân. Quý vị nên đọc lại kinh Tứ Niệm Xứ để thấy rõ điều này, thân là một vùng đất đai rất lớn, bao gồm luôn cả hơi thở.

Trong bốn hơi thở đầu tiên này, chúng ta thấy rất rõ tiến trình của việc tu tập. Ban đầu ta trở về nhận diện hơi thở, chấp nhận cái thân, ý thức về thân thể của mình. Đến hơi thở thứ tư thì thở vào và làm cho toàn thân thể an tịnh trở lại, tại vì có thể thân hành của mình lúc đó không được an, không được tịnh. Những lúc chúng ta lo, giận, buồn phiền thì thân ta bất an, thân ta run rẩy.

Những lúc đó thân ta cần đến sự chăm lo, cần đến sự thương tưởng, sự áp ủ của chúng ta. Vì vậy, sau khi tâm đã nương hơi thở mà trở về với thân rồi, đã nhận diện được thân của mình rồi, thì hơi thở giờ này là để làm cho thân an tĩnh lại. Ta gọi là an tĩnh thân hành: Tôi đang thở vào, an tĩnh thân hành; tôi đang thở ra, an tĩnh thân hành. Nói theo văn phạm mới là:

Tôi đang thở vào và làm cho hoạt động của thân tôi lắng dịu trở lại; tôi đang thở ra và làm cho hoạt động của thân tôi lắng dịu trở lại.

Thân hành là những hoạt động của thân thể. Làm cho máu chảy đều hơn, tim đập nhịp nhàng hơn, hơi thở đều đặn

hơn, tức là mình đã lo cho thân thể của mình vậy.

Nhưng bốn hơi thở này chỉ là bốn phương thức hướng dẫn mà thôi. Trong ánh sáng của kinh Tứ Niệm Xứ, ta phải thực tập thêm trong lĩnh vực thân. Vì vậy sau khi đọc kinh Quán Niệm Hơi Thở[1], The Sutra on the Full Awareness of Breathing (tựa đề sách tiếng Anh là Breath! You Are Alive[1]), chúng ta nên đọc thêm cuốn Con Đường Chuyển Hóa[1], Transformation and Healing[1], tức là kinh Tứ Niệm Xứ.

Nói như vậy có nghĩa là khi học về hơi thở thứ ba (thân giác) của kinh Quán Niệm Hơi Thở, chúng ta phải biết tìm

đọc phần "Quán thân trong thân" trong kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, tức là kinh Tứ Niệm Xứ, để tìm hiểu phương cách thực tập "hơi thở nhận diện thân thể" này.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ những đối tượng thực tập chánh niệm về thân được trình bày một cách rất đầy đủ:

Khi đi, vị khát sĩ ý thức rằng mình đang đi, khi đứng vị khát sĩ ý thức rằng mình đang đứng, khi ngồi vị khát sĩ ý thức rằng mình đang ngồi, khi nằm vị khát sĩ ý thức rằng mình đang nằm.

Đó là chánh niệm về những tư thế của thân thể. Thực tập chánh niệm là trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, ta đều ý thức được các tư thế của thân ta. Thiên hành

là một trong những phương pháp thiền tập, bắt nguồn từ kinh này. Đi bước nào biết bước đó, đi như vậy sẽ tạo ra sự an lạc, do đó mà mỗi bước đi là một lần nuôi dưỡng thân và tâm của ta. Vì vậy mà tôi thường nói thiền hành là một pháp môn có công năng làm tan rã những nỗi khổ niềm đau ở trong ta, có khả năng đưa đến những chất liệu lành mạnh cho thân và cho tâm ta.

Chúng ta có một cuốn sách nói về thiền hành, cuốn Thiền Hành Yếu Chỉ[1], bản dịch tiếng Anh là The Long Road Turns To Joy - A guide to Walking Meditation[1]. Vị nào chưa đọc, nên tìm đọc, vị nào đã đọc, nên đọc lại để giúp cho sự thực tập của mình được nhuần nhuyễn hơn lên.

Sau tư thế, ta quán niệm về những động tác của cơ thể. Cúi xuống, ngẩng lên, nâng ly trà, uống ngụm nước v.v..., tất cả những động tác của thân thể đều được đặt dưới ánh sáng của chánh niệm. Nếu động tác của mình hấp tấp, mình phải biết động tác đó hấp tấp. Cái giây phút mình có ý thức rằng động tác của mình hấp tấp thì tự nhiên sự hấp tấp đó tan biến. Nếu chưa tan biến thì ta chỉ cần mỉm cười và tiếp tục quán chiếu rằng: Ta đang làm việc này một cách hấp tấp. Thở vào, ta biết ta đang hấp tấp; thở ra, ta biết ta đang hấp tấp. Thực tập như vậy, chỉ cần vài hơi thở là ta sẽ chuyên hóa được sự hấp tấp của thân ta.



Tiếp theo, kinh Tứ Niệm Xứ dạy chúng ta thực tập quán niệm về những bộ phận của cơ thể. Trước đó chúng ta có ý thức về toàn thân. Giờ đây chúng ta phải đi đến từng bộ phận của cơ thể:

Tôi đang thở vào và tôi có ý thức về hai con mắt của tôi, tôi đang thở ra và mỉm cười với hai con mắt của tôi.

Tôi đang thở vào và có ý thức về trái tim của tôi, tôi đang thở ra và mỉm cười với trái tim của tôi.

Đó là phương cách tiếp xúc với từng bộ phận của cơ thể. Kinh diễn bày sự thực tập đối với 30 bộ phận của thân thể (1).

Tại các bệnh viện ngày nay, người ta có một máy rọi gọi là Computed Axial

Tomography, gọi tắt là CAT Scan, hay CT Scan, do một kỹ sư người Anh và một nhà Vật lý học người Mỹ sáng chế vào cuối thập niên 60 và đầu thập niên 70. Với vận tốc của computer ngày nay, máy rà đến đâu thì chừng một giây đồng hồ sau là ta có thể thấy rõ cơ phận đến đó[1]. Nhờ vậy mà bác sĩ mới biết bộ phận nào bị bệnh để chữa trị.

Chánh niệm cũng vậy. Chánh niệm là một loại ánh sáng, tuy không dựa trên nguyên tắc của CT Scan, nhưng chánh niệm cũng giúp ta nhận diện những bộ phận cơ thể của chính ta một cách rất rõ ràng. Tôi đang thở vào và có ý thức về hai mắt của tôi; tôi đang thở ra và mỉm cười với hai mắt của tôi. Đưa chánh niệm đến để thấy rõ và an ủi,

thương yêu đôi mắt đang bị bỏ bê, bệnh hoạn, đó là phương pháp chữa trị của thiền tập.

Thực tập chừng hơn một tiếng đồng hồ là ta có thể đi qua được cả 30 bộ phận của cơ thể. Các nhà trị liệu ngày nay cũng nói rằng, chú ý tới từng bộ phận của cơ thể và mỉm cười với chúng, tỏ lòng ưu ái với chúng là rất quan trọng, nhất là lúc các bộ phận đó đang bị bệnh hoạn, thương tích.

Thiền hướng dẫn cũng có mục đích đó. Trong một thời thiền, người hướng dẫn có thể nói: Thở vào tôi có ý thức về hai con mắt của tôi; thở ra tôi mỉm cười với hai mắt của tôi. Tùy theo định lực của mình lớn hay nhỏ mà mình tiếp

xúc được với hai con mắt của mình một cách sâu sắc hay cạn cợt. Ví dụ nếu định của mình lớn thì mình có thể thấy rằng hai con mắt mình đang tốt, mở ra là thấy trời xanh mây trắng, thấy rõ ràng nét mặt của thầy của bạn, thật là hạnh phúc, tại vì có người không có được hai con mắt như vậy. Khi hạnh phúc phát sinh, lòng từ bi đối với đôi mắt, sự quý trọng đôi mắt của mình sẽ tăng trưởng, giúp cho mình biết giữ gìn hai con mắt của mình hơn. Nó cũng giúp mình biết rằng hai con mắt của mình là kho tàng của hạnh phúc, mình bớt khổ rất nhiều khi mình biết rằng mình đang có điều kiện của hạnh phúc. Mình chỉ cần ngồi trên bãi cỏ, mở mắt ra để nhìn ngắm là mình có thể đem lại

cho tâm và thân rất nhiều hạnh phúc rồi. Mình không cần phải tìm kiếm đâu xa, mình không cần đi Paris mới tìm được hạnh phúc. Lên Paris có khi còn làm hại đôi mắt của mình nhiều hơn vì những cảnh tượng trần ai thế tục của Paris.

Những cái thấy đó, những tuệ giác đó có thể phát sinh từ những tiếp xúc của mình với những bộ phận của cơ thể. Vì vậy sau thời thiền, sau khi đã tiếp xúc với tất cả các bộ phận trong cơ thể của chúng ta rồi, đứng dậy là ta trở thành một con người mới! Chúng ta đã trở về, chúng ta không những đã ôm áp cơ thể như một khối, mà còn chăm lo từng bộ phận của cơ thể nữa. Năng lượng của chánh niệm có tính cách an ủi, trị

liệu toàn thân ta. Đó là những thực tập thuộc phạm vi chánh niệm về thân.

Quý vị nên đọc lại nhiều lần kinh Tứ Niệm Xứ và kinh Quán Niệm Hơi Thở, và nhất là phải đem ra để thực tập. Nên nhớ rằng phải có nhiều phước duyên lắm mới tiếp xúc được với pháp môn này, cho nên chúng ta phải đem những điều đã học ra để thực tập, đừng bỏ qua mà uổng phí, mà phụ ơn Phật, phụ ơn thầy tổ. Mình phải biết tiếp nhận, đừng làm như Xuân Diệu đã nói: "Cho rất nhiều nhưng nhận chẳng bao nhiêu", và nhất là đừng đóng vai người "Biết rất nhiều nhưng thực tập chẳng bao nhiêu!".

Trước đây chúng ta có nói đến thân thể như là một ngôi chùa. Khi không trở về với thân thể của chúng ta để kết hợp thân với tâm làm một, thì chùa của chúng ta là một ngôi chùa hoang.

Chúng ta có thể ví thân thể như một đền thờ của tâm linh, và chúng ta không nên để cho thân thể trống lạnh, hoang tàn. Thực tập chánh niệm, trước hết là đem tâm về với thân. Nhìn vào một ngôi chùa hoang, ta biết ngay đó là một ngôi chùa hoang, không cần phải suy nghĩ, tại vì ngôi chùa đó không có người chăm sóc. Một người không có chánh niệm, nhìn vào là mình biết liền. Khi người đó ngồi, khi người đó đi, khi người đó ăn cơm, khi người đó nói chuyện mình thấy rõ người đó không

có chánh niệm, ngôi chùa của người đó không có trụ trì.

Khi thực tập thiền tọa, việc đầu tiên là mình phải đem tâm về với thân. Ngồi như thế nào để cho mình thật sự có mặt, để cho ngôi chùa có vị trụ trì. Điều này rất là đơn giản tại vì khi mình thực tập chánh niệm, tức là mình thực tập sự có mặt. Lúc thân và tâm không hợp nhất thì lúc đó mình gọi là tán loạn. Khi tâm và thân hợp nhất rồi, thì mình có định. Định tức là ngược lại với tán loạn. Khi có định là mình có mặt đích thực trong giờ phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Chúng ta có thể nói rằng Ngồi thiền giỏi là ngồi chơi, ngồi chơi giỏi là ngồi thiền.



Nó đơn giản như vậy, và đó là sự thực tập hàng ngày của chúng ta. Khi ngồi, chúng ta ngồi như vậy, ngồi thân và tâm hợp nhất. Khi đi chúng ta cũng đi với thân và tâm hợp nhất, khi ăn cơm chúng ta cũng ăn với thân và tâm hợp nhất. Điều may mắn và quý giá là chúng ta được phép làm như vậy. Ngoài đời có khi chúng ta không được làm như vậy, nhưng tại đây, trong khung cảnh của sự tu học thì chúng ta được quyền làm như vậy.

Đến với một tầng thân là để làm điều đó. Tất cả những người trong tầng thân đều chờ đợi để làm chuyện đó, và đều khuyến khích ta làm chuyện đó. Vì vậy ở trong tầng thân, chúng ta có điều kiện làm chuyện đó và làm thành công hơn

ở những nơi khác. Trong khi ngồi thiền, mình được phép ngồi, không ai sai biểu mình được, không ai quấy rầy mình, và giờ ngồi thiền là giờ mình hoàn toàn có tự do để làm điều mình muốn làm, tức là chỉ ngồi thôi. Cái phẩm chất của việc ngồi yên nó hoàn toàn tùy thuộc vào mình. Nếu mình ngồi giỏi thì mình ngồi vững như một trái núi, mình có mặt trong sự sống, trong giờ phút hiện tại, mình nở ra như một bông hoa. Nếu mình ngồi dở thì mình ngồi như ngồi trong một hầm tối, ngồi nhưng thật sự mình đang bị trôi lăn trong sinh tử. Thành ra phẩm chất của việc ngồi tùy thuộc hoàn toàn ở mình.

Ngồi thiền, trước hết là thật sự có mặt. Thật sự có mặt ở trên gối thiền của mình, thật sự có mặt ở trong thiền đường của mình, thật sự có mặt ở trong tạng thân của mình. Trong kinh điển ta thường nghe Bụt nói: Này các vị khát sĩ, đây là một gốc cây, đây là một căn nhà trống, quý vị còn chờ đợi gì mà không ngồi xuống? Không thực tập?

Mình không cần nhiều điều kiện, mình chỉ cần một gốc cây, mình chỉ cần một căn nhà vắng. Nhưng ở đây mình có thiền đường, mình có tọa cụ, mình có tạng thân chung quanh, mình có thời khắc, nghĩa là mình có rất nhiều điều kiện để thực hiện việc ngồi yên của mình. Ngồi thiền là như vậy, ngồi thiền là có mặt thật sự trong giờ phút hiện

tại. Sự có mặt đó là sự có mặt của thân tâm hợp nhất. Nhờ thân tâm hợp nhất cho nên mình có thể tiếp xúc được với sự sống, tại vì sự sống chỉ có mặt bây giờ và ở đây. Tiếp xúc như vậy là tiếp xúc một cách sâu sắc.

Trở về với kinh Quán Niệm Hơi Thở. Chúng ta biết rằng đối tượng đầu tiên mà ta cần chăm sóc trong khi thực tập phép quán niệm hơi thở là thân của chúng ta. Cho nên chúng ta đã nói rằng thân ta là đền thờ, là ngôi chùa của chúng ta. Chúng ta phải tôn trọng đền thờ đó, phải tôn trọng ngôi chùa đó, và chúng ta phải luôn luôn trở về với ngôi chùa của chúng ta. Ngôi chùa đó là nơi chúng ta nương tựa, nếu nó hoang tàn, đổ nát thì chúng ta mất chỗ nương tựa.

Không những ngôi chùa đó, đèn thờ đó là chỗ nương tựa của riêng ta, mà nó còn là nơi nương tựa của những người chung quanh ta, của tăng thân ta. Cho nên trở về để chăm sóc cho thân thể ta, để có mặt trong ngôi chùa đó, là một công tác có hiệu quả chung cho tăng thân.

Muốn trở về với ngôi chùa đó, với thân thể đó, ta dùng hơi thở có chánh niệm. Hơi thở chánh niệm là phương tiện duy nhất có thể chuyên chở ta trở về với ta. Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở chúng ta học rằng: Thở vào mình biết mình thở vào; thở ra mình biết mình thở ra. Thở vào hơi thở dài mình biết đây là hơi thở vào dài; thở ra hơi thở dài mình biết đây là hơi thở ra dài. Khi hơi thở

đó sâu, mình biết nó sâu. Khi hơi thở đó chậm, mình biết nó chậm, và mình có mặt trong suốt thời gian mình thở vào, mình có mặt trong suốt thời gian mình thở ra. Thời gian của hơi thở vào là thời gian thiền tập, thời gian của hơi thở ra, cũng là thời gian thiền tập. Hơi thở ra tiếp tục hơi thở vào, hơi thở vào tiếp tục hơi thở ra, vì vậy chúng ta có rất nhiều thời gian để thực tập.

Cũng như chơi vĩ cầm. Cầm dây cung ta kéo tới, kéo lui. Lui là sự tiếp nối của tới, tới là sự tiếp tục của lui, và cứ như vậy chúng ta duy trì sự có mặt của âm thanh phát ra từ chiếc vĩ cầm. Ở đây cũng vậy, hơi thở vào, hơi thở ra, tiếp nối không ngừng. Nhà nhạc sĩ duy trì âm thanh của chiếc vĩ cầm, nhà đạo

sĩ duy trì chánh niệm của hơi thở, và chánh niệm giữa hơi thở vào và hơi thở ra không có khoảng cách.

Bảy tám năm trước có một nhạc sĩ ở Thụy sĩ, thường sang Làng Mai để thực tập. Ông chơi vĩ cầm rất giỏi và rất nổi tiếng. Khi nghe giảng về phép quán niệm hơi thở, ông nói: Thầy nói rất đúng, khi con đàn vĩ cầm, âm thanh khi kéo tới nó tiếp nối âm thanh khi đẩy lui.

Trên một vòng tròn ta có thể biểu diễn tiến trình của hơi thở vào, ra. Ví dụ, tại một điểm trên đó, hơi thở vào phát sinh. Đi theo chiều kim đồng hồ cho đến khi hơi thở vào chấm dứt, thì tại đây hơi thở ra bắt đầu. Cứ liên tục như

vậy chứ không có sự đứt đoạn. Nếu vẽ theo hình số 8, và đi trên mỗi phần của số 8 là tượng trưng cho việc theo dõi một hơi thở, thì ta cũng sẽ không có cảm giác gián đoạn của hơi thở vào và ra (hình 1).

Khi ta thở giỏi thì sẽ không có sự đứt đoạn giữa hai hơi thở vào ra, và trong thời gian chuyển tiếp đó, chánh niệm cũng sẽ được liên tục duy trì.

Hình 1 - Sự liên tục của hơi thở vào, ra

Cũng vậy, tôi thở vào và có ý thức về hơi thở vào, tức là tôi ý thức về toàn thể hơi thở vào, không phải tôi chỉ ý thức một lát rồi mất ý thức. Tôi phải ý thức liên tục trong suốt hơi thở vào.



Tôi thở ra và tôi có ý thức liên tục suốt hơi thở ra. Như vậy chánh niệm được nuôi dưỡng liên tục, không bị gián đoạn trong suốt hơi thở vào và trong suốt hơi thở ra. Cho nên trong khi thở vào, thở ra, tôi là hơi thở, tôi chỉ là hơi thở thôi, tôi không là gì khác nữa. Tôi không có sự suy nghĩ, tôi không có tâm (Vitarka), không có từ (Vic<sup>a</sup>ra). Tâm, từ là hai tâm sở, hai danh từ nói về sự suy tư của chúng ta. Ta có thể nói tâm và từ là ngôn ngữ của ý.

Vậy thì ngay trong khi quán niệm hơi thở, chúng ta đã bắt đầu chấm dứt sự suy tư rồi, và khi tôi nói đây là hơi thở vào, đây là hơi thở ra, đó không phải là suy tư, đó cũng không phải là một tư tưởng. Đó là sự nhận diện đây là hơi

thở vào, đây là hơi thở ra. Hơi thở vào đã sâu, hơi thở ra đã chậm, đó cũng không phải là những tư tưởng, đó là những thiền ngữ, đó là những sự nhận diện phẩm chất của hơi thở.

Trong thiền tập, chúng ta sử dụng hình ảnh mà không sử dụng ý niệm, không sử dụng tư tưởng. Ví dụ thở vào tôi thấy tôi là núi, thở ra tôi cảm thấy vững vàng như núi. Thở vào tôi thấy tôi là hoa, thở ra tôi thấy tươi mát như hoa. Thở vào tôi là nước tĩnh, thở ra tôi thấy tôi phản chiếu được sự thật. Đó không phải là những tư tưởng, đó là những hình ảnh được sử dụng trong thiền quán. Thành ra nhà đạo sĩ rất gần gũi với nhà thi sĩ. Nhà thi sĩ làm thơ thì không dùng những tư tưởng, làm thơ

thì chỉ dùng nhạc điệu và hình ảnh thôi. Thơ là một cái gì có nhạc tính và hình ảnh. Hình ảnh và nhạc điệu tạo nên bài thơ. Nếu chất chứa những suy tư trong bài viết thì ta không thể làm được bài thơ hay.

Trong khi thực tập hơi thở, mình biết mình với hơi thở là một, mình là hơi thở, mình không có sự suy tư, mình duy trì chánh niệm, duy trì định của mình qua hơi thở, và hơi thở đây là hơi thở thuần túy. Trong bốn hơi thở đầu tiên mà Bụt dạy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, trước hết là:

Thở vào dài, tôi biết là tôi thở vào dài; thở ra dài, tôi biết là tôi thở ra dài.

Thở vào ngấn, tôi biết là tôi thở vào ngấn; thở ra ngấn, tôi biết là tôi thở ra ngấn.

Đó là hơi thở thuần túy. Đối tượng của chánh niệm của mình là hơi thở thuần túy.

Khi đi sang hơi thở thứ ba thì lại khác:

Tôi đang thở vào, và tôi có ý thức về toàn thân thể tôi; Tôi đang thở ra, và tôi có ý thức về toàn thân thể tôi.

Trong khi thực tập như vậy, mình dùng chánh niệm để ôm lấy thân thể, và ôm lấy hơi thở. Đây là quán niệm hơi thở, vì vậy chánh niệm của mình là hơi thở, nhưng bây giờ nó có thêm một yếu tố khác, đó là thân thể. Ví dụ chúng ta có một chiếc xe lửa gồm có hai toa và một

đầu máy. Chiếc xe lửa có thể không chuyên chở gì cả, nó chỉ là chiếc xe lửa thôi. Chiếc xe lửa đó tượng trưng cho hơi thở thuần túy. Đến hơi thở thứ ba thì chiếc xe lửa đó chuyên chở thân thể, và chính bản thân của xe lửa chỉ là hơi thở thôi.

Tôi đang thở vào, và tôi biết rằng tôi đang thở vào. Đó là hơi thở thuần túy. Khi nói tôi đang thở vào, và tôi có ý thức về toàn thân thể tôi, thì lúc đó hơi thở chuyên chở trọn vẹn thân thể. Cũng như khi nói rằng: Thở vào tôi thấy tôi là hoa. Nghĩa là trong khi thở vào, mình là hơi thở vào, đồng thời mình cũng là hoa, và hơi thở vào chuyên chở bông hoa. Thở ra tôi thấy tôi tươi mát. Như vậy khi thở ra, mình là hơi thở ra,

đồng thời hơi thở ra đó chuyên chở sự tươi mát của bông hoa. Thành ra trong trường hợp này hơi thở không còn là hơi thở thuần túy nữa, mà hơi thở có bốn phần chuyên chở một vật gì. Vật đó, trong thiền tập chúng ta gọi là đối tượng của sự quán chiếu.

Ví dụ mình nói rằng: Thở vào tôi biết đây là bông hoa, thở ra tôi mỉm cười với bông hoa, thì khi thở vào, đối tượng của chánh niệm của mình vừa là hơi thở vào, vừa là bông hoa. Khi thở ra, đối tượng của chánh niệm của mình vừa là hơi thở ra, vừa là nụ cười của mình đưa tới với bông hoa. Cũng vậy, khi nói rằng tôi đang thở vào và có ý thức về trái tim của tôi, thì trong suốt hơi thở vào đó, mình biết đó là hơi thở

vào, và đồng thời mình biết thêm một chuyện nữa là trái tim của mình đang có mặt, và mình phải duy trì ý thức về sự có mặt của trái tim trong suốt hơi thở vào. Khi thở vào xong, mình thở ra và nói: Thở ra tôi đang mỉm cười với trái tim của tôi. Thì trong hơi thở ra, đối tượng của chánh niệm là hơi thở ra, đồng thời đối tượng của chánh niệm cũng là nụ cười của mình đang hiến tặng cho trái tim. Đó là căn bản của phép quán niệm hơi thở. Hơi thở có thể là hơi thở thuần túy, hay hơi thở có chuyên chở một đối tượng, và đối tượng đó được duy trì trong suốt thời gian của hơi thở.

Thời gian của một hơi thở vào bắt đầu từ điểm A và chấm dứt ở điểm B, thì

đối tượng của chánh niệm là hơi thở. Trong trường hợp đối tượng đó có chuyên chở thêm một đối tượng thứ hai nữa, thì đối tượng thứ hai đó cũng là cái mà mình tiếp xúc trong suốt thời gian mình thở.

Vì vậy chúng ta phải học thuộc lòng những bài thi kệ dùng trong các buổi thiền tập. Phải thuộc lòng để trong lúc ngồi thiền hay đi thiền hành, chúng ta không cần một cố gắng nào cả mà những bài hướng dẫn đó tự nhiên đến với mình, hướng dẫn mình trong khi mình thực tập.

Ví dụ như ăn cơm. Trước khi ăn cơm, mình chấp tay lại thở thì ngũ quán tự nhiên tới:



Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác. Xin nguyện sống xứng đáng để thọ nhận thức ăn này...

Câu kệ đến tự nhiên. Nếu mình không học thuộc lòng thì mình phải moi móc ký ức. Khi các câu thi kệ đến một cách tự nhiên như vậy thì chúng đóng vai trò người hướng dẫn cho mình. Rất là dễ dàng.

Tôi còn nhớ thời gian tôi chuyển sự thực tập từ những câu kệ chữ Hán sang chữ Việt. Tôi nghĩ nên thực tập bằng tiếng Việt để mình có thể hướng dẫn học trò của mình. Nhưng vì tôi đã thực tập từ hồi còn để chỏm, cho nên cứ chấp tay lại là câu chữ Hán hiện ra. Tôi phải thực tập cả năm trường thì câu

chữ Hán mới nhường chỗ cho câu tiếng Việt!

Các sư cô, sư chú nên biết rằng phải học thuộc lòng những câu thi kệ nhật dụng, để khi cần đến, những bài thi kệ sẽ đến với mình một cách dễ dàng, chứ không phải học để hiểu mà thôi. Các vị tại gia nếu muốn thực tập chánh niệm bằng thi kệ, thì cũng phải học thuộc lòng thi kệ. Bắt đầu thì học thuộc lòng một số bài mình thích thực tập trong ngày. Rồi từ từ mình có thể học thêm. Ví dụ như lúc lái xe. Đưa chìa khóa vào mở máy, là mình đọc:

Trước khi rồ máy nổ,  
Tôi biết tôi đi đâu,

Tôi với xe là một,  
Xe mau tôi cũng mau.

Các câu kệ đó phải tự nhiên đến, khỏi cần phải cố gắng. Nếu muốn nó đến tự nhiên, mình phải thuộc nằm lòng, và thực tập thường xuyên. Cũng như khi mở máy vi tính lên thì tự nhiên khuôn mặt mỉm cười của anh chàng trong máy sẽ hiện ra, mình không cần phải mời gọi.

Khi đến thiên đường, theo nguyên tắc thực tập thì từ chỗ mình ở đến thiên đường, mình phải đi thiên hành. Như vậy thì chỗ mình bắt đầu đi đã là thiên đường rồi, mình đâu cần đi đâu nữa? Phòng của mình như vậy chính là thiên đường. Nó hay như vậy đó. Thiên

đường và chỗ không phải thiên đường, giữa hai cái đó không còn ranh giới. Hơn nữa, trước khi đi đến thiên đường, thế nào mình cũng phải rửa mặt, rửa tay. Khi đó nếu mình làm trong chánh niệm và mình đọc:

Nước từ nguồn suối cao,  
Nước từ lòng đất sâu,  
Nước màu nhiệm tuôn chảy,  
Ồn nước luôn tràn đầy,

Thì ngay trong lúc rửa tay rửa mặt, với bài thi kệ đó là mình đang ở trong thiên đường rồi, mình đâu có cần đi đến thiên đường nữa? Đến khi khoác áo tràng vào, mình cũng khoác với bài thi kệ, thì ngay trong phòng mình cũng đã là thiên đường! Lúc mở cửa phòng với

bài thi kệ, thì mình cũng đang mở cửa thiên đường. Bước đi thiên hành, thì mình cũng đang đi trong thiên đường, do đó chánh niệm giúp cho mình lúc nào cũng ở trong thiên đường hết. Đến khi bước vào thiên đường, mình biết có tảng thân đang ngồi trong đó, cho nên bước chân của mình có chánh niệm:

thiên Vào đường,  
Thấy chân tâm,  
Một ngồi xuống,  
Dứt trầm luân.

Đây là một bài thi kệ rất mạnh. Một khi tôi ngồi xuống là tất cả những sự chìm đắm, trôi lăn ở trong thế giới vọng tưởng, những sự tán loạn, trầm luân đều chấm dứt!

Sau khi xá xong, mình ngồi xuống. Trước tiên mình phải điều thân, tức là làm cho thân ta trở thành một trái núi, một ngôi chùa rất vững vàng, ngồi như thế nào để sống lưng thật thẳng, đầu không cứng ngắc. Tư thế ngồi thiền của mình phải đẹp, phải vững chãi. Mình có thể tập ngồi trước một tấm gương, xem thế ngồi của mình có đẹp hay không. Mình cũng có thể hỏi sư anh của mình, và sư anh trở thành tấm gương của mình. Khi ngồi, mình phải ngồi cho thật đẹp, ngồi như một vị Phật ngồi trên tòa sen. Đó gọi là điều thân.

Sau khi điều thân rồi, mình điều tức, nghĩa là điều phục hơi thở. Mình bắt đầu để ý đến hơi thở vào và hơi thở ra. Chỉ cần thở vào thở ra ba bốn lần là hơi

thở của mình khỏe và nhẹ, có sự an, sự tịnh. Cái khỏe, cái nhẹ đó, cái an đó, cái tịnh đó nó bắt đầu thấm vào trong thân, rồi thấm vào trong tâm của ta.

Trong thời gian ngồi thiền, mình tạo ra sự có mặt đích thực của mình. Chúng ta có những bài thực tập rất hay, làm cho mình khỏe, làm cho mình nhẹ. Chúng nuôi dưỡng cái tâm và cái thân của mình.

Thiền duyệt vi thực có nghĩa là niềm vui và sự an lạc của thiền tập làm thành món ăn hàng ngày của chúng ta. Cho nên lúc ngồi thiền là chúng ta ăn, lúc đi thiền hành là chúng ta nuôi dưỡng thân, tâm. Đó là thức ăn hàng ngày của người tu. Vì vậy có nhiều người nếu

mỗi ngày không được ngồi thiền, không được đi thiền hành thì họ thấy thiếu, họ đói. Chúng ta phải tập thói quen đó.

Khi tư thế của thân đã vững vàng, tâm đã an tĩnh, chúng ta bắt đầu công việc kế tiếp của thiền tập là tiếp xúc và an tĩnh thân thể của ta. Đây là lúc chúng ta tạm rời kinh Quán Niệm Hơi Thở để đi sang học về kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm.

*(1) Trong lĩnh vực thân thể, kinh Bốn lĩnh vực Quán niệm liệt kê 30 bộ phận để quán chiếu: "Này đây là tóc, là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màn ruột, phân, mật,*



*đàm, mù, máu, môi hôi, mỡ, nước mật, mỗ da, nước bọt, nước mù, nước ở các khớp xương, và nước tiểu".*

Trong lãnh vực Tâm thức, tổng cộng có 36 điều quán chiếu. Đó là: 3 điều khi quán chiếu "Tâm thức nơi tâm thức" (Tham dục, sân hận, và si mê) và 33 điều khi quán chiếu "Đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức", tức là gồm 5 sự ngăn che (Ái dục, sân hận, mê muội, bất an, và nghi ngờ) + 5 nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu (Hình thể vật chất, thọ, tri giác, tâm tư, và nhận thức) + 6 giác quan + 6 loại đối tượng (Mắt (hình sắc), tai (âm thanh), mũi (mùi hương), lưỡi (vị nếm), thân (xúc chạm), và ý (pháp trần)) + 7 Yếu tố của sự ngộ đạo

(Chánh niệm, quán chiếu, tinh chuyên, an vui, nhẹ nhõm, định, và buông thả) + 4 sự thật cao quý (Khổ đau (khổ), nguyên nhân tạo ra khổ tạo ra khổ đau (tập), khổ đau có thể chấm dứt (diệt), và có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau (đạo))

## CÁCH QUÁN THÂN TRONG THÂN

Trong kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, Bụt dạy rằng một khi chánh niệm đã được tạo tác và ôm lấy toàn thân, thì chúng ta bắt đầu thấy được những tư thế của thân thể. Có nghĩa là khi ngồi, chúng ta biết là chúng ta đang ngồi, khi đi biết đang đi, khi đứng biết đang đứng, khi nằm biết đang nằm, chúng ta ý thức được mọi tư thế của thân thể ta.

Người có chánh niệm là người có uy nghi trong bốn tư thế đó.

Khi mình đi hấp tấp như bị ma đuổi, khi mình cuống lên làm việc như nhà cháy đến nơi, thì những lúc đó đèn thờ tâm linh của mình không có trụ trì. Đi những bước thong dong rất chánh niệm, ngồi xuống trong tư thế rất an lạc, nằm xuống với sự có mặt của chánh niệm, tức là mình làm chủ được tình thế, làm chủ hoàn cảnh mình đang sống.

Kế đến là mình thấy được những động tác của thân thể. Trong những khóa tu ba ngày hay năm ngày, nhờ sự có mặt của tăng thân, cho nên chúng ta có thể thực tập được dễ dàng chánh niệm về

những động tác của cơ thể. Ví dụ khi nâng ly trà lên, ta biết ta nâng ly trà lên; đưa ly trà đến gần miệng, ta biết ta đang đưa ly trà đến gần miệng; bắt đầu uống, ta biết ta bắt đầu uống. Cứ thực tập như vậy, tự nhiên động tác của mình trở nên chậm lại, càng chậm chừng nào thì chúng ta càng dễ có chánh niệm chừng đó.

Tuy vậy chúng ta đừng làm quá chậm mà nó mất đi vẻ tự nhiên của sự sống. Ví dụ khi đi, chúng ta có chánh niệm và ý thức được đây là bước chân trái, đây là bước phải, rồi đây là bước chân trái, đây là bước chân phải. Nếu muốn chậm hơn nữa, chúng ta nói: Dỡ chân lên, đặt chân xuống, lifting, placing... Làm như vậy, chúng ta còn có thể thực

tập theo được, tại vì sự tự nhiên của những cử động vẫn còn được duy trì. Nếu kỹ hơn, chúng ta có thể nói: Dở lên, đưa tới, đặt xuống; dở lên, đưa tới, đặt xuống..., Lifting, moving, placing; lifting, moving, placing... Tuy vậy nếu phân chia một hành động ra quá nhiều giai đoạn, thì hành động đó mất tự nhiên, sự sống không còn nữa, và mình biến thành một con người máy trong cuốn film quay chậm.

Đạo Bụt có pháp môn A-Tỳ-Đạt-Ma, tiếng Phạn là Abhidharma. Trong khuynh hướng này người ta chia chẻ và phân tích rất là chi li. Vì vậy khi học về khoa Abhidharma quý vị có thể thấy chán vì khuynh hướng phân tích. Một sợi tóc họ không chỉ chẻ ra làm tư mà

chê ra làm ba mươi sáu! Trong truyền phái của thầy Ledi Sayadaw có người đã đi đến một giai đoạn quá chi li. Trước khi dờ chân lên, họ nói: Nhón gót lên, sau đó mới dờ chân lên, đưa tới, chấm đất, đặt xuống. Raising, lifting, moving, touching, placing. Có người còn đi xa hơn: Sắp nhón gót lên, nhón lên; sắp dờ lên, dờ lên; sắp đưa tới, đưa tới; sắp chấm xuống, chấm xuống; sắp đặt xuống, đặt xuống. Intend to raise, raising; intend to lift, lifting; intend to move, moving; intend to touch, touching; intend to place, placing. Đi như vậy thì nó trở nên những động tác khó nhìn.

Ở Làng Mai, chúng ta không đi quá đà như vậy để cho mình duy trì được sự

sống tự nhiên, để cho sự sống không mất đi. Trong khi nâng tách trà lên, chúng ta phải làm trong chánh niệm. Ta có thể nói rằng: Ta sắp uống trà, đưa tay nâng tách trà, ta đang uống trà. Trong quá trình nâng tách trà lên để uống, có những giây phút ý thức. Để chúng nghiệm những giây phút đó, khi ở trong phòng một mình, ta thử thực tập để có thể nắm vững tình thế từ khi đưa tay ra, cho đến khi mình uống tách trà và đặt tách xuống.

Đó là phương cách thực tập quán niệm về những động tác của thân thể. Nhưng sự thực tập của chúng ta là sự thực tập mọi động tác trong đời sống hàng ngày, vì vậy ta nên duy trì chánh niệm như thế nào để cho sự sống tự nhiên

vẫn còn có mặt, chứ không đánh mất sự sống. Cứ tưởng tượng đi trong công viên mà mình thực tập thiền hành theo cách chia chẻ đó thì đúng là mình làm trò cho người khác cười.

Trong khi rửa chén bát, chúng ta phải rửa trong chánh niệm. Chùi nồi, quét nhà, lau bàn, chúng ta đều làm trong chánh niệm. Quét nhà như thế nào để cho sự quét nhà của mình trở thành một thực tập; rửa chén như thế nào để cho việc rửa chén của mình trở thành một thực tập, nếu không thì uổng phí thì giờ của người tu. Vì ở ngoài đời người ta cũng quét nhà, cũng rửa bát, cũng giặt áo quần.



Kinh điển có ghi lại rằng: Hồi Bụt còn tại thế, có một nhà triết học đến hỏi Bụt: Quý vị tu như thế nào? mỗi ngày quý vị làm gì?

Bụt nói: Chúng tôi cũng đi, cũng đứng, cũng nằm, cũng ngồi, cũng rửa bát, cũng giặt áo quần.

Vị triết gia tỏ vẻ ngạc nhiên: Như vậy thì có gì đặc biệt đâu mà gọi là đời sống tu hành? Ở ngoài đời chúng tôi cũng làm những việc đó!

Bụt nói: Cái khác là trong khi người ngoài đời làm, họ không có ý thức, còn ở đây, khi chúng tôi làm bất cứ việc gì, chúng tôi đều có ý thức về những việc đó.

Đơn giản như vậy nhưng đó lại chính là cái bí quyết của sự thực tập để chứng quả trong thời Bụt còn tại thế, cũng như trong thời hiện tại của chúng ta. Như vậy, muốn thành công trong việc tu học, vị trụ trì luôn luôn phải có mặt ở trong chùa. Đừng bao giờ để ngôi chùa của mình trở thành chùa Bà Đanh.

Những phương pháp thực tập về thân, Bụt không nói trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, nhưng Bụt nói rõ trong kinh anh em của nó, tức là kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, mà ta còn gọi là kinh Tứ Niệm Xứ. Hai kinh này đi đôi với nhau như bóng với hình. Đây là những cuốn kinh gối đầu giường của những người thực tập trong thời Bụt còn tại thế. Tuy vậy, hồi đó họ không có kinh

bản như mình hiện giờ. Trong thời đại của Bụt, các thầy phải học thuộc lòng kinh điển để hành trì.

Sau khi đã quán niệm về những động tác của thân thể, chúng ta thực tập quán chiếu về những bộ phận của cơ thể như đã lược qua trên đây. Khi thực tập, chúng ta có thể nằm xuống và bắt đầu quán chiếu từ tóc trên đầu xuống cho đến những ngón chân. Đi qua đến đâu, chúng ta nhận diện những bộ phận của cơ thể đến đó. Chúng ta dùng năng lượng của chánh niệm để ôm ấp, nhận diện từng bộ phận của cơ thể, mỉm cười với bộ phận đó.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Bụt có dùng ví dụ của một bác nông dân đi lên gác,

vác xuống một bao hạt giống. Bác mở bao và để cho các hạt giống chảy tủa ra trên sàn gỗ, rồi bác nhận diện: Đây là hạt bắp, đây là hạt đậu xanh, đây là hạt đậu đỏ v.v... Tức là Bác nhận diện một cách rất tường tận, rất rõ ràng. Vị khát sĩ khi quán chiếu về những bộ phận trong cơ thể của mình cũng làm như vậy. Đây là mắt, tôi biết đây là con mắt trái. Đây là lưỡi, tôi biết đây là đầu lưỡi. Đây là tai, đây là trái tim, đây là lá phổi, đây là lá gan v.v... Phải nhận diện từng bộ phận một cách rõ ràng, tường tận.

Trong phương pháp thực tập tại Làng Mai, chúng ta còn mỉm cười với bộ phận khi ta nhận diện được chúng, vì khi mỉm cười ta biểu lộ sự quan tâm,

lòng ưu ái của chúng ta đối với bộ phận đó của cơ thể. Đây là lúc ta thực tập từ bi quán với chính thân thể ta.

Làng Mai còn có pháp môn thiền nằm, gọi là Thiền buông thư, Total relaxation. Trong giờ thiền nằm, chúng ta ý thức về những bắp thịt trên mặt, sau cổ, trên vai, trong chân tay. Chúng ta mỉm cười với những bắp thịt đó để làm cho chúng thư giãn. Đó chỉ là một phần nhỏ trong phép thực tập quán chiếu về các bộ phận của cơ thể, và mục đích của nó là làm thư giãn để đối trị với một căn bệnh của thời đại, gọi là sự căng thẳng, stress.

Thiền buông thư chỉ có mục đích để đối trị với sự căng thẳng của tâm lý và

sinh lý mà thôi. Chúng ta nên thực tập Thiền nằm như là một pháp môn để nhận diện, để ôm ấp những bộ phận của cơ thể, như kinh Tứ Niệm Xứ dạy.

Ví dụ, khi dùng hơi thở chánh niệm để tiếp xúc với lá phổi thì chúng ta thực tập như sau: Tôi đang thở vào và tôi có ý thức về buồng phổi của tôi. Tôi đang thở ra và mỉm cười với buồng phổi của tôi. Mình phải cho mình một thời gian khá lâu để tiếp xúc và mỉm cười với buồng phổi. Mình biết rằng nếu phổi của mình yếu thì mình hay bị cảm, mình dễ bị lao. Nếu phổi mình yếu thì thân của mình cũng sẽ yếu theo, cho nên khi tiếp xúc với buồng phổi, và mình mỉm cười với buồng phổi thì tự nhiên mình có tuệ giác. Nhờ đó mà

mình biết mình phải đi thiền hành đều hơn, mình phải lợi dụng không khí trong lành ở Làng Mai v.v... Mình chỉ cần thở cho nhẹ, cho sâu là mình đưa vào buồng phổi những thức ăn rất bổ dưỡng, tức là mình ưu ái, thương yêu lá phổi của mình. Tuệ giác đó, tình thương đó chỉ phát khởi khi ta tiếp xúc sâu sắc với lá phổi của ta. Nếu tiếp tục quán chiếu, tuệ giác của ta về lá phổi sẽ lớn hơn lên, và ta sẽ biết thương yêu lá phổi của ta nhiều hơn. Những người tiếp xúc với lá gan, mỉm cười với lá gan của họ, thì họ sẽ thấy lá gan cần sự che chở, đùm bọc và ưu ái của họ, do đó họ có thể quyết định không uống rượu, và không ăn những thức có quá nhiều dầu mỡ. Những tuệ giác đó đưa

đến các lợi ích rất thiết thực cho lá gan của chính họ. Nếu cả 30 bộ phận của cơ thể đều được ôm ấp, ưu ái, thì toàn thân ta sẽ được nhờ rất nhiều.

Thêm vào đó, nếu tiếp tục quán chiếu, chúng ta sẽ thấy được tính cách vô thường của các bộ phận đó, một tuệ giác giúp ta thoát vòng sinh tử mà sau này mình sẽ có dịp nói đến nhiều hơn[1].

Kế đến, kinh Tứ Niệm Xứ dạy ta tiếp xúc với bốn yếu tố tạo nên cơ thể, gọi là Tứ đại chúng, Mah(bhuta: Đất, nước, lửa, và gió.

Đất là yếu tố rắn chắc, nước là yếu tố lưu nhuận, lửa là nhiệt lượng, gió là không khí. Trong khi ngồi, nằm, hoặc



đi, đứng, chúng ta dùng hơi thở có chánh niệm để nhận diện bốn yếu tố đó ở trong thân thể. Dầu nó là thận, là tim, là phổi, là gan, thì các bộ phận đó đều được làm bằng bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa. Tôi đang thở vào và tôi nhận diện yếu tố nước trong tôi. Yếu tố nước mình thấy trong da thịt của mình, trong máu huyết của mình, trong mồ hôi, nước dãi của mình. Trong cơ thể, bộ phận nào cũng thấm nhuần yếu tố nước. Tính theo trọng lượng, cơ thể của chúng ta chứa khoảng 70% nước[1].

Tôi đang thở vào và tôi nhận diện yếu tố lửa trong tôi. Tôi đang thở ra và mỉm cười với yếu tố lửa trong tôi. Lửa ở đây là nhiệt lượng. Không có nhiệt

lượng thì không có sự sống. Nhiệt lượng ở trong ta cũng như ở ngoài ta, đều rất cần cho sự sống của ta.

Tôi đang thở vào và tôi nhận diện yếu tố đất trong tôi. Tôi đang thở ra và mỉm cười với yếu tố đất trong tôi v.v...

Sau khi nhận diện được các yếu tố đất, nước, gió, lửa ở trong mình, thì mình cũng nhận diện được những yếu tố đó chung quanh mình. Mình biết rằng yếu tố nước ở trong mình và yếu tố nước ở ngoài mình, chẳng qua chỉ là một. Nội thân và ngoại thân chỉ là một. Những nhà bảo vệ sinh môi họ đã thấy rằng nếu yếu tố nước ở ngoài cơ thể con người bị ô nhiễm, thì yếu tố nước ở bên trong con người cũng sẽ bị ô nhiễm.

Yếu tố không khí ở ngoài ô nhiễm, thì yếu tố không khí ở bên trong cũng sẽ ô nhiễm. Điều đó không ai là không thấy. Vậy mà con người trong thời đại chúng ta vẫn làm ô nhiễm không khí, ô nhiễm trái đất!

Vì vậy bảo vệ cái gọi là phi ngã, tức là bảo vệ cái ngã; bảo vệ những yếu tố phi thân, tức là bảo vệ thân. Cứ tiếp tục như vậy thì ranh giới giữa thân và phi thân sẽ được tháo tung ra, và chúng ta thoát được khái niệm về ngã. Một thực tập rất đơn giản nhưng vô cùng mâu nhiệm.

Ngoại ra, khi nôi veà thaân theỏ nhồ laỏ moỏt ngoỏi chừa vaỏ chúng ta có thể trở về đó để nương tựa, thì chúng ta

cũng nên biết rằng tăng thân cũng là một ngôi chùa, và tăng thân của chúng ta cũng là cơ thể của chúng ta, nơi chúng ta có thể nương tựa.

Ở Làng Mai chúng ta có bài tập:

Quay về nương tựa,  
Hải đảo tự thân,  
Chánh niệm là Bụt,  
Soi sáng xa gần.

Tự thân mình vốn là một ngôi chùa, vì vậy mà khi trở về với thân, trở về ngôi chùa thì thế nào mình cũng gặp Bụt.

Trong khi đó thì:

Hơi thở là Pháp,  
Bảo hộ thân tâm.

Có Bụt thì có Pháp. Hơi thở là pháp sinh động chứ không phải là pháp thoại hay pháp đàm. Tại vì trong khi chúng ta thở ra, thở vào có chánh niệm, thì đó là pháp sinh động chứ không phải là pháp nói hay là pháp in trong sách, pháp in trên lá bổi như ngày xưa. Bụt cũng là Bụt sống, mà pháp cũng là pháp sống. Thêm vào đó ta còn có:

Năm uẩn là tạng,  
Phối hợp tinh cần.

Khi trở về với thân thể tức là ta trở về với uẩn thứ nhất, sắc uẩn. Khi đã nhận diện được sắc uẩn, ta sẽ từ từ nhận diện bốn uẩn còn lại là thọ, tưởng, hành và thức. Đó là quá trình của sự thực tập. Năm uẩn đóng vai trò những yếu tố của

tăng thân, và khi năm uẩn phối hợp lại và có hòa điệu với nhau thì thân thể có an lạc.

Làng Mai thường dùng danh từ tăng thân, tức là tăng như một cơ thể. Vì vậy sống trong tăng thân, chúng ta là một tế bào của tăng thân, và tăng thân là cơ thể thứ hai của chúng ta. Cơ thể đó cũng là một ngôi chùa, và chúng ta phải luôn luôn có mặt với ngôi chùa tăng thân để cho ngôi chùa đó được ấm cúng. Mỗi chúng ta đều có bốn phận xây dựng tăng thân của chúng ta, tại vì chính tăng thân đó là nơi nương náu của ta. Cách xây dựng tăng thân hay nhất là biến mình thành một yếu tố xứng đáng của tăng thân, tức là mình đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm. Khi

thấy mình vững chãi như vậy, thì những yếu tố khác của tầng thân cũng sẽ vững chãi theo. Không phải do những trách cứ của mình, những than phiền của mình mà tầng thân được vững chãi. Mình xây dựng tầng thân bằng sự thực tập hơi thở chánh niệm của mình.

Thành ra không những sắc thân của ta là một hải đảo, nơi ta có thể trở về để nương tựa, mà tầng thân của ta cũng là một hải đảo để ta trở về nương tựa. Có rất nhiều người trong chúng ta biết rằng tầng thân của chúng ta tuy còn non yếu, còn những khuyết điểm, nhưng nó là nơi nương tựa vững chãi nhất của ta bây giờ. Rồi tầng thân, chúng ta sẽ tự đánh mất ta rất dễ dàng.

Nếu muốn tăng thân này còn là chỗ nương náu thì chúng ta phải xây dựng cho nó. Ăn quả nhớ kẻ trồng cây. Tuy có những khuyết điểm, những yếu kém, nhưng nó là một trong ba bảo vật của chúng ta, nó là tăng bảo. Vì vậy chúng ta phải xây dựng cho nó, bằng cách giữ gìn chánh niệm của tự thân chúng ta trong từng giây từng phút. Vì vậy mà khi một người nói: Tôi không còn tin vào tăng thân này nữa, tức là người đó nói: Tôi không còn tin vào chính tôi nữa. Tại vì mình chính là tăng thân của mình. Bám sát lấy tăng thân là sự thực tập của chúng ta.

Chúng ta biết rằng cuộc đời như là một cơn bão tố, như là những đợt sóng đánh bật chúng ta ra, vì vậy mà chúng ta đã



kết hợp với nhau thành một tầng thân, và ta không thể không bám vào tầng thân, không thể không gây dựng cho tầng thân. Chúng ta phải làm sao để mỗi ngày tầng thân trở nên chỗ nương náu vững chãi hơn cho bản thân của chúng ta. Xây dựng tầng thân bằng bước đi an lạc của chúng ta, bằng cách nâng ly trà, bằng cách nói lời ái ngữ.

Ai trong chúng ta cũng có những phương tiện rất rộng rãi, rất màu nhiệm để xây dựng tầng thân của mình, đừng bỏ phí mà quá uổng.

2-1 Thiền tập trong Đạo Bụt

2-2 Làng Mai và Pháp môn có mặt trong Hiện tại

2-3 Cách thực tập Kinh Quán Niệm

Hơi Thở

3-1 Đạo Bụt du nhập vào Việt Nam và Trung Hoa

3-2 Ba trung tâm Phật giáo đời Hán

3-3 Khởi nguyên truyền thống thiền tập tại Trung Hoa

3-4 Khởi nguyên truyền thống thiền tập tại Việt Nam

4-1 Phương pháp thực tập Kinh An Ban Thủ Ý

4-2 Phương pháp thực tập 4 hơi thở

Phụ Lục 1

**TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG  
CỦA THIỀN TẬP QUYỂN I**  
Thích Nhất Hạnh



<b>TỔNG MỤC LỤC.</b>	<b>QUYỀN I.</b>	<b>QUYỀN II.</b>	<b>QUYỀN III.</b>
------------------------------	-----------------	------------------	-------------------

## *Thiền tập trong Đạo Bụt*

### *Gìn giữ đất Tâm*

## *TU LÀ TRỞ VỀ SĂN SÓC CHÍNH BẢN THÂN TA*

Trong đời sống hàng ngày của người tu thiền, trước hết chúng ta phải học cách săn sóc thân thể của chúng ta, trở về với thân thể, làm quen lại với thân thể và tạo ra niềm vui, niềm an lạc, sự thoải mái, sự điều hòa cho thân thể. Chúng ta phải làm như vậy. Nếu chưa làm được hoặc không làm được thì chúng ta phải hỏi thầy, hỏi bạn tại sao tôi loay hoay mãi, mà tôi không làm

hòa được với thân thể của tôi? Tôi không có cảm giác thoải mái với thân thể của tôi? Mình phải cương quyết tìm cho được những phương pháp để trở về với thân thể, để thống nhất với thân thể, để đoàn tụ với thân thể, để chăm sóc thân thể, để có hạnh phúc với thân thể. Nếu không làm việc đó tức là mình không tu.

Tu không có nghĩa là đày đọa thân thể, ruồng bỏ thân thể. Bụt Thích Ca đã thấy được điều đó và đã dạy cho chúng ta điều đó.

Kế đến là đối với cảm thọ. Chúng ta phải trở về với cảm thọ, phải nhận diện các cảm thọ, phải làm cho các cảm thọ được lành mạnh, và phải biết cách

chuyển hóa các cảm thọ tiêu cực. Chúng ta phải săn sóc cảm thọ vì cảm thọ của chúng ta là chính chúng ta. Chúng ta có những nỗi khổ niềm đau hằng ngày, nếu không biết chăm sóc những nỗi khổ niềm đau đó thì thử hỏi ai có thể chăm sóc được cho mình? Bạn mình, thầy mình có thể giúp đỡ một phần nào, nhưng chúng ta là nhân vật chính để chăm sóc những nỗi khổ niềm đau đó. Tại vì thân thể của chúng ta cũng như cảm thọ của chúng ta là thuộc về lãnh thổ của chúng ta.

Nếu chúng ta là một ông vua, một ông tổng thống, hay là chủ tịch nhà nước thì chúng ta có bốn phận phải chăm sóc lãnh thổ, phải làm cho có an lạc, hòa bình, no ấm trong lãnh thổ đó. Nếu

không làm công việc đó tức là chúng ta không làm tròn bổn phận của một ông vua, hay là một ông tổng thống. Vì vậy trở về với thân, trở về với thọ, là trở về lãnh thổ của chính mình, và mình phải biết cách chăm sóc, biết phương thức xây dựng.

Cũng như một người làm vườn. Trong vườn có những cây lớn, cây quý, có những cây mười năm, có những cây vừa mới trồng. Trong vườn cũng có những cỏ rác, những cây gai góc, những cây dại. Là người làm vườn, mình có chủ quyền và có bổn phận đối với khu vườn của mình. Nếu khu vườn của mình tan hoang, không được chăm sóc, cỏ gai mọc đầy, làm chết đi những cây hoa quý, những cây ăn trái ngon

ngọt, thì đó là lỗi của mình. Vì vậy cho nên trở về chăm sóc lấy thân, chăm sóc lấy thọ là rất quan trọng.

Có nhiều người không muốn trở về, tại khi trở về họ thấy có những niềm đau, cho nên họ thường trốn tránh. Trong xã hội chúng ta có rất nhiều người áp dụng phương pháp đó. Họ chạy trốn bản thân của họ, chạy trốn lãnh thổ của họ, và đi tìm sự quên lãng ở những nơi khác, không phải là bản thân của họ. Trên thị trường chúng ta thấy có bán rất nhiều những vật phóng độc để giúp chúng ta trốn chạy cái bản thân của chúng ta. Trong đó có những chương trình truyền thanh, truyền hình, sách báo, quán rượu, vũ trường v.v... Đó là vì con người của thời đại chúng ta

không có khả năng trở về để chăm sóc lấy khu vườn của mình, chăm sóc lãnh thổ của mình. Con người của thời đại chúng ta muốn chạy trốn bản thân, vì vậy cho nên người ta mới bán hàng được, và người ta mới làm giàu được! Chúng ta muốn tìm sự ẩn núp, sự quên lãng trong sách báo, trong tiểu thuyết, vì vậy mà người ta cung cấp sách báo, tiểu thuyết để chúng ta tự quên mình, và chúng ta biết rõ trong số những sách báo, tiểu thuyết đó có rất nhiều độc tố.

Khi tiêu thụ những sách báo và tiểu thuyết đó, chúng ta đem thêm vào trong chúng ta những niềm đau. Những chương trình truyền hình cũng vậy, chúng cũng có những độc tố và khi chúng ta nướng nấu, ẩn núp trong



những chương trình đó, thì chúng ta có thể tạm thời quên những đau khổ của chúng ta. Nhưng trong thời gian đó những chương trình kia có thể truyền vào trong ta không biết bao nhiêu yếu tố độc hại. Chúng ta để cho con cháu chúng ta tự đầu độc mỗi ngày như vậy, và chúng ta cũng để cho chính chúng ta tự đầu độc như vậy!

Cho nên tu có nghĩa là cương quyết làm một cuộc trở về, dù biết rằng tại quê hương, tại lãnh thổ của mình, tại khu vườn của mình có những sự đổ vỡ, nhưng mình vẫn cương quyết trở về để xây dựng lại quê hương, xây dựng lại lãnh thổ, xây dựng lại mảnh vườn đã tan nát vì gió bão. Gió bão đó là do sự không tu học, không tự bảo vệ lấy

mình trong quá khứ và ngay cả trong hiện tại.

Cố nhiên lãnh thổ của chúng ta cũng là 51 tâm hành, và khi trở về thì chúng ta đối diện, chúng ta tiếp xúc với những tâm hành đó. Chúng ta biết có những tâm hành thiện, những tâm hành rất dễ chịu. Chúng ta có những tâm hành đó nhưng chưa bao giờ chúng được tiếp xúc, chưa bao giờ được nâng niu, chưa bao giờ được tưới tẩm, chưa bao giờ được phát triển, cho nên những tâm hành đó nằm rất sâu trong vùng đất tâm của chúng ta. Chúng ta có tình thương, chúng ta có hiểu biết, chúng ta có từ bi, chúng ta có niềm vui.

Nói rõ ra, chúng ta có những tâm hành tích cực như là tín, tâm, quý, vô tham, vô sân, vô si, cần, khinh an, bất phóng dật, hành xả, bất hại v.v... Nhưng vì không được tiếp xúc, những tâm hành đó bị chôn lấp rất sâu trong tâm địa của chúng ta. Thành ra bây giờ chúng ta hãy trở về để cương quyết khai quật những tâm hành đó, cương quyết nhận diện những tâm hành đó, cương quyết tưới tẩm, chăm sóc những tâm hành đó, để cho chúng mọc lên thành những cây hoa, những khóm lá, làm đẹp khu vườn của chúng ta. Chúng ta có thể làm chuyện đó với sự giúp đỡ, soi sáng của thầy, của bạn. Đó là yếu tố tích cực của một tăng thân.

Khi trở về, chúng ta cũng biết rằng có những sự đổ nát, những giận hờn, những tuyệt vọng, những nghi ngờ, những kiêu mạn, những nội kết, nằm đầy dẫy trong ta, gây khổ đau trong ta. Chính vì những cái đó mà chúng ta không muốn trở về nhà!

Giờ đây chúng ta cương quyết lãnh trách nhiệm trở về để sắp đặt, để xây dựng lại, vì nếu chúng ta không về thì ai về? Chúng ta biết rằng nếu có một khu vườn thì chúng ta có bốn phận phải bảo vệ cho khu vườn đó, vì những tai biến có thể xảy ra! Có những trận bão, những trận mưa, những trận lụt có thể làm cho khu vườn ta hư hại. Vì sự không chăm sóc của chúng ta, khu vườn có thể tan nát. Sự tan nát này có

thể một phần nào vì những yếu tố ở bên ngoài, nhưng rất có thể vì những yếu tố từ bên trong ta. Trong cả hai trường hợp, chúng ta là người chịu trách nhiệm.

Chúng ta phải tổ chức để bảo vệ khu vườn tâm của chúng ta. Những cây mới trồng thì chúng ta phải dựng cọc vững trong đất để giữ, nhờ vậy mà những ngọn gió mạnh thổi qua không làm cho những cây đó ngã nghiêng, tróc gốc. Gió bão là chuyện có thể xảy ra, là chuyện tự nhiên. Mưa cũng vậy, nếu chúng ta vừa trồng một luống hoa thì chúng ta có thể nghĩ rằng luống hoa đó có thể bị mưa nặng hạt làm cho tan nát, vì vậy, với luống hoa mới trồng, chúng ta phải tìm cách che chở. Nếu chúng ta

ở những nơi thời tiết rất nóng, thì những cây hoa, cây cải mà chúng ta mới trồng đó, để cho chịu nắng một ngày thì chúng có thể chết khô! Vì vậy mà sau khi trồng rau, trồng cải, trồng hoa, chúng ta phải che cho những cây đó trong vòng ba hay bốn ngày, mỗi ngày phải tưới cho chúng hai lần, sáng và chiều. Sau thời gian cần thiết để cho luống cây bắt rễ và có thể tự sống được, lúc đó chúng ta mới có thể lấy những mái che đi để cây có nắng. Đó là những chuyện mà người làm vườn có thể làm được, và phải làm.

Người làm vườn còn phải nhổ cỏ, phải xới đất, nhiều khi lại còn phải mặc áo cho cây. Đi vào những công viên Tây phương hay Nhật Bản, quý vị sẽ thấy

người ta mặc áo cho cây và chăm sóc cây một cách rất kỹ lưỡng. Chúng ta cũng phải làm như vậy. Chúng ta biết rằng có thể có những tai biến xảy ra trong thiên nhiên và khu vườn của chúng ta sẽ bị hư hại, cho nên chúng ta phải biết cách để bảo vệ khu vườn của chúng ta. Một người làm vườn giỏi không bao giờ trách móc những điều kiện thiên nhiên. Người làm vườn giỏi luôn luôn dùng trí tuệ, dùng kinh nghiệm của mình để bảo vệ cho khu vườn của mình đừng để cho những yếu tố tiêu cực ở bên ngoài làm cho cây hư hại.

Tương tự như vậy, lãnh thổ của chúng ta gồm có thân, có tâm, chúng ta phải chăm sóc và bảo vệ cho những yếu tố

đó. Chúng ta phải làm sao để cho những yếu tố tiêu cực tức là những tâm hành bất thiện, không được tưới tẩm mỗi ngày, để chúng không lớn lên. Đó cũng như đừng tưới tẩm những cỏ gai trong vườn, trái lại còn phải làm cỏ, nhổ gai cho sạch. Ví dụ chúng ta thấy trong tâm ta có một khối nội kết, một hạt giống của sự giận hờn, thì ta phải biết hơn ai hết, là ta có một nội kết giận hờn ở trong ta. Nếu trong tâm ta có một nội kết về nghi ngờ, chúng ta biết rằng sự nghi ngờ có thể phá hoại cả cuộc đời của chúng ta. Trong trường hợp đó chúng ta phải biết chính nội kết nghi ngờ là yếu tố nguy hiểm nhất ở trong ta, chúng ta có bốn phận phải đề phòng, phải bảo vệ cho thân và tâm của



ta. Cũng như trong một nước Tây phương có nhà máy sản xuất điện năng bằng nguyên tử, họ phải biết thật rõ rằng sử dụng nguyên tử là rất nguy hiểm, nếu không cẩn thận, chẳng những họ có thể làm tan nát đất nước của họ, mà họ còn làm hại luôn cả thế giới.

## *TU LÀ TẬP ĐIỀU PHỤC THÂN TÂM*

Chúng ta cũng vậy, chúng ta thấy trong ta có những yếu tố tiêu cực như là nội kết tham dục, giận hờn, tuyệt vọng, nghi ngờ, ganh ghét. Những thứ đó có thể làm hư cuộc đời của chúng ta, cho nên chúng ta phải rất thận trọng trong việc chuyển hóa chúng. Khi người kia

nói một điều, hay làm một điều gì có tính cách tưới tẩm hạt giống giận hờn hay nghi ngờ của mình, thì mình phải biết những phương pháp để đối trị, cũng như người làm vườn phải biết phương pháp để bảo vệ những hạt giống, những luống hoa trong vườn của mình. Nếu anh, nếu chị chưa biết những phương pháp đó thì anh phải học, chị phải học. Anh và chị không thể để trôi qua như vậy. Nếu mình chưa nắm được phương pháp, và chưa có trí tuệ để chăm sóc và đối trị với cái giận, cái nghi ngờ, hoặc sự tuyệt vọng của mình, thì mình phải học và học ngay từ ngày hôm nay, rồi phải đem ra thực tập liền lập tức, không để cho nó kéo dài từ

ngày này sang ngày khác được. Đó là điều mình phải tự nhắc mình mỗi ngày.

Người không tu hoặc chưa biết cách tu thì thường đổ lỗi cho những yếu tố xảy ra quanh mình: Sở dĩ tôi không được an lạc, sở dĩ tôi không được giải thoát, sở dĩ tôi không được hạnh phúc là tại anh, tại chị, tại cái này, tại cái kia! Người đó không bao giờ nói rằng tại vì tôi. Bụt nói rằng người làm khổ mình nhiều nhất là bản thân của mình. Chúa Kitô cũng dạy con chiên nhận rằng Lỗi tại tôi, lỗi tại tôi mọi đàng! Vậy mà mình không bao giờ trách móc bản thân mình, mình chỉ trách những người khác, trách những yếu tố khác.

Nếu người làm vườn giỏi không than trời trách đất, chửi mắng mưa gió, thì một người tu hành giỏi cũng không than trách những yếu tố chung quanh mình, mà phải thấy rằng mình có bổn phận, có nhiệm vụ chăm sóc lãnh thổ của mình. Những người kia có quyền nói, có quyền hành động trong khu lãnh thổ của họ. Những điều họ nói hay làm đó cũng giống như những trận mưa hay cơn gió, tất nhiên có ảnh hưởng đến lãnh thổ của họ, nhưng cũng có thể có ảnh hưởng đến lãnh thổ của mình.

Mình có bổn phận bảo vệ lãnh thổ của mình, mình phải làm thế nào để những trận gió, những cơn mưa đó không tác hại trên lãnh thổ của mình. Đó là tất cả vấn đề. Cũng như có nhiều quốc gia họ

thiết lập hệ thống Quarantine. Khi có một du khách vào nước họ và mang theo cây cối hay hoa trái, hoặc thực phẩm, thì họ xét rất kỹ. Tại vì đem vào những loại thực vật hay thức ăn, người ta có thể mang theo những vi khuẩn, những con sâu, mà nếu chúng phát triển ra thì chúng phá hoại mùa màng trong đất nước đó. Khi xét thấy trong hành lý của du khách có những phẩm vật đó thì họ buộc lòng phải tịch thu, đem vào trong phòng hoặc để hủy diệt, hoặc cất giữ. Tại phi trường, người ta có những văn phòng để làm việc này. Khi người du khách kia đem những phẩm vật không được phép mang theo thì người ta giữ các thức đó lại ở phi trường, và khi du khách đó rời khỏi

nước thì họ có quyền nhận lại và mang lên máy bay theo mình.

Giữ gìn như vậy là để cho những con sâu, con vi khuẩn từ bên ngoài không thể xâm nhập được vào trong lãnh thổ của họ. Chúng ta cũng vậy, chúng ta phải sử dụng những phương pháp để bảo vệ thân và tâm của chúng ta. Mỗi khi có một lời nói hay một động tác nào có thể gây tai hại trong lãnh thổ, thì chúng ta phải làm thế nào để cho chúng đừng đi vào lãnh thổ, hoặc khi đã vào rồi thì chúng phải được chuyển hóa.

HỘ TRÌ SÁU CĂN LÀ MẪU CHỐT  
CỦA TU HỌC

Chúng ta đừng mở rộng hai tay để tiếp nhận độc tố từ bên ngoài đi vào trong ta. Bụt thường nói chuyện này. Bụt nói rằng thân tâm mình như là một thành trì, và thành trì đó phải có người giữ, cái gì bước vào mình phải biết, cái gì bước ra mình cũng phải biết. Đó gọi là hộ trì sáu căn. Những cái gì đi vào từ cửa mắt, cửa mũi, cửa tai, cửa thân, cửa ý là mình phải nhận diện và quyền của mình là có cho những cái đó đi vào, hay không cho chúng vào. Mình có thể từ chối, mỉm cười và nói: Xin lỗi, tôi không muốn anh vào! Và cái đó không tác hại mình được. Tại vì mình cho nó vào, tại vì mình không có khả năng hộ trì, cho nên mình mới để cho cơn gió đó đánh thốc vào trong lãnh

thổ của mình. Nếu anh, nếu chị chưa có sức mạnh, chưa có nghệ thuật, chưa có phương pháp để bảo vệ lãnh thổ của anh, của chị thì anh và chị phải học và phải học liền ngay hôm nay.

Chúng ta không thể để cho lãnh thổ của mình trở nên một bãi chiến trường của người khác. Họ nói những điều, họ làm những điều có thể tạo ra những nghi ngờ, tạo ra những sân hận, tạo ra sự tuyệt vọng ở trong mình, và nếu mình cứ để cho những thứ đó đi vào và tác hại, tức là mình không biết bảo vệ lãnh thổ của thân tâm mình. Sự bảo vệ thân tâm đó là mấu chốt của sự tu học, Bụt dạy đó là hộ trì sáu căn.



Khi nắm vững được tình trạng đó thì mình có thể duy trì được những hạnh phúc trong con người của mình, và cái hạnh phúc đó, cái an bình đó, người ngoài nhìn vào họ sẽ trông thấy và họ cũng sẽ được hưởng. Cũng như một buổi sáng có nắng ấm, có trời trong, có chim hót, thì mình biết rằng nắng mai, trời xanh, chim hót, là những yếu tố rất lành mạnh, mình sẵn sàng mở cửa để cho những yếu tố đó đi vào trong mình.

## TU LÀ HỌC TẠO DỰNG HẠNH PHÚC

Chúng ta hãy tự hỏi rằng mình có khả năng tự bảo vệ lãnh thổ của mình không? Khả năng đó đã đạt tới mức độ nào? Nếu mức độ đó còn thấp thì

chúng ta phải lo tu tập, phải học hỏi thêm, tại vì hạnh phúc sẽ không bao giờ có nếu chúng ta không học nghệ thuật bảo vệ lãnh thổ, bảo vệ thân tâm của chúng ta.

Chúng ta nên hỏi câu hỏi thứ hai là chúng ta có khả năng có hạnh phúc hay không? Đây là điều rất quan trọng, tại vì những yếu tố của hạnh phúc luôn luôn có đó. Những điều kiện của hạnh phúc có thể có trong nội tâm và ngoài hoàn cảnh, nhưng chúng ta không có khả năng sử dụng chúng, vì vậy mà hạnh phúc không phải là của ta, không phải là cái mà ta đang có. Dù trời có xanh, dù nắng có đẹp, dù tiếng chim hót có hay, nhưng vì tâm của chúng ta bị vương bận, bị làm nô lệ cho những

suy tư vớ vẩn, cho những cơn giận, cho những sự lo lắng, ước mơ, thì những hạt nắng đẹp đó, tiếng chim hót đó không đủ làm cho chúng ta có hạnh phúc. Vì vậy chúng ta phải đặt câu hỏi: Chúng ta có khả năng có hạnh phúc hay không?

Nếu chưa có khả năng đó hay có ít, thì chúng ta phải tu tập, phải bồi dưỡng bằng những pháp môn như thiền hành. Chúng ta có hai chân như bất cứ một ai trong đại chúng, có hai mắt như bất cứ một ai trong đại chúng, có hai lỗ tai, có hai lá phổi, chúng ta thở được như đại chúng. Tức là chúng ta có đủ điều kiện để có thể vui hưởng những giờ phút thiền hành. Nhưng nếu trong khi đi thiền hành mà chúng ta không có được

niềm vui, không có được hạnh phúc, không có được an lạc, tức là chúng ta không có khả năng có hạnh phúc.

Hạnh phúc là gì? Hạnh phúc là bước đi một bước và thấy được cái an lạc, thanh thoi, nhẹ nhàng ở trong bước chân đó. Nếu anh không làm được chuyện đó thì làm gì anh cũng không có hạnh phúc hết.

Ví dụ bây giờ chúng ta nghe tin Bụt hiện đang ở trên núi Linh Thứu, và ngài cho phép những ai muốn, thì tới núi Linh Thứu để được đi thiên hành cùng với ngài, để được leo lên núi Thứu một lần với ngài. Nếu vậy thì có vô số Phật tử, nhất là những người giàu có, sẽ mua vé, bay sang Ấn Độ để đến

núi Linh Thứu cho đúng giờ để đi cùng với Bụt. Tại vì bao nhiêu ngàn năm mới có một cơ hội để đi thiên hành với Bụt! Với cái quyết tâm rất lớn, bỏ hết công việc, bỏ ra một số tiền lớn, dành thì giờ, sắp đặt, nhờ người thay thế cho mình trong những ngày đó để mình có thể bay sang Ấn Độ, tìm đến chân núi Thứu.

Tuy vậy, khi mình đứng ở chân núi Thứu, thấy Bụt, nhưng mình đã có điều kiện để đi thiên hành với Bụt chưa? Hôm đó mình thấy có hai, ba ngàn người, và có người được đứng gần Bụt, còn mình thì phải đứng cách ngài khá xa, cho nên trong lòng mình sanh ra sự bực tức, ganh tị! Nếu ta đến sớm chừng

vài tiếng thì giờ này chắc ta được đứng cạnh Bụt!

Cái tâm so đo, phân bì đó nó làm cho chúng ta không được an lạc. Hàng trăm, hàng ngàn, hàng triệu cái tâm tư như vậy nó làm cho mình không có sự an bình để leo lên núi. Đó là chưa nói đến chuyện giận con, giận vợ, giận chồng, giận ông chủ hãng, và những điều đó chúng vẫn lẻo đẻo theo mình đi về núi Thửu! Thử hỏi như vậy thì mình có khả năng bước những bước thanh thoi bên Bụt hay không?

Trong khi đó thì tại Làng Mai, mỗi ngày mình đều được đi thiền hành với đại chúng, và nếu biết làm cho tâm của mình an lạc, lắng đọng lại những vọng

tưởng, thì mỗi bước chân mình đặt lên trên mảnh đất của Làng Mai có thể là một bước chân đặt lên núi Thửu, và có thể có giá trị hơn bước chân của người đã bỏ ra không biết bao nhiêu thì giờ và tiền bạc để bay sang Ấn Độ, hy vọng tìm được an lạc trong bước thiền hành với Bụt. Bước chân của chúng ta ở đây có giá trị gấp trăm, gấp ngàn lần bước chân của người không có sự an tịnh, không có hạnh phúc. Mảnh đất này, nếu chúng ta bước được những bước thanh thoi, an lạc thì nó còn có tính cách linh thiêng hơn cả núi Thửu!

Núi Thửu mà linh thiêng là nhờ bước chân của Bụt, còn nếu chúng ta không bước được bước chân của Bụt thì núi

Thứu là cũng như bất cứ núi nào khác mà thôi.

*Làng Mai và Pháp môn có mặt trong  
Hiện tại*

Khi quý vị bước một bước ở trên Xóm Thượng, hay một bước ở dưới Xóm Hạ, quý vị đã bước như thế nào? Quý vị có đầu tư 100% con người của quý vị vào trong bước chân đó hay không? Cũng như khi tôi bước tại đó, tôi có đầu tư hết cả con người và cuộc sống của tôi vào trong bước chân đó hay không? Thân, tâm của tôi có hợp nhất không? Tôi có mặt một cách hoàn toàn, 100% ở trong bước chân đó hay không? Đó là vấn đề!



Có khi quý vị đi nhưng quý vị chỉ để có 2% thân và tâm của quý vị vào bước chân, còn 98% thì để vào chỗ khác. Như vậy là quý vị mất đi bước chân, và núi Thửu không bao giờ biểu lộ cho quý vị một cách tuyệt đối được. Nếu có người hỏi: Quý vị có thể đặt trọn 100% thân và tâm của mình vào bước chân hay không? Quý vị nói: Được chứ! Tôi có khả năng đặt hết 100% thân tâm của tôi vào mỗi bước chân. Có điều tôi không chịu làm đó thôi!

Chúng ta đã tìm đủ mọi cách để về tới Làng Mai, cũng như người Phật tử nhà giàu kia đã làm đủ mọi cách để về tới núi Thửu, và chúng ta có khả năng để bước một bước với tất cả con người của chúng ta, vậy mà tại sao chúng ta

không làm như vậy? Nếu anh bước được một bước như vậy thì bước chân đó chắc chắn đưa lại cho anh rất nhiều an lạc. Nếu anh làm lững lơ thì bước chân đó không có giá trị nuôi dưỡng như là sự ước muốn của anh, hay của thầy, hoặc của đại chúng.

Có khi anh không đi thiền hành với đại chúng, có khi anh nói tôi có công việc, tôi tạm bỏ thiền hành hôm nay, thì rất là uổng phí, tại vì đại chúng đi thiền hành tức là Bụt đi thiền hành, và anh phải làm thế nào để có mặt trong khi đại chúng bắt đầu bước chân thứ nhất.

## TẬP CÓ MẶT LÀ HỌC TU CHÚNG

Nếu trong buổi thiền hành đó, anh bước 650 bước thì anh phải làm thế

nào để mỗi bước trong 650 bước đó, bước nào cũng đưa lại cho anh sự hoan lạc và hạnh phúc. Như vậy thì anh không cần phải trở về 2600 năm trước, anh không cần phải đi núi Thửu, anh đứng ngay tại đây và anh có thể nắm tay Bụt Thích Ca Mâu Ni để cùng đi. Đó là chuyện anh có thể làm được.

Ăn cơm cũng vậy, khi có tiếng chuông báo hiệu giờ ăn thì chúng ta hãy tâm niệm Bụt có mặt rồi, tại vì Bụt rất đúng giờ. Còn nếu ta nói để quét phòng này xong rồi ta ra sau, đại chúng đang xếp hàng, có gì đâu mà phải gấp gấp như vậy, giờ này đến đó ta cũng chỉ đứng trong hàng mà thôi! Thì đó là một thái độ không nghiêm chỉnh. Bụt đang đứng đó, đại chúng đang đứng đó và

ngay chuyện đứng đó với nhau thôi, đã là một phép lạ hết sức màu nhiệm rồi.

Chúng ta không muốn đánh mất một giây phút nào hết với Bụt, với đại chúng, vì vậy mà nghe chuông báo chúng là ta nên đến liền để tham dự vào việc đang xảy ra. Việc đó có giá trị của một buổi Pháp hội. Ăn cơm là một Pháp hội. Ăn cơm với đại chúng phải được thực tập như dự một buổi hội vui. Đi thiền hành với đại chúng phải được thực tập như là một hội vui, một cái fête. Khi rửa chén hay chùi nồi với người bạn tu thì chúng ta có thể rửa chén và chùi nồi như là dự một buổi hội. Sư cô, sư chú, các thầy, các bạn, làm thế nào để mỗi ngày ở tại Làng Mai là một ngày hội. Không cứ chúng

ta phải treo đèn kết hoa khắp nơi thì nó mới là ngày hội! Chúng ta cần phải thay đổi lối nhìn của chúng ta.

Chúng ta biết rằng được ở với nhau, được thực tập dưới sự hướng dẫn của Bụt, của thầy, của đại chúng là một may mắn lớn, vì vậy cho nên chúng ta cương quyết mỗi ngày một lần mở hội. Thức dậy là chúng ta bắt đầu ngày hội.

Nhà thơ Hoàng Cầm, trong bài Bên kia sông Đuống có viết:

Mỗi đêm một lần mở hội,  
Trong lòng con chim múa, hoa cười,  
Vì ánh sáng đã lên rồi, chân trời đã ngỏ

...

Bây giờ chúng ta chỉ cần sửa một chữ thôi:

Mỗi hôm một lần mở hội.  
Trong lòng con chim múa, hoa cười.  
Vì ánh sáng đã lên rồi, chân trời đã ngỏ

...

Trong đại chúng có biết bao nhiêu người có óc sáng tạo, có trí thông minh, có tâm tu hành, có tài tổ chức, tại sao chúng ta không tổ chức mỗi ngày ở Làng Mai như là một ngày hội? Chúng ta có ánh sáng ở trong lòng, và ánh sáng đã lên rồi! Chúng ta được chánh pháp khai mở, chúng ta biết làm thế nào để tạo dựng hạnh phúc, để chăm sóc nội tâm của chúng ta. Chân trời đã ngỏ tức là phía chân trời đã được khai thông, ánh sáng đang lên, chúng ta đã có hướng đi, rất là sáng. Ánh sáng đã

tràn ngập tâm hồn ta, vì vậy mà trong lòng ta chim múa hoa cười, rất là hạnh phúc. Vì vậy mà chúng ta nên mỗi hôm một lần mở hội. Phải tổ chức như vậy mới được.

Nếu sống được như vậy thì chúng ta chỉ cần sống một tuần lễ thôi thì tâm và thân của chúng ta đã chuyển đổi rất nhiều rồi. Chúng ta đã trị liệu được những vết thương ở trong ta và chúng ta giúp trị liệu vết thương của những người khác. Chúng ta không ôm áp những nỗi sầu đau, ganh ghét giận hờn của chúng ta nữa. Những yếu tố đã hội tụ để chúng ta làm được điều đó.

**ĐỐI TRỊ VỚI TẬP KHÍ TRONG TA**

Là con người, mình có những tập khí lâu đời, có thể do ông bà cha mẹ để lại, mình có những khó khăn trong quá khứ, vì vậy mà mình có những hạt giống của giận hờn.

Mình có quyền giận, nhưng mình chỉ nên giận năm phút thôi. Nói theo các trẻ em Việt Nam "buồn năm phút", tại vì không lý mình để cho cuộc đời của mình trôi đi, mình đánh mất cuộc đời mình trong cái giận, trong cái buồn? Giận năm phút thôi! Mình có thể làm được chuyện đó tại vì mình đã được trao truyền những phương pháp để chăm sóc, để đối trị với cơn giận. Những phương pháp để bảo vệ lãnh thổ của mình, mình phải làm, và điều đó



chúng tỏ mình có khả năng có hạnh phúc.

Một người có khả năng có hạnh phúc mới có thể ban hạnh phúc cho người chung quanh được. Nếu anh không có hạnh phúc, anh không có gì để ban phát cho chúng tôi. Cái giây phút mà anh mỉm cười, mà mắt anh sáng lên, là lúc đó tôi bắt đầu được thừa hưởng sự có mặt của anh. Đó là cái quý hóa nhất mà anh có thể cống hiến. Ánh mắt thương yêu, nụ cười tươi mát là những thứ quý hóa nhất mà anh có thể cống hiến.

Vậy thì công khóa của chúng ta, sự thực tập hàng ngày của chúng ta, chúng ta phải biết sử dụng nó, chúng ta phải

biết thực tập như thế nào để cho mỗi giây mỗi phút trong đời sống hàng ngày của chúng ta, trở thành một phương tiện để chữa trị và đem lại nguồn vui cho chúng ta. Nếu quý vị chưa nắm vững phương pháp thiền hành thì ngay ngày hôm nay quý vị phải học để nắm cho vững. Học từ anh mình, từ chị mình, từ em mình, từ thầy mình. Không thể để cho nó kéo dài như vậy được. Nếu chưa nắm vững được phương pháp thiền hành thì mình phụ lòng không biết bao nhiêu người ở đây và ở những nơi khác nữa. Tại vì những người đó họ đã làm hết sức của họ mà vẫn không về đây được. Mình đã về đến được mà không làm được chuyện đó thì uổng phí quá. Nếu mình ăn cơm

với đại chúng mà không có an lạc, không có hạnh phúc, mỗi giây phút mình không đặt 100% thân tâm của mình vào trong đó, thì mình đánh mất cơ hội! Dù Bụt Thích Ca Mâu Ni có ngồi ăn cơm với mình thì cũng vậy thôi, mình không được thừa hưởng điều gì cả. Nếu mình biết ăn thì cố nhiên là Bụt đang ngồi ăn với mình.

## THI KỆ VÀ NHỮNG BƯỚC CHÂN CHUYỂN HÓA

Đi chơi trong bản môn,  
 Năm tay Bụt cùng đi,  
 Đã thành hay chưa thành,  
 Chúng ta đều là Bụt.

Trong bản môn, tất cả chúng ta đều là Bụt. Năm tay người bạn mà đi thiền

hành trong bản môn, thì mình là Bụt mà bạn của mình cũng là Bụt. Mình có thể làm chuyện đó ngay bây giờ và ngay ở đây.

Đối với các bạn không nói tiếng Việt thì ngày xưa tôi có làm một bài kệ để chúng ta có thể thực tập cho dễ dàng: In, out - Deep, slow. Vào, ra, sâu, chậm. Ví dụ khi đi Kinh hành tức là đi thật chậm, bước một bước mình nói In, bước một bước kế mình nói Out. Có nghĩa là bước một bước mình thở vào và biết rằng mình thở vào. Bước kế, mình thở ra và biết mình thở ra.

Đó là bài tập thứ nhất, và mình phải để 100% thân và tâm của mình vào trong hơi thở đó. Khi đi được hai bước như

vậy là mình trở thành một con người tự do đích thực. Đó là vì mình hoàn toàn làm chủ được tâm và thân của mình trong lúc đi. Bước đi một bước, mình chỉ thở vào thôi, bước đi một bước nữa mình chỉ thở ra thôi. Ngoài việc thở, mình không có một suy tư nào, lo lắng nào, không có giận hờn nào bắt mình làm nô lệ cho nó. Mình chỉ có thể thành công trong việc đó khi mình đặt 100% con người mình vào trong đó, tức là mình phải đầu tư 100%, đừng làm cho có lệ, rất uổng phí, rất phụ lòng tăng thân!

Sau khi thực tập vào, ra, ba lần, năm lần thì tự nhiên hơi thở của mình sẽ sâu thêm, sẽ chậm lại. Do đó phẩm chất của hơi thở sẽ lên cao, và khi mà phẩm

chất hơi thở lên cao thì mình biết nó lên cao: Deep, slow, calm, ease, smile, release. Present moment, Wonderful moment.

Bài tiếng Anh không giống bài tiếng Việt, là vì vần điệu. Trong khi ngồi thiền hoặc đi thiền hành, mình đều có thể sử dụng bài này. Khi đi thiền hành ở ngoài trời, thay vì bước một bước và thở vào thì mình có thể bước hai bước khi thở vào. Ví dụ Vào, vào; Ra ra. Chữ vào và chữ ra đó là những thiền ngữ, là những chân ngôn, chúng không phải là những con số. Tại vì khi bước hai bước và mình nói vào, vào có nghĩa là tôi đang thở vào và biết rằng tôi đang thở vào. Đó gọi là tùy tức, nghĩa là đi theo hơi thở. Trong giây phút đó

thì chỉ có hơi thở thôi, và mình hoàn toàn ôm lấy hơi thở đó. Hơi thở đi theo bước chân và mình phải có định. Sự thở vào với 100% thân tâm của mình như vậy nó tạo ra một định lực, tạo ra sự an lạc, nuôi dưỡng thân tâm của mình. Tùy theo cách mình làm mà hạnh phúc của mình nhiều hay ít. Mình phải biết trong trường hợp của mình, mình làm như thế nào thì hạnh phúc nó nhiều hơn, mình làm như thế nào thì hạnh phúc ít đi. Có một điều mình có thể biết chắc là định càng vững chững nào thì tâm càng an chững đó, hạnh phúc càng lớn chững đó.

Chúng ta có những bài thực tập khác, ví dụ như bài Đây là tịnh độ, tịnh độ là đây. Khi bước thì chúng ta có thể dùng

những câu trong bài này, ví dụ Đây là tịnh độ và thờ vào. Tịnh độ là đây và thờ ra. Mình cứ lặp đi lặp lại bốn chữ đó: Here is the pure land; the pure land is here. Chúng ta đừng làm như những con vẹt, tức là đừng để cho những chữ đó lặp đi lặp lại trong đầu, trong khi đó thì chúng ta suy nghĩ về những việc khác. Đó là điều tệ nhất. Đừng bao giờ để cho chuyện đó xảy ra mà uổng công thực tập của mình.

Khi bước và nói "Đây là tịnh độ" thì mình phải làm thế nào để cho vùng đất mình bước trên đó là tịnh độ thật, và mình là một người đang sống thật trong tịnh độ. Tịnh độ bây giờ và ở đây. Tùy theo định lực của mình mà miếng đất mình đang đi là tịnh độ hay không là



tịnh độ. Khả năng tạo dựng tịnh độ của mình đến đâu là tùy theo bước chân của mình, tùy theo hơi thở của mình, tùy theo định lực của mình. Nếu mình tạo dựng được tịnh độ trong khi mình đi thiền hành thì người bạn đi bên cạnh sẽ được thừa hưởng. Tại vì sự vững chãi của mình là chỗ nương tựa cho người bạn tu của mình.

Chúng ta còn có những bài khác mà chúng ta nên học thuộc để thực tập, như bài Quay về nương tựa. Bài này cũng vậy, chúng ta có thể áp dụng khi đi thiền hành hay lúc ngồi thiền. Chúng ta đừng chỉ thực tập theo một bài. Nếu chỉ tập một bài, lâu ngày chúng ta sẽ bị lờn và chúng ta có thể đánh mất cái nội dung của bài đó. Cho nên hôm nay

chúng ta thực tập với bài này, ngày mai chúng ta thực tập bài khác. Mỗi bài như vậy có nhiều bài con. Mỗi bài con chúng ta có thể tập bao nhiêu lần theo ý thích của chúng ta. Mình có thể lặp đi lặp lại câu Quay về nương tựa, hải đảo tự thân nhiều lần, trước khi đi sang câu Chánh niệm là Bụt, soi sáng xa gần. Chắc chắn khi thực tập thì chúng ta có thêm sự vững chãi, có thêm niềm tin, có thêm sức khỏe, có thêm sự an lạc. Tôi không bao giờ dạy một điều gì mà tôi không thực tập hết. Cũng như nhà bào chế thuốc men, không bao giờ đưa thứ thuốc đó lên thị trường trước khi đã thí nghiệm thành công trên một số bệnh nhân.

Có những bài khác như bài Đã về, đã tới, cũng rất hay. Trong khi thực tập những bài này mình có thể an trú được trong giây phút hiện tại, mình làm cho tịnh độ, cho niết bàn có mặt trong giây phút hiện tại. Khi đi thiền hành, có khi chúng ta ưa bước ba bước thay vì hai bước trong lúc thực tập một câu. Lúc đó, thay vì nói Đã về, đã tới, chúng ta có thể nói Tôi đã về, tôi đã tới; Bây giờ, ở đây thì chúng ta thêm Ngay bây giờ, và ở đây cho hợp với ba bước đi. Có gì khó đâu? Thường thường khi mà tôi chạy jogging thì tôi dùng 4 bước: Đây - là - tịnh - độ; Tịnh - độ - là - đây, bước nào cũng vui hết chứ không phải chạy là để đến đích! Tuy nhìn bên ngoài thì thấy bước nào cũng nhanh,

cũng hấp tấp, nhưng trong nội dung thì bước nào cũng vui, cũng tung tăng như một con bướm. Thường thì tôi chạy chừng bốn hay năm bài. Tôi thường bắt đầu bằng bài Quay về nương tựa. Khi chạy xong bốn hay năm bài thì mình ngừng lại và mình đi chậm chậm. Lúc đó mình lại dùng ba bước đi trong khi thực tập: Tôi quay về, và nương tựa; nơi hải đảo, của tự thân; chánh niệm ấy, chính là Bụt; đang soi sáng, khắp xa gần; hơi thở này, là chánh pháp; đang bảo vệ, thân và tâm; năm uẩn kia, là tạng thân; đang phối hợp, rất tinh cần. Tôi thở vào, tôi thở ra; là bông hoa, tôi tươi mát; là đỉnh núi, tôi vững vàng; là nước tĩnh, tôi lặng chiếu; là không gian, tôi thênh thang! Như vậy

có nghĩa là nếu cần ba bước thì quý vị thêm một chữ, khi đi chậm lại quý vị cần hai bước thôi, thì mình bỏ bớt một chữ! Mình phải sắp đặt cho mình một số chữ và số câu để mình có thể thực tập cho thành công.

Đối với những người thực tập tiếng Việt hay tiếng Hoa thì vì ngôn ngữ của họ là ngôn ngữ đơn âm, monosyllabic, cho nên rất dễ. Đối với người Tây phương, ngôn ngữ của họ là đa âm, polysyllabic, cho nên nó khó hơn một chút, nhưng ta vẫn làm được: I have arrived, arrived. I am home, home và nếu làm quen rồi thì mình bỏ bớt chữ, tại sao phải giữ hết? Arrived, arrived; Home, home, như vậy thì ta vẫn có thể làm được! Mình phải có một chút

thông minh, phải có một chút sáng tạo để mình làm cho pháp môn phù hợp với mình 100%.

Như vậy quý vị thấy rằng nếu thuộc thi kệ nhật dụng thì đời sống của chúng ta sẽ được hướng dẫn trong từng phút từng giây, từ bước đi, bước chạy, cho đến lúc nấu cơm rửa bát. Sử dụng thi kệ nhật dụng thì dù sống ở đâu mình cũng có thể sống trong thiền môn được hết!

## TU LÀ TỰ THỰC CHỨNG GIÁO PHÁP

Trong giới thiền học người ta hay kể chuyện hai thầy trò kia. Chú đệ tử đã tu với thầy ba năm mà có cảm tưởng là thầy chưa trao truyền bí quyết cho

mình. Hình như thầy chỉ dạy thở vào thở ra, và hướng dẫn cách đi thiền hành vậy thôi, chứ thầy không dạy điều gì thâm sâu cả, như là "Chủ đích của ngài Bồ Đề Đạt Ma khi qua Trung Hoa là gì" v.v... thì thầy không bao giờ nói tới. Cho nên một hôm, sau khi đã dâng trà cho thầy, chú mới khúm núm thưa: Bạch thầy con ở đây đã ba năm rồi! Thầy mới nói: Vậy há? con ở đây ba năm rồi há? Nghĩ là thầy chưa hiểu nên chú thưa tiếp: Nhưng thầy chưa dạy cho con thế nào là chân lý tối hậu của Phật Pháp cả. Thầy mới nhìn chú và nói: Chú ơi! Chú trả lời: Dạ! Thầy lại kêu: Chú ơi! Chú thưa: Dạ. Thầy lại gọi lần thứ ba: Chú ơi! Chú thưa: Dạ và ngẩng đầu lên đợi xem thầy nói điều

gì. Thầy mới mỉm cười và nói rằng: Tôi tưởng tôi không dễ thương với chú, ai dè chú không dễ thương với tôi! Có lúc tôi nghĩ là tôi phụ chú, nhưng ai dè chính chú đã phụ tôi! Tức là tôi đã làm hết sức tôi để trao truyền cho chú những cái cần thiết nhất, quan trọng nhất, nhưng khả năng tiếp thọ của chú không có, chú không tiếp nhận được!

Cũng vậy, trong cương vị của một người thầy, tôi đã làm hết cách, tôi nói tiếng Việt, tôi nói tiếng Anh, nói tiếng Pháp. Nếu mai một cần tiếng Tàu, tôi sẽ cố nói tiếng Tàu, và nếu cần tiếng Ả-rập thì tôi sẽ học tiếng Ả-rập để nói! Điều quan trọng là quý vị có tiếp nhận hay không, và quý vị có đem ra để thực tập hay không! Nếu quý vị tiếp nhận và



thực hành thì nó có hiệu quả liền lập tức, chỉ trong nửa ngày, một ngày, hay trong một vài tuần mà thôi. Kết quả đó đại chúng sẽ trông thấy.

Sống trong một tầng thân, chúng ta biết sự chuyển hóa của chúng ta tùy thuộc vào tầng thân rất nhiều, vì vậy cho nên tầng thân là khung cảnh của một ngày hội. Chúng ta phải chơi với tầng thân, chúng ta là một phần của tầng thân, chúng ta phải đóng vai trò tầng thân của chúng ta đối với những người khác, và chúng ta mong rằng những người khác cũng đóng vai trò tầng thân của họ đối với chúng ta. Như vậy thì tất mọi người mới được thừa hưởng lợi lạc.

Từ đầu bộ sách này chúng ta đã học kinh Tỳ Khưu Thỉnh, tức là nghệ thuật sống trong tăng thân như thế nào để cho những người bạn tu của mình có thể nói chuyện với mình được, có thể khuyên nhủ mình được, có thể giúp đỡ mình được. Còn nếu mình có những tự ái, những giận hờn, những ganh tị, mình có cách nói không dễ thương thì những người trong tăng thân không còn muốn gần gũi mình, không muốn chỉ dẫn cho mình, không muốn khuyên bảo mình, và mình lâm vào một tình trạng rất khó khăn như trong kinh Tỳ Khưu Thỉnh đã nói.

Đến đây tôi nhớ lại một câu chuyện trong kinh. Một lần trong Pháp hội thời Bụt còn tại thế, có một người khách

đến dự. Người này rất giỏi về nghệ thuật luyện ngựa, tiếng Tàu gọi là Điều mã sư. Lúc chúng ta xem phim Western Cowboy thì chúng ta thấy có nhiều người luyện ngựa cũng rất giỏi.

Trong buổi Pháp đàm đó, Bụt quay sang hỏi vị điều mã sư: Này bác, bác luyện ngựa như thế nào? Phương pháp điều phục những con ngựa của bác như thế nào, bác có thể nói cho đại chúng nghe được không? Vị đó thưa rằng: Bạch đức Thế Tôn, có những con ngựa rất cần sự ngọt ngào, và con chỉ cần ngọt ngào thôi thì những con ngựa đó làm theo ý của con, rất dễ. Nhưng có những con ngựa cần những biện pháp mạnh, cần roi vọt, trong những trường hợp đó con cũng dùng biện pháp mạnh

đề trị nó. Khi luyện ngựa mình phải biết tính ý của từng con ngựa. Bụt hỏi: Nhưng có trường hợp nhẹ cũng không thành công mà mạnh cũng không thành công với nó thì bác làm sao? Vị điều mã sư mới thưa: Bạch đức Thế Tôn, trong trường hợp đó con dùng cả hai biện pháp, khi thì ngọt ngào, khi thì mạnh tay thì con sẽ thành công. Bụt mới hỏi thêm: Nhưng trong trường hợp nhẹ cũng không thành công, mạnh cũng không thành công, mà vừa nhẹ vừa mạnh cũng không thành công thì bác sẽ phải làm sao? Vị điều mã sư mới nói rằng: Trong trường hợp ấy thì con giết con ngựa đó. Tại vì đề nó trong đàn thì rất nguy hiểm. Có nó trong đàn, mình không dạy được những

con ngựa khác! Vì vậy mà mình không có cách nào hơn là phải trăm mã!

Lúc đó Bụt và các thầy ai cũng đều rùng mình, là vì không ai muốn có một con ngựa bị giết.

Sau đó vị điều mã sư quay lại hỏi Bụt: Bạch đức Thế tôn, còn đức Thế Tôn dạy đệ tử như thế nào, xin ngài nói cho con nghe với. Bụt mỉm cười. Ở cái thế cần trả lời cho nên ngài nói: Tôi cũng làm tương tự như bác vậy. Tức là có những đệ tử tôi dùng phương pháp nhẹ nhàng, dịu ngọt, rất dễ. Có những đệ tử tôi phải dùng biện pháp mạnh, thì người đệ tử đó mới tiến bộ được. Có những trường hợp tôi vừa làm nhẹ, vừa

làm mạnh, có khi tôi xoa dịu vô về, có khi tôi la rầy, phạt lỗi.

Cố nhiên câu hỏi mà người điều mã sư không tránh được là: Nhưng bạch đức Thế Tôn, trong trường hợp nhẹ cũng không thành, mạnh cũng không xong, và vừa mạnh vừa nhẹ cũng không được, thì đức Thế Tôn đối xử làm sao? Bụt trả lời: Trong trường hợp này tôi cũng giết người đê tử đó. Nghe vậy vị điều mã sư giạt nẩy mình: Nhưng con nghe nói đức Thế Tôn là người bất bạo động, có lòng thương, thì đức Thế Tôn làm sao mà giết được đê tử của ngài? Bụt mỉm cười: Giết chỉ là một cách nói thôi, giết ở đây chỉ có nghĩa là không cho người đó sống trong chúng nữa. Tại vì nếu người đó tiếp tục sống trong

chúng thì sẽ hư hại cho chúng, chúng không thực tập được. Người đó không có được cơ duyên sống với chúng để thực tập, không được gần Bụt, gần Pháp, và gần Tăng thì cuộc đời tu hành của người đó coi như chết rồi. Không giết mà cũng như là giết!

Nó có nghĩa là không phải Bụt không có tình thương, nhưng vì sự thực tập của đại chúng, vì đoàn ngựa đông đảo kia mà bắt buộc phải giết con ngựa này, phải để cho con ngựa này rời đàn, không cho ở trong chúng nữa. Chúng ta thấy tuy tình thương vẫn có đó nhưng bắt buộc mình phải làm những quyết định như vậy.

Rải rác trong kinh điển có những chi tiết làm cho mình thấy được tình thương rất lớn của Bụt.

Có một lần Bụt nói với các thầy: Có những người trong chúng ta không có khả năng như chúng ta, họ không có khả năng suy nghĩ, họ không có khả năng hành trì, không có khả năng nói năng như chúng ta. Nhưng nếu nhìn kỹ, chúng ta sẽ thấy rằng trong tâm của người đó cũng có những hạt giống tốt, vì vậy chúng ta nên đối xử với người đó như thế nào để cho những hạt giống tốt còn sống sót trong người đó không bị hoàn toàn chôn lấp đi. Bụt đưa ra một ví dụ: Một gia đình đó có một người con không may mắn nên bị mù một con mắt, chỉ còn một con thôi.



Người nào cũng có hai con mắt. Với người con này thì con mắt còn lại là con mắt quý nhất. Vì vậy cho nên nếu con mắt đó bị đau, thì phải tìm đủ mọi cách để cứu chữa, nếu không thì người này sẽ bị mù hẳn.

Cũng vậy, trong chúng ta có những người không có khả năng làm như chúng ta, nhưng chúng ta phải biết rằng những người đó có một vài hạt giống tốt còn lại, chúng ta phải đối xử với người đó như thế nào để những hạt giống tốt còn lại đó không hoàn toàn mất đi. Mất đi thì cũng giống như một người đã mất một mắt, mà giờ đây mất thêm một con nữa, thì tội nghiệp cho cảnh mù lòa của người ấy quá! Những đoạn kinh như vậy chứng tỏ rằng Bụt

có lòng thương rất lớn đối với tất cả đệ tử của ngài. Đệ tử nào của Bụt, ngài cũng coi như con của mình.

Tôi cũng nghĩ như vậy, tôi cũng thấy rằng người đệ tử nào cũng là con của tôi đẻ ra cả. Chỉ cần nhớ điều đó thôi là tâm tôi thấy nhẹ nhàng, thanh thoát, và tôi có hạnh phúc, dù vấn đề vẫn còn đó. Thành ra quý vị có thể áp dụng phương pháp đó, nếu có một người bạn tu mà không được như mình mong ước, nếu có một người bạn tu đã làm phiền mình, thì trong những lúc đó mình đừng tuyệt vọng. Nên nhớ người đó là em của mình, thầy đã đẻ ra người đó, mình phải thực tập như thế nào để chấp nhận người đó là em mình. Khi tâm niệm đó phát hiện trong lòng, thì

tự nhiên tâm hồn mình êm dịu trở lại và mình chấp nhận được người đó một cách rất dễ dàng. Người đó là em của mình, người đó là chị của mình, người đó là anh của mình. Dù muốn hay không thì người đó vẫn là em của mình, vẫn là chị của mình, vẫn là anh của mình. Tư tưởng đó, cách nhìn đó chẳng những có thể xoa dịu được sự buồn bực đang có ở trong mình, mà còn đặc lực đóng góp cho hạnh phúc của cả tăng thân.

### *Cách thực tập Kinh Quán Niệm Hơi Thở*

Quán niệm hơi thở là pháp môn căn bản nhất để giúp chúng sanh giải thoát sinh tử, luân hồi. Chính đức Thế Tôn

cũng đã thực tập pháp môn này trong bước đường tu học của ngài mà đạt quả vị Chánh đẳng Chánh giác.

Muốn hành trì pháp an ban thủ ý cho có kết quả, chúng ta phải hiểu ý nghĩa của từng hơi thở dạy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Từ mấy ngàn năm nay, chư tổ đã đồng ý với nhau rằng mười sáu hơi thở dạy trong kinh này, có thể chia ra làm bốn phần để thực tập: Bốn hơi thở đầu (1 đến 4) là để chăm sóc thân thể. Bốn hơi thở kế (5 đến 8) là để chăm sóc cảm thọ. Bốn hơi kế đó (9 đến 12) là để chăm sóc tâm hành. Bốn hơi thở cuối cùng (13 đến 16) là những hơi thở tinh hoa của đạo Bụt, để quán chiếu về tự tánh các pháp, giúp hành giả đạt tới giải thoát.

Chúng ta hãy tuần tự nói đến từng nhóm của mười sáu hơi thở này, và học cách sáng tạo các hơi thở để áp dụng vào việc thực tập trong đời sống tu tập ngày nay.

## 1. BỐN HƠI THỞ ĐIỀU THÂN

1. Thở vào một hơi dài người ấy biết ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài người ấy biết ta đang thở ra một hơi dài.

2. Thở vào một hơi ngắn người ấy biết ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn người ấy biết ta đang thở ra một hơi ngắn.

3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân thể ta; ta đang thở ra và có ý thức

về toàn thân thể ta, người ấy thực tập như thế.

4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh; ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh, người ấy thực tập như thế.

Mở đầu kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt dạy bốn hơi thở có liên quan đến việc chăm sóc cho thân thể của chúng ta. Ngài dạy ta phải tiếp sức cho chính thân ta trước khi bắt đầu việc chữa trị cho thân và tâm của ta.

Hơi thở đầu tiên là "Thở một hơi dài tôi biết tôi thở một hơi dài". Kế đến, "Thở một hơi ngắn tôi biết tôi thở một hơi ngắn". Đây chỉ là tiêu biểu mà thôi, Ngài không nói đến các chi tiết khác

như thở vào sâu thì biết là sâu, thở vào chậm thì biết là chậm, thở vào khỏe thì biết là khỏe, thở vào nhẹ thì biết là nhẹ v.v... Tuy vậy, khi thực tập chúng ta có thể sáng tạo thêm.

Điều quan trọng mà ta phải biết là trong thời thiền, chúng ta không cố gắng thay đổi phẩm chất hơi thở, cũng không cố tâm thu ngắn hoặc kéo dài hơi thở của mình. Khi hơi thở an tĩnh hay hỗn hển, thì mình biết hơi thở mình đang an tĩnh hay hỗn hển. Khi hơi thở ngắn thì mình biết là nó ngắn. Mình phải để y nguyên như vậy mà chỉ cần nhận diện nó thôi. Cách nhận diện đó gọi là nhận diện đơn thuần.

Điều đó rất là quan trọng. Sau này lúc tu tập để chuyển hóa những khổ đau, mình cũng chỉ cần làm như vậy thôi, không vật lộn với hơi thở, không rầy rà, than trách hơi thở. Chúng ta phải nhớ cho kỹ phương cách nhận diện đơn thuần này. Nó là chìa khóa của việc trị liệu và chuyển hóa thân tâm ta trong giờ thiền tập.

Hơi thở thứ ba là hơi thở ý thức về toàn thân. Hơi thở thứ tư là hơi thở giúp an tịnh toàn thân. Sau khi tâm đã an tịnh, chúng ta bắt đầu dùng chánh niệm của hơi thở vào, ra để nhận diện thân ta, ôm ấp và lo lắng cho thân ta. Đây là hai hơi thở có công năng giúp cho cơ thể ta buông thư trở lại, mà cũng là hai hơi thở chính yếu trong các chương



trình chữa trị bệnh căng thẳng thần kinh của thời đại. Ta sẽ có dịp bàn về chi tiết thiền buông thư trong những chương sau.

Cố nhiên trong thiền quán, chánh niệm có mục đích đưa mình tới một cái thấy sâu sắc về thực tại, nhưng trong khi thực tập, Bụt không bao giờ quên giúp cho chúng ta nuôi dưỡng, hàn gắn, và chữa trị những vết thương trong cơ thể, và trong cảm thọ của chúng ta.

Chúng ta biết rằng đây là phương pháp thiền tập căn bản mà Bụt và các môn đệ của Ngài đã thực tập hồi Bụt còn tại thế. Không có gì nghi ngờ cả, tại vì đây là những phương pháp thiền tập chính yếu, là trái tim của thiền quán trong

đạo Bụt. Trước khi thí nghiệm những phương pháp do các Tổ trình bày và chỉ dẫn, chúng ta phải nắm cho vững những pháp môn mà chính Bụt và các đệ tử của ngài đã thực tập trong thời nguyên thủy.

Để cho sự thực tập dễ có hiệu quả hơn, trong những buổi pháp đàm của tăng thân, chúng ta phải bàn về cách tổ chức những buổi thực tập, và cách quán chiếu về thân thể. Thực tập với tính cách cá nhân, và thực tập như là một tăng thân. Hai mặt đó của sự thực tập phải đi đôi với nhau. Có khi chúng ta thực tập riêng, có khi phải thực tập chung. Cũng như đi thiền hành, có khi đi với tăng thân, có khi ta đi một mình. Những thành công, những khó khăn,

mình phải trình bày cho mọi người biết để mọi người có cơ hội học hỏi và giúp đỡ lẫn nhau.

## 2. BỐN HỒI THỞ AN TỊNH CẢM THỌ

5. Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui; ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui, người ấy thực tập như thế.

6. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc; ta đang thở ra và cảm thấy an lạc, người ấy thực tập như thế.

7. Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta; ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta, người ấy thực tập như thế.

8. Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta an tịnh; ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta an tịnh, người ấy thực tập như thế.

Đây là bốn hơi thở có liên hệ đến cảm thọ. Cảm thọ là những cảm giác của chúng ta, tiếng Anh là feelings.

Thọ là một trong 51 tâm hành mà trong kinh Quán Niệm Hơi Thở Bụt đã dành đến bốn hơi thở để dạy về cảm thọ, tức là một phần tư kinh là dành cho cảm thọ. Nói vậy để chúng ta ý thức rằng cảm thọ là một đối tượng quán niệm rất quan trọng. Chúng ta phải học phương pháp đối trị, nâng niu, chuyển hóa, săn sóc những cảm thọ vui, buồn, dễ chịu,

khó chịu và những cảm thọ không dễ chịu mà cũng không khó chịu của chúng ta.

Cảm thọ cũng là một trong năm uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chúng ta đã từng nghe rằng cảm thọ là một trong năm dòng sông trôi chảy ngày đêm trong con người của chúng ta. Quán chiếu cảm thọ có nghĩa là ngồi trên bờ sông để nhìn ngắm những giọt nước cảm thọ sinh ra rồi diệt đi, níu kéo nhau, xô đẩy nhau trong dòng sông cảm thọ.

Cũng như khi quán chiếu về sắc nghĩa là về thân thể. Chúng ta biết rằng thân thể cũng là một dòng sông, dòng sông sinh lý, trong đó có những đợt sóng.

Trong sắc thân có tâm, can, tỳ, phế, thận, v.v..., tổng cộng mười bộ phận của cơ thể, và hàng trăm tỷ tế bào. Mỗi tế bào là một giọt nước trong dòng sắc thân. Chúng ta phải tập nhìn cơ thể của chúng ta như nhìn một dòng sông, tại vì thân thể chuyển biến không ngừng như một dòng sông.

Nhìn cơ thể như là một thực tại cứng nhắc, bất biến, hôm nay cũng như hôm qua, tức là không tu học, hay thực tập sai lầm. Cơ thể của chúng ta biến chuyển từng giây từng phút. Sự sinh diệt của những tế bào trong cơ thể xảy ra trong từng sát na. Vì vậy quan niệm rằng cơ thể bất biến, còn hoài, là một điều không đúng. Có khi chúng ta biết rõ điều đó bằng trí năng, nhưng chúng

ta không biết điều đó bằng kinh nghiệm của mình, và quên mất điều đó trong sự sống hàng ngày. Vì vậy thực tập chánh niệm là mỗi ngày phải làm quen với sự thật "cơ thể là một dòng sông, cơ thể thay đổi".

Trong khi Bụt dạy về cảm thọ, ngài ý thức rằng chúng ta cần phải được nuôi dưỡng bởi những cảm thọ dễ chịu. Phải làm thế nào để có những cảm thọ dễ chịu xảy ra trong đời sống hàng ngày, bởi vì chúng ta cần đến những cảm thọ đó để được nuôi dưỡng. Nếu không có những cảm thọ đó thì chúng ta phải sáng tạo nó ra.

Hơi thở đầu tiên mà Bụt nói đến trong sự thực tập về cảm thọ là: Tôi đang thở

vào và thấy mừng vui. Tôi đang thở ra và thấy mừng vui. Mừng vui là một trạng thái tâm lý tích cực, giúp cho mình hân hoan, phấn chấn. Nó giúp cho máu chảy mạnh hơn trong cơ thể, giúp cho chúng ta có sinh tố trong sự sống.

Nhưng ta phải thực tập hơi thở này như thế nào? Mừng vui trong câu nói này có nghĩa là hỷ. Theo kinh nghiệm thực tập thì chúng ta thấy rằng khi có niềm hoan lạc trong tâm, có niềm mừng vui, có lạc thọ trong tâm thì tự nhiên cái định của chúng ta nó đến một cách rất dễ dàng. Ngược lại nếu không có gì vui cả, không có gì đáng mừng cả, không có gì hay ho hết, thì chúng ta vất lộn rất mệt với thiền tọa, nhưng cái định nó



vẫn không chịu đến, hoặc hiện đến một cách rất yếu ớt. Vì vậy làm sao để có niềm vui, làm sao để có sự hân hoan, có sức sống là chủ đích đầu tiên của sự tu tập. Có định thì sức sống sẽ mạnh thêm. Có định thì sẽ có tuệ giác.

Có những lý do nào khiến cho chúng ta mừng vui hay không? Đó là câu hỏi quan trọng. Ngồi tại đây trong giây phút này, chúng ta thử nhìn xem có những nguyên do nào có thể làm cho chúng ta mừng vui không? Như vậy, muốn thực tập hơi thở cảm thọ này cho dễ dàng, chúng ta phải biết cách làm cho sự mừng vui phát sinh ở trong ta. Ví dụ khi ý thức rằng mình có hai con mắt còn tốt, thì chỉ cần chú tâm đến đôi mắt còn tốt thôi, thì sự mừng vui cũng

đã tuôn chảy ra rồi. Thở vào tôi biết tôi có hai con mắt còn tốt, thở ra tôi cảm thấy mừng vui. Chỉ đơn giản như vậy thôi là mình đã có thể tạo được vô số niềm vui cho mình rồi. Thở vào tôi thấy lá gan của tôi đang tốt, nó còn có thể lọc được dầu, lọc được chocolat, nhờ vậy mà thỉnh thoảng tôi vẫn còn ăn được vài miếng chocolat là vui lắm rồi! Nhờ vậy mà mình cảm thấy mình hân hoan!

Nhìn xa hơn, thở vào và tôi biết tôi đang được bao bọc bởi tầng thân. Tầng thân như một mạng lưới che chở, níu kéo, không để cho tôi rơi vào vũng lầy của năm thứ đục lạt. Khi thở như vậy, mình ý thức rằng mình đang ở trong tầng thân, mình được nuôi dưỡng, tầng

thân là một môi trường rất tốt cho mình. Tuy tạng thân có vẻ như không làm gì hết, nhưng kỳ thực tạng thân rất cần cho ta. Có nhiều thiền sinh nói rằng họ chưa bao giờ cảm thấy có an ninh. Nhưng khi đến với khóa tu, ngồi với tạng thân, ăn cơm với tạng thân, đi thiền hành với tạng thân, thở cùng với tạng thân thì tự nhiên cái cảm giác an ninh nó phát sinh trong họ. Cảm giác an ninh đó đưa tới hỷ lạc, đưa tới sự vui mừng. Vì vậy trong tinh thần sáng tạo, mình cũng có thể thực tập bài này bằng hơi thở sau đây:

Thở vào tôi thấy tôi là thành phần của tạng thân, được tạng thân bảo vệ, thở ra tôi cảm thấy hân hoan.

Hân hoan vì sự kiện rất đơn giản là mình được sống trong tăng thân. Nếu mình là một sư chú, một sư cô đã tu đến năm thứ hai, năm thứ ba, và sự tiến bộ của mình tăng trưởng đáng mừng. Ngày nào cũng được nuôi dưỡng về phương diện trí tuệ, ngày nào cũng được nuôi dưỡng về phương diện từ bi, ngày nào cũng được học hỏi thêm về giáo lý, ngày nào cũng được học hỏi thêm về giới luật, thì mình thấy mình đang đi trên con đường sáng, con đường vui, con đường chánh. Thấy được điều đó thì tự nhiên tâm hân hoan phát hiện. Thở vào tôi ý thức được rằng tôi là người xuất gia, đã tu được hai năm, và đang bước những bước vững chãi trên con đường xuất gia; thở ra tôi

cảm thấy hân hoan. Sự hân hoan đó đưa đến rất nhiều sinh lực, và định lực. Định lực rất quan trọng cho sự tu học. Định lực làm cho mình vững chãi lại, có thêm sức mạnh, và đem đến cái thấy sáng suốt. Cái thấy sáng suốt sẽ giúp mình biết nên làm gì, và không nên làm gì để mình khỏi tự hủy hoại tương lai của mình.

Tôi đề nghị chúng ta ngừng lại đây vài phút để thử thực tập bài đó. Mỗi người trong chúng ta hãy tìm ra vài lý do, vài trăm lý do, vài trăm điều mà mình đang có để mình có thể phát khởi tâm hân hoan. Mình sẽ thực tập bài này cho thật nghiêm chỉnh. Công thức ngắn gọn của bài thực tập này là:

Thở vào tôi thấy tôi đang có (điều đó),  
thở ra tôi cảm thấy mừng vui.

Đó là cách thực tập bài đầu của Bụt  
dạy về cảm thọ. Chúng ta sẽ tạo cho  
mình một tiếng chuông và sẽ thực tập  
hơi thở này trong vòng vài phút...

Trong một thời thiền tọa dài 20 phút  
hay nửa tiếng, chúng ta có thể tự đả  
mình một bài thực tập như vậy. Chỉ cần  
thực tập phát khởi tâm hân hoan trong  
vòng nửa tiếng đồng hồ, thì chúng ta  
đã có rất nhiều chất liệu bổ dưỡng để  
nuôi nấng cơ thể và tâm hồn của chúng  
ta rồi. Nếu biết cách tiếp xúc bằng  
chánh niệm với những yếu tố tích cực  
mà chúng ta hiện đang có, thì niềm hân

hoan của chúng ta sẽ phát khởi ra tràn đầy.

Hồi nãy lúc thực tập cùng quý vị, tôi quán niệm rằng, thờ vào tôi biết tôi đang có những người học trò giỏi, thờ ra tôi cảm thấy hân hoan. Học trò giỏi là học trò biết thực tập những điều đã học, và đem lại sự an lạc, vững chãi cho bản thân của mình. Nếu tôi chỉ có những con mọt sách, tức là học kinh rất nhiều, thuộc nằm lòng kinh này, kinh kia, nhưng không áp dụng được trong đời sống hàng ngày, thì chắc tôi không được hân hoan mấy, và tôi phải đi tìm một nẻo khác để tạo sự hân hoan. May mắn là tôi đã không phải làm như vậy!

Hơi thờ cảm thọ thứ hai là:

Tôi đang thở vào và cảm thấy hạnh phúc.

Đây không phải chỉ là hân hoan, mà còn là hạnh phúc. Hỷ và lạc là hai danh từ khác nhau. Theo kinh nghiệm trong truyền thống đạo Bụt, thì hỷ có khi không được tĩnh bằng lạc. Điều đó rất đúng. Ví dụ khi mình nói: Anh ấy mừng quỳnh! Thì trong chữ "quỳnh" có nghĩa là không được tĩnh lắm.

Quý vị cũng biết chuyện có nhiều người nghe tin mình trúng số độc đắc thì tự nhiên bị đứng tim và chết liền, họ quỳnh đến độ hết cách để diễn tả! Thành ra sự mừng vui không có sự tĩnh lặng bằng niềm hạnh phúc. Ở Hoa Kỳ, mỗi khi có điều gì hay tin gì mừng, tuy



nó chưa tới, thì người ta đã nói: Oh! I am excited! I can't wait! Thành ra mình đang bị kích thích, mình không có can đảm để chờ tin vui đến. Khi mình bị kích thích như vậy thì tâm mình không an, do đó cái hạnh phúc, cái lạc, không thật sự có mặt.

Năm sang diễn thuyết lần đầu tiên ở Mỹ, tại trường đại học Boston có một cô sinh viên gặp tôi ở sân trường và cô nói: Thầy ơi tới thứ Sáu này thầy mới giảng lận! I just can't wait! tức là con khó mà đợi tới thứ Sáu lắm tại vì con bị excited quá. Đó là lần đầu tiên tôi nghe ngôn ngữ hạnh phúc theo kiểu Mỹ, trong đó nó chứng tỏ sự vồn vã, sự hăng hái, niềm vui tỏ lộ sự mến mộ của mình.

Nếu nhìn cho kỹ thì ta thấy rằng điều đó nó cũng biểu lộ một cái thiếu vững chắc. Khi mình nôn nao, mình chờ đón ngày đó thì mình làm sao mà tận hưởng những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại cho được?

Ở Tây phương, nhất là tại Hoa kỳ, hạnh phúc được coi như những gì gây nên sự kích thích, exciting. Mình biết rằng trong cái excitement nó không có đủ sự an bình. Chỉ có an bình mới là nền tảng của hạnh phúc. Mà chỉ khi nào mình an trú được trong hiện tại thì mình mới có sự an bình đó, nghĩa là có sự an bình đó thì mình mới có hạnh phúc thật sự, cho nên trong kinh điển luôn luôn nói đến an và lạc. Có an mới có lạc. Khi mình bị kích động nhiều

quá thì mình thiếu an. Do đó cho nên suốt 2600 năm thực tập, các thế hệ Phật tử đều thấy rằng cái hỷ không bằng cái lạc. Tuy vậy mình cần hỷ để đạt tới lạc. Ban đầu mình tạo ra cái hỷ, rồi từ từ mình phải buông anh chàng hỷ ra, để cho cái lạc nó tăng trưởng. Điều này mình sẽ thấy rõ hơn khi học Tứ thiên.

Ví dụ thường được đưa ra là đi trong sa mạc, mình khát nước gần chết thì đột nhiên thấy một lùm cây, và dưới lùm cây đó có một hồ nước trong. Cái cảm giác mừng vui đó là hỷ. Sự mừng vui đó có thể làm cho mình quỳnh, mình chạy vội tới đó. Nhưng vì quỳnh cho nên tuy thân mình chạy hấp tấp, mà mình vẫn không đến nhanh như tâm mình muốn! Khi tới được hồ nước rồi,

mình quỳ xuống, vọc tay vào hồ nước mát, mức nước lên và uống, thì việc uống đó là lạc. Có thể cái hỷ, cái excitement nó tới vào giờ phút chót, làm cho tay mình run run, rồi nước đổ ra ngoài một ít, nhưng rồi rớt cuộc thì mình cũng uống được nước. Khi uống được một hai ngụm rồi thì nước làm cho mình mát dịu trong cơ thể, rồi mình tiếp tục uống, thì lúc đó mới thật sự là lạc, và cái hỷ nó đã lắng xuống rồi.

Nói như vậy không có nghĩa là mình chê hỷ, mình rất cần hỷ, nhưng mình cần phải đi xa hơn hỷ. Cố nhiên là trong dòng sông cảm thọ của chúng ta có nhiều cảm thọ khổ đau, và chúng ta thao thức làm thế nào để chăm sóc, để

vỗ về, để chuyển hóa những cảm thọ khổ đau đó. Bụt biết căn tánh của chúng ta, Bụt biết tình trạng của chúng ta là quá nghèo về hạnh phúc, nên Bụt muốn cho chúng ta được bổ dưỡng trước khi chữa bệnh. Cũng giống như các bác sĩ y khoa giỏi, biết trấn an bệnh nhân, biết giúp cho thân tâm bệnh nhân an tĩnh trước khi cho uống thuốc bệnh. Vì vậy cho nên ngay khi đi vào phạm vi cảm thọ thì Bụt dạy chúng ta phải làm thế nào để phát ra cái hỷ, khởi ra cái lạc, nuôi dưỡng mình bằng hỷ, bằng lạc trước khi đi xa hơn trong việc thiền tập.

Nếu muốn thực tập cho có phương pháp, quý vị nên ngồi xuống, cầm một cây viết ghi vào một miếng giấy những

điều hiện mình đang có. Chỉ cần nghĩ tới những điều đó thôi thì sự hân hoan của mình đã phát hiện ra rồi.

Ban đầu có thể mình nói mình có gì đâu để mà hỷ, mà lạc, một tờ giấy lớn như vậy thì dư nhiều quá, chắc xé một miếng nhỏ cũng được. Nhưng quý vị cứ lấy tờ giấy lớn đó đi, rồi ngồi thờ cho an lạc, và thông dong quán chiếu. Mình sẽ thấy được một điều kiện của hỷ lạc, rồi mình thấy điều kiện thứ hai, rồi thấy điều kiện thứ ba v.v...

Trong khi đi thiền hành, trong khi ngồi thiền, hay rửa nồi, nấu cơm cho đại chúng, mình cũng có thể tìm ra những điều kiện khác của hỷ và lạc. Lúc đó, mình lấy tờ giấy ra để ghi lại điều mình

vừa tìm được. Cứ như vậy mình sẽ liệt kê tất cả những điều kiện có thể làm phát sinh hỷ, lạc cho mình. Tôi chắc chắn rằng quý vị sẽ thấy một trang giấy không đủ để ghi lại tất cả những điều kiện của hỷ, của lạc mà quý vị hiện có. Kinh Pháp Hoa có nói rằng chúng ta là những người giàu có, châu báu chất đầy, nhưng chúng ta cứ cư xử như những người cùng tử. Làng Mai diễn đạt ý đó bằng câu hát:

Hỡi người giàu sang bậc nhất, tha phương cầu thực xưa nay, hãy thôi làm thân cùng tử, về đây tiếp nhận gia tài.

Cái hỷ và cái lạc có thể tới với mình. Mình có đủ, có dư những điều kiện đó, nhưng tại mình không biết cách, cho

nên Bụt dạy cho mình cách tạo nên hỷ và lạc bằng thiền tập. Ban đầu mình thấy nghèo, nhưng nếu quán chiếu thì mình thấy hầu như những điều kiện nào bên trong và bên ngoài mình, đều có thể đem lại hạnh phúc cho mình!

Như vậy chúng ta có thể đặt tên hơi thở thứ nhất về thọ là hỷ giác, và hơi thở thứ hai là lạc giác. Giác đây tức là cảm thấy, là nhận ra, là kinh nghiệm, tiếng Anh có thể dịch là experience.

Câu thực tập cho người nói tiếng Anh có thể là:

Experiencing joy, I breath in;  
experiencing joy, I breath out.

Experiencing happiness, I breath in;  
experiencing happiness, I breath out.



Điều quan trọng là nội dung của sự thực tập phải giàu có. Nếu làm như một con vẹt, mình chỉ lặp lại những chữ trong kinh, thì có thể nó nghèo nàn và hỷ, lạc không phát sinh ra được. Phải dùng con mắt chánh niệm, con mắt tuệ mới có thể tiếp xúc được với những điều kiện của hỷ, của lạc mà mình hiện có.

Hơi thở cảm thọ thứ ba là tâm hành giác, và hơi thở thứ tư là an tịnh tâm hành giác. Chữ hành ở đây có nghĩa là hiện tượng, hiện tượng về tâm, tiếng Phạn là Citta-samsk(ra. Chúng ta biết có 51 tâm hành, và thọ chỉ là một tâm hành mà thôi, và chữ tâm hành này chỉ có nghĩa là thọ giác, experience the feeling: Ý thức về cảm thọ hiện đang

có trong tôi, tôi thở vào; ý thức về cái cảm thọ hiện đang có trong tôi, tôi thở ra.

Cảm thọ đó có thể là một cảm thọ dễ chịu. Khi mình ý thức về cảm thọ dễ chịu và mình thở vào thì cảm thọ dễ chịu đó có thể trở thành dễ chịu hơn nữa. Nhưng cũng có khi nó trở thành hết dễ chịu! Ví dụ như mình đang uống một thức uống gì đó, hay mình đang ăn một món nào đó và nó đem lại lạc thọ cho mình. Lạc thọ đó nếu là lạc thọ lành mạnh, có tính cách nuôi dưỡng thân và tâm thì khi mình ý thức về nó, mình thấy được tính chất nuôi dưỡng lành mạnh của nó, thì niềm hạnh phúc, an lạc của mình sẽ càng tăng trưởng. Nếu thức mình đang ăn, đang uống đó

không có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh, trái lại nó có tác dụng phá hoại lá gan của mình, phá hại cái ruột, cái thân của mình, phá hoại cái hoàn cảnh của mình, cái tương lai của mình, thì khi mình có ý thức, có niệm về cảm thọ, lạc thọ đó thì tuệ giác cho mình biết rằng lạc thọ này là một lạc thọ hư dối, tại vì lạc thọ này mang ở trong nó mầm mống của những khổ đau cho tương lai của mình và của người. Chỉ có chánh niệm mới cho mình thấy được điều đó mà thôi. Vì vậy cảm thọ đó tiêu tan. Tiêu tan nhưng nó đưa lại một tin mừng là mình biết rằng cảm thọ này phải được chấm dứt. Mình chấm dứt uống cái đó, ăn cái đó và khi mình chấm dứt được rồi thì

mình có cảm thọ mừng vui. Thở vào tôi biết rằng tôi đã chấm dứt, không ăn cái đó nữa, không uống cái đó nữa. Đặt thức ăn, thức uống đó xuống và mình thấy rằng mình vừa làm được một hành động rất đúng chánh pháp, tức là chuyện mình chấm dứt ăn cái đó, uống cái đó, nghĩa là ta có một cảm thọ khác, một cảm thọ tích cực, mừng vui, vừa phát hiện trong ta.

Đó là trường hợp một lạc thọ. Xin nhắc lại rằng một lạc thọ nếu nó lành mạnh thì khi mình ý thức về nó, lạc thọ đó nó có thể lớn hơn lên và có tác dụng nuôi dưỡng mình nhiều hơn. Nếu lạc thọ đó là một lạc thọ không lành mạnh thì khi tiếp xúc với nó, cái thấy của mình giúp mình ngưng cảm thọ đó lại, và mình

làm phát sinh ra một cảm thọ khác, lành mạnh hơn. Cảm thọ này là cảm thọ của một người đang đi đúng đường, cảm thọ của một người có khả năng chấm dứt những hành động tiêu cực, để khởi đầu những hành động tích cực.

Trong trường hợp không phải là một lạc thọ mà là một khổ thọ, thì "tâm hành giác" có nghĩa là mình tiếp xúc với khổ thọ đó:

Tôi đang thở vào và tiếp xúc với khổ thọ trong tôi; tôi đang thở ra và tiếp xúc với khổ thọ trong tôi.

Hơi thở chánh niệm làm công việc tiếp xúc, và khổ thọ là đối tượng của sự tiếp xúc. Cũng như bà mẹ ôm lấy đứa con trong tay khi đứa con đang kêu khóc.

Bà mẹ tượng trưng cho hơi thở chánh niệm, và đứa con đang khóc tượng trưng cho khổ thọ trong chúng ta. Đó là một phần quan trọng trong nội dung hơi thở này.

Nếu hơi thở chánh niệm được duy trì thì tự nhiên khổ thọ đó êm dịu lại. Nó có thể không tan biến, nó tiếp tục còn đó, nhưng chắc chắn nó sẽ bớt cường độ, nó êm dịu trở lại. Tại sao? Tại vì sự kiện nó đang được ôm ấp bởi hơi thở chánh niệm, sẽ đem tới sự lắng dịu của khổ thọ đó, cũng như em bé đang khóc, đang khổ và bà mẹ ôm lấy em bé trong tay. Tuy rằng bà mẹ chưa làm gì hết, chưa can thiệp vào nội tình của em bé, chưa biết em bé khóc vì lý do nào, có thể là vì đói, có thể là vì lạnh, có thể là

vì cái tã quấn chặt quá, có thể là vì em bé đang lên cơn sốt! Nhưng bà mẹ chưa thấy được những điều đó, bà mẹ mới chỉ làm công việc đầu tiên là ôm lấy em bé trong vòng tay ấm áp của mình thôi. Hơi thở thứ ba này cũng vậy: Ôm ấp lấy cảm thọ khổ đau, thì tự nhiên cảm thọ đó sẽ dịu xuống. Chắc chắn là như vậy.

Thành ra thực tập ở đây là liên tục nuôi dưỡng niệm bằng hơi thở. Thở vào chánh niệm, thở ra chánh niệm, tiếp xúc với, ôm ấp lấy khổ thọ. Nếu anh, nếu chị có một khổ thọ và nằm đó mà chịu trận, mà chết cứng thì anh, thì chị không phải là học trò của Bụt. Nằm cong như một cành củi khô, để cho khổ thọ hành hạ, nhất là khi có một tảng

thân đang ôm ấp mình mà mình nằm cong như vậy, mình ôm lấy cái khổ thọ của mình, để cái khổ thọ đó tác hại, mình không biết thực tập hơi thở chánh niệm, thì uổng phí quá!

Khi thấy một người bạn tu bị bối rối, bị khồng chế vì một khổ thọ mà không biết làm gì, thì mình phải tìm cách giúp người đó. Mình có thể đến và nói: Này anh, trời đẹp quá, mời anh ra đi thiền hành với tôi! Mình kéo người đó ra khỏi giường hay ghế của người đó, rồi đưa người đó bước theo mình, và chỉ cho người đó bầu không khí trong lành ở bên ngoài. Những bước chân của mình có thể giúp làm tan vỡ những khối u sầu của người đó. Cầm tay người đó mà bước đi, và có thể chỉ



năm phút sau là tình trạng của người đó sẽ đỡ hẳn. Sống trong tầng thân là được cái lợi đó. Thấy những người khác đi thiền hành, mình tự hỏi tại sao mình không đi thiền hành? Thấy những người khác tập thở, mình tự hỏi tại sao mình không tập thở? Tu một mình thì cũng được, nhưng nó không vui, vì vậy mình phải rủ cả nhà cùng tu, biến cả gia đình thành một tầng thân. Khi mình đến với nhau để thành lập một chúng, tức là mình muốn tu cho dễ. Tu với tầng thân nó dễ gấp ngàn lần tu một mình, vì vậy mà mình phải tạo dựng tầng thân cho mình.

Hơi thở cảm thọ thứ tư nối tiếp hơi thở thứ ba. Sau khi thọ giác thì mình ôm lấy khổ thọ của mình bằng chánh niệm,

chánh niệm phát sinh do hơi thở. Đi xe đạp thì hai chân của mình phải liên tiếp đạp, nhờ vậy mà vận tốc chiếc xe được nuôi dưỡng và xe cứ tiếp tục đi tới. Khi mình ngừng đạp thì chiếc xe sẽ chậm lại rồi nghiêng về một bên.

Hơi thở chánh niệm cũng vậy. Muốn nuôi dưỡng chánh niệm, muốn chánh niệm tiếp tục đi tới để ôm lấy khổ thọ của mình, thì mình phải tiếp tục thở. Tôi thở vào và biết là tôi thở vào; tôi thở ra và biết là tôi thở ra. Tôi thở vào và tiếp xúc với khổ thọ trong tôi; tôi thở ra và tiếp xúc với khổ thọ trong tôi. Liên tục như vậy.

Nói thế không có nghĩa là chúng ta không tiếp xúc với lạc thọ. Có! Chúng

ta tiếp xúc với mọi loại cảm thọ có mặt trong ta: khô, lạc hay là xả thọ. Thành ra hơi thở thứ ba đích thực là sự thực tập của bà mẹ ôm ấp đứa con.

Mấy mươi năm trước có một nhà văn nữ trẻ tuổi người Pháp tên là Françoise Sagan, bà viết một cuốn tiểu thuyết tựa đề là Bonjour Tristesse, ta dịch là "Buồn ơi chào mi". Tựa cuốn sách làm cho mình mỉm cười, tại vì mình có nỗi buồn trong lòng và mình biết chào nó, làm quen với nó và ôm ấp nó. Điều đó rất gần với phương pháp tu tập chánh niệm trong đạo Bụt. Buồn ơi đến đây ta sẽ chơi với mi, đến đây ta sẽ ôm ấp mi. Mà ôm bằng cách nào? Bằng chánh niệm. Tuy nhà văn đó bây giờ đã già rồi, nhưng không biết bà đã có cơ hội

học tập chánh niệm hay chưa! Hạt giống thì có, nhưng người hướng dẫn, tưới tẩm hạt giống đó có thể là chưa có. Mình có những cái buồn, cái giận, cái lo, cái thất vọng, tất cả những thứ đó mình phải biết chăm lo cho chúng, chăm lo bằng hơi thở chánh niệm.

Có một lần tôi ở trong nhà thương, và tôi ngồi quan sát những cô y tá. Cô y tá mặc áo choàng trắng có một cái túi khá lớn, trong đó cô chứa đủ thứ: Nào là băng keo, nào là kéo, bông gòn, đủ thứ, đủ loại. Khi cô chăm sóc cho một người, cần gì là cô móc trong túi ra cái đó, cái gì cũng có, cô rất kinh nghiệm.

Là người tu, chúng ta cũng phải có những dụng cụ để ở trong tay nải hay

trong túi áo trắng, áo tiếp hiện của chúng ta. Chúng ta phải nắm cho vững phương pháp đi thiền hành, phải nắm cho vững những phương pháp thở mà Bụt đã dạy, phải nắm cho vững cách nhìn, cách nghe, cách ngửi, cách nếm. Chúng ta có thể học những phương pháp đó để giúp người bạn tu thoát ra khỏi tình trạng khó khăn của họ, và chúng ta phải như là cô y tá kia, dự trữ những phương pháp tu tập, đặt vào trường hợp nào chúng ta cũng có những phương pháp đối trị, và phải đem ra để áp dụng. Nếu chúng ta làm được như vậy thì tâm hành kia, tức là cái thọ kia, sẽ an tịnh trở lại.

Hơi thở thứ tư này về thọ, là hơi thở giúp an tịnh tâm thức đang biểu hiện

trong ta, và ta gọi là hơi thở an tịnh tâm hành.

Như đã nói trên đây, từ mấy ngàn năm nay các vị tổ sư vẫn còn đồng ý với nhau rằng 16 hơi thở trong kinh Quán Niệm Hơi Thở được chia ra làm bốn phần: Thân, thọ, tâm, và pháp.

Cố nhiên chia ra như vậy có sự thuận lợi, nhưng bất cứ một sự phân chia nào cũng có khuyết điểm. Vì vậy cho nên chia thì chia, nhưng vẫn có sự thông thương với nhau. Khi chúng ta thở hơi thở cảm thọ thứ tư thì chúng ta dùng năng lượng của chánh niệm và của hơi thở để làm cho niềm đau của chúng ta êm dịu lại. Anh có thể làm như vậy trong khi đi thiền hành, trong khi ngồi

thiền, trong khi nằm trên bãi cỏ. Anh có thể làm như vậy một mình, anh cũng có thể mời một người bạn cùng làm. Anh có thể làm điều đó với tăng thân, anh có thể xin với chúng trưởng cho những buổi thực tập đặc biệt, tại vì khi anh làm chuyện đó, và tăng thân cùng làm chuyện đó với anh, thì anh được tiếp sức rất nhiều. Đạo Bụt gọi đó là hộ niệm.

Cũng như em bé mới học phương pháp thở. Em được dạy rằng mỗi khi có cảm xúc mạnh như sợ ma, như giận bạn, thì em phải biết thở cho sâu. Thở vào phồng bụng lên, thở ra xẹp bụng xuống, và em bé được nghe nói rằng thở như vậy chừng ba lần thì đỡ lắm! Tuy em bé có tin nhưng vì em còn bé

nên đến lúc cần thực tập thì em quên, cho nên người lớn cần phải nhắc em: Con ơi! Con có nhớ phương pháp thở không? Bây giờ mẹ nắm tay con và hai mẹ con mình cùng thở. Thở vào này, bụng phồng lên, thở ra này, bụng xẹp xuống. Và em bé làm được. Em làm được là vì bà mẹ đã đóng vai trò của tăng thân. Niệm lực tức là sức mạnh của chánh niệm ở trong mình có thể truyền qua cho người kia. Vì vậy cho nên khi nói "ông tu ông đắc, bà tu bà đắc" là không đúng lắm. Mình tu thì người kia được nhờ, gia đình mình được nhờ, tăng thân mình, đất nước mình cũng được nhờ theo.

Nhưng thở tới đây chúng ta chỉ mới đạt đến sự an tịnh tâm hành thôi, nổi khổ



niềm đau đó có thể dịu xuống, có thể lặn mất đi, nhưng không có nghĩa là nó không còn. Vì vậy mà ta cần có những bài tập khác để nhìn sâu hơn vào bản chất của cảm thọ, nghĩa là chúng ta phải đi xa hơn trong phép quán về tâm thức đang biểu hiện này.

Khi tiếp xúc với cảm thọ, chúng ta tiếp xúc với lạc thọ, với khổ thọ, và chúng ta cũng phải tiếp xúc với xả thọ. Xả ở đây có nghĩa là không khổ cũng không lạc. Nó có nghĩa là trung tính. Cảm thọ là một vùng năng lượng, nó phát sinh, nó tồn tại một thời gian rồi nó có thể lắng xuống tới đáy của tâm. Tâm ở đây là những đợt sóng tâm hành. Bụt dạy chúng ta quán chiếu lạc thọ, khổ thọ, và xả thọ. Xả thọ, theo định nghĩa là

không dễ chịu mà cũng không khó chịu, nhưng khi chúng ta đem năng lượng của chánh niệm đến để tiếp xúc với nó thì rất là lạ kỳ. Chúng ta có ánh sáng và chúng ta thấy được tuy rằng chưa cố gắng để tìm hiểu, mà ánh sáng cũng đủ trình bày cái nội dung, cái tính chất của cảm thọ đó. Cảm thọ đó là một vùng năng lượng và chánh niệm mà chúng ta nuôi dưỡng bằng hơi thở là một vùng năng lượng khác, bao trùm lấy vùng năng lượng cảm thọ kia, và dù chưa cố gắng tìm hiểu thì ánh sáng đó cũng đã trình bày cho ta thấy một phần nào bản chất của tâm thức đang có mặt trong ta.

Khi nhức răng thì chúng ta có một khổ thọ. Nhưng khi chúng ta không nhức

răng thì cái cảm giác do sự không nhúc răng đem lại, chúng ta gọi nó là xả thọ! Rất là kỳ cục! Tại vì khi nhúc răng, chúng ta khô, và chúng ta thấy được những điều mà chúng ta không thấy khi chúng ta không nhúc răng. Ví dụ không nhúc răng là sung sướng, là hạnh phúc. Cũng như sự kiện chúng ta đang còn sống, đang còn trẻ, đang được ở trong tạng thân, đang tu học. Chúng ta có thể mê muội mà cho đó là những xả thọ. Nhưng sự kiện chúng ta đang còn sống là một phép lạ hết sức mâu nhiệm. Chúng ta còn thở, còn nhìn thấy trời xanh, còn bước được những bước chân, đó là một phép lạ rất lớn! Nội chuyện tiếp xúc với sự thật đó, thì

cái hỷ lạc của mình cũng đã phát sinh ra rất nhiều rồi.

Trước khi thực tập, chúng ta cho việc chúng ta đang sống là một sự kiện bình thường, không khổ, cũng không vui. Kỳ thực nó là một niềm vui rất lớn. To be alive is something wonderful. Vì vậy thông thường thì chúng ta cho chuyện không nhưc răng là một xả thọ. Có gì exciting vì chuyện không nhưc răng đâu! Nhưng khi bị nhưc răng thì chúng ta mới tìm ra sự thật rằng không nhưc răng là hạnh phúc, cũng như không bị bệnh ung thư là rất sung sướng. Có thầy, có bạn, có tặng thân cũng là một niềm sung sướng của người tu. Không thể cho những chuyện

đó là xả thọ được. Chúng phải là lạc thọ.

Vì vậy cho nên khi một xả thọ được chánh niệm tiếp xúc với, thì nó biến thành lạc thọ, và đó là cái bí quyết của sự thực tập trong đạo Bụt.

Chúng ta thường nói rằng trong dòng sông cảm thọ của chúng ta có những lạc thọ, có những khổ thọ, có những xả thọ. Nhưng bây giờ tôi hỏi anh rằng bao nhiêu phần trăm của anh là lạc thọ, thì anh có thể nói rằng chừng ... 20%. Có người ít hơn, chỉ có 2% thôi! Có người lại nói đời tôi không có gì vui cả, tức là 0% phải không?

Bây giờ là lúc chúng ta nên tính lại cái gia tài của mình. Nếu tôi hỏi anh có

bao nhiêu khổ thọ? Anh có thể trả lời: Dường như là tới 60% hoặc 40% hay ít nhất cũng là 20%. Như vậy thì xả thọ còn tới khoảng 60%. Tại vì những cái thọ không tên là đa số. Có vị nào muốn làm bài hát "Những xả thọ không tên" không? Nó không có tên tại vì mình không gọi tên nó ra. Mình phải dùng chánh niệm để gọi tên cái thọ đó ra, và khi mình gọi tên nó, thì nó không còn là xả thọ nữa, nó trở thành lạc thọ, những lạc thọ rất lành mạnh.

Ví dụ trái tim của anh đang hoạt động bình thường, anh đâu có trần quý, và anh cho rằng đó là xả thọ. Phổi của anh không bị sưng, không bị đầy nước, đó là một hạnh phúc rất lớn mà anh không cho đó là một điều kiện của lạc thọ.

Anh cho nó là xả thọ. Cái gì anh cũng cho là xả thọ cả, tiếng Pháp là come si, come ,a. Tiếng Anh là Nothing interesting, nothing exciting!

Những điều kiện đó đầy dẫy ở trong cơ thể, ở trong tâm hồn của chúng ta, ở ngoài thế giới, ở trong thiên nhiên, ở trong xã hội. Có rất nhiều mà chúng ta gom lại rồi nói rằng chúng chỉ là xả thọ, không có gì lạ! Vì vậy mà khi chúng ta nắm lấy hơi thở vào, ra để tạo tác năng lượng của chánh niệm, chúng ta tiếp xúc với 60% những thọ gọi là xả thọ đó, thì chúng ta có thể biến tất cả những xả thọ đó thành lạc thọ. Đó là bí quyết tu tập và tạo hạnh phúc của người biết tu.

Thành ra mình có thể nói Buýt là rất khôn, ngài dạy cho học trò có hạnh phúc. Hạnh phúc có nhiều nhưng vì mình không biết nhìn nên mình coi như không có hạnh phúc.

Lạc thọ có thể có tính cách nuôi dưỡng, nhưng lạc thọ cũng có thể có tính cách bệnh hoạn, phá hoại tâm và thân của chúng ta! Ví dụ khi chúng ta xem một cuốn phim hay đọc một cuốn tiểu thuyết có nhiều độc tố, thì tuy có thể chúng ta có cái "lạc thọ" khi theo dõi cuốn tiểu thuyết hay cuốn phim đó. Nhưng trong khi cái "lạc thọ ngũ dục" đó tiếp diễn thì chúng ta thâm nhập vào trong ta những cái khổ thọ của tương lai, mà có thể của cả hiện tại nữa. Đó là những chất độc.



Vì vậy trong 20% của lạc thọ mà ta ước tính ở trên, có thể có tới 10 hay 15% lạc thọ có chứa độc tố. Những cái gọi là xả thọ còn lại, thì rất là màu nhiệm, anh chỉ cần lấy năng lượng chánh niệm để tiếp xúc với chúng thì chúng trở thành những điều kiện, những yếu tố làm phát sinh ra lạc thọ để nuôi dưỡng anh bằng những lạc thọ đó. Thành ra khi sư cô bước ra khỏi phòng mà thấy Sao Hôm hay là mặt trăng hiện ra trên trời thì sư cô nói rằng màu nhiệm quá, mặt trăng như vậy, ngôi sao như vậy, trời trong như vậy mà nếu ta không có lạc thọ, nếu ta không được nuôi dưỡng bằng cái đó thì quả thật là ta không có chánh niệm! Rồi sư cô nhìn một sư cô khác và nói:

Chị có thấy như vậy không? Chị có thấy mặt trăng đêm nay rất màu nhiệm không? Và hai chị em đứng đó thở một vài hơi để nuôi dưỡng mình bằng cái cảm giác lạc thọ rất lành mạnh đó.

Người tu cũng có quyền có hạnh phúc. Có nhiều người nói tu mà hạnh phúc cái gì? Tu là phải cực khổ. Trong kinh Tam Di Đề[1] Bụt có dạy hỷ và lạc rất rõ ràng. Bụt đâu có cấm chúng ta không được có hỷ, không được có lạc? Vậy mà có nhiều người nói rằng tu rồi mà còn hỷ, còn lạc cái gì! Tu thì không được nói tới hạnh phúc! Đời là khổ anh không có quyền có hạnh phúc!

Vậy thì trong giờ ngồi thiền, nếu mình không biết làm gì, là tại mình không

đem những điều đã học ra để áp dụng. Trong giờ ngồi thiền, ít nhất mình phải nuôi dưỡng mình bằng hỷ và bằng lạc, và nếu thực tập, quý vị sẽ thấy rằng nửa giờ ngồi thiền có thể là hơi ít. Nhưng chúng ta không làm như những nơi thực tập khác là chỉ ngồi thôi, tại vì chúng ta biết rằng thực tập đó, cái hỷ lạc đó có thể tới với chúng ta suốt ngày: Khi chúng ta đi, khi chúng ta đứng, khi chúng ta nằm, khi chúng ta làm việc. Bất cứ lúc nào mà có hơi thở chánh niệm thì chúng ta đều có thể tiếp xúc với những điều kiện hạnh phúc để nuôi dưỡng chúng ta. Đó là chưa nói tới những sự thực tập khác để giúp ta nhìn sâu vào trong thế giới của thực tại, nhìn sâu vào những khổ đau, cũng như

nhìn sâu vào cái mâu nhiệm của sự sống. Khi nhìn được như vậy, chúng ta thấy cội nguồn của khổ đau, của hạnh phúc thì chúng ta chuyển hóa được một cách rất sâu sắc những khổ đau của chúng ta, đồng thời làm cho hạnh phúc của chúng ta bùng lên một cách rất là rõ ràng.

Để có nhiều ý hơn trong việc tìm kiếm xả thọ, quý vị nên tham cứu hai cuốn kinh Quán Niệm Hơi Thở và kinh Niệm Xứ, rồi chuẩn bị những bài tập cho chính bản thân mình. Chúng ta nên có những bài tập khác nhau để dùng vào buổi sáng và buổi chiều. Quý vị phải soạn cho mình những bài tập thật đơn giản để dễ bề thực tập. Trong khi làm thiền hướng dẫn, chúng ta nên

hướng dẫn ba, bốn hoặc năm bài. Nếu chúng ta tự ngồi thiền mà không có hướng dẫn, thì chúng ta có thể đả chúng ta một bài thôi, một bài và thực tập từ đầu cho đến cuối thời thiền. Làm cho có phẩm chất, làm cho sâu dày, làm cho thành công.

Nên nhớ rằng Bụt có lòng thương rất lớn. Đứng về phương diện sắc thân cũng như đứng về phương diện cảm thọ, ngài muốn chúng ta trở về săn sóc, lo lắng, chữa trị, nuôi dưỡng thân và tâm của chúng ta. Khi thấy được điều đó chúng ta có thể ứa nước mắt! Tại vì chúng ta thấy lòng từ bi của Bụt biểu lộ một cách tuy rất tế nhị, nhưng chúng ta vẫn có thể cảm được một cách rất rõ ràng. Hỷ giác, lạc giác đi trước, không

có ai hiểu ta bằng Bụt. Đó là người tri kỷ của mình, thành ra mình phải biết ơn, mình phải làm theo lời của Bụt dạy.

Trong nền văn học đạo Bụt, tác phẩm Giải Thoát Đạo Luận (Vimutti Magga) được viết trước khi thầy Phật Âm viết tác phẩm Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhi Magga) bằng tiếng Pali. Giải Thoát Đạo Luận cũng đã được dịch ra chữ Hán, và nằm trong Đại Hán tạng.

Khi thầy Phật Âm viết Thanh Tịnh Đạo Luận, thầy có tham khảo tác phẩm Giải Thoát Đạo Luận. Tác giả Giải Thoát Đạo Luận giải thích rằng tâm hành ở đây là Thọ và Tưởng, tại vì trong kinh có dùng chữ tâm hành: Tôi đang thờ vào và làm cho tâm hành tôi an tịnh trở

lại; tôi đang thở ra và làm cho tâm hành của tôi an tịnh trở lại. Làng Mai dùng chữ thọ thay vì chữ tâm hành, tại vì trong bốn hơi thở này, chủ lực của nó là thọ. Như vậy, tuy Giải Thoát Đạo Luận giải nghĩa tâm hành ở đây là tướng và thọ, nhưng sự thực thì ở đây nó chỉ là thọ mà thôi. Cố nhiên tướng cũng có dính líu tới, nhưng chủ lực của bốn hơi thở này là thọ, tức là chăm sóc về cảm thọ.

Nếu nhớ trái quýt năm múi mà tôi thường vẽ (Hình 1), thì chúng ta thấy rằng thọ là một cái gì nằm giữa sắc và tướng.

Trước hết, sắc là thân thể của chúng ta, rồi đến thọ tức là những cảm giác của

chúng ta, kể đó là tưởng tức là những tri giác của chúng ta, rồi đến những tâm hành khác mà ta gọi chung là hành, và cuối cùng là thức. Vậy thì những cảm giác của chúng ta có thể có nguồn gốc từ sắc. Ví dụ khi đau răng: Có một cái răng sâu thì chúng ta có một cảm thọ đau khô, và đó là cảm thọ bất nguồn từ thân thể của chúng ta.

## Hình 1 - Năm uẩn

Như vậy khi thở vào, thở ra và nhận thức tâm hành, thì chúng ta biết rằng cảm thọ đó có nền tảng, có gốc rễ từ sắc hay từ tâm. Từ tâm tức là từ tưởng. Khi chúng ta có một cái tưởng thì dù sai lầm hay không, tưởng đó vẫn có thể đem lại lạc thọ hay khổ thọ.



Ví dụ chúng ta thấy buổi sáng trời trong, mặt trời lên, có tiếng chim hót thì quả thật là trời hôm nay trong xanh, trời hôm nay có nắng, và trời hôm nay có tiếng chim hót, thì cái tưởng của chúng ta không phải là một vọng tưởng mà là một tri giác đúng đắn. Tri giác đó có thể đem đến cho chúng ta một lạc thọ, tức là chúng ta cảm thấy mừng vui vì ngày hôm nay đẹp, ngày hôm nay tốt, và chúng ta có 24 giờ đồng hồ để sống trọn một ngày đẹp trời.

Nhưng có khi cái tưởng đem đến cho ta những cảm thọ không được hạnh phúc. Ví dụ sư chị Từ Nghiêm gọi điện thoại cho biết là em trai của sư chị vừa bị đứng tim và qua đời ở New York. Đó cũng là một tri giác đúng, và khi có tri

giác đó thì chúng ta có một cảm thọ khổ đau, tại vì sư chị Từ Nghiêm là một người trong gia đình tăng thân. Khi sư chị có một tin buồn, sư chị buồn thì chúng ta cũng buồn.

Hoặc khi chúng ta đi trong hoàng hôn và thấy một con rắn. Sợ quá chúng ta hét lên, rồi bỏ chạy, thì hình ảnh của con rắn đó là đối tượng của một cái tưởng, một tri giác. Nếu nó là con rắn thật thì chúng ta cũng có khổ thọ. Nếu nó không phải là con rắn mà chỉ là một sợi dây thoi thì chúng ta cũng có sự sợ hãi. Cái tưởng về con rắn nó đem tới một khổ thọ. Cho nên chúng ta mới nói rằng cảm thọ có thể có nguồn gốc từ sắc hay từ tưởng.

Bốn hơi thở về tâm hành này có mục đích chăm sóc cái thọ của chúng ta, và cái thọ của chúng ta có liên hệ đến cái tướng, thọ của chúng ta có liên hệ tới sắc, nói vậy mới đúng.

Nói thêm về uẩn thứ tư là hành. Hành ở đây là tâm hành, tức là tất cả những hiện tượng của tâm, trong đó có thọ, có tướng, và có 49 loại tâm hành khác, tổng cộng là 51 tâm hành. Học phái Theravada nói rằng có 52 tâm hành, còn theo học phái Duy thức thì chỉ có 51 tâm hành.

Tâm hành tương tự như những đợt sóng. Sóng thì nổi lên trên mặt nước, còn tâm hành thì nổi lên trên thức. Vì vậy mà thức được ví như là nước. Tâm

hành và thức là một. Tâm hành là hiện tượng của thức, và thức là bản chất của tâm hành. Như vậy thọ, tưởng, và hành, chúng đều là thức, nhưng đó là đứng về phương diện biểu hiện mà nói. Còn thức cũng là 51 tâm hành, nhưng đó là đứng về phương diện tiềm ẩn mà nói. Tiềm ẩn tức là chưa phát hiện. Ba múi quýt thọ, tưởng, và hành là tâm thức đang được biểu hiện. Còn múi thứ năm, thức, là tâm thức còn tiềm ẩn.

Ví dụ khi chúng ta có một cảm thọ buồn đau thì cảm thọ đó có mặt bây giờ. Nhưng có thể hai ba phút sau thì chúng ta không thấy cảm thọ buồn đau đó nữa. Có người đến trêu, chúng ta cười, và chúng ta không thấy buồn nữa. Vậy thì lúc đó cảm thọ buồn đau đi

đâu? Cảm thọ buồn đau chìm xuống phần thâm sâu của nó, và biến thành một hạt giống. Nó không mất đi đâu, mà nó trở về trạng thái của hạt giống gọi là chủng tử. Mai một có người tưới tẩm chủng tử đó thì hạt giống buồn đau sẽ sinh khởi trở lại, cho nên mình nói tôi có một cảm thọ buồn đau. Kỳ thực cảm thọ buồn đau đó luôn luôn có, nhưng chính lúc đó nó mới biểu hiện mà thôi.

Diễn hình là ai cũng có những hạt giống của văn nghệ đứt ruột ở trong lòng. Nhưng vì ba bốn năm đi tu, chúng ta không có dịp nghe những bài nhạc đứt ruột, chúng ta nghĩ rằng mình không đứt ruột nữa! Nhưng kỳ thực hạt giống đó vẫn còn, chỉ cần ngồi nghe

chùng nửa tiếng là hạt giống của văn nghệ đứt ruột nó ồn ào phát hiện. Vậy thì "không có" ở đây không có nghĩa là không có, mà chỉ có nghĩa là không biểu hiện. Không biểu hiện tức là vẫn có nhưng nó tiềm tàng, nó ẩn tích.

Thức là tổng thể của những hạt giống của tâm (The totality of the seeds of mental formation). Vì vậy mà chúng ta gọi là nhất thiết chủng thức, tiếng Phạn là Sarva Bijaka. Chủng là hạt giống, nhất thiết là tất cả, nhất thiết chủng thức là cái tâm thức bao gồm tất cả các hạt giống.

Khi chia trái quýt ra làm năm múi, mục đích là để thực tập cho dễ chứ không phải để miêu tả thực tại. Miêu tả thực

tại thì có nhiều cách. Nhà họa sĩ miêu tả con cá khác với nhà sinh vật học, và nhất là khác với người đầu bếp. Vấn đề ở đây không phải là để miêu tả. Phân tích như vậy để hiểu và để thực tập. Vì vậy có khi ta chỉ chia trái quýt ra làm hai múi thôi, một múi là Sắc (Mana) và múi kia là Danh (Rupa). Có khi ta để nguyên trái một múi, gọi là Thức. Thành ra có nhiều cách chia. Mỗi cách đều có mục đích của nó. Điều cần nhớ là tất cả những phân tích đó là để đi tới một cái thấy sâu sắc, giúp cho việc thực tập của hành giả.

Khi chia trái quýt ra làm hai múi, chúng ta có thể nói múi đầu là sắc hay thân (Soma) và tất cả các uẩn còn lại nằm trong múi thứ hai, là danh hay là

tâm (psicho). Danh đây không phải là tên gọi, mà là tâm.

Vậy thì trong năm uẩn, uẩn đầu tiên là sắc, thuộc về sinh lý. Bốn uẩn còn lại (thọ, tưởng, hành, thức) thuộc về tâm lý. Trong phần tâm lý, ba uẩn đầu (thọ, tưởng, hành) là tâm biểu hiện, và uẩn cuối cùng (thức) là tâm căn bản. Tâm hành là thức khi biểu hiện, còn thức là tâm hành khi ở trạng thái hạt giống.

Chúng ta đừng lầm tưởng chỉ là tư tưởng hay tưởng tượng hay là suy tư. Tưởng ở đây là tri giác.

Tri giác là gì? Tri giác là hình ảnh, là cái ý niệm, cái ý tưởng mà chúng ta có về một sự vật. Ví dụ bây giờ chúng ta có một ý niệm về thành phố Paris. Tất



cả chúng ta ở đây người nào cũng có một ý niệm về thành phố Paris. Có người đã đi Paris 10 ngày, có người đã ở Paris 10 năm và hình ảnh về Paris của mỗi chúng ta đều khác nhau. Hình ảnh đó là cái tưởng.

Cái tri giác của tôi về Paris không giống cái tri giác của anh về Paris. Thành ra Paris tự thân nó có thể rất khác với tri giác của chúng ta về Paris. Cái tri giác của chúng ta về một sự vật hay về một người, một vấn đề, gọi là tưởng. Thí dụ mình có một sư chi, mình có thể có một cái ý tưởng về sư chi, và cái ý tưởng đó của mình về sư chi có thể đúng, mà cũng có thể sai. Nếu khi ý tưởng của mình về sư chi nó tuyệt đối đúng thì lúc đó mình là Bụt

rồi. Tại vì không bao giờ mình có thể có một ý tưởng hoàn toàn đúng về sự chị của mình cả, đó là vì mình đang còn mê mờ. Vì vậy mà mình phải cẩn thận.

Cũng như thành phố Paris. Sư cô Định Nghiêm ở Paris rất lâu, và sự chị Diệu Đạt đi Paris có 10 ngày thôi. Như vậy chúng ta có thể nói rằng ý niệm hay cái tưởng của sư cô Định Nghiêm về Paris nó đúng hơn, nhưng nó không đúng hoàn toàn. Tại vì nếu sư cô Định Nghiêm ở Paris thêm 10 năm nữa thì sư cô sẽ thấy rằng cái thấy của mình, cái biết của mình, cái ý niệm của mình về Paris, tuy có phần chính xác, nhưng nó vẫn có phần thiếu sót và sai lầm trong đó. Dù mình có ở Paris 10 hay 20

năm, hay mình mới ở Paris có 10 ngày thì mình vẫn có một ý niệm về Paris rất mơ hồ, không hoàn toàn đúng với tự thân của Paris.

Bụt cũng vậy, Bụt là một đối tượng của tưởng. Chúng ta có thể có một ý niệm về Bụt rất ngây thơ, rất sai lầm. Nhờ sự tu học, nhờ sự quán chiếu mà càng ngày ý niệm sai lầm về Bụt của chúng ta càng được phá vỡ để chúng ta có được một ý niệm sâu sắc hơn, đúng đắn hơn về Bụt.

Vì vậy tưởng là một cái gì có thể rất là nguy hiểm, và khi cái tưởng của mình đầy dẫy những sai lầm thì nó tạo ra rất nhiều khổ thọ.

Thiền tập tức là phá vỡ tướng, phá vỡ những sai lầm của tướng để mình có thể đạt tới thực tại một cách trực tiếp.

### 3. BỐN HƠI THỞ AN TỊNH TÂM HÀNH

9. Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta; ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta, người ấy thực tập như thế.

10. Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc; ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc, người ấy thực tập như thế.

11. Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định; ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định, người ấy thực tập như thế.

12. Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do; ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do, người ấy thực tập như thế.

Trong bốn hơi thở về tâm hành của kinh Quán Niệm Hơi Thở, Hơi thở thứ chín thuộc về tâm, nhưng kỳ thực ở đây nó là tâm hành. Quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, bây giờ đến quán tâm trong tâm. Đây là hơi thở đầu tiên liên hệ đến tâm hành, chúng ta gọi nó là hơi thở tâm giác, có nghĩa là tâm hành giác.

Trong kinh Niệm Xứ, Satipatth(na-sutta (Pali), là kinh đi theo kinh Quán Niệm Hơi Thở như bóng với hình, Bụt có dạy rằng khi quán niệm một hiện

tượng chúng ta phải có thái độ gọi là bất nhị trong sự quán niệm. Bất nhị có nghĩa là không phân biệt đây là chủ thể quán niệm, và đây là đối tượng của quán niệm. Vì vậy cho nên kinh Niệm Xứ lặp đi lặp lại Quán niệm thân thể trong thân thể

(Contemplation of the body in the body) - Quán niệm cảm thọ trong cảm thọ (Contemplation of the feelings in the feelings) - Quán niệm tâm hành trong tâm hành (Contemplation of mental formations in the mental formations) - Quán niệm các pháp trong các pháp (Contemplation of objects of mind in object of mind).

Quán niệm thân thể trong thân thể nghĩa là khi đem chánh niệm để tiếp xúc với thân thể của mình, thì mình đừng có thói quen phân biệt mình là chủ thể quán niệm, và thân thể của mình là đối tượng mà mình đang quán niệm. Mình phải trở thành một với đối tượng. Đó là điều mà trong kinh Bụt luôn luôn lặp lại. Ví dụ khi nhìn màu xanh của da trời, nếu nhìn sâu sắc thì tự nhiên ranh giới giữa mình và bầu trời màu xanh nó biến mất, lúc đó nếu mình có cảm tưởng mình là màu xanh của da trời, thì cái tiếp xúc đó mới thật là sâu sắc, và mình mới có thể đi tới một nhận thức sâu sắc được. Cũng như tiếng Pháp có động từ Comprendre, có nghĩa là hiểu. Tiền từ "Com" có nghĩa là

giống như cái đó, và hậu từ "prendre" có nghĩa là cầm lên. Như vậy Comprendre có nghĩa là muốn hiểu cái đó thì mình phải cầm cái đó lên, mình trở thành một với nó, thì mới gọi là hiểu.

Ở đây cũng vậy, khi quán chiếu một cái gì, nếu mình còn đứng ở ngoài cái đó và nhìn nó với tư cách một quan sát viên, thì cái thấy đó chưa sâu sắc. Mình phải đi vào trong xương, trong thịt của đối tượng quán chiếu, nhận làm một với nó thì mình mới hiểu nó một cách sâu sắc được. Ví dụ mình có một sư em và mình muốn hiểu người em, thì mình có thể nào giam hãm mình ở trong địa vị của sư anh mà hiểu sư em được? Mình phải bỏ vai sư anh của mình đi,



mình phải đi vào hoàn cảnh của sư em, mình phải xóa cái ranh giới giữa sư anh và sư em, mình phải trở thành sư em, thì mình mới có thể hiểu được sư em. Đó là phương pháp bất nhị của quán chiếu.

Cũng như khi một ông chủ hãng tiếp một cô gái đi tìm việc. Ông chủ đó có thể giương đôi mắt nhìn cô gái từ đầu tới chân, xem hình thức cô này như thế nào, có thể làm thư ký được hay không. Như vậy là ông vẫn đứng trên cương vị của một ông chủ để nhìn cái đối tượng kia. Nếu ông là người khá hơn, ông đặt mình vào địa vị của cô gái, thì tự nhiên ông thấy cô gái kia đang run sợ, lo lắng. Một câu nói của ông: Tôi chấp nhận cô hay tôi không thể chấp nhận

cô, nó quyết định cả cuộc đời của cô, tại vì lương tiền, công ăn việc làm, nuôi mẹ, nuôi em v.v... Tất cả những cái đó đều nằm trong cô. Nếu ông chủ tự đặt mình vào trong tư thế, trong hoàn cảnh của cô gái thì ông chủ sẽ hiểu được cô gái hơn. Còn ông đứng ngoài nhìn như một người đi mua vật dụng, như một người đi mua bò về để làm việc, thì ông không thể hiểu được đối tượng quán chiếu của ông.

Câu chuyện người ta thường kể là có một hạt muối kia đứng trên bờ biển. Nó đặt câu hỏi rằng nước biển nghe nói là mặn, nhưng mặn tới mức độ nào? Nó không biết và nó muốn comprendre! Lúc đó có một người trả lời: Nếu con muốn biết nước biển mặn tới độ nào thì

phương pháp hay nhất là con nhảy xuống biển, tan thành nước biển, thì lúc đó cái biết của con về độ mặn của nước biển mới là một hiểu biết tuyệt đối, tại vì con đã thành ra nước biển rồi! Nếu con đứng trên bờ mà hỏi nước biển mặn cỡ nào thì dù có người giải thích cặn kẽ cho con, con cũng không thể nào hiểu được. Vì vậy mà hạt muối nhảy xuống biển, trở thành nước biển, nhờ đó mà cái biết của hạt muối về nước biển là một hiểu biết sâu sắc nhất.

Cũng vậy, quán niệm thân thể trong thân thể có nghĩa là trong khi mình lấy thân thể mình, lấy gan, lấy tim mình làm một đối tượng quán chiếu, mình phải trở thành đối tượng quán chiếu đó thì mình mới hiểu được bản chất, hiểu

được niềm đau, hiểu được tự tánh của đối tượng quán chiếu của mình.

Ví dụ tôi đang thở vào và có ý thức về lá gan của tôi, tôi đang thở ra và mỉm cười với lá gan của tôi, thì khi mình thở vào một hơi dài, mình tiếp xúc và mình mỉm cười với lá gan của mình, thì mình phải làm thế nào để trở thành lá gan của mình. Lá gan của mình không phải là một đối tượng khách quan, mà nó trở thành chính mình, và chính nhờ thái độ đó, nhờ phương pháp đó mà mình hiểu được lá gan của mình. Lá gan của mình đang rên siết, đang đau khổ vì cách mình ăn uống trong đời sống hàng ngày. Mỗi khi mình ăn một cái gì, uống một cái gì có liên hệ đến sự an nguy của lá gan mà mình

không biết. Khi đã trở thành lá gan của mình rồi thì mình thấy được tất cả những nỗi niềm, những khó khăn, những tình trạng của lá gan đó. Cái đó là tuệ giác. Khi có tuệ giác, mình biết mình phải làm gì, phải kiêng cử như thế nào để cho lá gan của mình có sự giải thoát, có sự thanh thản, có sự an lạc. Đó gọi là quán niệm thân thể trong thân thể.

Khi quán niệm cảm thọ trong cảm thọ thì cũng vậy. Cảm thọ đó mình phải đồng nhất với nó, mình phải phá tung ranh giới giữa chủ thể quán niệm và đối tượng quán niệm. Có nhiều người nói rằng cảm thọ của mình là cảm thọ vui hay buồn, dễ chịu hay khó chịu, đều không phải là mình. Vì vậy cho

nên nói tôi thở vào và biết rằng cảm thọ này không phải là tôi, tôi thở ra và biết rằng cảm thọ này không dính líu gì đến tôi hết, nói vậy là không đúng. Nhưng nếu nói rằng tôi chỉ là cảm thọ này thôi, tôi không phải cái gì nữa hết, thì cũng sai. Thái độ đúng đắn là không cho rằng mình chỉ là cảm thọ đó, hoặc cho rằng cảm thọ đó không phải là mình. Thái độ đúng đắn là khi quán chiếu một cảm thọ thì mình đừng coi cảm thọ là một cái gì không dính líu đến mình. Quán niệm cảm thọ trong cảm thọ là như vậy. Đọc kinh Niệm Xứ mình thấy Bụt luôn luôn dùng thành ngữ này.

Trong khi thực tập hơi thở tâm hành giác thì cũng vậy. Mình tiếp xúc, mình

nhận diện, mình ôm lấy tâm hành đang có mặt đó, mình trở thành một với tâm hành đó, và như vậy không có nghĩa là mình đánh mất mình, tại vì cái chủ thể mà mình tiếp xúc đó, cái chủ thể mà mình ôm ấp đó, cái chủ thể mà mình đồng nhất với tâm hành đó, chính là chánh niệm.

Thiền quán được làm bằng năng lượng của chánh niệm. Nếu không có năng lượng chánh niệm thì làm sao có thiền quán? Cho nên khi nói rằng mình đồng nhất với cái cảm thọ hay cái tâm hành này, không có nghĩa là mình đánh mất mình, và mình bị cái cảm thọ, cái tâm hành kia kéo đi. Nói như vậy tức là không hiểu nghĩa của phương pháp quán. Quán niệm có nghĩa là sự có mặt

của một vùng chánh niệm và vùng chánh niệm đó đang ôm ấp, đang quán chiếu một đối tượng. Cái đối tượng đó có thể là thân thể, có thể là cảm thọ, có thể là tâm hành.

Khi có sự ôm ấp đó thì chánh niệm còn có mặt. Mà chánh niệm còn có mặt thì làm sao có chuyện bị kéo theo? Không có chánh niệm thì mình sẽ bị kéo theo cái sợ, cái buồn, cái vui, cái ham muốn của mình. Điều đó đúng. Nhưng khi chánh niệm hùng hậu thì sẽ không xảy ra chuyện đó.

Ví dụ tâm hành đó là tâm hành giận: Tôi đang thở vào và biết rằng tôi đang giận. Tôi đang thở ra và biết là tôi đang giận. Tôi đang thở vào và ôm ấp cái



giận trong tôi. Tôi đang thở ra và ôm áp cái giận trong tôi. Thì cái "tôi" ở đây có nghĩa là chánh niệm. Nó cũng giống như bà mẹ đang ôm lấy đứa con để săn sóc, để nâng niu, để làm dịu xuống, và cũng để quán chiếu mà thấy được chuyện gì đang xảy ra cho đứa con.

Chánh niệm có công năng ôm áp, nâng niu, tiếp xúc, làm vơi bớt sự đau khổ; và quán chiếu là để đi tới sự chuyển hóa. Khi nói tôi đang thở vào và ý thức được, tiếp xúc được với tâm hành trong tôi, thì chúng ta phải biết đó là tâm hành nào, tên gì. Chúng ta phải gọi cho được tên tâm hành đó ra. Vì vậy mà chúng ta phải thuộc lòng tên của những tâm hành.

Tâm hành có thể là biến hành, nghĩa là những tâm hành phổ biến như là xúc, tác, ý, thọ, tưởng, tư; có thể là tâm hành đặc biệt (biệt cảnh) như là dục, thắng giải, niệm, định, tuệ, và cũng có thể là những tâm hành khác. Chúng ta phải học thuộc mới có thể gọi đúng tên và nhận diện đúng mặt chúng được.

Trong 51 tâm hành có những tâm hành bất định, nghĩa là những tâm hành có thể là tích cực, có giá trị xây dựng. Có những tâm hành tiêu cực, có tác dụng gây đổ vỡ. Những tâm hành tích cực gọi là thiện tâm sở, những tâm hành tiêu cực gọi là bất thiện tâm sở. Thành ra người tu cũng giống như một vị trụ trì đền thờ tâm linh của mình. Làm trụ trì một ngôi chùa thì phải biết cái gì

đang xảy ra bên trong ngôi chùa của mình. Năm mươi một tâm hành là những cái phát hiện trong con người của mình, và mỗi khi tâm hành nào phát hiện thì mình phải biết tâm hành đó đang có mặt, và cái chủ thể để nhận diện sự có mặt của các tâm hành kia nó cũng là một tâm hành. Nó là tâm hành niệm, tức là chánh niệm. Nó thuộc về một trong năm tâm sở đặc biệt, gọi là tâm sở biệt cảnh: Dục, thắng giải, niệm, định, và tuệ.

Dục là ý muốn. Đó là một tâm hành. Thắng giải (Adhimok(a)) là biết mình muốn gì. Niệm tức là mình nhớ nghĩ, mình ý thức. Định là chuyên chú vào một đối tượng, và Tuệ là mình có một nhận thức về nó, mình biết về nó.

Trong năm tâm hành này chúng ta thấy tâm hành nào cũng có liên hệ đến sự tu học của mình cả.

Niệm trước hết là nhớ nghĩ, nó có nghĩa là biết những gì đang xảy ra. Nếu muốn biết cái gì đang xảy ra ở trong ta, ta phải có mặt thì mới tìm ra cái gì đang ở trong đó. Cũng như thầy trụ trì, nhìn ngó để thấy cái gì đang xảy ra trong chùa. Khi nhìn như vậy thì phải có định tâm. Khi có định tâm rồi thì mới biết có những người khách nào đang ngồi trong chùa mình, có anh công an nào đang ngồi trong chùa mình. Đó là cái thấy sâu, tức là tuệ, và cái công phu có mặt kia, cái chủ lực của sự tu học kia gọi là niệm. Đó là nói về chuyện tu hành.

Những chuyện khác cũng vậy. Ví dụ như chúng ta nấu cơm, chúng ta quét nhà, chúng ta học bài, chúng ta pháp đàm, thì chúng ta cũng phải dùng năm tâm sở biến hành này. Người đi ăn trộm cũng vậy! Muốn bẻ chìa khóa để vào ăn trộm thì họ phải tìm cho ra cái khóa đó ở đâu, ống khóa loại nào. Phải chú tâm, rồi nhờ chú tâm họ mới tìm ra phương pháp để mở khóa! Năm tâm sở này gọi là biệt cảnh, tiếng Pháp là Formation mental particuliaire. Biệt cảnh là để giải quyết những vấn đề đặc biệt.

Vì vậy khi tiếp xúc và nhận diện một tâm hành, chúng ta phải dùng hết cả năm tâm hành này (Dục, thắng giải, niệm, định, và tuệ) để làm công việc

đó. Muốn nhận diện nó, cố nhiên là phải có niệm thì mới nhận diện được.

Hơi thở thứ mười là tâm duyệt. Duyệt tức là làm cho vui, làm cho hân hoan, làm cho hoan hỷ, tiếng Anh dịch là gladdening the mental formation. Glad là vui, làm cho vui mừng. Chúng ta thấy rằng ở đây Bụt cũng muốn cho chúng ta được nuôi dưỡng bằng những cảm thọ an lạc.

Trong bản dịch tiếng Việt, chúng ta nói rằng: Tôi đang thở vào và làm cho tâm ý tôi hoan lạc. Tôi đang thở ra và làm cho tâm ý tôi hoan lạc. Trong khi ngồi thiền chúng ta phải biết làm như vậy. Tại vì khi nhận diện những tâm hành có mặt trong ta thì có thể là ta nhận

diện những tâm hành thiện hay là bất thiện.

Những tâm hành bất thiện trong ta có thể là tham dục, giận hờn, u mê, kiêu mạn, nghi ngờ v.v... Đó là những tâm hành rất xấu mà ta cần phải chuyển hóa. Khi những tâm hành đó có mặt thì ta khổ, không những nó làm ta khổ mà nó còn phá hoại rất nhiều. Ví dụ như tâm hành nghi. Khi nghi thì mình thấy đau khổ, lòng mình không trong sáng. Mình nghi thầy, nghi bạn, nghi giáo lý, mình không có niềm tin. Một người có niềm nghi như vậy thì người đó khổ lắm, người đó sắp trở thành cô hồn rồi! Cô hồn là những sinh vật không có niềm tin. Cho nên sống giữa những người thường gieo rắc cho mình những

ngghi ngờ là nguy hiểm lắm. Người đó vì khổ đau hay giận hờn, nên gieo rắc vào tâm mình những nghi ngờ. Nghi ngờ về Bụt, về Pháp, về Tăng, về thầy, về bạn, thì mình sẽ khổ lắm!

Tâm trạng nghi là một tâm trạng có tính cách phá hoại và với tâm trạng nghi, mình không sống an lạc được. Tại vì nếu mình còn nghi thì mình làm sao thực tập cho được? Mình phải có đức tin rất vững thì mình mới thực tập được.

Kiêu mạn cũng vậy. Kiêu mạn là một tâm hành làm cho mình không tiến lên được. Mình nghĩ là mình hơn người ta rồi, mình giỏi rồi, mình là người duy



nhất thấy được sự thật, còn người khác thì không ra gì, không có giá trị.

Mang tâm hành u mê, có tâm hành giận hờn, hay kẹt vào tâm hành đam mê đều cũng vậy cả. Tất cả những thứ đó ngự trị trong tâm mình, làm cho mình không thể tu tập được, không có an, không có lạc được. Khi thở vào, thở ra mà mình thấy được sự có mặt của một trong những tâm hành tiêu cực đó, thì mình biết rằng mình phải thực tập nhiều lắm, phải ôm ấp tâm hành đó lâu lắm, phải quán chiếu sâu lắm thì mình mới mong thoát khỏi nanh vuốt của nó. Nếu làm không được thì mình phải trở lại dùng cách "uống thêm thuốc bổ", tức là làm cho tâm của mình vui lên một chút, thì mình mới có đủ năng

lượng để chuyển hóa những tâm hành bất thiện kia.

Một trong những cách "uống thêm thuốc bổ" là thực tập hai hơi thở mà chúng ta đã học trên đây, tức là hỷ giác (hơi thứ 5) và lạc giác (hơi thứ 6). Thở vào làm sao để có vui mừng, thở ra làm sao để có hạnh phúc.

Trước đây chúng ta đã thực tập một hai bài thiền hướng dẫn về việc tạo tác những cảm thọ hỷ và cảm thọ lạc để tạo thêm năng lượng cho ta. Ở đây, trong lĩnh vực tâm hành, Bụt cũng dạy chúng ta nhắc tới những tâm hành thiện có mặt trong mình. Những tâm hành tích cực đều có trong mình nhưng ít người tưới tẩm, ít người nhắc cho mình

biết. Ví dụ mình có đức tin, tức là có tâm hành tín, hay mình biết hổ thẹn, tức là có hai tâm hành tà, và quý. Mình cũng có các tâm hành vô tham, vô sân, vô si, cần (tức là sự tinh tấn), khinh an (sự nhẹ nhàng), mình có xả, mình có tâm sở bất hại. Bất hại là một tâm sở có hạt giống trong mình, tức là mình không muốn làm hại ai. Bất hại tiếng Phạn là Ahimsa (tức là bất bạo động. Mình không muốn bạo động với ai, bạo động bằng thân, bằng ý, hay bằng lời. Đối với một con sâu, con kiến, mình cũng không muốn giết. Nhìn luống rau mà thấy mấy con sâu ăn rau của mình, thì mình cũng không nỡ giết. Ban đêm đem đèn ra rọi, thấy nó, mình đem thả nó đi chỗ khác, mình

làm một cuộc di dân! Tuy đó không phải là phương kế tuyệt hảo, nhưng nó vẫn hơn việc mình giết hại hay rải thuốc diệt sâu. Đó là tâm niệm bất hại. Mình tự hỏi mình có cái tâm niệm bất hại đó hay không? Mình thấy hình như là có, tại vì khi mình ăn chay thì sự ăn chay của mình không phải do ai bó buộc mà là do cái tâm niệm bất hại của mình.

Khi thở vào, mình nhận diện được rằng trong người mình có hạt giống của tâm sở bất hại. Tôi đang thở vào và tôi tiếp xúc với hạt giống của tâm hành bất hại trong tôi. Khi đó mình thấy rằng mình có tâm hành bất hại, và khi thở ra mình nói rằng thở ra tôi cảm thấy vui mừng vì tôi có hạt giống của tâm hành bất

hại. Tiếng Anh có thể dịch là  
Gladdening the mind I breath in;  
gladdening the mind I breath out. The  
mind ở đây tức là tâm hành.

Vì vậy một trong những phương pháp  
hay nhất của hơi thở thứ mười là thở  
vào và nhận diện những tâm sở thiện  
trong người của mình để cảm thấy hân  
hoan. Trong khi cảm thấy hân hoan  
như vậy thì mình được nuôi dưỡng và  
đồng thời tâm sở thiện đó cũng được  
nuôi dưỡng để phát triển thêm lên.

Bây giờ chúng ta hãy ngừng ở đây  
mười phút để thực tập hơi thở này.

v Thở vào tôi biết là tôi có niềm tin  
nơi pháp môn mà tôi đang thực tập.  
Thở ra tôi cảm thấy mừng vui.

v Thở vào tôi biết trong lúc này tôi không bị vướng mắc vào tình dục. Thở ra tôi cảm thấy mừng vui.

v Thở vào tôi biết trong giờ phút này tôi không giận hờn ai cả. Thở ra tôi cảm thấy khỏe khoắn, nhẹ nhàng.

Chúng ta hãy chuẩn bị cho mình những bài tập như vậy để sử dụng trong khi ngồi thiền chung với đại chúng, hoặc ngồi riêng một mình. Chúng ta cũng có thể sử dụng những bài như vậy để hướng dẫn thiền tọa cho đại chúng.

Kế đến là hơi thở thứ 11, gọi là tâm hành định. Nói vắn tắt là tâm định. Tâm định có nghĩa là đem hết định lực của chúng ta, đem hết chánh niệm của chúng ta dồn vào đối tượng của tâm

hành đang có mặt. Định có nghĩa là dồn hết cái năng lượng chánh niệm của mình về một đối tượng duy nhất. Danh từ chuyên môn là tâm nhất cảnh, tức là tâm chỉ có một đối tượng mà thôi, tiếng Pali là Citt(-ek(grata, tiếng Phạn là Cittass 'ekaggat(. Đối tượng duy nhất ở đây là cái tâm hành đang phát hiện ở trong ta. Có thể đó là tâm hành tín, tức là niềm tin, chúng ta tiếp xúc với tâm hành đó, chúng ta nhận diện tâm hành đó, chúng ta làm cho năng lượng hoan hỷ phát triển và chúng ta ôm lấy tâm hành đó, chúng ta nuôi dưỡng tâm hành đó để cho nó lớn lên. Đó là công năng của tâm định.

Trong trường hợp tâm hành đó là một tâm hành tiêu cực, ví dụ như tâm hành

tham dục, thì chúng ta cũng làm như vậy. Chúng ta dồn hết tất cả lực lượng chánh niệm để ôm ấp, để quán chiếu tâm hành đó. Cố nhiên niệm lực của chúng ta là ánh sáng. Chánh niệm có tuệ giác, và khi mà ta dồn tất cả niệm lực vào đối tượng tham dục này, thì năng lượng của niệm sẽ chuyển hóa năng lượng của tham dục, và chúng ta sẽ từ từ thấy được bản chất của tham dục đó, của sự say đắm đó, của sự vướng mắc đó. Vì vậy mà vùng năng lượng của tham dục sẽ có sự thay đổi bên trong. Sự thay đổi đó xảy ra là nhờ có sự can thiệp của vùng năng lượng chánh niệm. Nếu ta gọi năng lượng của tham dục là vùng năng lượng số 1; năng lượng của chánh niệm là vùng



năng lượng số 2, thì trong khi quán chiếu, năng lượng số 2 sẽ bao trùm lấy, ôm áp lấy vùng năng lượng số 1. Vì vậy mà tự nhiên nó có sự chuyển hóa của vùng năng lượng thứ nhất.

Cũng như trong Pháp đường Chuyển Hóa này, buổi sáng khi thức dậy thì ai cũng thấy không khí lạnh. Không khí lạnh là vùng năng lượng số 1. Khi vào thiền đường, đốt lò lên thì bắt đầu chúng ta sản xuất ra không khí nóng, và đó là vùng năng lượng thứ 2. Không khí nóng, nó tiếp xúc, nó ôm áp không khí lạnh, và nó chỉ làm công việc đó thôi chứ nó không xua đuổi, không rầy rà không khí lạnh. Sau một thời gian, vùng không khí lạnh đó sẽ ấm dần. Cái ấm mà ôm áp cái lạnh thì tự nhiên một

hồi cái lạnh nó bớt lạnh! Bớt một cách nhẹ nhàng, không phản kháng, không bực bội.

Tham dực cũng vậy. Khi tâm hành tiêu cực của chúng ta được ôm ấp, được trở thành đối tượng của định, và khi năng lượng của chánh niệm, của định đi vào trong vùng năng lượng của tham dực thì nó có sức chuyển hóa. Cũng như khi bà mẹ nghe con khóc, bà bỏ công việc đang làm, đi vào phòng và bế đứa con vào trong hai tay. Bà mẹ được làm bằng năng lượng của sự dịu hiền, của sự chăm sóc, của sự thương yêu, cho nên em bé nằm trong vòng tay mẹ chừng nửa phút, có khi ít hơn, thì cảm thấy êm dịu, cho nên em hết khóc. Tức là năng lượng khổ đau của em bé được

chuyển hóa bằng năng lượng ôm áp, năng lượng dịu hiền của bà mẹ. Nếu bà mẹ tiếp tục bế con trong chánh niệm, với sự thương yêu thì bà mẹ sẽ tìm ra lý do tại sao con khóc. Em bé có thể đói bụng, hay em bị sốt!

Chánh niệm tức là ánh sáng. Nó là năng lượng có thể ôm áp, có thể làm dịu được, và có thể cho chúng ta thấy được nội dung, thấy được tự tánh, thấy được bản chất của niềm tham dục kia. Chánh niệm còn mang trong nó năng lượng của sự quán chiếu. Trong niệm có định, trong niệm có tuệ, và tự nhiên tâm hành tham dục đó tiêu tan là vì ánh sáng dòn vào quá nhiều, thành ra chất mê mờ của nó được trình bày ra một cách quá rõ rệt. Chất mê mờ, chất khổ

đau của nó được bộc lộ ra, nhờ vậy mà hành giả buông bỏ được cái tham dục.

Cho nên hơi thở kế tiếp, hơi thở thứ 12 là tâm hành giải thoát. Trong bản dịch tiếng Việt, hơi thở này là:

Tôi đang thở vào và cởi mở cho tâm ý của tôi được giải thoát tự do.

Tôi đang thở ra và cởi mở cho tâm ý của tôi được giải thoát tự do.

Đây là nguyên tắc của thiền quán để chuyển hóa những nội kết. Tâm nhất cảnh (tiếng Phạn Cittassa 'ekaggat()) là tâm chỉ có một đối tượng. Eka là một, Ekaggat( là nhất cảnh.

Những tâm hành tiêu cực ở trong ta như tham đắm, giận hờn, si mê, kiêu

mạn, nghi ngờ và tà kiến (và những tâm hành tiêu cực khác), chúng ta phải học thuộc lòng để có thể nhận diện khi chúng phát hiện, để có thể chuyển hóa chúng được bằng năng lượng của chánh niệm trong thiền quán. Trong trường hợp tâm hành là tốt, thì sự thực tập tâm hành định nó tưới tẩm, nó làm cho cái tâm hành tốt này lớn lên thêm. Trong trường hợp những tâm hành không tích cực thì tâm định có thể ôm ấp, tiếp xúc, làm dịu xuống, tức là giải phóng cho tâm hành đó.

Chúng ta biết đây là chuyện tự nhiên, rất dễ hiểu. Ví dụ chúng ta đang buồn, đang khổ. Có một người bạn đến ngồi với chúng ta. Người đó có thể không nói gì mà cũng không làm gì cả. Người

đó chỉ im lặng ngồi cạnh ta thôi, vậy mà ngồi với người đó chừng năm mười phút là chúng ta thấy bớt khổ. Đó là nhờ năng lượng tích cực của người bạn đó tiếp xúc với năng lượng tiêu cực của ta. Người bạn đó là người hiểu mình, người thương mình, người có sự tươi mát. Cũng vậy, khi trẻ con muốn đến ngồi chung với mình, có thể không phải vì mình có túi kẹo, nhưng có thể tại ngồi với mình nó thấy dễ chịu, nó thấy an ninh.

Một vùng năng lượng khi tiếp xúc với một vùng năng lượng khác thì thế nào cũng có ảnh hưởng. Quý vị đã từng cho một thỏi nam châm tiếp xúc với một miếng sắt chưa? Không sớm thì muộn, cái từ tính của thỏi nam châm thế nào

cũng làm thay đổi cái tính "lạnh lùng, sắt đá, thờ ơ với chung quanh" của thời sắt. Chánh niệm cũng vậy. Chắc chắn là vậy.

Có người mang những vùng năng lượng rất tiêu cực, ngồi gần họ mình cảm thấy mát mát, mình cảm thấy không được an ổn là tại mình còn yếu, mình muốn tránh không ngồi gần vùng năng lượng đó. Vì vậy cho nên tu học có nghĩa là mình biết những phương pháp để tạo ra những nguồn năng lượng tích cực để nuôi dưỡng mình, và có thể có ảnh hưởng tốt trên những người sống bên mình. Đời của người tu là mỗi ngày phải vun bón, phải sản xuất ra năng lượng tích cực đó. Bh(van( có nghĩa là gieo trồng, vun

bón, the cultivation of the positive energy. Những cái mà chúng ta gọi là positive energy là chánh niệm, chánh định, tuệ giác, từ, bi, hỷ, và xả.

Đến đây, để nghe chính lời Bụt dạy về các hơi thở này, chúng ta hãy đọc một đoạn trong kinh Niệm Xứ:

Này các vị khát sĩ, vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm tâm thức nơi tâm thức như thế nào? Mỗi khi trong nội tâm có tham dục, vị khát sĩ ấy ý thức là nội tâm có tham dục. Mỗi khi nội tâm không có tham dục, vị ấy ý thức là nội tâm không có tham dục, không có vướng mắc. Mỗi khi trong tâm có sân hận, vị ấy ý thức là trong tâm có sân hận. Mỗi khi trong tâm không có sân



hận, vị ấy ý thức là trong tâm không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình si mê, vị ấy biết rằng tâm thức mình si mê. Mỗi khi tâm thức mình không si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở nên khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không

có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, thanh thoi, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình giải thoát, thanh thoi. Mỗi khi tâm thức mình bị ràng buộc, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình bị ràng buộc.

Cứ như thế vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm tâm thức trong tâm thức, hoặc quán niệm bên trong hoặc quán niệm bên ngoài tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi của những tâm hành, hoặc quá trình hủy diệt của các tâm hành, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn hủy diệt của tâm hành. Vị ấy quán niệm: "Có tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của tâm hành đó, và như vậy vị ấy sống một

cách tự do không bị bất cứ một cái gì trong cuộc đời làm vướng bận.

Vị khát sĩ quán niệm tâm thức nơi tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

Đó là lời của Bụt. Vì vậy học kinh Quán Niệm Hơi Thở, mình phải luôn luôn trở về để tham khảo kinh Niệm Xứ.

Cách học của chúng ta không phải là học thuộc lòng. Khi đọc kinh quý vị phải đem hết tất cả năng lượng định của mình, tất cả tuệ giác của mình ra để đọc. Trong khi học như vậy, chúng ta căn cứ trên kinh nghiệm và tuệ giác của chúng ta, tạo cho chính ta những bài thực tập để trị liệu, để đối phó với

trường hợp đặc biệt của tâm lý của riêng ta.

#### 4. BỐN HƠI THỞ QUÁN CHIẾU TỰ TÁNH CÁC PHÁP

13. Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp; ta đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp, người ấy thực tập như thế.

14. Ta đang thở vào và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp; ta đang thở ra và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp, người ấy thực tập như thế.

15. Ta đang thở vào và quán chiếu về giải thoát; ta đang thở ra và quán chiếu về giải thoát, người ấy thực tập như thế.

16. Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ; ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ, người ấy thực tập như thế.

Đến đây chúng ta hãy đi vào phần quán niệm về các pháp. Phần này cũng có bốn hơi thở để thực tập quán chiếu. Đây là những hơi thở tinh ba của Phật Pháp, nhưng chúng ta chỉ có thể thành công được trong sự học hỏi và thực tập phần này khi đã nắm vững những phương pháp đối trị với thân thể, đối trị với cảm thọ, và đối trị với các tâm hành, tức là đối tượng của ba phần trước. Để dễ theo dõi, chúng ta nhắc lại một cách vắn tắt:

Bốn hơi thở đầu của kinh Quán Niệm Hơi Thở (hơi thở 1-4) là để đối trị với thân thể, để chăm sóc thân thể, để trở về với thân thể, để trị liệu cho thân thể.

Bốn hơi thở kế tiếp (hơi thở 5-8) là để trở về với cảm thọ, để chăm sóc cảm thọ, để quán chiếu cảm thọ, để chuyển hóa cảm thọ.

Bốn hơi thở kế đó (hơi thở 9-12) là về tâm, tức là tâm hành, giúp cho chúng ta nhận diện được những tâm hành đang có mặt, giúp cho chúng ta tưới tẩm và phát triển những tâm hành có tính cách tích cực, tức là những thiện tâm. Hoặc giúp cho chúng ta tiếp xúc, quán chiếu và chuyển hóa những tâm hành không tích cực gọi là ác tâm. Chữ ác ở đây

không có nghĩa là độc ác. Ác ở đây có nghĩa là không lợi lạc, không có ích cho sự tu học, cho sự thành công của chúng ta, cho hạnh phúc của chúng ta. Ác chỉ có nghĩa như vậy, cũng như trong chữ ác pháp. Còn thiện pháp là những yếu tố của pháp có tác dụng giúp đỡ, bồi đắp cho hạnh phúc và giác ngộ của chúng ta.

Khi học đến bốn hơi thở cuối trong kinh Quán Niệm Hơi Thở (hơi thở 13-16), chúng ta nói rằng bốn hơi thở này thuộc về tâm hành gọi là pháp. Tâm hành có liên hệ nhất tới các pháp ta có thể gọi là tâm hành tướng, một trong năm tâm hành phổ biến.

Trước hết chúng ta học về hơi thở thứ 13 (Quán vô thường), tức là chúng ta bắt đầu đi vào trong lĩnh vực quán chiếu các đối tượng của tâm, nghĩa là các pháp.

Tôi đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Tôi đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp.

Chúng ta phải thực tập pháp vô thường này như thế nào? Vô thường quán là một trong những phép quán căn bản nhất ở trong đạo Bụt. Thường thường chúng ta nghe nói đến vô thường và chúng ta nghĩ rằng chúng ta đã hiểu được thế nào là vô thường. Nhưng vô



thường không phải là vấn đề hiểu, mà là vấn đề thực tập.

Vô thường là một danh từ rất thông dụng ở trong đạo Bụt, nhưng danh từ vô thường cũng được dùng trong những học phái khác, những ngành triết học khác. Tuy vậy trong đạo Bụt, giáo lý về vô thường có ý nghĩa đặc biệt của đạo Bụt. Vì vậy chúng ta phải biết phân biệt thế nào là giáo lý vô thường trong đạo Bụt, và thế nào là triết thuyết vô thường ở ngoài đạo Bụt.

Các triết gia như là Héraclitus hay các nhà đạo học như Khổng Tử cũng nói tới vô thường. Cái vô thường của họ nói, khác với vô thường trong đạo Bụt ở chỗ nào?

Trước hết, vô thường trong đạo Bụt là một phương pháp quán chiếu: Tôi đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Tôi đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp.

Cố nhiên chúng ta hiểu rằng vô thường có nghĩa là thay đổi, chuyển biến trong từng giây, từng phút. Muốn quán chiếu, chúng ta phải chú tâm vào một đối tượng duy nhất. Đối tượng đó có thể là một bông hoa, hay một tờ lá, hoặc một sinh vật. Trong khi quán chiếu chúng ta phải thấy cho được đối tượng quán chiếu của chúng ta. Tính vô thường nó chỉ có thể biểu hiện được khi chúng ta nhìn sâu vào đối tượng quán chiếu. Trong khi quán chiếu, chúng ta thấy đối tượng kia biến chuyển, thay đổi. Sự

biến chuyển và thay đổi này xảy ra trong từng giây, trong từng sát-na[1].

Vô thường có nhiều loại.

Loại vô thường đầu tiên gọi là Sát-na vô thường, tức là vô thường trong từng sát-na. Khi nhìn vào đối tượng quán chiếu là một cánh hoa, một tờ lá hay là một cây bút, một con người, thì chúng ta phải thấy cho được tính chất sát-na vô thường đó, tức là thấy cho được, thấy cho rõ rằng chúng biến chuyển trong từng sát-na. Thấy rõ thì tự nhiên cái ý niệm "không thay đổi", cái bông vẫn là cái bông, cái lá vẫn là cái lá, sẽ nhường chỗ cho "cái hình ảnh chuyển biến", vô thường trong từng sát-na, của đối tượng ta đang quán chiếu.

Thứ hai là Nhất kỳ vô thường. Nhất kỳ là một cái vòng, một chu kỳ, một giai đoạn. Trước hết là vô thường trong từng sát-na, thứ hai là vô thường trong từng giai đoạn. Nhất kỳ vô thường là có sự thay đổi, và sự thay đổi này tuy đột ngột, nhưng nó là kết quả của một chuỗi sát-na vô thường. Như khi chúng ta đun nước thì nước từ từ nóng lên. Khi đến 100 độ bách phân thì tự nhiên có sự biến chuyển đột ngột, đó là lúc nước bắt đầu biến thành hơi. Khi nước biến thành hơi thì đó là một sự biến chuyển đột ngột, ta không thấy như là từ từ nữa. Tuy vậy nó là kết quả của việc nước nóng lên từ từ. Cái đó gọi là Nhất kỳ vô thường.

Chú bé con lớn lên, đến khi chú ta tới 13, 14 tuổi thì tự nhiên trong cơ thể chú có một sự biến chuyển hơi đột ngột. Hai chân chú tự nhiên lớn lên và dài ra một cách quá nhanh. Hai tay cũng dài thêm quá nhanh. Đưa tay ra cầm lấy ly trà, thường thường chú cầm được dễ dàng, nhưng nay vì cánh tay dài thêm, chú không lượng được, cho nên thay vì ngừng tay ở vị trí của cái ly để nắm, chú có thể vói xa hơn! Vì vậy mà ở tuổi này, các em thường có sự luống cuống, vụng về, mất tự nhiên, mà chúng ta gọi là sự vụng về của tuổi dậy thì. Giai đoạn đó có thể được diễn tả như là nhất kỳ vô thường.

Từ tuổi ấu nhi, đi qua tuổi thiếu niên, lên tuổi thanh niên, tráng niên, rồi lão

niên cũng vậy. Khi bước từ giai đoạn tráng niên qua lão niên, nó cũng có những sự biến chuyển khá đột ngột trong con người của mình. Tánh tình mình thay đổi, cơ thể mình thay đổi. Sự thay đổi đó cũng có thể được diễn tả như là nhất kỳ vô thường. Khi chúng ta qua đời, đó cũng được coi như là nhất kỳ vô thường. Nó cũng là vô thường, nhưng mà nó là nhất kỳ vô thường.

Cây cối vào mùa Đông thì trụi lá, nhưng đột nhiên, khi trời ấm lại vào đầu mùa Xuân thì chồi lá mọc lên rất nhanh. Nhanh cho đến nỗi người Tây phương gọi là Spring time. Spring có nghĩa là vọt lên. Một đêm nó có thể mọc thêm một hay hai phân. Đến mùa

Thu thì lá vàng và rụng xuống cũng rất nhanh. Đó cũng là những dấu hiệu của nhất kỳ vô thường.

Khi quán chiếu một sự vật thì chúng ta phải thấy cho được cả hai, tức là sát-na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ quán chiếu như vậy mà chúng ta sẽ không ngạc nhiên, không đau khổ khi thấy có sự biến chuyển trong cuộc sống. Nếu chúng ta có ngạc nhiên, và có đau khổ là vì chúng ta không thấy được tính vô thường của vạn vật. Nếu chúng ta thấy được tính vô thường của vạn vật một cách trực tiếp, chúng ta thấy đó là một sự thật hiển nhiên, thì chúng ta sẽ không đau khổ như những người không thấy được tính vô thường.

Muốn thấy được tính vô thường thì phải quán chiếu, còn nếu chỉ chấp nhận bằng lý trí rằng vạn sự là vô thường, tôi đồng ý với anh, thì không có ích lợi gì mấy, tại vì khi bất chợt đối diện với nhất kỳ vô thường thì mình vẫn sẽ đau khổ, tại vì mình không chuẩn bị trước. Thành ra dù mình có hiểu được thế nào là vô thường đi nữa thì cái hiểu đó cũng chưa giúp ích được cho mình nhiều. Vì vậy mà ta phải quán chiếu tính vô thường của vạn vật. Trong đời sống hàng ngày, ta phải thấy cho được tính vô thường của cơ thể mình, tính vô thường của tâm tư mình, tính vô thường của vạn vật ở chung quanh mình, trong đó có những người mình



thương, và có những người mình không thương.

Có người không quán chiếu vô thường, nghĩ rằng vô thường là một nốt nhạc tiêu cực, là một tính tiêu cực của sự sống. Vì vô thường cho nên không có cái gì bền chắc cả! Nhưng nếu quán chiếu cho sâu sắc thì chúng ta thấy vô thường không phải là tiêu cực mà cũng không phải là tích cực. Vô thường là vô thường thôi. Vô thường là một đặc tính của sự sống. Nếu không có vô thường thì không có sự sống. Đó là điều mà chúng ta phải thấy và phải thấy rất rõ, thấy thường xuyên trong đời sống của mình.

Một là anh chọn vô thường để anh có sự sống, hai là anh chọn thường và không có sự sống. Tại vì nếu vạn sự, vạn vật mà thường thì sự sống không thể nào có mặt. Ví dụ khi chúng ta gieo hạt hướng dương và muốn có một cánh đồng hướng dương, thì chúng ta phải cần đến vô thường. Nếu hạt hướng dương mà không vô thường thì nó không thể nào nảy mầm thành cây hướng dương để chúng ta có một cánh đồng hướng dương vàng rực như quý vị thường thấy mỗi khi về Làng Mai dự khóa tu mùa Hè. Vì vậy mà vô thường là rất cần thiết cho sự sống. Nếu một chính thể độc tài mà thường, không bao giờ biến chuyển cả, thì làm sao chúng ta hy vọng một ngày mai chuyển

đổi chính thể đó để có một chính thể dân chủ? Vì vậy cho nên vô thường là một cơ hội, một hy vọng. Nhờ vạn vật vô thường cho nên mới có sự sống và chính chúng ta mới có cơ hội để chuyển đổi sự sống. Nếu chúng ta bị đau gan và cái đau gan của chúng ta là thường thì nguy lắm! Chúng ta sẽ không có hy vọng nào chữa lành bệnh đau gan của chúng ta cả.

Cho nên nghĩ rằng vô thường là một tính tiêu cực của sự sống là không đúng. Nếu chúng ta mê mờ, lầm lạc, tham giận, kiêu căng, và nếu tất cả những mê mờ, lầm lạc, tham giận, kiêu căng đó là thường thì làm sao ta có hy vọng tu để chuyển hóa, để thành Bụt cho được?

## NHẦM LẤN TRONG GHI CHÉP VÀ TRUYỀN THỪA KINH ĐIỂN

Nhân nói đến vô thường tôi muốn chỉ cho quý vị một lỗi lầm trong sự truyền thừa kinh điển. Có một đoạn văn được lặp đi lặp lại trong rất nhiều kinh. Đó là cuộc đối thoại giữa Bụt và các đệ tử của ngài.

Hôm đó Bụt hỏi: "Này quý vị, thế giới là thường hay vô thường?"

Cố nhiên vì ai cũng thuộc bài cho nên mọi người đồng trả lời: "Bạch đức Thế Tôn, thế giới là vô thường".

Câu hỏi kế của Bụt là: "Nếu vô thường thì khổ hay là không khổ?"

Các đệ tử thưa: "Bạch đức Thế Tôn, vô thường là khô".

Đức Thế Tôn hỏi tiếp: "Nếu là khô thì có ngã hay không?" "Bạch đức Thế Tôn không có ngã".

Đoạn đối thoại đó đã trở nên một "cliché", một bản kẽm của nhà in, và chúng ta thấy đoạn này được ghi chép lại trong hàng trăm kinh!

Từ hồi còn là chú tiểu cho đến bây giờ, mỗi khi đọc đến đoạn kinh đó là tôi thấy bấn khoăn. Sau này tôi tìm ra đó là một sự lỗi lầm trong việc ghi chép truyền thừa kinh điển.

Tôi thấy rằng trong bài thuyết pháp đầu tiên của Bụt, bài thuyết pháp về bốn sự thực mâu nhiệm hay Tứ Diệu Đế, thì

sự thực thứ nhất là khổ, sự thực thứ hai là nguyên do đưa đến cái khổ, sự thật thứ ba là dứt khổ, có nghĩa là có an lạc, và sự thật thứ tư là con đường đưa tới sự dứt khổ, tức là đưa tới an lạc.

Ở đây chúng ta có hai cặp nhân quả: Muốn dứt khổ (diệt) thì đi theo con đường đưa tới dứt khổ (đạo). Như vậy Đạo là nhân, diệt là quả. Trong cặp nhân quả thứ hai: Muốn khổ dài dài (khổ) thì cứ đi theo con đường đưa tới khổ (tập). Tập là nhân, và khổ là quả. Sau này tôi sẽ có dịp nói thêm về vấn đề này.

Vì khổ là sự thật đầu tiên, cho nên khi thực tập không thông minh thì chúng ta nói rằng bây giờ mình phải diễn tả như

thế nào để có thể chứng minh được lời Bụt dạy "Đời là khổ". Chúng ta cố gắng đến nỗi trong sự thực tập, chúng ta luôn miệng than khổ! Chúng ta than đời là khổ, đời là khổ! Giống như một sự tự kỷ ám thị! Thậm chí có những tông phái, học phái trong đó họ nói rằng nếu muốn chứng ngộ, nếu muốn có sự an lạc thì chúng ta phải tự nhắc mình rằng Đời là khổ! Đời là khổ! Đời là khổ! Cứ lặp lại như vậy hoài. Điều đó trở thành nhập tâm. Những lời giảng giải của mình, những cách nói năng của mình, những sự hành trì của mình phải luôn luôn nhắc mình rằng đời là khổ. Vì vậy cho nên người ta cắt nghĩa rằng vô thường là nguyên do của khổ, và vì khổ cho nên sự vật là vô ngã!

Lỗi lý luận đó không phải là một lý luận hay, nó không hợp lý. Vì khi quán chiếu về vô thường thì chúng ta thấy vô thường là tính chất cần thiết của sự sống. Nếu không có vô thường, thì không có sự sống. Nếu không có vô thường thì không có sự chuyển hóa, không có vô thường thì không thể nào đạt được sự an lạc. Vì vậy mà vô thường có thể là một tin mừng, có thể là căn bản của hạnh phúc.

Khi nói tới vô thường, khổ và vô ngã là chúng ta nói tới đặc tính của vạn pháp. Ví dụ cái hoa hồng, hay cái bàn. Khi nhìn vào hoa hồng, chúng ta thấy cái hoa hồng là vô thường. Khi nhìn vào cái bàn chúng ta thấy cái bàn là vô thường, rất đúng. Nó đang đi trên con



đường sát-na vô thường và thỉnh thoảng nó biểu hiện tính cách nhất kỳ vô thường của nó. Rất đúng. Nhưng khi đi qua bước kế và nói cái hoa hồng là khổ hay cái bàn là khổ thì nghe hơi buồn cười! Chúng ta có thể nói rằng cái hoa hồng là vô thường nhưng vì mình không thấy được tính vô thường của hoa hồng cho nên mình khổ. Đơn giản chỉ như vậy! Không phải là vì vô thường cho nên khổ.

Ví dụ mình có bệnh đau gan, và mình đang khổ. Ông bác sĩ nói: Anh đừng buồn, anh đừng lo, đừng thất vọng. Sự vật là vô thường cho nên chúng ta có thể hợp tác với nhau để chữa bệnh đau gan của anh. Nếu anh theo đúng phương pháp ăn uống này, nếu anh

theo đúng phương pháp chữa trị này, thì nhờ vô thường nên một ngày rất gần đây anh sẽ hết đau gan.

Vậy thì vô thường đâu có khổ? Vô thường là một niềm hy vọng. Cho nên ta phải lý luận như thế này: Sự vật là vô thường mà vì không biết, mình cho là thường, chính đó là nguyên do của khổ.

Kế đến, nói rằng vì khổ cho nên vô ngã cũng là vô lý! Tại sao vì khổ mà nó vô ngã? Bộ não của chúng ta giống như một máy tính điện toán, vì vậy mà khi nhớ lầm, khi hiểu lầm thì cái nhầm lẫn đó nó có thể xảy ra trong tất cả các văn bản chứa trong máy điện toán. Vì vậy mà sai lầm ở một chỗ thì sai lầm hết tất

cả các chỗ khác. Cho nên chúng ta phải xét lại đoạn kinh này.

## TAM PHÁP ÁN

Trong truyền thống đạo Bụt Nam tông cũng có ý niệm về Ba Pháp Án, tức là ba khuôn dấu chứng thực đây là giáo pháp đích thực của Bụt. Ba khuôn dấu đó là Vô thường, Khổ, và Vô ngã. Nhưng trong truyền thống đạo Bụt Bắc tông thì ba pháp án không phải là như vậy. Trong Bắc tông ba pháp án là Vô thường, Vô ngã, và Niết bàn. Chư hạnh vô thường, Chư pháp vô ngã, Niết bàn trực tiếp là ba pháp án của Bắc tông. Thầy Long Thọ, Nagarjuna thế kỷ thứ hai, có nói rất rõ trong tác phẩm Đại

Trí Độ Luận: Tam Pháp Ấn là Vô thường, Vô ngã, và Niết bàn.

Trong Hán tạng, kinh A Hàm có một kinh do thầy A-Nan lặp lại lời Bụt dạy. Trong đó câu Chư hạnh vô thường, Chư pháp vô ngã, Niết bàn tịch tĩnh được lặp lại đến năm lần!

Vậy thì vô thường là đặc tính của sự vật, và nếu quán chiếu vô thường một cách sâu sắc và thường xuyên thì chúng ta thấy được đặc tính thứ hai của vạn vật, đó là vô ngã. Vô ngã có nghĩa là không có sự có mặt độc lập, không có một tự tánh độc lập. Cũng như một cái hoa, không thể một mình mà có mặt được. Cái hoa không có một cái ngã riêng biệt của nó. Cái hoa có đó là vì

có mặt trời, có đám mây, có hạt giống, có người làm vườn, có người cấy hoa v.v... Vì vậy cho nên nếu chúng ta chỉ trả một trong những yếu tố đó về nguyên quán thì không thể nào có sự có mặt của cái hoa được. Đó gọi là vô ngã. Con người của chúng ta cũng vậy. Nhìn sâu vào con người, chúng ta thấy rằng con người luôn luôn biến chuyển, và trong ta có những yếu tố như là tổ tiên, cha mẹ, thực phẩm, giáo dục, mừng vui, thương ghét. Những yếu tố đó, mỗi yếu tố đều có gốc rễ của nó. Nếu chúng ta trả các yếu tố đó về nguyên quán của chúng, thì chúng ta không có một cái gọi là "ta".

Mỗi đêm trong khi thực tập lạy xuống, chúng ta có thể đồng thời thấy được sự

liên hệ của mình với vạn pháp trong thời gian và trong không gian. Khi chấp tay quán tưởng mình bắt đầu thấy tổ tiên, con cháu của mình. Khi lạy xuống thì trong thời gian phủ phục đó, mình thấy được tổ tiên huyết thống cũng như tổ tiên tâm linh của mình, đồng thời mình cũng thấy được con cháu huyết thống, con cháu tâm linh của mình. Trong khi lạy, đôi khi mình chỉ tiếp xúc được trong vòng một hay hai giây đồng hồ, nhưng mình thấy được, thực sự móc nối được, mình hòa nhập được với dòng thời gian quá khứ và tương lai, mình thấy mình không phải là mình, thấy mình là tổ tiên của mình, thấy mình là con cháu của mình. Và như đã nói, cái thấy đó có thể chỉ

xảy ra trong một hay hai giây thôi. Đó là nói về thời gian.

Về không gian cũng vậy, mình thấy mình liên hệ với tất cả mọi người và mọi vật ở ngay trong giờ phút hiện tại. Một cái lay như vậy nó làm cho cái ngã trở thành phi ngã, cái phi ngã trở thành cái ngã. Rất là khỏe, rất là hay, mà cũng rất dễ thực tập.

Nếu sư chú lay xuống mà sư chú thấy rằng mình là cha mẹ của mình, mình là ông bà của mình, mình cũng là con cháu của mình, mình cũng là học trò của mình, thì khi lay như vậy, những cái buồn, cái không thương, những cảm giác xa cách, những cảm tưởng giận hờn nó tan biến đi hết, và mình trở

thành một với tất cả ông bà và con cháu của mình, tâm linh cũng như huyết thống. Mình không còn giận trên cũng không còn ghét dưới, tại mình thấy trên cũng là mình, mà dưới cũng là mình. Rất là hay, rất là mâu nhiệm! Đó là sư chú đứng trên trục thời gian mà quán tưởng. Trục thời gian, theo nguyên tắc thì nó dính liền với trục không gian.

Mặt khác khi lạy xuống, mình còn thấy mình là khí trời, mình là đại dương, là rau cỏ, mình là tất cả, vì vậy cho nên trong một hay hai giây đồng hồ mình đạt được cái vô sinh, cái bất tử. Không cần phải tu hai ba mươi năm mới đạt được vô sinh, bất tử. Nó có thể chỉ là một hay hai giây trong khi lạy xuống,



mình hòa nhập với mọi thứ và những ranh giới giữa mình và người, giữa quá khứ và hiện tại, giữa hiện tại và tương lai đều tan biến hết. Thành ra một lạy như vậy nó có kết quả vô cùng sâu rộng. Hằng đêm mình có thể thực tập riêng để muốn lạy bao nhiêu lạy thì lạy. Sau đó, mình có thể ngồi thiền mười phút để kết quả của sự thực tập có dịp thấm vào tâm mình sâu hơn.

Còn vô thường, nếu chúng ta quán chiếu và thực tập cho đều đặn thì chúng ta sẽ thấy vô thường tức là vô ngã. Khi chúng ta hiểu vô thường là vô ngã, thì vô thường đó mới là cái vô thường mà Bụt nói đến. Như vậy vô thường của đạo Bụt có nghĩa là vô ngã.

Vô thường là gì? Vô thường là không có cá thể độc lập, luôn luôn thay đổi trong từng sát-na. Mà không có cá thể độc lập tức là vô ngã.

Tại sao nó không có cá thể độc lập? Tại vì nó luôn luôn thay đổi, nó vô thường! Một sự vật như một bông hoa, đang diễn biến, thì trong một giây phút nào đó của bông hoa, nó tiếp nhận những yếu tố ở ngoài nó, ví dụ như nước, như không khí. Bông hoa cũng thở, bông hoa cũng hút, vì vậy mà trong giây phút đó nó là vô thường, trong giây phút đó nó là vô ngã, vì nó được làm bằng những yếu tố không phải là nó. Mà trong cùng một giây phút đó bông hoa cũng hiến tặng cho vũ trụ, tức là có những cái mà mình gọi

là đi vào, có những cái mà mình gọi là đi ra từ cái hoa. Những input và những output chúng đồng thời xảy ra trong một sát-na. Cái hoa hồng trong sát-na đó chúng tỏ nó là vô thường, chúng tỏ nó là vô ngã. Bông hồng là một dòng biến chuyển, cũng như chúng ta vậy.

Để cho dễ hiểu, chúng ta có thể nói vô thường cũng là vô ngã. Vô thường là đứng về phương diện thời gian mà nói, còn vô ngã là đứng về phương diện không gian mà nói. Hai cái là một. Đã là vô thường thì phải là vô ngã; đã là vô ngã thì phải là vô thường. Đó là giáo lý về vô thường vô ngã của đạo Bụt.

Vô thường, vô ngã là hai cái chìa khóa rất mâu nhiệm để mở cửa sau này gọi là pháp thân. Ngày xưa gọi là mở cửa niết bàn. Niết bàn là cõi không sanh không diệt, cái mà sau này chúng ta gọi là bản môn. Nếu không từ cửa ngõ vô thường, vô ngã thì ta không thể nào đi vào thế giới của vô sinh tức là thế giới của niết bàn được. Vô sinh nghĩa là không sinh không diệt. Ban đầu chúng ta tiếp xúc với bông hoa, nhìn ngắm bông hoa thì thấy bông hoa sinh diệt, luôn luôn thay đổi, không có cá thể độc lập. Nhưng chính nhờ tiếp xúc sâu sắc mà chúng ta đạt tới tính vô sinh của bông hoa, tức là tính thứ ba của vạn pháp: Tính niết bàn.

Vì vậy cho nên theo giáo lý Tam Pháp Ấn thì sự vật có ba tính: Thứ nhất là tính vô thường, thứ hai là tính vô ngã, và nếu quán chiếu sâu hơn, chúng ta tiếp xúc được với tính thứ ba của sự vật, đó là tính niết bàn. Khi xúc tiếp được với tính niết bàn, chúng ta sẽ thấy nhìn bên ngoài, cái hoa kia có vẻ có sanh có diệt, nhưng trong tự thân của nó, hoa hồng kia không sanh, không diệt. Chính chúng ta cũng vậy. Bên ngoài chúng ta thấy ta có sanh có diệt, tổ tiên của chúng ta có sanh có diệt, nhưng nếu chúng ta thể nhận được, tiếp xúc được sâu sắc với tính vô thường và vô ngã, chúng ta có thể tiếp nhận được, xúc tiếp được với tính niết bàn của

chính chúng ta, tức là thực chứng được  
nẻo thoát cho ta.

## CÁCH TIẾP XÚC VỚI NIẾT BÀN

Trong kinh Ud(ana, tiếng Trung hoa dịch là Cảm Ứng Ngữ hay là Vô Vấn Tự Thuyết, Bụt có nói một câu về niết bàn rất đơn giản. Bụt nói: Nay quý vị, có một cái không sanh, không diệt, không ít, không nhiều, không phải cái này, không phải cái kia, không lớn, không nhỏ, không trước không sau. Nếu cái không sanh, không diệt, không ít, không nhiều, không phải cái này, không phải cái kia, không lớn, không nhỏ, không trước không sau mà không có, thì tất cả những cái sanh, diệt, ít, nhiều, trước, sau có chỗ đâu mà trở về?

Để giải thích câu nói đòu, ví dụ mà ta thường nghe nói đến ở trong kinh điển là sóng và nước. Sóng là đứng về phương diện hiện tượng mà nói. Sóng thì có sinh, có diệt, có cao, có thấp, có xấu, có đẹp. Nhưng có một cái không cao không thấp, không sanh không diệt, không xấu không đẹp, mà sóng có thể trở về, đó là nước. Nếu không có nước thì sóng biết đâu mà trở về? Vì vậy cho nên nếu muốn tiếp xúc với nước (bản môn) thì ta phải tiếp xúc với sóng (tích môn). Tiếp xúc sâu sắc với sóng thì chúng ta mới tiếp xúc được với nước.

Nói rõ hơn, muốn tiếp xúc với niết bàn thì chúng ta phải tiếp xúc với vô thường và vô ngã, tại vì niết bàn là bản

chất của vô thường và vô ngã. Cũng vì vậy mà ta thường nghe nói vô thường và vô ngã là cửa ngõ để đi vào niết bàn. Cùng trong ý đó mà trên đây ta đã nói Hơi thở Quán vô thường là hơi thở tinh hoa của đạo Bụt: Tôi đang thở vào và quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp. Tôi đang thở ra và quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp. Tuy vậy, ta phải thấy con đường thực tập, mới biết cách quán chiếu.

Trong khi thở vào mình phải để tâm chuyên nhất trên một sự vật. Sự vật đó có thể là bông hoa, có thể là cái bàn, có thể là một người nào đó, một sinh vật nào đó, hay là một mùa Xuân, một mùa Thu. Nhìn sâu để tiếp xúc, chúng ta thấy được tính vô thường của cái đó.



Khi thấy được tính vô thường của cái đó thì chúng ta thấy luôn được tính vô ngã của nó. Tiếp xúc được sâu sắc thì tự nhiên chúng ta tìm ra rằng bản chất của cái đó là không sanh, không diệt, và chúng ta vượt thoát luôn cả ý niệm về vô thường và vô ngã. Cái đó bây giờ không phải là thường, mà cũng không phải là vô thường. Nó không phải là ngã, mà cũng không phải là vô ngã.

Chìa khóa của Bụt trao cho ta là cái chìa khóa vô thường, vô ngã. Nhưng sau khi mở được cửa niết bàn rồi thì chúng ta phải bỏ cái chìa khóa đó đi. Tại vì nó chỉ là chìa khóa thôi. Cũng như khi anh làm được một chiếc thuyền để qua sông. Khi qua được bên kia bờ rồi mà anh vẫn tiếc chiếc

thuyền, muốn đội lên đầu mà đi thì anh khổ lắm, và chiếc thuyền kia vừa là vô dụng cho anh, vừa là vật trì kéo anh lại. Cho nên vô thường và vô ngã là những chìa khóa mà anh phải liệng đi sau khi anh đã mở được cửa niết bàn.

Tuy vậy, nếu không dùng chìa khóa đó mà chỉ để chìa khóa lên bàn để thờ thôi, thì không có ích lợi gì cả! Vì vậy mục đích của người tu là phải sử dụng cái chìa khóa vô thường và vô ngã trong mỗi giây phút của cuộc sống để mở cánh cửa thực tại. Cái thực tại đó là thực tại niết bàn, đó là thế giới của bất sanh, bất diệt, nó có ngay ở trong sanh, diệt. Tại vì sanh, diệt chỉ là những ý niệm.

Một bài kệ có thể nói được là nổi tiếng nhất ở trong nền văn học đạo Bụt, cũng nói đến điều đó:

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

Chư hạnh vô thường có nghĩa là tất cả mọi hiện tượng đều là vô thường. Chúng ta biết chữ hạnh này có khi đọc là hành, tiếng Anh dịch là formation, all formations are impermanent. Thân hành này, tâm hành này, tất cả các hiện tượng vật lý, tâm lý, sinh lý đều gọi là hành.

Thị sinh diệt pháp, chúng đều là những pháp có sinh và có diệt.

Sinh diệt diệt dĩ, nhưng khi ta làm cho chúng vắng mặt, thì:

Tịch diệt vi lạc, chúng ta vượt thoát cái sinh và cái diệt, và sự vượt thoát đó, sự chấm dứt đó là một niềm vui rất lớn. Sự chấm dứt đó là niết bàn, tại vì niết bàn có nghĩa là sự chấm dứt, chấm dứt sinh diệt, chấm dứt sầu đau.

Hồi còn bé chúng ta thường chơi với một ống kính gọi là Kính vạn hoa. Chơi kính vạn hoa thì dễ lắm, mình chỉ cầm ống kính bằng hai ngón tay, lăn qua, lăn lại. Mỗi cái lăn nó trình bày trước mắt mình một cảnh tượng rất đẹp. Mỗi lần lăn là một cảnh tượng biến đi, nhường chỗ cho một cảnh tượng khác, kiến trúc bằng những hình

thể đối xứng, đầy màu sắc. Chúng ta không tiếc nuôi cảnh tượng cũ tại vì cảnh tượng cũ tan biến đi thì cảnh tượng mới trình bày ra. Thành ra với tâm hồn của một em bé, chúng ta không tiếc nuôi, tại chúng ta biết không có gì mới, không có gì cũ, không có gì mất đi mà cũng không có gì sinh ra. Tất cả những cảnh tượng trong ống kính vạn hoa đều là những sự biểu hiện của một cái gì nó thường còn bên trong.

Kiến trúc ống kính này gồm có ba tấm kính dài và ba tấm kính tròn. Giữa hai tấm kính tròn có những mảnh kiếng màu, hoặc giấy màu. Những mảnh kiếng màu hay giấy màu đó, sau khi phản chiếu qua hệ thống ba tấm kính

dài, chúng tạo nên những hình ảnh đối xứng rất đẹp. Chúng ta có thể nói rằng tất cả những cảnh tượng diệu kỳ trình bày trong kính vạn hoa là do những mảnh kiếng màu đỏ tạo ra. Những cảnh tượng đó thuộc về thế giới hiện tượng. Nó có một chỗ để đi về, mà thật ra nó cũng không đi mà nó cũng không về. Nó chỉ biểu hiện thôi. Biết như vậy, chúng ta không tiếc nuối, không than khóc, là vì chúng ta biết rằng chúng ta đang có căn bản của tất cả mọi hình tướng thâm nhận qua cái kiến của chúng ta. Đó cũng là trường hợp của sóng và nước. Nếu chúng ta chỉ thấy sóng với tất cả cái sinh diệt của sóng thì chúng ta sẽ khổ. Nhưng nếu chúng ta thấy được nước và chúng ta biết rằng

tất cả những sinh diệt của sóng chỉ là biểu tượng thôi, tất cả các đợt sóng đều trở về nước, thì chúng ta không sợ hãi nữa.

Ở đây cũng vậy. Ban đầu trong thế giới hiện tượng chúng ta thấy có thường và có ngã, vì vậy cho nên mỗi khi cái thế giới hiện tượng đó thay đổi thì chúng ta khổ đau. Do đó mà Bụt cho chúng ta cái chìa khóa vô thường và vô ngã để quán chiếu. Nhờ sự quán chiếu đó, nhờ hai chìa khóa đó mà chúng ta mở được cửa thực tại, và chúng ta tìm được thế giới vô sanh và niết bàn. Khi đã thấy được nó, khi đã thực chứng được nó thì tất cả những sợ hãi, những buồn đau đều tan biến đi. Trẻ cũng được mà già cũng được, sống cũng được mà chết

cũng không sao. Tại vì đó chỉ là những chuyện biến ở bên ngoài mà thôi. Thật sự thì chúng ta không sanh ra, chúng ta cũng không chết đi, chúng ta không phải là còn, chúng ta không phải là mất. Tất cả những cái đó là những cái vô minh, bị vướng vào ý niệm về thường và về ngã mà có.

Cho nên với câu Tôi đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp, tôi đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp, chúng ta phải học, phải thực tập nhiều lắm thì mới có thể thành công trong bài tập này. Chúng ta phải thực tập với tư cách cá nhân, chúng ta phải thực tập cùng với tăng thân, chúng ta phải trao đổi kinh nghiệm cho nhau. Ngay cả khi nhỏ cỏ,



khi trồng rau, khi tưới nước, khi nấu cơm, khi rửa nồi, khi lau chén, chúng ta đều có thể quán chiếu về vô thường và vô ngã. Còn nếu xuất gia mà lau chén, rửa nồi, cuốc đất giống như người ngoài đời thì uổng phí quá! Hóa ra vào chùa tu mình cũng làm giống hệt như ngoài đời thôi! Trong tu viện, chùi nồi, trồng rau, quét nhà mình phải sử dụng phương pháp quán chiếu về vô thường và vô ngã.

Đại chúng có thấy đồng bạc Franc này không? Đồng Franc này có hai mặt. Một mặt phải và một mặt trái. Cái gì cũng có hai mặt cả, phải và trái. Nó còn có cái mặt thứ ba, đó là "không có mặt". Mặt phải, mặt trái và nằm dưới mặt phải, mặt trái đó là bản chất của

mặt phải và mặt trái, tức là một hợp kim của chất bạc. Dù là phải hay trái thì nó cũng chỉ là sự biểu hiện của chất bạc, và nó có một chỗ để trở về. Tuy mình nói có ba mặt nhưng kỳ thực nó chỉ là một mà thôi.

Chúng ta biết rằng vô thường cũng là vô ngã, mà vô thường, vô ngã cũng là niết bàn. Đứng về phương diện hiện tượng thì ta nói vô thường và vô ngã. Đứng về phương diện bản thể mà nói thì chúng ta nói là niết bàn. Niết bàn không thể xa lìa vô thường, vô ngã. Đồng bạc này không thể xa lìa mặt phải, mặt trái của đồng bạc.

Vậy thì pháp ấn đầu tiên là vô thường; pháp ấn thứ hai là vô ngã. Và cố nhiên

khi chúng ta tiếp xúc sâu sắc với hai pháp ấn đó thì chúng ta tìm ra cái pháp ấn thứ ba, tức là pháp ấn niết bàn. Niết bàn không phải là một cái gì chúng ta phải tìm kiếm ngoài chúng ta. Tại vì niết bàn là bản chất của chính chúng ta, là bản chất của bông hoa, bản chất của cái bàn, bản chất của mùa thu. Khi đợt sóng vươn lên hay nhào xuống, nếu nó biết được nó là nước thì không lý do gì khiến nó lo sợ cả. Lo sợ một ngày kia mình sẽ chết, lo sợ mình phải sinh ra, là tại cái sinh và cái tử đó nó không động tới được nước.

Đời nhà Trần có một thiền sư chưa bao giờ xuất gia cả, đó là Tuệ Trung Thượng sĩ, anh ruột của Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn, người đã đánh

bại quân Mông Cổ. Ngài là một nhà thiên học lỗi lạc. Trong một bài kệ tựa đề là Phóng cuồng ca, Tuệ Trung Thượng Sĩ có viết câu chót: Sinh tử tương bức hê, ư ngã hà thương? Tức là cái sống và cái chết nó đến, nó ép nhau (tương bức là ép nhau), nó làm khổ nhau tức là nó làm khổ mình. Tại vì đối với người tu, sinh tử là vấn đề cấp bách và quan trọng nhất, Sinh tử đại sự. Người tu là phải giải quyết vấn đề sinh tử, tại vì khi tu thì chúng ta quán niệm về sinh và quán niệm về tử. Hai điều này chúng làm cho ta rất khổ, chúng bức bách nhau, ép uổng nhau, chúng làm cho ta mất an lạc, mất niềm vui của sự sống. Sinh tử thường đến để ép ta, nhưng mà Ư ngã hà thương? Nghĩa

là đối với cái bản thân của ta thì làm sao chúng động đến được? Thương có nghĩa là làm cho chúng ta đau. Đối với ta, sinh tử đâu có làm gì được, vì ta đã đạt tới vô sinh, ta đã đạt tới cái bản chất của sự sống vốn không sinh, không tử rồi.

Chúng ta biết rằng bốn lĩnh vực quán niệm là thân, thọ, tâm, và pháp, và chúng ta đang học về bốn hơi thở có liên hệ đến sự quán chiếu về tính chất của vạn pháp. Chúng ta thường nghe nói đến công thức Thân thì bất tịnh, thọ là khổ, tâm là vô thường, và pháp là vô ngã. Chúng ta học thuộc lòng công thức đó và cho rằng chúng ta đã hiểu về Tứ Niệm Xứ rồi, không cần phải học nữa! Rất là nguy hiểm. Học thuộc

công thức Thân bất tịnh, Thọ thì khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã và cho rằng mình biết thế nào là tứ niệm xứ rồi thì nguy quá cho đời tu của mình! Đó là một thứ học nhồi sọ, chỉ có mục đích làm cho chúng ta ghi nhớ trong ký ức là có bốn lĩnh vực quán niệm là thân, thọ, tâm, và pháp. Nếu biết thân mình là bất tịnh rồi, nếu biết thọ mình là khổ rồi, biết tâm mình là vô thường rồi, biết các pháp là vô ngã rồi thì thôi, mình cần gì học Tứ Niệm Xứ nữa, mình đi học những cái khác! Trong khi đó thì bốn lĩnh vực quán niệm này là căn bản của sự tu học!

Tai hại hơn nữa, có người nghĩ rằng bốn cái này là bốn cái tiêu cực. Thân là bất tịnh, thọ là khổ; trong khi đó thì

kinh điển nói rằng thọ có ba loại: Khô thọ, lạc thọ, và xả thọ. Rõ ràng cách học này là cách nhồi sọ, và ép uông! Chúng ta học rằng thọ có ba loại mà tại sao đây lại nói thọ đều là khô? Kinh có nói rằng khi có một lạc thọ thì ta biết đó là một lạc thọ, khi có một khô thọ ta biết đó là khô thọ, khi có một xả thọ ta biết đó là xả thọ. Cho nên dạy học như thế là nguy hiểm lắm cho Tăng Ni sinh, và cho Phật tử.

Rồi nếu tâm là vô thường thì thân là thường và pháp là thường hay sao? Vì vậy nên ghép bốn cái này vào bốn cái kia để học thuộc lòng là một phương pháp không thông minh gì cả! Vậy mà hình như thầy nào, chú nào, cô nào

cũng phải học thuộc lòng câu đó. Tội quá cho họ!

Niết bàn là một tính chất của vạn pháp. Niết bàn không phải là cái mà chúng ta đạt được sau này! Niết bàn là bản chất của chúng ta, nó là một trong ba căn tính của chúng ta. Nếu Phật chỉ dạy vô thường và vô ngã mà Phật không dạy về niết bàn thì rất là thiếu sót, tại vì niết bàn là nẻo thoát, niết bàn là căn bản. Cho nên nói Tam Pháp Ấn là Vô thường, Vô ngã và Niết bàn thì hợp lý hơn nhiều. Đó là ba cái khuôn dấu chứng thực đây đích thật là giáo lý của đạo Phật.

Vì vậy khi thực tập hơi thở thứ 13, quán vô thường: "Tôi đang thở vào và



quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp", là phải thực tập rằng khi chúng ta thấy được vô thường thì chúng ta thấy được vô ngã. Nếu chúng ta thấy được vô thường và vô ngã, thì chúng ta thấy được niết bàn. Vì vậy, sau này, trong hơi thở thứ 15, quán tịch diệt, tiếng Pali là Nirodha, thì ta quán chiếu về tự tính của niết bàn tức là quán chiếu về giải thoát, về tịch diệt, thì nó là một nối tiếp của hơi thở thứ 13.

Diệt ở đây có nghĩa là sự vắng mặt của thường, của ngã, và vắng mặt luôn của vô thường và vô ngã. Diệt đây là sự tịch diệt của tất cả các tướng. Thực tập này là để đối trị với thường tướng, tức là cái tướng về thường. Do đó nó đối trị được luôn với cái tướng về ngã. Còn

hơi thở thứ 15 (Quán tịch diệt) là để đối trị với cái tướng về sinh, sinh tướng, diệt tướng. Thường tướng, đoạn tướng, hữu tướng, vô tướng, khứ tướng, lai tướng, tất cả những cái tướng này, chúng ta phải vượt thoát, và chúng ta biết rằng bốn hơi thở này (13 đến 16) là để quán chiếu về tự tánh của các pháp, the nature of all dharma.

Trong hơi thở thứ 13 chúng ta vượt thoát cái tướng về thường, về ngã của các pháp. Trong hơi thở thứ 15 chúng ta vượt thoát cái tướng về sinh, về diệt, về thường, về đoạn, về hữu, về vô, về khứ, về lai. Ta từ đâu tới, ta sẽ đi về đâu đó là hai cái tướng. Khi được sanh ra, ta từ đâu tới, khi chết đi, ta sẽ đi về đâu? Đó là hai cái tướng gọi là khứ

tưởng và lai tưởng. Ta có hay là ta không có, là hai cái tưởng khác: Hữu tưởng và vô tưởng. Ta là thường hay là đoạn. Thường tiếng Anh là Permanent, đoạn là Annihilation.

Sau khi chết thì ta còn hay ta đứt đoạn? Nói rằng chúng ta còn thì chúng ta kẹt vào cái tưởng gọi là thường. Nói rằng chúng ta hoàn toàn không còn gì nữa thì chúng ta kẹt vào cái gọi là đoạn tưởng. Khi có cái tưởng là chúng ta đã sanh ra và trong vài mươi năm nữa thì chúng ta sẽ chết đi, thì chúng ta kẹt vào hai cái tưởng gọi là tưởng sinh và tưởng diệt. Hơi thở thứ 15 (Quán tịch diệt) là một thực tập để chúng ta diệt đi tất cả những cái tưởng đó. Cũng như trong hơi thở thứ 13 (Quán Vô

thường), chúng ta chỉ nhắm tới sự làm tan biến cái tướng về thường, và cái tướng về ngã. Trong hơi thở thứ 15, chúng ta cũng lặp lại cái đó, đồng thời với những cái tướng khác. Hơi thở thứ 15 có mục đích giải thoát cho chúng ta ra khỏi những cái tướng này, đồng thời đưa chúng ta thể nhập vào cái gọi là vô sinh, tức là niết bàn.

Khi đánh tan được cái tướng về thường và về ngã thì chúng ta cũng có thể đi vào cánh cửa niết bàn. Hơi thở thứ 15 chỉ là sự lặp lại, làm cho việc quán chiếu sâu hơn mà thôi. Trong hơi thở thứ 15 này chúng ta làm thế nào để thoát ra được những cái tướng về sinh diệt, về thường, về đoạn, về hữu, về vô, về khứ, về lai. Tại vì trong thế giới của

hiện tượng thì chúng ta thấy có sinh, có diệt, có thường, có đoạn, có hữu, có vô, có khứ, có lai. Nhưng trong thế giới của bản thể, của niết bàn thì chúng ta không thấy có sinh có tử, có thường có đoạn, có khứ có lai.

Bên ngoài thì giống như có sinh có diệt, có thường, có đoạn, có hữu, có vô, có khứ, có lai. Nhưng bên trong nó thoát ra khỏi tất cả những cái tướng đó. Cái đó gọi là quán diệt, meditation, contemplation of cessation, Nirodha có nghĩa là cessation. Diệt là sự thật thứ ba của Tứ Diệu Đế, tức là Diệt đế, sự tắt ngấm của tất cả những tri giác, những cái tướng để chúng ta thể nhập vào thế giới của thực tại. Thế giới của thực tại đó là niết bàn.

Hơi thở thứ 14 là vô tham, hay là quán ly tham. Ly tham có nghĩa là tan rã dần dần của ham muốn (Vir(ga)). Ly tham là hết ham đối tượng đó, thấy rõ thực tại đó không phải là đối tượng đích thực của sự tham đắm của ta. Cái tự thân của sự vật đó không phải như chúng ta tưởng tượng. Vì chúng ta tưởng tượng ra nó như vậy cho nên chúng ta mới bị kẹt vào nó. Thành ra thay vì dịch câu kinh là: Tôi đang thở vào và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp; tôi đang thở ra và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp, thì chúng ta dịch lại cho nó đúng chữ: Tôi đang thở vào và quán chiếu về tính vô tham của vạn pháp; tôi đang thở ra và quán chiếu về tính vô tham của vạn

pháp. Tính vô tham của vạn pháp chứ không phải tính vô tham của tôi! Trước đây các thầy dịch là "tính tàn hoại của vạn pháp" là vì chữ Vir(ga nó cũng có nghĩa là phai nhạt đi, là mờ đi. Nhưng dịch cho đúng thì phải dịch là "ly tham".

Cái đó vốn không phải như vậy, nhưng mình tưởng nó là như vậy, cho nên mình mới dính vào nó. Bản tính của vạn pháp là vô tham. Tại cái đầu của chúng ta tưởng tượng ra rằng cái đó là như thế, cho nên ta mới dính vào nó.

Một ví dụ rất hay là ngày nay người đi câu họ không cần đào trùn làm mồi nữa. Người ta làm những con mồi như châu chấu, côn trùng v.v... bằng plastic,

và móc con mồi đó vào lưỡi câu. Nếu con cá kia biết được bản chất thật của con mồi thì nó đâu có đớp, và nếu không đớp thì nó không bị móc vào lưỡi câu! Đối tượng của năm dục cũng vậy. Nếu quán chiếu cho kỹ, chúng ta sẽ thấy bản chất của nó không phải như chúng ta tưởng. Thấy được bản chất của nó thì ta sẽ không bị dính vào. Đó là tính ly tham của vạn sự, vạn vật. Tất cả là tại vì mình tưởng tượng ra trong đầu. Đến khi con cá đớp mồi bằng plastic rồi, lưỡi câu đã móc vào miệng nó rồi, thì lúc đó nó mới biết là khổ hay là sướng, lúc đó mới biết bản chất của cái đó là như thế nào!

**VỌNG TƯỞNG VỀ NGŨ DỤC LÀ  
CỘI NGUỒN CỦA HAM MUỐN**



Mấy hôm nay giới chính trị nước Pháp hơi xôn xao vì một sự kiện xảy ra. Ông phát thơ, ông hàng xóm, tất cả mọi người đều nói đến chuyện đảng Xã hội (Parti Socialiste) lâu nay mong ước ông Jacques Delors ra tranh cử cho đảng, tại vì trong những cuộc thăm dò ý kiến, người ta thấy nếu ông Delors ra làm ứng cử viên tổng thống, thì đảng Xã hội có cơ trở lại nắm chính quyền. Những đảng khác thuộc về phía hữu họ cũng rất lo sợ. Ông Delors đã tuyên bố rằng tôi chưa quyết định là tôi có nên ra ứng cử hay không. Lâu nay mọi người đều nghĩ rằng ông sẽ ra, và nếu ra thì ông cứu được đảng Xã hội, tại vì người ta sẽ bỏ phiếu cho ông.

Nhưng mới hôm rồi, trong một cuộc họp báo, ông tuyên bố rằng ông sẽ không ra tranh cử, làm cho mọi người giật nảy mình! Riêng tôi thì tôi rất thích, vì tôi thấy được một người có cái thấy khá chính xác: Cái môi kia không đáng để mình đớp lấy, vì đớp lấy thì sẽ đau khổ dài dài. Ông ta đã nói những câu như: Tôi gần 70 tuổi rồi, tôi thấy thế này, thấy thế kia, nó chứng tỏ rằng ông có một nhận thức khá rõ ràng về cái đối tượng của sự ham muốn mà những người khác họ đang bị lôi cuốn vào như những con thiêu thân lao mình vào lửa. Tôi không biết bao nhiêu người đã học được bài học đó.

Trong đạo Bụt chúng ta nói đến năm thứ gọi là dục lạc hay ngũ dục, trong

đó có sắc dục, tiếng Anh là sex, có tài (money), có danh (fame), thực (good food), thụy (sleep), tức là sự hôn mê, sự buồn ngủ. Những thứ này, đứng về phía hiện tượng mà nói thì chúng rất hấp dẫn, là tại mình có năm loại hạt giống đó trong người, cho nên mình thấy cái đối tượng, thấy năm con châu chấu bằng plastic kia là mình rất ham, mình sẵn sàng há miệng ra để đớp. Nhưng khi đớp vào và bị lưỡi câu móc vào miệng rồi thì lúc đó mới biết được bản chất của nó. Thậm chí có nhiều người đang đau khổ, vậy mà vẫn chưa biết được bản chất của các con châu chấu bằng plastic!

Trên đây ta đã nói hơi thở thứ 15 là quán chiếu về giải thoát. Các pháp đều

có tính cách ly tham. Thấy được vậy là mình không còn ham muốn, cho nên mình được giải thoát. Nhưng ly tham ở đây chỉ là một cách nói mà thôi, nó cũng có thể được gọi là ly sân, ly si, hay là ly nghi, ly mạn. Sự vật không đáng để cho mình giận mà tại sao mình giận? Người ta nói như vậy, người ta làm như vậy, đúng ra thì không phải để khiêu khích mình, để làm cho mình đau khổ, nhưng tại vì mình u mê, mình nghĩ rằng người ta nói ra như vậy, người ta làm như vậy là để khiêu khích mình, do đó mình đau khổ.

Cũng tương tự như câu chuyện của ông bơi thuyền mà giới thiền sinh nhiều người đã được nghe: Trong xóm nọ có một ông đó, buổi sáng trời đầy sương

mù, nhưng vì có công việc nên ông phải dùng một chiếc xuồng để bơi ngược dòng sông. Dòng sông lại đang chảy mạnh, cho nên ông chèo rất cực khổ. Trong khi chèo chống, ông thấy có một chiếc thuyền từ phía thượng lưu đi xuống và đi rất nhanh. Người trên thuyền đó lại không có ý, có tứ, nên cứ để chiếc thuyền đâm thẳng vào thuyền của ông. Ông la lên: "Cẩn thận một chút, cẩn thận một chút, rẽ sang bên phải, rẽ sang phải đi!". Rẽ sang bên phải là luật lệ của hàng hải khi hai chiếc thuyền đi ngược chiều và sắp đụng nhau. Nhưng càng la thì chiếc thuyền kia càng lướt nhanh đến. Rốt cuộc thì hai chiếc thuyền đụng nhau và cả hai đều lật úp! Ông này giận vô

cùng, ông nghĩ rằng mình sẽ tìm anh chàng lái thuyền kia, đánh một trận cho đã cơn giận. Nhưng đến khi lật được chiếc thuyền mình lại, nhìn sang, thì thấy chiếc thuyền kia không có người lái! Bao nhiêu cái giận của ông đều tiêu tan hết. Ông đã nghĩ rằng có một người lái, có một người chịu trách nhiệm, có một người không có ý tứ, không nghe lời ông, cho nên ông giận!

Đó là một vọng tưởng. Thành ra sự vật nó không khiêu khích mình, không phải muốn làm cho mình khổ, mà mình cứ tưởng rằng cái đó xảy ra như vậy là để khiêu khích mình, để tiêu diệt mình, để làm cho mình khổ.

Nhìn kỹ vào việc đòu thì gọi là quán chiếu về tính ly sân của vạn vật.

Ly tham cũng vậy, ly si cũng vậy, ly mạn, ly nghi cũng đều như vậy cả. Chỉ tại vì mình thiếu một cái nhận thức đúng đắn và chính xác về thực tại, cho nên mới sinh ra những cái gọi là tham, sân, si, mạn, nghi v.v...

Ở đây tôi muốn nói đến một điều liên hệ đến cái tướng của mình và nó cũng làm cho mình thất điên bát đảo trong cuộc sống, đó là ý niệm về hạnh phúc. Mỗi chúng ta đều có một ý niệm đặc biệt về hạnh phúc của mình. Anh nghĩ rằng nếu anh đạt được cái đó, cái đó, và cái đó, thì anh mới có hạnh phúc. Nếu không thì anh không bao giờ có

hạnh phúc cả. Đó là một điều rất nguy hiểm. Ví dụ anh nói rằng tôi phải có mảnh bằng đó thì tôi mới có hạnh phúc, chưa có bằng đó thì tôi chưa phải là con người, tôi chưa được công nhận. Trong tầng thân cũng có người nghĩ như vậy. Ví dụ tôi phải được làm giáo thọ thì mới có hạnh phúc, đó là một cái kẹt của anh, cái kẹt của chị, tại sao phải là giáo thọ thì mới có hạnh phúc? Là tại vì mình có ý niệm đó. Cho nên khi không, mình tự mang vào cho mình một cái khổ, mà có thể là cái khổ suốt đời là tại mình có một ý niệm.

Hoặc giả tôi phải cưới cho được cô đó thì đời tôi mới có hạnh phúc. Nếu cha mẹ không cho phép hoặc vì lý do nào đó mà tôi không cưới được cô nàng, thì



tôi nên tự tử còn hơn! Tại vì hạnh phúc của tôi sẽ không sao có được nếu tôi không có cô đó! Khi yêu một người nào thì mình thường có cái tưởng đại đột như vậy. Nếu không lấy được nhau thì mình nên chết đi cho rồi, tại vì đời sống đâu có ý nghĩa gì nữa? Kẹt vào cái tưởng đó cho nên mình khổ! Mình phải quán chiếu để thấy rằng cái đó không phải là đối tượng của sự ham muốn của mình, không phải là điều kiện căn bản của hạnh phúc của mình.

Chúng ta thấy có rất nhiều người nghĩ rằng nếu không có nhau thì họ không sống được. Họ đồng ý với nhau như vậy, nhưng cưới nhau được một hai năm thì nhiều khi họ có tư tưởng ngược lại. Họ nghĩ rằng nếu không ly

đi được thì chắc không sống nổi! Cả hai lối suy nghĩ đều là tưởng cả! Chìa khóa của hạnh phúc là lấy cái tưởng ra khỏi tâm mình.

Vì vậy cho nên nếu sư chú, sư cô, anh hay chị mà có cái tưởng về hạnh phúc thì phải thực tập hơi thở thứ 14 này (Quán ly tham) cho thật nhuần nhuyễn. Lâu nay mình có một cái tưởng về hạnh phúc, và hình như ngày đêm mình đang cố gắng để thực hiện, để đi tới nắm bắt cho được cái tưởng đó, để làm cho cái tưởng đó thành ra sự thật. Chúng ta phải luôn luôn xét lại, tại vì hạnh phúc có thể là những cái rất bất ngờ, và có ngay bây giờ và ngay tại đây. Nhưng vì mình có một hàng rào ngăn cản, cho nên mình không thể tự

trợ được, không có thể self- service được, và mình cứ nghĩ rằng cái đó nó ở rất xa, nó ở trong tương lai.

Vì vậy muốn có hạnh phúc, ta phải quán ly tham, tức là phải thấy được rằng cái đối tượng của sự ham muốn của mình, bản chất của nó là như thế nào. Có vậy ta mới tự giải thoát được.

Hơi thở thứ 16 là hơi thở cuối của kinh Quán Niệm Hơi Thở, đó là Quán buông bỏ:

Tôi đang thở vào và tôi buông bỏ cái tướng đó, tôi đang thở ra và tôi buông bỏ cái tướng đó.

Buông bỏ đây là buông bỏ những đối tượng mà mình thấy là ảo vọng, không có thực thể. Chính khi mình buông bỏ

được cái tướng về đối tượng thì mình mới có tự do chân thật. Trong kinh, thầy Tăng Hội dịch là Phóng khí. Phóng là liệng đi, quăng đi; còn khí là bỏ đi.

Hạnh phúc của mình rất là lạ, nó tới khi mình biết buông bỏ. Thường thường mình sợ buông bỏ thì mình không có hạnh phúc, ai dè nó ngược lại! Càng buông bỏ chừng nào thì anh càng có hạnh phúc chừng nấy. Tiếng Anh có rất nhiều chữ để diễn tả sự buông bỏ này: stopping, cutting away, renunciation, abandonment, relinquishment.

Để hiểu được bốn bài thực tập sau cùng này của kinh Quán Niệm Hơi Thở,

chúng ta phải cần đến kinh Tứ Niệm Xứ.

Chúng ta thấy rõ hơn bao giờ hết, tu là một nghệ thuật, một thái độ rất khôn ngoan, nó tùy thuộc vào sự thực tập của chúng ta về bốn hơi thở này, tức là tùy vào khả năng quán chiếu của chúng ta về thực tính của vạn pháp.

Thứ nhất là quán chiếu về tự tính vô thường. Thứ hai là quán chiếu về tự tính ly tham, để thấy rằng nó không phải là đối tượng của sự đam mê của mình. Thử nhìn lại coi, nó chỉ là con châu chấu bằng plastic! Thứ ba là quán về tự tính vô sinh của vạn pháp, tức là tự tính niết bàn của vạn pháp, cũng có nghĩa là tính không sinh không diệt,

không thường không đoạn, không một không nhiều, không tới không lui. Thứ tư là quán chiếu về tính cách đáng buông bỏ của vạn pháp. Tuy gọi là buông bỏ, nhưng buông được thì mình thể nhập được vào trong niết bàn. Đối tượng của sự buông bỏ này cũng là niết bàn, cũng như đối tượng của ly tham và vô thường.

Mười hai hơi thở đầu của kinh, phần lớn là để thực tập thiền chỉ tức là làm cho êm dịu lại, làm cho vắng lặng lại, an tịnh lại. Tuy vậy trong đó cũng có tính chất quán chiếu để lo cho thân và tâm. Nhưng bốn hơi thở chót này của kinh, chủ lực là quán chiếu, tức là khi tạo được năng lượng của chánh niệm rồi thì mình chiếu ánh sáng đó vào tự

thân của sự vật, và mình bắt đầu thấy được tự tánh của thực tại, thấy được bản chất bất sinh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm của sự vật, thấy được tính cách vô thường của sự vật, tính cách ly tham của sự vật, tính cách đáng buông bỏ của sự vật. Buông bỏ ở đây là buông bỏ cái ảo tưởng về sự vật chứ không phải buông bỏ sự vật, và nhờ buông bỏ ảo tưởng về sự vật cho nên mình tiếp xúc được với sự vật, nó ngộ như vậy. Chứ không phải buông bỏ rồi thì mình không có nó.

Tại Làng Mai chúng ta chú trọng đến kinh Quán Niệm Hơi Thở, vì kinh Quán Niệm Hơi Thở là biểu tượng của tất cả các kinh và các pháp về thiền đã được sử dụng trong thời nguyên thủy.

Ngày xưa Bụt thực tập như vậy và các thầy cũng thực tập như vậy. Ngày nay mình cũng nên thực tập như vậy.

## VÔ THƯỜNG VÀ DUYÊN SINH

Trước khi rời phần nói về việc hành trì kinh Quán Niệm Hơi Thở, tưởng cũng nên nói thêm về một khía cạnh rất quan trọng khác của vô thường, đó là sự liên hệ giữa vô thường và duyên sinh.

Chúng ta nhắc lại rằng trong bốn hơi thở chót của kinh Quán Niệm, hơi thở đầu nói về vô thường:

Quán chiếu tính vô thường của vạn pháp, tôi thở vào; quán chiếu tính vô thường của vạn pháp tôi thở ra.



Đó là một bài thực tập rất hay. Chúng ta biết rằng nếu thấy được tính vô thường của các pháp thì chúng ta bắt đầu thấy được tính vô ngã của các pháp, tại vì vô thường và vô ngã là hai khía cạnh của cùng một sự vật. Nếu chúng ta thấy được tính vô thường và vô ngã của sự vật thì chúng ta cũng thấy được tính duyên sinh của sự vật.

Phải hiểu vô thường là duyên sinh. Nếu vô thường mà không được hiểu là duyên sinh thì đó chưa phải là vô thường dạy trong đạo Phật, tại vì một sự vật phát hiện và lưu hành, nếu nhìn sâu vào lòng nó, thì chúng ta thấy tính vô thường của nó, thấy tính vô ngã của nó, và đồng thời thấy tính duyên sinh của nó.

Trong đạo Bụt có chữ hiện hành, có khi đọc là hiện hạnh, nó đi đôi với chữ chủng tử. Chủng tử tức là hạt giống, là cái mà ta khó thấy hoặc là không thấy. Nhưng khi hạt giống phát hiện ra (tức là hiện hành) thì chúng ta thấy. Ví dụ người nông phu cày đất, xong họ gieo hạt hướng dương, thì chúng ta không thấy hạt hướng dương, không thấy hoa hướng dương, tại vì thực tại còn là chủng tử cho nên khó thấy. Với con người, chủng tử nằm trong chiều sâu của tâm thức, nên rất khó thấy.

Nhưng khi chủng tử có đủ điều kiện để phát hiện thì nó hiện hành. Chữ hiện hành này có nghĩa là phát hiện và lưu hành. Tiếng Anh, lưu hành ta có thể dịch là happening, going on, và phát

hiện là manifestation. Khi nhìn vào trong thực tại của một cái gì đang lưu hành thì mình thấy cái đó nó vô thường, cái đó nó vô ngã. Tại vì vô thường thì cố nhiên là phải vô ngã. Vô thường tức là thay đổi trong từng phút giây, một giây sau đó, nó không còn là nó nữa.

Ví dụ như một con người. Tại thời điểm này, con người này khác với con người của thời điểm trước đó, tại vì từ thời điểm này đi sang thời điểm khác, nó có những sự thay đổi về sinh lý, về tâm lý, và về mọi mặt khác. Vì vậy mà không có một cái gọi là thực thể bất biến. Cho nên vô thường kéo theo vô ngã. Vô thường có nghĩa là luôn luôn có những cái đi vào, và luôn có những

cái đi ra. Cái input và cái output nó xảy ra trong từng giây từng phút. Con người là vậy mà bông hoa cũng vậy, đám mây cũng vậy. Tất cả mọi sự vật đều là như vậy, cho nên gọi là Chư hạnh vô thường. Hạnh đây tức là hiện hạnh, tiếng Phạn là Samsk(ra. Vì vậy cho nên vô thường tức là vô ngã, và vô ngã tức là nhân duyên.

Sau đó chúng ta còn có những danh từ khác như là Không. Không ở đây nó có nghĩa là không có một thực tại bất biến, không có ngã, không có một sự có mặt biệt lập. Ví dụ sư chú Pháp Ứng không có cái ngã biệt lập đối với tôi. Vì có tôi cho nên mới có sư chú, và vì có sư chú cho nên mới có tôi. Cũng như là liên hệ thầy trò, nếu không có trò thì ông đó

đâu được gọi là thầy? Nếu không có thầy thì chú kia đâu được gọi là trò? Vì vậy mà "thầy cũng không" mà "trò cũng không". Không ở đây là không có sự có mặt độc lập. Cái này có vì cái kia có, đó là kinh A Hàm. Thử hữu tức bỉ hữu. Rất là đơn giản.

Thành ra khi có người đến hỏi các sư chú là theo đạo Bụt, cái gì là nguyên do sinh ra thế giới vũ trụ, thì mình phải trả lời rằng: Cái này có cho nên cái kia có. Đó là cách trả lời hay nhất. Đó là sự thật, một sự thật có thể kiểm chứng bằng khoa học chứ không phải là một sự thật siêu hình. Định luật Newton về hấp lực của vạn vật là một ví dụ về việc dùng khoa học để kiểm nhận lý

duyên sinh mà trong chương kế chúng ta sẽ có dịp nói tới.

Sau này trong lịch trình phát triển và thực tập giáo lý thì những ý niệm về Không, về Duyên sinh còn đi xa hơn nữa. Ví dụ về duyên sinh, chúng ta có ý niệm Trùng trùng duyên khởi của kinh Hoa Nghiêm. Còn ý niệm về Không chúng ta có đến 22 loại ý niệm về không ở trong kinh Bát Nhã, và những loại ý niệm đó xuất hiện sau này. Nhưng trong đạo Bụt Nguyên thủy, chúng ta đã có vô thường, vô ngã, duyên sinh, và không. Sau này có những ý niệm tương tức, tương nhập của kinh Hoa Nghiêm. Đó là những điều chúng ta sẽ nói sau.

Thành ra khi Bụt dạy: Tôi đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp, tôi đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp, chúng ta nên hiểu vô thường đó cũng là vô ngã, cũng là duyên sinh, mà cũng là không. Đây không phải là vấn đề lập lại ý niệm vô thường mà phải thấy được cái bản chất, cái tự tánh vô thường thì lúc đó mới gọi là quán chiếu.

Vô thường ở đây là một cái chìa khóa mở cửa thực tại nhiệm mầu gọi là niết bàn, và bốn hơi thở cuối này là bốn cánh cửa mở ra cho ta đi vào niết bàn.

**MỘT LẦN LÃN KHÁC TRONG  
VIỆC TRUYỀN THỪA KINH ĐIỂN**

Trong kinh có hàng trăm đoạn nói về Tam Pháp Ấn, nhưng không chỉ gọi là vô thường, vô ngã và niết bàn, mà có khi thêm vào một pháp ấn nữa, đó là pháp ấn khổ. Trong Tương Ưng Bộ Samyutta(nikaya 4.1 có đoạn kinh sau đây rất là tiêu biểu. Tôi xin ghi lại để quý vị theo dõi từng chữ và ngẫm xem những điều này có phù hợp với toàn bộ giáo lý của Phật hay không? Chúng ta đừng nghe nói là kinh thì nhắm mắt lại, tin đó là chân lý tuyệt đối.

Nguyên văn trong Tương Ưng Bộ là:

Tôi nghe như vậy, một thời đức Thế Tôn trú tại Sāvasthi tại Jetavana, vườn của ông Anāpindika. Ở đây Thế Tôn gọi các tỳ kheo: Này các tỳ kheo!



Bạch Thế Tôn chúng con ở đây, các vị tỳ kheo vâng đáp.

Đức Thế Tôn nói: Mắt, này quý vị là vô thường, cái gì vô thường là khổ, cái gì khổ là vô ngã. Cái gì vô ngã cần phải như thật quán với chánh trí tuệ là cái này không phải là tôi, cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi ... (Đoạn kể nói về tai, mũi v.v..., lời văn cũng tương tự như vậy).

Thấy vậy, này các tỳ kheo, vị đa văn thánh đệ tử nhằm chán đối với mắt, nhằm chán đối với tai, nhằm chán đối với mũi, nhằm chán đối với lưỡi, nhằm chán đối với thân, nhằm chán đối với ý. Do nhằm chán, vị ấy ly tham, do ly

tham, vị ấy giải thoát, trong sự giải thoát, khởi lên trí biết rằng ta đã giải thoát, vị ấy biết rõ sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những gì cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.

Sở dĩ chúng ta phải chép ra từng chữ là vì đoạn này rất quan trọng. Quan trọng tại vì nó được lặp đi lặp lại hàng trăm lần trong các kinh điển, và các thầy đã thuộc nằm lòng.

Đó là nguyên văn ở trong kinh. Quý vị có thấy đoạn này phản ảnh giáo lý của Bụt hay không? Có điều nào mình nghi ngờ không phải là lời của Bụt nói trong những câu này không? Có điều gì mình

thấy không đúng trong câu này hay không?

Tôi đã hiệu đính lại đoạn Bụt giảng như sau:

Này các thầy, mắt là vô thường, cái gì vô thường thì vô ngã, cái gì vô ngã thì không phải là ta, không phải là của ta, không phải là tự ngã của ta. (Đoạn này trong Pali Text Society dịch là "Ta không phải là nó"). Nhận thức một cái gì vô thường là thường, nhận thức một cái gì vô ngã là ngã, là nguyên do đưa tới khổ đau (Các đoạn sau nói về tai, mũi, v.v... lời văn cũng tương tự như vậy).

Vì vậy ta phải quán chiếu một cách như thật để thấy được tự tánh của

chúng. Thấy được tự tánh của chúng, vị thánh đệ tử không còn bị kẹt vào tai. Vì không bị kẹt vào tai, nên đạt được ly tham. Đạt được ly tham cho nên giải thoát. Giải thoát rồi thì biết rằng mình đã giải thoát, vị ấy biết rõ sinh tử đã chấm dứt, phạm hạnh đã thành, việc gì cần làm đã làm, không còn trở lại trạng thái ràng buộc này nữa.

Trong bản hiệu đính thì vẫn có các chữ vô thường, vô ngã và khô, nhưng chữ "khô" nằm ở vị trí thứ ba (vô thường, vô ngã, rồi mới đến khô) chứ không phải ở vị trí thứ hai (vô thường, khô, và vô ngã) như trong nguyên văn của kinh.

Thành ra trong bản hiệu đính có một sự khác biệt đối với nguyên bản. Đó là vô thường trước, rồi tới vô ngã, rồi mới tới khổ. Nhưng trước khi cái khổ tới thì có cái nghĩa tại sao khổ: Cái gì vô thường thì vô ngã, cái gì vô ngã thì không phải là ta, không phải là của ta, không phải là tự ngã của ta. Những câu này không phải là những câu tôi muốn quý vị chú ý, tại vì đây chỉ là cái nghĩa cái ngã thôi. Những câu sau đây mới là quan trọng: Nhận thức một cái gì vô thường là thường, nhận thức một cái gì vô ngã là ngã, là nguyên do đưa tới khổ. Vì vậy ta phải quán chiếu một cách như thật để thấy được tự tánh của chúng.

Sau hơn 50 năm tu học, tôi thấy có thể trong sự truyền đạt lời của Bụt, đã có

sự sai lầm, tam sao thất bản. Tại vì tôi thấy lý luận này không thông minh lắm, và tôi không nghĩ rằng Bụt đã lý luận rằng: "Vì vô thường cho nên khổ, vì khổ cho nên vô ngã". Lỗi lý luận đó không hợp lý, vì vậy cho nên mình cần sửa lại một chút: Vạn vật là vô thường, vì vô thường cho nên nó là vô ngã, mà vì không thấy được vạn vật vô thường, vô ngã cho nên mình khổ. Vì vậy phải quán chiếu để thấy được tự tánh của chúng. Tự tánh này là tự tánh vô thường và tự tánh vô ngã.

Như trước đây tôi có nói, bộ óc của con người cũng như một máy điện toán, nếu sai một đoạn thì nó sai hết tất cả những đoạn tương tự ở trong kinh. Vì vậy, nếu bây giờ chúng ta sửa một

đoạn thì chúng ta phải sửa hết tất cả các đoạn tương tự trong những kinh khác!

Điều quan trọng là nhìn vào nguyên bản mình thấy có câu trái chống với giáo lý căn bản của Bụt. Vấn đề là như vậy. Cho nên xin ghi vào trong lịch sử, hôm nay ngày 18 tháng 12 năm 1994, Làng Mai chúng con đã có một đề nghị giáo chính như vậy. Nếu Bụt thấy điều này đúng ý Bụt, thì xin Bụt mỉm cười.

Trong đoạn kinh này chúng ta thấy vô thường, vô ngã và niết bàn rất rõ ràng. Đó là hơi thở thứ 15. Tôi đang thở vào và quán chiếu về tính tịch diệt của vạn pháp. Tính tịch diệt của vạn pháp tức là vạn pháp không thường, không đoạn,

không sinh, không diệt, không có, không không, không một, không nhiều, không tới, không lui. Tịch diệt tức là sự vắng mặt của những ý niệm, những cái tưởng. Nhờ vào đâu mà mình có thể tiếp xúc được với thực tại mâu nhiệm của niết bàn, của tịch diệt? Nhờ mình quán chiếu tính vô thường và vô ngã của thực tại.

Các bạn có gốc rễ ở Cơ-đốc giáo cần nắm giáo nghĩa Tam Pháp Ấn cho thật vững, nhờ vậy mà khi đi vào trong truyền thống tâm linh của mình, các bạn sẽ khám phá ra nhiều điều rất hay.

Thấy được tự tánh của chúng, vị thánh đệ tử không còn bị kẹt vào mắt, mũi, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; sắc, thanh,



hương, vị, xúc, pháp là 12 xứ, đại biểu cho tất cả các thực tại của vũ trụ. Khi thấy được tính vô thường và vô ngã thì mình không có những khái niệm sai lầm về thực tại, cho nên mình không bị kẹt vào thực tại, nhờ vậy cho nên mình đạt tới ly tham. Đạt tới ly tham cho nên giải thoát. Giải thoát rồi thì biết mình đã giải thoát, người ấy biết rõ sinh, tử đã chấm dứt, phạm hạnh đã thành, việc gì cần làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa.

Sinh đã tận, sinh tức là chất liệu đưa mình vào vòng luân hồi, khổ đau. Ở đây mình dịch là sinh tử cho nó rõ ràng. Phạm hạnh đã thành, phạm hạnh là đời sống của người xuất gia, the noble life, the Holly life, tức là những

người giữ 250 giới. Đời sống phạm hạnh đã thành công. Việc gì cần làm đã làm, tức là những sự quán chiếu, những sự hành đạo của mình đã hoàn thành, không còn trở lại trạng thái này nữa. Trạng thái này tức là trạng thái chìm đắm ở trong bể khổ.

Không bị kẹt vào mắt nên đạt được ly tham, đạt được ly tham cho nên giải thoát. Giải thoát, đó là hơi thở thứ 16: Thở vào tôi quán chiếu buông bỏ, thở ra tôi quán chiếu buông bỏ. Tại vì mình biết những tri giác kia, những cái tướng kia là sai lạc cho nên mình buông bỏ. Buông bỏ này không phải là buông bỏ thực tại mà buông bỏ cái vọng tưởng của mình về thực tại. Đừng nghĩ rằng buông bỏ ở đây là buông bỏ sự sống,

không phải vậy. Mình không phải đi tự tử!

Trong đoạn kinh này mình thấy được cái tinh túy của sự thực tập. Quý vị nên nhớ bốn sự thực tập này (hơi thở từ 13 đến 16) là tinh hoa của đạo Bụt, the cream of the Buddhist teachings. Khi học kinh Quán Niệm Hơi Thở, tuy mình chỉ học về bốn hơi thở này thôi, nhưng bốn hơi này hướng dẫn mình đạt tới được niết bàn, đạt tới được thực tại nhiệm màu không sinh, không diệt, mình có thể tự giải thoát ra khỏi tất cả những sầu đau.

Có một đoạn kinh trong đó Bụt dạy thầy La Hầu La, cũng tương tự như vậy, và cũng được ghi chép theo thứ tự

vô thường, khổ, rồi vô ngã. Tôi cũng đã hiệu đính lại đoạn kinh này.

Đây là văn bản chưa hiệu đính: Tôi nghe như vậy, một thời đức Thế Tôn ở tại S(vati Jetavana vườn ông An(thapindika, rồi tôn giả R(hula đi tới viếng đức Thế Tôn. Sau khi đánh lễ đức Thế Tôn, ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, tôn giả R(hula bạch đức Thế Tôn: Lành thay Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy thuyết pháp cho con để sau khi nghe con có thể sống một mình, viễn ly, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Bụt dạy:

- Nay R(hula, nhà người nghĩ thế nào? Mắt là thường hay là vô thường?
- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Cái gì vô thường là khổ hay là lạc?

- Là khổ bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng nếu xem cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.

- Tai là thường hay là vô thường?  
(Và cứ tiếp tục như vậy cho đến ý).

Thấy vậy, này R(hula, các bậc đa văn thánh đệ tử nhằm chán mắt, nhằm chán tai, nhằm chán mũi, nhằm chán lưỡi, nhằm chán thân, nhằm chán ý. Do nhằm chán, vị ấy ly tham, do ly tham vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí

khởi lên ta đã giải thoát, vị ấy biết sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những gì cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.

Giống y như đoạn kinh ở trên.

Đây là văn bản tôi hiệu đính:

- Này R(hula con nghĩ sao, mắt là thường hay là vô thường?
- Bạch đức Thế Tôn, mắt là vô thường.
- Cái gì là vô thường thì chịu sự biến hoại và không có ngã, vì vậy có lý không khi ta nhận cái ấy là ta, là của ta, là tự ngã của ta?
- Bạch đức Thế Tôn, không.

- Nay R(hula nhận thức cái gì vô thường là thường, nhận thức cái gì vô ngã là ngã, thì có đem lại đau khổ hay không?

- Bạch đức Thế Tôn, có.

- Vậy thì nay R(hula, biết thế, bậc thánh đệ tử có học, không còn bị kẹt vào mắt, vào tai v.v... Do không bị kẹt, người ấy đạt tới ly tham, do ly tham người ấy đạt được giải thoát. Được giải thoát người ấy có ý thức ta đã giải thoát. Người ấy biết sinh tử đã chấm dứt, phạm hạnh đã thành, việc gì cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái ràng buộc này nữa.

Ý định giáo chính đoạn kinh này đã sanh ra trong tôi từ bao nhiêu năm rồi,

nhưng đến hôm nay tôi mới có cơ hội làm được.

Chư Tổ có nói rằng nương vào từng chữ từng câu trong kinh để giải thích, thì mình hàm oan cho chư Bụt trong ba đời, nhưng nếu mình bỏ đi một chữ trong kinh, thì điều mình giảng dạy có thể là những lý thuyết của Ma Vương. Ở đây chúng ta theo lời dạy đó, mình đã không bỏ chữ nào trong kinh mà chỉ sắp đặt lại chữ này lên trước, chữ kia xuống sau mà thôi. Mình không có ly kinh nhất tự, đó là điều các vị học giả tương lai nên để tâm, tại vì chúng ta biết trong sự truyền thừa thường xảy ra vấn đề tam sao thất bản, có những sự sai lầm lúc chép lại. Vì vậy chúng ta phải căn cứ vào khoa gọi là Bác ngữ



học, Văn bản học, và Khảo cổ học để chúng ta minh oan cho Bụt, tại vì Bụt đã bị hàm oan rất nhiều!

Chúng ta còn có rất nhiều kinh tiêu biểu khác cũng nói về hơi thở có ý thức, ví dụ như kinh Giáo Hóa Người Bệnh. Ông Cấp Cô độc là một người cư sĩ. Khi ông hấp hối thì thầy Xá Lợi Phất được Bụt phái tới để giúp ông quán chiếu. Trong giờ thực tập đó thầy Xá Lợi Phất đã cho ông quán chiếu về tính tịch diệt để cho vị cư sĩ đó thấy được thực tại mâu nhiệm là không sinh, không diệt, không tới, không lui, không có, không không, không thường, không đoạn. Nhờ thành công trong quán chiếu đó mà ông Cấp Cô Độc đã qua đời một cách rất an lành. Mỗi khi tụng kinh đó,

tôi cứ nghĩ rằng các bạn của tôi đừng đợi đến khi hấp hối rồi mới thực tập như vậy, tại vì không phải thầy Xá Lợi Phát luôn luôn có mặt cho mình đâu! Vì vậy mình phải học quán chiếu ngay bây giờ, mình phải tập quán chiếu ngay bây giờ để lúc hữu sự thì mình có thể thực tập với bạn của mình, hoặc nếu đơn phương một mình, thì mình vẫn có thể thực tập được.

Sau khi đã chỉ cho ông Cấp Cô Độc quán chiếu về Bụt, về Pháp và về Tăng để tạo ra sự hoan hỷ và phấn khởi cho ông, thì thầy Xá Lợi Phát dạy thêm: Này cư sĩ, bây giờ cư sĩ hãy quán niệm như sau với tôi: Mắt này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào con mắt ấy. Thầy đã dạy như vậy thì ngày nay trò

cũng dạy như vậy. Mắt này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào con mắt ấy. Chúng ta thấy rằng cái giáo lý mà chúng ta vừa đọc trong đoạn kinh trên đây được trích dẫn một cách rất rõ ràng và trung thực. Thầy Xá Lợi Phất đi từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, cho tới sắc, thanh, hương vị, xúc, pháp, rồi đến nhãn thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Sau đó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, rồi quán chiếu về tính vô thường, tính vô ngã, tính duyên sinh của các pháp.

Quý vị biết ông Cấp Cô Độc không phải là một người xuất gia, nhưng ông có rất nhiều phước đức, cho nên trong giờ lâm chung ông được thầy Xá Lợi Phất hướng dẫn thiền tập, và được thực

tập những giáo pháp tinh hoa của đạo Bụt: Nay cư sĩ Cấp Cô Độc, các pháp đều do nhân duyên sinh khởi, và do nhân duyên mà hoại diệt. Thật ra tự tánh của các pháp là không sinh, cũng không diệt, không tới, cũng không đi.

Như vậy thì có phải ông Cấp Cô Độc đã được tiếp nhận tinh hoa của thiền tập đạo Bụt hay không? Có mấy người được tiếp nhận không phải giáo lý suông, mà là sự thực tập giáo lý ngay trong giờ phút lâm chung? Trong giờ phút lâm chung, người ta biết rằng chỉ còn bao nhiêu giây đồng hồ để sống thôi, cho nên người ta rất dễ chú tâm.

Còn mình thì mình nghĩ rằng mình còn hai ba mươi năm nữa để sống, cho nên

mình lơ là, mình dễ người! Nhưng nếu biết mình còn chừng 15 phút nữa để sống thì mình sẽ nghe lời thầy Xá Lợi Phát để thực tập hết lòng!

Vì những câu này, những chữ này được làm bằng kim cương, bằng vàng ròng, chúng ta không thể đọc một cách lơ là được, cho nên chúng ta nhắc lại một lần nữa: "Khi con mắt phát sinh nó không từ đâu tới cả, khi con mắt hoại diệt, nó không đi về đâu cả. Không tới cũng không đi. Con mắt không phải là "không" trước khi phát sanh, con mắt không phải là "có" trước khi hoại diệt". Mình phải vượt thoát khỏi hai ý niệm có và không. Tất cả các pháp đều do nhân duyên hội tụ mà thành.

Tại các thiền viện người ta thường viết bốn chữ rất hào hùng, đó là Hữu Vô Nhị Vong, có nghĩa là cả hai ý niệm có và không đều bốc khói hết. Tiếng Anh mình có thể dịch là Being and non being both are eliminated.

Thường thường người đang hấp hối họ nghĩ rằng mình đang có và nội trong vòng một tiếng đồng hồ nữa thì mình không có, chính sự sợ hãi phát xuất từ chỗ đó. Nếu mình quán chiếu duyên sinh, mình loại ra ý niệm về hữu và về vô, thì tự nhiên mình có được sự không sợ.

Quán chiếu cho kỹ mình mới thấy được điều đó. Ví dụ tờ giấy này mình nói là có, nhưng có bắt đầu từ lúc nào?

Sinh nhật của tờ giấy này là ngày nào? Chúng ta tìm tòi và nói rằng ngày nó được ép ra trong nhà máy giấy là ngày sinh của nó. Nhưng kỳ thực quán chiếu sâu hơn, ta thấy rất rõ rằng không phải từ ngày đó nó từ không trở thành có. Nó đã có rồi dưới hình thức của bột giấy, của nước, của nhà máy, của người thợ, và hôm đó có thêm một yếu tố "ép" nữa, thành ra nó biểu hiện thành tờ giấy mà thôi. Không phải trước khi thành tờ giấy, nó là không. Trước khi thành tờ giấy nó đã có dưới những hình thái khác.

Bây giờ nếu châm lửa đốt nó đi và mình nói nó là không, thì cũng không đúng. Tại vì không thể nào làm cho tờ giấy trở thành không được. Vì khi đốt

tờ giấy này, mình thấy có khói bay lên và khói đó là tờ giấy. Nó có sức nóng thấm vào vũ trụ, sức nóng đó là tờ giấy. Nó còn có một ít tro rơi xuống đất, tro đó là tờ giấy. Chúng ta không thể nào biến một cái đang có thành không có gì cả. Chúng ta cũng không thể nào biến một cái không trở thành có. Vì vậy mà Hữu vô nhị vong, Sinh diệt nhị vong.

Người ta thường nói To be or not to be, that is the question nghĩa là có hay không, đó là vấn đề. Tôi đổi lại rằng: To be or not to be, that is not the question! Sinh hay diệt nó không phải là vấn đề, tới hay đi nó cũng không phải là vấn đề. Thường hay đoạn cũng không phải là vấn đề. Đó là những vấn



đề giả tạo. Tiếng Pháp gọi là faux problèmes.

Khi chưa buông bỏ được những vọng tưởng kia thì mình vẫn chưa thể nhập vào cái thực tại. Thầy Tăng Hội xuất gia và hành đạo tại Việt Nam trong thượng bán thế kỷ thứ ba, thầy dịch chữ buông bỏ này là phóng khí, phóng khí xu mạng. Khi học sang thiền Việt Nam, chúng ta sẽ tìm hiểu điều này rõ ràng hơn. Theo bản dịch của thầy Tăng Hội thì Tôi đang thả vào và buông bỏ ý niệm về thân thể và mạng sống của tôi. Tại vì tôi có một vọng tưởng là thân thể này (xu có nghĩa là thân), cái mạng sống này, có một giây phút bắt đầu và có một giây phút chấm dứt.

Chúng ta còn nói cái "xu" này tức là cái thân này nó đích thực là ta, thân này mà tiêu diệt thì ta cũng tiêu diệt. Mình phải buông niệm đó ra thì mình mới có thể hết sợ, mình mới thể nhập được vào với thực tại mà nhiệm gọi là niết bàn. Thở vào tôi buông thả ý niệm về thân và về mạng.

Sau này khi đọc kinh Kim Cương chúng ta sẽ thấy sự thực tập này trở thành một thực tập rất lớn gọi là Thọ giả tướng. Mình có thể nói rằng Thở vào và tôi buông bỏ tướng thọ giả, thở ra và tôi buông bỏ tướng thọ giả. Breathing in I abandon the notion of lifetime, breathing out I abandon the notion of lifetime. Trong kinh Kim Cương có bốn tướng mà ta phải buông

bỏ: Tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, và tướng thọ giả.

Khi đi đến thiên quán và căn cứ vào kinh Kim Cương, chúng ta sẽ thấy rằng kinh Kim Cương chỉ là tiếp nối của kinh Quán Niệm Hơi Thở mà thôi. Cho nên khi học bốn hơi thở này trong kinh Quán Niệm Hơi Thở chúng ta có thể tham khảo hàng chục kinh khác có cùng một chủ đề, và chúng ta thấy rất rõ rằng một kinh có thể gói trọn tất cả các kinh khác.

Này cư sĩ, đây là lời thầy Xá Lợi Phát nói với ông Cấp Cô Độc, ông đã quán niệm để thấy được rằng mọi pháp đều do nhân duyên mà phát hiện và không có tự tánh riêng biệt. Đó gọi là phép

quán niệm về không, một phép quán niệm cao siêu vào bậc nhất. Ông Cấp Cô Độc rất được Bụt và giáo đoàn thương, tại vì ông để hết cuộc sống của ông vào việc phụng sự Tam Bảo. Vì vậy cho nên ông có rất nhiều phước đức. Thầy Xá Lợi Phất thỉnh thoảng đến thăm ông trong thời gian ông bệnh. Vì ông không thể đến tu viện Kỳ Viên để nghe pháp, nên các thầy tới để dạy cho ông. Trong lần viếng thăm chót này, thầy Xá Lợi Phất có mời thầy A-Nan đi theo. Hôm đó thầy A-Nan cũng học được một phương pháp rất hay của thầy Xá Lợi Phất. Đó là việc "Ngồi bên giường người hấp hối và dạy cho người đó những thực tập để người đó tránh

được những sự sợ hãi và qua đời một cách êm ái".

Khi thực tập tới câu quán niệm này, ông Cấp Cô Độc chảy nước mắt! Chúng ta biết những giọt nước mắt này là vô cùng màu nhiệm. Thỉnh thoảng chúng ta cũng khóc và những giọt nước mắt của chúng ta, nếu là những giọt nóng của hạnh phúc, thì chúng rất là bổ dưỡng, và chúng ta không mắc cỡ! Thực tập tới đó thì nước mắt ông ràn rụa. Thầy A-Nan còn trẻ, thầy đã không hiểu nên thầy hỏi: Tại sao vậy? Tại sao cư sĩ khóc vậy? Ông thực tập không thành công hay sao? Ông có tiếc nuôi điều gì không mà ông khóc vậy? Thầy A-Nan chưa thấy được cái tâm của người cư sĩ Cấp Cô Độc. Ông Cấp

Cô Độc trả lời: Thừa đại đức A-Nan, con không tiếc nuôi gì hết, con thực tập cũng rất thành công. Thầy A-Nan hỏi lại: Vậy thì tại sao cư sĩ lại khóc? Ông Cấp Cô Độc nói: Con khóc là vì con cảm động quá. Con được có cơ duyên phụng sự Bụt và tăng đoàn đã bao nhiêu năm mà con chưa bao giờ được nghe, và được thực tập một giáo pháp vi diệu, mâu nhiệm, và quý báu như hôm nay con được đại đức Xá Lợi Phất trao truyền cho con!

Thành ra mình là người xuất gia hay là người tại gia, có cơ hội đến với đạo Bụt để học giáo lý này mà mình không nắm được, mình không thực tập thành công thì rất là uổng. Mình nên nhớ rằng mình không có phước đức nhiều

như ông Cấp Cô Độc, không phải hề khi mình hấp hối là có một thầy Xá Lợi Phất đến để giúp mình đâu. Vì vậy mà mình phải lo trước! Mình phải tập quán chiếu trước. Thầy A-Nan cũng còn ngây thơ lắm cho nên lúc đó thầy còn nói thêm: Nhưng cư sĩ nên biết rằng giáo lý đó chúng tôi được đức Thế Tôn dạy gần như là mỗi ngày! Không biết lúc đó thầy Xá Lợi Phất có quay lại nhìn thầy A-Nan hay không!

Câu hỏi đầu của thầy A-Nan chứng tỏ thầy chưa thấy được sự buông thả và giải phóng của ông Cấp Cô Độc. Câu hỏi thứ hai cũng vậy. Thầy có vẻ tự hào lắm, đi xuất gia thì thế nào mỗi ngày cũng được giảng điều đó.

Ông Cấp Cô Độc nói rằng: Bạch đại đức A-Nan, xin đại đức về bạch lại với đức Thế Tôn, trong giới cư sĩ chúng con cũng có những người có khả năng tiếp nhận và thực tập giáo lý mẫu nhiệm đó. Nó có nghĩa là xin đức Thế Tôn trao truyền giáo pháp cho quảng đại quần chúng, đừng coi chúng con là những người không có khả năng tiếp nhận và thực tập những giáo pháp này. Ông Cấp Cô Độc còn nói rất rõ là có những cư sĩ không đủ sức nghe, sức hiểu và hành trì những giáo pháp mẫu nhiệm như giáo pháp hôm nay. Nhưng cũng có những người cư sĩ có đủ sức nghe, sức hiểu và hành trì những giáo pháp mẫu nhiệm này. Vì vậy xin đại đức về bạch lại với Bụt để cho hàng cư



sĩ chúng con cũng có cơ duyên tiếp nhận tinh hoa của đạo Bụt, như hôm nay con đã được may mắn tiếp nhận[1]. Đó là lời thỉnh nguyện cuối cùng của ông Cấp Cô Độc, tại vì sau khi hai thầy ra về thì ông qua đời một cách rất là an lành.

Trường hợp của ông Cấp Cô Độc là một trường hợp rất may mắn. Ông có phước, ông có thầy giỏi, và giờ phút đó ông thực tập thành công. Chúng ta hãy tự hỏi chúng ta có phước đức tương đương với ông Cấp Cô Độc hay không? Chúng ta sẽ được may mắn như ông Cấp Cô Độc hay không? Giờ đây chúng ta có cơ hội tiếp nhận giáo lý đó, giờ đây tay chân chúng ta còn mạnh, mắt còn sáng, chúng ta có chịu

khó thực tập hay không? Chúng ta đã được trao truyền tinh hoa của thiền tập đạo Bụt, chúng ta hãy tinh chuyên thực tập kéo quá uổng phí.

## TRUYỀN THÔNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN I

Thích Nhất Hạnh

<b>TỔNG MỤC LỤC.</b>	<b>QUYỂN I.</b>	<b>QUYỂN II.</b>	<b>QUYỂN III.</b>
------------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

*Đạo Bụt du nhập vào Việt Nam và  
Trung Hoa*

*Sự phân phái của Tăng đoàn sau  
ngày Bụt Nhập diệt*

Khoảng 140 năm sau ngày đức Thế Tôn nhập diệt thì giáo đoàn của ngài

chia ra làm hai nhánh. Một phái gọi là Đại Chúng Bộ, tiếng Phạn là Mahasamghika, tiếng Pali là Mahasaaghika gồm đa số đông đảo; một phái gọi là Thượng Tọa Bộ, tiếng Phạn là Sthaviravada, tiếng Pali là Theravada gồm những vị lớn tuổi. Theo niên lịch, sự phân phái này xảy ra vào khoảng năm 340 B.C.

Sáu mươi năm sau ngày phân phái thì có một giáo phái mới, xuất hiện từ phía Thượng Tọa Bộ, gọi là Độc Tử Bộ (tiếng Phạn là Vataaputraya, phiên âm là BỐ-đặc-già-la), chủ trương có ngã.

Điều này làm cho chúng ta ngạc nhiên vì giáo lý đạo Bụt luôn luôn dạy về vô

ngã, mà giáo phái này lại nói rằng có  
ngã!

Nếu tìm hiểu một cách sâu sắc thì chúng ta thấy họ cũng có lý của họ. Tại vì nếu giáo lý vô ngã mà được diễn bày một cách máy móc, thì cũng không đúng với bản hoài của đức Thế Tôn. Bằng cứ là cho đến ngày nay, nhiều khi chúng ta nghe một vài người nói về vô ngã và chúng ta không thấy thoải mái với lời của họ. Đó là vì cách nói của họ là rất máy móc, rất khô khan. Thành ra vào thời đó (tức khoảng 280 năm trước ngày Chúa Kitô giáng sinh) có lẽ cái hoàn cảnh, cái tâm trạng nó cũng tương tự vậy.

Vào thế kỷ thứ 7 khi thầy Huyền Trang từ Trung Hoa sang Ấn Độ thỉnh kinh, thầy có gặp những thầy trong phái Độc Tử Bộ, và họ khá đông. Tuy hồi đó đã là thế kỷ thứ 7 mà tăng đoàn của Độc Tử Bộ có khoảng 60 ngàn vị! Thành ra mình biết đó là một học phái quan trọng.

Học phái đó chủ trương có cái gọi là person. Ví dụ trong kinh nói rằng có một người mà sự xuất hiện trên cõi đời này đem lại lợi lạc cho không biết bao nhiêu người. Người đó là ai? Người đó là đức Thế Tôn. Vậy thì nội chỉ câu nói đó là đã chứng tỏ rằng có một người. Còn nói rằng không có đức Thế Tôn thì đâu có đúng?

Chúng ta thấy rằng có biết bao nhiêu câu kinh như vậy, có thể được trích dẫn để chứng tỏ rằng có một cái ngã. Chúng ta hãy nghe câu chuyện sau đây, được ghi lại trong Kinh Luận:

Một hôm có một thầy đang ngồi thiền dưới gốc cây. Một người đi qua và hỏi: Bạch thầy, thầy có thấy một người đàn bà vừa đi qua đây không? Thầy nói: Không, tôi không thấy người nào đi qua đây hết. Người đó hỏi thêm: Thầy có chắc không? Thầy mới ngập ngừng nói: Tôi chỉ thấy có một tập hợp của xương, da, tóc, răng, nước bọt v.v... đi qua, chứ không thấy có người nào hết, không có đàn bà mà cũng không có đàn ông!

Vậy thì thầy đó là người đã theo chủ thuyết vô ngã một cách quá máy móc, mà chúng ta gọi là cơ giới vô ngã. Họ vô ngã luận, họ đi quá đà! Cũng vì vấp phải những thái độ như vậy trong tăng đoàn, cho nên phái Vataaputraya mới ra đời. Cho nên chúng ta cũng hiểu được lý do phát sinh của họ.

Đối với chúng ta, chúng ta hiểu rằng vô ngã có nghĩa là cái ngã được làm bằng những yếu tố không phải là ngã. Chừng nào chúng ta nhớ được điều đó, ý thức được điều đó thì việc dùng chữ ngã không còn nguy hiểm nữa.

Ví dụ như một cái hoa. Nhìn vào hoa một cách sâu sắc, chúng ta thấy không có cái ngã độc lập của bông hoa. Nhìn

vào cái hoa, ta thấy toàn những yếu tố không phải là hoa, ví dụ như là mặt trời, đám mây, hạt giống, đất, nước, người làm vườn. Chúng ta còn thấy cái hoa sẽ không có mặt, không có cái ngã riêng biệt nếu chỉ thiếu một trong những yếu tố tạo nên nó. Cái ngã của hoa được làm bằng những yếu tố không phải hoa. Hiểu được như vậy, nắm được điều đó thì chúng ta nói "có cái hoa" cũng không sao cả. Có đức Thế Tôn, có tôi, có anh cũng không sao cả. Còn nếu không thấy được vậy mà dùng ý niệm ngã là nguy hiểm! Vì vậy mà chúng ta đã nói rằng sự chổng đời lại thái độ máy móc của truyền thống cũng có lý do.



Khoảng 236 năm sau ngày Bụt nhập niết bàn (tức là vào năm 244 B.C.), trong Thượng Tọa Bộ lại có một sự phân phái khác nữa, xảy ra trong thời đại của vua A Dục. Hai phái này, một gọi là Phân Biệt Thuyết Bộ, tiếng Phạn là Vibhajyavada, là phái chủ trương phải phân tích, phải tìm hiểu, phải chia chẻ ra cho rõ ràng. Cái khuynh hướng đó đã có từ lâu. Không phải phái này tự đặt ra một đường lối riêng, mà họ theo truyền thống phải chia chẻ, phải phân biệt ra mà nói cho rõ ràng. Ví dụ khô thì có mấy thứ khô, có năm hay mười thứ khô. Mỗi thứ lại chia ra làm bao nhiêu loại, và mỗi loại chia ra làm bao nhiêu điều khô v.v... Một sợi tóc họ chẻ ra làm bốn, rồi một phần tư lại chẻ

ra làm tư nữa. Đó là khuynh hướng chung của thời đại Phân Biệt Thuyết Bộ.

Phái thứ hai gọi là Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ (Sarvastivada). Nhất thiết tức là tất cả, hữu là có mặt. Hai phái này đều thuộc truyền thống Thượng Tọa Bộ, tức là truyền thống bảo thủ.

Từ ngày Bụt thành đạo cho đến khoảng 240 năm sau ngày Bụt nhập diệt, địa bàn hoạt động của đạo Bụt có tính cách giới hạn, kể cả trong thời Bụt còn tại thế. Sinh hoạt đạo Bụt đã giới hạn trong vùng lưu vực sông Hằng, tức là tại một số nước ở miền Bắc và miền Nam sông Hằng. Nói rõ ra, thời đó đạo Bụt chỉ lưu truyền trong một phần

nước Ấn Độ mà thôi. Đến khi vua A-Dục (Ashoka Emperor) lên ngôi thì hoàn cảnh thay đổi. Trong thời gian chinh chiến để thống nhất Ấn Độ, vua A-Dục đã trải qua nhiều trận đánh, tạo nên bao cảnh lầm than, và rất nhiều sinh mạng đã bị hại vì những cuộc chiến đó. Đến khi lên ngôi, vua A-Dục được tiếp xúc với đạo Bụt và thấy rõ con đường mình đi là con đường của từ bi, của trí tuệ. Vì vậy mà nhà vua sùng thượng đạo Bụt, và vua có ý muốn truyền bá đạo Bụt ra khắp bốn phương.

Trong tâm niệm sùng thượng đó, nhà vua truyền dựng lên những cột trụ, những bia đá để nói về cuộc đời và giáo lý của Bụt. Trong số đó có một cột trụ rất cao ở vườn Lâm Tỳ Ni, kiến trúc

để kỷ niệm ngày vua A Dục đến thăm vườn Lâm Tì Ni, trong dịp kỷ niệm 20 năm trị vì. Trên trụ đó có khắc những câu bằng tiếng Phạn như "Đây là nơi Bụt Thích Ca Mâu Ni đản sanh". Những tấm bia và những trụ đá do A-Dục Vương dựng lên đã được các nhà khảo cổ chú tâm tìm kiếm, đào bới.

Hình 3 - Trụ đá đánh dấu nơi Bụt Thích Ca đản sanh tại vườn Lumbini[1]

Vào ngày 4 tháng 2 năm 1996, đoàn khảo cổ gồm các nhà khảo cổ từ các nước Nepal, India, Pakistan, Sri Lanka, Bangladesh và Japan đã chính thức

công bố rằng họ "đã tìm được nơi đản sanh của Prince Siddhartha Gautama, người sau này được gọi là Bụt Thích Ca Mâu Ni". Họ đã chờ đến chín tháng kể từ ngày đào bới được trụ đá, để kiểm nhận những chi tiết với các chuyên viên nghiên cứu đạo Bụt, trước khi công bố tin này với thế giới. Trụ đá tọa lạc tại Maya Devi Temple trong vườn Lumbini, thuộc Nepal, cách Kathmandu (thủ đô Nepal) 350Km về phía Tây Nam, rất gần biên giới giữa Nepal và Ấn Độ. Ngày nay di tích này đang được UNESCO bảo quản (Hình 3).

Lời tạc trên trụ đá đã được dịch ra tiếng Anh và đã được công bố trên toàn thế giới qua tài liệu phim ảnh, cũng như

qua các sách báo nghiên cứu, khảo cổ. Chính nhờ những chứng tích và tài liệu như vậy mà giới Tây phương ngoài đạo Bụt, các nhà khảo cổ và các sử gia ngày nay đều công nhận Bụt là một nhân vật có thật trong lịch sử, chứ không phải là một nhân vật tưởng tượng, một nhân vật thần thoại. Đó là những bằng chứng vững chãi nhất đối với người Tây phương, vì họ có khuynh hướng chỉ tin vào những gì có thể chứng minh được bằng khoa học. Trước đây, Tam tạng kinh điển vẫn chưa đủ để chứng minh sự có mặt của Bụt.

Các nhà khảo cổ đã nhờ những lời của thầy Huyền Trang ghi lại trong Đại tạng kinh điển, mô tả rất chi tiết và

chính xác về vị trí của thành Ca Tỳ La Vệ, nên họ cũng đã khai quật và tìm được cung điện ngày xưa của vua Tịnh Phạn. Chứng tích của thành Ca Tỳ La Vệ đã là một minh chứng cụ thể khác, giúp cho mọi giới ở ngoài đạo Bụt tin rằng Bụt Thích Ca Mâu Ni là một nhân vật có thật trong lịch sử.

Khi lên ngôi, vua A-Dục gởi nhiều phái đoàn hoằng pháp đưa đạo Bụt đi khắp bốn phương. Lên miền Bắc, đi tới Gandh(ara và Kashmir; xuống miền Nam; qua miền Tây; sang miền Đông. Một người con trai của vua A-Dục tên là Mahinda đã xuất gia và thầy đã đi về Tích Lan để hành đạo. Người con gái của vua tên là Mahina cũng được mời qua Tích Lan, mang theo một cây bồ

đề con. Khi được xuất gia, công chúa có pháp danh là Tăng Hữu, Sanghamitta.

Sau khi truyền xuống Tích Lan, đạo Bụt vượt biển đi sang Nam Dương, Miến Điện, và người ta đưa đạo Bụt đến tận Pakistan. Có một vương quốc thuộc miền Bắc Afghanistan gọi là Bactria, ngày xưa thuộc lĩnh vực văn hóa của Hy Lạp, cũng theo đạo Bụt. Vì vậy mà chúng ta có nhiều hình tượng Bụt tạc theo nghệ thuật điêu khắc Hy Lạp. Những tượng Bụt ngồi thiền tìm thấy ở Pakistan cũng có nhiều tượng được tạc theo nghệ thuật của Hy Lạp.

Như vậy, trong thời vua A-Dục đạo Bụt mới bắt đầu bành trướng và sự



truyền bá đạo Bụt ra khắp bốn phương, một phần lớn là nhờ công sức của vua A-Dục.

Như đã nói trên đây, cuộc phân phái của Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ và Phân Biệt Thuyết Bộ xảy ra vào năm 244 B.C., trong thời A-Dục vương. Hình như nhà vua yểm trợ phái Phân Biệt Thuyết Bộ nhiều hơn cho nên phái Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ mới di cư lên miền Bắc, và lập địa bàn hoạt động tại vùng Kashmir. Vùng này rất nổi tiếng về len, và phái Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ đã đóng đô và dùng địa bàn đó để hoạt động, kéo dài tới trên 1000 năm! Họ đã tổ chức những cuộc kết tập về những kinh luận của Phật giáo vào đầu kỷ nguyên Tây lịch.

Từ Phân Biệt Thuyết Bộ có một bộ phái tên là Xích Đồng Diệp Bộ. Xích là đỏ, đồng là một chất kim loại, diệp là áo. Đây là một bộ phái trong đó các thầy mang áo cà-sa màu đồng đỏ, Tamrasatiya. Đó chính là bộ phái đã được con trai của vua A-Dục đưa về Tích Lan. Tuy vậy, ngày nay chúng ta không gọi là Tamrasatiya mà gọi là Theravada.

Trong khi đó thì Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ cũng phát triển rất mạnh và lưu truyền những kinh điển mà chúng ta đang được thừa hưởng, ví dụ như bộ Trung A Hàm, tiếng Phạn là Madhyam(gama, gồm khoảng 222 kinh, đã được một thầy tên là Gautama Sanghadeva, phiên âm tiếng Việt là

Tăng-già-đề-bạt, dịch từ tiếng Sanskrit ra chữ Hán vào cuối thế kỷ thứ tư sau Chúa Kitô giáng sinh.

Những kinh như Tỳ Khuru Thỉnh giảng dạy tại Làng Mai là được trích từ bộ Trung A Hàm thuộc Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ. Đồng thời chúng ta cũng đã so sánh với kinh Tư Lượng thuộc Trung Bộ của Xích Đồng Diệp Bộ. Như vậy chúng ta đã may mắn được thừa hưởng cả hai văn bản thuộc hai bộ phái khác nhau.

Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ còn truyền lại một bộ kinh gọi là Tạp A Hàm, tiếng Phạn là Samyuktagama, đã được dịch ra chữ Hán từ đầu thế kỷ thứ năm. Người dịch là Gunabhadra, tức Cầu-

Na-Bạt-Đà-La. Bộ kinh này rất quan trọng. Tuy nó mang danh từ "Tạp" tức là đủ thứ, nhưng bộ kinh này chứa đựng rất nhiều nguyên liệu rất thuần túy, chưa bị pha trộn, dàn xếp, chưa bị sắp đặt nhiều.

Trong bốn bộ A Hàm, bộ chứa đựng nhiều nhất những nguyên liệu nguyên thủy của đạo Phật, ta phải kể Tạp A Hàm, tương đương với Samyuttanikaya, tức là Tương Ứng Bộ bên tiếng Pali. Còn bộ gọi là Tăng Nhất A Hàm, tiếng Phạn là Ekottaragama, thì được dịch từ Đại Chúng Bộ, tương đương với Aaguttaranikaya bên tạng Pali, và chúng ta có bản dịch tiếng Hán, nhưng không phải của Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ mà là

của Đại Chúng Bộ. Về Trường A Hàm Dirgh(gama tương đương với Diganik(ya trong tạng Pali, thì chúng ta có bản tiếng Hán dịch từ Pháp Tạng Bộ, tiếng Phạn là Dharmaguptaka. Pháp Tạng Bộ cũng từ Phân Biệt Thuyết Bộ mà ra (xem hình 4).

Ở Việt Nam ngày nay, các thầy các sư cô thợ giới lớn sử dụng Luật Tứ Phần của Pháp Tạng Bộ. Ngày xưa vào thế kỷ thứ năm, thứ sáu thì các thầy, cô ở Việt Nam thường dùng Thập tụng Luật của Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ.

Hình 4 - Nguồn gốc Kinh Tạng thuộc các Bộ Phái

Chúng ta học kinh Pali của Xích Đổng Diệp Bộ, chúng ta học kinh A Hàm và Tạp A Hàm của Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ, chúng ta còn học Tăng Nhất A Hàm của Đại Chúng Bộ. Thành ra tổ tiên của chúng ta rất đông. Chúng ta không tới từ một nhánh mà tới từ rất nhiều nhánh.

Điều chúng ta phải ghi nhớ là từ giữa thế kỷ thứ ba trước Tây lịch, đạo Bụt đã được truyền bá một cách rộng rãi trong toàn cõi Ấn Độ, đồng thời vượt khỏi biên giới Ấn Độ, và trở thành một truyền thống quốc tế. Mấy trăm năm trước đó thì đạo Bụt chỉ hoẵng hóa giới hạn trong những nước thuộc lưu vực sông Hằng mà thôi.

Đây chỉ là những nét chính. Quý vị muốn tìm hiểu thêm, có thể tham khảo những tài liệu, sách vở do các nhà xuất bản Lá Bối và Parallax Press ấn hành, hay những bộ băng và CD/DVD ghi những bài pháp thoại tôi giảng trong các khóa tu do Làng Mai tổ chức.

Sự phát sinh của đạo Bụt Đại thừa cũng không phải do một nguồn gốc duy nhất mà có nhiều nguồn gốc. Sau khi Bụt nhập diệt, đã có nhiều học phái mọc lên, mỗi học phái chủ trương những phương pháp tu tập và những chủ thuyết khác nhau, có tính cách trăm hoa đua nở, nhưng họ đã không cạnh tranh hay hạ bệ lẫn nhau. Mỗi tông phái đều có tự do để phát triển thực tập của mình và giáo lý mình theo.

Vì vậy cho nên tông phái này chịu ảnh hưởng của tông phái khác, rất là lợi lạc, rất là hay.

Đây cũng là sự việc đang xảy ra ở Âu châu và Mỹ châu. Đạo Bụt ở Âu châu và Mỹ châu ngày nay đang có rất nhiều giáo phái. Nếu chúng ta giữ thái độ cởi mở, không thành kiến thì chúng ta có thể học hỏi được rất nhiều kinh nghiệm, rất nhiều điều hay từ những truyền thống khác. Ví dụ chúng ta có thể học được những cái hay của thiền Nhật Bản, của Phật giáo Tây Tạng, của Phật giáo Theravada v.v...

Sự xuất hiện của đạo Bụt Đại thừa cũng vậy, cũng là do cái nhìn cạn cợt và hẹp hòi của một số những người



truyền giáo và giảng giải Phật Pháp. Do nhu yếu cấp thiết của xã hội, đòi hỏi những phương pháp diễn bày mới, cho nên đạo Bụt Đại thừa đã xuất hiện với những kinh điển mới, những phương pháp thực tập mới. Hồi đó có hai chủ thuyết rất nổi tiếng là chủ thuyết Số Luận, Sankhya, và chủ thuyết Vệ-Lăng-Đà. Đạo Bụt phải đổi mới, phải có sinh lực mới, vì vậy cho nên việc đạo Bụt Đại thừa ra đời là một chuyện tất nhiên, không thể không có trong thời đại đó.

Vào thời đó ngành kịch nghệ của Ấn Độ phát triển rất mạnh. Những vở kịch lớn và nổi tiếng mà ngày nay vẫn còn nổi tiếng, như vở kịch Ramayana, mỗi khi trình diễn là hàng chục ngàn người

đến xem. Vì vậy mà sự ghi chép kinh điển thời đó cũng chịu ảnh hưởng của sự phát triển văn hóa. Những kinh như kinh Pháp Hoa, hay kinh Duy Ma Cật, đều viết theo bối cảnh của những màn kịch. Khi đọc, chúng ta thấy mỗi chương của kinh Pháp Hoa hay kinh Duy Ma, là một màn kịch. Màn này tiếp nối màn kia, đọc rất là hấp dẫn.

Nếu không hiểu được bối cảnh văn hóa và lịch sử xã hội Ấn Độ thời đó thì chúng ta không hiểu tại sao đạo Phật Đại thừa được phát triển với một sức lôi cuốn ào ạt như vậy.

Thành ra thời đại mới, chúng ta cần những phương thức hành đạo mới, những giáo lý mới, được chế tạo ra

bằng những nguyên liệu có sẵn trong truyền thống. Cũng cùng những nguyên liệu đó, nhưng cách trình bày giáo lý khác đi, để phù hợp với con người của thời đại hơn, thì đạo Bụt mới nhập thế và giúp người được. Cũng như việc nấu thức ăn chay, vẫn những nguyên liệu đó, nhưng chúng ta thay đổi cách nấu, sáng chế ra những món ăn mới, thích hợp với địa phương hơn.

[1]

*Ảnh*

<http://whc.unesco.org/sites/666.htm>

*Ba trung tâm Phật giáo đời Hán*

**NGUỒN GỐC ĐẠO BỤT TẠI VIỆT  
NAM**

Trong khoảng từ thế kỷ đầu trước Chúa Kitô giáng sinh, cho đến thế kỷ thứ Nhất sau Chúa Kitô giáng sinh, đạo Bụt đã đi vào Việt Nam và đi vào trực tiếp chứ không qua ngã Trung Hoa rồi truyền xuống như nhiều người thường tưởng.

Hồi đó ở miền bờ biển phía Đông Ấn Độ có hai trung tâm nổi tiếng của đạo Bụt Đại thừa. Một trung tâm gọi là Amarabati[1], và một gọi là Nagarjuna Konda. Từ những trung tâm này mà đạo Bụt đã được truyền sang Việt Nam. Sự du nhập của đạo Bụt vào Việt Nam trong thời đó là qua đường hàng hải và do những nhà buôn người Ấn đem tới.

Trong những năm đầu kỷ nguyên Tây lịch, Ấn Độ đã có liên hệ thương mại trực tiếp với Trung Đông và gián tiếp với các nước vùng Địa Trung Hải. Hồi đó đế quốc La Mã rất cần những hàng hóa như lụa, ngà voi, vàng, ngọc, và những hương liệu như trầm, quế, tiêu v.v... Các thương gia Ấn Độ không có đủ những thứ đó để cung cấp cho đế quốc La Mã vì họ tiêu thụ quá mạnh, cho nên các thương gia Ấn Độ cứ đợi đến mùa gió Đông Nam thì thả thuyền đi về hướng Mã Lai, Nam Dương và Việt Nam. Khi đến nơi, họ ở lại buôn bán, mua thêm hương liệu, và đợi cho đến năm sau, khi có gió mùa thì họ mới xuống thuyền để trở về Ấn Độ. Trong thời gian lưu trú tại các nước như Việt

Nam, tuy họ không phải là những nhà truyền giáo, nhưng họ phải thực tập tôn giáo của họ. Vì vậy mà người Việt thời đó mới bắt đầu biết đến đạo Bụt. Trong việc thực tập tôn giáo, các thương gia người Ấn thờ Bụt trong những bảo tháp có những tượng trưng cho Xá Lợi của Bụt mà họ thỉnh theo. Họ đốt nhang, đốt trầm, họ đọc kinh, đọc Tam quy, đọc Ngũ giới. Vì vậy mà người Việt bắt đầu có dịp tiếp xúc với giáo pháp của đức Như Lai và bắt đầu theo đạo Bụt.

Cùng với đạo Bụt, các thương hồ còn đem theo những sản phẩm khác, như niên lịch Ấn Độ, thuốc men, các phương pháp trị liệu của Ấn Độ, và các cách quan sát tinh tú của người Ấn

v.v... Vì vậy hồi đó người Việt chúng ta học được của Ấn Độää rất nhiều, từ thiên văn, y khoa, niên lịch, cho đến các phương pháp canh tác của họ.

Hồi đó chúng ta chưa có tên là Việt Nam mà có tên là Giao Chỉ. Giao, đúng ra nó có nghĩa là giao tiếp tại vì địa bàn của Việt Nam là môi giới giữa hai nền văn hóa Ấn Độä và Trung Hoa. Thời đó có những nước nằm dưới ảnh hưởng của Ấn Độä, theo văn hóa Ấn Độä, trong đó có Giao Chỉ của chúng ta. Về sau, khi bị Trung Hoa xâm chiếm, chúng ta mới bắt đầu học và theo những yếu tố văn hóa của Trung Hoa.

Ngày nay người ta vẫn còn gọi ba nước Việt Nam, Lào, và Cao Miên là Indo

China. Đó cũng cùng một ý niệm, tức là vùng đất này nằm giữa hai nền văn hóa Ấn Độ và Trung Hoa.

Đã có người cho rằng chữ giao này có nghĩa là "Giao Long", tại vì họ thấy người Việt vẽ mình (Tattoo) và tự nhận là con cháu của Rồng và Tiên, cho nên họ nói vùng đất này là đất của con cháu Giao Long. Hồi đó người Việt theo nghề chài lưới thường vẽ hình rồng rắn trên người của họ. Khi lặn xuống biển nếu những con quái vật thấy thân hình của họ rắn rện như vậy thì chúng nghĩ đây là anh em của mình, không nên nuốt họ!

Tuy vậy, kỳ thực chữ giao ở đây có nghĩa là giao tiếp, nó có nghĩa là địa



chỉ của một vùng đất, và vùng đất đó nằm ở nơi giao tiếp của hai nền văn hóa Hoa, Ấn.

Về sau khi nội thuộc Trung Hoa, tên Giao Chỉ được đổi thành Giao Châu, và trở thành một thuộc địa của Tàu. Nước ta bắt đầu bị Trung Hoa cai trị vào năm 111 B.C., một con số rất dễ nhớ! Người Hoa đô hộ nước ta cả ngàn năm mà dân ta vẫn không bị đồng hóa! Trong thời gian đó có rất nhiều cuộc nổi dậy để giành độc lập, nhưng chỉ thành công trong một thời gian ngắn rồi cũng bị đàn áp. Vào năm 40 A.D., có hai chị em tên là Trưng Trắc và Trưng Nhị, đứng lên làm cách mạng, chiêu tập binh mã để đánh lại nhà cầm quyền người Hán. Hai bà đánh thắng

được quân đô hộ và lập nên độc lập tự chủ cho nước Việt được ba năm, nhưng sau đó thì bị tướng nhà Hán là Mã Viện đem quân sang đánh bại.

Trước nhà Hán, Giao Chỉ có tên là Nam Việt và dòng dõi vua chúa Trung Hoa cai trị nước Nam Việt hồi đó là nhà Triệu. Có nhiều đời vua như Triệu Vũ Vương, Triệu Văn Vương, Triệu Minh Vương, Triệu Ai Vương và Triệu Dương Vương. Đến năm 111 trước Tây lịch thì nước ta bị nhà Hán xâm chiếm, và trở thành một bộ lạc của Tàu, gọi là Giao Chỉ Bộ. Hồi đó đất của Giao Chỉ Bộ rất lớn, bao gồm luôn hai tỉnh Quảng Đông, Quảng Tây và đảo Hải Nam. Cố nhiên là miền Bắc và miền Trung của nước Việt Nam bây

giờ cũng thuộc Giao Chỉ Bộ. Vì vậy lãnh thổ của nước ta hồi đó lớn lắm. Trong lịch sử, đã có nhiều lần chúng ta sang Tàu để đòi lại những vùng đất đó, nhưng không được vì lý của kẻ mạnh!

Trước khi có nước Nam Việt thì đã có nước Âu Lạc. Nước Âu Lạc gồm hai nước là nước Thục và nước Văn Lang hợp lại. Văn Lang là tên đầu tiên của nước Việt Nam, rất hay. Văn tức là văn vẻ, đẹp đẽ, còn Lang tức là hiền lành, như là ông lang. Vào thời chúng ta còn là nước Văn Lang thì có họ Hồng Bàng trị vì (2879 B.C. - 258 B.C.)[1]. Hồng Bàng nghĩa là con chim rất lớn, rất vĩ đại. Trong thời nước ta mang tên là Âu Lạc thì nhà Thục (257 B.C. - 207 B.C.) cầm quyền. Nhà Thục ở đây không

phải là nhà Thục bên Tàu. Có những truyền thuyết rất hay xảy ra trong thời Hồng Bàng như Phù Đổng Thiên Vương; chuyện bánh chưng, bánh giầy; hay chuyện trầu cau v.v... Những chuyện xảy ra trong thời Âu Lạc như là Trọng Thủy My Châu, đều là những truyền thuyết rất hay, chúng ta nên tìm đọc để biết.

Nước Thục là một nước ở gần Văn Lang. Hồi đó Văn Lang yếu cho nên nhà Thục mới sang xâm chiếm và hợp hai nước Thục và Văn Lang lại thành một gọi là nước Âu Lạc. Tuy vậy nền văn hóa của Văn Lang vẫn còn rất Việt Nam. Âu có thể là từ tên nàng Âu Cơ, người tiên nữ tượng trưng cho giống

chim Lạc, vì vậy mà gọi là nước Âu Lạc.

Có một tài liệu trong Hậu Hán thư chứng tỏ rằng trong thời nhà Triệu (207 B.C. - 111 B.C.) quốc hiệu ta vẫn còn là Nam Việt. Hồi đó người Việt có qua mua những dụng cụ canh nông bên nhà Hán và tài liệu về quốc hiệu vẫn còn được lưu giữ. Nam Việt này không phải là Nam Việt, tên của miền Nam Việt Nam thời Pháp thuộc. Trước đó thì nền văn hóa của Văn Lang và Âu Lạc còn rất là Ấn Độ. Bắt đầu sang nhà Triệu thì đã có những yếu tố của nền văn hóa Trung Hoa. Từ khi chúng ta bị nhà Hán đô hộ thì văn hóa Trung Hoa mới bắt đầu đưa qua nhiều. Trong thời gian đó có hai nhà văn hóa Trung

Hoa tên là Tích Quang và Nhâm Diên nỗ lực dạy chữ Hán cho người Giao Chỉ. Hai người này là hai người khá dễ thương, Đó là vào thế kỷ thứ Nhất sau Chúa Kitô giáng sinh. Tích Quang và Nhâm Diên đưa phương pháp canh tác ruộng nương của Trung Hoa vào áp dụng ở Việt Nam. Ngoài ra chúng ta còn bắt đầu học của người Trung Hoa những tục lệ về đám cưới, đám hỏi, đám ngõ, đám ma v.v... Trước đó thì chúng ta sử dụng phương pháp của Ấn Độ nhiều hơn.

Cai trị Trung Hoa hồi đó, khoảng hai trăm năm trước Chúa Kitô giáng sinh là nhà Tây Hán, Western Han hay Former Han (206 B.C. - 9 A.D.) và hai trăm năm sau Chúa Kitô giáng sinh là

nhà Đông Hán, Eastern Han (25 A.D. - 220 A.D.), còn gọi là Hậu Hán (Later Han), với khoảng 15 năm bị gián đoạn giữa hai triều đại, tức là thời Vương Mãng cướp ngôi của Tây Hán.

Chính trong thời nhà Hán mà đạo Bụt từ Ấn Độ truyền sang Việt Nam, và như đã nói ở trên, truyền sang trực tiếp chứ không phải đi qua ngã Trung Hoa như nhiều người thường nghĩ.

Ngày nay chúng ta thấy có nhiều tài liệu cho rằng đạo Bụt ở Việt Nam là từ Trung Hoa truyền xuống. Nhưng sự thật là ngược lại, đạo Bụt được truyền từ Ấn Độ sang Việt Nam trước, rồi trong những thế kỷ đầu Tây lịch, đạo Bụt từ Giao Chỉ mới truyền lên miền

Bắc, tức là đi sang Trung Hoa, trong triều đại nhà Hán. Có rất nhiều sử liệu minh xác sự kiện này. Trong các tài liệu nghiên cứu đạo Bụt như Từ Điển Phật Học của Chân Nguyên và Nguyễn Tường Bách[1] cũng nói rõ điều này.

## BA TRUNG TÂM PHẬT GIÁO ĐỜI HÁN

Trong thế kỷ đầu sau Chúa Kitô giáng sinh, bên Trung Hoa nhà Hán có hai trung tâm Phật giáo, và tại Giao Châu, tức là Việt Nam hồi đó, có một trung tâm. Tuy vậy chỉ có trung tâm Phật giáo ở Giao Châu là có người xuất gia bản xứ, còn hai trung tâm ở Tàu thì người Trung Hoa không được phép xuất gia.



## Hình 5 - Vị trí ba trung tâm Phật giáo đời Hán

Nhìn vào bản đồ nước Trung Hoa của nhà Hán hồi đó (Hình 5), ta thấy hai có hai con sông Dương Tử (Yangtze) và Hoàng Hà (Huang He, Yellow river). Hồi đó tại đây có một trung tâm Phật giáo gọi là trung tâm Lạc Dương (Luoyang), ngày nay thuộc tỉnh Hà Nam bên Tàu, và một trung tâm khác là Bành Thành (Pengcheng), thuộc tỉnh Giang Tô ngày nay. Tại Việt Nam thì có một trung tâm tên là Luy Lâu, tọa lạc tại phía Đông Bắc Hà Nội, ngày nay thuộc tỉnh Bắc Ninh, Việt Nam.

## NGUỒN GỐC TRUNG TÂM LUY LÂU

Như đã nói ở trên, chỉ tại trung tâm Luy Lâu mới có người bản xứ xuất gia. Trong tác phẩm Hậu Hán Thư, tức là tác phẩm ghi chép những điều xảy ra trong thời nhà Hán, không thấy nói gì về Giao Chỉ. Đó là vì Giao Chỉ nằm rất xa ở dưới miền Nam. Ngôn ngữ và văn hóa dưới đó cũng rất khác. Tuy văn hóa nhà Hán có du nhập vào vùng đất này, nhưng văn hóa Ấn Độä tại đó vẫn còn rất mạnh. Vì vậy mà tuy thời đó Giao Chỉ thống thuộc nhà Hán, nhưng Hậu Hán Thư hầu như không ghi chép gì hết về vùng đất này. Vì vậy cho nên trong khi ở miền Bắc, người trẻ tuổi bị cấm không được trở thành sư cô, sư

chú, thì tại trung tâm Phật giáo ở Giao Chỉ, vì ở xa chính quyền trung ương, cho nên người bản xứ vẫn được phép xuất gia.

Vào cuối thế kỷ thứ Nhất và đầu thế kỷ thứ Hai sau Chúa Kitô giảng sinh, tại trung tâm Luy Lâu đã có ít nhất là 500 vị xuất gia người bản xứ. Cố nhiên lúc đó cũng có sự có mặt của nhiều vị xuất gia người ngoại quốc. Đó là những vị xuất gia từ Ấn Độ tới. Trước tiên họ đi theo những thuyền buôn. Khi đi buôn, thương hồ muốn cho chuyến đi bình an, muốn được Bụt gia hộ, cho nên họ thường thỉnh một thầy đi theo. Cũng như những thuyền nhân vượt biển thời nay, trước khi vượt biên, muốn cho chắc chắn, họ mời một thầy hay một sư

cô đi vượt biên theo họ. Cũng nhờ đó mà hiện nay chúng ta có một số quý thầy, quý sư cô người Việt ở các nước Tây Phương. Ngày xưa cũng vậy, sở dĩ có một số các thầy ở Ấn Độ sang Việt Nam để hành đạo và dạy đạo, là nhờ các thương hồ mời họ đi theo. Đó là lý do thứ nhất. Lý do thứ hai là người tu đạo Bụt Đại thừa có hạnh nguyện phải đem giáo pháp đến tận các phương trời xa. Hai yếu tố đó đã khiến cho các thầy lên thương thuyền để đến những miền rất xa như là Giao Châu.

Tại Giao Châu hồi đó, yếu tố văn hóa Ấn Độ còn rất mạnh. Vì vậy khi các thầy bước lên vùng đất này thì có thể họ có cảm tưởng quen thuộc, không xa lạ lắm. Vì vậy khi đến Luy Lâu, các

thầy có thể ở lại một năm, đợi mùa gió năm sau, mới trở về Ấn Độ. Cũng có thể vì thấy dân tình ở đây dễ thương cho nên họ ở lại lâu hơn. Không những các thầy ở lại lâu hơn mà các thương gia cũng vậy, đôi khi họ thấy miền đất mới hiền lành, đất lành chim đậu, cho nên họ ở lại lập nghiệp.

Diễn hình là trường hợp của thầy Tăng Hội. Thầy là con của một thương gia người Khương Cư (Sogdiana) thuộc miền Bắc Ấn, đã theo đường hàng hải sang Giao Châu buôn bán. Ông thấy dân tình ở đây hiền lành, dễ mến nên không muốn trở về Ấn Độ nữa, và ở lại kết duyên với một cô gái Giao Châu. Hai ông bà sinh hạ được một người con trai.

Khi con được 10 tuổi thì cả hai ông bà đều qua đời. Người con được nhận vào trung tâm Luy Lâu làm chú tiểu, và sau này trở nên thiền sư Tăng Hội. Nhờ đó mà chúng ta có một vị cao tăng dạy thiền, và là Sơ tổ của Thiền tông Việt Nam. Đó là vào đầu thế kỷ thứ Ba.

Chúng ta nên biết rằng thầy Tăng Hội sinh trưởng ở Việt Nam, và cố nhiên là học Phật ở Việt Nam. Thầy dịch kinh tiếng Phạn ra tiếng Hán, nghĩa là thầy là người Việt có cả hai nền văn hóa Hoa, Ấn. Thầy học tiếng Phạn tại Việt Nam, cho nên chúng ta biết rằng hồi đó tại trung tâm Luy Lâu, các vị xuất gia đều được học tiếng Sanskrit và tiếng Hán.

Những thầy theo thương thuyền người Ấn và ở lại đóng đô tại Giao Châu, đã góp công xây dựng một cộng đồng tu học rất là quan trọng tại Luy Lâu. Hồi đó Luy Lâu là thủ phủ của Giao Chỉ mà ngày nay là tỉnh Bắc Ninh, phủ Thuận Thành. Bắc Ninh được xem là cái nôi của nền văn hóa Việt Nam. Tôi cũng có gốc từ Bắc Ninh. Vào thời Chúa Nguyễn, tổ tiên của tôi từ Bắc Ninh đã đi vào miền Trung lập nghiệp.

## THỜI ĐIỂM THÀNH LẬP CỦA BA TRUNG TÂM

Hồi đó Luy Lâu là một trung tâm Phật giáo rất phồn thịnh, và chúng ta biết chắc rằng nó phồn thịnh hơn hai trung tâm Bành Thành và Lạc Dương. Lý do

là ở các trung tâm Lạc Dương và Bành Thành lúc đó chỉ có vài thầy, và họ toàn là người Ấn Độ. Trong khi đó thì ở Luy Lâu, chúng ta có hàng trăm thầy người Giao Châu.

Các học giả nghiên cứu ba trung tâm Phật giáo đời Hán đều đồng ý với nhau rằng chỉ có trung tâm Luy Lâu là chúng ta biết được nguồn gốc thành lập, còn hai trung tâm kia thì không ai quyết chắc được, không ai đồng ý được với nhau là nhờ đâu mà các trung tâm đó được tạo lập.

Trong công việc nghiên cứu của Làng Mai, chúng ta thấy có rất nhiều dữ kiện chứng tỏ rằng trung tâm Luy Lâu là bàn đạp để thành lập trung tâm Bành



Thành, và trung tâm Bành Thành là bàn đạp để lập ra trung tâm Lạc Dương.

Hồi đó, kinh đô của nhà Hậu Hán là Lạc Dương (Luoyang). Từ Lạc Dương mà đi qua Ấn Độ bằng đường bộ thì rất khó, khó gấp trăm gấp ngàn lần đi bằng đường biển, tuy dài hơn nhưng an ninh hơn nhiều. Có những chi tiết trong Hậu Hán thư, và cũng có những chi tiết trong sách Ngô chí chứng tỏ rằng trung tâm Lạc Dương là do trung tâm Bành Thành mà được tạo dựng.

Sử sách có ghi rằng Hán Hoàng Đế thờ Lão Tử ở trong cung cùng với Bụt Thích Ca. Theo truyền thuyết thì vua Hán Minh Đế (58 A.D. - 75 A.D.), một

đêm nằm mộng thấy một người vàng bay ở trước cung điện. Vua hoan hỷ ngắm nhìn. Sáng hôm sau thức dậy, nhà vua hỏi các quần thần: Đó là vị thần nào vậy? Một vị quan tên là Truyền Nghị tâu rằng: Muôn tâu, thần nghe ở nước Thiên Trúc có người đắc đạo, gọi là Phật, có thể phi hành trên hư không, thân thể có hào quang, có lẽ là vị thần ấy đây! Vì lý do đó mà nhà vua liền cử một phái đoàn đi đường bộ sang nước Đại Nhục Chi (Scythia) để thỉnh kinh.

Sau nhiều năm vất vả vì chuyến đi, phái đoàn thỉnh được một bộ kinh, đó là kinh Tứ Thập Nhị Chương, đem về để tại một ngôi chùa gọi là chùa Bạch Mã. Trong thời Hán, Lạc Dương chỉ có

hai ngôi chùa: chùa Bạch Mã và chùa Hứa Xương.

Câu chuyện trên đây được ghi chép đầu tiên trong Lý Hoặc Luận của Mâu Tử, trong Lão Tử Hóa Hồ Kinh, và trong bài tựa kinh Tứ Thập Nhị Chương.

Trong suốt mười mấy thế kỷ đã được xem là câu chuyện thật về sự du nhập của Phật giáo vào đất Hán. Tuy vậy đã có quá nhiều nghi vấn được đặt ra về câu chuyện trên, làm cho nó mất hết giá trị lịch sử.

Trước hết, nếu Truyền Nghị có thể giải thích được giấc mộng của nhà vua, và biết được "người vàng" là Phật, thì có nghĩa ông ta đã nghe nói đến Phật giáo trước đó, nếu không thì ông biết đâu

mà giải thích cho vua nghe? Nói một cách khác, nếu Truyền Nghị đã biết đến đức Phật, thì Phật giáo đã đến Trung Hoa trước khi vua Hán Minh Đế năm mộng.

Thứ đến, dữ kiện về năm đi, năm về của phái đoàn thỉnh kinh, và tên tuổi các nhân viên của phái đoàn cũng bất nhất. Có bản chép Trương Khiên là một trong những thành viên của phái đoàn, trong khi đó thì Trương Khiên là một nhân vật sống vào thế kỷ thứ Hai trước Tây lịch, nghĩa là trước thời Hán Minh Đế gần một phần tư thế kỷ! Thêm vào đó, các tài liệu xưa nhất không chép có vị tăng người Ấn Độ nào về theo phái đoàn thỉnh kinh. Trong khi đó các văn bản in vào thế kỷ

thứ Năm thì nói có một vị, và một tác phẩm xuất hiện vào thế kỷ thứ Sáu lại nói có hai vị tăng người Ấn Độ về theo phái đoàn!

Cuối cùng, người ta nghĩ thật khó mà tin rằng chỉ vì một giấc mộng mà một phái đoàn quan trọng thế kia, đã phải trải qua một chuyến hành trình quá gian khổ như vậy. Một quyết định lớn như vậy thì đâu có thể chỉ dựa trên lời "đoán mộng" của một vị quan?

Vì vậy mà truyền thuyết "Giấc mộng Hán Minh Đế" đã được giới nghiên cứu, và các sử gia trên thế giới coi là một truyền thuyết không đứng đắn, không có căn bản vững chắc. Đặc trưng là năm 1910, ông Henri Maspéro,

một học giả người Pháp đã đưa ra rất nhiều sử liệu để chứng minh rằng chuyện Giác mộng Hán Minh Đế chỉ là một sự "Ăn gian vì đạo" (Fraude pieuse), một chuyện bịa đặt của người Trung Hoa trong hậu bán thế kỷ thứ Hai[1].

Nhưng tại sao người ta đã bịa đặt câu chuyện giác mộng của nhà vua? Rất có thể là vì trong đời nhà Hán, ngoài trung tâm Phật giáo Lạc Dương, còn có trung tâm Bành Thành, và trung tâm Luy Lô. Những người theo Phật giáo ở kinh đô Lạc Dương trong khoảng giữa thế kỷ thứ Hai có thể đã tạo dựng ra câu chuyện trên, để chứng tỏ rằng Phật giáo Lạc Dương là có sớm nhất, với chủ đích tạo uy tín cho trung tâm này.

Nếu câu chuyện giấc mộng này được chép trong tác phẩm Lý Hoặc Luận, chắc hẳn đó là một sự thêm thắt về sau này. Lý do là Mâu Tử học Phật ở Luy Lâu, không phải ở Lạc Dương. Ông có thể chưa bao giờ nghe nói đến một nơi nào có Phật giáo ngoại trừ Giao Châu, thì làm sao mà ông viết về chuyện Phật giáo ở Lạc Dương được? Ngoài ra, trong Lý Hoặc Luận, ta có thể tìm thấy một số từ ngữ và cách hành văn có màu sắc của thế kỷ thứ Ba và thế kỷ thứ Năm. Những yếu tố đó cho ta thấy vào thời này đã có một vài thêm thắt và sửa chữa của tác phẩm này. Vì vậy câu chuyện giấc mộng nhà vua có lẽ cũng đã được đưa vào Lý Hoặc Luận, sớm nhất là vào giữa thế kỷ thứ Ba.

Tuy vậy Lạc Dương là một trung tâm Phật giáo quan trọng vào hạ bán thế kỷ thứ Hai. Vua Hoàn-Đế (tức vị năm 165) đã thờ Phật trong cung cùng với Lão Tử[1]. Như vậy ta biết trong thời gian đó ảnh hưởng của Phật giáo tại Trung Hoa đã khá mạnh. Thời đó, tại Lạc Dương có các vị tăng sĩ ngoại quốc cộng tác với người Hán để dịch kinh sách từ tiếng Phạn ra Hán văn. Trong số đó có An Thế Cao, một vị tăng sĩ người An tức (Parthia) cùng với một vị đồng hương khác tên là An Huyền, cùng dịch kinh với một người Hán tên là Nghiêm Phù Điều.

## GỐC RỄ CỦA TRUNG TÂM LẠC DƯƠNG



Như đã nói trên đây, hai ngôi chùa nổi tiếng thời đó tại Lạc Dương là chùa Bạch Mã và chùa Hứa Xương. Chính cái tên của chùa Hứa Xương đã cho ta vài dữ kiện về nguồn gốc sự thành lập của trung tâm Lạc Dương.

Hậu Hán Thư có chép câu chuyện sau đây: Năm 65 tức vào thế kỷ đầu của Tây lịch, vua Hán Minh Đế có xuống chiếu (nghĩa là ra một bản thông cáo), nói rằng những người nào thấy mình có tội với đất nước thì có thể dâng vàng bạc hay là gấm lụa để chuộc tội. Lúc đó có một vị vương hầu tên là Sở Vương Anh, tuy ông không có tội gì hết, nhưng cũng có mặc cảm rằng mình không xứng đáng, cho nên Sở Vương Anh cũng dâng lên ba mươi tám lụa để

chuộc tội. Nhà vua bèn nói rằng: Khanh không có tội tình gì, trái lại khanh là một người rất đáng được tin cậy, rất dễ thương, vì khanh biết thờ phượng một mặt là đức Lão Tử, một mặt thì khanh biết thờ phượng Bụt. Nguyên văn chữ Hán là Thượng Hoàng Lão chi vi ngôn, thượng Phù Đồ chi nhân tử. Tức là sùng thượng Hoàng Lão (tức là Lão Tử). Thượng Phù Đồ nghĩa là đi theo con đường nhân tử của Bụt. Người Hoa gọi Bụt Thích Ca là Phù Đồ.

Lúc Sở Vương Anh được nhà vua ban khen như vậy thì rất vui mừng, cho nên ông tổ chức một lễ sám hối, ăn chay ba tháng. Đồng thời tổ chức cúng dường cho các vị tăng sĩ và cư sĩ. Cố nhiên

tăng sĩ ở đây là các tăng sĩ Ấn Độ, tại vì có những tài liệu cho chúng ta biết rằng hồi đó người Hán không được phép xuất gia[1]. Sở Vương Anh cư trú tại Bành Thành, ngày nay là địa bàn của Nam Kinh, và lễ cúng dường do đó đã được tổ chức tại Bành Thành.

Khi về thăm Lạc Dương, Sở Vương Anh cư trú tại nhà một người em họ bên mẹ của mình tên là Hứa Xương. Sau đó người em họ cúng dường ngôi nhà của mình để lập nên một ngôi chùa, mang tên là chùa Hứa Xương.

Đây là một chi tiết chứng tỏ rằng trung tâm đạo Bụt Lạc Dương được thành lập sau trung tâm Bành Thành và do những

yếu tố từ trung tâm Bành Thành, nơi Sở Vương Anh xuất phát.

Ta biết rằng Lão giáo và Phật giáo được Sở Vương Anh đồng thời sùng thờ. Những người quyền thuộc của Vương khi đến Lạc Dương, chắc chắn cũng chuộng Phật, mền Lão như Vương. Rất có thể chính những người thân thuộc của Sở Vương Anh đã mang đạo Phật đến Lạc Dương vào năm 71 Tây Lịch, và đã biến một ngôi nhà của Hứa Xương thành Hứa Xương Tự, ngôi chùa đầu tiên tại Lạc Dương, và đã ảnh hưởng sâu xa tới tín ngưỡng của Hán Hoàn Đế, tức vị 94 năm sau đó.

## GÓC RỄ CỦA TRUNG TÂM BÀNH THÀNH

Đến đây chúng ta thử hỏi trung tâm Bành Thành do đâu mà thành lập?

Không có một sử liệu nào nói về nguồn gốc của trung tâm Bành Thành. Trên đây chúng ta đã thấy Lạc Dương là do trung tâm Bành thành mà được tạo lập. Vì vậy chúng ta không thể nói rằng Bành Thành là do trung tâm Lạc Dương mà được tạo nên! Chúng ta cũng phải loại bỏ giả thuyết cho rằng đạo Bụt truyền vào miền hạ lưu sông Dương Tử (tức là trung tâm Bành Thành) bằng đường bộ, tại vì nếu trung tâm Lạc Dương, gần Ấn Độ hơn mà không do đường bộ, thì trung tâm Bành Thành cũng vậy.

Chúng ta chỉ còn có thể nghĩ rằng đạo Bụt được truyền vào Bành Thành bằng đường biển. Mà nếu đã bằng thủy đạo thì đạo Bụt chắc chắn đã đi qua Giao Chỉ trước, vì Giao Chỉ thời đó là điểm giao tiếp quan trọng của Trung Hoa và thế giới bên ngoài. Sự có mặt của trung tâm Luy Lâu trong thời Hán đã là một sự thực hiển nhiên, thì trung tâm Luy Lâu là căn cứ và là bàn đạp cho Phật giáo đi vào đất Hán, là một điều dĩ nhiên vậy.

Ta không thể tưởng tượng việc đầu thế kỷ thứ Nhất các vị du tăng Ấn Độ cập bến lên Quảng Châu, rồi đi thẳng lên miền hạ lưu sông Dương Tử trong khi họ chưa biết chữ Hán, và nhất là khi đất Hán chưa có một cơ sở và một dấu

tích gì về đạo Bụt để móc nối, để làm quen. Các vị tăng sĩ theo thương thuyền, dù đặt chân lên đất Phù Nam, Chân Lạp, Nhật Nam, Cửu Chân, Giao Chỉ, hay Quảng Châu, thì đều phải quy tụ tại địa điểm giao tiếp chính yếu, đó là Giao Chỉ. Tại vì Giao Chỉ có đủ mọi yếu tố thuận lợi cho họ: Giao Chỉ ở sát các nước chịu ảnh hưởng văn minh Ấn Độ như Phù Nam, Chân Lạp, Chiêm Ba (tức Chăm), tức là những nước sử dụng tiếng Phạn. Văn hóa Giao Chỉ tuy có khác với văn hóa Hán tộc, nhưng lại gần gũi với văn hóa này hơn cả, và ở đây Hán tự đã được dùng. Vậy thì Giao Chỉ là nơi duy nhất mà các tăng sĩ Ấn Độ có thể tìm người thông dịch dễ dàng. Giao Chỉ thuận lợi về mặt địa dư

và ngôn ngữ, cho nên đặt chân lên vùng đất này trước, là điều hiển nhiên cho du khách thời đó. Sau thời gian nghỉ ngơi, học sinh ngữ, thăm hỏi tình hình chính trị và địa thế, các vị du tăng Ấn Độ mới nghĩ đến chuyện vượt hàng tháng đường núi để lên miền Bắc.

Chính do vai trò địa lý và văn hóa đó của Giao Chỉ mà trung tâm Phật giáo Luy Lâu được thành lập vào tiền bán thế kỷ thứ Nhất, bởi vì đến năm 65 chúng ta đã thấy dấu tích Phật giáo ở Bành Thành như đã nói trên đây.

Theo sự nghiên cứu của các học giả Trung Hoa như Hồ Thích[2] thì con đường từ Luy Lâu đến Bành Thành có thể đi bằng đường thủy mà cũng có thể



đi bằng đường bộ. Ông nói rằng có những vị tăng sĩ khởi hành từ Giao Châu đi tới Quảng Tây (tức Vũ Tây), rồi từ Quảng Tây đi tới Quảng Đông. Sau đó họ vượt đường núi để đến miền hạ lưu châu thổ sông Dương Tử, tức là đến Bành Thành.

Hậu Hán thư cũng có đoạn nhắc đến những chuyến đi này: "Quận Nhật Nam đem phẩm vật cống hiến Hán Đế bằng đường biển. Khương Tăng Hội là một vị tu sĩ dòng dõi người Khương Cư, sinh trưởng trên đất Giao Châu vào đầu thế kỷ thứ Ba, đã đi từ Giao Châu đến hạ lưu sông Dương Tử để truyền đạo". Như vậy thì con đường mà Hồ Thích nói đến trên đây chính là con đường mà

thiền sư Khương Tăng Hội đã đi đê vào nước Ngô dạy đạo.

Trước thiền sư thì đã có những vị xuất gia người Ấn Độ cũng đã đi trên con đường đó. Sau khi các vị du tăng tới Luy Lâu bằng đường biển, ở lại đó, và họ tạo dựng một trung tâm Phật giáo rất phồn thịnh gọi là trung tâm Luy Lâu. Những người xuất gia địa phương, tức là người Giao Chỉ, cũng được học tiếng Phạn do các thầy trực tiếp dạy. Hội đó tiếng Hán đã bắt đầu thông dụng ở Giao Châu cho nên người ta đã dịch chữ Phạn ra chữ Hán. Trong thời gian đó Luy Lâu có khoảng 500 vị xuất gia người địa phương, và có ít nhất là 15 bộ kinh đã được dịch ra chữ Hán.

Cuối đời nhà Hán tức là vào thế kỷ thứ Hai, giặc giã đánh phá lung tung, vì vậy có rất nhiều người Hán chạy xuống Giao Chỉ để lánh nạn. Hồi đó quan Thái thú[1] cai trị Giao Châu tên là Sĩ Nhiếp. Ông là một học giả rất có tài. Ông đem Hán học và văn hóa nhà Hán để làm giàu cho văn hóa của người Giao Chỉ. Máy anh em của Sĩ Nhiếp đã khéo léo giữ cho vùng Giao Châu yên ổn, hòa bình. Trong khi đó thì giặc giã đánh phá lung tung ở bên nhà Hán. Giới trí thức và một số người làm chính trị bên đó muốn được yên ổn, cho nên họ đi về miền Nam tị nạn tại Giao Chỉ.

Trong số những người Hán xuống tị nạn ở Giao Chỉ có một người theo đạo

Lão, tên là Mâu Bác, đưa mẹ về tị nạn tại đây. Lúc đó ông chỉ mới hai mươi mấy tuổi, chưa biết gì về đạo Bụt, tại vì bên đất Hán, ông chưa từng được nghe nói đến đạo Bụt. Sống tại Giao Châu, Mâu Bác được tiếp xúc với đạo Bụt, tại vì Luy Lâu là một trung tâm Phật giáo rất phồn thịnh. Với căn bản Nho học và Lão học của ông, Mâu Bác học Phật rất nhanh. Sau đó ông mới đối thoại với các nhà trí thức người Hán di cư tới, họ vốn là những người theo Khổng, Lão và thường kích bác Phật giáo. Nhờ có kiến thức về đạo Phật, ông đặt những câu hỏi về Tứ thư và Ngũ kinh, cũng như về đạo Khổng và đạo Lão, và những nhà trí thức kia không trả lời được! Tuy vậy họ vẫn nghĩ đạo Lão và

đạo Khổng là đạo cao, còn đạo Phật là đạo của những dân tộc kém văn minh như Ấn Độ chẳng hạn! Hồi đó, người Hán nào cũng có cái mặc cảm tự tôn của Trung Quốc! Mình là ở giữa, còn những nước chung quanh là những biên địa, là những nước ở vòng ngoài! Những lúc đối thoại, Mâu Tử thường nói rằng: Xin các ngài đừng nghĩ như vậy, đạo Bụt là một đạo siêu việt, cao vời.

Sau đó, vào thế kỷ thứ Hai, ông đã viết một cuốn sách để trả lời những câu chất vấn của giới trí thức nhà Hán. Đó là cuốn sách đầu tiên về Phật học viết bằng chữ Hán, tựa là Mâu Tử Lý Hoặc Luận. Luận tức là một bộ luận; Hoặc là

nghi ngờ; Lý tức là giải đáp. Mâu Tử giải đáp những sự nghi ngờ về đạo Bụt.

Tôi xin nhắc lại rằng đây là cuốn sách đầu tiên về đạo Bụt viết bằng chữ Hán, và đã được viết tại Giao Châu. Cuốn sách đó đã được lưu truyền trong Đại Tạng Kinh cho đến ngày nay. Cuốn này đã được dịch ra tiếng Pháp, tựa là *La levée des Boutes*, hình như do ông Henri Maspéro dịch.

Như vậy là Mâu Bác tị nạn ở Giao Châu, đã học Phật tại Giao Châu và đã viết cuốn sách đầu tiên về đạo Bụt bằng chữ Hán cũng tại Giao Châu. Trong cuốn *Mâu Tử Lý Hoặc Luận* đó, có nói rằng người xuất gia bây giờ đông quá, và có những người không

giữ giới. Có người ăn thịt, có người uống rượu. Chúng ta biết rằng khi số lượng người xuất gia đông thì mới sanh ra tệ trạng như vậy.

Sự kiện Mâu Tử học Phật ở tại Giao Châu và viết sách Phật đầu tiên bằng chữ Hán tại Giao Châu, chứng tỏ Giao Châu là một trung tâm đạo Bụt rất phồn thịnh và rất quan trọng.

Đến thế kỷ thứ Ba thì thiên sư Tăng Hội lớn lên, xuất gia tại Giao Châu, học Bụt tại Giao Châu, học tiếng Phạn tại Giao Châu và dịch kinh tại Giao Châu, rồi mới đi sang Trung Hoa để giáo hóa. Sự kiện đó cũng cho chúng ta thấy Luy Lâu hồi đó là một trung tâm đạo Bụt rất là phồn thịnh.

Cao tăng truyện tức là một cuốn sách nói về các vị cao tăng xuất hiện ở Trung Hoa có nói rằng khi thiên sư Tăng Hội tới Kiến Nghiệp tức là kinh đô của nước Ngô, thì chưa có một tăng sĩ nào tới đó hết. Đó là lần đầu tiên người Ngô thấy hình dáng của một vị tu sĩ. Sau thời loạn lạc, nước Tàu chia ra làm ba nước gọi là thời Tam Quốc (Three Kingdoms Era in China, 220 A.D. - 265 A.D.). Nước ở miền Bắc gọi là Bắc Ngụy, miền Nam gọi là Đông Ngô, miền Tây là Tây Thục. Trung Hoa biến thành ba nước: Ngụy, Ngô, và Thục. Lúc đó vì Giao Chỉ nằm ở miền Nam, nên thần phục Đông Ngô, và không theo Bắc Ngụy nữa! Ngày xưa kinh đô là Lạc Dương nhưng bây



giờ kinh đô là Kiến Nghiệp Bành Thành.

[1] H. Maspeùro, *Comunauteùs et Moines Bouddhistes Chinois au 2eø et 3eø sieøcles. BEFEO, X - 1910.*

[2] Hoà Thích Luaän Hoïc Caän Tröôùc, *Thöông Haùi, 1935*

## *Khởi nguyên truyền thống thiền tập tại Trung Hoa*

### THIÊN TÔ BỒ ĐỀ ĐẠT MA

Ở Trung Quốc, vị tổ sư đầu tiên dạy thiền là tổ Bồ Đề Đạt Ma. Đến thế kỷ thứ Sáu ngài mới đến Trung Hoa. Tổ Bồ Đề Đạt Ma không trực tiếp viết

xuống những điều tổ dạy. Trong khi đó, ở Việt Nam vào thế kỷ thứ Ba thì tổ Tăng Hội đã trực tiếp viết xuống những điều thầy dạy. Thành ra chúng ta không thể nghi ngờ gì nữa đó có phải là những điều chính tổ đã dạy hay không. Sơ tổ Khương Tăng Hội đã dạy những điều đó ở tại Giao Châu, và khi sang nước Ngô thì Sơ tổ cũng dạy như vậy.

Có những bằng chứng cho chúng ta thấy rằng kinh Lục Độ Tập, trong đó có bài Phương Pháp Đạt Thiên, đã được tổ Tăng Hội sáng tác trước khi viết Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý. Tại vì trong Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý, tư tưởng Đại thừa của thầy thâm sâu hơn, rõ ràng hơn trong bài Phương Pháp Đạt Thiên.

Chúng ta cũng có những chứng cứ rất hùng hồn chứng tỏ Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý đã được viết tại Giao Châu chứ không phải tổ qua tới nước Ngô rồi mới viết. Khi tổ Tăng Hội đi sang kinh đô nước Ngô thì người địa phương rất lấy làm ngạc nhiên vì đây là lần đầu tiên họ thấy hình dáng của một vị xuất gia. Đó là lời ghi lại trong Cao Tăng Truyện. Tại đó ngài dựng nên một cái am rất nhỏ để cư trú và tu tập. Dân chúng đồn đãi, bàn tán, cuối cùng thì vua Ngô Tôn Quyền đã mời ngài tới và làm khó khăn cho ngài rất nhiều. Cả vua lẫn quần thần đều làm cho ngài khó khăn vì ngài đại diện cho một tôn giáo chưa có mặt ở bên đó. Hồi đó tại kinh đô nước Ngô chỉ có một người cư

sĩ Ân Độä đang dịch kinh, và không có một vị tăng sĩ nào cả. Vị cư sĩ đó có lẽ cũng từ kinh đô của Giao Chỉ mà đến.

Tuy bị làm khó khăn nhưng thầy Tăng Hội rất giỏi. Thầy đã thuyết phục được vua Ngô Tôn Quyền, và nhà vua đã cất cho thầy một ngôi chùa. Người ta gọi trung tâm hành đạo của thầy là Phật Đà Lý, tức là Buddha's House. Ngôi chùa đó sau được đặt tên lại là Chùa Kiến Sơ. Sơ có nghĩa là đầu tiên, còn kiến là thành lập. Đó là ngôi chùa đầu tiên trên nước Ngô.

Khi vua Tôn Quyền băng hà thì con là Tôn Hạo lên ngôi và còn khó chịu hơn vua cha nữa. Tôn Hạo làm đủ cách để chống đối thiên sư Tăng Hội. Tôn Hạo

còn sai những nhà trí thức nổi tiếng đến đàm luận với thầy để bác bỏ giáo lý mà thầy Tăng Hội đang xiển dương. Nhưng thầy Tăng Hội rất giỏi. Thầy không những giỏi về Phật học mà còn giỏi luôn cả Lão học và Nho học. Thầy đã dùng Tứ Thư và Ngũ Kinh để đối đáp. Cuối cùng thì vua Tôn Hạo cũng phải cảm phục. Quý hóa hơn nữa là nhà vua xin quy y và thọ năm giới cùng thầy Tăng Hội. Đó là những điều đã được ghi lại trong Cao Tăng Truyện.

Cao Tăng Truyện cũng có ghi rằng thầy Tăng Hội đã tổ chức được giới đàn. Chính thầy là người đầu tiên thành công trong việc vận động cho người nước Ngô được xuất gia. Nghi lễ xuất gia của thầy áp dụng là phương pháp

mà ngày nay chúng ta áp dụng, tức là có Hội đồng truyền giới gồm 10 vị. Đó là gồm ba vị Tam sư (Hòa Thượng, Yết Ma và Giáo thọ, tức là ba vị A-xà-lê) và bảy vị tôn chứng. Chính thầy Tăng Hội cũng đã được xuất gia theo phương thức đó. Trong Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý, thầy nói rằng: "Tôi ít phước, 10 tuổi thì cha mẹ lià đời, đến khi xuất gia chẳng được bao lâu thì các bậc tam sư cũng tiếp nhau quy tịch". Điều đó chứng tỏ rằng thầy Tăng Hội đã được xuất gia theo thể thức thập sư như là chúng ta thọ giới ngày nay.

Có nhiên để có đủ thập sư thì thầy Tăng Hội đã phải gởi phái đoàn về Giao Châu để xin thỉnh một số quý thầy sang giúp. Chúng ta biết được

những điều này là nhờ những chi tiết trong Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý. Vì vậy mà chúng ta có thể nói một cách rất tự tin rằng đạo Bụt ở Trung Hoa, nhất là ở miền Giang Tả tức là nước Ngô, sở dĩ được thành lập một cách có hệ thống, là nhờ Thiên sư Tăng Hội từ Việt Nam sang.

Nếu thấy được vai trò của Giao Châu ngày xưa thì chúng ta biết rằng Việt Nam ngày nay cũng nên tiếp tục đóng vai trò đó, nghĩa là phải đóng vai vùng đất giao lưu của nhiều nền văn hóa. Một phần nó giúp cho chúng ta tiếp tục được cơ nghiệp của tổ tiên, một phần nó đóng góp được cho nền văn hóa của cả nhiều miền.

Trong hoài bão đó, đưa đạo Bụt vào xã hội Tây phương là điều mà con cháu Sơ tổ Khương Tăng Hội tại Làng Mai đang thực tập.

## NHỮNG THIỀN SƯ DANH TIẾNG TRƯỚC THẦY BỒ ĐỀ ĐẠT MA

Vào thế kỷ thứ Ba ở Trung Quốc có một thuyết gọi là thuyết Lão Tử Hóa Hồ, và có một kinh gọi là Lão Tử Hóa Hồ Kinh. Hóa ở đây tức là hóa độ. Theo truyền thuyết đó, Lão Tử sau khi đã giáo hóa tại Trung Quốc, ngài đi sang Ấn Độ, và khi sang đó thì Lão Tử thành Phật. Như vậy, theo truyền thuyết này thì đạo Bụt mà Ấn Độ truyền qua cũng là do Lão Tử dạy, đó không phải là một đạo xa lạ của người



ngoại quốc đưa vào! Vậy thì "dân Hán của mình" tại sao lại không học? Rõ ràng đây là một phương tiện truyền thông!

Khi đạo Bụt truyền qua Giao Châu, tức là Việt Nam hồi đó, thì không gặp những khó khăn như ở Trung Quốc. Tại Việt Nam, quần chúng bình dân là những người tiếp nhận đạo Bụt trước tiên, và họ tiếp nhận một cách rất dễ dàng. Hồi đó, ở Giao Châu những nhà trí thức theo Lão học và Khổng học thì không có bao nhiêu, tại vì vào thế kỷ thứ Nhất trước Chúa Kitô và thế kỷ thứ Nhất sau Kitô thì Giao Châu vẫn còn nằm trong vùng ảnh hưởng của văn hóa Ấn Độ. Thành ra gần gũi với văn hóa

Ấn Độ mà xa lạ với văn hóa Trung Hoa.

Sách Hậu Hán Thư là sách ghi chép về đời nhà Hán (206 B.C. - 220 A.D.), hầu như không nói gì về Giao Châu hết. Tại vì Giao Châu tuy nội thuộc nước Trung Hoa nhưng có nền văn hóa rất khác với người Hoa, lại nằm ở miền cực Nam, rất là xa xôi. Có một số tài liệu còn giữ lại, cho biết rằng Giao Châu hồi đó là một vùng đất rất phì nhiêu, có mặt rất nhiều thương gia ngoại quốc. Thương gia ngoại quốc đây, phần lớn là thương gia Ấn Độ. Chúng ta biết rằng các thương gia Ấn Độ đi tới Giao Châu rất đông và hải cảng ở Giao Châu là một hải cảng rất quan trọng. Cố nhiên sự có mặt của các

nhà buôn và các tu sĩ người Ấn được tiếp nhận một cách rất nồng nhiệt tại Giao Châu thời bấy giờ. Sử sách cũng ghi chép rằng hội Thái thú Sĩ Nhiếp còn ở Giao Châu, mỗi khi đi đâu đều có chuông trống theo kiểu Ấn Độ, rất là uy nghi. Đoàn tùy tùng lại còn có đến mấy mươi người Ấn Độ đốt hương đi chung quanh để bảo vệ cho Thái thú Sĩ Nhiếp, rất đúng nghi lễ và truyền thống Ấn Độ.

Giao Châu hội đó không có giới trí thức theo Lão và theo Khổng đứng điều khiển, cho nên đạo Bụt đi vào trong nhân gian rất dễ dàng. Đó là lý do khiến cho Giao Châu trở thành một trung tâm Phật giáo lớn nhất ở Á đông thời ấy. Chính nhờ bàn đạp đó mà đạo

Bụt được truyền vào Giang Tả tức là Bành Thành, rồi từ Bành Thành mới truyền lên miền Bắc là Trường An, và Lạc Dương như đã nói trên đây.

Khi đạo Bụt đi lên miền Bắc thì gặp khó khăn. Đạo Bụt được coi là một tôn giáo của người ngoại quốc. Người Trung Hoa có một mặc cảm gọi là mặc cảm "Trung Quốc", họ nghĩ rằng Trung Quốc là trung tâm của trời đất. Chỉ có vùng ở giữa là có văn hóa, còn những nước chung quanh đều gọi là di địch, tức là những nước thiếu văn minh!

Trong tác phẩm Lý Hoặc Luận của Mâu Tử, chúng ta thấy có một chương nói về cái mặc cảm đó. Mâu Tử nói rằng Ấn Độ mới thật là trung tâm của

trời đất, vì vậy cho nên Bụt mới chọn nơi đó để ra đời. Mục đích của chương này là để đả phá cái mặc cảm tự tôn của Trung Quốc.

Để cho đạo Bụt được giới trí thức Khổng, Lão chấp nhận, người Phật tử thời đó đã biết sử dụng kinh điển của Khổng giáo và Lão giáo để giảng giải về giáo lý đạo Bụt, như trong trường hợp của văn tập Lý Hoặc Luận. Mâu Tử là một người rất am tường Khổng giáo và Lão giáo, nên thường dùng những lý luận của đạo Lão và đạo Khổng để bênh vực cho đạo Bụt. Thầy Tăng Hội của chúng ta vào đầu thế kỷ thứ Ba, cũng theo phương pháp đó.

Như vậy có nghĩa là nếu không nắm vững nền văn hóa của người ta, và không nói được ngôn ngữ của người ta, thì mình không thể chia sẻ chất liệu tâm linh trong truyền thống của mình cho người ta được. Điều này rất đúng! Ngày nay cũng vậy. Nếu quý vị muốn chia sẻ tinh hoa của đạo Bụt cho người Tây phương, thì quý vị phải nắm cho vững văn hóa và tôn giáo của người Tây phương. Thầy Tăng Hội đã thành công ở nước Đông Ngô là nhờ thầy rất giỏi về văn hóa Trung Quốc, nhất là về hai tôn giáo có mặt tại Trung Quốc hồi đó, tức là Lão giáo và Khổng giáo.

Chúng ta biết rằng trong bước đầu của việc phiên dịch kinh điển, các thầy và các vị cư sĩ đã sử dụng rất nhiều danh

từ của Lão giáo để dịch những từ của Phật giáo. Có nhiều lý do, trong đó có lý do chữ Hán chưa có những chữ tương đương để có thể dịch, vì vậy mà các dịch giả phải mượn những danh từ có sẵn trong Lão giáo. Ví dụ như chữ niết bàn đã được dịch là vô vi, một danh từ có sẵn của Lão giáo. Chữ bồ đề đã được dịch bằng chữ đạo. Vì vậy cho nên khi người ta sáng tạo ra thuyết Hóa hồ là cũng để cho đạo Bụt đi vào vùng đất của văn hóa Lão, Khổng một cách dễ dàng hơn. Họ nói rằng đạo Bụt chính cũng do Lão Tử của mình dạy ra đó! Hoặc nói rằng đạo Bụt truyền sang nhà Hán, chẳng qua cũng là giáo lý của đức Lão Tử! Nhờ vậy mà có nhiều người tin tưởng, không kỳ thị, cho nên

đạo Bụt có thể đi vào trong nhân gian dễ dàng hơn.

Cũng vì lý do đó mà người ta đã mô tả Bụt hơi giống Lão Tử, tức là có những phép thần thông, có thể bay trên không, có thể biến một ra nhiều và nhiều ra một v.v... Những điều này tuy trong kinh đạo Bụt cũng có, nhưng ở đây người ta đã sử dụng hơi nhiều, nhiều hơn cả thần thánh! Đó là vì trong Lão giáo có ý niệm về trường sinh bất tử, ý niệm về thần thông, về đặng vân giá võ v.v...

Đến đây thì chúng ta thấy hầu như là chắc chắn rằng trung tâm Luy Lôu là trung tâm được thành lập sớm nhất tại Đông Nam Á trong thời nhà Hán, và từ



trung tâm này mà trung tâm Bành Thành được thành lập. Những dấu hiệu sớm nhất về sự có mặt của đạo Bụt tại trung tâm Bành Thành là năm 166, năm có Trương Giai làm tháp, lập chùa ở Bành Thành. Cố nhiên là từ trung tâm Bành Thành mà có trung tâm Lạc Dương, và chúng ta nghĩ rằng phần lớn những vị xuất gia, những vị pháp sư ngoại quốc lên tới Bành Thành và Lạc Dương, là đều đi ngang qua trung tâm Luy Lâu.

Chúng ta cũng đã biết rằng hồi thầy Tăng Hội sang tới Bành Thành thì lúc đó ở Đông Ngô chưa có vị xuất gia nào cả. "Đó là vị xuất gia đầu tiên xuất hiện" là câu viết trong Cao Tăng Truyện.

Sử sách còn ghi chép rằng hồi thầy Tăng Hội qua tới Kiến Nghiệp thì chỉ có một vị cư sĩ đang dịch kinh, đó là Chi Khiêm. Ngôi chùa của thầy Tăng Hội thành lập với sự yểm trợ của vua Ngô Tôn Quyền, là chùa Kiến Sơ. Chùa Kiến Sơ có thể coi là cơ sở hành đạo của đạo Bụt vào giữa thế kỷ thứ Ba tại Trung Quốc. Tới thế kỷ thứ Tư thì bên đó có một thầy rất giỏi tên là thầy Đạo An. Thầy sinh năm 317, và tịch năm 385. Thầy là tác giả cuốn Mục Lục gọi là Tổng Lý Chứng Kinh Mục Lục. Cuốn này bây giờ không còn nữa, nhưng sở dĩ chúng ta biết được là do những tài liệu khác.

Thầy Đạo An người miền Bắc. Thầy đi tu năm 12 tuổi và học với thầy Phật Độ

Trình. Sau đó vì giặc giã cho nên thầy trò phải di cư lên miền Bắc, cư trú tại Hồ Bắc, và thầy Đạo An đã giáo hóa tại Hồ Bắc 15 năm. Sau đó thầy được một nhà chính trị lớn mời về Trường An, ở tại một chùa tên là Chùa Ngũ Trùng. Chính thầy đã vận động để mời thầy Cưu Ma La Thập về Trường An dịch kinh. Thầy cũng nghiên cứu nhiều về kinh Bát Nhã. Thầy rất giỏi về kinh A Hàm, và cũng rất giỏi về A-tì-Đạt-ma. Thầy dịch kinh và sáng tác được tới 22 bộ, trong đó có những Nghi thức Tụng niệm, Nghi thức Lễ Sám, và thầy cũng rất chú trọng về các kinh thiên. Thầy chú trọng đến những kinh của thiên Nguyên thủy do thầy An Thế Cao dịch. Vì vậy cho nên con đường của

thầy đi cũng tương tự như con đường của thầy Tăng Hội.

Hội đó có một vị tăng tài trẻ tuổi tên là Huệ Viễn, xuất gia từ năm 13 tuổi. Thầy sinh năm 334 và tịch năm 416. Thầy Huệ Viễn là một vị tăng rất quan trọng, vì thầy là vị tổ thứ nhất của Tịnh Độ tông. Năm thầy Huệ Viễn lên 21 tuổi thì thầy được nghe thầy Đạo An giảng kinh Bát Nhã. Trước đó thì thầy đã học về đạo Lão và đạo Khổng rất sâu sắc. Khi được nghe kinh Bát Nhã thì thầy bỏ hết, thầy nói rằng được nghe kinh Bát Nhã rồi thì Tứ Thư, Ngũ Kinh biến thành rơm rác! Nguyên văn câu chữ Hán là "Khang trí thân", tức là sách rơm, sách rác. Tuy vậy thầy vẫn sử dụng Tứ Thư và Ngũ Kinh để diễn

bày giáo lý của Bụt cho người dân Trung Hoa.

Thành ra con đường sử dụng Trang Lão để thuyết giảng kinh Bụt là con đường đã được các thầy ngày xưa đi rất là liên tục. Nền văn hóa bắt buộc người ta phải làm như vậy. Cho nên chúng ta nên ghi nhớ rằng các thầy ở thế kỷ thứ Ba, thứ Tư, thứ Năm đều giỏi về Tứ Thư, Ngũ Kinh, và nhất là giỏi về Trang Lão. Lý thuyết của Lão và Trang đã giúp rất nhiều cho việc truyền dương chánh pháp.

Đây là một bài học rất quý giá. Nếu quý vị muốn làm cho đạo Bụt cắm rễ ở Tây phương thì quý vị cũng phải làm tương tự. Tức là quý vị phải học văn hóa Tây

phương và quý vị phải nắm văn hóa Tây phương cho vững. Quý vị còn phải biết rất rõ về các tôn giáo Tây phương, như đạo Cơ-đốc, đạo Do thái, đạo Hồi, cùng với các tông phái của họ. Phải học và phải thấy được những cái hay, cái đẹp, và châu báu trong các truyền thống đó. Khi nói đến cái hay, cái đẹp, cái quý của các truyền thống đó, thì những người thuộc các truyền thống đó mới bắt đầu hiểu được những tinh ba của đạo Bụt. Đó là một loại phiên dịch, không phải phiên dịch bằng chữ nghĩa, mà phiên dịch bằng nội dung. Cũng như năm giới mà chúng ta đang trì tụng đây, đích thực là năm giới, nhưng năm giới này được trình bày để cho các thể hệ trẻ ở Tây phương có thể chấp nhận

được, có thể hiểu được. Nếu mình không tiếp xúc với văn hóa Tây phương, với tâm lý của người Tây phương thì mình không thể trình bày năm giới theo lối đó được.

Thầy Huệ Viễn đã hoằng pháp rất thành công là nhờ thầy có căn bản về Lão học và Trang học. Năm 381 thầy đi về núi Lô Sơn, chùa Đông Lâm và thầy rất muốn các kinh A Hàm được dịch ra tiếng Hán, cho nên thầy phái hai vị đệ tử lớn là Pháp Lịnh và Pháp Tịnh đi thỉnh thầy Samghadeva về. Thầy Samghadeva đã dịch được A-Tì-Đàm Tâm Luận, và thầy bắt đầu tiếp nhận giáo lý của thầy Long Thọ. Thầy cho các đệ tử học về Đại Trí Độ Luận và các bộ luận khác của thầy Long

Thọ. Chính thầy đã đích thân đi thỉnh thầy Phật-Đà Bạt-Đà-La về Trường An để dịch kinh thiên gọi là Đạt-Ma Đa-La Thiên Kinh, một kinh rất quan trọng trong Thiên tông. Năm 402 thầy thành lập một hội gọi là Bạch Liên Xã, tức là hội Hoa Sen Trắng, và đó là cơ sở, là nền tảng của Tịnh Độ tông ở Trung Quốc.

Vào khoảng giữa thế kỷ thứ Năm, ở Việt Nam có một thầy tên là Đạt-Ma Đề-Bà từ Ấn Độ sang. Chúng ta không biết chắc năm tháng đến Việt Nam của thầy. Chúng ta chỉ có thể nói vào khoảng giữa thế kỷ đầu của niên lịch, tức là năm 450. Thầy Đạt-Ma Đề-Bà là một thiền sư người Ấn, qua Giao Châu bằng đường biển. Sử sách có ghi rõ



rằng thầy sang là cũng để dạy về thiên học. Trong số những đệ tử của thầy Đạt-Ma Đề-Bà có một thầy tên là Huệ Thắng.

Dưới đây là đoạn văn trích từ Cao Tăng Truyện nói về thầy Huệ Thắng: "Thích Huệ Thắng là người Giao Chỉ, ở chùa Tiên Châu Sơn, đã từng vân du khắp các miền sông núi, thông dong, giải phóng, tụng kinh Pháp Hoa mỗi ngày một lần. Đã từng theo vị thiên sư ngoại quốc là Đạt-Ma Đề-Bà để học phương pháp quán hạnh về thiên. Mỗi khi nhập định thì tới ngày mai mới xuất định. Lưu Tích ở Bành Thành khi làm Thái thú ở Nam Hải có nghe đến đạo phong của ngài. Lúc về nước đã đến thỉnh ngài cùng đi. Huệ Thắng thiên sư

nhận lời. Khi về tới Bành Thành thì cư trú tại chùa U Thê để chỉ bày chân thể màu nhiệm. Ngài thường làm ra vẻ như người ngu ngốc, nhưng những kẻ ở lâu với ngài thì rất kính trọng, nhất là những học giả về thiên thì rất là khâm phục".

Như vậy thầy Huệ Thắng đã được thọ giáo với thầy Đạt-Ma Đề-Bà, một vị cao tăng từ Ấn Độ qua Giao Châu vào giữa thế kỷ thứ Năm để dịch kinh ra tiếng Hán. Đạt-Ma Đề-Bà dịch ra tiếng Hán là Pháp Thiên, Đạt-Ma là Pháp, Đề-Bà là Deva, có nghĩa là Thiên. Trước đó tại Giao Châu có thầy Tăng Hội ở thế kỷ thứ Ba, và truyền thống Tăng Hội truyền xuống thế kỷ thứ Tư

và thứ Năm, tức là vào thời thầy Đạt-Ma Đề-Bà từ Ấn Độ sang Giao Châu.

Chúng ta biết rằng thiên sư Đạt-Ma Đề-Bà đến Việt Nam sớm hơn thầy Bồ-Đề Đạt-Ma đến Trung Hoa. Đầu thế kỷ thứ Sáu thầy Bồ-Đề Đạt-Ma mới đến Trung Hoa, trong khi đó thì khoảng năm 450 là thiên sư Đạt-Ma Đề-Bà đã đến Việt Nam. Tuy vậy sách sử không nói nhiều đến thầy Đạt-Ma Đề-Bà, mà lại ghi chép rất nhiều về thầy Bồ-Đề Đạt-Ma. Những điều người ta nói về thầy Bồ-Đề Đạt-Ma phần nhiều được thổi phồng lên, được thêm thắt vào. Chúng ta rất tiếc là có rất ít tài liệu nói về thiên sư Đạt-Ma Đề-Bà, nhưng điều chắc chắn không thể chối cãi được là khi thầy Đạt-Ma Đề-Bà tới

Giao Châu thì thầy đã dạy thiên, và trong số những người học với thầy thì có thầy Huệ Thắng.

Thầy Huệ Thắng rất giỏi. Khi nhìn vào chúng ta biết phương pháp thiên tập của thầy Huệ Thắng là thiên Đại thừa, tại vì thầy sử dụng kinh Pháp Hoa mỗi ngày. Và chúng ta có một pháp môn gọi là Pháp Hoa Tam Muội, Saddharmapu arika-sam(dhi. Chúng ta biết rằng sau khi thầy Tăng Hội đi qua nước Đông Ngô thì có một thầy người ngoại quốc cũng đang cư trú ở Giao Châu tên là thầy Cương Lương Lô Chi, tiếng Phạn là Kalaruci. Cương Lương Lô Chi tức là thầy Chi Cương Lương Tiếp tại Giao Châu. Thầy đã dịch một kinh gọi là Pháp Hoa Tam

Muội. Vì vậy cho nên Pháp Hoa Tam Muội, tức thiên Pháp Hoa đã có từ thế kỷ thứ Ba, và thầy Tăng Hội cũng rất quen thuộc với giáo lý Pháp Hoa.

Như vậy khi thầy Đạt-Ma Đề-Bà đến Giao Châu thì trong truyền thống thiên học của Việt Nam đã có Pháp Hoa Tam Muội rồi, và thầy Huệ Thắng tiếp tục hành trì thiên Pháp Hoa Tam Muội đó. Nếu thầy Huệ Thắng không qua Trung Hoa để dạy thiên thì chắc là không có tài liệu nói về thầy. Chúng ta không có sách sử nào ghi chép ngoài Cao Tăng truyện, và Cao Tăng Truyện có ghi rằng vào giữa thế kỷ thứ Năm, ở Việt Nam có thầy Huệ Thắng đi sang Trung Hoa dạy thiên. Không phải tự ý thầy đi mà như đã nói ở trên, do một vị thái

thú ở quận Nam Hải là Lưu Tích, người Bành Thành, sau khi hết nhiệm kỳ thái thú thì Lưu Tích không về lại Bành Thành một mình mà đến thỉnh thầy Huệ Thắng cùng đi. Vì vậy thầy Huệ Thắng mới đi theo Lưu Tích để sang dạy thiên ở bên đó. Trong Cao Tăng Truyện có nói rằng những người được ở lâu với thầy Huệ Thắng thì rất kính phục thầy, nhất là những người học thiên. "Thiên học giả kính mỹ", đó là câu nguyên văn trong Cao Tăng Truyện, có nghĩa là những người học giả về thiên thì rất thích thầy, rất kính thầy.

## THIÊN HỌC VIỆT NAM DU NHẬP TRUNG QUỐC

Như đã nói ở trên, trước đây chúng ta cứ nghĩ rằng thiền là từ Trung Hoa truyền sang Việt Nam. Mình không biết rằng lúc ban đầu, thiền là từ Việt Nam truyền sang Trung Quốc, và truyền bằng nhiều đợt liên tiếp.

Trước hết, thế kỷ thứ Ba chúng ta có thầy Tăng Hội, sinh ở Việt Nam, học tiếng Phạn và tiếng Hán ở Việt Nam, xiển dương thiền học Việt Nam, làm Tổ sư thiền ở Giao Châu và đi sang Trung Hoa làm Tổ sư thiền ở chùa Kiến Sơ.

Đợt thứ hai là thầy Huệ Thắng cũng sang Trung Hoa dạy thiền. Đồng thời với thầy Huệ Thắng có một thầy người Việt khác tên là thầy Đạo Thiên. Đây

là đoạn viết về thầy Đạo Thiên trong Cao Tăng Truyện: "Thiên sư Đạo Thiên là người Giao Chỉ, xuất gia từ nhỏ, giữ giới rất tinh nghiêm. Ông là một người rất thành thực, được cả hai giới xuất gia và tại gia quý mến. Thầy Đạo Thiên đã trú trì chùa Tiên Châu Sơn trên miền rừng núi, một miền có nhiều cọp dữ. Từ khi thiên sư tới hành đạo ở đây, nạn cọp bắt người được chấm dứt. Thiên sư đã được mời về Kim Lăng (Trung Quốc) để dự đại hội về thiên và về giới luật, một đại hội do các lăng vương nhà Tề tổ chức, có không biết bao nhiêu các vị cao đức từ bốn phương về dự. Về tới Kim Lăng thiên sư Đạo Thiên đã chinh phục được tứ chúng bằng đạo đức và bằng cách



giảng dạy của mình. Vào những năm đầu của niên hiệu Vĩnh Minh, thiền sư về trú trì chùa Vân Cú Hạ núi Chung Sơn để giáo hóa. Thiền sư dạy rất đông người xuất gia và đã sử dụng bộ luật Thập tụng của học phái Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ để dạy".

Khi thầy Huệ Thắng, thầy Đạo Thiên qua giảng dạy về thiên học và Luật học tại Trung Quốc thì gặp rất đông đệ tử của các thầy Đạo An và Huệ Viễn, cho nên sự giảng dạy rất là dễ dàng.

Sách Cao Tăng Truyện còn viết thêm rằng: "Thầy có nghệ thuật tóm tắt đại ý các kinh điển danh tiếng làm cho các giới xuất gia, nam và nữ phát khởi niềm tin và làm theo, và vì vậy mà uy

danh của thầy càng ngày càng chấn phát". Điều đó có nghĩa là khi đọc kinh, thầy có thể lấy ra được những tinh túy của kinh để giảng bày rất rõ. "Người tới nghe giảng có tới hàng trăm; người xin quy y thọ giới có trên cả ngàn".

Chúng ta biết rằng sự đóng góp của thiền Việt Nam cho Trung Quốc rất lớn ngay từ những thế kỷ đầu.

Sách Cao Tăng Truyện còn cho biết rằng thầy Đạo Thiên tịch năm 70 tuổi. Như vậy, thầy sinh ra vào khoảng năm 457.

*Khởi nguyên truyền thống thiền tập  
tại Việt Nam*

Như chúng ta đã biết, thiền tập đạo Bụt tại Giao Châu tức là Việt Nam hồi đó, phát xuất từ trung tâm Luy Lâu, và khởi đầu từ thế kỷ thứ Hai Tây lịch.

Nhìn vào truyền thống sinh động thiền tập trong thời đại này, chúng ta thấy có hai văn kiện thiền học nổi bật vào thời đó: Một là Bài tựa kinh An Ban Thủ Ý, và hai là bài Phương Pháp Đạt Thiền. Cả hai đều do thầy Tăng Hội viết tại Giao Châu. Phương Pháp Đạt Thiền là bài trích trong tác phẩm gọi là Lục Độ Tập Kinh, trong đó thầy Tăng Hội diễn tả phương pháp tu thiền.

Khi học hai tác phẩm này, chúng ta thấy được người Việt Nam đã thực tập thiền như thế nào trong thế kỷ thứ Hai,

thứ Ba. Chúng ta sẽ khám phá ra rằng hồi đó chúng ta sử dụng những kinh điển thiên có tính cách Nguyên thủy, nhưng áp dụng phương pháp thực tập rất là Đại thừa.

## KINH PHƯƠNG PHÁP ĐẠT THIÊN VĂN BẢN KINH PHƯƠNG PHÁP ĐẠT THIÊN

Thiên độ vô cực hay thiên độ Ba La Mật là gì? Làm cho tâm ngay thẳng lại, làm cho ý chuyên nhất lại, tập hợp tất cả những điều lành, dùng những điều lành ấy để loại trừ những uế ác còn dính mắc trong tâm, đó là thiên độ vô cực.

Có bốn thiên. Sự thực tập thiên thứ nhất là để trừ khử những đối tượng

tham ái và những lệch lạc do năm thứ say đắm gây ra, như khi mắt thấy sắc thì tâm sinh dâm cuồng, khi tai nghe âm, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, và thân xúc chạm những gì êm dịu thì tâm cũng sinh ra tham đắm. Những ai có chí hành đạo ắt phải xa lánh chúng. Lại còn phải trừ diệt năm loại ngăn che: tham đắm, giận hờn, mê ngủ, lãng xãng hối hận, và nghi ngờ. Đối với những vấn đề như là có đạo hay không có đạo, có Bụt hay không có Bụt, có kinh hay không có kinh..., tâm, ý, và thức được gạn lọc bởi chánh niệm trở nên thanh tịnh, không cấu nhiễm; tâm sáng, thấy được chân lý, đạt tới trình độ không gì là không biết. Lúc bấy giờ các loài trời, rồng, và yêu quý không còn mê hoặc

được ta nữa. Đạt tới thiên thứ nhất cũng như người có mười loại oán thù đã thoát thân lìa bỏ được, một mình lên ở trên núi cao, không ai hay biết mình ở đâu, cho nên không còn lý do gì phải sợ hãi nữa. Người xa lìa được dục tình thì cảm thấy bên trong thanh tịnh và tâm ý yên ổn. Khi đã đạt được thiên thứ nhất rồi thì tiến lên một bước nữa hướng về thiên thứ hai.

Đạt tới thiên thứ hai thì cũng như người thoát ly được những kẻ oán thù. Tuy đang ở trên thâm sơn nhưng vẫn còn có chút lo lắng là những kẻ thù kia còn có thể tìm tới, cho nên lại còn muốn đi sâu hơn vào núi để ẩn mình. Kẻ hành giả tuy đã xa lìa mười thứ tình dục oan gia kia rồi, nhưng vẫn còn sợ

những tên cướp dục tình này tìm theo để phá hoại và lung lạc ý chí hành đạo của mình.

Đạt được thiên thứ hai thì các đam mê đã rời xa, không còn có khả năng làm ô nhiễm ta được. Trong thiên thứ nhất thì thiện và ác còn đối lập nhau, hành giả lấy thiện để tiêu diệt ác, ác lui thì thiện tiến tới; còn ở thiên thứ hai thì tâm vui mừng ngưng lắng lại, hành giả không còn dùng phương pháp lấy thiện diệt ác nữa, và vì vậy cả hai yếu tố mừng vui và thiện đều không còn. Mười điều ác đã tiêu tán và chấm dứt, không còn điều kiện nào giúp cho chúng có thể từ bên ngoài xâm nhập vào tâm mình nữa. Cũng như trên đỉnh núi cao có một dòng suối, nước trong lòng suối không

phải từ những dòng bên ngoài chảy vào, cũng không phải do mưa của loài rồng làm cho đầy, mà nước ấy chính từ lòng suối đi ra. Cũng như nước trong của dòng suối làm đầy lòng suối, những thiện pháp của hành giả lưu nhuận ra từ nội tâm của chính hành giả, và những ác pháp cũng không phải từ các ác căn mắt, tai, mũi, lưỡi đi vào. Chế ngự được tâm như thế thì bắt đầu hướng về thiên thứ ba.

Trong thiên thứ ba, hành giả duy trì chánh niệm của tâm ý một cách kiên cố, cả hai ý niệm thiện và ác cũng không lung lạc được mình, tâm an ổn như núi Tu Di. Các điều thiện cũng không phải phát xuất từ bên ngoài, vì lý do là cả thiện và ác đều đã không



xâm nhập được. Tâm như cành rễ hoa sen dưới đáy hồ, nụ hoa còn ngâm mình trong nước, chưa chui lên khỏi mặt nước. Trong thiền thứ ba, sự thanh tịnh cũng giống như hoa sen, các yếu tố tiêu cực đã được trừ khử, thân và ý đều an ổn. Điều phục tâm như thế để hướng về thiền thứ tư.

Tới thiền thứ tư thì cả hai ý niệm thiện và ác đều đã hoàn toàn khử bỏ. Tâm không nhớ thiện, cũng không giữ ác. Nội tâm trong sáng như ngọc lưu ly, như nàng công chúa tắm gội tự thân sạch sẽ, lấy hương thơm ướp mình, xiêm y trong ngoài đều thay mới, tinh khiết thơm tho một vùng. Khi vị Bồ tát do tâm ý đoan chính đạt tới thiền thứ tư ấy thì bè lũ tà ma, cấu uế không còn có

cách gì che lấp được tâm ý của mình nữa.

Như nhà họa sĩ có thể tự do sử dụng những màu sắc mà mình ưa thích, như người thợ gốm sử dụng đất thó có thể chế tạo ra bất cứ dụng cụ nào, lại cũng như nhà luyện kim, tùy theo ý muốn mà chế tạo ra hàng trăm hàng ngàn thứ trang sức xảo diệu. Vị Bồ tát làm cho tâm thanh tịnh, đạt tới thiên thứ tư thì có thể làm được bất cứ cái gì mình muốn, như là bay bổng lên không, phi hành trên không, đi dưới nước, phân thân tán thể, ra vào không ngăn cách, tồn vong tự do, sờ mó được cả mặt trời và mặt trăng, làm rung động cả đất trời, thấy suốt, nghe xa, không có gì mà không nghe, không thấy.

Tâm đã định, quán đã minh, Bồ tát đạt được Nhất thiết trí, thấu được cả tình trạng khi chưa có trời đất và chúng sanh. Biết được cả tâm ý của chúng sanh hiện tại trong mười phương. Biết được những gì xảy ra từ khi chúng còn manh nha, thấy được sự luân hồi của chúng sanh khi làm người, khi làm trời, khi đọa vào địa ngục, ngã quý, súc sanh, khi phúc đức hết thì tiếp nhận tội báo, khi tai ương chấm dứt thì tiếp thọ hạnh phúc. Nói tóm lại không có điều gì xảy ra, dù xa cách mấy mà không hay biết. Đó là hạnh quả của thiên thứ tư.

Muốn đạt tới các quả vị Nhập lưu, Nhất lai, Bất hoàn, A-la-hán hoặc quả vị Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác,

Chí Chân Bình Đẳng của các vị Bụt thì phải có thiên thứ tư.

Có rồi thì muốn gì cũng được. Cũng như vạn vật đều do đất sinh, những quả vị từ ngũ thông cho đến Như Lai đều do thiên thứ tư mà thành tựu. Cũng như mọi xây dựng của con người chỉ có thể đứng vững trên mặt đất. Đức Chúng Hựu[1] có dạy: "Chúng sanh ở đời kể cả Thiên Đế và các bậc Tiên, Thánh, dầu có trí khôn, thông minh xảo diệu cách mấy mà không biết kinh pháp, không đạt được định tứ khí [1] thì vẫn còn bị liệt vào hàng ngu mê". Đã đạt tới trí tuệ mà còn một lòng, một chí gàn gỏi độ đời, thì đó là thiên độ vô cực nhất tâm của Bồ tát vậy.

Ngày xưa có vị khất sĩ, sau khi thọ trai và tắm rửa, vào vùng đồi núi sâu thẳm, dưới gốc cây ngồi thiền, xoa tay, cúi đầu, nhất tâm lắng niệm, dùng tâm ý bên trong tiêu trừ năm thứ ngăn che. Sau khi năm thứ ngăn che đã được tiêu diệt, tâm của vị này bừng sáng. Bóng tối đi lui, ánh sáng còn lại, vị này mới quán chiếu và đoái hoài tới giới nhân, thiên, và các loài chúng sanh bò, bay, máy, cựa. Thương xót các loài này vì ngu hoặc mà còn ôm lấy năm thứ ngăn che, khiến cho cái tâm sáng thiện tuyệt diệu của họ bị ngăn chặn (mà không phát khởi lên được). Khi ta tiêu trừ được năm thứ ngăn che thì các thiện pháp sẽ cường thịnh lên, như người nghèo sau khi đã trả hết được nợ cũ,

nhờ khỏi cần trả nợ nữa cho nên ngày nào cũng có lợi tức đi vào, tâm ý người ấy rất là hoan lạc.

Lại như kẻ nô lệ được trả tự do, khôi phục được quyền công dân; như người bị bệnh nặng được chữa lành, làm cho cả chín họ mỗi ngày đều hứng khởi; như kẻ trọng tội bị giam cầm nơi chốn lao tù được ân xá tìm lại tự do. Lại như kẻ vượt biển, chuyên chở châu báu vượt qua khỏi hiểm nạn, về được tới nhà, thấy lại người thân, niềm vui vô lượng. Khi tâm ta còn ôm áp năm thứ ngăn che, thì ta còn khổ đau như trong năm trường hợp trên đây mà chưa được thoát. Vị khát sĩ thấy được chân đế, trừ khử được năm cái ngăn che thì cũng như kẻ phạm thoát được năm tai nạn

vừa kể. Khi các thứ ngăn che bị đẩy lui thì ánh sáng chiếu tới. Tất cả các ác pháp đều tiêu diệt, và ý chí tu đạo sẽ cường thịnh, và ta đạt tới thiên thứ nhất.

Từ thiên thứ nhất đến thiên thứ hai cần phải thực tập ba điều: Siêng năng, duy trì chánh niệm, và dụng công quán chiếu. Nhờ ba điều ấy mà hành giả sau này thành tựu được thiên thứ tư. Từ nhất thiên lên nhị thiên, do nhị thiên lên tam thiên, do tam thiên lên tứ thiên. Tứ thiên cao hơn tam thiên, tam thiên hơn nhị, nhị hơn nhất.

Ở nhất thiên mười ác pháp đi lui, năm thiện pháp đi tới. Mười ác pháp là gì? Mắt đắm chìm trong sắc; tai đắm chìm

trong thanh, mũi đắm chìm trong hương, lưỡi đắm chìm trong vị, thân đắm chìm trong xúc. Cộng với năm thứ ngăn che kể trên là mười ác pháp. Còn năm thiện pháp là gì? Đó là tâm, từ, hỷ, lạc, và tâm nhất cảnh. Năm thiện pháp này có mặt trong nhất thiên. Trong nhị thiên không còn tâm và từ, giữ tâm nội quán, các thiện pháp phát hiện và duy trì từ bên trong chứ không phải từ bên ngoài đi vào theo ngã mắt, tai, mũi, lưỡi. Lúc bấy giờ hai ý niệm thiện và ác không còn tương can, tâm trú bên trong, và bên trong chỉ còn hỷ và lạc. Trong tam thiên không còn hỷ, tâm hướng về sự thanh tịnh, an nhiên, vắng lặng, trạng thái mà đức Thế Tôn và các bậc hiền thánh, La Hán gọi là trạng thái



có khả năng diệt dục và thanh tịnh tâm ý. Bây giờ thâm tâm mới thật sự an ổn. Tới tứ thiên thì bỏ yếu tố lạc và đạt được định vắng lặng.

Chương ngại của thiên thứ nhất là tiếng ồn đi vào từ tai. Chương ngại của thiên thứ hai là tâm và từ. Chương ngại của thiên thứ ba là hỷ. Và chương ngại của thiên thứ tư là sở tức. Vì vậy trong nhất thiên ta chấm dứt tiếng ồn để lên nhị thiên. Trong nhị thiên ta chấm dứt tâm và từ để lên tam thiên. Trong tam thiên ta chấm dứt hỷ để lên tứ thiên. Trong tứ thiên ta ngưng sở tức để đạt tới không định. Bồ tát thực tập nhất tâm để đạt tới thiên độ vô cực là như thế.

Có nhiều trường hợp thuận lợi cho ý chí tu đạo của vị Bồ tát, và giúp cho vị này có được trạng thái nội tĩnh nhất tâm để đạt tới thiên định. Ví dụ khi thấy một người già cả, đầu bạc răng long, thân hình biến dị, thì vị Bồ tát tự giác ngộ rằng bản thân của mình sau này cũng như thế, do đó mà có nhất tâm để đạt tới thiên định. Hoặc thấy một người bệnh, thân tâm nguy khốn và đau nhức như bị đao gậy gia hình, vị Bồ tát cũng buồn và giác ngộ rằng thân ta sau này cũng sẽ như thế, và do đó cũng đạt tới thiên định. Hoặc thấy các chúng sanh vào lúc lâm chung, hơi thở ngưng lại, sức ấm không còn, thần thức bỏ đi, thân xác lạnh băng, rời bỏ thân thuộc, đem ra đồng vắng, chỉ vài ngày

sau thân thể ấy sinh thôi, bị chó sói hay điều hâu tới ăn, các loại côn trùng lúc nhúc phát sinh bên trong và trở lại tiêu thụ cơ thể ấy. Máu nóng và chất loãng hôi hám, rịn chảy xuống đất, sau đó hài cốt rã ra mỗi nơi một khúc, xương chân một nơi, xương tay một ngả, đầu lâu và răng mỗi thứ một nẻo. Người tu đạo quán niệm rằng: Có sinh là có tử, kiếp người cũng như mọi sự vật đều như huyễn hóa, có hội hợp là có phân ly. Thần thức đi rồi thì thân thể phân tán, ta đâu có thể tránh được, chính bản thân ta rồi cũng sẽ đi qua tình trạng này. Thấy như thế mà cảm thương và nhất tâm đạt được thiên định. Hoặc thấy tử thi để lâu ngày, xương cốt tiêu hoại thành bụi thành đất, vị Bồ tát tư

duy sâu sắc và nói: Thân thể ta rồi cũng như thế, do đó nhất tâm đạt được thiên định. Hoặc nghe nói tới những khổ đau khốc liệt của cảnh lửa cháy nước sôi ở chốn địa ngục, những cảnh lao nhọc đói khát lâu năm của loài quỷ đói, và những cảnh khổ của các loài súc sinh bị sát hại và cắt ra thành từng mảnh để làm thức ăn cho người ta. Bồ tát tư duy kinh ngạc mà nhất tâm đạt tới thiên định. Hoặc thấy kẻ nghèo khổ chết đói, chết rét, hoặc thấy kẻ làm lỗi bị phép vua hành hình, người hành đạo tâm niệm rằng: Kẻ kia lâm nạn vì không có đạo chí, nếu ta không tu tập tinh tiến thì cũng có thể lâm vào tình trạng ấy. Nhờ tư niệm như thế mà nhất tâm đạt được thiên định. Quán chiếu

vào nội thân, thấy từ sự bức bách của đại tiểu tiện, đến sự hiệp đáp của hàn nhiệt, Bồ tát thấy rằng thân thể này là vô thường, là bất tịnh, do đó nhất tâm đạt được thiên định. Hoặc thấy năm rui mắt mùa ngũ cốc, dân chúng nghèo đói, nổi loạn, gây nên chiến tranh, thây chết chất đầy ngang dọc, thấy vậy mà thương tâm, nghĩ rằng nếu ta không hành đạo thì cũng sẽ hành xử như thế, do đó nhất tâm đạt được thiên định. Nhận thấy có thịnh thì ắt có suy, giàu sang rồi cũng không sao bảo tồn được, trẻ trung đến mấy rồi cũng có ngày già nua bệnh tật, thọ mạng đi qua như lằn chớp, Bồ tát thấy vậy mà ngạc nhiên, nhất tâm đạt tới thiên định.

Quán niệm về tướng hảo nguy nga không thể so sánh của Phật, biết rằng tướng ấy là do công phu tu hành thanh tịnh nhiều đời mới đạt tới địa vị Chúng Trung Tôn. Duy trì niệm ấy trong tâm mà phát sinh hân hoan, do đó Bồ tát nhất tâm đạt tới thiền định.

Quán niệm về giáo nghĩa thâm diệu của kinh pháp, về phạm hạnh cao viễn của các bậc Sa môn, Bồ tát nhất tâm đạt được thiền định.

Tự nguyện đem thân hành đạo trước sau vun bồi công đức, Bồ tát nhất tâm đạt được thiền định.

Tư duy về những mong cầu của kẻ ngu muội, những hành xử sai trái với chánh pháp, những thứ này không những chỉ

đem lại cho họ lao khổ mà còn khiến họ tạo thêm tội lỗi. Tư duy về chư Thiên hồi còn ở nhân gian, nhờ trì trai, giữ giới, sau mới được sinh lên cõi trời, hưởng được thọ mạng và hạnh phúc lâu dài, do đó Bồ tát nhất tâm đạt tới thiên định.

Tiếp nhận kinh điển, học hỏi, chiêm nghiệm, vì đại chúng mà giáo huấn và chỉ dẫn, trong tâm hoan hỷ, nhờ đó Bồ tát nhất tâm đạt được thiên định.

Phàm các loại chúng sanh hễ có thành thì có hoại, mà khi có hoại thì có thống khổ, tư duy như thế mà phát sinh cảm thương, Bồ tát nhất tâm đạt được thiên định.

Bản chất của loài hữu tình là không tự bảo vệ được tự ngã, ai cũng phải đi qua quá trình biến hoại. Người hành đạo biết tự sợ hãi, ý thức rằng khi mạng chung, mình có thể rơi vào đường dữ. Thấy được những tướng phồn vinh, hạnh phúc, thật cũng như giả, đều như giấc mộng, người hành đạo chú trọng ở sự tỉnh ngộ, do đó nhất tâm đạt được thiên định.

Các thức ăn đi vào đường miệng thấy như có vẻ thơm ngon, nhưng sau khi pha trộn với nước bọt và các chất loãng (trong ruột và dạ dày), sau cùng cũng biến thành phân tiểu. Ưc niệm như thế mà biết nhòm góm, do đó Bồ tát nhất tâm đạt được thiên định.



Bào thai trong bụng mẹ, ban đầu như cháo loãng đọng lại, sau mới từ từ lớn lên, từ ba mươi cho tới tám mươi bảy ngày mới hình thành thân thể, giờ phút lâm sinh là một tai nạn, nguy nhiều an ít; sau khi đã sinh, dù là một hay mười tuổi, dù là năm mươi hay là một trăm tuổi, tất cả đều sẽ phải chết, không ai tránh được tai họa ấy. Tư duy như thế mà Bồ tát nhất tâm đạt được thiên định.

Quán chiếu thấy được có tồn thì có vong, khi đã chết rồi thì không thể đi tìm đâu được, ba cõi đều vắng không, thấy thế mà người tu đạo không sinh lòng tham đắm nhớ tiếc.

Nhớ nghĩ mà xót thương cho chúng sanh, vì không được gặp Phật, gặp

kinh, bị tà dục che lấp tâm tư, chẳng biết được lẽ vô thường, người tu đạo phát lời thệ nguyện tế độ cho họ, do đó nhất tâm đạt được thiên định.

Một bà mẹ hiền luôn luôn thương lo và chăm sóc cho em bé, theo dõi em bé. Khi bé theo bọn trẻ chơi đùa, lấm láp bụi đất, đói khát khóc la, bà mẹ thương xót bế công về nhà, tắm rửa, thay áo và cho bé ăn. Khi bé thân tâm an vui thì mẹ hiền cũng cảm thấy sung sướng, không bao giờ nỡ bỏ con một mình. Người hành đạo cũng thế, đem lòng từ bi thương tưởng bảo hộ cho chúng sanh như bà mẹ hiền, chăm sóc cho người trong thiên hạ và cả các loài bò, bay, máy, cựa, dạy cho mọi người biết thờ Bụt, đọc kinh, thân cận các vị sa môn,

tiếp nhận giới luật của Bụt để giữ gìn và hành trì, xa lìa ba điều ác, tâm nhớ ba điều lành, miệng nói điều lành, thân làm điều lành để không còn phải đi vào các nẻo cùng khổ hiểm nghèo như địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh. Lại dạy cho họ biết dù đang an hưởng phước lộc cao sang, họ cũng phải tự nhắc nhở rằng phước lộc tuy nhiều nhưng nếu cứ để ác tâm tăng trưởng thì mai kia họ cũng lại bị đọa xuống tam đồ, do đó vinh lộc cũng là một thứ tai họa. người hành đạo chỉ dạy cho họ về tính cách vô thường, khổ, và vô ngã của vạn vật, cảnh giác họ, khuyên họ nên tu tập theo các giáo lý ấy để đạt tới giải thoát niết bàn, cũng như bà mẹ hiền kia ôm ấp và hộ trì cho đứa con vậy.

Người hành đạo lại biết thực tập mười sáu phép quán niệm hơi thở để cho tâm chuyên nhất mà đạt được thiền định. Mười sáu phép ấy là gì? Thở vào, thở ra một hơi dài, biết là thở vào, thở ra một hơi dài. Thở vào, thở ra một hơi ngắn, biết là thở vào, thở ra một hơi ngắn. Thở vào, thở ra và có ý thức về thân, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra và làm an tịnh thân thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra và cảm thấy dễ chịu, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra và cảm thấy không dễ chịu, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra mà có an chỉ, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra mà không có an chỉ, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra mà có hạnh phúc, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra mà không có hạnh phúc, thì

cũng tự biết. Thở vào, thở ra mà thấy vạn vật vô thường, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra mà thấy vạn vật đi qua không thể nắm bắt được, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra mà thấy trong nội tâm không có vướng mắc, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra và buông bỏ tri giác, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra và buông bỏ ý niệm về thân mạng, thì cũng tự biết. Thở vào, thở ra mà chưa buông bỏ ý niệm về thân mạng, thì cũng tự biết.

Người hành giả phải tư duy sâu sắc để thấy rằng hễ cái gì có đó thì ta mới nắm bắt được, còn cái gì không có thì ta không thể nắm bắt. Lẽ thường là có sinh ra thì ắt có già và chết, thân thức vì không tiêu diệt nên lại phải thọ thân.

Nếu đạt tới bất sinh thì sẽ không còn già và chết, tư niệm như thế thì nhất tâm đạt được thiên định.

Người hành giả lấy mắt quán sát sự sống chết ở đời và thấy đó chỉ là sự nối tiếp của mười hai nhân duyên, tư niệm như thế thì nhất tâm đạt được thiên định.

Người hành giả sử dụng năm phép để quán chiếu hình thể của mình: Một là quán chiếu sự biến dị của nét mặt mình, hai là quán chiếu sự thay đổi của khổ và vui, ba là quán chiếu sự chuyển biến của ý muốn, bốn là quán chiếu sự thay đổi của hình thể, năm là quán chiếu sự biến cải của thiện ác. Sự biến dị ấy xảy ra cũng như một dòng nước

chảy, trước sau nối nhau. Tư niệm như thế thì nhất tâm đạt được thiên định.

Người hành giả phải tư niệm về thiên thể nào cho đúng? Ví dụ khi mắt mình quan sát người chết từ đầu tới chân thì tâm mình phải tư niệm cho sâu sắc, ghi nhận cho chín chắn, và duy trì những hình ảnh ấy trong suốt thời gian đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, uống nước, và làm muôn ngàn chuyện khác. Duy trì niệm ấy trong tâm để củng cố đạo chí của mình, rồi sẽ có thể nuôi dưỡng đối tượng chánh niệm trong thiên định một cách tự nhiên, dễ dàng. Cũng như một người kia đang vít một đũa cơm trong nồi ra để xem thử cơm chín hay chưa? Người ấy chỉ cần nhặt lấy một hạt cơm lên để quan sát, nếu hạt ấy đã

chín rồi thì cả nồi cơm cũng đã chín. Một khi đạo chí đã mạnh thì tâm sẽ đi theo đường ấy một cách tự nhiên như một dòng nước chảy xuôi.

Người hành đạo cần chuyên chú dồn niệm lực vào một đối tượng, tâm dừng lại và ý thanh tịnh, nếu đi đúng vào con đường chân chính thì có thể chứng được quả La-Hán, đạt tới diệt độ.

Thực tập bốn thiền mà muốn đắc quả La-Hán có được không? Trả lời: Có thể được mà cũng có thể không. Hành trì như thế nào thì đắc mà hành trì như thế nào thì không đắc? Trong nhất thiền còn có tâm, từ và hỷ nên đạo chưa thành. Trời đất vô thường, hư không không thể ghi chặt lấy, phải diệt trừ



mọi cấu uế bên trong, niệm tham, niệm ái không còn, tâm tư thanh tịnh như thế mới có thể chứng đắc, dù là ở nhị thiên, tam thiên và tứ thiên. Nếu tâm ý còn là tâm ý của nhất thiên thì chưa đắc được quả La - Hán, và khi lâm chung thì sẽ sinh lên cõi trời thứ bảy, sống được một kiếp. Nếu tâm ý còn là tâm ý của nhị thiên thì khi lâm chung sẽ sinh lên cõi trời thứ mười một, thọ được hai kiếp. Nếu là tam thiên thì sinh lên cõi trời thứ mười lăm, thọ được tám kiếp. Nếu là tứ thiên thì sinh lên cõi trời thứ mười chín, thọ được mười sáu kiếp.

Người hành đạo quán chiếu những chất loãng trong cơ thể và tóc, răng, xương, tủy, gân cốt, nước mắt, đàm, dãi, não, gan, phổi, ruột, tim, thận, máu, nước

tiêu..., chính tất cả những yếu tố bất tịnh ấy đã cấu tạo nên con người. Như một cái bao đựng đầy các loại ngũ cốc, người có mắt tốt mở cái bao ấy ra tất có thể phân biệt rõ ràng từng thứ hạt giống, mỗi thứ khác nhau. Người có trí cũng quán chiếu nội thân như thế: Trong bốn thứ đại chủng, thứ nào cũng có tên nhưng tìm trong đó không có ngã, lấy con mắt vô dục mà quán chiếu thì sẽ thấy chúng vốn là không, do đó mà nhất tâm đạt được thiền định. Kẻ hành đạo quán chiếu thâm sâu, phân biệt được tứ đại trong tâm là địa, thủy, hỏa, và phong. Tóc, lông, răng, xương, da, thịt, ngũ tạng, đó thuộc về yếu tố đất. Nước mắt, đàm dãi, máu mủ, mồ hôi, tủy não, nước tiêu, đó là yếu tố

nước. Sức nóng trong thân có khả năng tiêu hóa được thực phẩm đó là yếu tố lửa. Hơi thở ra vào, đó là yếu tố gió. Ví như có người đồ tể giết một con vật, phân cắt thành bốn phần, người ấy biết là có bốn phần. Kẻ hành đạo quán chiếu nội thân có thể phân biệt được bốn đại: Đây là đất, kia là nước, đây là lửa, kia là gió..., tất cả đều chỉ là bốn đại mà không có tự ngã. Tư niệm như thế cho đến khi tâm ý tịch tĩnh thì tâm sẽ chuyên nhất và đạt được thiền định.

Kẻ hành đạo ý thức hơi thở dài, ngắn, mau, chậm, thô, tế, và phân biệt được rõ ràng cũng như một người thợ đẽo gọt đồ vật từ một khúc gỗ, nhát cạn, nhát sâu đều tự hay biết. Quán niệm như thế thì tâm sẽ chuyên nhất mà đạt

được thiên định. Thiên độ vô cực nhất tâm của Bồ tát là như thế.

## GIÁO NGHĨA KINH PHƯƠNG PHÁP ĐẠT THIÊN

Phương Pháp Đạt Thiên được trích từ một kinh gọi là kinh Lục Độ Tập. Lục Độ Tập Kinh là kinh thứ 152 ở trong Đại Tạng Đại Chánh, ký hiệu 152 DC. Trong kinh này thầy Tăng Hội nói về Sáu Độ, còn gọi là Lục Ba La Mật. Độ tiếng Phạn là P(ramit(, có nghĩa là đi sang bờ bên kia, cũng có nghĩa là sự hoàn thành mỹ mãn, tiếng Anh có thể dịch là The Six Perfections.

Trong Lục Độ chúng ta thấy có Bồ thí độ, Trì giới độ, Nhẫn nhục độ, Tinh tấn độ, Thiên độ, và Trí tuệ độ. Thầy Tăng

Hội đã dùng danh từ gọi là Thiên độ vô cực. Một danh từ rất xưa. Kinh Lục Độ Tập này không hẳn là một bản dịch, mà là một tác phẩm biên tập hơn là dịch thuật của thầy Tăng Hội. Thầy dùng hàng trăm truyện về lịch sử của Bụt Thích Ca và về tiền thân của Bụt, và thầy chia ra làm sáu chương. Những câu chuyện thuộc về đề tài Bồ thí thì thầy cho vào chương Bồ thí độ, tức là Đản vô cực. Những truyện có tính cách trì giới thì thầy cho vào chương thứ hai gọi là Trì giới độ. Rồi chương thứ ba, chương thứ tư, chương thứ năm, và chương thứ sáu. Trước khi đưa vào những truyện đó (vì mỗi chương có hàng chục truyện như vậy), thầy viết một bài tựa để dẫn nhập, để mở đầu. Vì

vậy tới chương Thiên độ Vô cực này, chúng ta có một bài dẫn nhập về những câu chuyện có liên hệ tới thiên tập. Bản dịch mà chúng ta có đây là dịch từ đoạn dẫn nhập về chương Thiên độ vô cực. Nhờ đó mà chúng ta thấy được tư tưởng, thấy được giáo lý, và sự thực tập thiên tại Giao Châu vào đầu thế kỷ thứ Ba.

Cố nhiên sau đó, khi sang Đông Ngô để dạy thiên, thì thầy cũng dạy theo những phương pháp này mà thôi.

Chúng ta biết rằng thầy Tăng Hội lớn hơn thầy Bồ Đề Đạt Ma đến ba trăm tuổi. Hội thầy Bồ Đề Đạt Ma qua Trung Hoa dạy, nghe nói có đem theo kinh Lăng Già. Nhưng thầy Bồ Đề Đạt

Ma không trực tiếp viết xuống những giáo lý của thầy. Một vài điều thầy dạy là do các đệ tử của thầy báo cáo lại thôi, không chắc lắm. Trong trường hợp thầy Tăng Hội thì chúng ta biết rằng thầy đã viết xuống rất rõ ràng những tư tưởng về thiên, và thầy dạy theo những tư tưởng đó. Hai tài liệu mà chúng ta có ngày nay, như đã nói ở trên, là Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý, và Phương Pháp Đạt Thiên, trích từ kinh Lục Độ Tập.

Câu đầu tiên trong bài Phương Pháp Đạt Thiên là định nghĩa của thiên. Thiên độ vô cực hay thiên độ Ba La Mật là gì?

Trước tiên chúng ta thấy rằng thiền ở đây là một trong sáu phép Ba La Mật, tức là thiền được liệt vào một trong sáu sự thực tập của một vị Bồ tát. Như vậy thì ngay đầu văn bản, chúng ta đã thấy có khuynh hướng Đại thừa, hay Đại thừa hóa thiền học.

Câu trả lời của thầy Tăng Hội là: Làm cho tâm ngay thẳng lại, làm cho ý chuyên nhất lại, tập hợp tất cả những điều lành, dùng những điều lành ấy để loại trừ những uế ác còn dính mắc trong tâm, đó là thiền độ vô cực.

Làm cho tâm ngay thẳng lại là dịch từ câu Đoan kỳ tâm. Đoan là làm cho thẳng lại, kỳ tâm là cái tâm của mình. Nhất kỳ ý, là làm cho ý nó chuyên nhất



trở lại. Hợp hội chúng thiện, tức là tập hợp tất cả những điều lành lại, dùng những điều lành ấy mà loại trừ uế ác còn dính mắc trong tâm. Uế tức là những cái dơ bẩn, những thứ rác rến; ác là những yếu tố có thể gây tai nạn, gây khổ đau. Không có lợi lạc cho hạnh phúc, cho giải thoát. Thầy Tăng Hội có giải thích những điều này, vì vậy mà chúng ta biết những điều mà thầy gọi là những điều lành là những cái gì, chứ không phải thầy nói một cách tổng quát mà thôi. Tập hợp những điều lành là tập hợp những điều thầy nêu ra. Rõ ràng và minh bạch như vậy chứ thầy không nói suông.

Theo thầy, những điều lành trước hết là Chánh tư duy, tức là tâm và từ. Trong

bước đầu của thiền tập mình có thể sử dụng tư duy, miễn là tư duy này là chánh tư duy. Tâm của mình hướng về một đối tượng, mình tư duy về đối tượng đó, mình biết rằng đối tượng đó là đối tượng mình muốn tìm hiểu.

Tâm ở đây trước hết là tác ý. Tác ý là tự nhiên mình muốn chú ý tới một đối tượng, và muốn ở lại với đối tượng đó. Cái hình ảnh thường dùng để mô tả tiến trình của tâm và từ là hình ảnh của một con bướm chú ý tới một cái hoa, rồi bay đến đậu trên cành hoa đó. Đó là giai đoạn tâm. Kế đó nó đi thêm một bước nữa, nó chú ý tới những chi tiết của cái hoa, nó tiếp xúc sâu sắc hơn với cái hoa, với nhụy hoa, và nó vờn quanh cái hoa, không rời cái hoa. Đó gọi là từ.

Như vậy từ tức là tư duy một cách sâu sắc hơn về đối tượng mà mình đã chọn. Từ nó rất cần cái gọi là trạch pháp, tiếng Anh là investigation.

Ví dụ khi thở vào mình chú ý tới hơi thở, mình nói đây là hơi thở vào, và hơi thở vào là cái mình muốn để ý tới, muốn tìm hiểu sâu hơn. Sau đó mình nói hơi thở vào do đâu mà phát sinh? Hơi thở vào có thể tự một mình mà phát sinh được hay phải do những điều kiện khác? Thành ra khi mình tác ý tới, chú ý tới hơi thở vào, mình nhận diện được hơi thở vào, mình muốn tìm hiểu nhiều hơn nữa về hơi thở vào. Việc đó gọi là tầm.

Sau đó mình nhìn sâu hơn. Giống như con bướm thám hiểm một bông hoa. Bướm bay vòng quanh cái hoa, nhìn sâu vào những chi tiết của hoa để thấy được đâu là mật hoa, đâu là phấn hoa. Người thực tập hơi thở thì để tâm tìm hiểu rằng hơi thở vào này là do những nguyên do nào mà có? Có phải tự nó mà có hay không? Nếu không có những yếu tố này, yếu tố kia thì làm sao có hơi thở? Kế đến là hơi thở này có sinh thì chắc chắn có diệt, và sau khi diệt rồi thì hơi thở này đi về đâu? Những điều đó đều thuộc về tư duy, và tư duy đó gọi là từ. Nội dung của nó là trạch pháp. Trạch pháp tức là quyết trạch về các pháp, có nghĩa là tìm hiểu một cách sâu sắc về các pháp, tiếng

Anh dịch là investigation of the dharma. Trong khi thiền tập thì tâm và từ là hai thiện pháp đầu tiên.

Sau đó chúng ta có hỷ, có lạc. Hỷ là một thiện pháp. Hỷ tức là mừng vui, một trong những thiện pháp. Ví dụ khi chúng ta thực tập: Tôi đang thở vào và tôi cảm thấy mừng vui. Có nhiều lý do khiến cho mình mừng vui, mà đôi khi những lý do đó là những lý do rất đơn giản, ví như mình đang được ngồi thiền. Có nhiều người không có thì giờ để thở. Có rất nhiều người không có thì giờ để ngồi tĩnh tâm năm ba phút trong ngày. Mình đang có thì giờ để ngồi xuống trong an lạc. Mình đang thực tập tự do, mình đang có cơ hội để tu tập cho mình, cho ông bà cha mẹ mình,

cho con cháu mình, và mình đang có cơ hội tu tập với tạng thân. Mũi mình không bị nghẹt, thở vào thở ra thông suốt, bụng mình không đau, mình đang thiền tập. Đó là những nguyên do rất đơn giản để cho mình mừng. Người tu phải có yếu tố hỷ, phải có sự mừng vui. Còn tu mà rầu rầu suốt ngày thì không bao giờ thành.

Tôi đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Cái mừng này do nhiều nguyên nhân mà phát sinh. Nhưng trong truyền thống thì thường nói rằng lý do chính có thể phát sinh sự vui mừng là ly. Ly tức là lìa xa, bỏ được cho nên mừng. Điều này rất là quan trọng. Ví dụ mình ở thành phố, mình hít thở mùi xăng, hít bụi mỗi ngày; mình nghe tiếng ồn ào

suốt ngày. Cuối tuần được ra khỏi thành phố để về miền quê. Khi xe chạy phời phời trên đường và chung quanh là đồng ruộng, thì mình thấy khỏe quá, mình thấy mừng quá! Mình thấy trời xanh, thấy mây trắng, thấy ruộng lúa thênh thang! Mình cảm thấy sao nó khỏe khoắn lạ lùng. Trong lòng mình sự vui mừng phát sinh từ sự kiện mình đã lìa bỏ được thành phố.

Cũng vậy, khi vào rừng, ngồi dưới một gốc cây, hay vào trong thiền đường ngồi xuống trên nệm cỏ và buông bỏ được những nhiều khô, những bận rộn ở trong cuộc đời, thì tự nhiên thân tâm mình thấy nhẹ nhõm, và từ sự lìa bỏ đó mà hỷ sinh ra, và lạc sinh ra. Cái đó gọi là ly sinh hỷ lạc. Tức là hỷ và lạc sinh

ra từ sự kiện mình xuất ly được. Xuất ly có nghĩa là buông bỏ. Những người bị kẹt, bị hệ lụy, bị trôi sụp, bị vướng víu, thì mới biết rằng buông bỏ là hạnh phúc. Có nhiều người biết buông bỏ là hạnh phúc nhưng không buông, không bỏ được!

Ly sinh hỷ lạc cho nên yếu tố hỷ (niềm vui) là một thiện pháp mà yếu tố lạc (hạnh phúc) cũng là một thiện pháp. Trong khi ngồi thiền, thực tập hơi thở thì mình có hạnh phúc. Còn ngồi thiền, đi thiền hành, sống đời người xuất gia, sống đời người thực tập mà không có hỷ, không có lạc thì tu không thành công được. Có nhiều người nghĩ rằng đi tu thì đâu được cười, đâu được vui, đâu được có hạnh phúc, đi tu là bỏ hết



tất cả những hạnh phúc trong cuộc đời. Đó là một quan niệm hết sức sai lầm.

Vì hỷ và lạc là hai yếu tố của thiền tập, mà mình gọi là hai thiện pháp, cho nên khi tu tập mình phải tự hỏi ngày hôm nay mình phải làm gì để có hỷ? Ngày hôm nay mình phải làm gì để có lạc? Ngày hôm nay mình phải làm gì để đại chúng có hỷ? Ngày hôm nay mình phải làm gì để đại chúng có lạc?

Yếu tố thứ năm là Tâm nhất cảnh. Đây là thiện pháp thứ năm. Tâm nhất cảnh là cái tâm mình tập trung vào một đối tượng. Nếu tâm mình không tập trung vào một đối tượng thì không thể nào thiền tập được. Nếu tâm mình bị phân tán thì những thiện pháp kia cũng

không thể nào có được. Cho nên tâm nhất cảnh là căn bản.

Chúng ta hãy đọc lại câu đầu: Làm cho tâm ngay thẳng lại, làm cho ý chuyên nhất lại, tập hợp tất cả những điều lành, dùng những điều lành ấy để loại trừ những uế ác còn dính mắc trong tâm, đó là thiên độ vô cực. Uế ác ở đây là những yếu tố làm cho tâm mình mờ tối, những yếu tố thúc đẩy mình đi vào những con đường tối tăm, sâu khổ. Trước tiên những uế ác đó được định nghĩa là năm sự ngăn che, gọi là Ngũ cái, five hindrances. Cái có nghĩa là ngăn che.

Chúng ta đọc đoạn thứ hai: Có bốn thiền. Sự thực tập thiền thứ nhất là để

trừ khử những đối tượng tham ái và những lệch lạc do năm thứ say đắm gây ra, như khi mắt thấy sắc thì tâm sinh dâm cuồng, khi tai nghe âm, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, và thân xúc chạm những gì êm dịu thì tâm cũng sinh ra tham đắm. Tham đắm đây tức là có nội kết, nội kết êm ái. Khi mình có những nội kết gọi là êm ái ở trong tâm thì mình mất tự do và mình phải đi tìm Đông, Tây, Nam, Bắc để thỏa mãn những thiếu thốn của mình.

Ví dụ mình bị một người bạn dụ dỗ mình hút thuốc phiện. Lúc đầu mình là người tự do, mình hạnh phúc mà mình không biết. Khi đã vướng vào vòng ma túy thì trong mình có một nội kết, một nội kết êm ái, tức là mình thích nó.

Tình yêu theo định nghĩa ngoài đời là một nội kết, nó làm cho mình đứng không yên, ngồi không yên, nằm không yên, mà ăn cũng không yên! Luôn luôn nghĩ tới cái đó, chạy tìm cái đó. Vì vậy cho nên ta mới gọi là nội kết hay là kết sử. Kết tức là đóng thành cục, thành một khối giống như khối của anh chàng chèo thuyền Trương Chi. Cho đến khi chết, khối đó cũng không tan được! Cái khối đó có khả năng, có tác dụng sai sử mình đi về hướng đó, không biết để làm gì mà cứ phải đi về hướng đó để tìm. Sức mạnh của nó rất lớn. Ca dao miền Bắc có câu: Nhớ ai như nhớ thuốc lào, đã chôn điếu xuống lại đào điếu lên. Mình đã có quyết định không hút thuốc nữa rồi, đào đất để

chôn ống điếu xuống rồi, nhưng mình chịu không nổi, nửa đêm nhớ quá, thèm quá nên lại đến nơi đó, đào đất lấy ống điếu lên để hút nữa!

Tại sao vậy? Tại vì trong người mình có một khối nội kết, một kết sử. Sử tức là sai sử. Miền Bắc còn có danh từ gọi là phải lòng, tiếng Tàu là ý trung. Khi anh chàng phải lòng cô nàng đó thì không biết tại sao mà lúc đi học, đi theo đường thường thì rất nhanh, nhưng anh lại đi đường rất dài, đường rất vòng quanh! Mà ngày nào anh cũng đi theo con đường quanh co qua nhà cô nàng. Nhưng đi ngang qua cũng không có hy vọng gì gặp. Mưa gió bão bùng mà chàng vẫn đi. Đó là tại anh chàng

đã có cái sai sử ở trong tâm rồi. Cái đó gọi là kết sử, kết lại và sai sử.

Nếu có những cục kết sử thì mình tu không được, tại vì tâm của mình đâu có nằm ở chỗ tu? Mình đang bị dẫn chạy theo cái gọi là nội kết êm ái. Vì vậy trong năm loại ngăn che mà mình phải loại trừ, loại ngăn che thứ nhất là tham ái.

Trừ khử những đối tượng tham ái và những lệch lạc... Lệch lạc là dịch từ chữ tà, có nghĩa là nghiêng một bên, tiếng Hán là ngũ yêu tà sự, như khi mắt thấy sắc thì tâm sinh dâm cuồng, khi tai nghe âm, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, và thân xúc chạm những gì êm dịu thì tâm cũng sinh ra tham đắm. Những

ai có chí hành đạo ắt phải xa lánh chúng. Lại còn phải trừ diệt năm loại ngăn che: Tham đắm, giận hờn, mê ngủ, lãng xãng hối hận, và nghi ngờ.

Mũi người hương. Hương là một cái gì rất nhẹ nhàng. Mình không nắm bắt được, không trói cột nó được, nó không cân nặng một gram nào hết, nhưng nó có thể trói người. Người Pháp có một loại nước hoa tên là Samsara, dịch là luân hồi. Có một loại nước hoa khác tên là Poison, có nghĩa là chất độc. Như vậy thì cái mà ta nắm bắt không được, cân không có gram nào hết, mà tại sao lại có sức mạnh đến như vậy? Là tại vì nó có khả năng tạo thành kết sử trong tâm ta.

Năm loại ngăn che đó, trước hết là tham đắm (Craving). Mình khát ái, mình đói cái đó, mình nghĩ rằng chỉ có cái đó thì mình mới hết khát, nhưng sự thực thì nó làm cho mình khát thêm, luôn luôn là như vậy. Giống như khi khát nước mà mình lại uống nước biển, càng uống lại càng khát thêm.

Giận hờn là loại ngăn che thứ hai. Khi tham đắm thì mình không có sự an tâm, không có tự do. Khi giận hờn cũng vậy, mình không có sự an tâm, mình mất tự do.

Mê ngủ là loại thứ ba. Có nhiều người ham ngủ và ham ngủ là một trở lực rất lớn cho thiền tập, cho nên phải làm sao để ngủ bớt lại.



Loại ngăn che thứ tư là lăng xăng hỏi hận, dịch từ chữ trạo hỏi (chữ ghép của trạo cử và hỏi hận). Lăng xăng tức là ngồi không yên, đứng không yên, đi không yên. Nó có một cái gì thúc đẩy mình, gọi là trạo cử. Hỏi hận tức là mình có một điều gì nó cắn rứt lương tâm, nó đi theo mình, làm cho mình không còn tự do để thực tập nữa. Chúng ta biết rằng hỏi là một trong bốn tâm sở bất định. Hỏi hận có thể là tốt trong trường hợp nó giúp mình phát nguyện rằng từ rày về sau mình không làm như vậy nữa, và đó là một tâm sở thiện. Còn nếu hỏi hận mà để cho tâm hỏi hận ám ảnh mình, nó không cho mình làm ăn gì được nữa, tu tập gì

được nữa, thì cái hồi đó là một tâm sở bất thiện.

Yếu tố ngăn che thứ năm là nghi ngờ. Khi có sự nghi ngờ trong tâm thì mình cũng mất an lạc, mất tự do, vì vậy mà không thể đi vào thiền tập được.

Vậy thì danh từ uế ác mà thầy Tăng Hội dùng trong câu đầu, trước hết nó có nghĩa là những nội kết, những kết sử trong tâm. Tiếp đến là năm yếu tố có tác dụng ngăn che, cản trở không cho mình thành công trong sự thiền tập.

## TỨ THIỀN

Trước đây chúng ta đã nghe nói rằng trong những kinh điển xưa nhất như là kinh Pháp Cú (Dharmapada); như Thiên ngữ (Udanavagga); Kinh Tập;

Cảm ứng ngữ, và ngay trong những lời kể lại của các thầy và các sư cô đặc đạo trong thời Bụt, ghi chép trong Nữ Trưởng Lão thi kệ, tiếng Pali là Therag(th(,đều không nói đến Tứ Thiên và Tứ Vô Sắc Định. Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt không nói tới Tứ Thiên, mà trong kinh Niệm Xứ, Bụt cũng không nói về Tứ Thiên. Vậy mà sau này có những kinh, trong đó nói rằng nếu không qua Tứ Thiên thì không đắc quả A - La-Hán và không đạt niết bàn được!

Đó là một sự kiện mà chúng ta phải xét bằng sự khảo cứu của chúng ta.

Thiên, Dhy(na hay Jh(na là một chữ đã được dùng trước khi Buĩt ra đời, và

trong thời đại của Bụt thì các giáo phái khác cũng dùng chữ Dhy(na hay là Jh(na. Trong đạo Bụt, danh từ đó rất thông dụng. Nhưng đứng về phương diện Tứ Thiên mà xét thì hiện nay các nhà khảo cứu có khuynh hướng cho rằng Tứ Thiên là một sản phẩm có thể có trước đạo Bụt, hay có đồng thời với đạo Bụt, hoặc có sau đạo Bụt, và các thầy đã đưa vào trong đạo Bụt khi nó trở thành một thời thượng, nói theo tiếng Pháp là một cái mode.

Khi du hành trong kinh Đại Niết Bàn, chúng ta đọc rằng trong giờ phút lâm chung, Bụt đi vào Nhất thiên tức Sơ thiên, rồi Nhị thiên, Tam thiên, Tứ Thiên, Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tướng Phi phi

Tương xứ, rồi Bụt lại đi ngược trở lại như là đi lên đi xuống bậc cấp. Cuối cùng thì Bụt mới nhập diệt. Ta không biết thầy kể lại chuyện này, làm sao thầy biết được Bụt đang đi qua những giai đoạn thiên tập như vậy? Thầy đó đứng ngoài và thầy đó đâu phải là Bụt mà thầy biết Bụt có đi lên đi xuống các bậc cấp của Tứ Thiên và Tứ Vô Sắc Định như vậy? Thầy đó cũng đâu có những phương tiện để đo đạc và kiểm chứng sự vận hành của hệ thống não bộ con người như chúng ta thường thấy trong những thí nghiệm đo đạc thần kinh của các thiên sư ngày nay, mà thầy kể lại được như vậy? Ngoài ra, lúc đó Bụt đã hết nói rồi chứ đâu có phải Bụt leo bậc cấp và Bụt mở mắt và nói:

Ta vừa lên tám bậc cấp và xuống tám bậc cấp, và bây giờ ta nhập niết bàn nghe! Bụt đâu có nói như vậy? Thành ra những đoạn kinh đó tạo ra rất nhiều nghi ngờ.

Tuy nhiên chúng ta có nên nói Tứ Thiên là một yếu tố ngoài đạo Bụt, có trước đạo Bụt, và đã được đưa vào trong đạo Bụt hay không? Nghĩa là ta có nên xem nó là một yếu tố ngoài đạo, đã được đưa vào trong nội đạo hay không?

Ta có thể giải quyết vấn đề như sau: Trong lịch sử hành đạo của chúng ta, đạo Bụt đã thâm nhập được nhiều yếu tố không phải là đạo Bụt, đưa vào và làm nó trở thành đạo Bụt. Điều gì mà đạo

Bụt động tay vào là nó trở thành giáo pháp tu học. Vì vậy mà trong đạo Bụt có câu Phật Pháp bất ly thế gian Pháp.

Cũng như ở Làng Mai, chúng ta có miếu thờ ông Địa. Miếu thờ ông Địa là một tín ngưỡng bình dân ở Việt Nam và Trung Hoa và không có gốc gác ở trong kinh điển. Nhưng trong kinh điển thì có giáo lý dạy chúng ta phải sống hài hòa với thiên nhiên, chúng ta phải tôn trọng sự sống, chúng ta phải tôn trọng đất, chúng ta không nên làm ô nhiễm và phá hoại môi trường sinh sống của chúng ta và của mọi loài. Trong giới luật của các vị khất sĩ, điều này rất là rõ ràng. Vì vậy khi tiếp xúc với truyền thống thờ ông Địa ở trong nhà, chúng ta làm cho nó trở thành đạo

Bụt. Chúng ta thiết lập bàn thờ ông Địa để nhắc nhở cho chúng ta rằng phải sống hài hòa với mảnh đất, hài hòa với nền tảng sự sống của chúng ta. Đi tới đâu, chúng ta phải tập sống hài hòa với địa phương đó. Chúng ta đừng làm cho hư hại vùng không khí, đất đai, mảnh rừng ở nơi đó. Vì vậy thiết lập bàn thờ ông Địa là một cách nhắc mình phải bảo vệ đất, mình phải sống với đất một cách hài hòa, mình không được làm cho ô nhiễm vùng đất của mình đang sống. Đó là mình đã biến phong tục thờ ông Địa thành một Phật Pháp.

Cũng như khi chúng ta thực tập năm cái lạy, chúng ta lạy Tổ tiên, chúng ta lạy luôn đất nước mà trên đó chúng ta đang sống. Chúng ta lạy để cầu nguyện



cho những người đang làm khổ ta, đem tâm từ của chúng ta đến ôm trọn lấy người đã làm khổ ta. Những cái lạy đó đột nhiên nó trở thành Phật Pháp.

Tôi nghĩ cũng cùng cách suy tư đó mà các thầy đã đưa Tứ Thiên và Tứ Vô Sắc Định vào đạo Bụt, và các thầy đã Phật hóa những giáo lý đó. Do đó chúng ta có thể nói rằng Tứ Thiên và Tứ Vô Sắc Định có thể là của Phật giáo, nhưng gốc của nó là từ bên ngoài đưa vào. Cũng giống như những người Việt kiều, họ từ Việt Nam đến, nhưng họ là công dân của quốc gia họ đang sống, và họ đóng góp rất nhiều cho những quốc gia đó.

Về Tứ Vô Sắc Định, chúng ta thấy rằng trong kinh Trung A Hàm 204, hay là kinh Trung Bộ 26 tức là kinh Thánh Cầu, Bụt có kể lại rằng sau khi xuất gia, Bụt có đến học với hai thầy. Một lần với thầy Arada Kal(ama, và một lần với thầy Uddaka Ramaputta. Trong khi thọ giáo với thầy thứ hai, Bụt có học hai pháp Vô sắc định của thầy đó dạy, một gọi là Vô sở Hữu xứ, và một là Phi tướng Phi phi Tướng xứ. Sau một thời gian rất ngắn, ngài đạt được cả hai định đó. Xong ngài đến gặp vị thầy của mình và xin được dạy thêm, thì thầy Uddaka Ramaputta nói rằng: Tôi dạy tới đó là hết rồi! Bụt có nói rằng: Hai phép định này cũng sâu lắm, nhưng con thấy nó không giải quyết được vấn

đề sinh tử, cho nên nếu thầy không có điều gì dạy thêm thì con xin đi nơi khác để học, hoặc con sẽ tự tìm ra đề thực tập, và Bụt đã rời thầy để ra đi tìm đạo.

Điều đó có nghĩa là theo những kinh kê trên thì hai cái Định Vô Sắc đó, theo Bụt là không thể đem lại giải thoát cho chúng sanh. Tuy vậy sau này hai cái định đó lại được đưa vào kinh điển đạo Bụt! Ngoài ra người ta thêm vào hai Vô sắc định khác là Không vô biên xứ và Thức vô biên xứ.

Không vô biên xứ định là quán chiếu rằng tất cả đều là hư không. Hư không là vô biên. Thức vô biên xứ là quán chiếu rằng tất cả đều là thức. Sau khi tu

tập thành công với hai phép định vô sắc đó, thì mới tiến tới hai cái định trên đây là Vô sở Hữu xứ, và Phi tướng Phi phi Tướng xứ.

Chúng ta đặt câu hỏi: Tại sao những điều Bụt đã cho là không có ích lợi, mà lại được đưa vào giáo pháp đạo Bụt? Ai đưa vào?

Có thể là các vị đệ tử của ngài đưa vào, thêm thắt và nhào nặn để nó trở thành những phương pháp đạo Bụt. Lý do là vì ở ngoài đạo Bụt, lúc đó thời thượng Tứ Thiên và Tứ Vô Sắc Định là những pháp môn đang rất hấp dẫn, lôi cuốn nhiều người theo.

Tứ Thiên là bốn trình tự thiên tập. Trước hết là Sơ thiên tức là thiên thứ nhất.

◆ Có nhiều lý do để chúng ta tin rằng nội dung này của Sơ thiên là do các thầy đưa vào. Có thể Sơ thiên được thực tập ở ngoài đạo Bụt thì khác, nhưng khi đưa vào trong đạo Bụt thì Sơ thiên có nội dung như sau: Tâm, từ, hỷ, lạc, và tâm nhất cảnh. Tâm tiếng Phạn là Vitarka, Từ là Vic(ra, Hỷ là Prti, chữ Pali là Piti; Lạc là Sukha, và Tâm nhất cảnh là Citt(-ek(grata.

◆ Khi lên đến nhị thiên thì không còn tâm và từ nữa. Có sự vắng lặng về suy tư. Tâm và từ là hai hình thái suy tư. Mà suy tư này là tư duy, và tư duy này

cố nhiên là chánh tư duy. Không phải là suy nghĩ bậy bạ mà nói là tâm và từ. Chánh tư duy cũng giúp cho mình thấy được, và định được là không có tâm và từ, nhưng có Nội đẳng tình. Bên trong có sự êm vắng của tâm và từ, giữ được sự thẳng bằng, giữ được sự vắng lặng, nhưng vẫn còn có hỷ, còn có lạc, và cố nhiên còn có tâm nhất cảnh. Tâm nhất cảnh là định. Tuy nhiên tâm nhất cảnh ở đây nó vững chãi hơn tâm nhất cảnh trong sơ thiền

◆ Tới tam thiền thì không còn tâm, không còn từ và không còn hỷ. Tại vì hỷ cũng vẫn còn thô. Hỷ tức là sự vui mừng, mà vui mừng thì nó vẫn chưa an bình lắm. Sự an bình đạt được trong tam thiền nó vững chãi hơn sự an bình

trong nhị thiên là nhờ sự vắng mặt của hỷ. Ở đây chỉ có lạc thôi. Cái lạc này nó màu nhiệm hơn gọi là Ly hỷ diệu lạc. Bỏ được cái hỷ rồi, bỏ được sự xao động của mừng vui rồi, thì đạt được cái lạc rất màu nhiệm. Cố nhiên phẩm chất của tâm nhất cảnh ở đây cũng cao hơn. Trong tam thiên, hành giả có hành xả, Upek((, có chánh niệm, và có chánh tri. Vì vậy cho nên tam thiên vượt hẳn lên trên nhị thiên và sơ thiên. Có tự do nhiều hơn, có chánh niệm vững hơn, và cái thấy rõ ràng hơn, không có sự rung động của hỷ mà chỉ có cái an tịnh của cái lạc thôi. Lạc này cũng màu nhiệm hơn cái lạc trong nhất thiên và nhị thiên.

◆ Lên đến tứ thiên thì xả và niệm đạt đến chỗ rất thanh tịnh, gọi là Xả niệm thanh tịnh, nghĩa là đạt tới sự thanh tịnh, lắng trong của xả và của niệm. Cái lạc kia cũng không còn nữa. Hành giả ở vào trạng thái Phi khổ phi lạc, và cố nhiên tâm của mình vẫn là tâm nhất cảnh.

Chúng ta thấy rằng Hiện Pháp Lạc Trú là thứ hạnh phúc của thiên thứ ba. Lạc mà lạc thật sự, lạc mà lạc vững chãi là khi cái hỷ, cái tâm, và cái từ không còn nữa. Tới đây thì xả và niệm đều thanh tịnh. Cái lạc kia mình cũng không còn dính vào nữa, và mình có tự do hơn. Kinh Samyutta (Tương Ưng Bộ) 5-308 nói rằng, khi đạt tới tam thiên thì mình trôi chảy một cách tự nhiên vào niết



bản. Thầy Tăng Hội ở Việt Nam bị ảnh hưởng của câu đó! Chắc chắn là thầy Tăng Hội đã đọc câu đó, cho nên khi viết bài Phương Pháp Đạt Thiên thầy cũng nói tương tự.

Chúng ta nên nhắc lại rằng trong tất cả các văn bản ghi chép lại kinh Chuyển Pháp Luân tức là bài pháp đầu tiên của Bụt nói cho năm thầy, không có kinh nào nói về Tứ Thiên hết. Trong kinh đó Bụt chỉ nói về Tứ đế và Bát Chánh Đạo mà thôi. Bụt không nói tới Tứ Thiên như là một sự thực tập mà mình phải theo để được giải thoát, để được giác ngộ.

Trên đây chúng ta đã biết rằng trong kinh Quán Niệm Hơi Thở Bụt không

nói mà trong kinh Niệm Xứ là kinh căn bản của thiền tập, Bụt cũng không nói về Tứ Thiên.

Các thế hệ học giả tương lai khảo cứu về văn bản, khảo cứu về Bác ngữ sẽ tiếp tục làm sáng tỏ vấn đề này. Cho nên ở đầu bộ sách này chúng ta đã nói rằng: Có những điều mà chúng ta chắc chắn là giáo lý thuần túy của Bụt, và có những điều chúng ta không chắc chắn lắm là giáo lý thuần túy của Bụt.

Có một số kinh điển cho chúng ta cái cảm tưởng rằng Từ quán và Bi quán đã được thực tập trong thời Bụt còn tại thế, và các giáo sĩ ở ngoài đạo Bụt cũng có thực tập. Kinh có kể lại rằng một hôm các thầy đi khát thực hơi

sớm, dư thì giờ nên các thầy ghé vào trung tâm của một giáo phái khác, một trung tâm "ngoại đạo". Các vị giáo sĩ đó nói rằng: Nay các thầy, sa môn Gotama dạy về từ quán, bi quán, gởi tâm mình đi về bốn phương, thượng, hạ để bao trùm tất cả mọi loài bằng lòng thương của mình thì chúng tôi ở đây cũng dạy như vậy, có khác gì đâu? Các thầy nghe vậy thì hơi thấy trong lòng không vui, bèn về bạch lại cho Bụt nghe. Bụt nói rằng Từ quán và Bi quán, Hỷ quán và Xả quán phải tu tập trong môi trường của Thất giác chi, của Bát chánh đạo thì mới là Từ quán, Bi quán, Hỷ quán và Xả quán mà giáo đoàn chúng ta thực tập.

Một vài chi tiết như vậy chứng tỏ rằng Từ quán và Bi quán cũng được thực tập ở ngoài đạo Bụt. Tất cả những chi tiết đó chúng ta phải ghi nhận. Nhưng chúng ta cũng biết rằng Từ quán, Bi quán, Hỷ quán và Xả quán ở trong đạo Bụt chắc chắn là khác với những phép quán đó trong các truyền thống khác. Vì vậy trong kinh điển chúng ta thường nghe nói tới Tứ Thiên như là của đạo Bụt.

Ngoài ra còn có Bát định (tiếng Anh là The eight concentrations), tức là Tứ Thiên cộng với bốn Vô sắc định (Ar(pa. Chúng ta còn thấy có Cửu thứ đệ định nghĩa là chín cái định nối tiếp nhau, tức là Tứ Thiên cộng với Tứ Vô Sắc Định và thêm vào một định chót,

một sản phẩm của đạo Bụt là Diệt thọ tướng định.

Theo văn học Phật giáo thì chỉ có những vị A-la-hán mới đạt được Diệt thọ tướng định. Đạt được Diệt thọ tướng định thì mới giải thoát, chứ không phải Tứ Thiên và Tứ Vô Sắc Định là đã có thể đạt được sự giải thoát. Trong khái niệm đó, chúng ta lại một lần nữa thấy rằng Tứ Thiên và Tứ Vô Sắc Định không có khả năng giải thoát cho hành giả. Chúng ta phải đạt tới Diệt thọ tướng định, là cái định mà trong đó thọ và tướng không còn những sai lầm và hư vọng nữa. Hoặc người ta có thể nói trong định đó không có cảm thọ mà cũng không có tri giác.

Khi nói tới thiền tập đạo Bụt người ta nói tới Tứ Thiên, Bát định, Cửu thứ đệ định. Nhưng chúng ta biết rằng đây không phải là tinh ba của thiền tập đạo Bụt. Tinh ba thiền tập đạo Bụt là những điều mình đã học trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, trong kinh Niệm Xứ, trong Bát chánh đạo, trong Thất giác chi. Tinh ba của đạo Bụt là Nhân duyên quán, Sở tức quán, Từ quán, Bi quán, quán Vô thường, quán Vô ngã, quán Niết bàn, quán Ly tham, quán Tịch diệt, và quán Phóng khí.

## MƯỜI PHÉP QUÁN TIÊU BIỂU

Tôi xin nêu ra vài phép quán tiêu biểu để quý vị dễ hiểu hơn. Đạo Bụt có mười phép quán gọi là Thập nhất Thiết

nhập. Có khi gọi là Biến xứ quán pháp. Ở Việt Nam chúng ta cũng hay quán như vậy. Có khi mình thấy một thầy ra ngoài ruộng, lấy một miếng đất sét, về nặn thành một vòng tròn và để trong phòng ngòi thiền của họ, và họ tập trung trên miếng đất sét đó. Đó là phép quán về đất. Họ theo dõi hơi thở và quán chiếu vòng tròn bằng đất đó. Họ thấy rằng tất cả đều là đất, họ thấy đất có mặt trong khắp vũ trụ, trong con người, trong thân cây, trong con vật, trong mây, trong nước, trong gió, tất cả mọi nơi đều có mặt của đất, gọi là biến xứ. Biến xứ là chỗ nào cũng có. Nhất thiết nhập là chỗ nào đất cũng đi vào hết. Đó là một phép quán trong đạo Bụt.

Có khi các thầy làm một cái lồng đèn, khoét một lỗ tròn, thắp một cây đèn trong đó. Đặt lồng đèn cách họ chừng hai ba thước, ngồi nhìn qua lỗ tròn, họ thấy lửa, và họ dùng dụng cụ này để quán chiếu về lửa. Họ thấy lửa ở trong con người, thấy lửa ở trong con vật, thấy sức nóng ở trong cây, họ thấy lửa trong cùng khắp thế giới, gọi là Biến xứ quán pháp.

Có khi họ dùng một thau nước để quán chiếu về nước. Có khi họ quán chiếu về không khí (gió). Rồi quán chiếu về màu trắng, màu xanh, màu vàng, màu đỏ; quán chiếu về tâm thức. Những phương pháp đó gọi là Biến xứ quán pháp.



Khi đi vào Tứ Vô Sắc Định, trước hết hành giả nhập vào Không vô biên xứ. Xứ đây là căn cứ để phát sinh ra tâm thức, ra cái nhận thức của mình. Xứ có khi mình dịch là entrance, có khi dịch là ground, có khi dịch là domain. Ví dụ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là sáu xứ; sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là sáu xứ nữa, cộng lại là 12 xứ. Căn cứ trên những cái đó mà ta có cái nhận thức, cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái biết, cái tư lương.

Trong định Không vô biên xứ, người ta thấy tất cả đều là hư không, tiếng Anh là space. Nhìn vào con người cũng thấy space, nhìn vào trong con bò cũng thấy space, nhìn vào trong thân cây cũng thấy space. Điều đó làm ta liên tưởng

tới ngành khoa học gọi là khoa học Nguyên tử ngày nay. Khoa học nguyên tử ngày nay họ nhìn vào vật chất, thì họ chỉ thấy không gian mà thôi. Một vật rắn như viên sỏi, nhờ sự tìm tòi của khoa học, nhìn vào viên sỏi, họ thấy không gian đầy trong đó. Những cái mà mình gọi là vật thể thì hình như là không có. Thành ra lối nhìn của ngành khoa học Nguyên tử cũng phù hợp với Không vô biên xứ của đạo Bụt. Mình thấy trăng, mình thấy sao, mình thấy biển, mình thấy nước và mình thấy tất cả đều là không gian. Thành ra Không vô biên xứ quán này là một trong bốn Vô sắc định của các tổ biến chế ra để đi đôi với hai Vô sắc định mà Bụt đã học với ông thầy Uddaka.

Định thứ hai là Thức vô biên xứ. Bây giờ bỏ hư không và thấy tâm thức nó cũng là không. Thấy tâm thức trong vỏ ốc, thấy tâm thức trong lá cây, tất cả đều là biểu hiệu của thức. Thức vô biên xứ là một phép quán có tính cách như 10 phép Biến xứ quán pháp, mười phép quán. Sau khi các thầy đã sáng tạo ra Không vô biên xứ quán, Thức vô biên xứ định, thì các thầy mới đưa Vô sở hữu xứ và Phi phi Tướng xứ vào đó. Rồi các thầy thêm vào diệt, thọ, tưởng, và định. Do đó mà chúng ta có Cửu thứ đệ định.

LÀNG MAI VÀ NHỮNG SÁNG TẠO  
THIÊN TẬP

Chúng ta phải biết trong thời Bụt còn tại thế, thế nào các thầy cũng được uống trà với Bụt. Nhưng pháp môn thiền trà của chúng ta đã không có trong thời của Bụt. Trong thiền trà của Làng Mai chúng ta thực tập chánh niệm, chúng ta thực tập sơ tức, chúng ta thực tập hòa nhập với tăng thân, tức là những phương pháp thực tập rất đạo Bụt. Thiền trà tuy tương đối không có mặt lâu đời bằng những phép quán như Cửu tướng quán, nhưng nội dung thực tập của nó là nội dung thực tập của thiền quán đạo Bụt. Thành ra trong lịch sử 2600 năm, các vị tổ đã sáng tạo ra những phương pháp thực tập và làm cho những phương pháp đó trở thành những phương pháp của đạo Bụt. Ngày

nay chúng ta cũng học cách sáng tạo đó của chư tổ.

Có khi mình sử dụng những yếu tố không phải là của đạo Bụt để thực tập. Ví dụ chúng ta tổ chức Thanks Giving, tức là Lễ tạ ơn tại Làng Mai. Lễ tạ ơn là một lễ rất quan trọng ở nhiều nước Tây phương. Ý niệm biết ơn chúng sanh, biết ơn thầy, biết ơn cha mẹ, biết ơn bằng hữu đã có từ ngàn xưa trong đạo Bụt. Nhưng mỗi năm đặt ra một ngày để tổ chức ngày tạ ơn thì đạo Bụt chưa có. Chúng ta chấp nhận ngày Lễ tạ ơn của Tây phương tức là chúng ta chấp nhận một cái ở ngoài đạo Bụt, và Làng Mai đã làm cho ngày đó có đầy tính chất đạo Bụt. Chư tổ đã làm như vậy, chúng ta phải học cho được bài

học do chư tổ dạy, để đưa thế gian pháp vào trong thực tập của chúng ta, thì việc quảng bá và tu tập theo đạo Bụt mới dễ dàng.

## TỨ THIỀN TRONG KINH PHƯƠNG PHÁP ĐẠT THIỀN

Chúng ta hãy đọc lại bài Phương Pháp Đạt Thiền của thầy Tăng Hội, đoạn dạy về Tứ Thiền.

### ◆ Nhất thiền: LY SINH HỖ LẠC

Có bốn thiền. Sự thực tập thiền thứ nhất là để trừ khử những đối tượng tham ái và những lệch lạc do năm thứ say đắm gây ra. Như khi mắt thấy sắc thì tâm sinh dâm cuồng, khi tai nghe âm, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, và thân xúc chạm những gì êm dịu thì tâm

cũng sinh ra tham đắm. Những ai có chí hành đạo ắt phải xa lánh chúng.

Như vậy đạt được thiên thứ nhất là do chỗ mình xa lìa những đối tượng tham ái. Lúc này mình chưa thấy được bản chất của những đối tượng tham ái, nhưng mình biết sợ nó. Mình biết sợ là tại nó đã từng làm cho mình đảo điên, điêu đứng, thành ra bây giờ mình sợ. Vấn đề quan trọng hiện giờ của mình là làm thế nào để đừng bị chúng bao vây, bỏ tù, và gông cùm mình nữa.

Thiên thứ nhất nằm trong chữ "ly". Ly tức là lánh xa. Muốn có an ninh thì phải lánh xa những thứ đó. Đối với những người đã có kinh nghiệm về khổ đau, về hệ lụy do năm dục gây ra thì họ

biết nếu không bị bao vây bởi những hệ lụy, những tham đắm kia, thì con người mình khỏe hơn nhiều. Nếu đặt được tâm của mình vào trong tình trạng xa lánh như vậy, thì mình bắt đầu có sự an vui của thiên thứ nhất. Thiên thứ nhất gọi là Ly sinh hỷ lạc, tức là nhờ sự xa lìa mà sinh ra được niềm vui và hạnh phúc. Niềm vui và hạnh phúc có đó nhưng chưa phải là niềm vui và hạnh phúc lớn. Tuy vậy nó rất cần thiết cho lúc ban đầu.

Năm yếu tố của thiên thứ nhất là Hỷ, Lạc, Tâm, Từ, và Tâm nhất cảnh. Tâm nhất cảnh tức là định. Ở giai đoạn này chúng ta đã có định rồi, nhưng cái định ở đây vẫn còn yếu. Niềm vui và hạnh phúc tuy có, nhưng chúng chưa vững



chãi lấm. Thầy Tăng Hội nói rằng đạt tới thiên thứ nhất thì cũng giống như một người đã bỏ chạy, đã xa lánh được kẻ thù của mình, những kẻ thù sẵn sàng cầm gươm dao để hại mình, luôn luôn đi tìm mình để giết. Đây chỉ là một ảnh tượng ví dụ thôi. Đạt được thiên thứ nhất, thì mình là người đã trốn được những kẻ thù oán, mình thoát lên được đỉnh núi cao, và có cảm giác an ninh. Tuy nghĩ rằng bọn giết người đó không tìm đến đây được, nhưng tâm mình vẫn còn hơi sợ. Lỡ chúng tìm đến đây được thì sao? Nguy hiểm hơn nữa là chúng không tìm mình mà mình lại đi tìm chúng! Mình ở trên núi rồi nhưng vẫn có thể một hôm nào đó, giống như chàng dũng sĩ, lại sinh ra cái tâm muốn

xuống núi! Thành ra trong cái mừng, cái vui đó, nó còn có một chút sợ sệt. Chúng ta hãy đọc tiếp lời thầy Tăng Hội:

Những ai có chí hành đạo ắt phải xa lánh chúng, lại còn phải trừ diệt năm loại ngăn che: Tham đắm, giận hờn, mê ngủ, lãng xãng hồi hận, và nghi ngờ. Đối với những vấn đề như là có đạo hay không có đạo, có Bụt hay không có Bụt, có kinh hay không có kinh ... (kinh ở đây có nghĩa là Pháp), tâm, ý, và thức được gạn lọc bởi chánh niệm, trở nên thanh tịnh, không cầu nhiễm, tâm sáng, thấy được chân lý, đạt tới trình độ không gì là không biết (Đối với vấn đề Bụt, Pháp, Tăng mình có một ý niệm, mình có một đức tin). Lúc

bấy giờ các loài trời, rồng, và yêu quý không còn mê hoặc được ta nữa. Đạt tới thiên thứ nhất cũng như người có mười loại oán thù đã thoát thân lìa bỏ được, một mình lên ở trên núi cao, không ai hay biết mình ở đâu, cho nên không còn lý do gì phải sợ hãi nữa. Người xa lìa được dục tình thì cảm thấy bên trong thanh tịnh và tâm ý yên ổn. Khi đã đạt được thiên thứ nhất rồi thì tiến lên một bước nữa hướng về thiên thứ hai.

Nghĩa là với thiên thứ nhất thì có những hạnh phúc như vậy, có những an ổn như vậy, nhưng kỳ thực cái hạnh phúc đó, cái an ổn đó, chưa được vững chãi lắm.

## ◆ Nhi thiên: ĐỊNH SINH HỦ LẠC

Thiên thứ hai là Định sinh hủ lạc. Cái hủ lạc của thiên thứ nhất là ly sinh, tức là nhờ sự xa lìa mà có. Trong thiên thứ hai thì niềm vui và hạnh phúc nó sâu sắc hơn. Nó được sinh ra bởi cái định chứ không phải bởi cái ly mà thôi. Ở đây tâm và từ bắt đầu vắng mặt, và cố nhiên tâm nhất cảnh nó vững chãi hơn, tức là năng lượng định lớn hơn. Nhờ định lớn hơn cho nên sinh ra hủ và lạc. Chúng ta biết rằng hủ và lạc đây nó vững chãi hơn ở thiên thứ nhất. Chúng ta hãy đọc tiếp:

Đạt tới thiên thứ hai thì cũng như người thoát ly được những kẻ oán thù. Tuy đang ở trên thâm sơn nhưng vẫn

còn có chút lo lắng là những kẻ thù kia còn có thể tìm tới, cho nên lại còn muốn đi sâu hơn vào núi để ẩn mình. Kẻ hành giả tuy đã xa lìa mười thứ tình dục oan gia kia rồi, nhưng vẫn còn sợ những tên cướp dục tình này tìm theo để phá hoại và lung lạc ý chí hành đạo của mình.

Thật vậy, chỉ cần nghe một vài bài nhạc đứt ruột là những hạt giống ngày xưa, những thú đau thương ngày xưa bùng bùng sống dậy. Rồi biết đâu vì vậy mà một ngày nào đó, mình sẽ lìa nơi tu tập để bước về cõi trần, vướng víu vào những hệ lụy của cuộc đời? Thành ra mình cũng ngán lắm chứ! Tại vì giấc đâu phải là từ ngoài đi vào, giấc từ trong đi ra, cho nên mình sợ là phải!

Mình biết sức mình, cho nên phải nhờ vào năng lượng của tạng thân là vậy. Không có tạng thân, ta rất dễ gặp tai nạn.

Đạt được thiên thứ hai thì các đam mê đã rời xa, không còn có khả năng làm ô nhiễm ta được. Trong thiên thứ nhất thì thiện và ác còn đối lập nhau, hành giả lấy thiện để tiêu diệt ác, ác lui thì thiện tiến tới; còn ở thiên thứ hai thì tâm vui mừng ngưng lắng lại, hành giả không còn dùng phương pháp lấy thiện diệt ác nữa, và vì vậy cả hai yếu tố mừng vui và thiện đều không còn. Mười điều ác đã tiêu tán và chấm dứt, không còn điều kiện nào giúp cho chúng có thể từ bên ngoài xâm nhập vào tâm mình nữa. Cũng như trên đỉnh núi cao có một

dòng suối, nước trong lòng suối không phải từ những dòng bên ngoài chảy vào, cũng không phải do mưa của loài rồng làm cho đầy, mà nước ấy chính từ lòng suối đi ra. Cũng như nước trong của dòng suối làm đầy lòng suối, những thiện pháp của hành giả lưu nhuận ra từ nội tâm của chính hành giả, và những ác pháp cũng không phải từ các ác căn mắt, tai, mũi, lưỡi đi vào. Chế ngự được tâm như thế thì bắt đầu hướng về thiền thứ ba.

Trong thiền thứ nhất, mình cứ nghĩ rằng những kẻ thù chúng từ bên ngoài, nhưng tới thiền thứ hai thì mình biết rằng không phải kẻ thù đi vào bằng sáu cửa mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Kẻ thù là chính những hạt giống hệ lụy ở

ngay trong tâm mình. Vì vậy cho nên không sợ bên ngoài nữa mà chỉ lo chuyển hóa bên trong. Cái vui mừng của thiên thứ nhất không còn nữa, mà có sự vui mừng của thiên thứ hai, vững chãi hơn. Hạnh phúc của thiên thứ hai đã phát sinh, và cố nhiên hai yếu tố vui mừng và hạnh phúc này không phải là do ly mà có, mà do định sinh ra. Tâm nhất cảnh trở nên vững chãi. Vì vậy cho nên thiên thứ hai gọi là định sinh hỷ lạc.

#### ◆ Tam thiên: LY HỖ DIỆU LẠC

Tới thiên thứ ba thì mình bỏ luôn cái vui mừng này, vì vui mừng không làm cho con người của mình đắm thắm, an lạc được. Trong sự vui mừng thường



có những yếu tố kích động, vì vậy cho nên mình đã tìm tới nơi vắng vẻ cho tâm mình lắng lại. Buông bỏ cái mừng đó thì gọi là ly hỷ diệu lạc. Cái lạc ở đây trở thành rất mâu nhiệm, và chính cái lạc ở đây mình gọi là Hiện pháp lạc trú. Hiện pháp lạc trú là thứ hạnh phúc của thiên thứ ba. Đó là món ăn của các bậc thánh.

Đến đây thì mình thấy rằng cái mà mình gọi là an lạc trong giờ phút hiện tại, cái hiện pháp lạc trú nó có những điều kiện. Khi cái tâm và cái từ đã lắng rồi, tức sự suy nghĩ dù là chánh kiến nó lắng xuống rồi, và sự rộn ràng của vui mừng đã lắng xuống rồi, thì niềm vui của mình mới thật là vững chãi và mâu nhiệm. Niềm vui đó gọi là diệu lạc.

Chính cái đó Bụt mô tả là Hiện pháp lạc trú.

Trong từng giây phút, khi có thiên thứ ba rồi thì tuy là mình đang ở đây, trong cõi ta bà này, trong thế giới hệ lụy này, nhưng mình đã có hạnh phúc lớn, mình đã bắt đầu có chất liệu của thánh quả. Cùng sống trong một môi trường nhưng người thừa hưởng được cái hiện pháp lạc trú của thiên thứ ba thì rất hạnh phúc, còn người kia thì rất đau khổ. Trong kinh hay nói đến câu Phạm thánh đồng cư, có nghĩa là các bậc thánh và những người phàm có thể cùng ở chung một cõi. Sống trong cõi đó các bậc thánh có hạnh phúc, nhưng cũng trong cõi đó, người phàm đau khổ da diết[1]. Câu chữ Hán là Phạm thánh

đồng cư độ. Điều khác nhau là bậc thánh xa lìa được những cái ô nhiễm, những thứ tà dục, họ có tự do, họ tiếp xúc được với những mẫu nhiệm của cuộc sống, họ có hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại. Còn những người kia thì khổ đau liên miên. Có nhiều người nói rằng hạnh phúc chỉ có thể có được khi mình từ bỏ hoàn cảnh này, từ bỏ cuộc đời này. Nhưng kỳ thực thì không phải như vậy. Từ bỏ ở đây phải là từ bỏ cái thái độ, từ bỏ cái đam mê, từ bỏ sự ràng buộc.

Trong thiền thứ ba, hành giả duy trì chánh niệm của tâm ý một cách kiên cố, cả hai ý niệm thiện và ác cũng không lung lạc được mình, tâm an ổn như núi Tu Di. Các điều thiện cũng

không phải phát xuất từ bên ngoài, vì lý do là cả thiện và ác đều đã không xâm nhập được. Thiện, ác ở đây có nghĩa là những ý niệm về thiện, ác. Tâm như cành rễ hoa sen dưới đáy hồ, nụ hoa còn ngâm mình trong nước, chưa chui lên khỏi mặt nước. Trong thiền thứ ba, sự thanh tịnh cũng giống như hoa sen, các yếu tố tiêu cực đã được trừ khử, thân và ý đều an ổn. Điều phục tâm như thế để hướng về thiền thứ tư.

### ◆ Tứ thiền: TÂM NHẤT CẢNH

Tới thiền thứ tư thì cả hai ý niệm thiện và ác đều đã hoàn toàn khử bỏ. Tâm không nhớ thiện, cũng không giữ ác. Nội tâm trong sáng như ngọc lưu ly,

như nàng công chúa tắm gội tự thân sạch sẽ, lấy hương thơm ướp mình, xiêm y trong ngoài đều thay mới, tinh khiết thơm tho một vùng. Khi vị Bồ tát do tâm ý đoan chính đạt tới thiên thứ tư ấy thì bè lũ tà ma, cầu uế không còn có cách gì che lấp được tâm ý của mình nữa.

Như vậy, tới thiên thứ tư thì cả hai ý niệm lạc và bất lạc tức là khổ, đều được buông bỏ. Chỉ còn tâm nhất cảnh. Khi thấy như vậy, chúng ta biết rằng trong quá trình thiền tập, ban đầu chúng ta cần nhiều yếu tố rồi từ từ chúng ta bỏ bớt những yếu tố không cần thiết đi.

Đọc đoạn văn này của thầy Tăng Hội, chúng ta liên tưởng đến một đoạn trong kinh Tứ Thập Nhị Chương. Tôi nhớ khi đề cập đến A-la-hán, kinh Tứ Thập Nhị Chương nói rằng: A-la - hán giả năng phi hành biến hóa, khoáng kiếp thọ mạng, trú động thiên địa. Ngày xưa chúng tôi học kinh bằng chữ Hán và học thuộc lòng. Câu trên có nghĩa là A-la-hán có thể bay bổng lên trên không, có thể biến hóa thành nhiều, thành một, ở đâu thì làm rung động trời đất ở đó, và thọ mạng của một vị A-la-hán thì không thể tính bằng năm, bằng tháng được. Khoáng kiếp thọ mạng có nghĩa là đời sống của vị A-la-hán nó miên viễn, nó không thể nào so sánh được bằng năm, bằng tháng. Trú động thiên

địa có nghĩa là ở đâu thì trời đất ở đó đều rung chuyển, tức là A-la-hán ảnh hưởng tới hoàn cảnh sống của mình rất là sâu sắc.

Theo truyền thuyết thì kinh Tứ Thập Nhị Chương ban đầu xuất hiện ở trung tâm Lạc Dương, do vua Hán Minh Đế cho một phái đoàn đi sang Ấn Độ để thỉnh. Nhưng sự thực thì không phải như vậy. Thầy Đạo An, tác giả của Mục Lục đầu tiên của Đại Tạng, trong đó thầy không ghi kinh Tứ Thập Nhị Chương. Không những thầy không ghi kinh Tứ Thập Nhị Chương, mà thầy cũng không ghi tác phẩm đầu tiên bằng chữ Hán về Phật giáo viết tại Giao Châu, tức là tác phẩm Mâu Tử Lý Hoặc Luận. Lý do là vì thầy là người

miền Bắc, và thầy chỉ biết những kinh sách có mặt ở phương Bắc hồi đó mà thôi. Điều này cho chúng ta thấy rằng kinh Tứ Thập Nhị Chương không phải đã xuất hiện từ trung tâm Lạc Dương. Nếu không xuất hiện từ trung tâm Lạc Dương thì nó phải xuất hiện từ trung tâm Bành Thành hay là trung tâm Luy Lô. Chúng ta còn biết rõ rằng trung tâm Bành Thành là do trung tâm Luy Lô mà được thành lập. Sử sách có cho chúng ta biết kinh Tứ Thập Nhị Chương có dấu vết tại trung tâm Bành Thành. Trong khi đó thì sách Mâu Tử Lý Hoặc Luận, sáng tác vào thế kỷ thứ Hai, có nói tới kinh Tứ Thập Nhị Chương. Ở thế kỷ thứ Ba, thầy Tăng Hội cũng có biết về kinh Tứ Thập Nhị



Chương, và đoạn văn này phảng phất giống như đoạn văn nói về vị A-la-hán ở trong Tứ Thập Nhị Chương.

Chúng ta hãy đọc tiếp lời thầy Tăng Hội nói về thiên thứ tư: Như nhà họa sĩ có thể tự do sử dụng những màu sắc mà mình ưa thích, như người thợ gốm sử dụng đất thó có thể chế tạo ra bất cứ dụng cụ nào, lại cũng như nhà luyện kim, tùy theo ý muốn mà chế tạo ra hàng trăm hàng ngàn thứ trang sức xảo diệu. Vị Bồ tát làm cho tâm thanh tịnh, đạt tới thiên thứ tư thì có thể làm được bất cứ cái gì mình muốn, như là bay bổng lên không, phi hành trên không, đi dưới nước, phân thân tán thể, ra vào không ngăn cách, tồn vong tự do, sờ mó được cả mặt trời và mặt trăng, làm

rung động cả đất trời, thấy suốt, nghe xa, không có gì mà không nghe, không thấy.

Một điểm cần ghi nhận ở đây là trong kinh Tứ Thập Nhị Chương thì nói những điều này về vị A-la-hán, còn trong bài này thì thầy Tăng Hội nói đây là vị Bồ tát. Đó là vì thầy Tăng Hội xuất phát từ truyền thống đạo Bụt Đại thừa, và thầy thấy mình có nhiệm vụ Đại thừa hóa thiên học.

Tâm đã định, quán đã minh, Bồ tát đạt được Nhất thiết trí, thấu được cả tình trạng khi chưa có trời đất và chúng sanh. Biết được cả tâm ý của chúng sanh hiện tại trong mười phương. Biết được những gì xảy ra từ khi chúng còn

manh nha, thấy được sự luân hồi của chúng sanh khi làm người, khi làm trời, khi đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, khi phúc đức hết thì tiếp nhận tội báo, khi tai ương chấm dứt thì tiếp thọ hạnh phúc. Nói tóm lại không có điều gì xảy ra, dù xa cách mấy mà không hay biết. Đó là hạnh quả của thiên thứ tư.

Trong đoạn kể, thầy Tăng Hội nói về sự quan trọng của thiên thứ tư, nếu không có thiên thứ tư thì không có thể đạt tới những quả vị lớn như là Ngũ thông, Lục thông, và quả vị Bụt.

Muốn đạt tới các quả vị Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Hoàn, A-la-hán hoặc quả vị Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác,

Chí Chân Bình Đẳng của các vị Bụt thì phải có thiên thứ tư. Đó là vị thầy bị ảnh hưởng một bộ kinh mà chúng ta đã trích dẫn trong phần đầu của bộ sách này. Kinh đó đề cao Tứ Thiên, nói rằng từ thiên thứ tư mà chảy xuôi về quả vị A-la-hán và quả vị Bụt là chuyện tự nhiên.

Có rồi thì muốn gì cũng được. Cũng như vạn vật đều do đất sinh, những quả vị từ ngũ thông cho đến Như Lai đều do thiên thứ tư mà thành tựu. Cũng như mọi xây dựng của con người chỉ có thể đứng vững trên mặt đất. Đức Chúng Hựu có dạy: "Chúng sanh ở đời kể cả Thiên Đế và các bậc Tiên, Thánh, dầu có trí khôn, thông minh xảo diệu cách mấy mà không biết kinh pháp, không

đạt được định tứ khí [1] thì vẫn còn bị liệt vào hàng ngu mông". Đã đạt tới trí tuệ mà còn một lòng, một chí gằn gỏi độ đời, thì đó là thiên độ vô cực nhất tâm của Bồ tát vậy.

Đến đây, tưởng chúng ta cũng nên nhắc lại rằng có thể giáo lý về Tứ Thiên đã được các vị tổ sư đưa vào trong lịch sử đạo Phật, và có thể đưa vào rất sớm, khoảng thế kỷ thứ Nhất sau khi Phật nhập diệt. Ta có nhiều bằng chứng về việc này, ví dụ kinh An Ban Thủ Ý. Trong kinh An Ban Thủ Ý tiếng Pali, chúng ta tuyệt đối không nghe nói gì đến Tứ Thiên. Nhưng trong kinh An Ban Thủ Ý của Hán tạng mà tôi vừa dịch xong từ Tạp A Hàm, thì lại có nói về Tứ Thiên. Những chứng cứ đó rất

nhiều. Chúng ta biết rằng hệ phái Đồng Diệp Bộ và hệ phái Hữu Bộ tách nhau ra mấy trăm năm trước Chúa Kitô giáng sinh. Một bên lên miền cực Bắc Ấn Độ để hành đạo suốt một ngàn năm. Một bên đi về tận miền Nam ở Tích Lan để giáo hóa quần sinh. Ngày nay chúng ta may mắn có được hai tạng, một tạng của Hữu Bộ (tức chữ Hán) và một tạng của Đồng Diệp Bộ (tiếng Pali) để so sánh.

Khi đọc hai kinh, chúng ta thấy điểm nào mà hai kinh nhất trí với nhau thì chúng ta biết rằng những điểm đó có trước thời phân phái. Những điều nào bên này có mà bên kia không có, là những điều đã được thêm vào sau này.

Đó là tiêu chuẩn nghiên cứu và so sánh của chúng ta.

Vì vậy cho nên chúng ta biết rằng tư tưởng Tứ Thiên đã được đưa vào trong đạo Bụt rất sớm, và nó từ từ tiếp tục được đưa vào trong các kinh điển xuất hiện sau đó. Khi thấy kinh An Ban Thủ Ý tiếng Pali không có Tứ Thiên, mà kinh An Ban Thủ Ý chữ Hán lại có, ta có thể nói rằng không phải chư tổ chỉ đưa Tứ Thiên vào các kinh của Hữu Bộ mà chư tổ cũng đã đưa Tứ Thiên vào trong kinh tạng của Đồng Diệp Bộ, và đưa vào rất sớm.

Hữu Bộ và Đồng Diệp Bộ như ta đã biết, là hai bộ phái hoằng hóa ở hai miền Bắc và Nam Ấn Độ, cách nhau

đến mấy ngàn cây số. Thành ra khi học về Tứ Thiên thì chúng ta nên biết rằng Tứ Thiên là khung cảnh của thực tập. Cũng giống như một cái khung mà chúng ta sử dụng để treo một bức họa. Điều quan trọng là nội dung của Tứ Thiên, và nội dung của Tứ Thiên là những điều mà chúng ta đã học như Tứ Niệm Xứ, Bát Chánh Đạo, An Ban Thủ Ý.

Đoạn kế của bài này nói về tâm tánh của chúng sanh vốn là sáng chói, vốn là minh diệu, nhưng vì những phiền não, những khổ đau mà ánh sáng đó bị che lấp. Thực tập là làm thế nào để cho ánh sáng của tự tâm nó chiếu trở lại, thì tự nhiên mình đạt tới hiểu biết, đạt tới trí tuệ.



Ngày xưa có vị khất sĩ, sau khi thọ trai và tắm rửa, vào vùng đồi núi sâu thẳm, dưới gốc cây ngồi thiền, xoa tay, cúi đầu, nhất tâm lắng niệm, dùng tâm ý bên trong tiêu trừ năm thứ ngăn che. Sau khi năm thứ ngăn che đã được tiêu diệt, tâm của vị này bừng sáng. Bóng tối đi lui, ánh sáng còn lại, vị này mới quán chiếu và đoái hoài tới giới nhân, thiên, và các loài chúng sanh bò, bay, máy, cựa. Thương xót các loài này vì ngu hoặc mà còn ôm lấy năm thứ ngăn che, khiến cho cái tâm sáng thiện tuyệt diệu của họ bị ngăn chặn (mà không phát khởi lên được). Khi ta tiêu trừ được năm thứ ngăn che thì các thiện pháp sẽ cường thịnh lên, như người nghèo sau khi đã trả hết được nợ cũ,

nhờ khỏi cần trả nợ nữa cho nên ngày nào cũng có lợi tức đi vào, tâm ý người ấy rất là hoan lạc.

Cái tư tưởng cho rằng bản tâm của chúng sanh là sáng chói và minh diệu, rất là quan trọng. Sau này tư tưởng đó sẽ làm nền tảng để thiết lập tư tưởng Phật tánh, tư tưởng Như Lai Tạng. Chúng ta cần biết điều đó vì sau này có những kinh Đại thừa xuất hiện, nói về Như Lai Tạng như là kinh Bất Tăng Bất Giảm, kinh Đại Niết Bàn, kinh Thắng Man Sư Tử Hống, kinh Lăng Già v.v... Căn cứ trên kinh Lăng Già mà chúng ta đã có thiên pháp gọi là Như Lai Tạng Thiên, và người ta thường gọi tắt là Như Lai Thiên. Những điều này ta phải biết qua để sau

này ta thấy rõ hơn. Có Như Lai Thiên và cũng có Tổ Sư Thiên.

Hình ảnh đầu tiên mà thầy Tăng Hội đưa ra là khi mình xa lìa được năm thứ ngăn che thì mình là người tự do, mình không còn mắc nợ ai nữa. Điều này rất hay. Chừng nào anh còn tham đắm, anh còn mê một cái bằng cấp, anh còn giận hờn, còn oán trách, còn ganh tị, còn nghi ngờ, chừng đó anh còn mắc nợ. Vì vậy mà nên trả nợ cho xong. Cũng như vào dịp cuối năm mình cố trang trải hết nợ nần để mình trở thành một người tự do trong năm mới. Thành ra hình ảnh một người đã trả hết nợ cũng rất là đẹp, rất là hay: Như người nghèo sau khi đã trả hết được nợ cũ, nhờ khỏi cần phải trả nợ mỗi tháng, mỗi ngày cho nên

ngày nào cũng đều có lợi tức đi vào, tâm ý người ấy rất là hoan lạc. Quý vị nên tự hỏi mình còn thiếu nợ hay không? Nếu còn thì mình nên lo trả cho xong nợ.

Thầy Tăng Hội còn đưa ra một hình ảnh thứ hai cũng hay lắm: Lại như kẻ nô lệ được trả tự do, khôi phục được quyền công dân.

Chúng ta biết ở Đông phương cũng như ở Tây phương, ngày xưa có chế độ nô lệ. Có nhiều người nghèo quá thành ra bán con để làm đầy tớ cho nhà giàu, và họ phải làm việc hai, ba, bốn mươi năm để trả cho xong món nợ này. Sau đó họ mới có tự do để đi lập gia đình riêng của họ. Tây phương cũng vậy.

Tại Hoa Kỳ, cho đến thời của Abraham Lincoln[1] mới bắt đầu hết chế độ nô lệ. Khi những người nô lệ đó được trả tự do, đạt được quyền bình đẳng của một công dân, thì người đó rất sung sướng. Giống như khi mình buông bỏ được cái tham đắm, cái giận hờn, cái nghi kỵ của mình thì mình cũng có hạnh phúc tương đương.

Ngày xưa ở Việt Nam có một bà hoàng hậu thời Lý tên là Ý Lan. Bà tuy phát xuất từ giới dân giả, nhưng bà phụ tá cho vua Nhà Lý rất giỏi. Bà đã thuyết phục được vua bỏ tiền ra để chuộc những người nô lệ và trả lại tự do cho họ. Bà còn tìm cách dựng vợ gả chồng, tạo cho họ một cuộc sống tự do.

Hình ảnh thứ ba mà thầy Tăng Hội đưa ra trong bài này là: Như người bị bệnh nặng được chữa lành, làm cho cả chín họ mỗi ngày đều hưng khởi. Một người bị bệnh năm này sang năm khác, tháng này sang tháng khác, làm cho nhiều thế hệ trong gia đình rầu rĩ, đột nhiên một hôm có thầy giỏi đến chữa lành bệnh cho mình, làm cho sự vui mừng nó tràn lan ra cả chín họ!

Như kẻ trọng tội bị giam cầm nơi chốn lao tù được ân xá tìm lại tự do. Đó là hình ảnh thứ tư. Nêu lên hình ảnh thứ năm, thầy nói: Lại như kẻ vượt biển, chuyên chở châu báu vượt qua khỏi hiểm nạn, về được tới nhà, thấy lại người thân, niềm vui vô lượng.

Thầy Tăng Hội rất chú trọng đến việc mình thực tập như thế nào để buông bỏ được năm sự ngăn che gọi là ngũ cái: Khi tâm ta còn ôm ấp năm thứ ngăn che, thì ta còn khổ đau như trong năm trường hợp trên đây mà chưa được thoát. Vị khất sĩ thấy được chân đế, trừ khử được năm cái ngăn che thì cũng như kẻ phạm thoát được năm tai nạn vừa kể. Khi các thứ ngăn che bị đẩy lui thì ánh sáng chiếu tới. Tất cả các ác pháp đều tiêu diệt, và ý chí tu đạo sẽ cường thịnh, và ta đạt tới thiên thứ nhất.

Ở đây có một danh từ mà ta dịch là ý chí tu đạo. Danh từ này chúng ta đã gặp một lần ở trong câu "Những ai có chí hành đạo" trên đây. Ở đoạn này ta

dịch là ý chí tu đạo. Nguyên văn chữ Hán là Đạo chí. Đây là một danh từ rất quan trọng. Nên nhớ rằng chúng ta đang ở đầu thế kỷ thứ Ba, và những danh từ bằng chữ Hán được sử dụng đều chưa thuần nhất. Các kinh A Hàm mãi cho tới thế kỷ thứ Tư, thứ Năm mới được dịch. Vì vậy cho nên những chữ mà thầy Tăng Hội dùng có thể là nhiều chữ thầy tự đặt ra. Chữ đạo chí này thầy lặp lại ít nhất là ba lần trong bài này.

Chúng ta hãy đặt mình vào trong hoàn cảnh của đầu thế kỷ thứ Ba ở Việt Nam, có rất nhiều yếu tố. Yếu tố thứ nhất là Giao Châu hồi đó tuy nội thuộc nước Tàu, nhưng văn hóa rất khác với văn hóa Trung Hoa. Có những quốc gia



nằm dưới vùng ảnh hưởng của văn hóa Ấn Độ như nước Chiêm Thành, nước Thái Lan, nước Lào, nước Nam Dương, và nước Việt Nam ngày xưa, tức là Giao Châu. Trong những nước đó người ta sử dụng lịch Ấn Độ, sử dụng phương pháp canh nông của Ấn Độ, y khoa của Ấn Độ, và người ta sử dụng tiếng Sanskrit. Bắt đầu từ thế kỷ thứ Nhất và thế kỷ thứ Hai thì tiếng Hán mới được truyền dạy tại Giao Châu, do những người như là Tích Quang, Nhâm Diên, rồi tới Sĩ Nhiếp.

Khi các dịch giả bắt đầu dịch kinh từ tiếng Sanskrit ra tiếng Hán, cố nhiên các vị đó phải dùng những danh từ tiếng Hán, mà trong đạo Lão có rất nhiều danh từ có thể sử dụng được để

dịch những danh từ của đạo Bụt. Ví dụ như danh từ Vô vi. Vô vi là một danh từ của đạo Lão mà các Phật tử hồi đó đã dùng để dịch chữ Asamsk(ta. Chúng ta còn biết rằng hồi đó danh từ Vô ngã được dịch là Vô ngôn; đức Thế Tôn thì dịch là đức Chúng Hựu; Sa môn được dịch là Tang Môn. Đó là những danh từ mà thầy Tăng Hội đã sử dụng.

Thành ra chữ "đạo" này là một chữ rất thông dụng trong Lão giáo. Đúng ra "đạo" dùng để dịch chữ M(rga, có nghĩa là con đường. Nhưng vì chữ đạo ở trong Đạo học nó rất lớn, vì vậy cho nên chữ đạo này đã được dùng để dịch danh từ Bồ đề, có nghĩa là giác ngộ. Ví dụ như đắc đạo tức là đạt tới Bồ đề. Tuy vậy chữ đạo này không có nghĩa là

con đường. Đắc đạo không có nghĩa là "được con đường", mà là đạt được sự giác ngộ. Ví dụ như chữ đạo tâm, đâu phải là "tâm con đường", mà là Bồ đề tâm. Vì vậy cho nên trong thế kỷ đầu chữ đạo có nghĩa là giác ngộ, là Bồ đề tâm. Cũng như trong bài Tín Tâm Minh của thầy Tăng Xán, hay là bài Chứng Đạo Ca của thầy Huyền Giác, thì chữ đạo cũng là Bồ đề. Chứng đạo tức là "đạt tới sự giác ngộ" chứ không phải đạt tới con đường!

Dần dần thì đạo có nghĩa là con đường. Đó là vì cách mình dùng chữ, cho nên "con đường" nó được đồng nhất với "sự giác ngộ". Vậy thì đạo tâm tức là Bồ đề tâm.

Ngày xưa thầy Tăng Hội dùng chữ đạo chí. Đạo chí tức là ý chí hành đạo, nó tương đương với chữ "sơ tâm của người xuất gia" mà chúng ta dùng ngày nay. Khi một người phát nguyện xuất gia, người đó có một ý chí lớn. Ý chí đó sau này người ta gọi là Bồ đề tâm. Phát Bồ đề tâm tức là có một ý chí muốn hành đạo, muốn được giác ngộ, muốn thành công trong sự tu tập, và đem thành quả của mình ra để cứu độ những người khác, đem hạnh phúc của mình mà chia sẻ với những người khác. Nếu trong đời sống hàng ngày của người tu mà chúng ta không nuôi dưỡng đạo chí và để cho cái đạo chí nó mòn mỏi đi từ từ, thì đó là một sự lỗ vốn. Vì vậy cho nên sống trong tăng

thân, sự thực tập là những điều kiện cần thiết để nuôi dưỡng đạo chí của mình cho mỗi ngày mỗi lớn thêm lên.

Như vậy đạo chí tức là đạo tâm, mà đạo tâm tức là Bồ đề tâm. Về sau ngay trong bài này, thầy Tăng Hội đã thêm một ý nữa vào trong danh từ đạo tâm, đạo chí, và nghĩa của chữ đạo chí trở thành gần như là công án thiền.

Chúng ta hãy đọc tiếp những điều mà ta đã hiểu rồi: Từ thiền thứ nhất đến thiền thứ hai, cần phải thực tập ba điều: Siêng năng, duy trì chánh niệm, và dụng công quán chiếu. Nhờ ba điều ấy mà hành giả sau này thành tựu được thiền thứ tư. Từ nhất thiền lên nhị thiền, do nhị thiền lên tam thiền, do

tam thiên lên tứ thiên. Tứ thiên cao hơn tam thiên, tam thiên hơn nhị, nhị hơn nhất.

Ở nhất thiên mười ác pháp đi lui, năm thiện pháp đi tới. Mười ác pháp là gì? Mắt đắm chìm trong sắc; tai đắm chìm trong thanh, mũi đắm chìm trong hương, lưỡi đắm chìm trong vị, thân đắm chìm trong xúc. Cộng với năm thứ ngăn che kể trên là mười ác pháp. Còn năm thiện pháp là gì? Đó là tâm, từ, hỷ, lạc, và tâm nhất cảnh. Năm thiện pháp này có mặt trong nhất thiên. Trong nhị thiên không còn tâm và từ, giữ tâm nội quán, các thiện pháp phát hiện và duy trì từ bên trong chứ không phải từ bên ngoài đi vào theo ngã mắt, tai, mũi, lưỡi. Lúc bấy giờ hai ý niệm thiện và

ác không còn tương can, tâm trú bên trong, và bên trong chỉ còn hỷ và lạc. Trong tam thiên không còn hỷ, tâm hướng về sự thanh tịnh, an nhiên, vắng lặng, trạng thái mà đức Thế Tôn và các bậc hiền thánh, La Hán gọi là trạng thái có khả năng diệt dục và thanh tịnh tâm ý. Bây giờ thân tâm mới thật sự an ổn. Tới tứ thiên thì bỏ yếu tố lạc và đạt được định vắng lặng.

Chương ngại của thiên thứ nhất là tiếng ồn đi vào từ tai (trong kinh gọi tiếng ồn là cái gai của nhất thiên). Chương ngại của thiên thứ hai là tâm và từ. Chương ngại của thiên thứ ba là hỷ. Và chương ngại của thiên thứ tư là sở tức (như vậy tới thiên thứ tư mình không nên áp dụng sở tức nữa, tại vì còn sở tức là

còn đếm). Vì vậy trong nhất thiên ta chấm dứt tiếng ồn để lên nhị thiên. Trong nhị thiên ta chấm dứt tâm và từ để lên tam thiên. Trong tam thiên ta chấm dứt hỷ để lên tứ thiên. Trong tứ thiên ta ngưng sở tức để đạt tới không định. Bồ tát thực tập nhất tâm để đạt tới thiên độ vô cực là như thế.

Đến đây chúng ta hiểu thế nào gọi là Định tứ khí. Tứ khí là chúng ta phải bỏ từ từ những yếu tố mà trước kia chúng ta cho là thiên pháp. Thầy viết tiếp:

Có nhiều trường hợp thuận lợi cho ý chí tu đạo của vị Bồ tát (một lần nữa thầy lại dùng danh từ "ý chí tu đạo". Đó là đạo chí), và giúp cho vị này có được trạng thái nội tĩnh nhất tâm để đạt



tới thiên định. Ví dụ khi thấy một người già cả, đầu bạc răng long, thân hình biến dị, thì vị Bồ tát tự giác ngộ rằng bản thân của mình sau này cũng như thế, do đó mà có nhất tâm để đạt tới thiên định.

Bồ tát thì như vậy còn mình thì khi thấy người già, mình phớt tỉnh, mình nói già thì già, già là chuyện thường, nó không gây một ấn tượng sâu sắc trong lòng của chúng ta.

Chúng ta đã biết rằng Lục Độ Tập Kinh là một kinh mà trong đó thầy Tăng Hội tập hợp lại rất nhiều câu chuyện về cuộc đời của Bụt, cùng với những chuyện tiền thân của ngài. Có hàng trăm chuyện như vậy đã được kết

tập lại để làm sáng ra những ý niệm về Lục Ba La Mật. Vì vậy khi đọc câu này, chúng ta biết trước trong chương này thế nào thầy Tăng Hội cũng kể chuyện Thái tử Tất Đạt Đa đi ra bốn cửa thành để thăm dân. Trong một chuyến đi này, Thái tử gặp một người già và cái hình ảnh của người già đập mạnh vào mắt của Tất Đạt Đa, làm cho Thái tử không ăn, không ngủ được, và cái hình ảnh đó trở nên cái đạo chí. Còn mình thấy người già thì mình không lạ lòng gì cả, tại mình sống thờ ơ, mình sống một cách cạn cợt. Một người như Tất Đạt Đa, khi thấy hình ảnh của một người già thì ngài thấy rõ rằng mình cũng sẽ như vậy, và mình phải tu tập như thế nào để chiến thắng

cái già, chiến thắng cái bệnh, chiến thắng cái chết.

Chúng ta biết rằng kinh nghiệm về khổ đau này, Tất Đạt Đa đã có từ hồi chàng mới 9 tuổi. Hôm đó bị mặc áo đẹp (trẻ con thường ghét phải mặc áo này áo kia), đi với vua cha ra khỏi hoàng thành để dự một khóa lễ mở đầu cho mùa cày mới. Trong khi mấy vị giáo sĩ Bà La Môn tụng kinh dài quá, trẻ con thấy chán, nên bỏ đi chơi. Lúc đó Tất Đạt Đa thích lắm, vì đây là lần đầu tiên trong đời, chàng được đi chơi với bọn trẻ con trong xóm. Khi tụng kinh xong thì vua Tịnh Phạn xuống ruộng để cày luống cày thứ nhất, mở đầu cho mùa cày. Lúc đó Tất Đạt Đa đang đứng trên bờ. Nhìn các nông phu cày, thái tử thấy

lưỡi cày xới đất lên và cắt đứt con trùn ra làm hai. Cậu bé còn thấy con chim đáp xuống mỏ con trùn để ăn. Ngay lúc đó lại có con chim lớn hơn bay đến mỏ con chim nhỏ để cướp mồi. Những hình ảnh đó đập vào mắt của Tất Đạt Đa lần đầu. Những ấn tượng đó rất là sâu đậm, và Siddhartha đã khám phá ra rằng có những đau khổ che dấu trong cuộc sống hàng ngày mà mình không thấy. Tâm hồn của cậu bé bị xúc động rất mãnh liệt, và cậu bé mất hết sự bình an, cho nên cậu ngồi lại để suy tư. Trời nắng quá cho nên Siddhartha chạy lên đồi, ngồi dưới một cây Diêm phù, tức là cây hồng táo. Cậu ngồi xếp bằng và tâm trí của cậu đắm chìm trong những hình ảnh cậu vừa trông thấy. Đó là lần

đầu tiên mà Siddhartha ngồi thiền. Ngồi thiền mà không biết là mình ngồi thiền.

Khi vua Tịnh Phạn và hoàng hậu đi kiểm thì thấy cậu bé đang ngồi ở dưới gốc cây, ngồi rất đẹp. Đẹp cho đến nỗi hoàng hậu chảy nước mắt. Trong khi đó thì nhà vua rất lo, ngài nghĩ rằng có lẽ sau này con mình sẽ đi tu thì nguy quá cho cơ đồ và hoàng tộc! Lúc đó có một nhóm trẻ con đang đùa giỡn, hoàng hậu bèn nói rằng các em đừng la lớn, các em để cho thái tử ngồi thiền. Thầy Tăng Hội có ghi chuyện đó vào trong Lục Độ Tập Kinh. Ý của thầy nói rằng người tu đạo, khi mắt tiếp xúc với những hình ảnh, tai tiếp xúc với những âm thanh thì phải có chánh niệm tràn

đây để ghi nhận một cách sâu sắc những chi tiết mà mình đang thấy, đang nghe, đang tiếp xúc. Những điều mình ghi nhận đó nó làm cho đạo chí của mình càng ngày càng vững. Mình không tu nửa chừng, mình không làm giống bè trôi trên nước, trôi đi đâu thì đi. Mình phải có cái quyết tâm rất lớn. Cái đó gọi là đạo chí và danh từ đạo chí được dùng trong bài này rất nhiều lần.

Hoặc thấy một người bệnh, thân tâm nguy khốn và đau nhức như bị đao gậy gia hình, vị Bồ tát cũng buồn và giác ngộ rằng thân ta sau này cũng sẽ như thế, và do đó cũng đạt tới thiên định. Thiên định ở đây tức là tâm mình chuyên chú về cái đó, cái đó buộc mình

phải làm việc. Làm việc ở đây tức là quán chiếu.

Hoặc thấy các chúng sanh vào lúc lâm chung, hơi thở ngưng lại, sức ấm không còn, thần thức bỏ đi, thân xác lạnh băng, rời bỏ thân thuộc, đem ra đồng vắng, chỉ vài ngày sau thân thể ấy sinh thối, bị chó sói hay điều hâu tới ăn, các loại côn trùng lúc nhúc phát sinh bên trong và trở lại tiêu thụ cơ thể ấy. Máu nóng và chất loãng hôi hám, rịn chảy xuống đất, sau đó hài cốt rã ra mỗi nơi một khúc, xương chân một nơi, xương tay một ngả, đầu lâu và răng mỗi thứ một nẻo. Người tu đạo quán niệm rằng: Có sinh là có tử, kiếp người cũng như mọi sự vật đều như huyễn hóa, có hội họp là có phân ly.

Thần thức đi rồi thì thân thể phân tán, ta đâu có thể tránh được, chính bản thân ta rồi cũng sẽ đi qua tình trạng này. Thấy như thế mà cảm thương và nhất tâm đạt được thiền định.

Đây là những câu lặp lại ý trong kinh Niệm Xứ hay kinh Thân Hành Niệm. Chỉ có những người như Siddhartha, khi thấy một người chết thì mới giữ cái ấn tượng sâu sắc như vậy. Đi vào trong cung điện, có âm nhạc hay, có thức ăn ngon, có vợ đẹp, có con ngoan, nhưng những thứ đó không thể nào làm xao lãng cái tâm niệm, cái ý chí muốn tu học của Siddhartha để tìm ra một con đường thoát cho mình, cho những người mình thương, và rộng hơn, cho chúng sanh.



Hoặc thấy tử thi để lâu ngày, xương cốt tiêu hoại thành bụi thành đất, vị Bồ tát tư duy sâu sắc và nói: Thân thể ta rồi cũng như thế, do đó nhất tâm đạt được thiên định.

Còn mình thì mình nói rằng người này chết nhưng may quá không phải là mình! Mình thì còn lâu mới chết, và mình an lòng ngồi trên một trái bom nổ chậm!

Hoặc nghe nói tới những khổ đau khốc liệt của cảnh lửa cháy nước sôi ở chốn địa ngục, những cảnh lao nhọc đói khát lâu năm của loài quý đói, và những cảnh khổ của các loài súc sinh bị sát hại và cắt ra thành từng mảnh để làm thức ăn cho người ta. Bồ tát tư duy

kinh ngạc mà nhất tâm đạt tới thiên định.

Chữ "kinh ngạc" hàm ý có tư tưởng phản kháng, không chấp nhận. Khi mình đi ra chợ để mua rau, và thấy trong chợ người ta bán những miếng thịt đỏ hoét, gói trong những tờ giấy kính rất đẹp, mình không thấy được những điều mà Siddhartha có thể thấy: Một con vật đang sống, mình thọc huyết, mình đoạt sự sống của nó, rồi mình cắt thân thể nó ra thành từng miếng. Đó là vì mình lơ lửng cho nên mình không thấy được cái đau khổ của kiếp nhân sinh.

Hoặc thấy kẻ nghèo khổ chết đói, chết rét, hoặc thấy kẻ làm lỗi bị phép vua

hành hình, người hành đạo tâm niệm rằng: Kẻ kia lâm nạn vì không có đạo chí (chúng ta thấy chữ "đạo chí" được dùng thêm một lần nữa), nếu ta không tu tập tinh tiến thì cũng có thể lâm vào tình trạng ấy. Nhờ tư niệm như thế mà nhất tâm đạt được thiên định. Quán chiếu vào nội thân, thấy từ sự bức bách của đại tiểu tiện, đến sự hiệp đáp của hàn nhiệt, Bồ tát thấy rằng thân thể này là vô thường, là bất tịnh, do đó nhất tâm đạt được thiên định. Hoặc thấy năm rui mắt mùa ngũ cốc, dân chúng nghèo đói, nổi loạn, gây nên chiến tranh, thây chết chất đầy ngang dọc, thấy vậy mà thương tâm, nghĩ rằng nếu ta không hành đạo thì cũng sẽ hành xử

như thế, do đó nhất tâm đạt được thiên định.

Đó là chiến tranh, đó là nghèo đói, đó là bất công.

Nhận thấy có thịnh thì ắt có suy, giàu sang rồi cũng không sao bảo tồn được, trẻ trung đến mấy rồi cũng có ngày già nua bệnh tật, thọ mạng đi qua như lằn chớp, Bồ tát thấy vậy mà ngạc nhiên, nhất tâm đạt tới thiên định.

Thầy lại dùng chữ ngạc nhiên một lần nữa. Trong đoạn này chúng ta thấy rằng thầy Tăng Hội đã nhắc tới niệm thân. Niệm là một phép tu, tiếng Phạn là Anos-Smati, tiếng Pali là Anos-Sati. Chữ niệm ở đây mình thường nói là quán niệm. Trước hết chúng ta có

Niệm thân, rồi có Cửu Tử Quán, tức là thấy được cái thân thể nó tan rã ra như thế nào, nó trở thành bụi như thế nào. Rồi tới quán niệm về nghèo khổ, về chiến tranh, về sự giết chóc các loài sinh vật để làm thức ăn. Quán chiếu về thịnh suy, quán chiếu về vô thường, quán chiếu về bất tịnh, quán chiếu về sự thật là giàu sang cũng không bảo tồn được, tuổi trẻ cũng không bảo tồn được.

Đến đây, thầy nói tới quán chiếu về Bụt, tiếng Phạn là Buddha Anos-Smrti, và tiếng Pali là Buddha Anos-Sati:

Quán niệm về tướng hảo nguy nga không thể so sánh của Bụt, biết rằng tướng ấy là do công phu tu hành thanh

tịnh nhiều đời mới đạt tới địa vị Chúng Trung Tôn. Duy trì niệm ấy trong tâm mà phát sinh hân hoan, do đó Bồ tát nhất tâm đạt tới thiền định.

Quán niệm về giáo nghĩa thâm diệu của kinh pháp, về phạm hạnh cao viễn của các bậc Sa môn, Bồ tát nhất tâm đạt được thiền định.

Đó là niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng.

Tự nguyện đem thân hành đạo trước sau vun bồi công đức, Bồ tát nhất tâm đạt được thiền định.

Tư duy về những mong cầu của kẻ ngu muội, những hành xử sai trái với chánh pháp, những thứ này không những chỉ đem lại cho họ lao khổ mà còn khiến

họ tạo thêm tội lỗi. Tư duy về chư Thiên hồi còn ở nhân gian, nhờ trì trai, giữ giới, sau mới được sinh lên cõi trời, hưởng được thọ mạng và hạnh phúc lâu dài, do đó Bồ tát nhất tâm đạt tới thiên định. Đó gọi là niệm Thiên. Niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, rồi đến niệm Thiên.

Tiếp nhận kinh điển, học hỏi, chiêm nghiệm, vì đại chúng mà giáo huấn và chỉ dẫn, trong tâm hoan hỷ, nhờ đó Bồ tát nhất tâm đạt được thiên định. Đây là thuộc về niệm Pháp.

Phàm các loại chúng sanh hễ có thành thì có hoại, mà khi có hoại thì có thống khổ, tư duy như thế mà phát sinh cảm thương, Bồ tát nhất tâm đạt được thiên

định. Tức là quán niệm về những khổ đau của sự sống.

Bản chất của loài hữu tình là không tự bảo vệ được tự ngã, ai cũng phải đi qua quá trình biến hoại. Người hành đạo biết tự sợ hãi, ý thức rằng khi mạng chung, mình có thể rơi vào đường dữ. Thấy được những tướng phồn vinh, hạnh phúc, thật cũng như giả, đều như giấc mộng, người hành đạo chú trọng ở sự tỉnh ngộ, do đó nhất tâm đạt được thiên định.

Đây là một pháp quán niệm gọi là Nhất thiết thế gian bất khả lạc, nghĩa là những điều mà thế gian cho là hạnh phúc, nó không là hạnh phúc gì cả. Kế



đến, một niệm gọi là Niệm Yêm ly Thực Tướng:

Các thức ăn đi vào đường miệng thấy như có vẻ thơm ngon, nhưng sau khi pha trộn với nước bọt và các chất loãng (trong ruột và dạ dày), sau cùng cũng biến thành phân tiểu. Ưc niệm như thế mà biết nhòm góm, do đó Bồ tát nhất tâm đạt được thiên định.

Bây giờ chúng ta lướt qua vài trang và đọc đoạn sau đây:

Người hành giả phải tư niệm về thiên thể nào cho đúng? (tức là phải thực tập thiên như thế nào cho đúng?) Ví dụ khi mắt mình quan sát người chết từ đầu tới chân thì tâm mình phải tư niệm cho sâu sắc, ghi nhận cho chín chắn, và duy

trì những hình ảnh ấy trong suốt thời gian đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, uống nước, và làm muôn ngàn chuyện khác. Duy trì niệm ấy trong tâm để củng cố đạo chí của mình, rồi sẽ có thể nuôi dưỡng đối tượng chánh niệm trong thiền định một cách tự nhiên, dễ dàng. Cũng như một người kia đang vít một đĩa cơm trong nồi ra để xem thử cơm chín hay chưa? Người ấy chỉ cần nhặt lấy một hạt cơm lên để quan sát, nếu hạt ấy mà đã chín rồi thì cả nồi cơm cũng đã chín. Một khi đạo chí đã mạnh thì tâm sẽ đi theo đường ấy một cách tự nhiên như một dòng nước chảy xuôi.

Đoạn này rất quan trọng. Tại vì khi nghiên cứu về thiền chúng ta thấy ở Trung Hoa thiền công án là rất quan

trọng. Công án là một đề án về thiền mà mình phải nuôi dưỡng suốt ngày, suốt đêm. Công án thiền là một phương tiện để cho mình đem hết tất cả tâm tư, tất cả cuộc đời của mình mà chuyên chú vào đó, tập trung vào đó. Đi, đứng, ngày đêm đều phải tham khảo công án. Ở đây tư tưởng đó đã có sẵn trong giáo lý của thầy Tăng Hội. Thầy trình bày phương pháp thiền công án một cách rất đơn giản, đó là khi sống đời sống hàng ngày có chánh niệm, mình tiếp xúc với một cái gì đó, nếu mình tiếp xúc sâu sắc thì cái đó nó trở thành một công án.

Ví dụ khi mình nghe tiếng hét của một con vật bị chọc tiết trong đêm khuya, thì tiếng hét đó có thể trở thành đối

tượng quán chiếu của mình. Mình không thể quên được tiếng hét đó. Đi, đứng, nằm, ngồi, mình luôn luôn giữ lấy hình ảnh đó. Cũng như các nhà khoa học khi nghiên cứu một đối tượng khoa học. Cố nhiên khi một nhà khoa học thao thức để tìm ra một điều gì, thì tâm hồn của họ hoàn toàn chuyên chú vào đối tượng đó. Tuy họ không ở trong thiên viện, tuy họ không có thầy, có bạn, nhưng đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống họ đều để tâm vào chủ đề.

Ngày xưa, ông Newton chú tâm nghiên cứu về ngành Vật lý. Một hôm ngồi dưới gốc cây táo, một trái táo rơi nhằm vào đầu của Newton, thì ông tỏ ngộ, và tìm ra định luật về hấp lực của các vật thể, giải thích nguyên lý chuyển động

của mọi vật thể ở trên trái đất, cũng như ở trong vũ trụ (Laws of universal gravitation and motion-laws). Định luật là một chứng thực của lý duyên sinh, đứng trên bình diện khoa học mà nói. Sự phát minh của bác học Newton cho ta thấy rằng một tinh cầu có mặt và sinh hoạt được trong vũ trụ, là nhờ sự có mặt của các tinh cầu khác. Lấy đi một yếu tố, mất đi một tinh cầu thì mọi tinh cầu khác sẽ thay đổi, và cục diện của cả vũ trụ cũng sẽ thay đổi theo! Bác học Newton đã có thể tìm ra điều này là nhờ ông ta chuyên chú tìm tòi.

Người tu đạo cũng vậy, mình phải có định. Đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, trong tất cả những thời gian đó đều phải chú tâm vào một đối tượng. Có

như vậy thì năng lượng định mới đủ mạnh để chọc thủng được màn vô minh, và giúp mình thấy được chân lý.

Chúng ta hãy đọc lại đoạn trên: Người hành giả phải tư niệm về thiên thể nào cho đúng? Ví dụ khi mắt mình quan sát người chết từ đầu tới chân thì tâm mình phải tư niệm cho sâu sắc, ghi nhận cho chín chắn, và duy trì những hình ảnh ấy trong suốt thời gian đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, uống nước, và làm muôn ngàn chuyện khác. Duy trì niệm ấy trong tâm để củng cố đạo chí của mình, rồi sẽ có thể nuôi dưỡng đối tượng chánh niệm trong thiên định một cách tự nhiên, dễ dàng.

Như vậy thì thiền không phải chỉ hành trì trong lúc ngồi thiền, mà trong những lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, uống nước, mình đều phải chuyên tâm hết. Cho nên đây không khác gì thiền thoại đầu và thiền công án mà sau này mình nghe nói đến trong thiền môn Trung Hoa. Vì vậy thầy Tăng Hội đích thực là Sơ tổ thiền tông, không phải chỉ của Việt Nam mà còn của cả Trung Hoa và Nhật Bản nữa.

Cũng như một người kia đang vít một đũa cơm trong nồi ra để xem thử cơm chín hay chưa? Người ấy chỉ cần nhặt lấy một hạt cơm lên để quan sát, nếu hạt ấy mà đã chín rồi thì cả nồi cơm cũng đã chín. Một khi đạo chí đã mạnh,

thì tâm sẽ đi theo đường ấy một cách tự nhiên, như một dòng nước chảy xuôi.

Nước nó đẩy nước và tự nhiên mình xuôi về hướng đó, không cần phải cố gắng mệt nhọc mà tâm mình tự nhiên nó định! Muốn có định đó, muốn dồn hết tất cả tâm lực trong đời sống hàng ngày của mình về đối tượng quán chiếu đó, thì cái chìa khóa, cái bí quyết là phải củng cố đạo chí. Mà đạo chí ở đây, ngoài nghĩa Bồ đề tâm, sơ tâm, còn ý nghĩa của một công án.

Ví dụ khi mình lên gặp thầy, thầy nói rằng: Này con, con hãy quán chiếu và cho thầy biết cái tất cả nó đi về cái một, vậy thì cái một nó đi về đâu? Thì từ ngày tiếp nhận công án đó, người



thiền sinh mất ăn, mất ngủ, hoặc là ăn thì ăn, ngủ thì ngủ, nhưng công án đó có mặt hoài trong từng giây từng phút. Ngay trong khi mình ngủ, tâm thức của mình cũng vẫn tiếp tục làm việc trên công án đó! Như vậy, không những ý thức của mình làm việc mà tàng thức của mình cũng làm việc trong giấc ngủ! Đó gọi là tâm và từ về thiền công án.

Thiền thoại đầu cũng vậy. Ví dụ: Anh hãy cho tôi biết cái mặt mũi của anh ra sao trước khi má anh sanh anh ra? Nếu mình chỉ chú ý sơ sơ đến câu hỏi đó, giống như một người học trò đến giờ làm toán mới đem toán ra làm, thì không thể nào mình giải quyết được. Phải đầu tư hết tất cả con người của

mình, tất cả tâm và thân của mình, suốt ngày suốt đêm thì công án đó mới vỡ ra, và mình mới có thể thấy được sự thật.

Hình ảnh của Thầy Tăng Hội đưa ra rất là hay. Thầy nói khi đạo chí đã mạnh rồi thì mình không cần phải ép thân mình hoặc tâm mình mà tự nhiên mình đi về hướng định, tức là sự quán chiếu nó xảy đến một cách tự nhiên. Tự ép mình để có định thì rất khó. Chỉ khi nào mình có cái thao thức rất lớn, có một ý chí rất lớn, như nhà khoa học kia muốn phát minh, muốn tìm tòi một điều gì rất quan trọng, thì tự nhiên tất cả tâm ý của mình, đời sống hàng ngày của mình sẽ đi về hướng đó, giống như

một dòng nước, tự nhiên chảy xuôi theo dòng.

Đọc bài Phương Pháp Đạt Thiên của thầy Tăng Hội, chúng ta thấy không những tư tưởng Như Lai thiên nó có sẵn ở đây, mà tư tưởng về thiên công án và thiên thoại đầu cũng có sẵn trong đó.

## BÀI TỰA KINH AN BAN THỦ Ý VĂN BẢN BÀI TỰA KINH AN BAN THỦ Ý

An Ban là đại thừa của các vị Bụt dùng để tế độ chúng sinh đang lênh đênh chìm nổi. An ban gồm có sáu loại, nhằm đối trị sáu tình. Tình có trong và ngoài: Sáu tình bên trong là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sáu tình bên ngoài

là sắc, thanh, hương, vị, xúc, và tà niệm. Kinh có nói đến mười hai sự nguy hiểm của biển cả, đó là những tà hạnh xảy ra do sự tiếp xúc giữa sáu tình bên trong và sáu tình bên ngoài.

Tâm chúng sanh bị tà niệm đi vào như biển cả tiếp nhận nước từ các dòng sông, như một kẻ đói ăn hoài mà không no. Tâm chứa đầy mọi thứ, không một pháp vi tế nào mà tâm không tiếp nhận. Hiện tượng ra vào và qua lại của tâm lý xảy ra như chớp nhoáng, không lúc nào gián đoạn.

Ta không thấy được tâm vì nó không có hình tướng, ta không nghe được tâm vì nó không có âm thanh, đi ngược lại để tìm thì không gặp, bởi vì tâm không

có khởi điểm, đi xuôi về để kiếm cũng không thấy, bởi vì tâm không có chung kết. Tâm ấy thâm sâu và vi diệu, không chút tóc tơ hình tướng cả đến Phạm Thiên, Đế Thích và các bậc tiên thánh cũng không thấy rõ được sự hóa sinh của các hạt giống ẩn tàng trong ấy, huông hồ là kẻ phạm tục. Cũng vì thế, tâm được gọi là âm (ngăn che) cũng giống như một người gieo hạt trong lúc trời sấm tối, một nắm tay đưa lên thì hàng ngàn vạn hạt được gieo xuống. Người đứng bên không thấy được hình dáng những hạt giống ấy, và chính người gieo cũng không sao biết được số lượng của những hạt kia. Một nắm hạt gieo xuống, Một nắm hạt gieo xuống, hàng vạn cây con sẽ mọc lên.

Cũng như thế, trong thời gian của một cái búng tay, tâm có thể trải qua tới 960 lần chuyển niệm. Trong thời gian một ngày một đêm, tâm có thể trải qua mười ba ức ý niệm mà ta không biết được, cũng giống hệt như người gieo hạt kia. Vì vậy cho nên ta phải thực tập lắng lòng, buộc ý vào hơi thở và đếm từ một tới mười. Trong thời gian mười hơi thở ấy mà đếm không lộn, là ý bắt đầu có định. Định nhỏ thì có thể kéo dài trong ba ngày, định lớn bảy ngày. Trong thời gian ấy không có một tư tưởng tạp loạn chen vào, hành giả ngồi yên như người chết, đó gọi là sơ thiền.

Thiền có nghĩa là loại trừ. Loại trừ cái tâm có mười ba ức uế niệm để đạt tới tám pháp: Số, định, chuyển, niệm,

trước, tùy, xúc và trừ (đếm, tập trung, đối, nhớ, gắn vào, theo, chạm, và loại trừ). Tám pháp này đại khái được chia làm hai phần. Tâm ý sở dĩ định được là nhờ theo dõi hơi thở (tùy). Mà muốn theo dõi được hơi thở dễ dàng thì ta nên thực tập phép đếm hơi thở (sở). Khi cấu uế đã được tiêu diệt thì tâm ý dần dần trong sạch. Đó gọi là nhị thiên. Bỏ phép đếm đi, chú tâm vào chóp mũi gọi là chỉ. Thành công thì các thứ cấu uế của ba chất độc, bốn sự rong ruổi, năm sự ngăn che, và sáu đường ám muội đều được tiêu diệt. Lúc bấy giờ tâm tư bừng sáng, còn sáng hơn cả hạt châu minh nguyệt. Những tâm niệm dâm tà và ô nhiễm như bùn nhơ bám vào tấm kính sáng đều được gột sạch.

Tấm kính này giờ đây đặt trên mặt đất và ngửa mặt lên trời, thì không có cõi nào mà không chiếu tới. Trời đất rộng lớn vô cùng nhưng một tấm kính vẫn có thể thu nhiếp tất cả. Tâm ta bị các thứ cấu uế bao phủ cũng như tấm kính lấm bùn kia, nếu được gặp minh sư trau chuốt, giũa mài và lau sạch hết mọi đất bùn và bụi bặm, thì khi đem tâm ấy ra soi chiếu, không tơ hào nào là không hiện rõ trên mặt kính. Cấu bần không còn thì ánh sáng hiện ra. Đó là chuyện tất nhiên. Ngược lại, nếu phiền não tràn ngập làm tâm ý tán loạn thì trong số một vạn niệm được khởi lên ta không nhận biết được một niệm. Cũng giống như ngồi ngoài chợ mà nghe lao xao một lần biết bao nhiêu



tiếng ồn ào, rồi trở về ngòai yên mà cố nhớ lại, thì không thể nhớ được một lời nào! Sở dĩ tâm phóng dật và ý tán loạn là vì uế trước chưa được khai thông. Nếu tìm về chỗ thanh vắng để thực tập cho tâm lắng đọng và ý không còn bị những tà dục lôi kéo thì lúc ấy lắng tai ta có thể nghe rõ được cả vạn lời, không có lời nào bị bỏ sót. Tâm tĩnh và ý trong thì có thể làm được như vậy.

Thực tập sự vắng lặng và làm ngưng chỉ tâm ý ở đầu chóp mũi, đó gọi là tam thiên. Quay trở về để quán chiếu thân mình, từ đầu tới chân, ta lặp lại sự quán sát những yếu tố ô nhiễm trong cơ thể và thấy được rõ ràng mọi lỗ chân lông dày đặc trong toàn thân và các chất loãng rịn ra từ các lỗ chân

lông ấy. Từ đây ta có thể quán chiếu được cả trời, đất, người và vật, tất cả những thịnh suy của các hiện tượng ấy và ta sẽ thấy được tính cách không còn, không mất của chúng. Lúc ấy niềm tin nơi tam bảo trở nên vững chãi. Bây giờ tất cả những gì u tối đều trở nên trong sáng, đó gọi là tứ thiên.

Nhiếp tâm để trở về chánh niệm thì mọi sự ngăn che đều tiêu diệt, đó gọi là hoàn (trở về). Khi những đam mê và cấu uế đã lắng xuống hoàn toàn thì tâm không còn vọng tưởng, đó gọi là định. Hành giả đã thành tựu được pháp An Ban thì thấy tâm thức mình sáng ra. Lấy cái sáng ấy mà quán chiếu thì không có chỗ tối tăm nào mà không soi tới. Người ấy có thể thấy được những

gì đã xảy ra từ vô số kiếp về trước, và cũng có thể thấy được các cảnh giới trong hiện tại cùng với người và vật trong các cảnh giới ấy, trong đó có các vị Bụt đang giáo hóa và các giới đệ tử đang học hỏi và thực tập. Lúc bấy giờ không cảnh nào mà không thấy, không tiếng nào mà không nghe, người ấy đạt tới cái tự do lớn, không còn bị trói buộc bởi ý niệm còn, mất, thấy được cái vô cùng lớn như núi Tu Di trong cái vô cùng nhỏ như lỗ chân lông, chế ngự được trời đất, làm chủ được thọ mạng. Thần lực bây giờ trở nên dũng mãnh, người ấy có thể đánh bại cả thiên binh, chuyên động được thế giới tam thiên, xê dịch được muôn ngàn cõi nước, thể nhập được vào cõi bất khả tư nghị,

năng lực này đến cả Phạm Thiên cũng không lường được. Thần đức của người ấy trở nên không hạn lượng, chỉ vì người ấy đã thực hành được sáu hạnh (Ba la mật) vậy. Trước khi Bụt thuyết kinh này, hai cõi Nhân, Thiên đều chấn động và thay đổi màu sắc. Suốt trong ba ngày Bụt an trú trong an ban, không ai được tiếp xúc với Người. Rồi Bụt hóa hiện làm hai thân, một là báo thân, một là ứng thân để diễn bày chân nghĩa. Các vị đại sĩ và thượng nhân trong giới sáu đời và mười hai hạng, không ai là không chấp hành theo lời dạy của Bụt.

Có vị bồ tát tên An Thanh, hiệu là Thế Cao, con đích của vua nước An Tức, sau khi nhường ngôi cho chú đã lánh

sang nước này, sau khi chu du nhiều nơi mới về tới kinh sư. Là người học rộng, biết nhiều, uyên bác trong mọi lĩnh vực, ngài có kiến thức giàu có về bảy môn học đương thời. Những thuật phóng khí, những điềm lành, dữ, những thiên tai như núi dời đất động, những y thuật như thầy mặt biết bệnh, ngài đều nắm vững. Ngài lại biết được cả âm thanh của các loài chim thú và ôm được vào lòng cả sự rộng rãi của âm dương. Thấy lê dân sống trong mờ tối, ngài cảm thấy xót thương, muốn mở rộng tầm thấy nghe của họ, để giúp cho họ thấy rõ, nghe cho thông, cho nên đã vì họ mà giảng bài con đường lục độ chân chính, và phiên dịch pho bí áo An Ban Thủ Ý này. Không ai học theo với

ngài mà không khử bỏ được uế trước vô minh và đạt tới mức sống sáng tỏ và trong sạch.

Tăng Hội tôi, sinh ra mới tới tuổi vác nôi bó củi thì cha mẹ đã qua đời. Bạc tam sư cũng đã theo nhau khuất núi. Mỗi khi ngược nhìn mây trời thường không khỏi cảm thấy xúc động, buồn thương rơi lệ. May thay nhờ phước duyên kiếp xưa chưa hết nên đã may mắn gặp được ba vị hiền giả là Hàn Lâm người Nam Dương, Bì Nghiệp người Dĩnh Xuyên, và Trần Tuệ người Hội Khê. Cả ba đều có niềm tin vững chãi, chí đức cao siêu, cả ba đều tinh cần đi tới trên con đường phục vụ đạo pháp, không biết mệt mỏi là gì. Từ lúc có dịp thân cận và đàm đạo với ba vị,

tôi nhận ra rằng giữa chúng tôi, lẽ lối làm việc và tâm ý phối hợp nhau một cách hoàn toàn, không có chỗ nào mâu thuẫn. Cư sĩ Trần Tuệ làm việc chú giải và thích nghĩa, còn tôi thì giúp đỡ bằng cách gạn lọc, thêm chỗ này, bớt chỗ kia. Tuy nhiên những điều mà đại sư không truyền thừa thì chúng tôi không dám tự do thêm thắt. Nói bao nhiêu cũng không cạn được ý Bụt, vì vậy chúng tôi kính mời các bậc hiền giả minh triết cùng nhau tham cứu. Hễ thấy điểm nào còn sơ sót, xin vui lòng bổ chính để cùng nhau làm sáng tỏ thêm ra thánh ý của Bụt.

## GIÁO NGHĨA BÀI TỰA KINH AN BAN THỦ Ý

Bây giờ chúng ta hãy hiểu tìm giáo nghĩa Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý.

Đoạn thứ tư của bài tựa: Thiên có nghĩa là loại trừ, tiếng Anh là Elimination. Đây là một định nghĩa rất quan trọng trong truyền thống. Các vị tổ sư ngày xưa dùng định nghĩa này rất thường. Có nhiều vị tổ dùng chữ đốt cháy. Như vậy thì loại trừ ở đây là loại trừ bằng cách đốt cháy. Khi mình hội đủ những điều kiện gọi là các thiện pháp rồi thì mình có thể làm công việc gọi là loại trừ hay đốt cháy. Mà loại trừ đốt cháy đây là loại trừ đốt cháy những cấu uế ở trong tâm, những phiền não, những tập khí, những nội kết ở trong tâm. Tổ Tăng Hội cũng thường định nghĩa thiên là loại trừ.



Chúng ta hãy tưởng tượng có một thấu kính tiếp nhận ánh sáng mặt trời. Qua thấu kính, các tia sáng hội tụ về một điểm. Khi ta để một ít bụi nhùi hay một tờ giấy đúng vào tiêu điểm thì nó bốc cháy. Trong thiền tập cũng vậy, khi dùng năm thiện pháp để làm thấu kính thì chúng ta có thể tạo nên một sức mạnh, một ngọn lửa, gọi là lửa tam muội. Nếu chúng ta dùng cái tâm nhất cảnh này với những yếu tố khác của thiền mà nhìn sâu vào đối tượng gọi là năm sự ngăn che, hay những đối tượng nội kết của mình, thì chúng ta có thể đốt cháy và loại trừ những uế ác đó được. Vì vậy mà các tổ thường dùng chữ Khí, tức là loại trừ.

## LỤC DIỆU PHÁP MÔN

Chúng ta đọc tiếp đoạn này: Loại trừ cái tâm có mười ba ức uế niệm để đạt tới tám pháp: số, định, chuyển, niệm, trước, tùy, xúc, và trừ. Thời bấy giờ, trong giới tu tập các thầy đã sáng chế ra pháp môn gọi là Lục diệu Pháp môn, tức là (I) số tức (đếm hơi thở), (II) tùy tức (theo dõi hơi thở), (III) chỉ (làm ngưng lại), (IV) Quán (nhìn sâu vào), (V) hoàn (trở về), (VI) tịnh (làm cho lắng trong, làm cho hết ô nhiễm).

Sáu danh từ đó không có trong nguyên bản kinh Quán Niệm Hơi Thở của Nam tông cũng như của Bắc tông. Đó là pháp môn mà các tổ đã sáng tạo và đưa vào, không phải do chính Bụt dạy.

Trước hết là Sổ tức. Tâm mình nó loạn quá thì mình mới phải dùng phương pháp đếm hơi thở.

Thở vào đếm một, thở ra đếm một. Một vào và một ra. Rồi thở vào đếm hai, thở ra đếm hai. Hai vào và hai ra... Cứ đếm như vậy cho đến 10. Xong, đếm ngược trở lại chín, tám bảy v.v... Hoặc lại đếm từ một, hai, ba, trở lên cho đến mười. Thực tập một hồi cho đến lúc mình đếm không lộn thì tâm mình đã bắt đầu có định. Còn nếu đếm nửa chừng mà lộn, thì phải bắt đầu đếm trở lại từ một.

Tại Làng Mai chúng ta ít dùng phương pháp Sổ tức, mà mình dùng phương pháp Tùy tức. Trong khi đi thiền hành

mình cũng có thể dùng số để đếm bước chân, nhưng thường thường thì mình dùng tùy, nghĩa là mình theo dõi hơi thở.

Khi thực tập đếm thành công rồi, mình không lộn nữa, lúc đó mình thấy việc đếm có tính cách sơ đẳng, không còn thích hợp nữa, thì mình bỏ đếm để theo phương pháp thứ hai gọi là Tùy tức, có nghĩa là theo dõi hơi thở. Thở vào đến đâu thì mình biết đến đó, thở ra đến đâu thì mình biết đến đó, không lộn hơi thở vào là hơi thở ra, không lộn hơi thở ra là hơi thở vào. Thở vào mình ý thức được toàn thể hơi thở vào, không có giây phút nào hay sát-na nào gián đoạn hết. Thở ra cũng vậy. Đó gọi là tùy tức, và tùy tức có thể rất là mâu nhiệm.

Ở đây thầy Tăng Hội chép ra tám pháp nhưng rốt cuộc thầy cũng chỉ dùng sáu pháp. Thầy chép ra tám là tại có người dạy bốn pháp, có người dạy sáu, có người dạy bảy, có người dạy tám pháp. Cho nên thầy ghi hết vào đây cả tám pháp: Sổ tức là đếm; Định tức là tập trung; Chuyển tức là đổi; Niệm tức là nhớ; Trước tức là gắn vào; Tùy tức là theo; Xúc tức là chạm vào; và thứ tám là Trừ tức, nghĩa là loại ra.

Tám pháp này đại khái được chia làm hai phần. Tâm ý sơ dĩ định được là nhờ theo dõi hơi thở. Mà muốn theo dõi được hơi thở dễ dàng thì ta nên thực tập phép đếm hơi thở, tức là sổ tức. Khi cấu uế đã được tiêu diệt thì tâm ý dần dần trong sạch, đó gọi là nhị thiên. Bỏ

phép đếm đi, chúu tâm vào chóp mũi thì gọi là chỉ, tức là dừng lại. Thành công thì các chất cấu uế của ba chất độc, bốn sự rong ruổi, năm sự ngăn che, và sáu đường ám muội đều được tiêu diệt.

Ba chất độc là tham, sân, và si.

Bốn sự rong ruổi, nguyên văn chữ Hán là tứ tẩu. Tứ tẩu đây là Tứ bộc lưu, hay Tứ lưu, tiếng Phạn là Catv(ra Ogha, còn gọi là Tứ bạo thủy tức là bốn dòng nước chảy xiết, lôi cuốn mình theo.

Dòng nước chảy xiết thứ nhất là dục (tham dục). Dòng nước thứ hai là hữu, tiếng Phạn là Bhava, Hữu ở đây có nghĩa là chấp vào cái có, ngược lại với cái không. Có rất nhiều người sợ hư vô

cho nên cố gắng để bám lấy cái hữu. Người sắp chết thường rất sợ từ một cái ngã, từ một cái ta, từ một cái sinh mạng, trở thành không có gì hết. Niềm sợ hư vô đó nó rất là thật. Trước kia ta chưa có; đến khi cha mẹ sinh ra, ta trở thành có; bây giờ chết đi ta trở thành không có gì hết. Đó gọi là cái sợ hư vô. Vì cái sợ này mà ta bám vào cái hữu, cho nên ta khổ, nhất là vào giờ lâm chung!

Đạo Bụt dạy rằng thực tại không phải hữu, mà cũng không phải vô. Khi chưa sinh, không có nghĩa là ta không có. Khi sinh ra rồi, không có nghĩa là ta bắt đầu có. Đến khi chết đi, cũng không có nghĩa là ta trở nên không có trở lại. Vì vậy chúng ta nên có thái độ rất giải

thoát, an nhiên. Vấn đề là khi các nhân duyên tụ hội lại thì có sự biểu hiện, và khi các nhân duyên không đầy đủ thì nó ẩn tàng. Cho nên ta không để sự sợ hãi làm lung lạc ta. Những người đạt tới cái thấy siêu việt hữu vô thì trong giờ phút lâm chung, họ rất là an tịnh, rất là thản nhiên.

Dòng nước thứ ba là kiến, tức là những nhận thức sai lầm như là sinh, tử, có, không, thường, đoạn, hữu, vô, tới, đi v.v...

Dòng nước thứ tư là vô minh, tức là lòng si tối, là sự vắng mặt của sáng suốt, vắng mặt của trí tuệ, không thấy được tự tánh của sự vật.



Đó là bốn dòng nước chảy xiết, cuốn chúng ta theo, làm cho chúng ta sợ hãi, nghi ngờ, khổ đau. Khi biết quán chiếu thì chúng ta có thể thoát khỏi bốn dòng nước gọi là tứ bộc lưu đó, mà ở đây kinh gọi là tứ tâu, bốn sự rong ruổi.

Năm sự ngăn che thì chúng ta đã nói ở trên, còn gọi là ngũ cái. Đó là: Mắt thấy sắc thì tâm sinh dâm cuồng; tai nghe âm; mũi ngửi hương; lưỡi nếm vị; và thân xúc chạm những gì êm dịu thì tâm cũng sinh ra tham đắm.

Sáu đường ám muội ở đây không phải là lục đạo mà là lục minh, tức là sáu sự mờ tối, còn gọi là lục cấu. Thứ nhất là não (sự phiền muộn); thứ hai là hại (làm người khác đau khổ); thứ ba là

hận (oán hờn người); thứ tư là siểm (nịnh bợ người); thứ năm là cuồng (dối gạt người) và thứ sáu là kiêu (tức tự cao, tự đại như là kiêu mạn).

Thầy Tăng Hội dạy rằng nhờ những yếu tố gọi là thiện pháp của thiên định mà chúng ta có thể đốt cháy, có thể tiêu trừ được những uế ác trong tâm. Khi những uế ác trong tâm tiêu diệt thì tự nhiên ánh sáng xuất hiện trong tâm mình, và tự nhiên mình thấy được những điều mà trước đó mình không thấy. Cái thấy đó mình không cần đi tìm ở đâu xa, hay đi học ở chỗ khác. Cũng như một tấm kiếng, sau khi đã được lau chùi bụi bặm rồi thì tự nhiên cái khả năng chiếu sáng của nó lộ ra

chứ mình không phải đi tìm ở chỗ khác.

Những tư tưởng như "Cái tâm mình vốn trong sáng", chúng ta đã thấy ở trong kinh Tăng Chi Bộ: Nay các tỳ kheo, tâm vốn là sáng chói, nhưng vì bị những khách trần phiền não làm cho lu mờ. Vì vậy khi chúng ta tiêu diệt được những khách trần phiền não thì tự nhiên tính cách sáng chói của tâm nó hiện ra. Lúc đó trí tuệ bùng nổ, chúng ta không cần đi tìm kiếm ở những chỗ khác.

Thiền tập vì vậy trước hết là loại trừ, tức là khí. Trong việc loại trừ, đầu tiên chúng ta nhắm tới đối tượng loại trừ thứ nhất, tức là năm sự ngăn che. Sau

đó là đốt cháy những kết sử ở trong lòng của chúng ta.

Thành công thì các thứ cầu uế của ba chất độc, bốn sự rong ruổi, năm sự ngăn che, và sáu đường ám muội đều được tiêu diệt. Lúc bảy giờ tâm tư bừng sáng, còn sáng hơn cả hạt châu minh nguyệt. Những tâm niệm dâm tà và ô nhiễm như bùn nhờn bám vào tấm kính sáng đều được gột sạch. Tấm kính này giờ đây đặt trên mặt đất và ngửa mặt lên trời thì không có cõi nào mà không chiếu tới. Trời đất rộng lớn vô cùng nhưng một tấm kính vẫn có thể thu nhiếp tất cả. Tâm ta bị các thứ cầu uế bao phủ cũng như tấm kính lấm bùn kia, nếu được gặp minh sư trau chuốt, giữa mài và lau sạch hết mọi đất bùn và

bụi bặm, thì khi đem tâm ấy ra soi chiếu, không tơ hào nào là không hiện rõ trên mặt kính. Cấu bản không còn thì ánh sáng hiện ra.

Độc Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý chúng ta nên nhớ rằng lúc bấy giờ giáo lý Duy Thức chưa được đem ra giảng dạy. Hội đó đã có một số các kinh Đại thừa xuất hiện, và chúng ta biết chắc rằng thầy Tăng Hội đã được đọc kinh Bát Nhã, tại vì chính thầy đã dịch Tiểu phẩm Bát Nhã tức là phần Đạo Hành Bát Nhã, có 8000 câu. Thầy cũng đã được đọc kinh Pháp Hoa, và những kinh đầu của bộ Hoa Nghiêm, ví dụ như kinh Thập Địa. Thầy đã biết giáo lý trùng trùng duyên khởi của kinh Hoa Nghiêm. Điều này chúng ta thấy rất rõ

khi đọc Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý. Những kinh như kinh Thắng Man, kinh Đại Niết Bàn, kinh Lăng Già lúc bấy giờ chưa xuất hiện. Chúng ta cũng biết rằng những tác phẩm lớn như Duy thức, như Nhiếp Đại thừa Luận của ngài Vô Trước, anh ruột của ngài Thế Thân, cũng chưa có, tại vì ngài Thế Thân sống vào thế kỷ thứ Năm. Vì vậy cho nên chúng ta rất ngạc nhiên khi thấy những tư tưởng Duy thức đã có trong giáo lý của thầy Tăng Hội ở thế kỷ thứ Ba. Đoạn chúng ta vừa đọc là nói về Đại Viên Cảnh Trí, tức là cái trí tuệ mà ta đạt được khi A-lại-gia thức của ta đã sạch vô minh và phiền não. Khi những phiền não đã được lấy đi, được đốt cháy, và có sự chuyển hóa

của A-lại-gia thức thì tự nhiên A - lại-gia thức trở thành một tấm kính rộng lớn, có thể soi thấu được 10 phương.

Nếu đọc bài này với ý thức về lịch sử thì chúng ta thấy thầy Tăng Hội là một trong những người đi tiên phong về tư tưởng Duy thức. Không dùng chữ A-lại-gia ở đây, không dùng chữ Đại Viên Cảnh trí ở đây, nhưng hình ảnh cũng như ý niệm về Đại Viên Cảnh trí đã rất rõ ràng trong kinh này. Chúng ta thử đọc lại:

Lúc bấy giờ tâm tư bừng sáng, còn sáng hơn cả hạt châu minh nguyệt. Những tâm niệm dâm tà và ô nhiễm như bùn nhơ bám vào tấm kính sáng đều được gột sạch. Tấm kính này giờ

đây đặt trên mặt đất và ngửa mặt lên trời thì không có cõi nào mà không chiếu tới.

Chúng ta có cảm tưởng như đang đọc kinh Hoa Nghiêm, trùng trùng duyên khởi: Trời đất rộng lớn vô cùng nhưng một tấm kính vẫn có thể thu nhiếp tất cả. Đây nếu không phải là tư tưởng Hoa Nghiêm thì là tư tưởng gì? Một cái nó ảnh hiện tất cả các cái. Tâm ta bị các thứ cấu uế bao phủ, cũng như tấm kính lấm bùn kia, nếu được gặp minh sư trau chuốt, giũa mài và lau sạch hết mọi đất bùn và bụi bặm, thì khi đem tâm ấy ra soi chiếu, không tơ hào nào là không hiện rõ trên mặt kính. Có thể thấy được tất cả các cõi Phật ở trong mười phương thế giới. Cấu bản không



còn thì ánh sáng hiện ra. Đó là chuyện tất nhiên. Ngược lại nếu phiền não tràn ngập làm tâm ý tán loạn, thì trong số một vạn niệm được khởi lên, ta không nhận biết được một niệm. Cũng như người ngồi ngoài chợ mà nghe lao xao một lần biết bao nhiêu tiếng ồn ào, rồi trở về ngồi yên mà cố nhớ lại, thì không thể nhớ được một lời nào! Sở dĩ tâm phóng dật và ý tán loạn là vì uế trược chưa được khai thông. Nếu tìm về chỗ thanh vắng để thực tập cho tâm lắng đọng và ý không còn bị những tà dục lôi kéo thì lúc ấy lắng tai ta có thể nghe rõ được cả vạn lời, không có lời nào bị bỏ sót. Tâm tĩnh và ý trong thì có thể làm được như vậy.

Chúng ta hãy nhớ rằng ở đây thầy đang nói về Tứ Thiên, và đang nói về Quán. Ban đầu thầy nói về Sở tức, nói Tùy tức, rồi nói về Chỉ. Bây giờ thầy nói về Quán. Hãy đọc thêm một đoạn nữa:

Thực tập sự vắng lặng và làm ngưng chỉ tâm ý ở đầu chóp mũi, đó gọi là Tam thiên. Quay trở về để quán chiếu thân mình từ đầu tới chân (Thầy nói về quán, tức là pháp thứ tư của Lục Diệu Pháp Môn), ta lặp lại sự quán sát những yếu tố ô nhiễm trong cơ thể và thấy được rõ ràng mọi lỗ chân lông dày đặc trong toàn thân và chất loãng rịn ra từ các lỗ chân lông ấy. Ở đây chúng ta lại có cảm tưởng đang đọc kinh Hoa Nghiêm. Tại vì quán chiếu một lỗ chân lông ở trong cơ thể mà có thể thấy

được toàn thể pháp giới. Từ đây ta có thể quán chiếu cả trời, đất, người và vật, cùng tất cả những thịnh, suy của các hiện tượng ấy, và ta sẽ thấy được tính cách không còn, không mất của chúng. Không còn, không mất tức là không hữu, không vô.

Nếu học kinh An Ban Thủ Ý với nhãn quan của một người Tiểu thừa thì chúng ta không thể nào thấy được những điều mà thầy Tăng Hội thấy. Thầy Tăng Hội phát xuất từ truyền thống Đại thừa, cho nên thầy đã sử dụng kinh An Ban Thủ Ý như một vị Bồ tát: Quán chiếu trong một lỗ chân lông mà có thể thấy được cả trời, cả đất, cả người, cả vật, cùng với tất cả những thịnh suy của các hiện tượng ấy,

và ta sẽ thấy được tính cách không còn, không mất; không có, không không; không tới, không đi; không một, không nhiều của chúng. Đó là thầy nói về quán. Chỉ rồi đến quán. Chúng ta đọc thêm vài hàng nữa:

Nhiếp tâm để trở về chánh niệm thì mọi sự ngăn che đều tiêu diệt, đó gọi là hoàn (tức là trở về). Khi những đam mê và cấu uế đã lắng xuống hoàn toàn thì tâm không còn vọng tưởng, đó gọi là định. Hành giả đã thành tựu được pháp An Ban thì thấy tâm thức mình sáng ra. Lấy cái sáng ấy mà quán chiếu thì không có chỗ tối tăm nào mà không soi tới. Người ấy có thể thấy được những gì đã xảy ra từ vô số kiếp về trước, và cũng có thể thấy được các

cảnh giới trong hiện tại cùng với người và vật trong các cảnh giới ấy, trong đó có các vị Bụt đang giáo hóa và các giới đệ tử đang học hỏi và thực tập. Rõ ràng đây là kinh Hoa Nghiêm! Lúc bấy giờ không cảnh nào mà không thấy, không tiếng nào mà không nghe, người ấy đạt tới cái tự do lớn, không còn bị trói buộc bởi ý niệm còn, mất, thấy được cái vô cùng lớn như núi Tu Di trong cái vô cùng nhỏ như lỗ chân lông. Càng đọc ta càng thấy rõ tư tưởng của kinh Hoa Nghiêm. Chế ngự được trời đất, làm chủ được thọ mạng. Lúc đó mình không còn là một nút chai bập bênh trên biển cả nữa. Mình chế ngự được trời đất, mình làm chủ được thọ mạng. Trước kia thì mình là nạn nhân của thọ

mạng, mình phải sanh ra vào lúc đó, mình phải chết đi vào lúc này. Nhưng bây giờ mình đã đạt tới sự phóng khí xu mạng, mình làm chủ được thọ mạng. Mình sinh, mình sinh trong tự do; mình chết, mình cũng chết trong tự do. Sinh và chết không động được đến mình nữa thì gọi là làm chủ được thọ mạng.

Cũng như thiền sư Tuệ Trung Thượng Sĩ, trong bài Phóng cuồng ca có câu kết: Sinh tử tương bức hê, ư ngã hà thương? Có nghĩa là sinh tử tới bức ép nhau làm chi, đâu có động được tới tôi? Ư ngã hà thương là có động được gì tới tôi đâu? Tức là tôi làm chủ được thọ mạng.

Đọc đến đây chúng ta đã có thể kết luận được rằng ngày xưa thầy Tăng Hội đã sử dụng những kinh căn bản về thiền tập như kinh Quán Niệm Hơi Thở, và đã dạy người ta thực tập những kinh điển Nguyên thủy về thiền đó theo phương thức thực tập Đại thừa.

Vì vậy chúng ta biết rất rõ rằng đạo Bụt Giao Châu ngay từ thế kỷ thứ Nhất và thứ Hai đã là đạo Bụt Đại thừa, và đã được truyền sang trực tiếp từ Ấn Độ bằng đường biển.

Ngày nay trong những thực tập tại Làng Mai, chúng ta cũng sử dụng những kinh thiền Nguyên thủy và chúng ta thực tập theo cái nhãn quan của Đại thừa. Như vậy thì chúng ta

không làm một công việc gì mới mẻ cả, chúng ta chỉ làm theo Sơ Tổ Tăng Hội mà thôi.

## NHỮNG HÌNH ẢNH LINH HOẠT ĐỂ NÓI VỀ TÂM

Bây giờ chúng ta hãy trở lại phần đầu của Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý. Tưởng cũng nên nhắc lại rằng An Ban tiếng Phạn là (n(p(n(. (n(p(n( có nghĩa là thở vào thở ra, hay thở ra thở vào cũng vậy. Thủ ý có nghĩa là nắm giữ cái tâm ý, có nghĩa là Niệm hay Chánh niệm. Thành ra An Ban Thủ Ý có thể dịch là Quán niệm Hơi thở, hoặc là Xuất tức, Nhập tức niệm. Thủ ý là chữ ngày xưa, thủ ý có nghĩa là nắm lấy cái tâm ý của mình, cũng rất hay.



Mở đầu Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý, thầy Tăng Hội viết (bằng Hán văn, và Làng Mai dịch) như sau:

An Ban là Đại thừa của các vị Bụt dùng để tế độ chúng sanh đang lênh đênh chìm nổi. Như vậy thì ngay trong câu đầu của bài tựa, thầy Tăng Hội đã nói rằng phương pháp quán niệm hơi thở là một phương pháp Đại thừa. Đại thừa là cỗ xe lớn. Vì vậy chúng ta thấy rất rõ ràng cái khuynh hướng Đại thừa hóa thiên học của thầy. Chúng ta nên biết rằng An Ban Thủ Ý là kinh căn bản của thiên học Tiểu thừa. Quyết tâm của thầy Tăng Hội là dùng phương pháp Đại thừa để đại thừa hóa việc thực tập những kinh như kinh này.

An ban gồm có sáu loại nhằm đối trị sáu tình. Sáu loại là Sở tức, Tùy tức, Chỉ, Quán, Hoàn, và Tịnh. Sáu tình ở đây là sáu Nhập, hay là sáu Xứ, dịch từ chữ (yatana. Chúng ta có sáu căn là Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân và Ý. Sáu trần tức là Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, và Pháp. Còn gọi là Lục căn và Lục trần. Ở đây mình dịch là tình. Sáu cái bên trong thì gọi là nội tình hay nội xứ. Sáu cái bên ngoài, gọi là ngoại tình hay ngoại xứ. Sáu xứ bên trong cộng với sáu xứ bên ngoài là 12 xứ. Khi sáu xứ bên trong va chạm với sáu xứ bên ngoài thì nó tạo ra sáu xứ ở giữa, gọi là sáu thức. Đó là nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Tất cả gọi là 18 xứ.

Như vậy mười tám xứ là gì? Mười tám xứ là lĩnh vực của hiện hữu. Không có gì ở trong thế giới, vũ trụ mà vượt ra khỏi mười tám xứ này cả. Vũ trụ chỉ là mười tám xứ.

Tình có trong và có ngoài. Sáu tình bên trong là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Sáu tình bên ngoài là Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, và Pháp. Ở trong kinh này gọi là tà niệm. Tại vì những điều mà chúng ta tiếp nhận bằng tri giác thì thường là sai lầm, là vọng tưởng, cho nên ở đây gọi là tà niệm.

Kinh có nói đến mười hai sự nguy hiểm của biển cả. Đó là những tà hạnh xảy ra do sự tiếp xúc giữa sáu tình bên trong và sáu tình bên ngoài. Khi sáu xứ

bên trong tiếp xúc với sáu xứ bên ngoài, thì nó có thể xảy ra những hình ảnh, những âm thanh làm cho mình bị vướng vẩn, bị nội kết. Cho nên đó là những cái hiểm nguy. Hiểm nguy thường xảy ra trong khi mình tiếp xúc, vì vậy mà đạo Bụt dạy chúng ta phải hộ trì sáu căn.

Sáu căn là sáu cánh cửa, và chánh niệm đóng vai sáu người lính đứng gác ở sáu cửa để cho quân giặc đừng xâm nhập vào thành trì của mình. Nếu chúng ta sống mà không có chánh niệm thì những cái có thể gây nội kết sẽ được tạo dựng và thâm nhập vào trong ta. Thầy Tăng Hội đã dùng những hình ảnh rất là kỳ đặc và linh hoạt để nói về tâm. Hình ảnh đầu tiên là hình ảnh của

biển cả tiếp nhận nước từ các dòng sông. Thiền học trước tiên phải được dựa vào tâm học, và chúng ta thấy thầy Tăng Hội đã đặt những nền tảng tâm học rất vững chãi.

Chúng ta biết ở Làng Mai, sự thực tập được căn cứ trên nhận thức của chúng ta về tàng thức, về chủng tử. Nếu không có sự học hỏi về huân tập, về tập khí, về tàng thức thì chúng ta sẽ bối rối, sẽ thấy rất nhiều khó khăn. Cho nên tại Làng Mai chúng ta rất chú trọng về ngành tâm học. Năm mươi bài tụng Duy Biểu mà chúng ta học ở Làng Mai là nền tảng căn bản của tâm học mà chúng ta sử dụng để thực tập cho chúng ta và để giúp cho những người khác. Thiền sư Thường Chiếu vào đời

Lý cũng có nói rằng nếu biết được sự vận hành của tâm chúng ta, thì sự thực tập sẽ rất dễ dàng. Còn nếu không biết cách vận hành của tâm, thì sự thực tập sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Như vậy thì thiền sư Thường Chiếu cũng cùng đi theo hướng nhận thức ấy.

Vì vậy chúng ta thấy ở đây thầy Tăng Hội đã đặt nền tảng của tâm học một cách rất rõ ràng. Trước hết thầy nói rằng tâm của chúng ta là một biển cả. Nó nhận nước từ nhiều dòng sông và không bao giờ ngừng nghỉ sự tiếp nhận. Nghĩa là từ những sự tiếp xúc giữa sáu căn và sáu trần nó xảy ra những hình ảnh, những âm thanh, và những tư liệu khác của cảm giác.

Những ví dụ mà thầy dùng, trước tiên là hình ảnh của một đại dương: Tâm chúng sanh bị tà niệm đi vào như là biển cả tiếp nhận nước từ các dòng sông. Tà niệm ở đây có nghĩa là những tri giác sai lầm, những cái vọng tưởng. Như một kẻ đói, ăn hoài mà không no! Chúng ta hãy tưởng tượng một em bé ở New York hay Paris, sống trong một apartment và em mở máy truyền hình ra xem. Có khi em xem đến ba, bốn tiếng đồng hồ mỗi ngày. Trong thời gian đó, em tiếp nhận không biết bao nhiêu là âm thanh, bao nhiêu là hình ảnh, bao nhiêu là cảm giác, cho đến nỗi em nghĩ rằng không có cái máy đó thì em không sống nổi! Có nhiều em bé về đến Làng Mai, hỏi ra và biết Làng

không có TV, thì có em nói chắc em phải rời làng!

Như một kẻ đói ăn hoài không no thành ra mình cứ tiếp tục nhét vào trong tâm của mình những âm thanh, những hình ảnh, những cảm giác.

Tâm chứa đầy mọi thứ. Chúng ta thấy rõ đây là ý niệm về tàng thức. Điều làm chúng ta ngạc nhiên hết sức là không phải vì thầy nói về tâm như là một tàng thức. Điều làm chúng ta ngạc nhiên là vào thời của thầy Tăng Hội, chưa có giáo lý A-lại - gia thức, chưa có Duy biểu học, và những kinh làm nền tảng cho Duy biểu học như là kinh Lăng Già, tiếng Phạn là Laukavatara sutra, thì chưa xuất hiện. Thầy Thế Thân mãi



cho đến thế kỷ thứ Năm mới xuất hiện và mới làm 30 bài tụng Duy Biểu. Ngoài ra, anh của thầy Thế Thân là thầy Vô Trước, Asauga, người sáng tác Nhiếp Đại Thừa Luận, trong đó mới nói về A-lại-gia thức.

## NHỮNG TƯ TƯỞNG CĂN BẢN CỦA DUY BIỂU HỌC TRONG BÀI TỰA KINH AN BAN THỦ Ý

Trước thầy Tăng Hội chúng ta thấy xuất hiện những kinh Đại thừa như Đại phẩm Bát Nhã, Tiểu phẩm Bát Nhã, kinh Pháp Hoa, và những phẩm đầu của kinh Hoa Nghiêm như phẩm Thập địa, phẩm Nhập Pháp giới. Kinh Duy Ma Cật, kinh Lăng Nghiêm Tam Muội

cũng đã xuất hiện. Nhưng các kinh như Thắng Man Sư Tử Hồng, kinh Đại Niết bàn của Đại thừa, kinh Lăng Già, kinh Bất Tăng Bất Giảm v.v... thì chưa xuất hiện. Tư tưởng của Duy thức, Duy biểu cũng chưa được hệ thống hóa.

Vậy mà trước đó cả hai thế kỷ, thầy Tăng Hội đã đặt nền tảng của Tâm học và những tư tưởng về tàng thức một cách rất rõ ràng! Thầy chưa dùng những danh từ mà sau này các kinh luận về hệ thống Duy thức dùng, nhưng chúng ta đã thấy rõ những hình ảnh và những ý tưởng của Duy Biểu học ngay trong giáo lý của thầy Tăng Hội.

Tâm chứa đầy mọi thứ. Rõ ràng đây là tư tưởng của tàng thức! Không một pháp vi tế nào mà tâm không tiếp nhận. Như vậy thì tâm đây không thể là gì khác hơn là A-lại-gia thức! Tại vì A-lại-gia thức có nghĩa là tiếp nhận và giữ gìn. Huân tập và hàm tàng, hàm tàng có nghĩa là duy trì.

Hiện tượng ra, vào, qua, lại của tâm lý xảy ra như chớp nhoáng, không lúc nào gián đoạn. Ra vào liên tục, bất đoạn! Cái tâm đó chúng ta không thể tiếp xúc được, không thể thấy được.

Ta không thấy được tâm vì nó không có hình tướng, ta không nghe được tâm vì nó không có âm thanh, đi ngược lại để tìm thì không gặp, bởi vì tâm không

có khởi điểm, nó là vô thí. Đi xuôi về  
đề kiếm cũng không thấy, bởi vì tâm  
không có chung kết, nó là vô chung.

Có một bài kệ rất nổi tiếng về thức A-  
lại-gia, xuất hiện sau thời của thầy  
Tăng Hội. Bài đó như sau:

Vô thí thời lai giới  
Nhất thiết Pháp đẳng y  
Do thử hữu chư thú  
Cập niết bàn chứng đắc.

Vô thí thời lai giới, có một cái hiện  
tượng, có một cái giới (giới tức là một  
cái lĩnh vực, giống như xứ), nó có từ  
thời vô thí.

Nhất thiết Pháp đẳng y nghĩa là nó làm  
chỗ y cứ, chỗ nương tựa bình đẳng cho

tất cả các pháp. Đó là tư tưởng về A-lại-gia thức.

Do thử hữu chư thú, vì cái đó mà có những nẻo đi về. Chư thú tức là những nẻo đường luân hồi: Thiên, nhân, A-tu-la, địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh là sáu nẻo đường tam tối của luân hồi, the six destinations.

Cập niết bàn chứng đắc, mà cũng do cái đó nên có niết bàn và ta có thể chứng đắc được.

"Cái đó" chính là A-lại-gia thức. Trong Nhiếp Đại thừa Luận, cũng như trong các kinh xuất hiện sau này như kinh Mật Nghiêm, kinh Lăng Già đều có tư tưởng này cả, và chúng ta thấy rằng tư tưởng này đã có đầy đủ trong giáo lý

của thầy Tăng Hội. Thầy nói ta không thấy được nó, ta không nghe được nó, ta tìm nó không được tại vì nó không có khởi thủy, và không có chung kết. Đúng cái mà thầy Tăng Hội nói đến chính là tàng thức. Hội đó chưa có danh từ tàng thức. Hội đó trong học phái Xích Đồng Diệp Bộ, mà ngày nay gọi là Therav(đà, có tư tưởng gọi là Hữu phần thức, tiếng Pali là Bhavanga, trong đó ý thức tương đương với tư tưởng A-lại-gia thức. Còn bộ phái Đại Chúng Bộ thì có tư tưởng Căn bản thức, M(lavj((na. Căn bản thức cũng tương đương với cái mà sau này Duy Biểu học gọi là A-lại-gia thức, nó tiềm tàng trong giáo lý của các bộ phái.

Tâm ấy thâm sâu và vi diệu. "Tâm ấy" tức là cái mà mấy trăm năm sau gọi là tàng thức, nó thâm sâu và vi diệu. Khi đọc đến mấy chữ này tôi nhớ ngay đến câu kệ của thầy Huyền Trang: Hạo hạo tam tàng bất khả cùng. Hạo hạo tức là mênh mông; tam tàng là ba trạng thái chứa đựng; bất khả cùng có nghĩa là không thể nào mà hiểu cho đến chỗ cùng tận được.

Tam tàng là Năng tàng, Sở tàng, và Ngã ái chấp tàng. Năng tàng là khả năng chứa đựng; Sở tàng là nội dung của sự chứa đựng; và Ngã ái chấp tàng là làm đối tượng cho sự chấp ngã. Ngã ái chấp tàng là A-lại-gia thức, tức là đối tượng của sự nắm chặt của thức thứ bảy, tại vì thức thứ tám bị thức thứ bảy

nú áo[1], và cho nó là cái ngã gọi là ngã ái chấp tàng.

Theo Pháp Tướng Tông thì thức có tám dạng: Từ một đến năm là năm thức của năm giác quan (Nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân). Thức thứ sáu là ý thức; thức thứ bảy là Mạt na thức (là thức cho rằng mình có một cái ta). Thức thứ tám là A-lại-gia thức. Mạt na thức được xem như là gạch nối giữa sáu ý thức kia và A-lại-gia thức.

Hạo hạo tam tàng bất khả cùng: năng tàng, sở tàng và ngã ái chấp tàng, mênh mông ba hình thái của tàng không thể nào mà hiểu, mà thấy cho cùng tận được. Đó là vào thế kỷ thứ Bảy. Còn ở thế kỷ thứ Ba thầy Tăng Hội nói Tâm



ấy thâm sâu và vi diệu, không chút tóc tơ hình tướng, cả đến Phạm Thiên và Đế Thích và các bậc tiên thánh cũng không thấy rõ được sự hóa sinh của các hạt giống ẩn tàng trong ấy, huống hồ là kẻ phàm tục. Thầy nói rất rõ ràng rằng các hạt giống ẩn tàng trong ấy, tất cả những gì mình tiếp nhận bằng sáu nẻo giác quan đi vào trong thức của mình đều gọi là hạt giống cả. Cũng vì thế, tâm được gọi là Âm (ngăn che), Skandha, hay là Uẩn. Skandha có nghĩa là tích chứa, tom góp lại, aggregate.

Đến đây thầy đưa ra một hình ảnh thứ hai, cũng rất là mâu nhiệm. Đó là hình ảnh của người gieo hạt trong lúc trời sấm tối. Tâm bây giờ không còn là biển cả nữa mà tâm là đất gieo hạt:

Cũng giống như một người gieo hạt trong lúc trời sấm tối, một nắm tay đưa lên thì hàng ngàn vạn hạt được gieo xuống. Người đứng bên không thấy được hình dáng những hạt giống ấy, và chính người gieo cũng không thể nào biết được số lượng của những hạt kia. Đúng vậy, ngay cả chính mình ở đây, cái tâm là tâm của mình, và sáu giác quan là sáu giác quan của mình, mà những hạt đi vào lúc nào mình không biết, và có bao nhiêu hạt đã đi vào, mình cũng không hay. Đó là vì mình không hộ trì sáu căn, mình không thiền tập. Mình không biết rằng mình đang tự đầu độc mình bởi sự tiếp nhận qua sáu giác quan những hình ảnh, những âm thanh xảy ra trong đời sống hàng

ngày quanh mình. Những vui, buồn, giận, ghét, nghi ngờ, sợ hãi, chúng thành hình, chúng đi lọt vào trong tâm thức của mình mà mình không biết! Cũng giống như người gieo hạt, chính mình không biết đã gieo bao nhiêu hạt, và người đứng bên cũng không thấy được loại của những hạt giống này. Đó là vì không ai biết tu cả!

Một nắm hạt gieo xuống, hàng vạn cây con sẽ mọc lên. Cũng như thế trong thời gian của một cái búng tay, tâm có thể trải qua tới 960 lần chuyển niệm. Con số 960 chẳng qua chỉ là con số tượng trưng. Trong thời gian một ngày một đêm, tâm có thể trải qua mười ba ức ý niệm mà ta không biết được, cũng giống hệt như người gieo hạt kia. Vì

vậy cho nên ta phải thực tập lắng lòng, buộc ý vào hơi thở và đếm từ một tới mười. Đây là phương pháp đầu tiên mà chúng ta có thể thực tập để bắt đầu nhận diện được những hạt giống đang được gieo vào trong tâm thức. Chúng ta biết rằng nếu người tu mà không biết sử dụng hơi thở có ý thức thì làm sao tu được? Nếu chúng ta không nắm lấy hơi thở, chúng ta không có mặt trong giây phút hiện tại thì làm thế nào chúng ta nhận diện được những hạt giống đang gieo vào trong tâm thức của chính chúng ta? Có những người tu ba năm, năm năm mà chưa học phương pháp An Ban Thủ Ý thì ta không biết họ tu cách nào!

Ở Làng Mai, khi ngồi thiền chúng ta phải sử dụng hơi thở có ý thức. Khi đi thiền hành, khi làm việc, lúc nằm trên giường sắp đi vào giấc ngủ, khi tắm giặt, lúc nấu ăn chúng ta đều sử dụng hơi thở có ý thức. Tại vì sử dụng hơi thở ý thức là một phương pháp rất màu nhiệm để nhận diện những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, có nghĩa là những hạt giống nào đã được gieo vào, những hạt giống nào đã được tưới tẩm. Đó gọi là phương pháp hộ trì sáu căn bằng con đường nhiếp niệm vào hơi thở.

Đọc đoạn kinh này chúng ta lại thấy thêm rằng thầy Tăng Hội đã đặt nền tảng của Tâm học và nói về tâm như là một biển cả hay là đất ruộng, và nói về

những sự tiếp nhận các hiện tượng tâm lý giống như nước từ các sông chảy vào biển cả, hay là những hạt giống gieo vào tâm điền. Thầy cũng nói rằng cách thức tâm tiếp nhận những hạt giống đó, đại dương tiếp nhận những dòng nước đó, rất là vi tế, rất khó nhận biết.

Vì vậy mà chúng ta thấy rằng những tư tưởng như là Bất tư nghị huân, Bất tư nghị biến đều đã có sẵn trong giáo lý của thầy Tăng Hội. Huân có nghĩa là ướp vào, tiếng Phạn là V(san(. Ví như khi mình cùng nhau tập một bài hát, thì âm thanh của bài hát nó đi vào trong tâm của mình một lần. Hát lần nữa thì nó ướp vào lần thứ hai. Hát lần thứ ba thì ướp vào lần thứ ba, cho đến khi cái

hạt giống mạnh rồi thì tự nhiên mình có thể tự hát được mà không cần đến thầy dạy. Cái đó gọi là huân.

Mà nó huân như thế nào? Nó huân một cách không thể suy tính, không thể nghĩ bàn được. Tư tức là suy nghĩ, nghị là bàn luận hay là diễn tả. Như vậy, trong đời sống hàng ngày của chúng ta, những cái gọi là tà niệm kia chúng đi vào một cách rất là bất tư nghị. Những cái tốt đi vào, chúng ta không thấy được, mà những cái xấu đi vào chúng ta cũng không thấy được. Không thể suy tư, không thể bàn luận được về đường lối huân tập này.

Huân thường thường chúng ta dịch là ướp, như ướp trà. Chúng ta để hoa lài

vào trong trà và đập nắp lại thì vài ngày sau trà sẽ ướp mùi thơm của hoa lài. Huân có nghĩa như vậy. Tâm chúng ta cũng thu hút những hạt giống từ bên ngoài và tạo ra những thói quen trong ta. Bất tư nghị huân, bất tư nghị biến. Biến này có nghĩa là biểu hiện ra.

Có một em bé tên là "Chó con", cháu mới được 2 hay 2 tuổi rưỡi. Một hôm cháu đứng trên bàn, má cháu đang mặc áo cho cháu và có lẽ má cháu hơi mạnh tay trong việc kéo áo làm cháu khó chịu. Tự nhiên cháu đồng dục nói lên một câu làm ai nấy đều sững sốt: Con cái gì mà lạ lùng! Ta biết chắc rằng má cháu đã nói câu đó nhiều lần với anh cháu và cả với cháu nữa, cho nên hôm đó cháu nhắc lại một cách rất tự nhiên.



Cái đó là bất tư nghị biến. Còn câu nói đó nó đi vào trong tâm của cháu từ lúc nào, thì gọi là bất tư nghị huân.

Thầy Tăng Hội nói rằng ta không thấy được tâm vì nó không có hình tướng, không nghe được tâm vì nó không có âm thanh. Đi ngược lại để tìm thì không gặp, đi xuôi về để tìm cũng không thấy, tại vì nó không có chung, cũng không có thủy. Cách vận hành của nó chúng ta không thấy được. Điều này tương đương với câu ở trong Tam Thập Tụng: Bất khả tri chấp thọ, khứ, liễu. tức là chúng ta không thể biết được cách mà tâm thức tiếp nhận và nắm lấy các hạt giống. Chúng ta không biết được sự tham dự của tâm thức đó vào trong lĩnh vực của các thú (tức là

sáu nẻo đường luân hồi vừa kể trên), và chúng ta không thấy được hình thái hoạt động của tâm thức đó, gọi là liễu. Quý vị đã học Duy Biểu rồi thì sẽ thấy những điều này là quen thuộc.

Rồi những tư tưởng như là Tàng, như là Tâm địa, như là Chủng tử, như Tâm là đất gieo hạt, như là những hạt giống được giữ gìn ở trong tâm gọi là tàng v.v... Tất cả những tư tưởng đó tuy rằng không được diễn tả bởi cùng danh từ, nhưng chúng đều đã có sẵn trong giáo lý của thầy Tăng Hội. Giáo lý của thầy cũng khá trực tiếp. Sau khi nói về cái tâm của mình nó vận động như vậy, thì thầy đi thẳng vào sự thực tập:

Vì vậy cho nên ta phải thực tập lắng lòng, buộc ý vào hơi thở và đếm từ một tới mười. Tức là cần thực tập hơi thở của chánh niệm để mà nhận diện. Không có cách đi nào trực tiếp hơn nữa!

Sau đó thì thầy nói về thiền như là một phương pháp để loại trừ. Định nghĩa thiền là khí (tức trừ khử), và dùng sáu phương pháp mẫu nhiệm là đếm hơi thở, đi theo hơi thở, chỉ, quán, hoàn và tịnh, thì mình có thể trừ khử được những cấu uế của tâm tư, nhất là cái mà chúng ta gọi là Ngũ cái, tức là năm sự ngăn che.

Trước đây chúng ta đã nói đến việc dùng một thấu kính hội tụ để thu góp

ánh sáng vào một điểm, tại đó nó có khả năng đốt cháy được miếng bùi nhùi. Tương tự như vậy, khi tâm của chúng ta có chánh niệm thì ta có định, và cái định đó sẽ giúp cho chúng ta đốt cháy được những phiền não, những cấu uế ở trong tâm.

Đến đây thì thầy nói tới tâm như một tấm kính sáng, và tấm kính sáng này đích thực là hình ảnh mà sau này được gọi là Đại viên cảnh trí. Trước hết nó là tàng thức chứa đầy những hạt giống, nó bị mê mờ vì ngũ cái che lấp. Sau khi đã dùng phương pháp quán chiếu và thiền tập, thì những cấu uế đó được đốt cháy, bị tiêu trừ, được lau sạch. Và tấm kính sáng kia tức là Đại viên cảnh trí, sẽ hiển lộ ra.

Đại là lớn, viên là tròn, cảnh là tấm kính. Giờ đây mình không gọi nó là thức nữa mà gọi là trí. Như vậy thì qua hình ảnh tấm kính sáng này, ta thấy thầy Tăng Hội đã dạy những tư tưởng căn bản nhất của Duy Biểu học trong Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý.

Những tâm niệm dâm tà và ô nhiễm như bùn nhơ bám vào tấm kính sáng đều được gột sạch. Chúng ta nên nhớ rằng trong kinh, như kinh Tăng Nhất Tăng Chi Bộ, Bụt có dạy rằng tâm tánh là thanh tịnh: Tâm tánh minh tịnh, khách trần phiền não. Tức là bản chất của tâm vốn là trong sạch. Minh tức là có ánh sáng chiếu ra, nhưng tại vì bùn nhơ bám vào cho nên mình không thấy ánh sáng của tâm mà thôi. Bây giờ lấy

thiền tập như một tấm vải để lau hết vết nhờn, thì tự nhiên ánh sáng chiếu ra.

Trong sáu phép gọi là Lục Diệu Pháp Môn, sau khi đã thực tập đếm hơi thở, theo dõi hơi thở, thì ta thực tập ngưng tụ vào một đối tượng và thực tập quán chiếu, thực tập nhìn sâu vào đối tượng đó. Ví dụ chúng ta quán chiếu về hơi thở của chúng ta. Hơi thở là đối tượng của chánh niệm, sau đó hơi thở là đối tượng của định, rồi hơi thở trở thành đối tượng của quán.

## CÁCH QUÁN CHIẾU ĐỂ THẤY CÁI TẤT CẢ TRONG CÁI MỘT

Khi quán chiếu, chúng ta nói hơi thở này là gì? Hơi thở này từ đâu mà phát sinh? Hơi thở này từ đâu mà tới? Hơi

thở này sẽ đi về đâu? v.v... Nhìn vào trong hơi thở chúng ta có thể thấy được cả vũ trụ. Sự có mặt của hơi thở chúng minh sự có mặt của thân thể. Sự có mặt của thân thể chúng minh sự có mặt của tứ đại, và xa hơn, của vũ trụ. Vì vậy chỉ cần nhìn vào cái một là có thể thấy được cái tất cả. Dù đó là một cái vọng tưởng cũng vậy. Nếu chúng ta lấy cái vọng tưởng đó làm đối tượng quán chiếu thì chúng ta vẫn thấy được bản chất của cái vọng tưởng đó, cái vọng tưởng đó cũng được tạo nên bởi tất cả vũ trụ. Vì vậy mà nhìn vào bất cứ một cái gì chúng ta đều có thể thấy được tất cả vũ trụ ở trong đó.

Trong kinh có nói tới những hình ảnh như là lông của con rùa (quy mao), hay

là sừng của con thỏ (thỏ giác), tức là những hiện tượng không có thật. Con rùa nó không có lông, và con thỏ thì không có sừng. Nhưng khi chúng ta có một ý niệm về lông con rùa, hay sừng con thỏ, thì cái ý niệm đó nó cũng có những nguyên do phát sanh của nó. Vì vậy cho nên cái ý niệm về lông rùa hay sừng thỏ cũng có thể giúp cho chúng ta giác ngộ được. Tại vì nhìn sâu vào ý niệm đó, chúng ta thấy được bản chất từ đâu mà nó sinh ra ý niệm đó. Cũng như ý niệm về ông già No(1. Ông già No(1 có hay không có, đó là chuyện khác. Nhưng chúng ta có một ý niệm, hay một tín ngưỡng về ông già No(1, và chúng ta biết rằng cái ý niệm hay cái tín ngưỡng đó phát sinh từ những tâm



niệm gì, những ước ao nào? Vì vậy ông già No(1 có thể không phải là một thực tại, nhưng Ông cũng là cái chìa khóa để mở cửa thực tại.

Cũng như khi nằm mơ, chúng ta có thể thấy một con voi đang bay ở trên trời, và con voi đó có cánh! Chúng ta biết rằng con voi mà có cánh là chuyện không có được trong khi chúng ta thức tỉnh. Nhưng đôi cánh đó nó có, con voi đó nó có. Hai cái nối lại với nhau, và người thợ chấp nối đó là tâm của chúng ta. Vậy thì nhìn vào con voi có hai cánh đang bay ở trên trời, chúng ta cũng có thể thấy được thực chất của vũ trụ.

Ở đây thầy Tăng Hội nói rằng nhìn vào một lỗ chân lông, và nhìn cho thật kỹ bằng thiền quán, thì có thể quán chiếu được và thấy cả trời, cả đất, cả người, cả vật, thấy tất cả những thịnh suy của các hiện tượng đó, và sẽ thấy được tính cách không còn không mất của chúng. Đó là một tư tưởng rất Đại thừa, đó là tư tưởng của kinh Hoa Nghiêm, trùng trùng duyên khởi.

Đi xuống thêm vài đoạn: Hành giả đã thành tựu được pháp An ban thì thấy tâm thức mình sáng ra, nghĩa là cái thức nó trở thành cái trí. Lấy cái sáng ấy mà quán chiếu thì không có chỗ tối tăm nào mà không soi tới. Người ấy có thể thấy được những gì đã xảy ra từ vô số kiếp về trước, và cũng có thể thấy

được các cảnh giới trong hiện tại cùng với người và vật trong các cảnh giới ấy, trong đó có các vị Bụt đang giáo hóa và các giới đệ tử đang học hỏi và thực tập. Đúng là hình ảnh mà chúng ta thấy trong phẩm Nhập Pháp Giới của kinh Hoa Nghiêm. Lúc bấy giờ không cảnh nào mà không thấy, không tiếng nào mà không nghe, người ấy đạt tới cái tự do lớn, không còn bị trói buộc bởi ý niệm còn, mất. Thấy được cái vô cùng lớn như núi Tu Di trong cái vô cùng nhỏ như lỗ chân lông (trước đây thầy Tăng Hội đã bắt đầu bằng sự quán chiếu một lỗ chân lông), chế ngự được trời đất, làm chủ được thọ mạng.

Xuống thêm vài hàng nữa: Trước khi Bụt thuyết kinh này (tức là kinh An

Ban Thủ Ý), hai cõi Nhân, Thiên đều chấn động và thay đổi màu sắc. Suốt trong ba ngày Bụt an trú trong an ban, không ai được tiếp xúc với Người. Rồi Bụt hóa hiện làm hai thân, một là báo thân, một là ứng thân để diễn bày chân nghĩa. Hồi đó tư tưởng Tam thân chưa rõ ràng, và chữ báo thân và ứng thân ở đây là chúng ta sử dụng những danh từ đã có sẵn. Thầy Tăng Hội không dùng những danh từ đó, thầy dùng danh từ Hà đẳng thân và Tôn chủ thân, tức là lúc đó tư tưởng Tam thân đang thành hình. Các vị đại sĩ và thượng nhân trong giới sáu đôi và mười hai hạng, không ai là không chấp hành theo lời dạy của Bụt.

Ở đây chúng ta có danh từ 6 đôi và 12 hạng. Trong các văn bản cổ điển thì chỉ có 4 đôi và 8 hạng thôi. Đây là nói về nội dung của Tăng bảo.

Bốn đôi là Nhập lưu hướng và Nhập lưu quả, (tức là những người đang hướng về quả vị Nhập Lưu và những người đã chứng được quả Nhập Lưu), Nhất lai hướng và Nhất lai quả; Bất lai hướng và Bất lai quả; A-la-hán hướng và A-la-hán quả.

Tám hạng là tám hạng người. Bốn đôi cũng là tám hạng. Nhưng ở đây thầy Tăng Hội nói tới 6 đôi và 12 hạng. Tức là thầy nói, sau quả A-la-hán còn hai quả nữa. Có thể là Bồ tát và Bụt hay Bích Chi và Bụt. Bồ tát hướng và Bồ

tát quả; Phật hương và Phật quả. Thành ra thay vì nói Tứ song Bát bối (bối như là tiền bối), thì thầy nói Lục song và Thập nhị bối.

Ta thấy rất rõ ràng rằng hồi đó thầy đưa Đại thừa lên thật cao, thật mạnh.

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN I Thích Nhất Hạnh

<b>TỔNG MỤC LỤC.</b>	<b>QUYỂN I.</b>	<b>QUYỂN II.</b>	<b>QUYỂN III.</b>
------------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

*Phương pháp thực tập Kinh An Ban  
Thủ Ý*

# Phương pháp thực tập 12 hơi thở thuộc lĩnh vực chỉ

## Hơi thở

1. Điều tức
2. Điều thân
3. Thân giác
4. An tịnh thân hành
5. Hỷ giác
6. Lạc giác
7. Thọ giác
8. An tịnh thọ
9. Tâm hành giác
10. Tâm duyệt
11. Tâm định
12. Tâm giải thoát

Đây là lúc chúng ta tổng hợp những giáo nghĩa trong kho tàng kinh điển

đạo Bụt có giảng dạy về hơi thở chánh niệm, để sáng tạo những hơi thở có công năng chữa trị thân tâm cho hành giả.

Nói như vậy có nghĩa là chúng ta sẽ dựa vào các kinh thời nguyên thủy mà kiểm lại cách thực tập những hơi thở có ý thức trong lúc ngồi thiền, để chế tác một chương trình gồm những hơi thở chánh niệm, có thể trị liệu và chuyển hóa những khổ đau cho con người trong thời đại ngày nay.

## BỐN HƠI THỞ AN TỊNH THÂN HÀNH

Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, chúng ta thấy hơi thở đầu là:



Thở vào một hơi dài, ta biết là ta thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, ta biết là ta thở ra một hơi dài.

Hơi thứ hai là:

Thở vào một hơi ngắn, ta biết là ta thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, ta biết là ta thở ra một hơi ngắn.

Chế tác lại các hơi thở

Nếu theo trình tự đó để thực tập thì không đúng, tại vì khi bắt đầu thực tập, hơi thở của chúng ta thường ngắn, rồi nó mới dài ra từ từ. Trong khi đó, ở trong kinh Tạp A Hàm của Hán tạng thì kinh An Ban Thủ Ý có hơi khác. Nó giống đến 95%, nhưng kinh An Ban Thủ Ý bắt đầu như sau:

Thở vào thì biết thở vào; thở ra thì biết thở ra.

Hơi thứ hai là:

Thở vào dài hay ngắn thì mình biết thở vào dài hay ngắn. Thở ra dài hay ngắn thì mình biết thở ra dài hay ngắn.

Thành ra hai hơi thở ở kinh tiếng Pali, trở thành một hơi thở (thứ hai) ở trong kinh Tạp A Hàm.

Tôi đã phối hợp ba kinh ở trong Tạp A Hàm để dịch lại và đặt tên là kinh An Ban Thủ Ý. Khi ba kinh bằng chữ Hán ở Tạp A Hàm góp lại thành một, thì ta có đủ tất cả chi tiết trong kinh tiếng Pali. Có thể bản phối hợp này còn có thêm một vài chi tiết mới cho mình sử dụng. Trong lần tái bản của kinh Quán

niệm Hơi thở, chúng ta có thể đưa thêm vào bản dịch từ Hán tạng.

Tại Làng Mai, chúng ta thường thực tập những bài thi kệ và nó đã trở thành cổ điển. Rất nhiều người thực tập và thấy có kết quả. Khi nghiên cứu kinh Quán Niệm Hơi Thở và thực tập theo kinh này thì chúng ta phải tham khảo, so sánh với những bài thực tập đó, cùng với những bài thực tập trong cuốn Sen Búp Tùng Cánh Hé[1]. Các thầy, các sư cô, các sư chú và các vị thiền sinh nên có một cuốn này để dựa vào mà thực tập.

Theo kinh Pali, tức là kinh An Ban Thủ Ý[1], thì hơi thở đầu tiên là:

Thở vào dài, thở ra dài - Hơi thở thứ hai là:

Thở vào ngắn, thở ra ngắn - Kế đó là:

Thở vào ý thức toàn thân, thở ra ý thức toàn thân - Hơi thở thứ tư là:

Thở vào an tịnh thân hành, thở ra an tịnh thân hành.

Chúng ta có thể thực tập như sau:

Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra.

Chúng ta thực tập nhiều lần. Thực tập cho đến lúc thật nhuần nhuyễn, nghĩa là hơi thở vào và hơi thở ra mình nhận diện đây là hơi thở vào và đây là hơi thở ra, thì tự nhiên hơi thở vào đó nó sâu, nó rất dễ chịu, trong người thấy rất khỏe.

Lúc đó mình mới thực tập tiếp:

Thở vào tôi thấy hơi thở vào đã dài -  
Thở ra tôi thấy hơi thở ra đã dài.

Nhưng khi so sánh với bài "Vào Ra  
Sâu Chậm" thì tôi thấy hai chữ Sâu  
Chậm nó hay hơn, và dễ thực tập hơn.  
Sâu chậm nó cũng có nghĩa là dài,  
không khác gì hết. Vì vậy mà chúng ta  
có thể thực tập hơi thở này bằng câu  
sau đây:

Thở vào tôi thấy hơi thở vào đã sâu -  
Thở ra tôi thấy hơi thở ra đã chậm.

Sâu nhưng không hấp tấp, sâu mà  
chậm. Trong khi mình thực tập hơi thở  
sâu chậm này thì lạc thọ phát sinh, thấy  
rất là khỏe. Thở vào thở ra trong vòng  
mấy phút thì tự nhiên hơi thở thành ra

sâu hơn, và trở nên chậm lại. Phẩm chất của hơi thở đã lớn, tự nó đã lên cao, mình không cần cố gắng gì cả.

Rồi hơi thở thứ ba là ý thức toàn thân: Thở vào tôi có ý thức về toàn thân của tôi, và mình đưa hơi thở thứ tư là hơi thở an tịnh thân hành hay là an tịnh toàn thân vào đây. Thành ra bốn hơi thở "An tịnh thân thể" này có thể gom lại thành ba hơi thở như sau:

(i). Thở vào tôi biết tôi thở vào - Thở ra tôi biết tôi thở ra.

(ii). Hơi thở vào đã sâu - Hơi thở ra đã chậm.

(iii). Thở vào tôi ý thức toàn thân thể tôi - Thở ra tôi làm an tịnh toàn thân thể tôi.

Quý vị đã từng tắm giếng chưa? Khi tắm giếng, mình buông dây cho cái gàu xuống giếng để mức nước lên, xong mình dội nước lên thân mình. Việc ý thức toàn thân nó tương đương với việc mức nước lên. Kế đến, dội nước lên người, tương đương với việc an tịnh toàn thân. Hơi thở đó có thể rất là dễ chịu. Mình đem hết tất cả ý thức của mình để làm cho từng tế bào trong cơ thể an tịnh lại. Mình thương mình, mình chăm sóc lấy mình.

Chúng ta góp chung hai hơi thở trong kinh Tạp A Hàm lại và làm cho hơi thở này là thở vào, và hơi thở kia là thở ra. Chúng ta có thể thực tập hơi thở này trong vòng 10 phút. Trong 10 phút đó chúng ta được nuôi dưỡng khá nhiều.

Khi mà quý vị thấy sự thực tập đưa đến sự dễ chịu, sự khỏe khoắn, sự bồi dưỡng, tức là quý vị đã thực tập đúng. Không cần hỏi lại ai hết, không cần tham vấn ai hết.

## BỐN HƠI THỞ AN TỊNH CẢM THỌ

Sau bốn hơi thở mà ta gom lại thành ba ở trên, bây giờ đến hơi thở thứ năm trong kinh Quán niệm Hơi thở: Thở vào có cảm giác mừng vui, thở ra có cảm giác mừng vui.

Hơi thở sáu: Thở vào có cảm giác an lạc, thở ra có cảm giác an lạc.

Trong lúc thiền tập đôi khi không vui gì hết mà chúng ta vẫn nhắc lại trong đầu là "tôi đang vui, tôi đang vui" thì không đi đến đâu hết! Muốn đừng để



cho có tính cách tự kỷ ám thị, ta phải làm cho niềm vui có thật. Bụt dạy: Mình vui, mình mừng là tại vì có những nguyên nhân khiến cho mình mừng chứ không phải tự nhiên mà mình mừng được, tự nhiên mà mình cứ ép uông rằng mình phải mừng, phải vui mới được, thì không đúng cách thực tập!

### Cách chế tác niềm vui

Để tạo tác niềm vui và thật sự vui mừng trong khi thiền tập, mình có thể đặt ra một câu đề thực tập. Ví dụ: Thở vào tôi biết tôi đang ngồi trong thiền đường. Thở ra tôi cảm thấy mừng vui.

Tại vì ngay chuyện mình đang ngồi trong thiền đường đã là một điều đáng

mừng rồi. Có thể sáng nay mình đã nói: "Thôi nhức đầu quá, trùm mền ngủ nán trong khi đại chúng ngồi thiền!" Nhưng cuối cùng thì mình đã thắng được cái tâm đó của mình. Sự kiện mình đang ngồi trong thiền đường với những người bạn tu, mình đang thực tập hơi thở chánh niệm, tự nó đã là một chuyện đáng cho mình mừng rồi. Cho nên với hơi thở ra, mình làm phát khởi cảm giác mừng vui, và trong khi thở vào, mình phải làm thế nào cho cái mừng vui này trở thành một điều có thật. Nó hoàn toàn tùy thuộc vào câu mình đặt ra để thực tập.

Ngoài chuyện ngồi đây là một điều vui, còn hàng chục nguyên do khác khiến cho mình mừng. Mỗi người phải làm

cho mình một danh sách những lý do khiến cho mình có thể mừng vui trong giây phút hiện tại. Ví dụ ngồi thiền không phải là ngồi cho riêng mình, mà mình còn ngồi cho cha mình, cho mẹ mình, cho tổ tiên mình, cho con cháu mình, cho thầy tổ mình. Được làm chuyện đó cho tất cả mọi người, là một điều rất mâu nhiệm. Quý vị có nhớ trước đây mình đã nói về chuyện đút cơm cho em ăn không? Một muống cho ba, một muống cho má. Cũng vậy, khi nghĩ đến mẹ, mình nói rằng mình ngồi đây cho mẹ, và mình cảm thấy mừng vui. Mình có thể kéo dài những điều này ra không biết bao nhiêu mà kể.

Chúng ta biết rằng niềm hỷ lạc mà người tu tạo được, ban đầu nó phát sinh từ cái gọi là "ly". Ly sinh hỷ lạc. Nhờ ly cho nên mình được tự do. Ví dụ một người đang bị một tà dục, một đam mê lôi cuốn, người đó không được tự do, người đó đang có một cơn sốt trong người. Còn mình đang ngồi đây và mình không có cơn sốt, mình không bị một tà dục lôi cuốn, mình là một con người tự do, cho nên đó là một trong những nguyên do khiến cho mình có sự mừng vui. Tại sao mình lại không mừng vui? Cái mũi của sư chú sáng nay có bị nghẹt không? Sư chú có thở được thông suốt hay không? Đó đã là một nguyên do khiến cho mình mừng vui rồi.

Thành ra mỗi thiên sinh nên viết ra một số những nguyên do như vậy để cho sự mừng vui trong khi ngồi thiên nó có thật.

Nếu là người xuất gia thì "bản danh sách" của mình có thể là:

Thở vào tôi biết rằng tôi đã được xuất gia rồi, thở ra tôi mừng quá.

Thở vào tôi thấy tôi đang được ngồi với một tạng thân tốt, một tạng thân đúng nghĩa của tạng thân, thở ra tôi cảm thấy mừng vui.

Thở vào tôi có thầy, thở ra tôi cảm thấy mừng vui.

Thở vào tôi biết rằng cha mẹ tôi đang yểm trợ cho sự tu học của tôi tại Làng Mai, thở ra tôi cảm thấy mừng vui.

Thở vào tôi thấy tay chân tôi còn lạnh lặn, thở ra tôi cảm thấy mừng vui.

Thở vào tôi thấy phổi của tôi đang tốt, tôi đang thở rất nhẹ nhàng, thở ra tôi cảm thấy mừng vui.

Mỗi người phải viết ra một danh sách chừng hai ba chục điều, rồi mình chọn những điều mình thích nhất, đem ra thực tập. Trong những ngày đầu, vì chưa thuộc, mình có thể đem danh sách ấy vào thiền phòng để thực tập. Nhờ đó mà mình có thể nuôi dưỡng mình bằng những cái hỷ thọ, cái lạc thọ trong thời

thiền tập. Mình có thể tìm được nhiều lắm, quý vị cứ thử đi thì biết.

Khi thở vào mình thấy điều gì đó, vì vậy mà khi thở ra mình thấy có hạnh phúc. Trong thiền môn người ta nói thiền tức là thức ăn nuôi dưỡng tâm và thân. Thiền duyệt vi thực, có nghĩa niềm vui của thiền là thức ăn hàng ngày của mình. Mỗi ngày mình phải nuôi dưỡng mình bằng hơi thở, ví dụ:

Thở vào tôi tiếp xúc với những mâu nhiệm của hiện tại, thở ra tôi cảm thấy hạnh phúc.

Thở vào tôi thấy tôi đang sống, thở ra tôi thấy mừng vui.

Sự kiện mình đang sống là một phép màu. Sự kiện mình đang sống cuộc đời

của một người tu cho ông bà, cho cha mẹ, cho xã hội, là một điều rất mâu thuẫn, đủ làm cho mình có hạnh phúc. Mình có nhiều điều kiện hạnh phúc lắm, chỉ tại mình không muốn thấy đó thôi. Nhiều khi các điều đó lại rất đơn giản, và chúng nằm ngay trong tầm tay của mình: Nếu mình có tuổi trẻ thì mình phải có hạnh phúc vì mình đang có tuổi trẻ. Nếu mình đã được gặp chánh pháp, đã có lý tưởng thì mình phải thấy rằng có chánh pháp, có lý tưởng là hạnh phúc. Nếu mình có niềm tin thì mình có hạnh phúc. Tại vì khi mình có đức tin nơi chánh pháp, đức tin nơi con đường mà mình đang đi là mình có hạnh phúc. Tại vì những người



không có đức tin, không tin tưởng vào điều gì hết, thì họ đau khổ vô cùng.

Thở vào mình biết là mình đang có tự do, mình không đang bị ở tù. Ở tù đây là tù ngục của đam mê, của hệ lụy. Những người đang mất tự do vì hệ lụy thì họ mới biết tự do là quý. Còn mình có tự do mà mình không biết là mình có tự do thì mình không có hạnh phúc. Cho nên ngồi đó mà thấy được mình là người đang có tự do thì mình thừa sức để có hạnh phúc.

Thở vào tôi đang tiếp xúc với sự sống màu nhiệm, thở ra tôi hạnh phúc.

Thở vào tôi biết rằng tôi bắt đầu một ngày mới, hai mươi bốn giờ tinh khôi, thở ra tôi cảm thấy hạnh phúc.

Biết bao nhiêu điều có thể nuôi dưỡng mình! Mình phải kéo dài danh sách của những lý do đó ra.

Các hơi thở mà mình vừa nói đến trên đây có tính cách làm êm dịu lại, lắng đọng lại, có tác dụng chỉ, Calming, Focussing, Concentrating, và chúng còn có tính cách nuôi dưỡng, Nourishing. Nếu làm đúng thì mình sẽ rất thích ngồi thiền. Không được ngồi thiền thì chịu không nổi, không cho mình ngồi thiền thì mình sẽ biểu tình, tại vì ngồi thiền hay đi thiền hành nó có tác dụng nuôi dưỡng, nó giúp mình lớn lên.

Chúng ta đã biết rằng khi có hạnh phúc, có niềm vui thì mình mới dễ có

định. Còn định mà do sự đè nén, ép bức mình phải có định thì rất khó khăn. Cũng như khi nghe một bài pháp thoại, nếu bài pháp thoại hay, thì mình không cố gắng gì hết mà mình vẫn rất chăm chú, rất có định lực. Còn nghe một bài pháp thoại như cơm nguội thì dù mình cố gắng cách mấy đi nữa, cũng rất khó tập trung, mình suy nghĩ lung tung. Vì vậy mà phải làm thế nào để có niềm vui, để có hạnh phúc thì tự nhiên cái định mới tới một cách dễ dàng. Mà có định thì mới có tuệ.

Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, hơi thở thứ bảy (thọ giác hay hơi thở ý thức tâm hành), là hơi thở để ý thức cảm thọ, và cảm thọ này là cảm thọ đang có mặt. Cho nên hơi thở thứ tám

tiếp đó, là hơi thở để an tĩnh cảm thọ đang có mặt. Chúng ta thấy hai hơi thở này thường nhắm tới những cảm thọ khó chịu. Ví dụ mình có một cảm thọ đau khổ, hay giận hờn, bực bội, lo sợ, chán nản, nghi ngờ phát sinh ra, thì những cảm thọ đó đang có mặt và làm cho mình đau khổ. Khi thở vào, mình phải nhận diện cảm thọ đó. Ví dụ:

Thở vào tôi biết rằng tôi đang khổ vì giận. Trước hết mình phải ôm lấy khổ thọ đó, rồi trong hơi thở kế tiếp, mình làm cho cảm thọ đó dịu xuống:

Thở ra tôi làm an tĩnh cái cảm thọ giận của tôi.

Thành ra hai hơi thở thứ bảy và thứ tám này trong kinh có thể gom lại thành một hơi thở:

Thở vào tôi nhận diện cảm thọ, thở ra tôi làm cho cảm thọ an tịnh. Hay ngắn gọn hơn:

Thở vào ôm lấy cảm thọ; thở ra mỉm cười với cảm thọ.

Nhưng không phải trong thời thiền nào mình cũng thực tập hơi đó. Chỉ khi nào mình có một khổ thọ, hoặc là một lạc thọ nó làm mình hơi mất bình tĩnh, thì mình mới dùng hơi thở này mà thôi. Khi một lạc thọ làm cho mình bị kích động, bị mất bình tĩnh thì mình cũng có thể dùng hơi thở này để làm an tịnh cảm thọ. Còn thường thường thì mình

dùng nó cho những cảm thọ khó chịu, như khi mình buồn, mình giận, mình chán nản, mình bức bối vì những tâm giận hờn, tâm ganh tị. Những cảm thọ đó mình phải biết ôm ấp nó, nâng niu nó, chấp nhận nó, để làm cho nó an tịnh trở lại.

Như vậy, tương đương với bốn hơi thở cảm thọ trong kinh (từ 5 đến 8) ta có một nhóm ba hơi thở sau đây giúp làm an tịnh cảm thọ:

(iv) Thở vào có cảm giác mừng vui; thở ra có cảm giác mừng vui.

(v) Thở vào có cảm giác an lạc; thở ra có cảm giác an lạc.

(vi) Thở vào nhận diện cảm thọ; thở ra làm an tịnh cảm thọ.

## Thiền Buông Thờ

Trong hoàn cảnh của xã hội ngày nay, các hơi thở trên đây đang được sử dụng rất nhiều trong việc đối trị với chứng bệnh căng thẳng tâm thần, một chứng bệnh rất đặc thù của thời đại.

Hình ảnh bà mẹ đang ôm đứa con vào lòng để vỗ về, cũng tương tự như hình ảnh chúng ta dùng hơi thở chánh niệm để ôm ấp lấy niềm đau đang có mặt trong chúng ta.

Chúng ta nhớ rằng hơi thở thứ tư (An tịnh thân hành) nó tiếp theo hơi thở thứ ba (Nhận diện toàn thân, tức là thân giác) mà trên đây chúng ta đã gom lại làm một hơi thở để giúp cho thân thể của ta an tịnh trở lại:

Thở vào tôi ý thức toàn thân thể của tôi,

Thở ra tôi làm an tịnh toàn thân thể của tôi.

Theo ngôn ngữ mới là nó buông thư trở lại. Đây là hơi thở rường cột của những chương trình stress reduction, stress management.

Thân thể của mình bị những áp lực. Áp lực của công việc, áp lực của xã hội, áp lực của thần kinh của chính mình. Vì vậy mà thân thể của mình co rúm lại, làm cho những bắp thịt của mình cứng ngắt lại. Thành ra khi thực tập hơi thở chánh niệm, mình nhận diện thân thể của mình qua hơi thở thứ ba. Nếu thấy thân thể của mình đang cứng ngắt,



đang co rúm lại thì mình biết mình đang là nạn nhân của sự sống, của nền văn minh ngày nay. Đang ngồi trên xe hay ngồi trên ghế thì mình phải lập tức thương lấy thân mình bằng phương pháp gọi là "An tịnh thân hành". An tịnh ở đây có nghĩa là buông thư.

Mình có thể làm công việc buông thư này bất cứ lúc nào trong ngày. Nếu "sang hơn" thì mình nằm xuống để thực tập thiền nằm, để thực tập buông thư hoàn toàn, total relaxation.

Đi làm trong công sở, buổi trưa thường không có thì giờ ăn cơm, mình thường phải ăn cho nhanh để tiếp tục làm việc, thì rất khó để thực tập chuyện buông thư này. Tuy vậy nếu khéo xếp đặt thì

trước khi ăn cơm, ta có thể tìm một nơi để nằm xuống thực tập an tịnh thân hành chừng năm phút, thì ta sẽ ăn ngon hơn.

Sinh viên giữa hai giờ học, có thể có năm, mười phút rảnh. Trong thời gian đó, nếu khôn khéo thì có thể tìm một nơi, ngồi xuống mà an tịnh thân hành, hoặc "sang hơn" thì nằm xuống trên ghế đá, trên bãi cỏ để thực tập buông thư toàn thân. Chuyện này ngày xưa tôi đã làm, rất là dễ. Chỉ cần chừng năm, mười phút là mình trở thành một con người mới. Nhất là khi đi thi, thi xong một môn, mình mệt, không biết thi môn kế mình làm có giỏi không, thì mình cũng có thể thực tập buông thư toàn thân. Tìm một nơi để nằm xuống

và theo dõi hơi thở trong vòng năm hay mười phút, thì trong môn thi kế, mình sẽ làm bài hay hơn.

Trong cuộc sống xô bồ ngày nay, cách nhận diện toàn thân để thương lấy thân mình và chăm sóc thân thể mình bằng phương pháp an tịnh thân hành là rất hữu dụng. Nếu thực tập trong một nhóm, thì sau khi làm an tịnh thân hành, họ có thể xoa bóp cho nhau để phép an tịnh thân hành có hiệu quả hơn.

Bốn hơi thở đầu tiên ở trong kinh (từ 1 đến 4) có công năng chữa trị, nhưng là chữa trị cho thân thể chúng ta. Các hơi thở kế (từ 5 đến 8) cũng có cùng một công năng chữa trị, nhưng ở đây là

chữa trị cho cảm thọ của ta. Hơi thở thứ 7 là để nhận diện cảm thọ đang có mặt, còn hơi thở thứ tám là để an tịnh cảm thọ:

Thở vào, tôi tiếp xúc với khổ thọ của tôi, tôi ôm lấy khổ thọ của tôi như một bà mẹ ôm con. Thở ra, tôi làm êm dịu cảm thọ của tôi.

Sự êm dịu này là chuyện mình có thể làm được cho thân, và cho tâm. Nếu mình tập phương pháp gọi là hơi thở có ý thức, thì khi mình nuôi dưỡng hơi thở vào, ra và mình ôm lấy cảm thọ, thì cảm thọ của mình sẽ dịu lại. Chắc chắn là như vậy, dù cảm thọ đó là do sự sợ hãi gây ra hay do sự ghen tức, giận hờn gây ra, mình đều có thể làm cho nó an

tĩnh trở lại. Một bên là thân giác, một bên là thọ giác. Một bên là thân tịnh, một bên là thọ tịnh.

Khi biết làm cho mình rồi, mình giỏi rồi thì mình giúp người khác làm. Mình có thể giúp người lớn, mình có thể giúp em bé. Đó gọi là tu theo Đại thừa.

Điều cần nhớ là thiền buông thư có thể áp dụng được cho cả thân lẫn thọ bằng cách thực tập các hơi thở từ 1 đến 8 trong kinh Quán Niệm Hơi Thở.

## BỐN HƠI THỞ CHUYỂN HÓA TÂM HÀNH

Hơi thở thứ 9 là tâm giác, tức là tâm hành giác. Khi thở vào, thở ra chúng ta ý thức được tâm hành nào đang có mặt

trong ta, tâm hành tốt hay tâm hành không tốt, tâm hành dễ chịu hay tâm hành khó chịu, ta đều nhận diện hết bằng hơi thở thứ 9.

Trong ta có tất cả 51 tâm hành, và thọ chỉ là một tâm hành. Hơi thở thứ 9 này là để nhận diện bất cứ một tâm hành nào đang phát hiện trong ta. Đó là một hơi thở nói chung, cũng như hơi thở thứ 7 là để nhận diện bất cứ một cảm thọ nào có mặt ở trong ta lúc đó.

Hơi thở thứ 10 là làm cho tâm hân hoan, danh từ chuyên môn là tâm duyệt. Hơi thở này cũng nằm trong chương trình thiền duyệt. Thiền duyệt là tạo ra thức ăn, thức ăn cho thân, thức

ăn cho tâm, thức ăn cho thọ, và thức ăn cho những tâm hành khác.

Phương cách mà tôi thường sử dụng để thực tập hai hơi thở này là khi thở vào, mình tiếp xúc với một tâm hành mà mình cho là tâm hành tốt ở trong mình. Khi biết được mình có tâm hành đó thì tự nhiên mình hân hoan. Đó là thức ăn.

## Các Tâm Hành Thiện

Tâm hành tốt thì mình có nhiều. Điều quan trọng là mình có biết gọi đúng tên nó hay không!

Ví dụ Tôi đang thở vào và ý thức được niềm tin có trong tôi. Tôi đang thở ra và cảm thấy hân hoan. Tín là một tâm

sở tốt, một tâm sở thiện. Người nào có niềm tin là người đó có hạnh phúc. Những người không có niềm tin là những người thiếu hạnh phúc.

Tàm và Quý là hai thiện tâm hành khác. Tàm là khả năng biết xấu hổ với chính mình. Biết tự thẹn, và điều đó trong đạo Bụt gọi là một tâm hành rất tốt. Người không biết tự xấu hổ là người coi như rất khó để thành tựu đạo nghiệp của mình. Để thực tập nhận diện tâm hành này, ta có thể nói: Tôi đang thở vào và biết khả năng tự thẹn nó đang sống trong tôi. Tôi đang thở ra và cảm thấy rất hân hoan.

Quý là khả năng thấy xấu hổ với người khác. Tôi đang thở vào và thấy tôi có



khả năng xấu hổ với người khác. Tôi đang thở ra và cảm thấy hân hoan. Nếu không có tâm hành "quý" thì mình là người mặt dạn mày dày, một tính rất nguy hiểm! Mình không biết hổ, biết thẹn gì cả. Nếu mình cảm thấy trong lòng mình xấu hổ với chính mình, và thấy trong lòng mình xấu hổ với người khác, thì đó là hai tâm hành rất tốt. Nếu thấy chúng có mặt thì đó là một lý do khiến cho mình hân hoan.

Vô tham là một tâm hành thiện khác. Vô tham tức là sự vắng mặt của đam mê. Tôi đang thở vào và thấy tâm hành vô tham trong tôi. Tôi đang thở ra và cảm thấy hân hoan. Có đam mê thì mình biết. Có đam mê thì có cơn sốt, không đam mê thì không có cơn sốt.

Mình đang là một con người tự do, không bị đam mê xỏ mũi kéo đi, cho nên mình hân hoan.

Vô sân cũng là một tâm hành tốt. Tôi đang thở vào và thấy tôi có tâm hành vô sân. Tôi đang thở ra và cảm thấy hân hoan.

Vô si cũng vậy. Si có nghĩa là mình cố chấp vào một điều gì đó, nó thành ra một khối, mình đánh tan không được, mà người khác đến giúp, mình cũng không chịu. Si là một nhận thức sai lầm mà mình cứ ôm chặt lấy nó. Nếu cảm thấy mình có tâm hành vô si, thì đó là một điều khiến cho mình hân hoan.

Cần tức là có sự chuyên cần. Tôi đang thở vào và thấy tôi khá siêng năng. Siêng năng ngồi thiền, siêng năng học, siêng năng đi thiền hành. Tôi đang thở ra và cảm thấy hân hoan. Mọi người trong chúng ta đều có những tâm hành tốt đó. Chỉ khác nhau ở chỗ nó mạnh hay yếu mà thôi.

Khinh an là nhẹ nhàng. Sự nhẹ nhàng nó làm cho mình có hạnh phúc. Mình thấy nhẹ nhàng trong thân, mình thấy nhẹ nhàng trong tâm. Tôi đang thở vào và thấy được tính khinh an ở trong tôi. Tôi đang thở ra và cảm thấy hân hoan. Người nhẹ nhàng là người dễ có hạnh phúc.

Phóng dật tức là dễ buông thả. Kệ nó, sao cũng được. Ví dụ mình mới mua một đôi giày mới, mình đi rất cẩn thận. Nhưng lỡ nó bị dính chút bùn trên đường, thì mình không buồn phiền, mình nghĩ rằng thôi kệ nó, không sao, lau đi thì nó sẽ sạch! Cái đó gọi là buông thả, là chịu thua. Tôi đang thở vào và thấy tôi có tính buông lung. Tôi đang thở ra và cảm thấy hân hoan.

Hành xả có nghĩa là sự buông bỏ, tức là tâm không bị vướng vào, không nghiêng về một phe. Hành xả tức là tự do, tức là không vướng mắc. Đây là một tâm hành rất tốt. Tôi đang thở vào và thấy tôi có khả năng buông thả. Tôi đang thở ra và cảm thấy hân hoan. Tôi có giận thật, nhưng tôi chỉ giận có 5

phút thôi, và như vậy là có xả rồi. Mình là con người cho nên mình có thể giận, mình có thể buồn, nhưng chỉ giận có năm phút thôi rồi buông, vì vậy mà tôi cảm thấy hân hoan khi thở ra.

Mỗi lần đưa những tâm hành tốt lên để tưới tẩm như vậy thì mình làm cho nó càng ngày càng lớn lên. Tu dễ lắm và vui lắm, không khó gì cả!

Bất hại tức là không bạo động. Tôi đang thở vào và thấy tôi không muốn tạo ra sự đổ vỡ và đau khổ cho ai hết, tôi có tâm bất hại. Thở ra tôi cảm thấy hân hoan. Con muỗi mà tôi còn không muốn giết! Có tâm bất hại là có tâm từ bi, và đó là một nguyên do mà tôi có thể hân hoan khi tôi thở ra.

Thêm vào danh sách 12 tâm sở thiện vừa kể ở trên, ta còn có những tâm sở như vô úy, vô ưu. Không có sợ, không có lo. Có người lo suốt ngày, suốt đêm, lo mà gầy mòn luôn. Tên của họ là bà Lê thị Lo, và ông Nguyễn văn Sợ. Họ không biết rằng trong họ có hạt giống của vô úy, của vô ưu, mà mỗi ngày họ phải tưới tâm. Tại sao mình phải lo? Tại sao mình phải sợ? Mình có những điều kiện để tu học, để tiến bộ, tại sao mình không hành trì để bớt lo, bớt sợ?

Kiên, tức là sự vững chãi. Hỷ, Khiêm, tức là khiêm tốn, không cho rằng tôi giỏi.

Từ và Bi cũng là hai tâm hành tốt. Bi nó khác với bất hại. Bất hại tức là mình

không là nguồn đau khổ của người khác, không gây đau khổ cho người khác. Còn bi là mình muốn cái đau khổ của người khác được giảm đi, được lấy ra khỏi họ.

Ngoài ra, mình có sự vững chãi hay không? Có tình trạng ổn định hay không? Nếu không có tình trạng ổn định trong tâm lý thì mình không đi xa được. Ổn định, bình yên và vững chãi là những tâm hành tốt khác.

Trong một khóa học về Duy Biểu trước đây, sau khi đã học hết 12 tâm sở gọi là tâm sở thiện, chúng ta khám phá ra rằng có những tâm sở thiện khác mà thầy Thế Thân đã không liệt kê ra. Thành ra chúng ta đã nối tiếp công

trình của thầy Thế Thân mà liệt kê những tâm sở này vào. Sau này có thể ta tìm thêm được vài tâm sở thiện khác, nhưng cho đến giờ này thì chúng ta có tất cả là 19 tâm sở thiện thay vì 12. Càng tu thì càng giàu thêm có nghĩa là vậy.

Thở vào tôi tiếp xúc với những thiện pháp đó trong tôi. Thở ra tôi cảm thấy hân hoan. Đó là những thực tập nằm trong chương trình tự nuôi dưỡng mình bằng thức ăn của Thiền duyệt. Thiền duyệt tiếng Anh là The joy of meditation as foods.

Nhìn lại mười hơi thở vừa học, chúng ta thấy rằng:

Hơi thở 1 và 2: Điều tức, điều thân.



Hơi thở 3 và 4: Thân giác, an tịnh thân hành.

Hai hơi thở này, ở trên đây chúng ta đã làm chung lại thành một đề dễ bề thực tập: Thở vào tôi ý thức toàn thân, thở ra tôi an tịnh toàn thân. Đây là lúc ta nuôi dưỡng thân.

Hơi thở 5 và 6: Nhận diện sự mừng vui, nhận diện hạnh phúc (tức là hỷ giác, và lạc giác). Chúng ta thấy hai hơi thở này cũng là đề nuôi dưỡng, nhưng là nuôi dưỡng tâm.

Hơi thở thứ 7 và 8: Nhận diện cảm thọ, an tịnh cảm thọ (Thọ giác, và an tịnh thọ). Hai hơi thở này chúng ta cũng đã gom làm một đề dễ bề thực tập: Thở

vào, tôi tiếp xúc với khổ thọ của tôi; thở ra, tôi làm êm dịu khổ thọ của tôi. Đây cũng là hai hơi thở để nuôi dưỡng tâm.

Hơi thứ 9 và 10: Nhận diện tâm hành, và giúp tâm hoan lạc (Tâm hành giác, và tâm duyệt).

Thành ra khi thực tập từ hơi thở thứ nhất đến hơi thở thứ mười, chúng ta mới chỉ làm công việc nuôi dưỡng và tạo nên sự êm dịu cho thân và tâm của chúng ta mà thôi, chưa đi xa hơn. Giới học thiền thường gọi đó là các hơi thở để dừng lại, "chỉ", íamatha.

Quý vị nên biết rằng trong 16 hơi thở mà có có đến 10 hơi để nuôi dưỡng tâm và thân, là khá nhiều. Nhìn vào đó

chúng ta thấy rõ lòng từ bi của Bụt. Ngài có lòng thương rất lớn, ngài dạy chúng ta phải lo cho thân và tâm của ta cho thật đầy đủ trước khi chữa trị. Đây là một bài học rất quan trọng cho giới y khoa ngày nay.

Hơi thứ 11 (Tâm định): Thở vào, tôi đặt tâm tôi vào trong định, thở ra tôi đặt tâm tôi vào trong định.

Hơi thứ 12 (Tâm giải thoát): Thở vào tôi cởi trói cho tâm tôi, thở ra tôi cởi trói cho tâm tôi.

Giải thoát ở đây tức là cởi trói, tiếng Phạn là Vimukti, tiếng Pali là Vimutti. Hai hơi thở này không thể để nguyên mà thực tập được, chúng ta phải chế biến. Cứ ngồi đó mà nói rằng tôi thở

vào và giải thoát cho tâm tôi, tôi thở ra và giải thoát cho tâm tôi, thì làm mấy ngàn lần cũng không có ích lợi gì cả! Tại vì nó chỉ là lời nói suông!

Nguyên tắc của sự thực tập là mình phải dùng hết định lực của tâm mình để chiếu vào tâm hành đang có mặt, nhất là cái tâm hành đang làm cho mình khổ. Trong hai hơi thở này, trước hết chúng ta tiếp xúc với những tâm hành làm cho ta có hạnh phúc như tín, tâm, khí, vô tham, vô sân, vô si, cần, khinh an, phóng dật, hành xả, bất hại, cộng với những tâm hành thiện mình vừa thêm vào trên đây cho đủ 19 tâm hành. Mục đích là tạo thêm năng lượng cho ta trước khi trị bệnh.

Kể đến, cũng trong hai hơi thở này, chúng ta phải đương đầu với những tâm hành làm chúng ta khổ: Ngã tham, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái. Tham, sân, si, mạn, nghi, kiến, phận, hận, phú, nã, tàn, sang, phú, siểm, hại, kiêu, vô tâm, vô quý. Có rất nhiều tâm hành làm cho mình khổ. Vì vậy mà tâm định ở đây có nghĩa là thở vào tôi chú tâm vào cái tâm hành đang có mặt và đang làm cho tôi điều đứng.

Khi thực tập hơi thở thứ 11 (tâm định), thì định bao giờ cũng là định trên một cái gì. Tất cả 51 tâm hành, có khi gọi là tâm sở, tâm hành nào cũng có đối tượng của nó. Ví dụ như tham thì tham cái gì. Sân thì sân với ai. Si thì si về cái gì, Mạn thì mạn với cái gì. Bất cứ một

tâm hành nào, dù thiện, dù ác đều phải có đối tượng của nó. Điều đó mình phải nhớ, và vì vậy cho nên chữ định ở đây có nghĩa là định trên cái gì. I concentrate my mind on what? Thành ra nếu quý vị cứ thực tập theo đúng những chữ trong kinh dạy về hơi thở thứ 11 thì thấy thất bại trước mắt! Tôi đang thở vào và làm cho tâm tôi định, mà mình không biết là định trên cái gì thì chẳng đi đến đâu!

Tâm nhất cảnh là tâm chuyên chú vào một đối tượng, và đối tượng ở đây là gì? Ví dụ mình đang có sự sợ hãi. Sợ hãi là một tâm hành. Hay mình đang có sự ganh tức, ganh tức là một tâm hành khác, hoặc mình đang giận dữ. Thì hơi thở này là hơi thở để mình đem hết tất

cả sự chú ý của mình mà tập trung vào tâm hành đó, để nhìn cho sâu, nhìn cho kỹ. Đó là phương cách thực tập hơi thở thứ 11.

Nhà thơ Xuân Diệu có nói:

Hôm nay trời nhẹ lên cao  
Tôi buồn không hiểu vì sao tôi buồn!  
Mình buồn mà không biết tại sao mình  
buồn, mình hờn mà không hiểu vì sao  
mình hờn, là tại vì mình không quán  
chiếu cái buồn, cái hờn của mình để  
tìm ra gốc rễ của nó. Nếu thi sĩ, nếu  
anh, nếu chị biết thở và biết quán  
chiếu, biết dồn hết tất cả định lực về  
nỗi buồn của mình, thì tự nhiên mình  
biết tại sao liền!

Có những lúc mình cảm thấy bất an, đi mình không thấy có hạnh phúc, ngồi mình cũng không thấy có hạnh phúc, và mình chịu chết vậy thôi. Mình cứ đi lui, đi tới, đứng ngồi không yên, là tại mình không biết được gốc rễ của sự bất an của mình. Muốn biết được gốc rễ của cái bất an của mình thì mình phải thực tập hơi thở thứ 11, nghĩa là dồn hết tất cả định lực của mình trên cái đối tượng bất an đó. Cũng vậy, nếu mình buồn hay mình giận, và tâm hành buồn hay tâm hành giận đang có mặt thì mình phải lấy định lực để nhìn vào đó. Nỗi buồn hay cơn giận là những hiện tượng mà ta có thể quán sát được, dù đang ở trong tư thế ngồi, đứng, đi hay nằm, mình đều có thể quán sát được.



Một trong những phương pháp hay nhất để tập trung, để chú tâm là mình theo dõi hơi thở.

Thầy Tăng Hội nói thiền là khí. Khí tức là trừ bỏ. Thiền có khi dịch là đốt cháy. Chúng ta đã có hình ảnh của một thấu kính hội tụ. Ánh sáng đi qua kính và hội tụ tại một điểm mà mình gọi là Tâm nhất cảnh, và cái tâm hành của mình đang nằm ở đó. Tai mình không nghe gì hết, miệng mình không nhai kẹo, mũi mình không ngửi mùi hương. Đóng hết tất cả các cửa sổ của giác quan lại, bám vào hơi thở để tạo ra chánh niệm. Tạo được chánh niệm rồi, ta dồn hết năng lượng của chánh niệm về một đối tượng. Đối tượng đó có thể là nỗi buồn hay cơn giận của mình, để

mình tìm hiểu tại sao cái giận đó có mặt, hình tướng của cơn giận đó nó như thế nào. Mình giận ai? Ai đã làm gì? Tại sao giận?

Ngày nay trong bệnh viện, khi bệnh nhân có sạn ở trong thận, người ta dùng năng lượng của tia laser chiếu ngay vào viên sạn trong thận, thì năng lượng của tia sáng đó sẽ làm cho viên sạn vỡ tung, và bệnh nhân sẽ loại viên sạn đã bẻ nát đó qua đường tiểu tiện.

Ở đây mình cũng làm tương tự như vậy. Tia laser của mình là tâm định. Nguyên tắc hành trì là như vậy. Chúng ta phải thấy cho được bản chất tâm hành của mình. Thường thường vì không tu cho nên khi giận, mình nói tại

người đó cho nên mình giận. Nếu người đó chết đi thì chắc mình hết giận! Nhưng khi người đó chết đi thì mình lại khóc! Hoặc có khi mình đòi người đó phải thay đổi thì mình mới hết giận! Mình làm như mình không có trách nhiệm gì hết về cái giận của mình. Tất cả đều đổ tội cho người khác. Trăm dâu đổ đầu người khác!

Người tu là người biết phải làm gì trong khi mình giận, trong khi mình sợ, trong khi mình buồn. Phải nắm cho được phương pháp giải thoát tâm hành, chứ không nắm đó mà chịu chết, hoặc ngồi đó mà đổ lỗi cho người kia.

Chúng ta nghe đâu đó, câu chuyện của một vị thiền sư bị một ông đến nói: Tôi

nói cho thầy biết, thầy là người bất nhân, ác độc. Vì thầy mà sanh ra chuyện này, sanh ra chuyện kia. Ông nói rất hung dữ, khuôn mặt đỏ gay. Vị thiền sư trả lời: Vậy hả? Ông ta hỏi lại: Bộ thầy không bực mình gì hết hả? Rồi ông ta về nhà. Một thời gian sau ông ta tìm ra sự thật, ông biết thầy này rất tốt, tất cả những điều đó đều không phải là trách nhiệm của thầy. Hối hận quá cho nên ông lên thiền viện sám hối với thầy: Bạch thầy, thầy là người tốt nhất trên đời, thầy chưa bao giờ làm điều gì xấu, thầy chưa bao giờ làm cái gì hại ai. Vị thiền sư nói: Vậy hả?

Trước đây cũng "vậy hả?", mà bây giờ cũng là "vậy hả?" Một người như vậy thì sẽ không bị lên xuống bởi những gì

xảy ra chung quanh mình. Người ta chửi, mình cũng vậy; người ta khen, mình cũng vậy. Ta gọi đó là Bát phong suy bất động, nghĩa là tám ngọn gió thổi qua, mình vẫn không động đậy. Nó tùy vào tâm của mình hết. Tại mình không biết nắm lấy tâm, điều phục tâm, cho nên mình mới đổ thừa cho ngoại cảnh.

Vì vậy mình chịu trách nhiệm về những tâm hành của mình. Nhất là khi tâm hành đó là sự khổ đau, thì cố nhiên thế nào nó cũng có vấn đề tương, tức là nhận thức, là tri giác ở trong đó.

Ví dụ mình có một người bạn. Nếu có khổ đau xảy ra giữa hai người, thì cái khổ đau đó nó phát xuất từ cái gì? Nó

phát xuất từ cái vọng tưởng, từ sự hiểu lầm của người này, hay nó phát xuất từ cái vọng tưởng, từ sự hiểu lầm của người kia. Trường hợp thứ nhất, nó phát xuất từ cái tri giác sai lầm của mình, và mình giận. Trường hợp thứ hai là nó phát xuất từ tri giác sai lầm của người kia, cho nên người kia làm cho mình giận. Trường hợp thứ ba là từ cả hai người, người này cũng có tri giác sai lầm, người kia cũng có tri giác sai lầm. Vậy thì cái địa bàn hoạt động của mình ở đâu? Khi mình giận thì mình thường có khuynh hướng nói rằng nếu người kia đừng có tri giác sai lầm về mình thì đỡ cho mình biết mấy! Mình đỡ giận! Nhưng nếu cứ ngồi đó để đợi người ta không có tri giác sai

lầm, thì còn lâu mới có kết quả. Ước chi trên thế gian này không ai có tri giác sai lầm để cho mình đỡ khổ, thì chỉ có người không tu mới nghĩ như vậy. Nếu có tu thì mình sẽ nói rằng người kia có tri giác sai lầm hay không có tri giác sai lầm thì mình vẫn chịu trách nhiệm về cái đau khổ của mình. Tại vì khi giận là mình sai, mình là người đầu tiên bị khổ.

Có những người như ông thiền sư mà mình vừa nói ở trên, người kia có tri giác sai lầm thì mình cũng không sao, mà người kia hết tri giác sai lầm thì mình cũng "vậy hả"! Thành ra ông thiền sư không bị lên xuống vì sự lên xuống của một người khác. Như vậy vì người kia có tri giác sai lầm và tạo ra

những khổ đau phần lớn cho người đó, còn người này có tri giác không sai lầm, và nhờ có tu học, biết điều phục cơn giận, cho nên người này không cần đáp ứng với sự lên xuống của người kia, người này vẫn an nhiên tự tại, vẫn khỏe khoắn như thường! Chính nhờ khỏe khoắn nên người này mới có thể phát tâm từ bi mà nói rằng: À anh chàng kia tội nghiệp quá, anh có tri giác sai lầm cho nên anh ta đang đau khổ! Không biết cách thì còn lâu lắm mình mới thương được kẻ thù.

Sách Luận Ngữ có câu Nhân bất tri, nhi bất uân, bất diệt quân tử hồ? Có nghĩa là người kia không hiểu mình mà mình không giận người kia, đó há không phải là người quân tử hay sao? Người



kia không hiểu lòng mình, lên án mình mà mình không giận người đó, thì mình đúng là người quân tử. Có người trên lý thuyết thôi, nói rằng người kia nói một điều gì đó, làm một điều gì đó, rồi mình nói rằng mình đâu có ngã mà mình giận? Nhưng mà mình vẫn giận như thường, tại vì mình chỉ nghe nói rằng mình không có ngã thôi, và mình chỉ biết lặp lại câu mình đâu có ngã? Nhưng mình có ngã thật thành ra mình giận! Chúng ta phải nắm những gì cụ thể để thực tập chứ đừng nói trên lý thuyết. "Mình đâu có ngã đâu mà giận?" là những câu lý thuyết suông.

Chúng ta biết rằng mỗi khi có sự chống đối, có sự không hòa hợp thì tự nhiên có khổ đau. Trước hết là sự chống đối

ngay trong bản thân của mình. Mình sẽ học cái vô ngã trong bản thân của mình trước, tại vì con người của mình được làm bằng năm chất liệu gọi là ngũ uẩn. Khi ngũ uẩn không hòa hợp với nhau, chúng chống báng nhau thì mình sẽ bị đau khổ.

Ví dụ tình trạng ruột của mình thì như vậy, nó không thể tiếp nhận được những món ăn như vậy, nhưng cái miệng của mình không đếm xỉa gì đến việc đó, nó cứ ăn! Như vậy thì chính trong mình đã có chiến tranh rồi! Cái miệng và cái ruột của mình, hai cái chống nhau. Mỗi đưa đi một ngả, cho nên nó tạo ra một cuộc chiến ở trong thân thể của mình. Nhưng thường thì mình không cho đó là chiến tranh,

mình tưởng cái gì cũng tốt đẹp ở trong con người của mình, kỳ thực trong người của mình có rất nhiều chiến tranh.

Đứng về phương diện cơ thể của chính mình thì cũng đã có chiến tranh rồi. Nền y khoa Đông phương nói rằng thủy hỏa tương khắc, tức là âm dương không điều hòa, thì sinh ra bệnh tật. Vì vậy trong đời sống hàng ngày ta phải làm sao, ăn uống như thế nào, vận động như thế nào, làm lụng như thế nào, để những yếu tố trong thân ta điều hợp với nhau, thì tự nhiên ta có hạnh phúc. Đó là sự chữa trị đứng về phương diện sắc thân.

Trên phương diện thọ cũng vậy. Chúng ta có những cảm thọ chống đối nhau, có những tri giác chống đối nhau, và thường thường chúng chống đối nhau dưới chiều sâu của chúng mà ta không biết. Chúng ta nghĩ rằng "mọi chuyện đều bình thường", every thing is all right! Chúng ta nghĩ rằng thế giới có lộn xộn chứ trong tôi có gì lộn xộn đâu? Thật ra trong tôi có rất nhiều lộn xộn, chống báng nhau. Tại vì tôi không có chánh niệm cho nên tôi không biết đó thôi.

Khi ngồi đè lên chân thì chân của chúng ta đau. Nếu ngồi khéo hơn một chút thì chân đó sẽ không tê, sẽ không đau. Đó là một nghệ thuật, nghệ thuật tạo thẳng bằng, tạo hòa điệu trong thân

thể của mình. Khi những yếu tố tâm lý chống báng nhau mạnh quá, thì con người sẽ bị bệnh tâm thần. Trong thời đại của chúng ta, người vào bệnh viện tâm thần rất đông. Đó là vì không biết phối hợp những yếu tố tâm lý, không biết chuyển hóa. Muốn chuyển hóa thì phải nhận diện trước. Muốn nhận diện thì phải có cái thấu kính hội tụ của tâm định.

Vậy thì đứng về phương diện sinh lý cũng như là tâm lý, chúng ta biết rằng nếu có sự chống báng nhau, sự không hòa điệu với nhau thì chúng ta có đau khổ trong thân. Trong tạng thân cũng vậy. Tại vì tạng cũng có thân. Nếu trong tạng thân có sự chống đối thì ta có sự đau khổ. Thở vào tôi ý thức toàn

thân. Cái thân này là tạng thân. Thở ra tôi làm cho an diệu tạng thân.

Vấn đề không phải là vấn đề người này có ý muốn làm cho người kia khổ, nhưng tại vì chúng ta chưa đạt tới cái hòa điệu cần thiết. Khi nắm tay của chúng ta lại, có thể chúng ta nắm không khéo và một ngón bị kẹt, nó không thoải mái. Chúng ta chỉ cần chỉnh lại một chút. Vấn đề là sự sắp đặt khéo léo mà thôi. Chúng ta phải sắp đặt để cái này đừng chạm, đừng ngăn cản sự vận hành của cái kia. Đó là vấn đề khéo léo.

Thành ra danh từ vô ngã có nghĩa là cái kia cũng là ta, người kia cũng là ta, tại vì tất cả cùng thuộc về một tạng thân.

Có phải như vậy không? Cái miệng tuy nó chống cái ruột, nhưng mà miệng là của ruột, nếu không có miệng thì ruột cũng ... "lên ruột"! Ai ăn cho mình? Vì vậy cho nên nhìn vào trong thân thể, chúng ta thấy rằng tuy những yếu tố của thân thể chống đối nhau, nhưng tất cả các yếu tố này đều thuộc về thân thể.

Đứng về phương diện một gia đình hay một tầng thân cũng vậy. Nếu người kia đứng hay nằm ở một vị trí làm cho mình hơi kẹt, thì mình phải nhận thức rằng người đó chính là mình. Hai bên phải đến với nhau để làm thế nào tìm cho được một vị trí mà trong đó cả hai bên cùng thấy thoải mái. Thành thử những sự thực tập của chúng ta phải

được căn cứ trên những nhận diện về vô ngã. Vô ngã có nghĩa mình là của người đó, và người đó là của mình. Sư anh của mình là mình, sư chị của mình cũng là mình. Những gì xảy ra cho mình là xảy ra cho người kia, những gì xảy ra cho người kia là nó xảy ra cho mình. Tốt hơn hết là hai bên điều hợp với nhau để tạo ra một cái thể, một vị trí, một cách thức có thể làm cho hai bên dễ chịu.

Thực tập hơi thở 11 và 12 bằng Ba cái Lạ

Ở đây, tôi xin chia sẻ cùng quý vị một phương cách thực tập hơi thở thứ 11 và 12 của tôi.

Mấy tháng nay lúc thực tập lạ, tôi theo phương pháp khi lạ xuống cái lạ



đầu tiên, tôi thấy tất cả tổ tiên của tôi, một bên là tâm linh, một bên là huyết thống. Cố nhiên trong dòng sinh mạng của tổ tiên, có những người rất hay, những điều rất giỏi, nhưng cũng có những người không được hay mấy, không được giỏi mấy. Đứng về phương diện tổ tiên tâm linh cũng vậy. Có những người giữ giới rất hay, nhưng cũng có những người giữ giới không hay mấy. Có những người rất từ bi, nhưng cũng có những người ít từ bi hơn. Khi lạy xuống mình thấy tất cả hai gia đình của mình, tâm linh cũng như huyết thống, trong đó có những người rất tốt, và trong đó cũng có những người không tốt bằng. Khi lạy xuống, mình đồng nhất mình với tất cả hai

dòng tổ tiên đó. Chứ không phải khi lạy mình chỉ đồng nhất mình với những vị gọi là "number one" ở trong huyết thống hay tâm linh mà thôi.

Khi ngũ thể đầu địa rồi mình vẫn tiếp tục quán chiếu trong vòng mấy phút để thấy mình là tất cả dòng tổ tiên trong quá khứ. Mình là một với Bụt Thích Ca, mình là một với thầy Xá Lợi Phất. Điều đó nó dễ, nó thường, tại vì mình là con cháu của các vị. Nhưng các vị khác không giỏi bằng, không hay bằng, không từ bi bằng, cũng thuộc về gia đình của mình, và mình cũng chấp nhận họ là những thành phần của truyền thống mình. Mình là giọt nước trong dòng sông và mình biết rằng mình là cả dòng sông.

Kế đến bắt đầu mình thấy học trò của mình và học trò của học trò mình, con của mình, cháu của mình, chúng có mặt ngay trong giờ phút hiện tại. Mình thấy hết tất cả những người đó. Có những đứa con rất thông minh, rất ngoan ngoãn, rất đạo đức, và có những đứa con không được thông minh, không được ngoan ngoãn, không được đạo đức bằng. Nhưng tất cả đều thuộc về truyền thống của mình hết. Mình cũng làm như vậy với gia đình huyết thống. Thành ra từ một đường đơn như vậy, rất là mỏng, mình thấy được một truyền thống rất lớn, và mình thấy được cả tổ tiên cũng như con cháu của mình đều là mình cả. Mình là họ và mình chịu trách nhiệm về tất cả. Tất cả

những gì mà tổ tiên mình để lại, tốt hay xấu mình cũng chấp nhận hết. Và tất cả những thế hệ tương lai xảy ra sau mình, tốt hay xấu mình cũng chấp nhận hết. Như vậy mình thấy rất rõ người kia không phải là một cá thể biệt lập, người kia chính là mình.

Trong cái lạy thứ hai, đi theo đường ngang, mình thấy tất cả những loài chúng sanh. Trước hết là những người đang sống với mình ngay trong giờ phút hiện tại, những người hôm kia chết vì nạn động đất ở thành phố Kobe, Nhật Bản; những người đang chết vì cuộc chiến tranh ở Bosnia, ở Iraq, mình thấy rất rõ rằng mình mang theo trong mình tất cả những người đó.

Những con cá lớn đang nuốt những con cá nhỏ, những con bò, những con heo đang bị thọc huyết trong lò sát sinh; khi lay xuống, mình thấy tất cả những cái đó đều có liên hệ tới mình. Nếu con cá nhỏ kia đang bị con cá lớn đớp thì mình cũng đang bị đớp. Tức là sự có mặt của mình được làm thành bởi sự có mặt của tất cả những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Một gốc cây bị đốn ở Nam Mỹ thì mình cũng bị đốn. Một nụ cười nở ra ở thiền viện, thì mình cũng có một nụ cười. Trong cái lay thứ hai đó mình tiếp xúc với tất cả những khổ đau, những hạnh phúc đang xảy ra trong giờ phút hiện tại, từ mọi phía.

Lạ đầu thuộc vào dòng thời gian, và cái lạ thứ hai nằm trên đường không gian. Cả hai cái lạ đó đều có thể cho mình thấy cái tương quan, tương duyên của mình với tất cả vũ trụ trong hai chiều thời gian và không gian. Nếu mình thực tập một cách sâu sắc thì những cái trách móc, những giận hờn, những kỳ thị sẽ tan biến, và cái lạ thứ ba nó sẽ rất dễ.

Cái lạ thứ ba là cái lạ phóng khí, tức là buông bỏ. Cái lạ thứ ba là để thấy rằng mình chưa bao giờ sinh ra như một cái ngã riêng biệt, và mình cũng không bao giờ chết đi như một cái ngã riêng biệt. Mình được sinh ra trong mỗi giây mỗi phút ở khắp nơi, và mình đang chết đi trong mỗi giây mỗi phút ở

khắp nơi. Vì vậy sự sợ chết không còn nữa, sợ hư vô không còn nữa. Và cái lạy thứ ba đó nó sẽ trở nên rất dễ dàng nếu mình thành công trong hai cái lạy đầu.

Thành ra khi quý vị có buồn, có giận một người ở trong tầng thân thì quý vị thở vào quý vị nói: Người đó là tôi, người đó là anh tôi, người đó là em tôi, người đó là chị tôi. Tôi có trách nhiệm về người đó. Những khổ đau của người đó là những khổ đau của tôi. Những hạnh phúc của người đó là những hạnh phúc của tôi. Mình đem hết tất cả chánh niệm của mình, đem hết tất cả định lực của mình, chiếu vào đó để thấy cho được sự thật mà chúng ta gọi là sự thật vô ngã, thì tự nhiên chúng ta

thực tập được hơi thở thứ 12, tức là cởi trói cho cái tâm hành mà ta đang quán chiếu. Một hiện tượng tâm lý nào có mặt trong mình lúc đó thì gọi là tâm hành.

Làm được vậy thì tâm hành đó tiêu tan, và nhờ đó mà lòng từ bi của mình bắt đầu tuôn chảy, nó làm cho mình dễ chịu, nó đem lại cho mình niềm vui, nhờ đó mà ta thương được người kia.

### *Phương pháp thực tập 4 hơi thở*

Thuộc lĩnh vực Quán

13. Quán vô thường

14. Quán ly tham



15. Quán tịch diệt

16. Quán buông bỏ

Chúng ta hãy đi sang các hơi thở thuộc lĩnh vực quán chiếu trong kinh An Ban Thủ Ý (Hơi thở 13 đến 16). Quán chiếu, tiếng Phạn là Vipauyana, tiếng Pali là Vipassana.

Quý vị nên lưu ý rằng hai hơi thở 11 và 12 không thể thực tập một cách độc lập đối với những hơi thở từ 13 đến 16 được, tại vì chúng liên quan mật thiết với nhau. Các hơi thở từ 11 đến 16 là tinh hoa của thiền tập Phật giáo, cho nên chúng ta phải nghiên cứu và thực tập cho thật kỹ.

Hơi thở thứ 13 là quán vô thường. Thực tập về quán vô thường thì dễ

thành công hơn là thực tập về quán giải thoát. Vô thường là cánh cửa đầu tiên, mở ra cho chúng ta đi vào trong thế giới của thực tại mầu nhiệm. Nếu không có cánh cửa đó thì chúng ta chỉ có những nhận thức sai lầm, chỉ có những vọng tưởng về thực tại mà thôi.

Vô thường ở đây có nghĩa là vạn pháp không như thế mãi, nó thay đổi, nó chuyển biến.

Như đã nói trước đây, trước hết chúng ta có Sát-na vô thường, tức là vạn vật chuyển biến trong từng giây từng phút. Thành ra khi tiếp xúc, khi nhìn vào một sự vật hay một con người, nếu có chánh niệm thì chúng ta thấy rằng sự vật đó, hiện tượng đó, con người đó

đang chuyển biến trong từng sát-na. Thông thường thì cảm giác đầu tiên của chúng ta là nó là nó, nó vẫn y như nó, nó nằm nguyên đó, nó không thay đổi. Điều đó không đúng. Thật ra, nó thay đổi trong từng giây từng phút. Chính trong cơ thể của chúng ta, sự chết cũng đang xảy ra từng giây phút. Đó là cái sinh, cái diệt của những tế bào. Thành ra dù là sát-na vô thường, nghĩa là sự vô thường rất ngắn, nhưng nó vẫn có sinh, có diệt ở trong đó. Với tâm chúng sinh thì mỗi khi có sinh, có diệt là có sầu đau, nhưng vì không thấy được những sát-na vô thường xảy ra trong thân ta, cho nên chúng ta không sầu, không đau đó thôi!

Hãy tưởng tượng xã hội của chúng ta là một cơ thể. Mỗi con người là một tế bào. Mỗi khi có một tế bào chết thì chúng ta làm đám ma, chúng ta quản lại có khi cả tuần lễ, chúng ta để tang một năm hay ba năm. Trong cơ thể của chúng ta cũng có những tế bào, và mỗi ngày có không biết bao nhiêu tế bào lăn ra chết, mà chúng ta không làm đám ma, không khóc la gì hết! Nếu mỗi ngày ta phải làm đám ma cho từng tế bào, thì chắc là cả ngày ta chỉ có làm đám ma thôi chứ không làm ăn gì được cả!

Sát-na vô thường đưa tới một cái tích cực mà chúng ta phải thấy, đó là sự sống. Tại vì nếu không có sự biến chuyển xảy ra trong từng sát-na thì

không có sự sống. Vì vậy chúng ta thấy vô thường là một cái gì rất là cần thiết, rất là quan trọng cho sự sống. Bây giờ bắt chúng ta chọn lựa giữa vô thường và thường thì chúng ta phải chọn vô thường, vì nếu chọn thường, thì chúng ta sẽ không có sự sống. Cho nên chúng ta phải học và chấp nhận vô thường, tại vì có vô thường mới có sự sống. Nếu không có vô thường thì anh không có mặt. Làm sao anh ra đời được? Nếu không có vô thường thì khi mình gieo một hạt bắp xuống đất, nó sẽ còn là hạt bắp hoài, không bao giờ sinh ra cây bắp, và mình sẽ không có bắp để ăn. Vì vậy vô thường là rất quan trọng.

Sự quan trọng thứ hai là sát-na vô thường đưa đến cái gọi là Nhất kỳ vô

thường. Nhất kỳ tức là một giai đoạn. Ví dụ khi đun nước thì nước sẽ nóng lên từ từ, nóng thêm một chút, nóng thêm một chút nữa. Cái đó có thể ví với sát-na vô thường. Đến khi nước lên đến 100 độ bách phân thì có sự biến chuyển mạnh, tức là từ nước, nó biến thành hơi. Cái đó gọi là nhất kỳ vô thường.

Một ví dụ khác, khi mình chết, đó cũng là nhất kỳ vô thường. Trong đời sống của một con người, chúng ta đi qua những giai đoạn mà trong đó chúng ta thay đổi rất nhanh chóng. Từ tuổi thiếu niên lên tuổi thanh niên, chúng ta lớn quá nhanh, nhanh cho đến nỗi chúng ta không thích ứng được với hoàn cảnh. Các em ở tuổi dậy thì thường lâm vào

một khủng hoảng. Mình quen với tay dài cỡ đó, nhưng bây giờ cánh tay của mình sao đột nhiên dài quá, cho nên nhiều lúc mình với quá xa, nắm không được món đồ như mình nghĩ. Đứng về phương diện tâm lý cũng vậy, cái thân xác mình nó lớn nhanh quá, nên nó tạo ra sự khủng hoảng trong tâm hồn ta. Đó là từ thời thiếu niên lên tuổi thanh niên. Rồi từ thanh niên lên tráng niên cũng vậy. Lứa tuổi 27, 28, 29 cũng có những cuộc khủng hoảng! Rồi từ tráng niên lên thời lão niên nó cũng không khác. Bốn chín chưa qua, năm ba đã tới. Nó cũng có những biến chuyển. Những cái đó có thể gọi là nhất kỳ vô thường. Khi mình nắm xuống thì đó cũng gọi là nhất kỳ vô thường.

Nhất kỳ vô thường có khi mang lại chán động khổ đau, nhưng nó cũng có thể mang lại chán động hạnh phúc. Tại vì nếu tình trạng xấu và mình muốn nó thay đổi, ví dụ mình có một tâm tư rất là đau buồn, mà nếu sự vật nó thường thì chết rồi, mình cứ đau buồn dài dài! Nhờ vô thường cho nên khi nhìn vào, mình biết rằng thế nào cái tâm trạng đau buồn của ta cũng sẽ qua đi.

Hoặc là mình đang sống trong một chế độ độc tài, áp bức, nếu sự vật là thường thì mình sẽ chịu chế độ độc tài, áp bức này suốt đời! Mình phải hy vọng rằng trong tương lai nó sẽ có một sự thay đổi, phải có một cái nhất kỳ vô thường. Muốn vậy, mình có thể làm một điều gì đó để cho dòng sát-na vô thường nó



dẫn mình đến nhất kỳ vô thường mà mình mong đợi.

Thành ra nhất kỳ vô thường đôi khi nó đem tới một sự chấn động làm cho mình hạnh phúc, và có khi nó đưa tới một sự thay đổi đột ngột làm cho mình khổ đau, như là cái chết của mình, cái bệnh của mình, hay là cái chết của một người mình thương.

Đến tuổi già mà chết thì nó có tính cách sát-na vô thường nhiều hơn. Nếu bị bệnh hay vì tai nạn mà chết, thì đó gọi là bất trắc, tức là không lường trước được.

## TRÌNH TỰ THỰC TẬP QUÁN VÔ THƯỜNG

Trình tự thực tập quán vô thường, trước hết mình phải thấy mặt tích cực của sát-na vô thường. Kế đó mình phải thấy nhất kỳ vô thường, rồi mình phải thấy mặt tiêu cực của nhất kỳ vô thường.

Con người khổ đau không phải là vì vô thường. Con người khổ đau tại vì thực tại là vô thường mà mình cứ tưởng là nó thường. Đó là một chân lý rất đơn giản nhưng lại rất quan trọng. Vì vậy cho nên trong đời sống hàng ngày mình phải quán chiếu, đừng để vô thường đến, chụp lên đầu của mình rồi, thì mình mới bắt đầu thực tập.

Tôi đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn vật. Vạn vật đó là gì?

Là bản thân của chúng ta, là bản thân của những người chúng ta thương, là thực tại bao quanh chúng ta.

Trong chúng ta có những người đã kinh nghiệm về vô thường như cái chết của một người mình thương. Tại vì mình không quán chiếu trước, mình không chuẩn bị tâm lý trước, cho nên khi cái chết đó, cái tai nạn đó nó xảy ra cho người mình thương, thì mình không có đủ sức để tiếp nhận, và mình trở nên bất thường. Sự chấn động nó tạo ra những sự thay đổi rất lớn đứng về phương diện cơ thể cũng như đứng về phương diện tâm thức.

## NHẤT KỶ VÔ THƯỜNG VÀ CƠ CHẾ TỰ VỆ CỦA CON NGƯỜI

Sự thay đổi này, trước hết là hiện tượng gọi là "lộn xộn". Đời sống hàng ngày chúng ta có tính cách như là có ngăn nắp, cái này xảy ra trước, cái này xảy ra sau, nó có một nhịp điệu, một nhịp điệu rất thứ tự. Khi tai nạn xảy đến thì tất cả các thứ tự đó nó mất hết, chúng ta mất thói quen của nếp sống hàng ngày. Những việc, những hiện tượng xảy ra hàng ngày, chúng ta thường tiếp đón, thường xử lý một cách rất hay. Nhưng đến khi cái đau khổ đó xảy ra thì ta như bất lực, không biết cái gì trước, cái gì sau. Ta bị lẫn!

Hiện tượng thứ hai là chúng ta trốn tránh, trốn tránh ngay cả những người thương của chúng ta, những người muốn giúp chúng ta, nhưng chúng ta từ

chối, chúng ta muốn chui vào trong một cái lỗ đen ngòm, rồi chúng ta lấp đất lại, một mình, không muốn gặp ai cả!

Hiện tượng thứ ba là sự tuyệt vọng. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta không sống được. Người mình thương chết rồi. Người đó là cái rễ duy nhất trong cây của chúng ta, giờ này rễ đó đứt rồi, chúng ta không sống được nữa. Thành ra rất là nguy hiểm nếu chúng ta chỉ có một cái rễ thôi! Tu học như thế nào để có thật nhiều rễ mới được, để nếu một rễ bị đứt, thì mình còn những rễ khác để nương tựa.

Có khi chúng ta thấy như không còn có cảm giác nữa. Chúng ta thấy chai đá,

chúng ta hầu như mất hết khả năng tiếp xúc và tiếp nhận. Cái gì cũng lơ là, cũng lạnh lẽo, không tha thiết với gì hết, chúng ta mất hướng đi! Thường ngày chúng ta biết chúng ta đang đi về đâu, và sẽ đi về đâu, nhưng lúc người thương của chúng ta không còn đó nữa thì chúng ta hoàn toàn mất phương hướng, và cố nhiên chúng ta có thể rơi vào trong hố đen của sự tuyệt vọng. Chúng ta càng thương chùng nào, càng gắn bó chùng nào, càng lệ thuộc chùng nào vào người đó, thì những khổ đau của chúng ta càng lớn chùng đó.

Trong đời sống hàng ngày vì mình không thực tập, không quán chiếu, không chuẩn bị, cho nên mình không sẵn sàng. Vì vậy khi lâm vào tình trạng

đó thì rất khó cho mình. Mình khó có thể thoát ra khỏi giai đoạn đó, nhất là khi mình không có một tầng thân ở chung quanh. Khi đã bị vướng vào tình trạng đó rồi, thì đôi khi mình muốn đi một mình, muốn lạnh nhạt với mọi thứ, muốn chui vào trong cái vỏ riêng của mình. Những hành xử đó là để che chở cho mình, tại vì mình đau khổ quá nên mình rút vào một cái vỏ để bảo vệ cho chính mình. Đó là những phản ứng rất tự nhiên của cơ thể và của tâm hồn con người. Ta gọi đó là những cơ chế tự vệ, mechanism of defense.

Người bị bệnh tâm thần họ thường tự vệ theo lối đó. Đôi khi họ hét lên hay bỏ chạy, họ cởi áo, cởi quần ra, họ chạy. Những hành động đó đều là

những cơ chế tự vệ. Làm vậy họ cảm thấy dễ chịu hơn một chút. Đôi khi chính họ cũng biết làm như vậy người khác không thích, người khác cho mình là điên, nhưng làm vậy họ mới thấy dễ chịu. Những cơ chế tự vệ đó có thể giúp cho mình chút đỉnh, tuy nhiên nó không cho mình thấy là mình cần làm gì, mình phải tiếp xử như thế nào để mình có thể đi qua được cái giai đoạn khổ đau kia.

Vì vậy nên mình phải học Bụt, phải thực tập, phải chuẩn bị cho mình trước. Nếu đọc cuốn Sen Búp Từng Cánh Hé[1] thì quý vị sẽ thấy trong đó có rất nhiều bài tập chuẩn bị cho mình, để khi lâm vào cái giây phút đón đau đó, khi mình bị những móng vuốt của thương



đau nó bám lấy mình, thì mình biết cách để tháo gỡ.

## NHẤT KỶ VÔ THƯỜNG VÀ VẤN HÀO VICTOR HUGO

Vào thế kỷ thứ 19 ở Pháp có một đại thi hào tên là Victor Marie Hugo (1802-1885), tác giả của nhiều tác phẩm nổi tiếng như *Thằng Gù ở nhà thờ Đức Bà* (The Hunchback of Notre Dame), viết năm 1831; *Những kẻ khốn cùng* (Les Misérables, 1862).

Ông có một người con gái và ông rất cưng. Không may, người con gái đó và chồng cô bị chết đuối, làm cho ông đau khổ vô cùng! Ông rời bỏ Paris, rút về Villequier, một thành phố nhỏ, quê của ông. Thời gian đó ông trách trời trách

đất, và trách luôn cả Thượng Đế. Nhưng rốt cuộc thì nhờ đức tin nơi Thượng Đế nên từ từ ông dịu xuống. Ông gói trọn tất cả nỗi niềm của ông trong tập thơ rất nổi tiếng, tựa đề là *Les Contemplations* (1856). Những câu thơ của Victor Hugo có thể giúp cho chúng ta thấy được phương pháp quán chiếu của chúng ta.

Trong bài thơ thứ XV, tập số IV của *Les Contemplations*, ban đầu ông nói Thượng Đế là tình yêu, nhưng Thượng Đế đã bóp nát trái tim của ông bằng cách lấy đi đứa con gái ông thương:

Maintenant que Paris, ses pavés et ses  
marbres,  
Et sa brume et ses toits sont bien loin

de mes yeux;  
 Maintenant que je suis sous les  
 branches des arbres,  
 Et que je puis songer à la beauté des  
 cieux;

Đau khổ quá, ông phải bỏ Paris để về quê. Nhờ thiên nhiên, nhờ màu trời xanh, nhờ cây rừng mà ông bắt đầu tiếp xúc được chút ít với cái mâu nhiệm của thiên nhiên:

Maintenant que du deuil qui m'a fait  
 l'âme obscure  
 Je sors, pâle et vainqueur,  
 Et que je sens la paix de la grande  
 nature  
 Qui m'entre dans le coeur;

Tôi vừa ra khỏi cái tang lớn lao nó làm cho tôi xanh xao, ốm mòn, và giờ đây tôi mới có thể tiếp xúc được với cái màu nhiệm của thiên nhiên.

Thành ra chúng ta biết rằng cái màu nhiệm của thiên nhiên là một yếu tố rất quan trọng cho những người đang lâm vào tình trạng đau khổ. Trong những lúc đau khổ, nếu mình cứ ở tại những thành phố lớn như Paris, thì chắc mình sẽ điên. Thành ra thiên nhiên là một bà mẹ hiền, có thể vỗ về, có thể trị liệu cho mình được. Và mình phải biết tiếp xúc, nhất là khi mình có những yếu tố của tầng thân, có thể giúp mình tiếp xúc được với thiên nhiên thì đỡ lắm.

Je viens à vous, Seigneur, père auquel  
 il faut croire;  
 Je vous porte, apaisé,  
 Les morceaux de ce coeur tout plein de  
 votre gloire  
 Que vous avez brisé;

Hỡi Thượng Đế con xin đem những  
 mảnh tim tan nát của con để trả lại cho  
 ngài. Trái tim mà chính ngài đã giẫm  
 nát. Không biết tại sao mà Thượng Đế  
 là tình yêu mà Thượng Đế lại bóp nát  
 trái tim của mình như vậy! Câu trả lời  
 của một người theo đạo Kitô như  
 Victor Hugo là:

Je viens à vous, Seigneur! confessant  
 que vous êtes  
 Bon, clément, indulgent et doux, ô

Dieu vivant!

Je conviens que vous seul savez ce que  
vous faites,

Et que l'homme n'est rien qu'un jonc  
qui tremble au vent;

Thượng Đế, con đến với ngài tại vì ngài là chúa tể của vũ trụ. Ngài là từ bi, ngài là bác ái, mọi người ai cũng phải quy ngưỡng về ngài. Và con lặp lại sự thật là chỉ có ngài mới biết những điều gì ngài đang làm, và chúng con chẳng qua chỉ là những lá cỏ bay phát phơ ở dưới giông bão mà thôi. Tức là nếu Thượng Đế không cho con giữ con gái của con là vì Thượng Đế muốn cái gì đó. Muốn cho con lớn lên qua cái đau khổ, hay là Thượng Đế có một chương trình gì đó mà vì con không biết cho

nên con mới khổ đau. Bây giờ con hoàn toàn tin tưởng vào Thượng Đế và con để Thượng Đế làm hết tất cả mọi cái thì con bớt được khổ đau.

Je conviens que vous seul savez ce que  
vous faites,

Et que l'homme n'est rien qu'un jonc  
qui tremble au vent;

Con chấp nhận rằng chỉ có Thượng Đế mới biết được tất cả những gì Thượng Đế đang làm, còn con người chẳng qua chỉ là một cây sậy phát phơ trong gió bão. Nó không có nghĩa gì cả. Tức là chúng tỏ sự bất lực của con người trước sự đau khổ vô cùng vô biên.

Nous ne voyons jamais qu'un seul côté  
des choses;

L'autre plonge en la nuit d'un mystère  
effrayant.

Con người chỉ có thể biết được rất ít, chỉ thấy một đầu của sự vật, còn đầu kia nó đắm chìm trong đêm tối hãi hùng. Có những cái mà con người không thể thấy được vì nó nằm ở trong đêm tối, chỉ thấy được một chút ở bề mặt thôi.

Đó là tại vì Victor Hugo không quán chiếu về nhân quả, không quán chiếu về vô thường, về lý tương tức, cho nên ông không hiểu được tự tánh của sự vật. Không biết rằng có sanh thì có tử. Ông than rằng:



L'homme subit le joug sans connaître  
les causes.

Tout ce qu'il voit est court, inutile et  
fuyant.

Le joug là cái ách. Con người phải mang lấy cái ách thương đau mà không được biết tại sao mình phải gánh chịu thương đau như vậy. Tất cả những gì mà con người thấy đều không có nghĩa gì hết, không có ích lợi gì hết, và rất là vô thường. Fuyant nghĩa là nó chạy như là chớp nhoáng, tout ce qu'il voit est court (ngắn ngủi), inutile (không ích lợi), et fuyant (và chạy qua như lằn chớp). Đó là sự tiếp xúc đầu tiên về vô thường. Đó là lời than thở của một đại thi hào của Pháp, một người thuộc về truyền thống Kitô giáo.

## CÁCH TIẾP NHẬN VÔ THƯỜNG CỦA NGƯỜI TU

Đọc bài thơ đó chúng ta thấy được gì trong tự thân của chúng ta? Nếu chúng ta bị lâm vào tình trạng của một người đau khổ như Victor Hugo thì chúng ta phải làm thế nào để thoát?

Điều đầu tiên, chúng ta phải nói rằng chúng ta đừng đợi cho đến khi những móng vuốt của đau thương bầu vào cơ thể, vào tâm hồn của mình, rồi mình mới bắt đầu thực tập. Nghĩa là ngay bây giờ mình phải thực tập. Mình đừng nghĩ rằng tôi đâu có gì đâu mà phải quán chiếu trong khi ngồi thiền? Nghĩ như vậy tức là không biết tu tập. Đợi

cho đến khi mình có giận, có buồn, rồi mình mới quán chiếu thì đã trễ!

Là con người mình luôn luôn có góc rề và mình biết rằng khi những góc rề bị búng đi thì mình sẽ đau khổ vô cùng. Vì vậy cho nên mình phải quán chiếu trong đời sống hàng ngày, mình phải thấy góc rề của mình trong toàn vũ trụ. Mình phải loại bỏ những đam mê, những ràng buộc, chúng chỉ gây thêm khổ đau mà thôi. Đó là sự thực tập hàng ngày của chúng ta.

Khi lỡ có một tai biến nào, một nhất kỳ vô thường nào xảy đến, chúng ta phải làm sao?

Trước hết chúng ta phải biết rằng trong thiên nhiên cũng như trong nhân loại

có những yếu tố giúp chúng ta, ôm ấp chúng ta, trị liệu cho chúng ta, và chúng ta đừng chạy trốn những thứ đó. Tảng thân là để cho chúng ta nương nhờ trong những lúc như vậy. Thiên nhiên, màu trời xanh, hoa cỏ, tiếng gió reo, tiếng chim hót, là để giúp chúng ta chữa trị đau thương trong những lúc như vậy. Thiên nhiên là một bà mẹ rất hiền để chúng ta trở về trong những lúc đau khổ. Chúng ta phải biết rằng sự quán chiếu giúp cho chúng ta thấy được nguyên do của khổ đau. Chúng ta không than thân, trách phận rằng ta là người phải gánh chịu khổ đau, không biết tại sao mà ta khổ đau, như trong trường hợp của thi hào Victor Hugo.

Chúng ta biết thế nào là vô thường, thế nào là vô ngã. Chúng ta biết tại vì không tiếp xúc được với tính vô thường, và tính vô ngã, cho nên chúng ta khổ đau. Những lúc đau khổ như vậy thì ta phải bám lấy sự thực tập, thực tập chỉ để làm êm dịu lại, và thực tập quán để thấy rõ mà sống dễ dàng hơn.

Chỉ khi nào mình thấy được tự tánh của sự vật thì mình mới có thể thoát ra khỏi đau khổ. Đó là một câu nói rất quan trọng. Những lúc mình gần như điên loạn, thì phương pháp nắm lấy hơi thở và bước từng bước chân là rất quan trọng, nó giúp cho mình dính vào mặt đất, không bị bay bổng, không bị cuốn theo cơn lốc của đau thương.

Có một thiên sinh đã nói với tôi rằng trong vòng có vài tuần, người đó mất đứa con 21 tuổi và mất luôn cả bà mẹ! Người đó đã lâm vào tình trạng hoàn toàn mất hướng. Nhờ đi học một khóa thiên nên bà biết cách thực tập. Người thiếu phụ đó báo cáo rằng căn cứ vào những bài thi kệ, bà đã sáng tạo ra một bài thi kệ khác, đơn giản hơn những bài thi kệ đã được học. Ví dụ như với bài:

Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra.

Hơi thở vào đã sâu, hơi thở ra đã chậm, người đó vẫn còn thấy hơi khó. Tại vì trong hoàn cảnh đó mình yếu lắm! Cho nên người đó đã đặt ra cho chính mình những câu thực tập như sau:

Thở vào, đây là hơi thở vào này -

Thở ra, đây là hơi thở ra này.

Thở vào, đây là đời sống này -

Thở ra, đây là đời sống này.

Bước một bước, đây là một bước này -

Bước thêm một bước, đây là một bước nữa này.

Nhận diện rất là đơn giản. Thêm vào chữ "này" là để nhắc lại cho chính mình, nó có nghĩa là "đây này" tức là bây giờ và ở đây. Người đó đã báo cáo rằng trong tình trạng khổ đau tột bực, nhờ những hơi thở, và những bước chân mà thiên sinh đó có thể dính được vào mặt đất, không bị cuốn theo cơn lốc của khổ đau.

Hơi thở và bước chân là hai yếu tố rất quan trọng. Nếu chúng ta biết thực tập hơi thở và bước chân trước khi tai họa xảy đến, thì lúc hữu sự, hơi thở và bước chân trở thành những cái mà chúng ta có thể nương tựa. Nếu không chuẩn bị trước, thì lúc đó có thể chúng ta không thực tập được, tại chúng ta chưa có thói quen.

Điều thứ hai, những người đang ôm khổ đau thì cứ tìm cách thoát ra khỏi giây phút hiện tại. Họ mơ về quá khứ, hoặc tưởng đến tương lai, để hy vọng quên cái đau khổ trong hiện tại. Nhưng sự thật là nếu làm như vậy thì mình không đi qua được cơn khổ đau. Khổ đau cứ còn hoài! Thành ra mình phải ôm lấy cái khổ đau đó, phải đi về



tương lai qua cái khổ đau đó. You have to go through it, not above it or below it! Tâm lý trị liệu Tây phương nói như vậy, mà tâm lý học đạo Bụt cũng nói như vậy. Tức là anh phải đi ngang qua niềm đau của anh, phải chuyển hóa nó chứ anh không thể trốn nó, không thể vùi lấp, chôn dấu nó được.

Cũng như người say nói rằng tôi đâu có say; người giận nói rằng tôi đâu có giận, thì không bao giờ chuyển đổi được cái say và cái giận của mình. Phải chấp nhận rằng tôi đang say, tôi đang giận, và tôi sẽ sống với cái say của tôi, sống với cái giận của tôi như thế nào để tôi có thể chuyển hóa được chúng. Rất là quan trọng! Mình phải bám lấy giây phút hiện tại dù nó đau thương, dù

nó khó chịu nhưng mình phải đi qua, mình phải chuyển hóa nó. Phải dùng rác mới tạo được hoa. Nếu cần khóc thì mình khóc, nhưng khóc trong chánh niệm, khóc trong tay của một người bạn tu, và đừng để cho sự đau thương kéo mình đi. Người bạn của mình cũng có chánh niệm, có thể giúp mình bằng câu an ủi: Em cứ khóc đi cho khỏe, nhưng chúng ta có chánh niệm. Giờ phút này thế nào nó cũng qua đi. Đừng có bặm môi, đừng có trừng mắt, đừng chống lại cái đau khổ. Đau khổ là một cái gì rất "người". Chúng ta có quyền đau khổ, nhưng chúng ta phải đau khổ trong chánh niệm. Trong lúc này chúng ta có thể sử dụng quán vô thường: Ta đang đau khổ trong giờ phút hiện tại,

nhưng sự thực thì không có niềm đau nào mà không đang chuyển hóa. Tất cả đều là vô thường thì niềm đau hôm nay của chúng ta cũng vô thường. Nương vào cái đà của sát-na vô thường, ta sẽ đẩy nó tới giờ phút của nhất kỳ vô thường.

Khi đang có một niềm đau, một cơn giận, một nỗi tuyệt vọng thì chúng ta phải ôm lấy niềm đau đó, cơn giận đó, nỗi tuyệt vọng đó, mà nói rằng niềm đau của chúng ta là vô thường. Vì vậy cho nên cái chân lý, cái sự thật "tất cả đều vô thường" là một chân lý rất là màu nhiệm. Lúc cần kíp, chúng ta phải thấy nó, phải đối diện nó, nếu không thì chúng ta sẽ chết đuối trong sự đau thương của chúng ta.

Cuối cùng, chúng ta phải có tăng thân để giúp vượt qua giai đoạn bão tố đó. Muốn có tăng thân, chúng ta phải xây dựng. Khi niềm đau chưa hiện đến thì chúng ta đã phải có tăng thân rồi. Tăng thân là nguồn hy vọng của mình. Trong hiện tại mình sống nhờ tăng thân, trong tương lai, vào những giây phút khó khăn, chính tăng thân sẽ nâng đỡ, sẽ giúp mình thoát khỏi hoàn cảnh đó. Cho nên dựng tăng là một việc rất quan trọng. Sống như thế nào để hôm nay chúng ta có chị, có anh, có em, có bạn. Sống như thế nào để anh ta, chị ta, em ta, bạn ta đừng xa lánh ta. Chúng ta xây dựng tăng thân bằng sự hiểu biết, bằng tình thương, và chúng ta phải thường xuyên tụng đọc kinh Tỳ Kheo Thỉnh,

tại vì đó là kinh do thầy Mục Kiên Liên nói, và thầy là một sư anh hiểu rất rõ các sư em trong tăng đoàn của Bụt.

Sống trong tăng thân như thế nào để chúng ta có thể liên hệ được với tất cả mọi người trong tăng thân. Bằng cách nói năng, bằng cách tiếp xử, ta có liên hệ tốt với tất cả mọi người trong tăng thân. Đó là một hành động khôn ngoan. Chúng ta đầu tư vào tăng thân. Tại vì chính những lúc ta lâm vào tình trạng khó khăn, tăng thân là cứu tinh của chúng ta. Chúng ta tìm Bụt ở đâu? Tìm Bụt ở trong tăng thân. Những lúc khó khăn, chính qua tăng thân mà chúng ta có thể tiếp xúc được với Bụt, và qua tăng thân, Bụt sẽ giúp ta.

Đến đây tôi nhớ lại một câu chuyện mà tôi đã đọc được trong một sách du lịch Phi Châu của một người Pháp hồi xưa. Câu chuyện này có dính líu tới chuyện vô tướng và tăng thân. Ông tác giả đó viết một cuốn sách kể những kinh nghiệm về chuyến đi săn cọp của ông ở Phi Châu. Ông có súng rất tốt, có đạn rất nhiều, nhưng đi săn làm sao đó mà ông bị lạc vào một khu rừng ở Phi Châu. Ông không tin Thượng Đế bao nhiêu. Ông nói gia đình ông là người Cơ-đốc nhưng ông không sùng đạo lắm. Khi lạc trong rừng sâu đến mấy tiếng đồng hồ mà vẫn không tìm được lối về thì ông bắt đầu run, bắt đầu lo sợ, và có ý định cầu cứu Chúa. Tuy vậy, trong lòng vẫn còn có ý cao ngạo,

cho nên câu cầu nguyện của ông là: Thượng Đế ơi, nếu ông có mặt thì chính lúc này là lúc cần phải ra giúp tôi! "Dieu si tu existes, viens à mon secours"! Một hồi sau ông nghe tiếng sột soạt ở trong bụi cây, rồi xuất hiện trước mặt ông là một người da đen, đống khô, tay cầm một cây thương. Ông mừng quá, thà rằng có người, dù là da đen, nếu không thì làm sao mà thoát ra khỏi khu rừng này được! Ông ra dấu muốn ra khỏi khu rừng và người da đen hiểu được nên đưa ông về một bộ lạc ở gần đó. Nhờ vậy mà ông được cứu thoát.

Khi về đến Pháp, được ngồi bình yên ở trong phòng khách của mình rồi, ông viết lại câu chuyện đó một cách rất

ngạo nghệ. Ông nói rằng tôi gọi Thượng Đế nhưng Thượng Đế ở đâu không đến, mà chỉ có một tên mọi da đen hiện ra! J'ais appelé Dieu, mais n'est qu'arrivé un naigre. Ông không biết rằng người da đen đó là Chúa, là Bụt, là tình thương! Người da đen đó là tăng thân của ông.

Nếu anh sống với người ta một cách độc ác, anh giết người ta, anh bóc lột người ta thì trong những lúc đó họ có thể trả thù. Họ có thể không giúp anh, để cho anh chết ở trong rừng.

Câu chuyện trên đây giúp cho chúng ta nhớ tới hai điều. Thứ nhất là vô tướng. Bụt là tình thương, Chúa là tình thương, mình phải thấy qua cái nhãn



quan vô tướng. Cái mà anh ta gọi là một tên mọi da đen, thật ra đó là một thị hiện của Chúa, một thị hiện của Bụt, một ảnh tượng của tình thương. Trong trái tim nhân loại có trái tim của Bụt.

Thứ hai là tăng thân. Người da đen mà anh nhắc đến một cách khinh khỉnh, là tăng thân của anh. Nếu anh không tử tế, anh không thương yêu, không xây dựng thì người đó, tăng thân đó sẽ không có mặt vào những lúc mà anh cần họ nhất trong cuộc đời.

Trở lại với các hơi thở, hơi thở thứ 14 là quán ly tham, Vir<sup>a</sup>ga. Ly tham không phải chỉ là một ý chí. Ly tham là một tuệ giác. Tại vì đứng trên phương diện

lý thuyết thì chúng ta có thể nghĩ rằng ly tham là tốt, nhưng đứng trên phương diện thực tế thì ly tham chưa đủ. Chúng ta biết rằng uống rượu là không tốt, thế nhưng chúng ta vẫn uống rượu. Chìm đắm trong những màu sắc, những âm thanh gây độc tố cho cơ thể và tâm hồn là không tốt. Biết vậy nhưng chúng ta cứ để mình chìm đắm. Vì vậy ly tham ở đây không phải là một ý chí mà thôi, ly tham ở đây phải là một sự thực tập, và quan trọng hơn, là một tuệ giác. Nếu tuệ giác ly tham vững chãi thì ly tham trở nên một điều rất dễ làm, không cần phải cố gắng, mệt nhọc. Vì vậy ly tham là một phép quán chiếu gọi là quán ly tham. Tham là sự kẹt vào, là sự chìm đắm trong một cái muốn. Chúng ta kẹt

vào và tham đắm những hình sắc, những âm thanh, những hương vị. Thầy Tăng Hội có nói tới sự tu học trước tiên như là sự buông bỏ, trừ diệt năm sự ngăn che (ngũ cái). Đối tượng của tham là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

## NGŨ CÁI: NĂM ĐỐI TƯỢNG CỦA THAM

Năm sự ngăn che, trước hết là tham đắm sắc dục. Kế đến là sự giận hờn, làm mình không an tâm, mất hết tự do. Thứ ba là mê ngủ. Thứ tư là trạo hối, nghĩa là lãng xảng hối hận, tối ngày không tu tập được gì cả. Và thứ năm là nghi ngờ, không tin vào điều gì hết, kể cả chánh pháp.

Phá bỏ được các ý niệm đó thì gọi là ly tham.

Các sư em ở Xóm Hạ đã nhận thức rằng sư chị Chân Đức được ở trong một cái cốc riêng, hay sư chị Diệu Nghiêm cũng vậy, được ở trong một cốc riêng. Nếu các sư em tu cho thật giỏi, khi được làm giáo thọ thì cũng được một cái cốc nhỏ nhỏ như vậy là cùng thôi. Trong khi đó, phóng con mắt ra ngoài đời thì những người như cô Gina hay cô Annabel, khi đi ra đời làm việc, thì có thể có những ngôi nhà rất lớn. Nhà bốn, năm phòng rất đẹp, có phòng tắm, phòng ngủ rất sang. Có TV, có tủ lạnh, có đủ thứ hết. Nhưng tại sao các sư chị lại không hành động như người ngoài đời? Không đi lấy

chồng, không đi làm việc ngoài đời để có lương lớn, để có nhà lớn, mà tại sao lại đi tu như vậy, để bảy, tám, chín, mười năm sau mới được một căn phòng nhỏ xíu? lạnh ngắt? Câu trả lời là rất rõ ràng!

Cũng vậy, nếu sư cô Thoại Nghiêm không đi tu mà đi làm ở ngoài đời thì thế nào cũng có một ngôi nhà lớn. Nếu sư cô Thoại Nghiêm đi tu thì cũng lâu lắm sư cô mới có được một cái cốc nhỏ xíu như cái cốc của sư chị Diệu Nghiêm! Vậy mà Thoại Nghiêm vẫn đi tu như thường. Tại vì sao vậy? Tại vì sư cô Thoại Nghiêm thấy rằng hạnh phúc nó không nằm ở chỗ có cái nhà lớn, mà hạnh phúc nằm ở chỗ thông dong, giải thoát. Khi đi tu, mình rời bỏ

những thứ đó tức là mình phải có một tuệ giác tối thiểu nào đó thì mình mới đi tu. Các sư em tương lai cũng vậy. Sở dĩ họ là sư em tương lai, là vì họ cũng thấy được những điều đó, nếu không thì họ đâu muốn làm sư em? Họ có tuệ giác nào đó và tuệ giác đó đưa họ vào con đường xuất gia.

Trước đây chúng ta đã đưa ra ví dụ con châu chấu làm bằng plastic. Chúng ta nói đó không phải là con châu chấu thật. Con cá tưởng đó là miếng mồi ngon và đớp lấy. Nhưng khi đớp lấy thì nó bị lưỡi câu móc vào miệng và bị kéo lên. Cái vọng tưởng của chúng ta làm cho chúng ta có cảm tưởng rằng đó là bóng dáng của hạnh phúc. Có một cuốn

tiểu thuyết có tựa đề là Bồng Hạnh Phúc.

Nhờ sự quán chiếu, không phải là suy nghĩ mà là quán chiếu, phải nhìn những người chung quanh, phải nhìn những người đang lặn ngụp ở trong biển ngũ dục, phải thấy họ kẹt như thế nào, thấy họ đau khổ như thế nào thì chúng ta mới tự giải thoát được. Cái nhìn đó gọi là quán chiếu, cái thấy đó gọi là tuệ giác, và chỉ có tuệ giác mới giúp cho mình tự do, mới đưa mình tới sự ly tham. Không phải ly tham là những cố gắng mệt nhọc. Tu học nửa vời, chúng ta thường bị dẫn co giữa hai thái cực: Một bên thấy cái đó hấp dẫn quá, một bên mình phải tranh đấu để đừng dính vào. Tranh đấu mấy đi nữa cũng dính.

Đó là vì mình chưa có tuệ giác về đối tượng đó.

Hầu hết nhân loại đều nghĩ rằng có tiền thì mua tiên cũng được. Tiền là sức mạnh của con người. Nhưng những người tinh chuyên tu học, họ biết rằng sức mạnh không nằm ở đồng tiền, nó nằm ở lòng thương, ở tuệ giác của mình. Như khi thánh Ghandi (1869-1948) tranh đấu độc lập cho Ấn Độ thì thánh Ghandi đâu có dùng sức mạnh của đồng tiền như là những người ra ứng cử tổng thống? Ra ứng cử tổng thống thì phải có rất nhiều tiền mới có thể vận động được. Thánh Ghandi thành công là nhờ một loại sức mạnh khác với sức mạnh của đồng tiền, sức mạnh tâm linh. Cách ăn mặc của thánh



Ghandi, lối sống hàng ngày của ngài là một sức mạnh. Nhìn vào đời sống đặm bạc của thánh Ghandi, thấy sự hành đạo mỗi ngày của thánh Ghandi mà quần chúng cảm thương, họ bất chấp sự đàn áp, họ cùng nhau đi tới cái đích là tìm độc lập, tự do cho Ấn Độ một cách bất bạo động. Thành ra chúng ta phải quán chiếu để thấy rằng cái mà chúng ta gọi là sức mạnh vạn năng của tiền bạc, có thể là những sợi dây cột mình. Bị cột lại rồi thì mình mất tự do! Mình sẽ bị kéo theo, mình sẽ ê chề. Do đó chúng ta phải nhìn thẳng vào tiền tài, nhìn sâu vào nó để thấy bản chất của nó là một con châu chấu bằng plastic.

Sắc dục cũng vậy. Cái hình ảnh, cái đối tượng của sắc dục thường được tạo ra bởi cái đầu của mình! Tâm của mình tạo ra hết. Sự thật là nó như vậy, nhưng mình tạo ra một hình ảnh khác về sự thật, nó không giống chân tướng của sự thật. Một bên là con châu chấu ngon lành mà mình thường tưởng, một bên là con châu chấu bằng plastic mà mình đớp lấy.

Có một đạo hữu ở Hòa Lan, đã từng về làng tu học. Đạo hữu báo cáo với tôi là đạo hữu vẫn chưa thuyết phục được mấy đứa con cùng qua Làng tu học với mình. Ông ta thì thấy rất rõ cái bản chất của ngũ dục, của năm sự ngăn che, nên ông không bị vướng vào. Nhưng những đứa con ông thì vẫn lao đầu vào

những đối tượng của ngũ dục. Ông thấy rất rõ là chúng đang khổ, nhưng ông chưa có phương tiện nào để kéo chúng ra.

Chúng ta có thể thấy được những người bạn của chúng ta đang đắm chìm trong biển ngũ dục, nhưng chúng ta chưa kéo họ ra được, tại vì chúng ta chưa có đạo lực đủ mạnh để có thể giúp người đó. Cách hay nhất để giúp cho họ thoát khỏi vòng ngũ dục là chúng ta hãy sống đời sống của chúng ta cho thật hạnh phúc, và khi tiếp xúc với họ, chúng ta cho họ cơ hội để quán chiếu, để thấy tại sao người này không có cái đó, không có cái kia mà nét mặt của họ vui vẻ, thần sắc của họ tươi mát như vậy. Còn ta, ngày nào, đêm nào ta

cũng có các thứ đó, nhưng sao ta khô héo, ta mỗi mòn, ta ốm đau như vậy? Đó là một điều kiện để người đó tỉnh thức, và chỉ nhờ có tỉnh thức họ mới có thể vượt thoát ra khỏi vòng trầm luân của họ mà thôi.

Danh vọng cũng vậy. Chúng ta nghĩ mình phải có địa vị đó, phải có cái bằng cấp đó thì chúng ta mới có hạnh phúc. Đó cũng là một con châu chấu bằng plastic. Người xuất gia cũng như là người tại gia phải thấy cho được điều đó. Bụt có dạy rằng nếu chúng ta để thì giờ để lo cho cái danh của chúng ta, thì chúng ta không còn thì giờ để sống một cách sâu sắc, để tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống. Tại vì đối tượng của chúng ta trong đời sống

hàng ngày là chạy tìm một chút danh, và trong khi chạy tìm thì danh chưa có, và cố nhiên chúng ta phải hy sinh ngày giờ cho việc chạy tìm đó, cho nên Bụt mới đưa ra hình ảnh của một thỏi hương trầm. Người đi tìm hạnh phúc trong danh vọng thì họ cũng như một miếng trầm. Khi đốt lên và mùi trầm lan ra cho đến lúc người chung quanh nhận thức được, thì miếng trầm đã cháy thành tro rồi! Vì vậy mà chúng ta không nên đóng vai một miếng trầm, không nên tự đốt mình để có một cái "danh thơm"! Trái lại chúng ta phải học sống thật sâu sắc trong giờ phút hiện tại, để tiếp nhận những mâu nhiệm của cuộc sống trong giờ phút đó.

Thức ăn là một thứ ngăn che khác. Thức ăn ở đây là thức ăn ngon mà chúng ta cần rất nhiều thì giờ và tiền bạc để có. Trong truyền thống của chúng ta, chúng ta có phép Ngũ Quán. Trong Ngũ Quán có lời quán nguyện "Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh". Nếu chúng ta muốn có thức ăn ngon thì chúng ta phải dành thì giờ, không phải chỉ để nấu ăn, mà còn để làm ra tiền thì mới mua được những thức ăn ngon. Thì giờ là một chuyện, nhưng khi tiêu thụ những thức ăn, thức uống đó, thì thân và tâm của chúng ta có thể bị nhiễm độc. Vì vậy đối với vấn đề thức ăn chúng ta phải cẩn thận.

Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực. Cơ thể của chúng ta không thể chịu đựng được một số loại thức ăn. Tuy vậy lưỡi của chúng ta, miệng của chúng ta vẫn đòi hỏi những thức ăn ấy. Khi ăn vào thì cơ thể lãnh đủ, và tất cả những lao nhọc của chúng ta là do chỗ chúng ta không quán chiếu được một cách vững vàng, một cách sâu sắc bản chất của thức ăn đó. Giới điều này không có nghĩa là chúng ta không nên ăn ngon. Tại vì ăn có ngon thì mới có thể tiêu hóa được. Chúng ta có thể ăn gạo lúc với muối mè mà có thể rất ngon. Chúng ta không bị cấm ăn ngon. Chúng ta chỉ được dạy phải ăn như thế nào mà đừng đem họa vào cho cơ thể

và tâm hồn. Người ta thường nói là Bệnh trùng khâu nhập. Một là tốn rất nhiều thì giờ để làm tiền mà mua thức ăn. Hai là ăn vào rồi thì đau khổ. Vậy thì ăn làm gì! Cho nên ta phải cẩn thận khi ăn uống.

Chúng ta biết sắc dục cũng là một món ăn, tiền tài cũng là món ăn, danh vọng cũng là món ăn, và chúng ta còn biết thức ăn cho thân tâm là quan trọng như thế nào. Người Tây phương thường nói We are what we eat, we are what we metabolize, có nghĩa là chúng ta là sản phẩm của thức ăn của chúng ta. Chúng ta là cái gì mà chúng ta tiêu hóa trong đời sống hàng ngày. Vì vậy cho nên cái hoàn cảnh trong đó chúng ta sống là rất quan trọng. Tại vì trong hoàn cảnh đó



mà chúng ta tiếp nhận thức ăn cho thân cũng như là cho tâm. Chỉ cần sống trong một hoàn cảnh hư hỏng độ chừng ba hay sáu tháng, là chúng ta hư hỏng. Những điều chúng ta thấy, chúng ta nghe, đều là những thức ăn của chúng ta. Chúng ta không muốn ăn mà chúng ta vẫn phải ăn!

Ví dụ các cháu xem vô tuyến truyền hình mỗi ngày. Đài truyền hình họ chiếu những cuốn phim giải trí. Muốn có tiền mượn phim để chiếu, người ta phải nhận quảng cáo. Và quảng cáo đưa vào những âm thanh, những hình ảnh rất độc hại cho trẻ em. Ngay chính những cuốn phim cũng đã có nhiều độc tố trong đó, vì vậy cơ thể cũng như tâm hồn của các cháu tiếp nhận không biết

bao nhiêu là độc tố trong lúc xem TV, làm hại cuộc đời của các cháu. Là bậc cha mẹ, chúng ta phải hướng dẫn con chúng ta, đừng vì bận rộn trong việc làm ăn mà để cho con cái tự làm hại bằng cách xem TV một mình.

Sống trong một trung tâm thực tập, ngoài việc học đi, học đứng, học nằm, học thở, chúng ta còn được học ăn. Chúng ta học ăn như thế nào để vừa ăn ngon mà vừa ăn những thức có tính cách nuôi dưỡng thân thể và ngăn ngừa tật bệnh. Cho nên tăng thân là một yếu tố rất quan trọng. Các sư chị thương các sư em, cũng phải nhớ những điều đó, đừng vì thương mà nấu bất kỳ món ăn gì ngon cho các em ăn. Có người mang đến cho hai hũ ớt rất lớn, biết

thầy không thích ớt, nhưng vẫn giữ lấy để cho các em ăn là nguy lắm. Đó là chuyện đã xảy ra năm sáu năm trước đây.

Vì vậy cho nên ly tham không phải là vấn đề dạy luân lý, dạy rằng chúng ta không nên làm điều này, không nên làm điều kia. Ly tham ở đây là quán chiếu, là nhìn vào bản chất của những đối tượng của tham dục. Khi thấy được những hệ lụy, những hiểm nguy của các thứ đó thì chúng ta mới có thể lìa bỏ được. Và đây không phải chỉ là sự thực tập cá nhân. Đây phải được coi là sự thực tập của cả tăng thân. Thực tập ly tham trong một tăng thân nó dễ gấp ngàn lần thực tập ly tham một mình. Đơn độc thực tập ly tham trong thế giới

này rất là khó. Cho nên hề lìa tăng thân là có tai nạn. Điều đó rất rõ ràng.

Trong các phép niệm, (nussati, chúng ta thấy có phép thứ tư là niệm giới. Niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng, rồi đến niệm Giới. Niệm giới có liên hệ rất nhiều tới ly tham, cố nhiên là tới ly sân và ly si nữa, nhưng trước hết là tới ly tham.

Thường trong đạo Bụt chúng ta nghe nói giới đưa tới định, và định đưa tới tuệ. Ba vấn đề này gọi là Tam học, tiếng Anh dịch là The three trainings. Nhưng ở những kinh khác thì chúng ta thấy nói niệm, định, và tuệ, nghĩa là do niệm mà có định, và do định mà có tuệ. Vậy thì điều nào đúng? Ở trong Ngũ

Căn Ngũ Lục hay Bát Chánh Đạo thì luôn chúng ta thấy niệm đưa tới định, rồi định đưa tới tuệ. Nhưng trong Tam học thì không nói là niệm định tuệ mà nói là giới, định, tuệ.

Hồi còn nhỏ, tôi đã không hiểu điều Tam học nói. Tôi không hiểu tại sao mình giữ năm giới mà lại có định được! Giữ năm giới không đủ để đưa tới định! Không giết hại, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, và không uống rượu. Mình có cảm tưởng là mình giữ được năm giới đó, nhưng mình thấy không có định hơn tí nào cả, hoặc là rất ít!

Năm hai mươi mấy tuổi, khi giảng cho đại chúng, tôi đã dùng ví dụ sau đây để

"bênh vực" cho cái thuyết "Có giới thì sanh định, có định thì sanh tuệ": Một em bé khi làm toán, nếu em nghe radio và nhai kẹo thì em không có đủ định tâm để làm toán, vì vậy nếu tắt cái radio đi và đừng nhai kẹo nữa, thì khi lỗ tai không nghe nhạc, miệng không nhai kẹo, tự nhiên em có định. Thành ra tắt radio đi và đừng nhai kẹo nữa tức là giữ giới, và nhờ giới mà mình có định.

Sau nhiều năm tu học, tôi thấy rõ rằng niệm ở đây là chánh niệm, và giới tức là niệm, bản chất của giới là niệm, giới là hoa trái của chánh niệm. Nếu trì năm giới quý báu, thì quý vị sẽ thấy rằng đó là sự thực tập chánh niệm. Cách trình bày giới của chúng ta phản ảnh điều

đó. Ví dụ: Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây nên, con nguyện không giết hại, con nguyện bảo vệ sự sống. Ý thức được những đau khổ, tức là nhờ chánh niệm mà mình biết được đó là đau khổ.

Tất cả năm giới, giới nào cũng phải có chánh niệm mới có thể thực tập sâu sắc được. Khi thực tập năm giới, chúng ta khám phá ra rằng một giới nó chứa đựng tất cả những giới khác. Giới thứ nhất chứa giới thứ hai, thứ ba, thứ tư, và thứ năm. Giới thứ nhất nói về bảo vệ sự sống, nhưng giới thứ hai cũng bảo vệ sự sống, giới thứ ba, thứ tư, và thứ năm đều cũng vậy. Chúng ta không bảo vệ sự sống được một cách toàn vẹn nếu chúng ta không thực tập giới thứ

hai, tức là giới trộm cắp. Tại vì trộm cắp hay phạm vào những bất công xã hội cũng có thể đưa tới sự chết chóc. Giới thứ năm nói về tiêu thụ cũng vậy, khi tiêu thụ không có chánh niệm thì chúng ta gây sự tàn hại sinh mạng. Khi uống rượu, khi ăn thịt, nếu có chánh niệm thì chúng ta sẽ thấy rằng rượu được làm bằng những chất liệu cần thiết để nuôi dưỡng con người như ngũ cốc. Trong khi người ta đói, người ta chết như rạ, mình uống một ly rượu tức là mình đang giết. Chúng ta biết rằng số lượng ngũ cốc đem ra để làm rượu là rất lớn. Nếu các nước Tây phương giảm uống rượu khoảng 50% thì số lượng ngũ cốc để dành được, có thể đem ra cứu đói ở các nước chậm tiến.



Như vậy ta có thể thay đổi cục diện của thế giới nhờ sự giảm thiểu việc uống rượu và ăn thịt. Tại vì để nuôi súc vật, người ta cũng phải dùng thóc lúa, vì vậy nếu các nước Tây phương giảm uống rượu và giảm ăn thịt thì khuôn mặt của thế giới sẽ thay đổi rất nhiều. Đó là chưa nói đến sự tác hại của rượu. Vì vậy chuyện ăn uống của mình nó có liên hệ tới giới thứ nhất là bảo vệ sự sống. Một lời nói của mình cũng có thể giết người, có thể làm cho người ta đau khổ, vì vậy giới không nói dối, không thêu dệt, giới nói lời ái ngữ v.v..., đều có liên hệ tới việc bảo vệ sự sống. Can đảm nói ra sự thật cũng là để bảo vệ sự sống. Vì vậy, khi thực tập ngũ giới cho

sâu sắc thì chúng ta thấy rằng một giới nó bao gồm tất cả các giới khác.

Khi ăn một cọng rau, nếu quán chiếu sâu sắc thì chúng ta có thể thấy được sự giữ giới hay là sự không giữ giới của người tiêu thụ, và của cả người trồng rau! Các sư cô trồng rau đã biết điều đó, đã có kinh nghiệm ban đêm phải đi bắt sâu, phải đưa những con ốc đi xa vườn rau. Ngoài đời họ không làm như vậy, họ dùng thuốc cho nên mỗi sáng đi ra vườn thì thấy sâu, ốc chết đầy rất là tội nghiệp. Do đó mà cọng rau xanh tươi chúng ta đưa vào miệng, có thể dính lú tới cái chết của những con sâu.

Vì vậy chúng ta thấy rằng việc giữ giới thứ nhất nó không đơn giản! Chúng ta phải giữ 24 tiếng mỗi ngày chứ không phải nói tôi đâu có giết người thành ra giới thứ nhất của tôi rất vững. Đó là vì không có niệm cho nên mới có cái ảo tưởng là mình giữ giới một cách toàn vẹn. Trong khi ăn, trong khi uống, trong khi ngồi, nếu có niệm là ta đã giữ giới bất sát. Trong sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, tức là cuốn sách đầu tiên mà người xuất gia phải học, có một bài kệ về chánh niệm trong việc duy trì và bảo vệ sự sống:

Tùng tiêu dần, đán trực chí mộ,  
 Nhất thiết chúng sanh tỵ hồi hộ,  
 Nhược ư tức hạ, tán kỳ hình,  
 Nguyên như tức thời sinh tịnh độ.

Khi học bài đó tôi cảm động lắm. Nó có nghĩa là từ sáng mai giờ Dần, rất tinh sương cho đến giờ trời tối, xin các loài chúng sanh hãy tự bảo vệ thân mạng của mình, nếu rủi ro mà có một trong các vị bị bàn chân hay đôi guốc của tôi giẫm nát, thì tôi xin nguyện cho sinh mạng đó được tức khắc sinh về tịnh độ. Túc hạ có nghĩa là dưới bàn chân. Tán kỳ hình có nghĩa là tan nát hình hài. Nhược có nghĩa là nếu. Nếu ở dưới gót chân tôi có một chúng sinh bị tan nát hình hài, thì tôi xin nguyện cho chúng sinh đó được sanh về tịnh độ. Nội dung của bài kệ đó là nuôi dưỡng lòng từ bi, và ý thức rằng trong đời

sống hàng ngày, mình có thể vô tình mà sát hại các loài chúng sanh.

Vì vậy giới phải được định nghĩa là niệm. Cho nên giới, định, tuệ có nghĩa là niệm, định, tuệ.

Giữ giới là giữ hàng ngày, trong mỗi giây, mỗi phút. Khi có giới tức là có niệm, mà có niệm tức là có Bụt đang sống với mình. Vị nào biết làm thơ nên dịch bài kệ đó ra tiếng Việt, vì trong cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen[1] chưa có bài đó, mà chỉ có bài nói về bước chân:

Đặt chân lên mặt đất,  
Là thể hiện thần thông,  
Từng bước chân tỉnh thức,  
Làm hiển lộ pháp thân.

cũng hay, nhưng chúng ta thiếu bài kệ trên đây.

Lòng từ bi là phát sinh từ chánh niệm, vì vậy mà giới là niệm. Nếu chúng ta thấy được giới là niệm thì chúng ta thật sự hiểu giới là gì. Giới không còn là sự cấm đoán, ngăn cản nữa, mà giới là ánh sáng soi đường chỉ lối cho thân, khẩu, và ý trong suốt 24 tiếng một ngày. Khi có giới như vậy thì có niệm và có niệm thì chúng ta luôn luôn có Bụt ở bên cạnh. Đó gọi là niệm giới, phép thứ tư ở trong Lục Niệm.

Còn gì vui bằng, còn gì sung sướng bằng được sống với Bụt 24 giờ mỗi ngày? Muốn sống với Bụt thì ta thực

tập giới như là thực tập niệm. Trong kinh có nói rằng nếu muốn ở nhà Như Lai, ăn cơm Như Lai, và mặc áo Như Lai thì mình chỉ cần giữ giới 24 tiếng đồng hồ một ngày. Chỉ cần thực tập chánh niệm là mình đang ở nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, và đang ăn cơm với Như Lai. Vua Trần Thái Tông có một bài kệ, trong đó có hai câu:

Nhà Bụt mời cầu không ở lại,  
 Đêm đêm thói cũ ngủ bờ lau.  
 tức là Bụt mời vào ở cùng nhà với ngài  
 mà không chịu ở, tại vì mình quen thói,  
 mình có tập khí đi ra bờ lau để ngủ!

Ở đây ly tham không có nghĩa là lìa cái đối tượng đó, không có nghĩa là mình

phải chạy trốn đối tượng đó, mà là nhìn cho thật kỹ vào trong tự thân của đối tượng đó để cho hiển lộ nguyên hình của nó là một con châu chấu bằng plastic, thì tự nhiên mình có sự ly tham, không cần phải trốn chạy.

Trong một cuốn sách của đức Giáo Hoàng vừa xuất bản, cuốn *The Threshold of Hope*, được in thành hai mươi mấy thứ tiếng, đức Giáo Hoàng có phê bình rằng đạo Bụt phủ nhận cuộc đời, cho cuộc đời là xấu, thành ra muốn trốn tránh cuộc đời.

Sự thực thì ly tham không phải là trốn tránh cuộc đời. Thái độ của người Phật tử không phải là trốn tránh cuộc đời, mà là nhìn sâu vào cuộc đời để thấy cái



thực tướng của cuộc đời mà không còn bị ràng buộc, lôi kéo bởi những vọng tưởng về cuộc đời, và nhờ vậy mà không bị khổ đau vì cuộc đời. Ví dụ như cuộc đời là vô thường và vô ngã nhưng mình tưởng là nó thường và ngã, cho nên mình bị cái ý tưởng thường và ngã làm mình khổ đau chứ không phải cuộc đời làm mình khổ đau. Đức Giáo Hoàng không thấy điều đó cho nên ngài mới nói rằng thái độ của người Phật tử là chạy trốn cuộc đời. Không phải như vậy. Chúng ta không chạy trốn cuộc đời. Thật ra sự thực tập của người Phật tử là nhìn sâu sắc vào trong lòng sự vật để thấy được tự tánh của sự vật, thấy được cái bản chất chân thật của sự vật. Khi thấy

được thì tất cả những tham đắm, những khổ đau sẽ bị tiêu diệt, nhờ vậy mà chúng ta có thể sống trong cuộc đời rất an lạc, rất hạnh phúc. Như vậy, chúng ta không chạy trốn cuộc đời, mà nhìn vào trong cuộc đời để làm tiêu tán đi những vọng tưởng về nó, để có thể sống vui.

Chúng ta biết rằng trong quán vô thường, nếu tiếp tục nhìn sâu thì chúng ta sẽ khám phá ra vô thường cũng là vô ngã, vô ngã cũng là duyên sinh, duyên sinh cũng là tương tức; vô ngã cũng là không, và không cũng là vô tướng. Ở đây vô thường, vô ngã, duyên sinh, tương tức, tương nhập, không, vô tướng, vô tác đều là những phép quán đưa tới ly tham, đưa tới giải thoát, đưa

tới phóng khí. Vì vậy cho nên vô thường là cửa ngõ để đi vào con đường giải thoát.

Trong khi quán vô thường, nếu chúng ta chưa thấy được vô ngã thì chúng ta chưa thực sự thấy được vô thường. Theo nghĩa của đạo Phật, thì vô thường tức là duyên sinh, cho nên nếu chưa thấy được duyên sinh thì chúng ta chưa thấy được vô thường. Cũng vậy, vô thường là tương tức, có nghĩa là cái này chứa đựng cái kia. Vô thường là không, tức không có tự tánh riêng biệt, không có ngã, vượt thoát ý niệm. Nếu chưa thấy được không thì chúng ta cũng chưa thấy được vô thường. Vô tướng cũng vậy.

Nếu không thành công trong sự quán chiếu vô thường thì chúng ta cũng không thành công trong phép quán chiếu về phóng khí. Khi nhìn vào trong hình hài của chúng ta, chúng ta thấy được tính vô thường, tính vô ngã, tính tương tức. Chúng ta thấy được tổ tiên, được con cháu, được tứ đại (đất, nước, gió, lửa), và chúng ta cũng thấy được những yếu tố đó ngoài ta. Khi thấy được những cái đó thì chúng ta mới có thể phóng khí được. Cho nên sáu phép quán niệm này (vô thường, vô ngã, duyên sinh, không, vô tướng, vô tác) có liên hệ tới nhau. Một phép thành công thì những phép khác cũng thành công.

Quán chiếu sự buông bỏ ý niệm về sinh mạng cũng vậy. Chúng ta sẽ không thành công nếu chúng ta chưa thành công về quán vô thường, về quán vô ngã.

Đến đây thì chúng ta có thể nhận ra rằng kinh Quán Niệm Hơi Thở là một kho tàng mà chúng ta phải tiếp tục khai thác. Tuy là một kinh ngắn, nhưng đó là một hầm mỏ kim cương. Chúng ta cần phải khai thác, phải phát triển, và từ đó chúng ta có thể thấy được rằng tất cả những kinh điển xuất hiện sau này với những giáo lý thâm diệu, cũng đều phát xuất từ kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở có mặt ở Việt Nam từ đầu thế kỷ thứ ba. Chúng ta thấy tình trạng một số các nước theo đạo Bụt Đại thừa thì quá chăm chú vào những kinh sau này như kinh Lăng Già, kinh Lăng Nghiêm, kinh Pháp Hoa, mà không để tâm vào, để thì giờ vào để nghiên cứu, học hỏi và thực tập những kinh căn bản về thiền như là kinh Niệm Xứ và kinh Quán Niệm Hơi Thở. Cho đến độ có những trường Cơ bản Phật học, trong đó học tăng không được học kinh Quán Niệm Hơi Thở, không được học kinh Niệm Xứ. Đó là một thiếu sót rất lớn, tại vì hai kinh đó là hai kinh căn bản của thiền tập. Có lẽ người ta đọc lướt qua nhanh quá, và người ta không thấy được những điều

căn bản của kinh. Vì vậy chúng ta nên kêu gọi giới Phật học hãy để thì giờ, để tâm lực trở lại vào những kinh căn bản của thiền tập như kinh Quán Niệm Hơi Thở và kinh Niệm Xứ.

Trong kho tàng giáo pháp đạo Bụt, kinh Quán Niệm Hơi Thở, kinh Niệm Xứ và kinh Người Biết Sống Một Mình, có thể xem như là ba chân của một chiếc đỉnh đồng, rất là quan trọng, đóng vai trò chính yếu trong việc hướng dẫn con đường giác ngộ chúng sanh.

Trở lại với các hơi thở quán chiếu về tự tánh của các pháp trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, hơi thở thứ mười lăm là quán tịch diệt. Thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-

Chi mà chúng ta sẽ học sau này, tên chữ Hán của thầy là Diệt Hỷ, tức là niềm vui đạt được do sự quán chiếu về tịch diệt. Chữ diệt này có nghĩa là sự chấm dứt, tiếng Anh là Cessation, tiếng Phạn là Nirodha, đối tượng của hơi thở thứ 15.

Khi thấy được những cái hư vọng, những hiểm nguy của một trong năm loại ngũ dục thì chúng ta không còn bị cái đó hấp dẫn nữa. Đó là một cái diệt, một giải thoát. Ví dụ sư chị Diệu Nghiêm ở trong cái cốc nhỏ xíu, mà sư chị thấy rất là đầy đủ, rất là hạnh phúc, không cần phải có một ngôi nhà lớn, tức là sư chị đang có niềm vui của tịch diệt. Trong lòng của sư chị, cái tư tưởng tham đắm một ngôi nhà cho



sang, cho lớn, không đủ sức để hấp dẫn sư chị nữa. Cho nên sư chị có được niềm vui trong cái cốc đó. Còn nếu có những điều kiện kia và ở trong ngôi nhà lớn đó thì sư chị có thể khổ lắm. Cái đó gọi là diệt hỷ. Diệt hỷ là niềm vui của sự ngưng lại, niềm hạnh phúc phát sinh từ cái mà chúng ta gọi là diệt.

Một ví dụ khác, chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc là khi chúng ta có mảnh bằng tiến sĩ. Chừng nào còn anh chàng đó trong đầu, thì chừng đó ta chưa có hạnh phúc. Ta chưa có bằng tiến sĩ thì làm sao có hạnh phúc được? Nhưng khi thấy được rằng bằng tiến sĩ cũng không đưa lại cho ta bao nhiêu hạnh phúc, đôi khi đi làm thợ điện mà có hạnh phúc hơn! Như anh Hoàng của

chúng ta chẳng hạn, anh có bằng bác sĩ Y khoa, nhưng anh chỉ muốn ở lại Làng để làm thợ điện thôi! Tại vì làm thợ điện có hạnh phúc hơn. Những người như anh Hoàng thì thấy rằng bằng tiến sĩ cũng không hấp dẫn gì mấy. Nhưng có những người khác, họ thấy nếu không có mảnh bằng đó thì họ không có hạnh phúc. Họ bị vướng vào cái danh!

Khi vượt được cái đó rồi thì gọi là diệt, và có cái diệt đó thì nó sinh ra niềm vui thật sự gọi là diệt hỷ. Chữ diệt ở đây có nhiều nghĩa lắm. Trước hết là sự chấm dứt của những cái tướng hay là những cái tướng. Diệt đây trước hết là diệt tướng. Tướng đây là vọng tướng, là tà kiến. Đối tượng của tướng là tướng.

Theo cách viết chữ Hán thì tướng là tướng có mang thêm chữ tâm. Thành ra chúng ta có thể nói rằng, tri giác nó gồm có hai phần, phần dưới là chủ thể, và phần trên là đối tượng. Chủ thể mà sáng thì đối tượng biểu lộ sự thật của nó ra rõ ràng. Chủ thể mờ thì đối tượng bị che lấp. Con châu chấu bằng plastic hiện ra thì cái tướng đó là trí. Nhưng con châu chấu bằng plastic mà mình tưởng là con châu chấu thật, thì đó là vọng tưởng.

Cho nên diệt, trước hết có nghĩa là sự chấm dứt của những vọng tưởng. Diệt ở đây tương đương với niết bàn. Niết bàn là cái thực tại chân thật. Khi thế gian chưa hiển lộ ra tự tánh của nó, thì nhận thức của chúng ta vẫn còn sai lầm

và chúng ta đau khổ. Lúc thế gian đã hiện ra chân tướng của nó thì chúng ta không cần chạy trốn mà tâm của chúng ta vẫn sáng, vẫn trong.

Vì vậy quán diệt trước hết là diệt những cái tướng, tức là những cái vọng tướng và đồng thời diệt những cái tướng. Vọng tướng mất thì vọng tướng cũng mất. Trong kinh có nói rằng Phạm sở hữu tướng, giai thị hư vọng. Cái gì mà có tướng, còn kẹt vào tướng thì mình còn bị đánh lừa. Vì vậy cho nên quán vô thường đưa tới cái nhận thức gọi là vô tướng. Ví dụ như nước. Mình gọi nước là hình vuông hay hình tròn đều sai. Nước không vuông mà cũng không tròn, tại mình đựng nước trong chậu vuông nên nó vuông, đựng

trong bình tròn nên nó tròn. Thành ra nếu nhìn vào chậu, vào bình mà mình thấy được nước không có tướng, thì đó mới gọi là cái nhìn vô tướng.

Nhìn vào mà mình thấy không có tướng ngã, nhìn vào mà mình thấy không có tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả thì gọi là đạt tới cái nhìn vô tướng.

## NHỮNG VỌNG TƯỚNG NGƯỜI TU CẦN VƯỢT THẮNG

Có rất nhiều cái tướng mà chúng ta phải vượt thắng. Nhưng trong kinh Kim Cương, Bụt chỉ nêu ra bốn cái tướng chính và khích lệ chúng ta vượt thắng, đó là: Tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, và tướng thọ giả.

Thật ra thì khi vượt được tướng ngã cho vững chãi, thì ba tướng kia ta cũng vượt được luôn. Khi vượt được tướng đó thì cái vọng tướng của chúng ta cũng tiêu tán theo. Cái tướng lúc đó trở thành trí. Như vậy có nghĩa là đạt tới vô tướng thì đó là diệt.

Có những tướng khác như là tướng sinh, tướng diệt, ta cũng phải vượt. Đừng nghĩ rằng ta đã từ cái không mà trở thành cái có vào giờ phút ta khóc oe oe chào đời. Đó là một vọng tướng, đó là một cái tướng mà chúng ta phải vượt. Khi vượt được rồi thì ta chứng được cái gọi là vô sinh, the truth of no birth. Nhờ vậy mà trước khi qua đời chúng ta không thấy sợ hãi. Chúng ta thấy rằng có gì đang có mà trở thành

không đâu? Chúng ta vượt được cái có và cái không, thì lúc đó cái vô sinh có thể gọi là vô diệt. Vô sinh diệt, rồi đến tướng có, tướng không. Ta có hay ta không có?

Trong bài tựa kinh Quán Niệm Hơi Thở, thầy Tăng Hội dùng danh từ tồn vong, tức là những ý niệm về còn và về mất. Ta còn hay không còn? Ta sẽ mất hay ta sẽ không mất? Người Tây phương thường nói: Vấn đề căn bản là "to be or not to be". Trong giáo lý về tịch diệt của đạo Phật thì nói rằng: Vấn đề căn bản không phải là "to be", mà cũng chẳng phải là "not to be"!

Tướng thường và tướng đoạn cũng là những tướng mà ta phải vượt. Thường,

permanent, tức là cái tướng vĩnh cửu của các hiện tượng. Đoạn là tướng không có sự liên tục. Ví dụ có người hỏi rằng: Sau khi Như Lai tịch diệt rồi thì Như Lai còn hay không? Khi chết ta có tiếp tục còn hay là ta hoàn toàn tiêu diệt? Tức là người đó bị kẹt vào hai ý niệm còn và mất, hay là ý niệm tồn và vong.

Trong kinh Trung Đạo Nhân Duyên tức là kinh Aniruddha, có nói đến chuyện thầy A-Na-Luật (Aniruddha) bị những người du sĩ ngoại đạo hỏi câu đó: Tu theo đạo Bụt, thầy nói cho chúng tôi nghe là sau khi Bụt qua đời rồi thì Bụt còn hay Bụt không còn? Nếu không nói được thì chúng tôi không cho thầy đi! Thầy Aniruddha trả



lời rằng: Còn cũng không đúng mà không còn cũng không đúng. Nghe câu trả lời đó, những vị du sĩ kia nghĩ là thầy đang còn kém cỏi, chưa trả lời được, nên nói với nhau: Thôi thả cho ông ta đi cho rồi! Khi về đến tịnh xá, thầy trình lên Bụt, Bụt mới nói với thầy rằng: Thầy có nghĩ rằng có thể nhận thức Như Lai qua hình sắc, hay qua âm thanh, hay là thọ, tưởng, hành, thức được không? Thầy Aniruddha nói: Bạch Thế Tôn không! Trước khi chấm dứt câu chuyện, Bụt kết luận rằng: Này thầy, tôi đang ngồi ở đây mà thầy còn không nắm tôi được, vậy thì tại sao lại đặt ra câu hỏi là sau khi chết thì tôi còn hay không còn? Ngay giờ này, tôi đang ngồi ở đây mà nói Như Lai có hay

không, Như Lai còn hay Như Lai mất cũng không được, huống hồ là sau khi tôi đã tịch rồi!

Thành ra sự thật là nó vượt khỏi những ý niệm có, không; còn, mất. Vì vậy cho nên thường là một thái cực, và đoạn là một thái cực khác. Thường là nó còn như vậy hoài, và đoạn tức là nó không còn gì nữa hết. Hai cái tướng đó cũng phải vượt, và cái tinh ba của cuộc đời tu học là ở chỗ đó. Tu học không phải là để chuyển hóa một số những khổ đau của mình mà thôi. Tu học là để tiếp xúc được với cái không sinh, không diệt, không còn, không mất, không có, không không, và những tướng khác như tướng tới, tướng đi v.v... Mà ta có thể tiếp xúc ngay từ bây giờ, tức là có

thể tiếp xúc với niết bàn ngay trong hiện tại, cho nên mình mới nói rằng tiếp xúc được với tịch diệt, với niết bàn là niềm vui lớn nhất, là hạnh phúc lớn nhất. Trong kinh Giáo Hóa Người Bệnh thầy Xá Lợi Phất có nói với ông Cấp Cô Độc rằng khi điều kiện hội tụ đầy đủ thì nó có sự phát hiện, và khi điều kiện không có đủ nữa, thì có sự ẩn tàng. Nó không có sự từ đâu tới mà cũng không có sự đi về đâu hết!

Kinh Kim Cương chỉ nói về những vọng tưởng thuộc loại căn bản, tức là tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sinh, và tướng thọ giả. Chúng ta thêm vào đây những vọng tưởng khác như là có, không; đến, đi; còn, mất; một, nhiều ...

Khi vọng tưởng căn bản đã được chuyển hóa rồi thì sẽ có sự chuyển hóa của những cái khác như là khổ đau, phiền não. Vì vậy chúng ta có thể nói diệt ở đây, trước hết là sự vắng mặt của những vọng tưởng. Và cùng với sự vắng mặt của vọng tưởng, sẽ có sự vắng mặt của khổ đau, của phiền não, tại vì khổ đau và phiền não phát sinh trên căn bản những vọng tưởng. Vắng mặt của vọng tưởng, đó là niết bàn.

Có một điều mà chúng ta phải hiểu rõ và nhớ kỹ là danh từ có thể gây nên sự hiểu lầm, nhất là danh từ diệt. Danh từ diệt có tính cách như là tiêu cực. Rồi đến danh từ diệt hỷ nó chữa lại điều hiểu lầm của chúng ta đôi chút. Diệt đây tức là sự vắng mặt của vọng tưởng

và của phiền não. Mà sự vắng mặt của vọng tưởng và phiền não, nó có nghĩa là sự có mặt của trí tuệ và hạnh phúc.

Khi giảng dạy giáo lý cho người Tây phương, cũng như cho giới trẻ, thì quý vị phải để ý đến chuyện này. Chúng ta nhớ lại bốn sự thật là Tứ Diệu Đế. Sự thật thứ nhất là khổ. Sự thật thứ hai là tập. Tập tức là những nguyên do tạo ra cái khổ. Sự thật thứ ba là diệt, tức là loại trừ, là lấy đi những vọng tưởng. Sự thật thứ tư là đạo, con đường để thực hiện việc lấy đi những vọng tưởng đó. Thành ra diệt ở đây có nghĩa là vắng mặt của khổ, tức là ngược lại với khổ. Cho nên nó có nghĩa là hạnh phúc chứ gì? Hạnh phúc thật sự chứ không phải hạnh phúc châu chấu plastic.

Trong Tứ Diệu Đế (Khổ, Tập, Diệt, Đạo) thì đạo đây là chánh đạo; tập đây cũng là đạo, mà là tà đạo. Nói rõ ra, tập là con đường của năm thứ dục vọng, còn đạo là con đường của tám sự hành trì chân chánh. Vì vậy ở đây chúng ta có hai cặp nhân quả: Cặp thứ nhất là "tập và khổ", tức là đi theo con đường của năm thứ dục lạc thì sẽ khổ. Cặp thứ hai là "đạo và diệt", nghĩa là đi theo con đường của tám sự hành trì chân chánh thì hết khổ, tức là sẽ có hạnh phúc chân thật. Muốn rõ hơn, ta có thể viết Tứ Diệu Đế lại như sau: Một là khổ, hai là tà đạo, ba là hạnh phúc, và bốn là chánh đạo. Chánh đạo tiếng Anh dịch là The noble path. Tà đạo dịch là The ignoble path. Khi viết thành hai

cặp nhân quả như vậy thì người ta sẽ dễ hiểu hơn. Khổ là hạnh phúc không chân thật, hạnh phúc trá hình, còn hạnh phúc chân thật là diệt.

Chúng ta nên nhớ diệt trước hết là sự vắng mặt của những tri giác sai lầm, và cùng với sự vắng mặt của những tri giác sai lầm, thì có sự vắng mặt của những khổ đau và phiền não.

Thành ra tùy theo thể hệ của những người trẻ, quý vị phải giảng giải giáo lý của đức Thế Tôn như thế nào để cho người ta đừng có cảm tưởng rằng con đường của Bụt là con đường tiêu cực. Làm sao để đức Giáo Hoàng kế vị đừng nói như đức Giáo Hoàng đương nhiệm. Mình cũng có phần trách nhiệm

trong đó. Mình giảng dạy đạo Bụt sao đó mà đức Giáo Hoàng đọc, ngài hiểu lầm, tội nghiệp.

Sau hết là hơi thở thứ 16, quán buông bỏ, tức là phóng khí theo danh từ của thiền sư Tăng Hội.

Muốn thực tập hơi thở thứ 16: Tôi đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ, thì trước hết mình thực tập theo bài kệ sau đây:

Nếu trước kia không có, bây giờ sao có tôi?

Nếu bây giờ tôi có, sau này sao không tôi?

Thầy Tăng Hội giải bày bài tập thứ 16 này là Phóng khí xu mạng. Xu là cái



hình hài của mình, mạng là sự sống của mình. Tức là khi thở vào tôi buông bỏ ý niệm thân này là tôi. Tôi không phải chỉ là cái thân này. Khi thở ra, tôi biết rằng giai đoạn được gọi là từ sinh ra đến chết đi, không phải là giai đoạn sinh mạng của tôi. Sự sống của tôi không bị giới hạn bởi hai đầu dây đó. Tại vì thường thường mình nghĩ rằng mình bắt đầu có từ khi mẹ mình sinh ra, và mình bắt đầu không từ khi mình nằm trong hòm. Rồi mình nghĩ rằng cái mạng là khoảng thời gian giữa hai điểm sinh và tử đó.

Kinh Pháp Hoa có nói đến thọ mạng vô lượng, tức là không có bắt đầu, không có chấm dứt. Mà không phải chỉ có Bụt mới có thọ mạng vô lượng, tất cả

chúng sanh đều có thọ mạng vô lượng. Vì vậy mà phải nhìn như thế nào để không có ban đầu, cũng không có chấm dứt. Nếu trước kia không có, bây giờ làm sao có tôi? Đó chỉ là cái tưởng, cái hư vọng của con người, tưởng là trước đây mình không có, nhưng từ khi mẹ cho mình ra đời thì mình mới có. Đó là cái vọng tưởng đầu tiên mà mình phải vượt thắng.

Chúng ta đã biết rằng không có cái gì có thể từ không mà trở thành có được. Là nhà triết học, nhà khoa học hay là nông dân, họa sĩ, hay là nhạc sĩ, anh đều có thể chứng thực được sự thật đó. Không có một cái gì từ không mà trở thành có. Ngược lại, không có một cái gì từ có mà trở thành không được hết.

Khoa học gia Lavoisier[1] có nói rằng "Rien de ce créer, rien de ce faire", có nghĩa là không có cái gì sanh ra hết, và cũng không có cái gì mất đi hết. Đó là lời của một nhà khoa học. Nó giống hệt như cái mệnh đề ở trong kinh Bát Nhã: Bất sinh, bất diệt. Nguyên văn chữ Hán là Thị chư pháp không tướng, bất sinh, bất diệt. Thành ra ở trong hai truyền thống khác nhau, một truyền thống Khoa học, một truyền thống Phật học, mà đều dùng chữ giống hệt như nhau.

Thành ra Bụt mời chúng ta quán chiếu, không những về cái ý niệm không, mà còn về ý niệm có. Trước khi tôi được sinh ra, tôi chưa hẳn đã là không. Sau khi tôi ra đời rồi chưa hẳn tôi đã là có. Đó là phóng khí cái ý niệm về mạng.

Phóng khí ý niệm về "xu" là không giống vậy. Xu tức là thân thể. Tại vì mình cho thân thể này là mình. Nhưng nếu nhìn vào trong mình thì thấy có mặt của tất cả những cái mà mình gọi là không phải mình. Ví dụ mẹ mình đâu phải là mình? Cha mình đâu phải là mình? Tuy vậy không có cha, không có mẹ thì không có mình. Nếu quán chiếu sâu sắc thì có thể tiếp xúc được với cha, với mẹ, với tổ tiên, với ông bà một cách rất thực tiễn trong giờ phút hiện tại, và nằm ngay trong cơ thể của mình. Không những trong mình chỉ có cha, có mẹ, mà còn có rừng, có núi, có sông hồ, và có cả tinh tú nữa.

Đọc những chuyện tiền thân đức Phật, chúng ta nghĩ rằng kiếp trước chúng ta

có thể là một tảng đá hay là một đám mây. Chuyện đó có thật. Tất cả chúng ta đều đã từng sống qua kiếp của tảng đá, của đám mây, của dòng sông, của hạt sỏi. Chắc chắn là như vậy. Tất cả chúng ta đều tới từ khoáng, từ khí, từ sương, từ những sinh vật đơn tế bào. Chúng ta đã từng là chim, là khí. Đã từng là trái cây, là cỏ, vì vậy chúng ta biết chúng ta là thiên biến vạn hóa. Nhưng không phải chỉ trong quá khứ chúng ta mới đã là những thứ đó. Quán chiếu cho sâu sắc thì chúng ta thấy ngay trong hiện tại chúng ta cũng đang là những thứ đó. Chúng ta đang là tảng đá, đang là đám mây, đang là dòng sông, đang là cơn mưa. Rõ ràng là như vậy! Mà không phải ta đang là một cái,

mà ta đang là tất cả mọi cái. Đó là cái thấy của trùng trùng duyên khởi.

Trên đây tôi có nói về ba cái lay. Ba cái lay đó cũng có liên hệ đến hơi thở thứ 16, vì vậy ở đây tôi xin nhắc lại một cách vắn tắt.

Cái lay đầu là cái lay truyền thống và thuộc về thời gian. Mình đang ở thời điểm này, khi lay xuống thì mình thấy tất cả mọi người ở trong truyền thống mình đều là mình hết. Bụt, tổ, thầy, rồi xuống hàng học trò... Ngoài ra còn có những dòng khác, tại vì Bụt cũng không phải là một thực thể độc lập. Bụt cũng có những thứ nuôi dưỡng Bụt, tổ cũng vậy, thầy cũng vậy. Cố nhiên có nhiều vị đạo đức rất cao kiện, giới luật

rất tinh nghiêm, nhưng trong số tổ tiên của mình, cũng có những người đạo đức không cao kiêu, giới luật không tinh nghiêm. Tuy vậy chư vị đều thuộc về truyền thống của mình cả. Đó là gia đình tâm linh. Gia đình huyết thống cũng vậy. Tuy mình là cha, là mẹ, là ông bà của mình rồi, nhưng cha, mẹ, ông bà mình còn dính líu tới cô bác, ông chú, ông cố. Trong họ hàng, có những người rất dễ thương, rất hạnh phúc, nhưng cũng có những người rất khổ đau. Tất cả đều thuộc về truyền thống của mình, và khi lạy xuống, mình phải thấy sự liên hệ với tất cả những người đó.

Ví dụ như thầy Đề-Bà Đạt-Đa chẳng hạn, thầy cũng là tổ tiên của mình. Tuy

có khi thầy đã phá hòa hợp tăng, thầy chia tăng đoàn ra làm hai, thầy gây đau khổ, nhưng thầy cũng có giúp Bụt một cách gián tiếp. Mình cũng có hạt giống của thầy Đề - Bà Đạt-Đa ở trong lòng. Sự thật là như vậy. Chúng ta có hạt giống của Siddhartha, nhưng chúng ta cũng có hạt giống của Devadatta. Vì vậy khi lay xuống, mình thấy tất cả truyền thống của mình, tất cả những tinh hoa, cũng như những hư hèn của truyền thống, mình đều lay hết.

Khi tới cái lay thứ hai, thuộc về không gian, mình thấy rằng tảng đá, dòng sông, đám mây, con rắn nước, con phù du, con ếch, những người tù tội, những nạn nhân của chiến tranh đang xảy ra trên thế giới, đều là mình hết. Hãy gọi



đúng tên tôi! Tôi tên là gì? Tôi tên là em bé nghèo ở Uganda, ở Kampala. Cơm không có ăn, áo không có mặc, hai ống chân tong teo như hai ống sậy. Tôi cũng mang tên nhà máy chế tạo bom đạn để kịp thời chở sang Uganda. Những em bé kia không cần bom đạn, chúng chỉ cần thức ăn thôi, nhưng người ta vẫn chế tạo bom đạn để chở về Uganda, chở về Iraq. Tôi là em bé, nhưng tôi cũng là người chế tạo bom đạn. Tôi là người đang bị học tập, mà tôi cũng là người cai tù của trại học tập. Tôi là con ếch đang bơi thành thoi trong hồ thu, mà tôi cũng là con rắn nước trườn đi, tìm cách nuôi thân bằng những con ếch, con nhái. Khi lặn xuống thì mình thấy vũ trụ đã tạo nên

mình. Cái ý thức đó nó sáng chói, và mình thấy rằng sự sống của mình có khắp nơi, không bị giới hạn trong hình hài này.

Cái đó, thầy Tăng Hội gọi là phóng khí xu, nghĩa là buông bỏ cái hình hài của mình. Phóng khí cái hình hài là phải thấy rằng mình lớn hơn cái hình hài mình đang mang. Phải thấy được điều đó. Ở Đông phương chúng ta có thành ngữ Nhân thân tiểu thiên địa nghĩa là thân con người là cả vũ trụ thu góp lại.

Khi mình lạy được cái lạy thứ hai rồi thì cái lạy thứ ba rất là dễ. Lạy xuống tôi biết rằng tôi có mặt trước khi tôi sinh, và tôi sẽ có mặt sau cái gọi là ngày chết của tôi. Tôi cũng có thọ

mạng vô lượng như Bụt, nhưng cái thọ lượng đó tôi không diễn tả bằng hai danh từ không và có. Tại có và không là hai ý niệm rất là cạn cợt, không thể diễn tả được cái màu nhiệm của chân như, của thọ mạng vô lượng. Thành ra đây là một pháp quán rất là màu nhiệm mà chúng ta phải thực tập bằng nhiều cách.

Khi quán chiếu về chính thân của mình xong, mình phải quán chiếu về thân của người mình thương, người mà mình nghĩ là nếu chết đi thì mình sẽ bơ vơ lắm, mình sẽ khổ đau lắm, mình sẽ tuyệt vọng lắm. Khi lạy xuống mình thấy người đó trong bản môn của người đó. Mình thấy người đó không phải có vì có cái hình hài. Người đó không

phải có từ lúc đó, mà người đó cũng không phải bắt đầu không từ lúc đó. Phải quán chiếu như vậy.

Khi quán chiếu về cái chết của chính chúng ta, chúng ta chấp nhận không khó khăn lắm khi thấy mình trở thành một bộ xương trắng hếu, rồi từ từ mục rã đi. Một ngọn gió thổi qua, xương cốt bay lên thành một đám bụi mờ. Nhưng đến khi quán chiếu về cái chết của người ta thương thì khó hơn nhiều. Chúng ta không có thói quen quán chiếu như vậy. Mình chết thì rất dễ, chết là xong, nhưng người kia chết thì rất khổ cho mình. Vì vậy cho nên trong thực tập hàng ngày, mình phải quán chiếu sự vắng mặt của người mình thương. Sự vắng mặt là vắng mặt trên

tích môn mà thôi, để có thể thấy được sự có mặt của người đó trong bản môn.

Ví dụ Bụt đối với chúng ta. Chúng ta nghĩ rằng bây giờ nếu có Bụt như một hình hài thì không quan trọng gì mấy, tại vì chúng ta đã có thể tiếp xúc với Bụt bản môn rồi, chúng ta đã tiếp xúc với bản thể của Bụt rồi. Ngày nào cũng có Bụt đi thiên hành với ta, ngày nào cũng có Bụt ngồi trong pháp thoại với ta và chúng ta không có cái nhu yếu phải có hình hài của Bụt thì chúng ta mới tinh tấn tu hành được. Đối với người ta thương, chúng ta cũng phải quán chiếu như vậy. Chúng ta phải tiếp xúc với người đó một cách sâu sắc để thấy người đó có mặt trong bất cứ trường hợp nào, trong bất cứ khung

cảnh nào. Đó là sự thực tập gọi là phóng khí xu mạng.

Nếu quý vị nghiên cứu và thực tập theo cuốn Sen Búp Từng Cánh Hé[1] thì quý vị sẽ thấy rất nhiều bài tập trong đó, chuẩn bị cho quý vị để quý vị có đủ sức mạnh mà đối phó với những bất trắc có thể xảy ra trong cuộc đời của chính mình, và trong cuộc đời của những người mình thương. Nếu rủi ro một ngày nào đó, mình nghe tin người đó chết hay người đó bị bệnh nan y, thì mình không đau khổ lắm. Tại vì ngày hôm nay mình đã tiếp xúc được với người đó trong bản môn của người đó rồi.

Trước đây chúng ta đã được trao truyền bài kệ để dễ dàng thực tập hơi thở thứ 16 này.

Trong khi lạy xuống, chúng ta có thể đọc bài kệ đó để quán chiếu:

Nếu trước kia không có, bây giờ sao có tôi?

Nếu bây giờ tôi có, sau này sao không tôi?

Đó là câu hỏi để chúng ta vượt thoát ý niệm rằng trước kia chúng ta không có, từ ngày mẹ sinh ra thì ta có, và khi qua đời thì chúng ta lại bắt đầu không có trở lại. Thành ra đó là một phương tiện để quán chiếu rằng không thể có một cái gì từ không mà trở thành có, và không thể có cái gì từ có mà trở thành

không. Nhờ vậy chúng ta vượt thoát được cả hai ý niệm có và không.

Thành ra câu hỏi trong bài kệ nó không nằm quanh quẩn trong vòng có, không, mà là để đưa chúng ta vượt thoát ý niệm có và không. Phóng khí là buông bỏ ý niệm về thọ mạng, buông bỏ ý niệm rằng thân xác này là ta; không có thân xác này là không có ta.

Chúng ta thấy rằng tất cả những hạt giống trong hơi thở thứ 16 đã mọc thành phép quán ở trong kinh Kim Cương.

Trong kinh Kim Cương, chúng ta được dạy phải vượt thoát bốn ý niệm: Ý niệm thứ nhất là ý niệm về ta (ngã). Ý niệm thứ hai là ý niệm về con người



(nhân). Chữ nhân ở đây có nghĩa là con người chứ không phải là người kia. Ý niệm thứ ba là ý niệm về chúng sanh. Ý niệm thứ tư là ý niệm về thọ giả, tức là ý niệm về giai đoạn sinh mệnh mà chúng ta gọi là thọ mạng. Đối với kinh Kim Cương, buông bỏ là buông bỏ bốn ý niệm gọi là tứ tướng: Tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, và tướng thọ giả.

Cái chìa khóa vẫn là vô ngã, tại vì loài người không có thể có mặt, nếu không có những loài khác. Trong Thánh Kinh có nói rằng Chúa tạo ra con người rồi còn tạo ra những loài khác để nuôi con người. Á Đông cũng có tứ tướng trời sanh voi thì trời sanh cỏ cho voi ăn. Nhưng nói một cách đúng đắn hơn thì

trời sanh voi cũng là để nuôi cỏ, tại vì voi chết đi thì voi có thể làm phân bón cho cỏ mọc tốt lên. Hoàn toàn bình đẳng. Vì vậy ý niệm con người là chủ chốt, còn các loài khác sinh ra là để nuôi dưỡng con người, thì ý niệm đó còn kẹt vào ý niệm về nhân. Vì vậy mà trong giáo lý về vô ngã, ta thấy cái mà ta gọi là con người, được làm bằng những yếu tố không phải là con người.

Sang ý niệm chúng sanh. Chúng sanh là những loài động vật, loài hữu tình, thì cũng vậy. Nếu quán chiếu sâu sắc, chúng ta thấy rằng những loài hữu tình được làm bằng những chất liệu gọi là vô tình, như thức ăn, nước uống, không khí. Vì vậy mà theo tuệ giác vô ngã thì loài hữu tình không phải là một hiện

tượng tự mình mà có, độc lập mà có. Phải thấy cho được tất cả những loài vô tình trong loài hữu tình. Nhờ vậy mà vượt thắng được ý niệm về chúng sanh.

Khi quán chiếu về thọ giả tức là thọ mạng, thì chúng ta thấy rằng thọ mạng của mình không giới hạn trong giai đoạn từ sinh tới diệt. Vì vậy chúng ta đã nói rằng phương pháp thọ giả quán để vượt thoát thọ giả tướng là đã có hạt giống rất vững chãi ở trong hơi thở thứ 16 của kinh An Ban Thủ Ý. Thành ra "xu" ở đây là tướng thứ nhất (tướng ngã), và "mạng" ở đây là tướng thứ tư trong bốn tướng trong kinh Kim Cương.

Cố nhiên khi thực tập hơi thở thứ 16 thì chúng ta phải sử dụng cái định của hơi thở thứ 11, vì nếu không có định thì chúng ta không có năng lượng để nhìn vào đối tượng quán chiếu và không thấy được bản chất của thân thể, của thọ mạng.

Khi thấy được bản chất của thân thể, của thọ mạng thì chúng ta đi tới giải thoát. Thoát ra khỏi những ý niệm đó thì chúng ta giải thoát, chúng ta không sợ hãi nữa. Những người không biết đạo, không biết quán niệm thì họ có rất nhiều sợ hãi, sợ cái chết, sợ cái hư vô, sợ mình đang có mà tự nhiên trở thành không. Đó là một niềm hoảng sợ rất là "con người". Để tránh nỗi khiếp sợ đó, chúng ta phải tập quán chiếu ngay từ

bây giờ. Những người sắp chết vì bệnh tật hay vì tai nạn, mà không có kinh nghiệm thực tập, không có tuệ giác về vô sinh thì họ lo lắng, sợ hãi vô cùng.

Trước đây chúng ta đã học về Quán Vô thường. Chúng ta đã học ý niệm về sát-na vô thường, nhất kỳ vô thường và học về phương diện tích cực cũng như tiêu cực của vô thường. Vô thường có thể đưa tới sự thay đổi hoàn cảnh theo nguyện vọng của chúng ta. Vô thường cũng có thể đưa tới sự thay đổi làm cho chúng ta run sợ, hoảng hốt. Chúng ta cũng có nói tới tính cách thiếu an ninh trong sự sống, chúng ta không biết vô thường xảy ra lúc nào, động đất xảy ra lúc nào, và xảy ra ở đâu. Chúng ta không biết tật bệnh, tai nạn xảy ra khi

nào cho ta và cho những người ta thương. Chúng ta sống trong sự nơm nớp lo sợ, đó là cảm giác thiếu an ninh.

## CÁCH ĐỐI TRỊ VỚI VÔ THƯỜNG CỦA ĐẠO BỤT

Đối diện với vấn đề nơm nớp lo sợ đó thì đạo Bụt dạy ta phải làm gì? Câu trả lời thứ nhất của đạo Bụt là mình phải quán chiếu để thấy được tính vô thường của sự vật, của thân thể mình. Mình phải thấy được cái sát-na vô thường và mình phải thấy được cái nhất kỳ vô thường.

Câu trả lời thứ hai là mình phải sống giây phút hiện tại sao cho sâu sắc. Nếu mình sống giây phút hiện tại sâu sắc rồi thì đến khi vô thường tới, mình sẽ

không hối tiếc. Đây là một điểm rất quan trọng. Nếu không, chúng ta sẽ hối hận rằng tại sao điều đó chúng ta đã không làm trước khi vô thường tới! Điều đó có thể là sự tu học, có thể là sự thương yêu. Ta có đủ điều kiện để tu học ngay bây giờ mà ta không chịu tu học, ta chần chừ, nói rằng mai ta tu cũng được, một ta tu cũng được! Bây giờ là lúc có những điều kiện thuận lợi cho sự tu học, mà ta lại không làm! Nếu vô thường tới thì lúc đó ta sẽ hối hận. Vì vậy mà ta nên nắm lấy giây phút hiện tại và sống với giây phút hiện tại một cách sâu sắc.

Những người ta thương cũng vậy. Ta nói rằng người thương còn có đó, mai một ta viết cái thư đó cũng được, mai

một ta làm công việc đó cũng được. Nhưng vô thường có thể đến trước khi ta viết bức thư đó, trước khi ta bộc lộ cử chỉ yêu thương đó. Vì vậy cách hay nhất là chúng ta phải làm điều đó ngay bây giờ, chúng ta phải tỏ bày sự thương yêu, phải tỏ bày sự săn sóc ngay trong giờ phút này. Chỉ như vậy chúng ta mới trả lời được với vô thường mà thôi.

Quý vị nghĩ còn có cách nào trả lời được với vô thường nữa không? Rõ ràng là không! Thành ra câu trả lời thứ hai của đạo Phật về việc đối diện với vô thường là ta hãy sống cho thật sâu sắc trong giờ phút hiện tại. Ta hãy tu học, hãy thương yêu ngay trong giờ phút hiện tại. Không nên hẹn tới ngày mai,



không nên chân chờ, lần lữa.

## *Phụ Lục 1*

### **ĐỐI CHIẾU VIỆT - PHẠN - ANH**

A

A-Dật-Đa, Bụt A Di Đà Ajita

A-lại-da alaya

An Ban anapana (Pali)

An ban anapana

An tọa Peaceful seating

An trú Peaceful dwelling

A-Na-Luật (thầy) Aniruddha

A-súc (Bụt) Akîobhya

A-Tỳ-Đạt-Ma (Pháp môn)

Abhidharma

A-tỳ-đạt-ma (Văn học) Abhidharma

Ảo tưởng (về thực tại) Mental  
construction, mental imagination

Âm (ngăn che) Skandha

B

Ba La Mật Đa Paramita - Perfection

Bất hại Ahimsa

Bất không Aíñnyata

Bất như lý tác ý, Phi như lý tác ý

Ayoniso Manaskara

Bắc tông - A Hàm □gama

Báo thân hay Thụ dụng thân

Sambhogakaya

Bát Nhã Prajna

Bi Karuna

Bi thính Compassionate listening

Bình đẳng Samata

Biến kế sở chấp Parikalpita

# Biệt dịch Tập A Hàm Samyuktagama Bốn phép Tùy Niệm Anusmîti

C

Cam lộ Amèta

Cảm Hứng Ngữ Udana

Cảm Ứng Ngữ hay Vô Vấn Tự Thuyết  
(Kinh) Udana

Căn bản thức Mñlavjnana

Chân đế (Cứu cánh) Paramartha - Real  
truth

Chân như Paramartha - Suchness,  
Reality - As it is

Chỉ Samatha - Stopping

Chánh kiến True insight

Chánh niệm Smrdi

Chánh định Samadhi

Chánh định - Đẳng trì Samadhi

Chánh tư duy True thinking - Right thinking

Chứng trầm cảm Depression

Chủng tử, hạt giống Bija - Seed

Chuyển y Aírayaparavritty

Công án Public cases

Con đường của sự tín ngưỡng Bhakti Yoga

Con đường của trí tuệ J(ãna Yoga

Cương Lương Lôu Chi Kalaruci

D

Danh Rupa

Danh-Sắc Nama-Rñpa

Di Lạc (Bụt) Maitri

Diệt Nirodha - Cessation

Duyên #1: Nhân duyên Seed condition

Duyên #2: Sở duyên duyên Object

condition

Duyên #3: Tăng thượng duyên Support  
condition

Duyên #4: Đẳng vô gián duyên No-  
discontinuation condition

Đ

Đại An Ban Thủ Ý (Kinh) Maha  
anapranasmṛti Sūtra

Đại Chúng Bộ Mahasamghika

Đại Mục Kiền Liên Mahamoggallāna

Đại ngã Brahmā

Đại ngã (trong Ấn Độ giáo) Brahmā

Đại Thừa Chỉ Quán (Kinh) Maha  
āmaṭṭha,

Maha Vipāśyāna

Đại Trí Độ Luận Mahaprajñāpāramitā-

íastra

Đàn Dana

Đàn Ba la mật Dana-paramita

Đệ Nhất Nghĩa Không Paramartha

añnyata

Đế thính Deep listening

Đề-Bà-Đạt-Đa (Thầy) Devadatta

Độ Paramita

Độc Tử Bộ VatiÑputrÑya

Đốt cháy Jhayati - Burn

Định Concentration

Định thân Samadhi Kaya

Đầu Đà (người tu khổ hạnh) Dhñta

Đầu đà (rũ bụi xuống, rũ bỏ đi) Dhñta

G

Giải thoát Vimukti  
 Giải Thoát Đạo Luận Vimutti Magga  
 Giải thoát thân Vimokîa Kaya  
 Giới thân, Giới Uẩn àlla K<sup>a</sup>ya, àlla  
 Skandha

H

Hạnh phúc tuyệt đối - An lạc tuyệt đối  
 □nanda - The real happiness  
 Hành Samîkras - Impression  
 Hành xả Upekêa  
 Hải đảo Dipam  
 Hiện pháp Diđđha Dharma - Present  
 moment  
 Hiện pháp Diđđha Dhamma  
 Hiện Pháp Lạc Trú Diđđha Dhamma  
 Sukha Vihari

Hữu Bhava

Hữu bộ Sarvastivada

Hữu pháp Không Vabhava añnyata

Huân (ướp vào) Vasana

Hỷ Prti

K

Khổ Dukha

Không añnyata

Không añnyata

Không Không Aíñnyata

Không vô biên xứ akaíanantayatana -

Everything is space

Kinh An Ban Thủ Ý Vipasyana (Pali)

Kinh Lăng Già LaŌkavatara sñtra

Kinh Mã Huyết Thiên Tử Rohitassa

Sutta



Kinh Niệm Xứ Satipatthana-sutta  
(Pali)

Kinh Phạm Võng Brahmajala Sutra

Kinh Pháp Cú Brahmajala Sutra

Kinh Tư Lượng Anumana Sutta

Kinh Tư Lượng Anumana Sutta

Kinh Tứ Niệm Xứ - Kinh Bốn Lĩnh

Vực Quán Niệm. Smrtyupasthana

L

La Hâu La Rahula

Lăng Già (Kinh) LaŌkavatara-sñtra

Lạc Sukha

Lạc Sukha

Lộc mẫu (Người hộ trì tu viện Kỳ Viên  
cùng với Cấp Cô Độc) Viiakha

Long Thọ (Thầy) Nagarjuna

Long Thọ (Thầy) Nagarjuna  
 Luân hồi Samsara  
 Lục Ba La Mật Paramita, The Six  
 Perfections  
 Ly tham Viraga

M

Mắt tăng Sangha Cakû  
 Maha Mục Kiên Liên  
 Mahamoggallana  
 Mã Huyết Thiên Tử Rohitassa

N

Nam tông (Truyền thống) Nikaya,  
 Ngã □tta  
 Người Biết Sống Một Mình (Kinh)  
 Bhaddekaratta Sñtra

Nhất tâm Ekagrata - The One mind  
 Nhất thiết (Tất cả) Sabba  
 Nhất thiết chủng thức Sarva Bijaka  
 Nhất thiết chủng thức Sarva Bijaka -  
 The consciousness of all the seeds  
 Nhất Thiết Pháp Không Sarva Dharma  
 añnyata  
 Nhất thiết trí SarvaiÔata  
 Nhất thiết trí Sarva JÔana  
 Nhất thừa Ekayana  
 Như Lai Tạng (Tư tưởng) Tathagata-  
 garbha  
 Như Pháp tác ý Yoniso Manaskara  
 Như thật (Bản thân của thực tại)  
 Yathabhñtam  
 Như thật (phù hợp với sự thật)  
 Yathabhñta  
 Như thật bất không - Còn gọi là Diệu

hữu The true non-emptiness - The wonderful being.

Như thật không cảnh The mirror of true emptiness.

Như thật không, Chân không The true emptiness

Như Thị Ngữ Itivuttaka

Niệm Anos-Smîti

Niệm Smrti

Niệm Mindfulness

Niệm (một quan niệm) Notion

Niệm (một ý niệm) Idea

Niệm (tưởng, một tri giác) Perception

Niệm Bụt Buddha-anusmèti

Niệm Xứ (Kinh) Smîti-upasthana

Sutra

Nội kết Sa-yojana - Internal formation

## Nương tựa Ý arana

### P

Phân Biệt Thuyết Bộ Vibhajyavada

Phật Âm (Thầy) Buddhaghôa

Phật tánh Buddhata

Pháp giới Dharmadhatu

Pháp Hoa Tam Muội (Kinh)

Saddharmapu arika-samadhi

Pháp kịch Dharma Drama

Pháp Tạng Bộ Dharmaguptaka

Pháp thân Dharmakaya

Pháp Trí (Thầy) Dharma-jÔana

Phi tưởng phi phi tưởng xứ Naiva-  
samjÔa-nasamjÔa-ayatana - Neither-  
perception, nor non-perception,

## Phiền não

### Q

Kleía

Quả báo Vipaka - Retribution.

Quán Vipaiyana - Deep looking -  
Insight meditation

Quán Niệm Hơi Thở (Kinh) Anapana  
Smrti Sñtra

Quán tịch diệt Nirodha (Pali),  
contemplation of cessation

Quay về nương tựa hải đảo tự thân.  
Atta-Dipam arana

### S

Sân Krodha

Sắc Mana

Sắc Rũpa - Form

Si Moha

Siêu việt thời gian Ak<sup>a</sup>lika - Not a  
matter of time

Sự buông bỏ Renunciation

T

Tác ý Manaskara

Tam hữu Tribhava

Tạp A Hàm Samyuktagama

Tam thân Trikaya

Tăng-già-đề-bạt (Thầy) Gautama

Sanghadeva

Tăng Nhất A Hàm Ekattarikagama

Tâm Vitarka

Tâm Vitarka

Tâm Psicho

Tâm Nama

Tâm bất tương ưng hành Prati

Tâm hành Citta Samâkras

Tâm hành giác Citta-samskara

Tâm hành thiện Cosala Chitta Samâk-  
ras

Tâm nhất cảnh Cittassa Etaggat<sup>a</sup>

Tâm nhất cảnh Cittass 'ekaggata

Tâm nhất cảnh Citta-ekagrata

Tập khí Habit energy

Thân Soma

Thân Rñpa

Thấy (được hiệu quả) Ditthi

Thắng giải Adhimokêa

Tham AbhijÔa

Thanh Tịnh Đạo Luận Visuddhi

Magga



Thanh Tịnh Đạo Luận Visuddhi  
Magga

Thái hư The Cosmos

Thế giới Lokadhatu

Thiền Dhyana (Meditation)

Thiện hữu tri thức Kalyanamitra

Thiền quán Vipassiana - Looking  
deeply

Thiền thuyết

Svakkhata - Well proclaimed

Thiết thực hiện tại, chứng nghiệm ngay  
trong hiện tại Samditthika

Thọ  $V^{3/4}$ dana - Sensation

Thực tập - Gieo trồng Bhavati - To  
practice, to cultivate

Thực tập chấp tác Karma Yoga

Thực tập, gieo trồng Bhavati

Thời gian Kalika

Thượng Đế, hay Phạm Thiên Brahman  
là - The Ultimate Reality

Thượng Tọa Bộ Sthaviravada

Thượng tọa Bộ Theravada

Thức Vijôana - consciousness

Thức Vijnna - Conscience

Thức vô biên xứ VjôanaÔcayatana -

Everything is consciousness

Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ

Sarvastivada

Tiểu ngã (của mình, theo Ấn giáo)

atman - The Innermost Self

Tiểu ngã (của mình, theo Ấn Độ giáo)

atman - The Innermost Self

Tư duy tu Dhyanaty

Tư Lương (Kinh) □ghatavinayasutta

Tổng trì Dharani

Tổng trì Tam Ma Địa Dharani

Samadhi

Tự tứ hay Bát-hòa-la Pravaraana

Tự thân Atta

Tịnh khẩu Purification of speech.

Từ Vicara - OK

Từ Vicara

Từ MaitrÌ - Loving kindness

Từ nhân Compassionate Eye

Từ Tam Muội The Samadhi of Loving Kindness.

Tương Ứng Bộ Samyuttanikaya

Tương Ứng Bộ Samyutta

Tưởng Sanjin - Perception

Tứ bôc lưu, Tứ lưu, Tứ bạo thủy

Catvara Ogha

Tứ đại chúng (Đất, nước, lửa, và gió).

Mahabhuta

Tứ thiên Dhyana - The four dyanas

Trí PrajÔa - Wisdom, Insight  
 Trí Hành (Thầy) PrajÔia Deva  
 Trí Hiền (Thầy) JÔanabhadra  
 Trí năng Intellect  
 Triền sử (Triền: trói lại, quán lại không  
 cho có tự do) Internal knots, Fetters  
 Trường A Hàm Dirghagama  
 Trưởng Lão Kệ Theragatha  
 Trưởng Lão Ni Kệ Therigatha  
 Trung A Hàm Madhyamagama  
 Trung A Hàm Madhyagama  
 Trung Bộ Majihima-Nikaya  
 Trung bộ (Tạng Pali) Majihima-  
 Nikaya  
 Trung Đạo Nhân Duyên (Kinh)  
 Aniruddha  
 Trú Vihari  
 Tu Bhavana - Culture

Tu tâm Cittabhavana

Tu tâm Cittabhavana

Tu tập Smrđi - The cultivation of the  
mind

Tu tập, tu tâm Cittabhavana

Tuệ Insight

Tuệ thân PrajÔaKaya

Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi (Thầy) VinItaruci

U

Uẩn (tích chứa, tom góp lại) Skandha -  
aggregate

Ứng thân Nirmanakaya

V

Viên Giác Perfect Enlightenment -  
 Complete Enlightenment  
 Viên thành thật Pariniípanna  
 Vô hành - non action  
 Vô nguyện Non expectation  
 Vô pháp Hữu Pháp Không Abhava  
 Vabhava añnyata  
 Vô pháp Không Abhava añnyata  
 Vô sắc định Arôpa  
 Vô sở hữu xứ akiÔcaÔÔayatana -  
 Nothing exist  
 Vô tác Apranihita  
 Vô tác ApraÔihita - Non-expectation  
 Vô tác hay Vô nguyện Apranihita  
 Vô tướng Animitta  
 Vô Trước (Thầy) AsaÔga  
 Vượt thoát thời gian Dharmakaya

X

Xá Lợi Phất (Thầy) Ý ariputra  
 Xá Lợi Phất (Thầy) Ý ariputra

Y

Y tha khởi Paratantra  
 Ý thức Citta - Spirit hay Awareness

**TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG  
 CỦA THIỀN TẬP QUYỂN II**  
 Thích Nhất Hạnh

<b>TỔNG MỤC</b>	<b>QUYỂN I.</b>	<b>QUYỂN II.</b>	<b>QUYỂN III.</b>
---------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

**LỤC.**

## **QUYỂN II**

**Chương 00: Những Cây Đại Thụ  
Trong Vườn Thiền Việt Nam**

**Chương 01: 1-1 Vài Chìa Khóa Căn  
Bản Của Người Tu**

Làng Mai và cách thực tập để đừng trôi  
lăn

Phương pháp thiền hành của Trung  
Quốc

Sự cần thiết của một thiền phổ

Công năng của thiền tập

Tu cho mình, tu cho người

Thiết kế y báo bằng cách nhận diện  
nhu yếu

Căn nguyên của nhu yếu giả tạo trong  
y báo

Thay y báo đổi chánh báo bằng ba cái



lay

Tương tức và y báo của tạng thân

Bốn thực tập của người tu

Năm nguyên tắc căn bản của sự tu tập

## **Chương 01: 1-2 Chuyển hóa và chứng ngộ**

Sống với tạng thân mới dễ chuyển hóa

Pháp môn làm mới đơn phương

Những phương tiện để hòa giải

Nắm vững phương pháp, thực tập tinh  
chuyên mới tu học thành công

Ngũ lực tạo niềm tin

Chánh niệm là trái tim của thiền tập

Người xuất gia và gia đình huyết  
thống

Xuất gia và đối tượng thương yêu lớn

Cách nuôi dưỡng Bồ đề tâm

Cách tạo Pháp thân

## **Chương 02: 2-1 Các Môn Phái Và Giáo Điển Sinh Động**

Vấn đề truyền thừa

Những sáng tạo giả dối trong thiên tông

Thiền sư Khương Tăng Hội

## **Chương 02: 2-2 Thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi**

Tâm ấn và thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi

Phương cách truyền tâm ấn

Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi và thiền Việt Lai Ấn

Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi Trí tuệ Bát Nhã

Không quán

Những danh tăng của thiền phái Tỳ-Ni

Đa-Lưu-Chi

Thiền sư Huệ Sinh

Thiền Sư Pháp Thuận

Giao Châu trong thời Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi

Những danh tăng ít được biết của Giao Châu

Tổng trì trong tông phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi

Bốn khía cạnh của Đà la ni

Bốn loại Đà la ni

Nội dung kinh Đại Phương Quảng

Tổng Trì

## **Chương 02: 2-3 Thiên phái Vô Ngôn Thông**

Thiền sư Vô Ngôn Thông

Bách Trượng Thanh quy

Trường Phật học nên theo thể chế tu viện

Đốn ngộ

Vô Ngôn Thông sang Việt Nam

Tổ thứ II của thiền phái Vô Ngôn  
Thông

Tỳ ni nhật dụng thiết yếu

Từng bước nở hoa sen

Gia đình tâm linh của thầy Vô Ngôn

Thông

Nguồn gốc của sự đổi lập Nam và Bắc  
tông

Bài kiểm điểm đại chúng

Giáo pháp Vô đặc trong thiền phái Vô

Ngôn Thông

Vô đặc và lời cuối của thầy Vô Ngôn

Thông

Giáo pháp Đốn ngộ trong thiền phái

Vô Ngôn Thông

Giáo pháp Tâm địa trong thiền phái Vô

Ngôn Thông

Pháp môn Thoại đầu trong thiền phái

Vô Ngôn Thông

Pháp môn thiền Công án trong thiền

phái Vô Ngôn Thông

Cách tu thiền Công án

Làm việc với tàng thức mới đạt giác  
ngộ

Hình ảnh thi ca trong thiền phái Vô

Ngôn Thông

Giáo điển xưa, hành trì nay

Phương pháp an trú của Làng Mai

Phương pháp thực tập Vô đắc của Làng  
Mai

Cách thực tập Pháp Hoa Tam Muội của  
Làng Mai

**Chương 02: 2-4 Thiền phái Thảo**

**Đường**

Thiền sư Tuyết Đậu

Pháp tu Công án

Những Công án của Làng Mai  
Đặc điểm của thiền phái Thảo Đường

## **Chương 02: 2-5 Thiền phái Trúc Lâm**

Thiền sư Trần Thái Tông

Công Phu Tu Học Của Trần Thái

Tông

Gốc Rễ Tu Học Của Vua Trần Thái

Tông

Những Tác Phẩm Của Trần Thái Tông

Những Nhu Yếu Của Vua Trần Thái

Tông

Nguồn Gốc Thiền Ngữ Và Thi Ca

Trong Thiền Học

Kiến Giải Của Vua Về Công Án Vô Vị

Chân Nhân

Vua Thực Tập Công Án Bốn Núi

Cách Tìm Vô Vị Chân Nhân của Làng

Mai: Phương Pháp Soi Sáng  
 Thiền sư Thường Chiếu  
 Góc Tích Của Thiền Sư Thường Chiếu  
 Tinh Thần Thống Nhất Của Phật Giáo  
 Việt Nam  
 Đường Vào Tâm Học: Năm Mươi Bài  
 Tụng Duy Biểu  
 Kim Chỉ Nam Của Việc Chứng Ngộ  
 Hà Xứ Bất Vi Gia Và Cách Chuyển  
 Hóa Những Giác Mơ Do Tiềm Thức  
 Đạo Diễn  
 Thiền sư Hiện Quang  
 Thiền sư Tuệ Trung Thượng Sĩ  
 Làng Mai Và Phương Pháp Đập Phá  
 Lưỡng Nguyên  
 Cách Mở Tam Giải Pháp Môn Của  
 Làng Mai  
 Tuệ Trung Thượng Sĩ Và Thiền Công

Án

Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử

Phật Giáo Và Hạnh Phúc Của Dân Việt

Trong Đời Lý, Trần

Trúc Lâm Và Tình Giao Hảo Việt -

Chiêm

Từ Tâm Của Người Tu

Nguồn gốc của Nôm

**Chương 02: 2-6 Cư Trần Lạc Đạo:**

**Trái tim của Trúc Lâm Đại Sĩ**

Hội thứ Nhất

Hội thứ Hai

Hội thứ Ba

Hội thứ Tư

Hội thứ Năm

Hội thứ Sáu

Hội thứ Bảy

Hội thứ tám



Hội thứ chín

Hội thứ chín (tiếp theo)

Hội thứ mười

Kệ kết thúc

Tổng luận

**Chương 02: 2-7 Tổng lược**

**Chương 03: 3-1 Lời kết**

**Chương 03: 3-2 Thiên Giáo không hai**

**Phụ Lục 1**

***Những Cây Đại Thụ Trong Vườn  
Thiên Việt Nam***

**LỜI CẢN BẠCH**

*Quyển 2 của bộ Truyền Thống Sinh Động Của Thiên Tập Đạo Bụt gồm những bài Pháp thoại của Thiên Sư Thích Nhất Hạnh trong khóa An cư*

*cuối mùa Đông 94-95 và toàn mùa Đông 95-96 tại Làng Mai, giảng về những danh Tăng và Thiên tông lớn của Việt Nam kể từ thế kỷ thứ 3.*

*Khi phiên tả và hiệu đính, đệ tử của Thiên Sư đã chú tâm đến cách bố cục "Xưa bày, nay làm", nghĩa là trình bày những thực tập mà Làng Mai sáng tạo dựa vào những giáo điển của vị Tổ mà thiên sư đang thuyết giảng trong bài pháp thoại.*

*Ngoài ra, những sử liệu và giáo điển đã in trong các sách khác như Việt Nam Phật Giáo Sử Luận I, Thiên Sư Khương Tăng Hội v.v..., đều không được lặp lại ở đây, trừ khi cần để diễn*

*bày khía cạnh sinh động của thiền tập ngày nay so với ngày xưa.*

*Nay cần bạch*

**TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG  
CỦA THIỀN TẬP QUYỂN II**  
Thích Nhất Hạnh

<b>TỔNG MỤC LỤC.</b>	<b>QUYỂN I.</b>	<b>QUYỂN II.</b>	<b>QUYỂN III.</b>
------------------------------	---------------------	----------------------	-------------------

*Các Môn Phái Và Giáo Điển Sinh  
Động*

**Thiền phái Khương Tăng Hội  
Sơ Tổ Thiền tông Việt Nam - Thế kỷ  
thứ 3**

**Thiền tập Sinh động: An Ban Thủ Ý**

## - Tứ Niệm Xứ

# LƯỢC QUA TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG THIỀN TẬP ĐẠO BỤT VIỆT NAM

Khi học về truyền thống sinh động của thiền tập đạo Bụt, chúng ta đã bắt đầu từ Ấn Độ rồi sang Việt Nam. Khi nói về thiền Việt Nam, chúng ta có cơ hội xét lại thiền tông ở Trung Quốc.

Chúng ta làm khác với cách thông thường là từ Ấn Độ đi sang Trung Quốc, rồi từ Trung Quốc mới về Việt Nam. Lý do là vì ở Việt Nam chúng ta có thiền phái Tăng Hội, được thiết lập vào thế kỷ thứ 3, tức 300 năm trước

ngày tổ Bồ-Đề Đạt-Ma từ Ấn Độ sang Trung Hoa để dạy thiền.

Sau khi thiết lập tông thiền này tại Giao Chỉ, thiền sư Khương Tăng Hội đã sang nước Ngô để dạy thiền. Như vậy sơ tổ của thiền tông Việt Nam đã sáng lập một tông phái thiền ở Việt Nam, và đã sang Trung Quốc để thiết lập tông phái đó ở Trung Quốc, gọi là thiền Tăng Hội.

Thiền Tăng Hội không phải chỉ là thiền của một thiền sư dạy mà là cả một tông phái. Sách Thiền Uyển Tập Anh có bằng chứng tông phái đó đã kéo dài hàng ngàn năm. Trong câu chuyện về thiền sư Thông Biện, sách Thiền Uyển Tập Anh có câu: "Đại diện cho tông

phái của thiền sư Tăng Hội là thiền sư Lôî Hà Trạch đang sống trong thời đại của chúng ta". Thời đại đó là đời nhà Lý.

Như vậy nghĩa là từ thế kỷ thứ 3 cho đến thế kỷ thứ 12, tông phái thiền gọi là tông phái Tăng Hội vẫn sống, vẫn truyền thừa, và nhờ tác phẩm đó mà chúng ta biết rằng người nổi gii cho tông phái thiền Tăng Hội là thiền sư Lôî Hà Trạch.

Chúng ta không chịu ghi chép đàng hoàng, cho nên chúng ta thiếu tài liệu. Điều đó không có nghĩa là các thiền phái ở đất nước ta không được truyền thừa liên tục.

Chỉ cần một câu trong Thiên Uyển Tập Anh là chúng ta biết rằng phái thiên Tăng Hội không phải chỉ có mặt trong thời Tăng Hội còn tại thế, mà sau khi thầy Tăng Hội đã sang Tàu để dạy thiên, thì phái thiên Tăng Hội vẫn tiếp tục. Bằng cứ hùng hồn nhất là chúng ta có một thiên sư đại diện cho phái thiên Tăng Hội trong đời nhà Lý, tên là Lôì Hà Trạch.

## VẤN ĐỀ TRUYỀN THỪA

Chuyện truyền y, truyền bát cũng tạo ra nhiều vấn đề, cho đến nỗi có nhiều vị tổ sư đã nói rằng: Thôi bắt đầu từ đời tôi, tôi không truyền y bát nữa, tại vì các sư em, sư anh ganh nhau quá! Tuy

vậy, mình không thể chấm dứt được hình thức đó.

Theo nguyên tắc thì sự trao truyền xảy ra hàng ngày. Nếu mình được học với thầy, được sống với thầy, được sống với tăng thân, thì hơi nóng của chánh pháp, ngọn lửa của chánh pháp được truyền cho mình trong từng giây từng phút, và mình đã được truyền đăng rồi. Việc tổ chức một buổi lễ để trao cây đèn, chẳng qua chỉ là một hình thức để cho người kia thêm một ít năng lượng mà ra làm việc cho dễ thôi. Vì vậy mà cần có tăng thân họp lại và có buổi lễ, chứ không phải vì người kia không đủ sức dạy hay chia sẻ những chứng ngộ của mình với những người khác.



Một điều ta cần ghi nhớ khi nói đến các thiên phái của Phật giáo Việt Nam là tuy có những thiên phái mà chi tiết các thể hệ truyền thừa không được ghi chép rõ ràng, nhưng những thiên phái đó vẫn còn có mặt. Cho nên chúng ta không thể nói rằng những thiên phái như thiên phái Tăng Hội đã bị đứt đoạn. Không, nó không bị đứt đoạn! Nếu quán chiếu cho kỹ trong ta thì quý vị sẽ thấy thiên phái Tăng Hội vẫn còn sống.

Chính cá nhân tôi, một hôm tôi giật mình vì thấy được một sự thật rất mâu nhiệm. Đó là trong bao nhiêu năm đi giảng dạy về thực tập thiền học tại hơn 25 quốc gia trên thế giới, tôi đã sử dụng những kinh điển thiền tập

Nguyên thủy nhiều hơn là kinh điển Đại thừa. Tôi đã sử dụng kinh An Ban Thủ Ý, kinh Niệm Xứ, kinh Người Biết Sống Một Mình, kinh Giáo Hóa Người bệnh v.v... Điều đó, khi nhận ra thì mình thấy mình là một sự tiếp nối đường lối của thiên sư Tăng Hội. Trong thế kỷ thứ 3 thiên sư Khương Tăng Hội đã làm như vậy. Nghĩa là đã giảng dạy thiên học bằng những thiên kinh gọi là Tiểu thừa, hay là Nguyên thủy. và ngài đã giảng dạy trong tinh thần cởi mở, phóng khoáng của Đại thừa.

Giờ đây con cháu của thầy Tăng Hội, sống vào thế kỷ thứ 20, 21 cũng đã và đang giảng dạy thiên giống như sơ tổ của thiên tông Việt Nam: Sử dụng các

thiền kinh căn bản của Nguyên thủy, và giảng dạy với cái nhìn phóng khoáng của Đại thừa. Điều đó không phải là tình cờ hoặc do lý thuyết mà ra. Đó là do sự nối tiếp một cách rất tự nhiên. Nó có nghĩa là dòng máu, dòng sinh lực của Tăng Hội vẫn tiếp tục trao truyền đến chúng ta, tuy đã trải qua gần 18 thế kỷ.

Chúng ta không thấy ghi chép lại những thế hệ truyền thừa rõ ràng, rằng thế hệ thứ nhất là Tăng Hội, và thế hệ thứ hai, thứ ba là ai. Cùng với chi tiết trong Thiên Uyển Tập Anh, có người cho rằng Lôì Hà Trạch, (thầy của Dương Không Lộ) là người thừa kế đời thứ 9 dòng thiền Khương Tăng Hội[1].

Tuy vậy, vấn đề thể hệ thứ mấy vẫn chưa được kiểm chứng.

Trên thế giới, Việt Nam là nước duy nhất mà Bắc tông và Nam tông được phối hợp trong cùng một giáo hội, gọi là Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất. Không có nước nào có chuyện đó. Sau này nước Mỹ có thể trở thành như vậy, tại vì ở Hoa Kỳ có mặt tất cả các truyền thống Phật giáo trên thế giới. Cho nên ở Mỹ, một ngày nào đó sẽ có Phật giáo thống nhất. Bây giờ cũng đang có khuynh hướng đó. Mỗi khi Làng Mai sang mở một khóa tu thì các thiền sinh của tất cả các tông phái đều tới học mà không cảm thấy cần cái, và vẫn cảm thấy thoải mái như thường. Nó cũng giống như khi một trái núi

hiện ra thì mây từ bốn phương đều tụ hội lại, rất là vui. Cho nên người ta gọi tầng thân của chúng ta ở Hoa Kỳ là một Floating Sangha.

Như vậy Phật giáo Mỹ cũng đang có tính chất của Phật giáo thống nhất. Các Phật tử bên Mỹ đã, đang và sẽ thâm nhập những cái hay nhất, những cái đẹp nhất từ các truyền thống Phật giáo trên thế giới, trong đó có Phật giáo Nhật Bản, Trung Hoa, Ấn Độ, Triều Tiên, Tây Tạng, Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Việt Nam v.v...

Những người theo Nam tông Huệ Năng trong đó có chúng ta, phải biết nhìn về phương diện nội dung mà đừng bị kẹt về phương diện hình thức quá. Chúng

ta cũng thuộc về phái thiên Lâm Tế, cùng lúc với phái thiên Tăng Hội.

## NHỮNG SÁNG TẠO GIẢ DỐI TRONG THIỀN TÔNG

Người ta thường nói truyền thống thiền ở Trung Quốc là truyền thống không đứt đoạn, từ tổ thứ nhất là Ca Diếp, sang tổ thứ hai là A Nan, cho đến hết 28 vị tổ ở Tây Vực, rồi mới tới các vị tổ ở Đông Độ như Huệ Khả, Tăng Xán, Đạo Tín, Hoằng Nhẫn, Huệ Năng v.v...

Nhưng chỉ có những người không học thì mới tin vào chuyện đó mà thôi. Những người có một ít kiến thức về sử học thì biết rằng danh sách 28 vị tổ ở Ấn Độ là hoàn toàn do những người

trong thiên phái Huệ Năng bịa đặt ra. Những tên đó là những tên có thật, nhưng người ta đã chấp nối vị này với vị khác, và họ cũng đã sáng tạo ra những bài kệ truyền thừa của các tổ để gây thêm niềm tin cho học giả.

Sự ăn gian đó là một sự ăn gian rất thành kính, rất có thiện chí. Ăn gian như vậy là để gây đức tin cho người ta. Tuy thiện chí có đó, tuy sự thành kính có đó, nhưng người xưa đâu có biết rằng ngày nay các nhà khoa học đã dùng những phương pháp Khảo cổ học, Văn bản học, Bác ngữ học mà khám phá ra được sự thật. Họ biết rằng những tác phẩm nào, những kinh điển nào xuất hiện tại địa phương nào và trong thời đại nào. Vì vậy cho nên nói

rằng thiên đã được truyền lại từ Ca Diếp cho đến bây giờ không đứt đoạn, đứng về phương diện nội dung thì ta có thể chấp nhận được, nhưng đứng về phương diện hình thức như họ đã trao truyền, như họ đã trình bày, thì chúng ta không thể nào chấp nhận được, vì điều đó trái chổng với khoa học.

Ngay cả sự có mặt của tổ thứ ba là Tăng Xán cũng rất là mơ hồ. Trong Cao Tăng Truyện không có tiểu sử của Đệ Tam Tổ Tăng Xán, và trong Truyền Đăng Lục chỉ nói rằng sau Huệ Khả là tới Tăng Xán mà thôi. Chúng ta cũng không tìm được bài kệ truyền thừa của Tăng Xán trao cho Đạo Tín, tức là tổ thứ Tư. Nhân cách cũng như sự thật về tổ Tăng Xán cũng không được rõ ràng.



Do đó mà có người đã nghĩ rằng có sự góp nhặt, có sự chế tác có tính cách nhân tạo trong sự thiết lập lại truyền thống thiên Trung Quốc. "Công trình" đó là của Nam tông, là của thầy Thần Hội và các đệ tử đã chế tác ra.

Trong lịch sử thiên Việt Nam chúng ta thấy có những tông phái như Vô Ngôn Thông hay Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, có ghi chép tên các thiên sư từ thế hệ này sang thế hệ khác. Sự ghi chép đó tới khoảng thế kỷ thứ 12, 13 thì đứt đoạn. Nhưng như vậy không có nghĩa là trên thực tế sự truyền thừa của các tông phái đó đứt đoạn.

Mỗi người Phật tử Việt Nam đều có trong dòng máu của mình chất liệu của

các thiên phái đó. Chúng ta không thuộc về một thiên phái, chúng ta thuộc về rất nhiều thiên phái, và thiên phái đầu tiên có mặt trong máu huyết ta là thiên phái Tăng Hội. Dòng máu của Tăng Hội đã được tôi trao truyền cho quý vị. Đó là việc tôi sử dụng những thiên kinh căn bản của Phật giáo Nguyên thủy và thực tập các kinh đó bằng con mắt cởi mở, rộng rãi của Đại thừa. Đó là gia tài của Tăng Hội.

Thiên phái thứ hai do tổ sư Đạt Ma Đề Bà thiết lập ở Việt Nam vào thế kỷ thứ 5, cũng vậy. Đó là thiên phái sử dụng kinh điển Đại thừa. Nhưng nó cũng có mặt trong ta, và thầy Huệ Thắng, đệ tử của thầy Đạt Ma Đề Bà cũng đã qua Trung Hoa để giảng dạy thiên học.

Chúng ta nên biết rằng thiên Việt Nam đã đóng góp rất nhiều cho thiên Trung Quốc trong thời đại đầu của thiên học, ngay trước khi có sự xuất hiện của tổ Bồ-Đề Đạt-Ma.

Ngày nay, thực tập giáo lý của ngài Tăng Hội, chúng ta thực tập theo phương pháp của ngài Tăng Hội và chúng ta giới thiệu cho thế giới biết về nhân cách, về con người, và phương pháp thực tập của thiên phái Tăng Hội.

Trong khi thầy Bồ-Đề Đạt-Ma, từ nhân cách, tiểu sử cho đến giáo lý, phần lớn đều thuộc truyền thuyết, tức do người khác kể lại, thì con người, tiểu sử và giáo lý của thầy Tăng Hội hoàn toàn là những sự thật, được ghi chép lại trong

các sử liệu. Những phương pháp của thầy Tăng Hội dạy, những giáo lý thầy Tăng Hội giảng, vẫn còn được truyền lại cho đến ngày nay, trên giấy trắng mực đen.

## THIÊN SƯ KHƯƠNG TĂNG HỘI

Thân phụ của Thiên sư Khương Tăng Hội là một thương gia người Khương Cư (Sogdiana) thuộc miền Bắc Ấn Độ, đã theo đường biển sang Giao Châu buôn bán. và ở lại kết duyên với một cô gái Giao Châu. Hai ông bà sinh hạ được một người con trai vào thập niên đầu của thế kỷ thứ 3.

Khi con được 10 tuổi thì cả hai ông bà đều qua đời, cho nên người con được

nhận vào trung tâm Luy Lôu để làm chủ tiêu, và đã trở thành một thiền sư danh tiếng, sơ tổ của Thiền tông Việt Nam.

Chúng ta không biết ai đã nuôi dạy ngài Tăng Hội sau khi cha mẹ ngài mất. Ta cũng không biết bốn sư của ngài là ai, và trong số mười vị tăng sĩ truyền giới cho ngài, có vị nào là người ngoại quốc hay không. Ngày nay có người nói Mâu Tử là thầy của Sơ Tổ Tăng Hội, nhưng chuyện đó là một nghi vấn, chưa được kiểm chứng.

Chúng ta chỉ biết rằng Thiền sư Tăng Hội sinh trưởng ở Việt Nam, học Phật ở Việt Nam, dịch kinh tiếng Phạn ra tiếng Hán cũng tại Việt Nam, nghĩa là

thầy là người Việt mang hai nền văn hóa Hoa, Ấn, thông thạo cả tiếng Phạn lẫn tiếng Hán. Ngài tinh thông về Phật học, Nho học, và cả Lão học.

Ngài đã thành lập đạo tràng, huấn luyện đồ chúng và phiên dịch kinh điển tại chùa Diên Ứng, còn gọi là Chùa Dầu hay Chùa Pháp Vân, thủ phủ Luy Lâu, tức phủ Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh của Việt Nam ngày nay.

Có những bằng chứng cho chúng ta thấy rằng kinh Lục Độ Tập, trong đó có bài Phương Pháp Đạt Thiên[1], đã được tổ Tăng Hội sáng tác trước khi viết Bài Tựa kinh An Ban Thủ Ý[1]. Lý do là trong Bài Tựa kinh An Ban

Thủ Ý, tư tưởng Đại thừa của ngài thâm sâu hơn, rõ ràng hơn.

Những tác phẩm có dính líu đến Sơ tổ Tăng Hội mà ngày nay ta biết được, gồm có: Kinh An Ban Thủ Ý; Kinh Pháp Cảnh; Đạo Thọ Kinh; Lục Độ Yếu Mục; Nê Hoàn Phạm Bồi; Ngó Phẩm (Đạo Hành Bát Nhã); Lục Độ Tập Kinh.

Truyền thống do ngài thành lập đã trở nên một thiên phái vững mạnh tồn tại mãi cho đến đời nhà Lý, và sau đó, vào đời nhà Trần thì hòa nhập cùng các thiên phái khác, vào thiên phái Trúc Lâm.

Năm 247 ngài tới Kiến Nghiệp, kinh đô nước Ngô, xây dựng trung tâm

hoàng pháp Kiến Sơ, tổ chức giới đàn, độ người xuất gia. Đây là lần đầu tiên tại Trung Quốc, người bản xứ được phép xuất gia để thành sa môn.

Sự nghiệp của thiền sư Khương Tăng Hội rất lớn lao. Tư tưởng thiền của ngài là thiền Đại thừa, trước cả tư tưởng Hoa Nghiêm và Duy Thức. Căn bản thiền tập của ngài là sự thực tập An Ban Thủ Ý (tức là thực tập hơi thở có ý thức) và quán chiếu về Tứ Niệm Xứ (tức là bốn lãnh vực hiện hữu).

Chúng ta có sử liệu ghi năm thị tịch của ngài là 280.

*Tham khảo thêm về Sơ Tổ Tăng Hội, có thể dùng những tài liệu sau đây:*

*(i) Nguyễn Lang - Việt Nam Phật Giáo*



*Sử Luận I, Lá Bối Paris, 1977, Chương III, Tr. 73-92;*

*(ii) Nhất Hạnh - Thiền Sư Khương Tăng Hội, An Tiêm Paris, 1998;*

*(iii) Thích Nhất Hạnh - Master Tăng Hội, First Zen Teacher in Vietnam and China, Parallax Press, Berkeley, CA, 2001.*

## ***Thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi***

***Thiền tập Sinh động Thế kỷ thứ 6:***

***An trú - Tâm Ấn của Mật Tông -  
Tổng Trì Tam Ma Địa***

### **NGUỒN GỐC**

Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi dịch theo chữ Hán là Diệt Hỷ, tức là niềm vui của tịch diệt. Tiếng Phạn là Vin(taruci).

Thiền sư Vin(taruci tới từ miền Nam Ấn Độ, đi bằng đường biển, và năm 562 thì cập bến có thể là Quảng Châu hoặc Giao Châu, chúng ta không biết rõ. Khoảng mười mấy năm sau thì ở Trung Hoa có một Pháp nạn (xảy ra từ năm 574 cho đến năm 577) do vua Vũ Đế nhà Bắc Chu gây ra. Nhà vua ghét Phật giáo nên đàn áp Phật giáo, không cho làm chùa, không cho in kinh, không cho giảng Pháp, không cho mở Đại Giới Đàn. Vì vậy mà một số các thầy phải lánh đi.

Trong thời gian pháp nạn đó thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có được gặp thiền Tổ thứ Ba ở bên Trung Quốc, tức là thầy Tăng Xán, hồi đó tổ cũng đang lánh nạn ở núi Tư Không. Đó là theo tài liệu

của Thiên Uyển Tập Anh, có nghĩa là tập hợp những bông hoa đẹp nhất trong khu vườn thiên tập ở Việt Nam. Tên đầy đủ của sách là Đại Nam Thiên Uyển Tập Anh Ngữ lục.

Theo Thiên Uyển Tập Anh thì cuộc gặp gỡ giữa hai thầy Tăng Xán và Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi không kéo dài lâu. Trong lúc gặp gỡ thầy Tăng Xán có nói rằng "Thôi thầy đừng ở đây nữa, thầy nên đi về Giao Châu, yên ổn hơn để hành đạo". Cố nhiên thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi nghe theo và đi về Giao Châu. Nhưng thầy không đi ngay. Theo Thiên Uyển Tập Anh thì mãi đến năm 580 thầy mới về tới Giao Châu. Khi đến Giao Châu, thầy ở tại chùa Pháp Vân. Chùa Pháp Vân hiện còn ở miền Bắc

Việt Nam. Có bốn chùa rất xưa ở Việt Nam là chùa Pháp Vân, Pháp Vũ, Pháp Lô, và Pháp Điện.

Hồi đó ở Pháp Vân có một thiền sư Việt Nam đang dạy đồ chúng, tên là thiền sư Quán Duyên, có nghĩa là quán chiếu về 12 nhân duyên. Tên bình dân của chùa Pháp Vân là Chùa Dâu. Dâu ở đây là dâu nuôi tằm chứ không phải dâu Tây (fraise). Trong số đệ tử của thầy Quán Duyên có một thầy tên là Pháp Hiền. Thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi đã dạy thêm cho thầy Pháp Hiền, và cho thầy Pháp Hiền đặc pháp, tức là trao cho thầy một cái đèn để làm giáo thọ.

Khi thầy Quán Duyên tịch rồi thì thầy Pháp Hiền bắt đầu dạy chúng. Thiền

Uyển Tập Anh có đoạn nói rằng các vị xuất gia theo học với thầy Pháp Hiền hồi đó lên tới 300 vị, có nghĩa rằng lúc đó chùa Pháp Vân chắc lớn lắm. Đến năm 594 thì thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi tịch. Đó là những con số mà Thiên Uyển Tập Anh đưa ra. Sách Thiên Uyển Tập Anh có nói rằng năm 562 thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi tới Trường An tức là tới kinh đô. Theo tôi thì những chi tiết này không được đúng lắm! Thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có thể đến Quảng Châu hay Giao Châu sớm hơn.

Cũng theo Thiên Uyển Tập Anh, trước khi đến chùa Pháp Vân, thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi đã dịch hai kinh là kinh Tượng Đầu, tức là kinh Đầu Voi, và kinh Nghiệp Báo Sai Biệt. Khi tới

Chùa Pháp Vân thì thầy dịch thêm một kinh nữa gọi là kinh Tổng Trì. Nhưng chúng ta lại có một tài liệu của Phật giáo Trung Quốc nói hơi khác. Đó là tài liệu Thích Thị Thông Giám của một thiền sư tên là Thích Bảo Giác, người Trung Hoa. Thích Thị tức là The ((kya Family. Thích thị Thông Giám có ghi chép về thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi và nói rằng năm 582 thì thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi vẫn còn ở bên Trung Hoa, chưa về đến Chùa Pháp Vân. Vào năm đó thì pháp nạn đã qua rồi, và vua Tùy Văn Đế là một người yểm trợ cho đạo Phật, xuống chiếu mời thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi về kinh đô để dịch kinh. Có nghĩa là trước khi tới Giao Châu thì thầy đã

được vua Tùy Văn Đế mời về dịch kinh.

Vua Tùy Văn Đế cũng có mời một vị xuất gia khác người Tây Trúc tới dịch kinh với thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, đó là thầy Pháp Trí, Dharma-j((na. Theo Thích Thị Thông Giám thì thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi chỉ dịch hai kinh Tổng Trì và Tượng Đầu mà thôi. Còn Nghiệp Báo Sai Biệt là do thầy Pháp Trí dịch.

Chúng ta nghĩ đúng về phương diện này thì Thích Thị Thông Giám nói đúng, tại vì khi tra cứu trong Đại Tạng Kinh thì Nghiệp Báo Sai Biệt Kinh là do thầy Pháp Trí dịch, còn Tổng Trì và Tượng Đầu là do thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-

Chi dịch. Các kinh đó vẫn còn ở trong Đại Tạng.

Một sai khác nữa là hai kinh Tổng Trì và Tượng Đầu đều được dịch tại kinh đô nhà Tùy. Trong khi đó thì Thiên Uyển Tập Anh lại nói rằng kinh Tổng Trì đã được dịch tại chùa Pháp Vân. Tuy vậy sự khác nhau đó không quan trọng lắm, dịch bên Trung Hoa hay dịch bên Giao Châu thì cũng được. Miễn là tên người dịch đúng thì thôi.

Như vậy chúng ta thấy có ba điều khác nhau giữa Thiên Uyển Tập Anh và Thích Thị Thông Giám: (i) Năm thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi đến Giao Châu; (ii) Tên người dịch kinh Nghiệp Báo Sai Biệt; và (iii) Nơi thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-



Chi dịch kinh Tổng Trì (tại kinh đô nhà Tùy hay ở chùa Pháp Vân?)

Khi thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi đến chùa Pháp Vân thì thầy được mời làm thiền sư khách. Trong thời gian đó thầy chú ý đến thầy Pháp Hiền. Hai người có trao đổi với nhau một câu chuyện và câu chuyện đó đã được ghi lại trong sách Thiên Uyển Tập Anh như sau:

Thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi thấy thầy Pháp Hiền mặt mày có vẻ sáng sủa, dễ thương cho nên hỏi: "Sư chú họ gì?" Chúng ta nên biết câu chuyện trao đổi này diễn ra bằng tiếng Hoa. Thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi lúc này đã giỏi chữ Hán lắm, tại vì thầy đã được vua nhà Tùy mời về kinh đô để dịch kinh. Đến

Trung Hoa từ năm 562 và đến năm 582 tức là thầy có đến 20 năm để học, cho nên thầy rất giỏi tiếng Trung Hoa. Vì vậy khi nói chuyện với Pháp Hiền, vì chưa ở Giao Châu lâu nên có thể thầy đã nói bằng tiếng Trung Hoa. Có thể ngày xưa thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có biết Giao Châu, nhưng chưa có dịp ghé thăm, nay được tổ Tăng Xán đề nghị nên thầy mới về Giao Châu. Khi đến, thấy đất Giao Châu hiền hòa, đẹp đẽ nên thầy quyết định ở lại.

Thầy Pháp Hiền là một người thông minh, lúc đó còn trẻ, ưa nói triết lý, nên khi được hỏi: "Sư chú họ gì?" Theo tiếng Hoa thì "họ" là "Tánh", có nghĩa là Family name. Tánh cũng có nghĩa là nature, là bản tánh. Thầy tánh gì, tức là

thầy họ gì? Thầy Pháp Hiền hỏi lại: Còn Hòa Thượng tánh gì? Có nghĩa là khi được hỏi họ tên mình là gì, thì mình chỉ muốn nói về triết lý thôi, nên mình hỏi lại "Bản tánh của Hòa Thượng là bản tánh gì?" Tức là hai người đứng trên hai bình diện khác nhau mà nói chuyện. Một người đứng trên bình diện rất thực tế: "Chú là họ gì?" Bên kia muốn chứng tỏ mình là một sư chú có tài, nên đã đấu lại: "Dạ còn Hòa Thượng tánh gì?" Lúc đó thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi mới nói rằng: "Thầy không có họ à?" Thầy Pháp Hiền trả lời: "Dạ bản tánh thì có chứ sao không, nhưng Hòa Thượng làm sao biết được bản tánh của con?" Một bên nói về họ, và một bên chơi chữ nên

nhất định chỉ nói về bản tánh! Lúc đó thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi mới nghiêm mặt và nói: "Biết để làm gì?" Vì thầy lên giọng nên Pháp Hiền biết rằng đây không phải là một trò đấu lý để chơi, vì vậy thầy vội sụp xuống lạy thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi. Đó là cái không khí của lần gặp gỡ đầu tiên giữa hai người. Nó không được êm dịu lắm! Nhưng rốt cuộc thì tiền hung hậu cát, thầy Pháp Hiền đã trở thành đệ tử cung của thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi.

Khi mới tu mình thường ưa như vậy. Cái gì cũng triết lý cao siêu, cho những chuyện thực tế là không quan trọng. Mình đi giảng toàn chuyện trên trời dưới đất, không ích lợi gì cho Phật tử cả. Nhưng sau khi tu một thời gian thì

mình bắt đầu thay đổi, mình bắt đầu giảng những điều rất thực tế cho bốn đạo. Hình như người nào cũng vậy!

Kinh Tượng Đầu, tên đầy đủ là Tượng Đầu Tinh Xá Kinh là một kinh thuộc về Văn hệ Bát Nhã. Tượng Đầu là một ngọn núi không lớn lắm, ở gần Gaya, gọi là Gayasisa, không xa Bồ đề Đạo tràng bao nhiêu. Khi đến thăm Bồ đề Đạo tràng xong, tiếp tục đi lên miền Bắc, thì chúng ta sẽ đi ngang qua núi Tượng Đầu, có lẽ núi trông giống đầu con voi, nên mới được gọi là núi Tượng Đầu.

Ngày xưa, sau khi Bụt thành đạo, ngài về vườn Lộc Uyển để tìm 5 người bạn tu. Sau khi độ được cho 5 người bạn tu

và lập được tầng thân đầu tiên tại vườn Lộc Uyển thì ngài mới trở về Gaya, trở về làng Oâruvela. Nơi đó ngài gặp ba anh em ông Ca Diếp. Người anh cả là Ưu Lôu Trần Loa Ca Diếp, lãnh đạo 500 đệ tử theo môn phái thờ Thần Lửa, và Bụt đã hóa độ cho ông Ưu Lôu Trần Loa Ca Diếp. Ông quy y với Bụt, trở thành người xuất gia và đem hết 500 đệ tử về xuất gia với Bụt. Sau đó hai người em ông Ca Diếp cũng bắt chước, mỗi người đem đệ tử của mình đến quy y và xuất gia với Bụt. Vì vậy sau khi thu phục được ba anh em Ca Diếp, Bụt có tới khoảng 900 đệ tử. Lúc đó chỗ ở hơi chật cho nên Bụt dẫn cả tăng đoàn lên núi Tượng Đầu. Tại đây ngài giảng một kinh gọi là Kinh Lửa. Tại vì 900 vị

đệ tử mới của Bụt, ngày xưa họ thờ Thần Lửa. Nếu chưa biết kinh đó, quý vị nên tìm đọc thêm. Trong bài giảng, Bụt nói rằng tất cả đang bốc cháy. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp, tất cả đều đang bốc cháy.

Ngày xưa ở Việt Nam có ông Đạo Dừa. Khi tôi làm văn tập đề kỷ niệm chị Nhất Chi Mai. Chị là một trong sáu người tiếp hiện đầu tiên. Chị tự thiêu cho hòa bình và cầu nguyện cho Cơ Đốc giáo và Phật giáo đến với nhau, hòa hợp để công hiến một cơ hội cho hòa bình. Ông Đạo Dừa có viết một bài đề kỷ niệm Nhất Chi Mai và đăng trong văn tập đó. Tôi nhớ ông viết rằng: "Cháu Mai ơi! Cháu tự thiêu cho

hòa bình, cho tình nhân ái thì qua[1] cũng đang tự thiêu, tuy chậm nhưng cũng là một thứ tự thiêu". Đó là một sự thật, tại vì sáu căn, sáu trần nó đang bốc cháy.

Đứng về phương diện khoa học thì cũng đúng, tại vì sự sống là một quá trình đốt cháy.

Đến năm Bụt hơn 70 tuổi thì giáo đoàn của Bụt bị chia rẽ trầm trọng, vì người em chú bác của Bụt tên là Đề-Bà-Đạt-Đa (Devadatta). Hồi đó Đề-Bà-Đạt-Đa thuyết phục được hơn 500 vị xuất gia đi theo mình lên núi Tượng Đầu làm một căn cứ mới, một giáo đoàn mới, và Devadatta nói đây mới thật là Bụt, Bụt mới.



Lúc đó trong nước cũng có ông vua mới, tức là vua A-Xà Thế. Hai người đồng tình với nhau và nói rằng ông vua cũ và ông Bụt cũ lâu quá mà chưa nhường chức cho mình. Bây giờ thái tử giết vua để lên làm vua mới, còn tôi sẽ vận động để Bụt nhường chức cho tôi.

Devadatta là người cũng khá thông minh, khá giỏi, khá khôn khéo cho nên đã tạo dựng được một giáo hội độc lập, thân nhà nước, "giáo đoàn quốc doanh" ở trên núi Tượng Đầu! Mỗi ngày vua A-Xà Thế đều cho mấy chục chiếc xe ngựa đem phẩm vật lên cúng dường trên đó. Dĩ nhiên đi theo nhà nước thì thế nào cũng được ưu đãi hơn!

Các thầy ở núi Linh Thứu trình tự sự lên Bụt thì ngài nói rằng: Cứ để họ vậy, đừng nhìn vào đó mà ham, mình sống hơi nghèo nhưng như vậy là được rồi. Hóa ra chuyện xảy ra ngày xưa cũng giống như chuyện xảy ra ngày nay! Đó là nhân học kinh Tượng Đầu mà chúng ta nhắc đến chuyện xưa một chút.

Tượng Đầu Tinh Xá là một kinh có chủ đề thiên và chủ đề giác ngộ Bồ đề, thuộc văn hệ Bát Nhã. Còn kinh Tổng Trì là một trong những kinh đầu tiên của hệ thống Mật giáo. Vì vậy cho nên chúng ta biết rằng pháp thiên quán của đạo Bụt mà thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi đem vào Giao Châu hồi đó, có hai màu sắc: Màu sắc của Bát Nhã và màu sắc của Mật Tông. Có thể thầy là người

đầu tiên đem những yếu tố Mật Tông vào trong đạo Bụt Việt Nam. Về sau cũng có những thầy khác đem yếu tố Mật Tông vào Phật giáo Việt Nam, nhưng thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi là người đầu tiên làm việc này.

## TÂM AN VÀ THẦY TỖ-NI ĐA-LƯU-CHI

Chúng ta thấy trong giáo lý của thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi không có vết tích của tư tưởng Như Lai Tạng, Tath(gata-garbha. Tư tưởng này được chuyên chở trước hết là bằng kinh Lăng Già, La(k(vat(ra-s(tra. Sau đó còn có nhiều kinh khác. Thành ra dù thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có gặp thầy Tăng Xán thì thầy

cũng không tiếp thu tư tưởng Như Lai Tạng từ thầy Tăng Xán.

Thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-MA rất chú trọng đến kinh Lăng Già. Lúc sang Trung Hoa có thể thầy đã đem theo một bản kinh Lăng Già bằng tiếng Phạn. Nhưng thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-MA không cần phải dịch, vì hồi thầy sang đó thì kinh Lăng Già đã được dịch đến hai lần. Lần đầu dịch thành 4 cuốn, lần sau thì dịch thành 10 cuốn. Bốn cuốn là bản dịch của miền Nam. Mười cuốn là bản dịch của miền Bắc. Chúng ta biết một cách rất rõ ràng là thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-MA đã sử dụng bản dịch 4 cuốn, tức là thầy chịu ảnh hưởng của miền Nam. Thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-MA cũng đi đường biển như thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, và đi đến 3 năm mới tới!

Chúng ta sẽ nói về thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma sau. Ở đây chúng ta chỉ nên nhớ rằng mấy mươi năm trước khi thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma tới thì đã có thầy ĐẠT-Ma ĐỀ-Bà tới dạy thiền ở Việt Nam, và đệ tử của thầy là thầy Huệ Thắng, cũng đã sang Trung Quốc để dạy thiền.

Vậy thì tư tưởng Như Lai Tạng của kinh Lăng Già không đi vào Việt Nam bằng con đường của thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi. Thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi đem vào Việt Nam tư tưởng Bát Nhã. Cố nhiên tư tưởng Bát Nhã đã có trước rồi. Thầy Tăng Hội đã dịch Đạo Hành Bát Nhã và kinh Tượng Đầu, một trong những kinh thuộc văn hệ Bát Nhã xuất hiện sau đó.

Cùng với tư tưởng Bát Nhã, chúng ta có tư tưởng của Mật Giáo qua kinh Tổng Trì. Tổng trì có nghĩa là thu góp lại, giữ gìn lại đừng cho rơi rụng đi. Danh từ Tâm Ấn (the seal of the heart) mà chúng ta nghe nói đến trong thiền tông, là một danh từ có nguồn gốc ở Mật Giáo, trong kinh Đại Nhật, và thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi là người đầu tiên đã dùng danh từ Tâm Ấn.

Tại sao chúng ta biết được thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi đã dùng danh từ Tâm Ấn? Tại vì trong sách Thiền Uyển Tập Anh có nói đến điều này.

Trước khi thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi tịch, thầy có dặn đệ tử Pháp Hiền mấy câu: Tâm Ấn của chư Phật không lừa dối ta

đâu. Tâm Ân ấy tròn đầy như thái hư, không thiếu, không dư, không đi, không tới, không được, không mất, không nhất nguyên, không đa nguyên, không thường, không đoạn, không sinh, không diệt. Cuối cùng thì thầy nói: Khi Tăng Xán ấn cho ta cái tâm này (ấn có nghĩa là in xuống) thì có bảo ta nên về phương Nam gấp đê mà giao tiếp.

Trong lời dặn dò đó có những danh từ cho chúng ta thấy rằng thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có chịu ảnh hưởng những từ ngữ của Tiếng Tâm Minh, một bài văn về thiền tập của thầy Tăng Xán. Trong bài văn đó có những câu như:

Viên đồng thái hư, vô khuyết vô dư, tức là nó tròn đầy như thái hư, nó không thiếu cũng không thừa. Trong câu nói của thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có âm hưởng của những chữ đó: Tâm Ấn của chư Phật không lừa dối ta đâu. Tâm Ấn ấy tròn đầy như thái hư, không thiếu, không dư, không đi, không tới, không được, không mất, không nhất nguyên, không đa nguyên, không thường, không đoạn, không sinh, không diệt. (Nguyên văn trong Tiếng Tâm Minh là: Viên đồng thái hư, vô khuyết vô dư, lương do thú xả, sở dĩ bất như).

Gần đây một số nhà học giả khám phá và đưa ra luận thuyết Tiếng Tâm Minh không phải là của thầy Tăng Xán làm



ra. Họ nói cũng có lý lắm. Nếu họ nói đúng thì đoạn thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi dạy đệ tử Pháp Hiền ở trong Thiên Uyên Tập Anh là đã được người ta đưa vào sau.

Chúng ta phải có tinh thần khoa học để chấp nhận điều đó. Tại vì theo những nhà nghiên cứu gần đây thì họ nói rằng Tiếng Tâm Minh là do thầy Pháp Dung làm. Cũng như Tuyệt Quán Luận không phải do thầy Bồ-Đề Đạt-Ma viết mà là do thầy Pháp Dung sáng tác. Thầy Pháp Dung tức là sơ tổ của phái thiền Ngưu Đầu Tôn.

Thầy Đạo Tín là Tứ Tổ, sau khi đã truyền đăng cho Ngũ Tổ rồi thì thầy Pháp Dung mới tới. Thầy Pháp Dung

rất giỏi, rất thông minh, cho nên thầy không trực tiếp nhận y bát của Tứ Tổ mà thầy đi xuống phương Nam để mở đạo tràng mới, và đạo tràng của thầy nổi tiếng về tu học giỏi. Cho nên mới có người nói chính thầy Pháp Dung đã sáng tác Tuyệt Quán Luận và Tiếng Tâm Minh.

Ở đây chúng ta đưa ra nghi án là nếu thuyết đó đúng thì như đã nói ở trên, đoạn này ở trong thiên Uyển Tập Anh đã được thêm vào sau, tại vì hồi đó thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi chưa được tiếp xúc với Tiếng Tâm Minh. Tiếng Tâm Minh mãi đến thế kỷ sau mới xuất hiện!

Có một điều chúng ta nên biết là Mật Giáo có liên hệ mật thiết với thiền. Ngay trong Tâm Kinh Bát Nhã thì Mật Giáo đã có mặt: Gaté gaté, para gaté parasam gaté. Tại sao vậy? Tại vì chính văn học Bát Nhã đã tạo ra Mật Giáo, mà hồi đó văn học Bát Nhã cũng là nền tảng của thiền tập. Không những vậy, văn học Bát Nhã đã tạo ra văn học Hoa Nghiêm, cho nên tư tưởng Bát Nhã có liên hệ đến tư tưởng thiền. Thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi là người đã sử dụng văn học Bát Nhã trong thiền tập. Sử dụng một cách hoàn toàn đầy đủ.

Trước thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, đã có thầy Tăng Hội. Chúng ta đã học về thiền của thầy Tăng Hội, tuy có nói tới tư tưởng không còn không mất, không

có không không, nhưng chưa nhân mạnh lắm. Đến thầy Đạt-Ma Đề-Bà và thầy Huệ Thắng thì chú trọng về sự thực tập Pháp Hoa Tam Muội. Chúng ta biết rằng cuối thế kỷ thứ 3 thì kinh Pháp Hoa Tam Muội đã được dịch tại Giao Châu. Khi thầy Đạt-Ma Đề-Bà tới Việt Nam dạy thiền thì thầy đã sử dụng kinh Pháp Hoa. Rồi thầy Huệ Thắng, học trò của thầy Đạt-Ma Đề-Bà cũng sử dụng Pháp Hoa. Vì vậy cho nên trước thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, ở Việt Nam đã thực tập Pháp Hoa Tam Muội. Đến khi thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi tới thì mới sử dụng tư tưởng Bát Nhã trong thiền tập một cách rộng lớn hơn.

Chúng ta nhớ rằng Lục tổ Huệ Năng cũng vậy. Lục tổ Huệ Năng là người đã

căn cứ vào kinh Kim Cương Bát Nhã Ba La Mật để dạy về thiền tập. Nhưng thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi đã sử dụng tư tưởng Bát Nhã sớm hơn đến cả trên 100 năm. Tại vì trước Lục Tổ Huệ Năng người ta chú trọng đến tư tưởng Như Lai Tạng nhiều hơn. Thành ra ở Việt Nam thầy Tăng Hội Đại thừa hóa thiền Nguyên thủy, rồi tới thầy Huệ Thắng là Pháp Hoa Tam Muội. Đến thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, mới là Bát Nhã. Nhưng Bát Nhã ở đây được yểm trợ bởi tư tưởng Tâm Ấn của Mật Tông.

Phái thiền Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi không giống thiền Trung Quốc mà rất là Việt Nam, rất phù hợp với văn hóa và tư tưởng của người Việt Nam. Đó một

phần là nhờ Mật Tông. Vì vậy cho nên các thiền sư thuộc hệ phái thiền này như thầy Vạn Hạnh, cũng đã sử dụng những yếu tố Mật Tông trong sự tu học của mình. Trong việc yểm trợ cho cuộc đảo chánh bất bạo động để đưa nhà Lý lên ngôi, thầy Vạn Hạnh đã sử dụng Phong Thủy học và Sám Vỹ học, cùng với những yếu tố Mật Tông để yểm trợ cho sự thành công của việc đưa nhà Lý lên ngôi.

Thành ra chúng ta có thể ghi nhớ một cách rất dễ dàng là thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có màu sắc Bát Nhã và màu sắc Mật Tông. Trong kinh Đại Nhật, một kinh căn bản của Mật Tông, chúng ta thấy có câu: Đối với mọi lời giáo huấn của Bụt thì không có gì mà

ta không nắm được tinh yếu của nó. Nếu có thể giữ gìn được cái tâm ấn ấy để mở rộng tất cả các pháp môn, đó gọi là người đã thông đạt được Tam thừa.

Danh từ tâm ấn nằm ở trong câu nói đó của kinh Đại Nhật. Câu kinh đó có nghĩa là: Trong khi đọc kinh, học kinh, nghe giảng, chúng ta tiếp xúc với giáo nghĩa của Bụt nhưng tiếp xúc như vậy chưa chắc chúng ta đã tiếp xúc được với linh hồn của giáo nghĩa. Linh hồn của giáo nghĩa, đó gọi là tâm ấn. Câu này rất hay và rất thiên vị. Tại vì có những người đọc kinh, đọc một lần, đọc 10 lần, đọc cả ngàn lần nhưng mới tiếp xúc với giáo nghĩa thôi chứ chưa tiếp xúc được với cái tâm ấn của giáo

nghĩa, tức là cái khuôn dấu của Bụt truyền lại!

Đó là tâm truyền tâm. Giáo nghĩa kia chẳng qua chỉ là một cái võ để chuyên chở một cái gì. Khi tiếp xúc với cái võ đó, nếu may mắn, mình tiếp xúc được với nội dung, với tinh thần mà Bụt muốn truyền lại. Khi đó mình được coi là tiếp nhận được cái tâm ấn của Bụt, tức là khuôn dấu của trái tim hay trái tim của Bụt. Truyền tâm ấn tức là truyền khuôn dấu của trái tim.

## PHƯƠNG CÁCH TRUYỀN TÂM ẤN

Ví dụ trong cuộc đời tu học của tôi, tôi có học hỏi, có suy tư, có thực tập, có thực chứng. Những gì tôi đã có kinh



nghiệm thì tôi mang ra giảng dạy. Những bài pháp thoại đó cũng là đời sống hàng ngày của tôi. Nó có mang theo theo tinh ba của cuộc đời một ông thầy tu trong tôi. Trong số quý vị, có những vị chỉ tiếp nhận cái giáo lý thôi, tiếp nhận cái tư tưởng thôi. Nhưng cũng có một số quý vị có thể tiếp nhận được cái tinh ba của kinh nghiệm tu học của tôi. Như vậy ta có thể nói cái tâm ấn được truyền đi trong mỗi giây, mỗi phút. Có vị tiếp nhận được, có vị không tiếp nhận được, nghĩa là có vị chỉ tiếp nhận kinh giáo, và có một số các vị khác có thể tiếp nhận được tâm ấn.

Cũng như khi chúng ta làm Lễ Truyền Đăng ở Làng Mai, ta thấy một số mấy

mười vị được làm lễ truyền đăng, và mình có thể đứng trên phương diện hình thức mà nói rằng thầy chỉ truyền đăng cho những người đó. Đó là cái nhìn hình thức! Thật ra trong khi chúng tụng hàng ngày, sự truyền đăng nó xảy ra trong từng phút, từng giây. Khi mình đi thiền hành chung, khi mình ăn cơm chung, khi mình nghe pháp thoại, pháp đàm chung thì những lúc đó có sự truyền đăng, có sự truyền tâm ấn xảy ra. Nếu mình có căn cơ bén nhạy, nếu tâm của mình ở đó, nếu có cơ duyên thì nó có một sự mật truyền ở trong đó, tức là mình tiếp nhận được cái quý báu nhất của thầy, đó gọi là tâm ấn. Cái quý báu nhất của thầy không phải là bài nói.

Câu kinh trên có nghĩa rằng: Đối với mọi lời giáo huấn của Bụt (tức là giáo), không có gì là không nắm được tinh yếu (tức là tiếp xúc được với cái tinh ba). Nếu có thể giữ gìn được tâm ấn ấy để mở rộng tất cả các pháp môn, đó gọi là người đã thông đạt được tam thừa. (Có tâm ấn đó thì mới có thể mở ra được các pháp môn mới, nếu không thì mình chỉ quanh quẩn, sử dụng những pháp môn cũ mà đôi khi mình cũng không nắm được chúng).

Đó gọi là tâm ấn, the seal of the heart, the seal of the mind. Đây là một danh từ rất quan trọng trong thiền tông và thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi là một trong những thầy đầu tiên đã sử dụng danh từ

này trong thiên tông. Cũng có thể thầy là người đầu tiên sử dụng phép tâm ấn.

## TỖ-NI ĐA-LƯU-CHI VÀ THIỀN VIỆT LAI ẤN

Chúng ta thấy thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi không giống với thiền ở Trung Quốc. Thiền phái Vô Ngôn Thông (mà mình sẽ học sau này) là thiền Trung Quốc, còn thiền Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi là thiền Ấn Độ và Việt Nam. Cho nên chuyện thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi gặp thầy Tăng Xán, và thầy Tăng Xán nói Thầy nên đi về miền Nam mà hóa độ, và những danh từ như Viên đồng thái hư - Vô khuyết vô dư, có thể là do người đời sau thêm vào để cho

thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có sự  
móc nối với thiền Trung Quốc!

Có nhiều nguyên do khiến cho ta nghĩ  
như vậy.

Trước hết, thầy Tăng Xán nói thầy nên  
đi gấp về miền Nam, mà thầy Tỳ-Ni  
Đa-Lưu-Chi chẳng đi gấp gì hết! Nếu  
gặp năm 74-75 và nói về gấp, mà tới  
năm tám mươi mấy mới về, thì đâu có  
phải đúng như lời mong ước của thầy  
Tăng Xán? Thành ra có thể người sau  
họ móc vào như vậy để chứng tỏ rằng  
thiền Việt Nam có dính với truyền  
thống của thiền Trung Quốc! Cho nên  
ta có thể nghĩ rằng chuyện thầy Tỳ-Ni  
Đa-Lưu-Chi gặp thầy Tăng Xán chưa  
chắc đã có thật, mà có lẽ đã được thêm

vào bởi những người nghĩ rằng phải có dính líu với thiên Trung Quốc thì mới "oai", mới là chính thống, mới chánh hiệu con nai!

Nếu giả thuyết đó đúng thì cũng không lạ gì mấy! Tại vì trong nhiều bộ sách có nói rất rõ rằng thầy Pháp Dung là tác giả của Tiếng Tâm Minh. Trong sách sử thì tiểu truyện về thầy Tăng Xán không được rõ ràng. Không có cuốn nào nói rõ là thầy Huệ Khả đã truyền tâm ấn cho thầy Tăng Xán. Chỉ nói rằng sau thầy Huệ Khả thì có thầy Tăng Xán mà thôi.

Quý vị nên nghiên cứu lại vì hiện nay đang có một lỗ hổng khá lớn ở trong giai đoạn của thầy Tăng Xán.

Dùng phương pháp Bát ngữ học và Sử học để đọc thì chúng ta thấy rằng danh từ tâm ấn là có từ trong kinh Đại Nhựt. Tâm ấn là tinh yếu, là mật ý của kinh Đại Nhựt. Sau này trong thiền tông danh từ tâm ấn có nghĩa hơi khác hơn là đối tượng của sự trao truyền trực tiếp từ thầy sang trò, giống như thầy dùng trái tim của mình ấn vào trong trái tim của người học trò và tim người học trò mang dấu ấn đó.

Chuyện ông thầy lấy trái tim của mình mà ấn vào trái tim của người đệ tử, thì không biết xảy ra như thế nào, nhưng trái tim người đệ tử có dấu ấn ở trong đó. Ông làm bằng cách nào thì không thấy nói. Có thể hoặc ông uống trà với đệ tử, hoặc ông đi thiền hành với đệ tử,

hoặc ông sờ đầu đệ tử, hoặc ông nói điều gì đó không biết, nhưng trái tim của ông ấn vào trái tim của người đệ tử. Đó gọi là tâm ấn. Nếu tâm của đệ tử bị bao bằng giấy nylon thì không có cách gì có thể ấn vào được hết! Mà tâm của thầy bao bằng nylon thì cũng vậy luôn!

Ấn có nghĩa là quyết định, là một khuôn dấu, tượng trưng cho sự chính thống, cho sự chân truyền, không phải là đồ giả. Cũng như rượu Saké của Nhật Bản, có ghi các chữ Cúc Chánh Tông.

Vì vậy lễ truyền đăng là hoàn toàn hình thức. Nếu mình bị lừa gạt bởi lễ truyền đăng thì mình quá dở. Mình nghĩ thầy



truyền cho người đó mà thầy không truyền cho mình!

Rất nhiều người bị lối suy nghĩ đó không chế. Chúng ta hãy nghĩ tới câu chuyện thầy Thần Tú và một số rất lớn những người không được truyền đăng. Đến khi nghe nói y bát đã đi về phương Nam rồi thì tất tả chạy như một đàn cừu, đi kiếm y và bát đó! Rất là buồn cười. Không biết rằng sự truyền tâm ấn đó xảy ra từng giây từng phút, nếu mình biết mở trái tim ra thì mình tiếp nhận được.

Lễ truyền đăng chính thức làm tại thiên đường chỉ có một mục đích là bố cáo cho thiên hạ biết rằng người này là Giáo thọ để người đó làm việc dễ hơn

thôi. Hình thức đó tiếng Anh gọi là Empowerment, tức là giúp cho người đó một năng lượng, người đó có thêm "kilo" trong khi làm việc giảng dạy. Có thêm kilo chứ không phải là sự truyền đăng thật. Sự truyền đăng thật xảy ra trong đời sống hàng ngày, trong sự giao tiếp giữa thầy và trò. Khi người đệ tử được truyền đăng rồi thì người đó tự biết, thầy cũng tự biết mà không cần nói gì hết. Nó có một liên hệ rất là lạ lùng, rất là mật thiết mà cả hai bên đều không cần nói mà nó vẫn có. Không hẳn là mình phải tu mười năm rồi mới có chuyện đó xảy ra. Có thể là trong năm đầu nó đã xảy ra chuyện đó rồi.

Vậy thì thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi nói rằng tâm ấn của chư Phật tức là cái tâm

ấn này không phải chỉ là từ thầy truyền sang trò, mà nó được truyền từ Bụt. Như vậy thì danh sách của 28 vị tổ[1] từ ngài Ca Diếp, An Nan, cho tới Long Thọ, Bồ-Đề Đạt-Ma, cũng hoàn toàn là hình thức. Nếu mình tin quá ở những điều này thì mình cũng bị kẹt vào đó. Nếu Bụt chỉ truyền tâm ấn cho ngài Ca Diếp, thì thầy A Nan, thầy Xá Lợi Phất không được truyền hay sao? Nó vô lý đến như vậy!

Thành ra là người tu, nhất là người tu thiền, mình đừng bị đánh lừa bởi những hình thức như vậy. Khi mình không bị đánh lừa thì những điều buồn giận của mình về chuyện thầy truyền đặng cho mình hay không truyền đặng cho mình không làm động tới trái tim



Hành Bát Nhã, là kinh Bát Nhã thuộc loạt đầu tiên xuất hiện trong nền văn học Bát Nhã. Đạo Hành Bát Nhã là một văn bản thường được gọi là Bát Thiên Tụng Bát Nhã. Bát thiên tụng tức là có tám ngàn câu tụng, và đó là kinh căn bản của tất cả các kinh trong kho tàng văn học Bát Nhã.

Bát Nhã tiếng Phạn là Prajñā. Trong truyền thống Đại thừa thì Bát Nhã là một trong sáu phương tiện đưa chúng ta tới bến bờ bên kia, tức là Ba La Mật Đa, Pāramitā. Pāramitā có khi mình dịch là perfection. Trong sáu phép Ba La Mật, tức Lục Ba La Mật, Bát Nhã được coi là căn bản, tại vì nếu thiếu Bát Nhã thì năm Ba La Mật kia cũng rơi rụng mất đi. Vì vậy mà trong những kinh

Bát Nhã xuất hiện đầu tiên trong kho tàng văn học Bát Nhã, P(ramit(được ví với nhiều hình ảnh.

◆ Trước hết, Bát Nhã được ví như một cái vò, một cái bình bằng đất nung. Khi chúng ta làm ra một cái khạp, một cái bình, một cái vò bằng đất nung, và nung cho thật chín, thì chúng ta có thể đổ nước, đổ dầu vào trong đó mà số lượng nước hay dầu ở trong vò không bao giờ bị hao hụt, tại vì nó không rịn chảy ra ngoài. Nếu vò đất đó mà nung chưa chín, thì những chất lỏng ở trong vò sẽ rịn ra hết. Năm Ba La Mật kia (Bồ Thí, Trì Giới, Nhẫn Nhục, Tinh Tấn, Thiên Định) nếu không có Ba La Mật Trí Tuệ này, thì chúng có thể rơi rớt ra ngoài hết. Do đó mà Bát Nhã

được ví dụ như một cái vò đất nung đã chín.

◆ Hình ảnh thứ hai được sử dụng là hình ảnh của một cánh chim. Bát Nhã là cánh chim. Tại vì thực tại là không gian mênh mông, rất là mâu nhiệm. Nếu không có hai cánh của chim đại bàng thì chúng ta không thể nào chinh phục được không gian đó. Vì vậy cho nên Bát Nhã được gọi là cánh chim. Rất hay!

◆ Bát Nhã còn được gọi là một bà mẹ. Tại vì tất cả các vị Bụt trong quá khứ và trong hiện tại, cũng như tất cả các vị Bụt trong tương lai, đều sinh ra từ bà mẹ đó, gọi là mẹ Bát Nhã.

Hồi đi tham quan các thánh địa ở Ấn Độ, tôi có đi thăm Bảo tàng viện ở Sarnath trong đó có hình của mẹ Bát Nhã. Bát Nhã đã được nhân cách hóa. Tất cả chúng ta đều là Bụt sẽ thành. Chúng ta được sinh ra từ bà mẹ đó. Các đức Bụt đã thành đều cũng được sinh ra từ bà mẹ đó. Các đức Bụt hiện tiền, đang ngồi ở các đạo tràng trên khắp vũ trụ để thuyết pháp độ sanh, cũng đều được mẹ Praj( P(ramit( sinh ra. Thành ra hình ảnh bà mẹ ở trong đạo Bụt tương đương với hình ảnh ông cha ở trong đạo Cơ Đốc.

Trong đạo Cơ Đốc, đức Chúa Trời được tượng hình bằng một ông cha. Nhưng trong đạo Bụt thì mẹ của tất cả các vị Bụt và Bồ tát lại được tượng



hình bằng một bà mẹ. Chúng ta nên ghi nhận sự khác nhau đó. Có người đã hỏi: Why not a mother? Tại sao Thượng Đế không phải là một bà mẹ mà lại là một ông cha? Cha hay mẹ thì cũng vậy thôi.

Bát Nhã là Nhất thiết trí. Nhất thiết trí tức là tất cả các trí tuệ. Trí tuệ cao tột không phải là những kiến thức tầm thường, mà là thứ hiểu biết làm phát hiện ra chân tướng của thực tại vũ trụ. Đối tượng của trí tuệ là thực tại vũ trụ mà thực tại đó chỉ biểu hiện ra khi nào chúng ta có được trí tuệ của Bát Nhã.

Tuệ giác Bát Nhã là chủ thể mà thực tướng của vũ trụ là đối tượng. Cái này có thì cái kia mới có, cái này biểu hiện

thì cái kia mới biểu hiện. Cái thấy đó, cái tuệ giác đó gọi là Tuệ giác Như thật. Như thật nghĩa là đúng y như sự thật, chứ không phải là hình bóng mà đầu óc chúng ta tạo nên về sự thật.

Ví dụ bây giờ chúng ta có một hình ảnh về núi Phú Sĩ. Thì hình bóng trong đầu ta về núi Phú Sĩ, không phải là núi Phú Sĩ. Chúng ta có một hình bóng ở trong đầu về núi Pyrénées, thì hình bóng ở trong đầu ta về Pyrénées chưa phải là bản thân của núi Pyrénées. Chúng ta có một hình ảnh về sư chi, hình ảnh đó chưa hẳn là sư chi. Cái bản thân của thực tại đó gọi là Như thật, tiếng Phạn là Yath(bh)(tam. Trí tuệ Bát Nhã là trí tuệ làm cho cái thực tại mâu nhiệm

hiển lộ ra như là nó. Có khi gọi là chân như.

Bát Nhã còn có nghĩa là Không. Không ở đây không có nghĩa là đối lập với có. Không đây trước hết là không phải như vậy, không phải như anh tưởng! Không đây là cái lắc đầu, không phải như vậy. Ví dụ chúng ta hỏi: Trái sầu riêng là gì? Có phải là trái mít không? Người kia trả lời: Không phải! Trái sầu riêng có phải là trái cam không? Không phải! Không ở đây là như vậy. Không ở đây nghĩa là không phải như trong đầu của anh nghĩ. Không ở đây là cái khái niệm anh có về sự thật, anh phải vượt thắng tất cả những khái niệm đó thì anh mới có thể tiếp xúc được với sự thật. Phương pháp hay nhất để tiếp xúc với

sự thật là anh há miệng ra để tôi đút cho anh một múi sầu riêng! Thành ra anh không cần ý niệm, anh phải thực chứng.

Không ở đây còn có nghĩa là không có một thực thể độc lập. Nó có nghĩa là sự vật không thể nào tự một mình mà thành lập được. Sự vật không thể nào tự một mình mà có mặt. Ví dụ cái hoa không thể nào tự một mình mà có mặt. Cái hoa phải nương vào ánh sáng mặt trời, vào đám mây, vào đất, vào người làm vườn, vào hạt giống. Nếu không có những yếu tố đó thì cái hoa không thể nào có mặt được. Cái đó gọi là Không, không có cái ngã riêng biệt. Nếu không có cha thì không có con, và nếu không có con thì không có cha.

Kinh Bát Nhã có nói đến 18 Không (Thập bát Không) hay 20 Không sau đây:

1. Nội Không, tức là cái mà mình cho là bên trong, đối lập với bên ngoài, nó là Không. Chưa chắc cái mình cho là bên trong đã là bên trong. Nó vượt thoát cái trong và cái ngoài.

2. Ngoại Không. Cái mình cho là bên ngoài, chưa chắc đã là bên ngoài, nó có thể đang ở trong. Khi mình vượt thoát ý niệm trong và ngoài thì mình đạt tới Ngoại Không.

3. Nội Ngoại Không. Nội Không rồi tới Ngoại Không, rồi tới Nội Ngoại Không. Trong và ngoài đều không hết.

Ý niệm trong và ngoài hoàn toàn vượt thoát.

4. Không Không. Cái mình gọi là Không nó cũng không luôn! Có nghĩa là ý niệm về Không, đối lập với có, ý niệm đó mình cũng vượt thoát, gọi là Không Không. ((nyat( là Không, A((nyat( là Không Không. Vì khi nói danh từ Không thì mình có thể bị kẹt vào ý niệm đó, vì vậy Không Không là để tháo gỡ cái Không của mình.

5. Đại không.

6. Đệ Nhất Nghĩa Không, Param(rtha ((nyat(. Đệ nhất nghĩa tức là (Không) cao tột, cái không vượt thoát không và có.

7. Hữu Vi Không. Hữu vi tức là tính cách điều kiện hóa của vạn vật.

8. Vô Vi Không.

9. Tất Cánh Không. Tất cánh là tuyệt đối và hoàn toàn, là Không hết mình, chứ không phải là Không nữa chừng.

10. Vô thí Không.

11. Tán Không. Tán tức là tan rã ra, tiếng Anh là Dispersion.

12. Tánh Không. Cái mà mình cho là tự tánh, là bản thể, nó đối lập với cái hiện tượng, nó có thể có mặt ngoài hiện tượng, cái đó cũng là không.

13. Tự Tướng Không. Tánh đã không mà tướng cũng không. Cái này có liên hệ đến vô tướng.

14. Chư Pháp Không, Nhất Thiết Pháp Không, Sarva( Dharma Yñnyat<sup>a</sup>.

15. Vô Sở Đắc Không. Vô sở đắc tức là không nắm bắt được. Như Lai ta không nắm bắt được. Pháp Dụng, Pháp Cảnh đều không nắm bắt được. Bông hồng cũng không nắm bắt được. Không có gì có thể nắm bắt được bằng khái niệm, gọi là Vô Sở Đắc Không.

16. Vô pháp Không, Abh(va ((nyat(. Cái mà mình gọi là non-being nó cũng không.

17. Hữu pháp Không, Vabh(va ((nyat(. Một bên là Vô Pháp Không, một bên là Hữu Pháp Không.

18. Vô pháp Hữu Pháp Không, Abh(va Vabh(va ((nyat(. Vô Không rồi, Hữu



Không rồi, và Vô Hữu cũng không luôn.

Nói tóm lại khi dùng chữ Không thì chúng ta có thể bị kẹt vào danh từ đó. Khi chúng ta có một ý niệm về Không là chúng ta có thể kẹt vào ý niệm đó, vì vậy cho nên Không của đạo Bụt, ((nyat()), cần phải được thực chứng chứ không phải để hiểu. Cũng như sàu riêng, không phải nghe người ta diễn dịch để có ý niệm, mình phải ăn sàu riêng thì mới biết sàu riêng.

## KHÔNG QUÁN

Cách quán chiếu và tiếp xúc với sự sống, với thực tại là sống như thế nào, quán chiếu như thế nào mà vượt thoát

được tất cả những ý niệm để có thể trực tiếp kinh nghiệm cái thực tại. Phương pháp đó gọi là Không Quán.

Phương pháp Không Quán được thể hiện khi chúng ta biết cách từ từ loại bỏ những ý niệm của chúng ta về thực tại, trong đó có những ý niệm như thường, như ngã, như vô thường, vô ngã. Không những thường ngã phải vượt thắng, mà vô thường và vô ngã cũng phải vượt thắng. Ý niệm có phải vượt thắng, ý niệm không phải vượt thắng, mà ý niệm "có-không" cũng phải vượt thắng luôn.

Cái không mà chúng ta nói tới ở trong Bát Nhã không phải là cái không đối lập với cái có. Vì vậy cho nên có khi

chúng ta gọi là Chân Không. Cái không maø thieân hai ngoaøi ñôøi noùi ñeán khoâng phaûi laø caùi khoâng cuûa Baùt Nhaõ, taïi vì caùi không đó nó ñối lập với cái có và cả hai cái ñều là không hết. Không cũng không mà có cũng không. Đó là cái không của Bát Nhã.

Vì vậy "Không" của Bát Nhã là Chân Không. Nhưng Chân Không nó không có nghĩa là không có. Chân Không không phải là có ñối lại với không. Chân Không vượt thoát không và vượt thoát có. Cho nên Chân Không có nghĩa là Diệu Hữu. Diệu hữu là có nhưng không phải là cái có này, và cũng không phải là cái không này. Cái có này vượt thoát cái không và cái có

của khái niệm. Vì vậy cho nên Chân Không tức là Diệu Hữu. Đây là nền tảng của thực tại. Đây là Niết Bàn, là chân như, là bản chất của tất cả các vị Bụt trong quá khứ, trong hiện tại, và trong tương lai.

Tuệ giác Bát Nhã giúp chúng ta tiếp xúc được với thực tại mâu nhiệm, đó gọi là Chân Không hay là Diệu Hữu. Vì vậy cho nên Bát Nhã vượt thoát, siêu việt hai khái niệm có và không.

Chúng ta hãy đọc một câu ở trong kinh Tượng Đầu Tinh Xá. Kinh đã được sử dụng tại Việt Nam hồi thế kỷ thứ 6. Kinh Tượng Đầu Tinh Xá nói về tuệ giác siêu việt đó, gọi là Bồ đề:

Bụt bảo Bồ tát Văn Thù Sư Lợi: Bồ đề siêu việt tam giới, siêu việt ngôn ngữ, siêu việt văn tự. Không cần địa điểm nương tựa.

Bồ đề đây là tuệ giác Bát Nhã. Siêu việt ngôn ngữ, siêu việt văn tự tức là những chữ nghĩa, những lời nói, những ý niệm của mình không thể diễn tả được bồ đề, và nó không cần địa điểm nương tựa.

Đây cũng là giáo lý của kinh Kim Cương, tức là giáo lý Ứng Vô Sở Trú, nghĩa là không nên dựa vào cái gì hết. Ứng là nên; vô sở trú, trú ở đây có nghĩa là núp, là dựa vào. Vô sở là không có chỗ này. Đừng dựa lên bất cứ một cái gì hết. Không dựa trên sắc, trên

thanh, trên hương, trên vị, trên xúc, trên pháp. Vì mình còn dựa vào thì mình còn lệ thuộc.

Ứng vô sở trú như sinh kỳ tâm, tức là bồ đề tâm của mình được phát ra mà không cần nương tựa vào một hình bóng, một âm thanh nào cả. Tại vì còn nương tựa thì còn nguy hiểm. Vì nếu cái đó nhào xuống thì mình cũng nhào theo luôn. Mà đời thì không có gì là không nhào đổ cả! Vì vậy mà nương vào Bụt thì mình phải nương vào Bụt vô tướng. Nếu nương vào Bụt hữu tướng, khi Bụt hữu tướng không còn thì mình cũng nhào luôn. Nương vào Pháp cũng vậy. Nương vào thầy cũng vậy. Phải biết nương vào cái vô tướng của Pháp, của thầy, thì mới chắc ăn!

Đó là quá trình thực tập của mình. Ban đầu mình cần tới tướng, nhưng trong quá trình thực tập, mình phải từ từ vượt khỏi tướng.

Ví dụ như niệm Bụt. Ban đầu mình cần một danh hiệu, cần một hình ảnh. Mình dùng phương pháp gọi là trì danh niệm Bụt hay là quán tướng niệm Bụt. Nhưng những cái danh, những cái âm thanh đó, và những hình ảnh đó chỉ đưa mình đi trên một đoạn đường nào thôi, rồi nó làm sinh khởi trong mình một thực chất có thể vượt thoát được hình ảnh và âm thanh. Nếu mình cứ bám riết vào cái hình ảnh đó, cái âm thanh đó, thì mình không đi xa được. Vì khi hình ảnh đó, âm thanh đó không còn hiệu nghiệm nữa, hoặc không còn nữa thì

mình có thể bị rơi vào tình trạng hụt hẫng, mình không thể lớn lên được. Đó gọi là Vô sở trụ.

## NHỮNG DANH TẶNG CỦA THIỀN PHÁI TỖ-NI ĐA-LƯU-CHI

Trong thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có nhiều thiền sư nổi tiếng, đã đóng những vai trò quan trọng trong đời sống tâm linh của dân tộc. Đôi khi còn đóng những vai trò quan trọng trong đời sống văn hóa và chính trị quốc gia nữa. Ví dụ như thiền sư Vạn Hạnh.

### **Thiền Sư Vạn Hạnh**

Thiền Sư Vạn Hạnh thuộc thế hệ thứ 12 dòng thiền Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi. Ngài sống vào cuối thế kỷ thứ 10, đầu thế kỷ



thứ 11 (? - 1018). Thiền sư Vạn Hạnh đã có ảnh hưởng rất sâu xa trên đời sống của quốc gia. Vua Lý Thái Tổ (tức Lý Công Uẩn, vua đầu tiên của nhà Lý) là học trò của Thiền sư Vạn Hạnh.

Lý Công Uẩn từ hồi còn nhỏ đã được gửi vào chùa của thầy Lý Khánh Vân. Khánh Vân là anh ruột của thầy Vạn Hạnh, hai anh em cùng đi tu. Có lẽ ban đầu cùng tu chung một chùa, nhưng về sau ở hai chùa để dạy cho nhiều đệ tử. Lý Công Uẩn là con nuôi của thầy Khánh Vân, nhưng đến học với thầy Vạn Hạnh. Về sau trở thành một nhân vật rất quan trọng trong triều đình nhà Lê, và giữ chức Thân vệ.

Hồi đó trong nước có nhiều loạn lạc, trong triều đình có khủng hoảng, và cũng có nguy cơ miền Bắc xâm chiếm nước ta, cho nên thầy Vạn Hạnh đã vận động một cách rất nhẹ nhàng và âm thầm để có một cuộc thay đổi trong triều đình, đưa một người có tài năng lên nắm quyền bính, để ổn định tình trạng đất nước, và để có khả năng chống lại cuộc xâm lăng của nhà Tống ở phương Bắc. Do đó Lý Công Uẩn đã được tôn lên làm vua.

Ngày Lý Công Uẩn được tôn lên làm vua thì thầy Vạn Hạnh đang ở trong chùa. Khi có nhiều người khách đến thăm chùa vào ngày hôm đó, thầy Vạn Hạnh có nói rằng: Hôm nay trong triều đình có sự thay đổi lớn, quý vị có biết

không? Khi họ hỏi thay đổi như thế nào? Thầy Vạn Hạnh nói: Quý vị về kinh đô thì sẽ biết. Khi những người này về tới kinh đô thì họ nghe tin Lý Công Uẩn đã được tôn xưng làm vua, thay thế Lê Ngọa Triều, để chủ động tình thế của đất nước.

Chi tiết đó chứng tỏ rằng thiền sư Vạn Hạnh biết hết những gì đang xảy ra ở trong triều đình, nhưng ngài không can thiệp trực tiếp.

Vạn Hạnh có nghĩa là hành động nhiều mặt, mười ngàn loại hành động. Thầy rất giỏi về Tam Giáo. Không những thầy giỏi về đạo Bụt mà thầy còn giỏi về đạo Khổng và đạo Lão. Thầy nghiên cứu hàng trăm bộ Luận ở trong Phật

Giáo. Năm 21 tuổi thì thầy xuất gia, và thầy cùng tu với một người bạn là thiền sư Định Tuệ dưới sự chỉ dẫn của một vị thiền sư tên là Thiên Ông.

Thầy Vạn Hạnh thực tập phương pháp Tổng Trì Tam Ma Địa. Thầy có uy tín lớn cho đến nỗi những lời thầy nói, sau này người ta coi là những lời Sấm!

Chính thầy đã vận động để đưa Lý Công Uẩn lên làm vua. Lý Công Uẩn là một nhà trí thức được nuôi dưỡng ở trong chùa. Chúng ta biết rằng các thầy đã đào tạo người trí thức ở trong chùa. Ngoài đời không có trường học cho nên các thầy mở trường dạy học ngay trong chùa. Trong số những người học trong chùa, có người đi xuất gia, nhưng

cũng có người ra làm việc ở ngoài đời. Lý Công Uẩn đã được đưa ra đời và đã gánh vác những trách vụ ở trong triều đình.

Ông vua cuối cùng của nhà Tiền Lê là Lê Ngọa Triều, không có tư cách của một vị vua. Ông áp dụng những hành động rất bạo ngược, làm mất lòng rất nhiều người. Những người trí thức, những người có lòng đều bỏ vua mà đi. Lúc đó thầy Vạn Hạnh mới vận động để cho Lý Công Uẩn lên thay thế, và Lý Công Uẩn đã mở đầu một thời đại rất vẻ vang cho nước Đại Việt.

Nhà Lý tồn tại được 215 năm, và chúng ta có một nền hòa bình tương đối vững chãi trong suốt 215 năm đó.

Nếu nghiên cứu về nếp sống của nhà Lý, chúng ta thấy rằng nhà Lý là một triều đại nhân ái, từ bi nhất trong lịch sử của Việt Nam, tại vì nhà Lý có nhiều ông vua tu học rất vững chãi theo đạo Phật.

Học giả Hoàng Xuân Hãn cũng có nói: Triều đại nhà Lý là một triều đại thuận từ nhất ở trong lịch sử Việt Nam. Giữa vua và dân có sự thông cảm, và vua có nhiều khi thương dân như là thương con của chính mình.

Chúng ta có Lý Thái Tổ, tức là Lý Công Uẩn; Lý Thái Tông, rồi Lý Nhân Tông (1072-1127). Vua Lý Nhân Tông đã được nghe nói về đạo đức và công nghiệp của thiền sư Vạn Hạnh. Vua

không được gặp thiên sư mà chỉ được nghe lại thôi. Nhà vua rất lấy làm cảm phục nên đã làm một bài thơ để tán dương thiên sư Vạn Hạnh. Bài thơ đó như sau:

Vạn Hạnh dung tam tế,  
Chân phù cổ sấm cơ,  
Hương quan danh Cổ Pháp,  
Trụ tích trấn vương kỳ.

Trong chữ Vạn Hạnh mình thấy có con số vạn tức là mười ngàn, mười ngàn hành động, tức là thiên biến vạn hóa. Làm cái gì cũng giỏi. Làm thầy thuốc cũng hay, làm giáo thọ cũng giỏi, nấu cơm, quét nhà chắc cũng tài! Tới mười ngàn hành động mà!

Vạn Hạnh dung tam tế, dung có nghĩa là bao trùm. Bao trùm ba cái teá. Chöu vain ñoái vôi con soá ba. Tam teá töuc laø tieàn tế, trung tế, và hậu tế. Nó có nghĩa là quá khứ, hiện tại và vị lai. Tức là thầy Vạn Hạnh có mặt không phải chỉ trong quá khứ, mà còn ở trong hiện tại và trong tương lai nữa.

Giáo sư Nguyễn Đăng Thục đã không hiểu chữ tam tế, cho nên đã nói tam tế là ba lĩnh vực, tức là Phật, Lão, và Nho. Không phải vậy. Đó là tam học hay tam giáo, chứ không phải là tam tế. Tam tế là quá khứ, hiện tại và vị lai. Tam tế là thời gian, và Vạn Hạnh là không gian. Vạn Hạnh là ngàn mặt, ngàn loại hành động, và những hành



động đó bao gồm cả quá khứ, hiện tại, và vị lai. Đó là một lời khen rất lớn.

Công đức của thiền sư Vạn Hạnh lớn lắm. Nó đã cho đất nước chúng ta hơn 200 năm hòa bình, tự do, và độc lập. Chính thiền sư Vạn Hạnh đã vẽ ra họa đồ của thành Thăng Long, và đề nghị nhà vua dời kinh đô về thành Thăng Long, tức là Hà Nội ngày nay.

Chân phù cổ sấm cơ tức là cái hành tung của thầy Vạn Hạnh trong thời gian nó hoàn toàn phù hợp với những lời sấm ngày xưa. Nghĩa là thầy nói ra cái gì thì nó thành cái đó. Chúng ta biết rằng thầy Vạn Hạnh là một người rất giỏi về Sấm Vĩ Học. Nói ra điều gì, đoán điều gì thì điều đó trở thành sự

thật. Ví dụ một buổi sáng đó tự nhiên sau cơn giông, sấm sét đầy trời, người ta ra trước chùa Lục Tổ và thấy cây gạo bị sét đánh. Từ chỗ sét đánh, hiện ra mấy dòng chữ mà không biết thật sự là do sét đánh hay các thầy lấy mật ong viết những hàng đó và sâu hay kiến ăn mà thành ra những hàng chữ! Có thể đây là thủ thuật của các nhà làm chính trị. Những hàng chữ đó là một bài kệ trong đó có những câu như:

Hòa đao mộc lạc,  
Thập bát tử thành.

Đó chỉ là hai câu trong một bài dài[1] mà ta trích ra để biết. Người ta không hiểu nghĩa là gì. Sư chú vào trình lại với thầy: Bạch sư phụ, hồi hôm sét

đánh cây gạo và hiện ra một bài kệ có mấy chữ. Chúng con không hiểu nên xin thầy cắt nghĩa. Thầy Vạn Hạnh mới nói: "Hòa đao mộc lạc" có nghĩa là nhà Tiền Lê ngã đổ. "Thập bát tử thành" nghĩa là nhà Lý lên thay thế. Đó là giảng theo phương pháp chiết tự.

Hòa đao mộc lạc, chữ mang "bộ hòa", "bộ đao", và "bộ mộc" là chữ Lê. Lạc có nghĩa là rụng xuống, rớt xuống. Tức là nhà Tiền Lê bị sụp đổ.

Thập bát tử thành, "chữ thập" cộng với "chữ bát", cộng với "chữ tử" là chữ Lý. "Thành" có nghĩa là thành tựu, nghĩa là nhà Lý lên ngôi.

Các thầy đã chuẩn bị khá lâu để cho bài kệ hiện ra để vận động dư luận

quần chúng cho nhà Lý lên ngôi. Vùng đất gọi là Cổ Pháp là căn cứ địa của nhà Lý. Một truyền ra mười, mười truyền ra trăm, rồi trong dân gian ai cũng tin điều đó. Thầy nói thì thế nào cũng đúng! Thầy nói nhà Lê rớt xuống, và nhà Lý đi lên. Lý hưng Vương tam thống thành công. Đó gọi là những lời cổ sấm.

Hành động trong thời gian nó phù hợp hoàn toàn với những lời sấm ngày xưa!

Hương quan danh Cổ Pháp, có nghĩa là quê nhà của thầy là làng Cổ Pháp. Cái nôi của nhà Lý là làng Cổ Pháp, phủ Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh.

Trụ tích trần vương kỳ. Trụ tích tức là dựng cây tích trượng. Ông thầy tu

thường có cây tích trượng. Thầy chỉ cần dựng cây gậy là thầy làm cho vững chãi chốn kinh kỳ. Trấn tức là trấn an, là làm cho vững chãi. Chỉ cần dựng cây gậy xuống là vững chãi cả vương kỳ. Kỳ có nghĩa là kinh đô. Vương là vương quốc, là lãnh thổ của vua.

Thiền sư Vạn Hạnh tịch năm 1018, và vua Lý Nhân Tông mãi đến năm 1127 mới băng hà. Thành ra vua Lý Nhân Tông chỉ được nghe nói về thầy Vạn Hạnh mà thôi. Nhân cách của con người đó được truyền tụng mãi, cho nên nhà vua đã làm một bài thơ để ca ngợi thiền sư. Ngày xưa tôi dịch bài thơ đó như sau:

Hành tung thấu triệt ba đời,  
 (Vạn Hạnh dịch là hành tung)  
 Ngữ ngôn phù hợp với lời sấm xưa,  
 Quê hương Cổ Pháp bấy giờ,  
 Dựng cây tích trượng, kinh đô vững  
 bền.

Sách Thiên Uyên Tập Anh có ghi lại một câu nói của thiền sư Vạn Hạnh khi thầy sắp qua đời: Này các vị, các vị nên nương tựa vào đâu? Tôi thì tôi không nương tựa vào nơi có thể nương tựa mà cũng không nương tựa vào chỗ không thể nương tựa. Đó là một câu nói rất siêu việt, chứng tỏ thầy đã thoát ra khỏi những cái tướng.

Tất nhiên trong đời sống tu học, mình nương tựa vào những điểm không đáng nương tựa thì mình dễ bị lộn nhào.

Trong bước đầu tu học mình phải tìm tới những vị thầy, những sư cô, những người bạn có sự vững chãi, có sự ổn định trong đời sống hàng ngày của họ. Cho nên mình bắt đầu sự nghiệp tu học của mình bằng cách nương vào những người, những tăng thân có sự vững chãi. Nếu không nương tựa vào những người và những tăng thân có tính cách vững chãi thì khi những nơi nương tựa đó bị lung lay thì mình cũng bị lung lay theo. Trong thực tế mình thấy có những người không có sự vững chãi, mà cứ chạy theo nương vào những người không vững chãi khác! Chuyện

đó xảy ra rất thường. Cho nên nếu mình là người tu học thông minh thì mình phải quyết tâm chỉ tìm tới nương tựa ở những người có sự vững chãi mà mình có thể nương tựa được.

Ví dụ như mặt trời, mình có thể nương tựa vào mặt trời được, tại vì sáng nào mặt trời cũng mọc lên. Không có sáng nào mà mặt trời không chịu lên. Còn người kia có khi lên, có khi không lên. Khi thế này khi thế khác. Nương tựa vào người đó thì mình nhào luôn. Tôi không nương tựa vào những cái gì tôi không thể nương tựa được. Đó là bước đầu.

Bước thứ hai là những gì có thể nương tựa được, tôi chỉ nương tựa lúc ban đầu



mà thôi, rồi tôi tự tạo ra cho tôi một chỗ nương tựa của chính tôi, vượt thoát sắc, thanh, hương, vị, xúc, và hình tướng. Vì vậy khi những hình tướng, những âm thanh không còn nữa thì tôi vẫn không bị hụt hẫng.

Đó là ý nghĩa câu mà thiền sư Vạn Hạnh đã nói với các môn đồ trước khi ngài tịch diệt. Một lời tuyên bố rất có tính cách Bát Nhã, và trong truyền thống phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi là như vậy.

Chúng ta hãy đọc tiếp kinh Tượng Đầu Tinh Xá:

Lại nữa Văn Thù, an trú vào nơi không an trú tức là an trú ở Bồ đề. An trú ở nơi không chấp trước tức là an trú ở Bồ

đề. An trú ở nơi pháp không tức là an trú ở Bồ đề. An trú nơi pháp tính tức là an trú nơi Bồ đề.

Pháp tính nghĩa là bản chất của tất cả các pháp, tức là chân không, là diệu hữu, là cội nguồn, là cái không còn, không mất, không tới, không đi, không lên, không xuống. Vì vậy những câu kinh đó là nền tảng của sự thực tập.

Chúng ta có thể nói đây là sự thực tập nương tựa, sự thực tập an trú.

Chúng ta nhớ rằng thiên của thầy Bồ-Đề Đạt-Ma dạy bên Tàu, trước hết là thiên An tâm. Bao nhiêu thế hệ tiếp theo thầy Bồ-Đề Đạt-Ma đều đi tìm sự an tâm. Một câu chuyện được truyền tụng là khi thầy Huệ Khả tới với thầy

Bồ-Đề Đạt-Ma, thầy Bồ-Đề Đạt-Ma hỏi: Anh muốn gì? Thầy Huệ Khả nói: Cái tâm con không an, con nhờ thầy an giùm tâm của con. Thầy Bồ-Đề Đạt-Ma nói: Đưa cái tâm đây coi nào. Thầy Huệ Khả: Con tìm tâm của con không được! Thầy Bồ-Đề Đạt-Ma: Đó, tôi đã an cái tâm cho anh rồi đó.

Rồi thầy Huệ Khả tổ thứ Hai[1] cũng dạy về an tâm. Thầy Tăng Xán cũng dạy về an tâm. Thầy Đạo Tín cũng dạy về an tâm. Cho nên thiền phái Bồ-Đề Đạt-Ma chỉ sử dụng phương pháp an tâm. Có nhiều tác phẩm viết về phương pháp an tâm.

Thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi dạy về an trú. Tức là vấn đề chỗ tựa của mình.

Chỗ tựa là khoảng trống mà trong văn hệ Bát Nhã nói rất rõ về chỗ trụ, và chỗ trụ đó là vô trụ, trụ ở nơi vô trụ, một triết lý rất sâu sắc.

Chúng ta đọc một câu trong kinh Bát Tạng Bất Giảm:

Lại nữa, kẻ trí giả phải lấy thiền làm thể. Chúng ta biết đây là kinh về thiền và chất liệu là của kinh Bát Nhã. Thiền trí phải bình đẳng, không có phân biệt, bởi vì đó là phương tiện vậy. Phải quán năm ấm, sáu nhập, và mười tám giới. Phải quán mười hai nhân duyên, phải quán sự lưu chuyển của sinh tử, và tất cả các hình tướng dầu thiện hay ác cũng đều như huyễn hóa, không phải hữu mà cũng không phải vô.

Vượt thoát hai ý niệm có và không. Những câu kinh vừa được trích dẫn tôi có ghi lại trong Việt Nam Phật Giáo Sử Luận[1]. Kinh còn dạy về các thiền quán và nhất là mười phương pháp thiền quán nội ngoại để phá trừ những cái vướng mắc:

Thứ nhất quán nội giới của thân là không. Đây chính là nội không.

Thứ hai quán ngoại giới của thân là không.

Thứ ba quán các pháp trong và ngoài đều không. Tức là nội ngoại không.

Thứ tư, không bị chấp trước dầu là vào nhất thiết trí, SarvaiÔat<sup>a</sup>. Tại vì Bát Nhã chính là Nhất Thiết Trí.

Thứ năm là không bị chấp trước vào những phương tiện tu hành. Tại có nhiều người tu mà rất chấp, rất bị kẹt vào những phương tiện tu hành. Vì vậy mà họ không thành công được trong sự tu tập. Họ ngồi, họ đi, họ thở, họ ăn cơm im lặng, nhưng cách họ làm rất là chấp, họ cứng ngắt. Họ cũng lạy, cũng ngồi thiền, cũng đắp y, cũng tụng giới. Họ làm hết mọi thứ, nhưng vì thái độ cứng ngắt, vướng mắc vào hình thức, cho nên họ không đạt tới được cái tinh yếu, cái bản chất của sự tu học.

Thứ sáu là không bị chấp trước vào địa vị tu chứng của các vị hiền thánh. Trong kinh có nói tới mười địa vị tu chứng gọi là Thập địa hay là Tứ thiên. Nếu mình cứ chấp vào trình tự đó như

là chấp vào năm thứ nhất của Đại học, năm thứ hai của Đại học, năm thứ ba của Đại học thì tu không thể nào thành. Mình nói tôi tu tới năm thứ tư rồi! Tôi sắp được làm Giáo thọ rồi, tôi sắp được truyền đăng rồi. Máy thứ đó hoàn toàn thuộc về hình tướng, cố chấp. Vì vậy cho nên nói rằng tôi đang ở Tam thiên, anh mới tới Nhị thiên thôi; hoặc anh là thanh văn, tôi là Bồ tát; hay anh là Tiểu thừa, tôi mới là Đại thừa, tất cả những điều đó là những hình tướng mà mình có thể bị kẹt vào.

Thứ bảy là không chấp, không bị kẹt vào sự thanh tịnh mà mình đạt được do sự hành đạo của mình. Trong khi ngồi thiền, đi thiền hành, thực tập, mình có một sự nhẹ nhàng nào đó, mình có một

sự khoan khoái, hạnh phúc nào đó, rồi chính sự nhẹ nhàng đó, hạnh phúc đó, khoan khoái đó, mình cũng không được kẹt vào nó mà phải biết buông thả để có thể đi xa hơn và đi cao hơn.

Thứ tám là hãy an trú ở Bát Nhã Ba La Mật. Điều thứ tám này là chính. An trú như thế nào để thật sự an trú trong Bát Nhã Ba La Mật. Đó là an trú theo phương thức của thầy Vạn Hạnh.

Thứ chín là không bị vướng vào công việc giảng luận, giáo hóa, hành đạo. Khi mình ra giảng giải, dạy dỗ và giáo hóa, mình đừng bò kẹt vào những công việc nọ. Mình cù theả nòi nòi laø công taùc hoaèng Phaùp, laø Phaät söi, nhöng neáu mình kẹt vào



những cái đó thì coi như mình chưa đạt tới sự giải thoát.

Thứ mười là phải quán tất cả các loại chúng sinh và phát khởi lòng từ bi và lòng lân mẫn. Phải thương yêu, tại vì sự tu tập đích thực nó đem tới lòng thương yêu thực sự. Nếu không có thương yêu thì không có gì hết. Nếu không có từ bi thì không có gì hết. Tất cả những cái mà anh nói anh đã đạt, đã tu, đã chứng, đã có, đã học được đều không có một nghĩa lý tối thiểu nào cả nếu anh không có chất liệu của từ và của bi trong anh.

**Thiền sư Huệ Sinh**

Vào thế kỷ thứ 11 nước ta có một thiền sư rất xuất sắc, đó là thiền sư Huệ Sinh, cũng thuộc thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi. Chúng ta không biết thiền sư sinh năm nào nhưng chúng ta biết thiền sư tịch diệt vào năm 1063. Thiền sư Huệ Sinh được vua phong làm Tăng Thống, và thiền sư thuộc về thế hệ thứ 13 của thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi.

Vào thời đó vua Lý Thái Tông là một Phật tử cư sĩ, tu học theo phương pháp của Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi. Vua đã học về giáo lý Bát Nhã, và cũng đã học về Bát Nhã Quán. Một hôm vua mời tất cả các vị cao tăng ở thủ đô vào cung để cúng dường trai tăng. Sau khi thọ trai xong, nhà vua đứng lên xin mỗi thầy cho một bài kệ ngắn, nói lên cái thấy của mình

về thiên quán và về đạo Bụt. Chính nhà vua cũng đã có sẵn một bài.

Khi các thầy được dâng bút và giấy để viết bài kệ của mình thì vua cũng viết một bài, và bài của vua thì vua trình với các thầy trước. Nhà vua nói: Con có một bài, xin trình quý thầy trước khi quý thầy nói về kiến giải của quý thầy:

Bát Nhã chân vô tông,  
 Nhân không ngã diệc không,  
 Quá hiện vị lai Phật  
 Pháp tính bản lai đồng.  
 Đọc bài kệ này mình thấy vua học rất  
 chuyên cần.

Bát Nhã chân vô tông, thiên phái Tỳ-Ni  
 Đa-Lưu-Chi là thiên phái lấy Bát Nhã  
 làm bản chất, và đó là một tông phái về

thiền, mà vì lấy Bát Nhã làm bản chất cho nên gọi là Bát Nhã tông. Giáo lý của Bát Nhã tông là làm thế nào để thực tập an trú. Trong đời sống hàng ngày mình trú như thế nào để được an 24 giờ đồng hồ một ngày.

Chỗ nương tựa của mình là ở đâu? Vua Lý Thái Tông nói Bát Nhã tông là một tông không có tông. Chân là thật ra. Bát Nhã thật ra không phải là một tông, mà chính thật là vô tông. Dịch theo tiếng Việt:

Bát Nhã vốn không tông.  
Nhân không, ngã cũng không.

Nếu học Phật chưa chín thì mình có thể dịch câu thứ hai này là Mình không người cũng không, Tiếng Anh là I do

not exist, you do not exist either! Dịch như vậy thì nguy quá. Phần lớn người ta đều hiểu như vậy!

Chữ ngã và chữ nhân này mình phải hiểu theo nghĩa của kinh Kim Cương. Nhân này không phải là "người kia", the other person. Nhân này là một chủng loại, gọi là loài người. Đó là một trong tứ tướng (Ngã tướng, Nhân tướng, Chúng sanh tướng, và Thọ giả tướng) mà chúng ta phải thắng vượt. Nhân là chủng loại gọi là loài người. Còn ngã này là cái ta. Thành ra hiểu rằng "ta" là người này, còn "nhân" là người kia, là sai hoàn toàn. Vì vậy ta biết rằng vua Lý Thái Tông là người đã học kinh Bát Nhã thật lâu thông.

Trong câu thứ hai, vua nói đến hai trong bốn tướng: Tại vì ngã không có tướng, nhân không có tướng, chân Bát Nhã cũng không có tướng, cho nên gọi Bát Nhã là một tông thì không đúng. Vì vậy mà tôi ưa gọi Bát Nhã là một Vô tông.

Quá hiện vị lai Phật, Pháp tính bản tương đồng. Tất cả những vị Bụt trong quá khứ, trong hiện tại, trong vị lai, pháp tính của họ vốn là một, tiếng Anh là the same. Tương là each other. Bản là vốn, có nghĩa là chân, basically.

Hai câu này chứng tỏ nhà vua đã thực tập phép quán gọi là Nhất hạnh tam muội vốn là một phép thiền quán thuộc tông Bát Nhã. Những vị chưa thực tập

sáu hơi thở chót của kinh Quán Niệm Hơi Thở thì không thể hiểu được điều này, tại vì nó có liên hệ tới các hơi thở quán tịch diệt, quán vô thường, và quán không.

Trong Văn Thù Sư Lợi Sở Thuyết Bát Nhã Ba La Mật Đa Kinh, tức là kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa do Bồ tát Văn Thù Sư Lợi nói, với sự có mặt của Bụt, chúng ta có một định nghĩa về Nhất Hạnh Tam Muội. Kinh này là kinh số 233 Đại Chánh. Trong kinh này có câu: "Nếu có người con trai hiền nào, nếu có người con gái hiền nào tu theo phép Nhất Hạnh Tam Muội thì sẽ mau chóng chứng đắc được A Nậu Đà La Tam Muội Tam Bồ đề", tức là Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, quả vị

của Bụt. Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi hỏi: "Bạch đức Thế Tôn thế nào là Nhất Hạnh Tam Muội?" Bụt nói: "Pháp giới nhất tướng, hệ duyên pháp giới, đó là Nhất Hạnh Tam Muội".

Pháp giới tức là Dharmadh(tu, khác với thế giới là Lokadh<sup>a</sup>tu. Lokadh(tu là thế giới của sinh của diệt, của chia rẽ, cái này nó nằm ngoài cái kia, cái này không phải là cái kia. Thầy Pháp Đăng không phải là thầy Pháp Ấn. Còn Pháp giới là thế giới mà trong đó cái này là cái kia, cái này nằm trong cái kia, trong đó thầy Pháp Đăng chính là thầy Pháp Ấn.

Pháp giới nhất tướng là cái tướng một của Pháp giới, tức là mình thấy tất cả



đều chung vào một cái, mình đạt tới được cái cơ bản, cái mẫu số chung, cái bản chất nó làm ra tất cả các hiện tượng. Trong một bộ Luận Đại thừa gọi là Đại Thừa Khởi Tín Luận, có danh từ gọi là Nhất Pháp Giới Đại Tổng Tướng Pháp Môn Thể, tức là cái bản chất, cái thể tính của Pháp môn, Đại tổng tướng tức là cái tướng tổng quát, chung hết, gom hết lại của Nhất Pháp giới, tức là Pháp giới như là một thực thể, không thể tách rời được.

Một nhà sinh vật học tên là Lyall Watson[1] gốc Phi Châu, có viết một câu rất hay, nói rằng "Sự sống là một - Khi nhìn một bông hồng, một con thỏ và một dòng nước thì chúng ta thấy ba cái đó là một". Ông là một người chưa

từng học Phật, ông chỉ học khoa học mà ông biết nói rằng sự sống là một! Nếu nhìn vào sự vật cho thật kỹ, cho thật sâu sắc thì chúng ta thấy dòng nước kia, con thỏ kia và bông hồng kia là một. Tức là nhìn kỹ vào trong con thỏ thì thấy có dòng nước và thấy bông hồng. Nhìn kỹ vào trong bông hồng thì thấy con thỏ và dòng nước, không thể chia ra làm ba cái được. Đó gọi là Pháp giới Nhất tướng. Không hẳn phải đến chùa, quy y rồi mới thấy được điều đó. Hễ mình có quán chiếu cho thật sâu sắc thì từ ngõ ngách nào của sự sống, mình cũng thấy được sự thật đó.

Hệ duyên Pháp giới, nghĩa là mình phải liên hệ tới nó, phải tiếp xúc với nó. Duyên tức là tiếp xúc với, ôm lấy,

làm thành một với nó. Sau đó thì Bụt dạy phương pháp tiếp xúc. Bụt nói:

giới

Vô sai biệt Thiện nam tử, thiện nữ nhân

Dục nhật nhất hạnh tam muội

Ứng xử không nhân

Xã chư tạp ý

Bất thủ tướng mạo

Hệ tâm nhất Phật

Chuyên xưng danh tự

Tùy Phật phương sở

Đoan thân chánh hướng

Năng ư nhất Phật, niệm niệm tương tục

Tức thị niệm trung năng kiến quá khứ,

hiện tại, vị lai chư Phật,

Hà dĩ cố?

Niệm Phật công đức vô lượng vô biên

Duyệt giữ vô lượng  
 Chư Phật công đức vô nghị  
 Bất tư nghị Phật Pháp đấng, vô phân  
 biệt  
 Giai thừa nhất như thành tối chánh giác  
 Tất cụ vô lượng công đức  
 Vô lượng biện tài  
 Như thị nhập Nhất Hạnh Tam Muội giả  
 Tận tri hằng sa chư Phật pháp tướng.  
 Đó là đoạn kinh ở trong Văn Thù Sư  
 Lợi Sở Thuyết Bát Nhã Ba La Mật Đa.  
 Dịch là:

Người con trai hiền nào, người con gái  
 hiền nào muốn tu phương pháp Nhất  
 Hạnh Tam Muội thì Ứng xử không  
 nhàn, nghĩa là phải ở một nơi vắng vẻ  
 và nhàn hạ, không bị bận rộn quá. Nếu  
 tối ngày anh lo việc trả bills thì anh

không tu Nhất Hạnh Tam Muội được. Anh phải sống đơn giản, phải sống ở nơi không có những sự nhộn nhịp, không có áp lực của sự sống, đó gọi là "không nhàn xử". Chữ "xử" này là từ chữ "xứ" mà đọc trại ra. Xứ là chỗ, xử là ở chỗ đó. Đừng lo lắng quá, đừng chạy đôn chạy đáo, lo toan nhiều quá.

Xã chư tạp ý tức là buông bỏ những tư tưởng, những ý niệm, những dự án. Nếu thầy có nhiều dự án thì thầy phải bỏ đi, thầy phải bỏ những lo toan đi, tại vì những thứ đó đều được gọi chung là tạp ý. Đây là một sự thực tập lớn, làm sao buông bỏ để cho có tự do, thì mới thực tập được.

Bất thủ tướng mạo nghĩa là không bị kẹt vào, không nắm bắt, không ôm chặt lấy những tướng mạo, tức là cái hình thức bề ngoài. Hình thức bề ngoài thường có tính cách lừa gạt mình. Mình là những người khờ dại, dễ bị lừa gạt bởi những hình tướng bề ngoài. Vì vậy mà phải thực tập chuyện buông bỏ và đừng bị kẹt vào những tướng mạo, những âm thanh.

Trong kinh Kim Cương có câu: "Phàm sở hữu tướng, giai thị hư vọng" nghĩa là chỗ nào có hình tướng, là chỗ đó có sự lừa gạt. Hư vọng ở đây có nghĩa là đánh lừa. Những tướng về ngũ dục cũng vậy, nó cũng lừa gạt. Ví dụ cái bằng cấp PhD. Đó là một cái tướng. Nó có thể có sự hấp dẫn của nó. Nhưng

nếu mình nhìn thẳng vào lòng nó thì mình thấy được sự thật và tự nhiên lòng mình nguội lạnh, không bị cái đó hấp dẫn nữa.

Ở Làng Mai có nhiều người có bằng tiến sĩ, bác sĩ, luật sư, nhưng họ biết rất rõ rằng mảnh bằng đó đâu phải là nguồn hạnh phúc của họ. Hạnh phúc của họ là ở chỗ khác. Họ thấy rất rõ cho nên họ không bị cái đó hấp dẫn nữa.

Hệ tâm nhất Phật, tức là tâm mình dính vào, nó tiếp xúc với, nó liên kết với một vị Bụt. Bụt nào cũng được, Bụt A Di Đà cũng được, Bụt A Sóc cũng được, Bụt Thích Ca, Bụt Di Lặc cũng được, mà chính Bụt tương lai trong con

người của mình cũng được. Mình phải tiếp xúc cho được vị Bụt đó. Vì vậy mà phép Nhất Hạnh Tam Muội có dính lúu tới phương pháp gọi là Buddha-anusmèti, tức phương pháp Niệm Bụt.

Chúng ta đã học nhiều phương pháp quán niệm như Niệm Bụt, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới, Niệm Thiên, Niệm Tử. Ở đây có liên hệ đến phương pháp Niệm Bụt, thành ra Tịnh độ tông có liên hệ tới phương pháp thực tập này. Vì Bụt là một cửa ngõ giúp cho mình đi vào được cái tổng tướng, cái nhất tướng của vũ trụ, của thực tại.

Chuyên xưng danh tự, ban đầu thì mình đọc tên của vị Bụt đó.



Tùy Phật phương sở, rồi đặt mình vào trong hoàn cảnh và thời gian của vị Bụt đó để mình có thể tiếp xúc với vị Bụt đó. Ví dụ mình muốn gặp Bụt Thích Ca thì mình phải đặt mình vào trong xã hội Ấn Độ cách đây 2500 năm, mình thấy mình ngồi trên núi Thửu, mình đang nghe Bụt nói, mình ngắm Bụt, mình thấy được tất cả những cái từ, bi, trí, tuệ, an lạc của Bụt, và mình sống với ngài suốt trong giờ phút thiền quán đó.

Đoan thân chánh hướng, thân của mình cho thật đoan nghiêm. Mình không thể ngồi gác hai chân lên bàn mà thực tập được. Chánh hướng tức là tâm của mình hoàn toàn hướng về đối tượng kia, tức là Bụt. Cái tư thế của thân

mình làm cho Bụt có mặt hay không có mặt.

Năng ư nhất Phật niệm niệm tương tục, tức là chánh niệm giúp duy trì sự có mặt của Bụt đó phải liên tục. Đối tượng của chánh niệm là vị Bụt đó thì mình phải giữ cho chánh niệm đó tương tục, từ sát na này sang sát na khác. Sát na này là sát na quán niệm chứ không phải sát na thường. Nếu làm được như vậy thì trong mỗi niệm mình sẽ tiếp xúc được không phải với một Bụt mà với tất cả chư Bụt quá khứ, hiện tại, và vị lai. Tại vì một vị Bụt chứa tất cả các vị Bụt khác. Tiếp xúc được với Bụt thì tiếp xúc được với Pháp. Bụt không thể đo lường được, không thể tư nghị được, thì Pháp cũng không thể tư

lượng được. Như vậy là mình tiếp xúc được với cái tổng tướng, với cái bản chất của đối tượng.

Tức thị niệm trung, năng kiến quá khứ, hiện tại, vị lai chư Phật, qua một vị Phật đó mình tiếp xúc được với tất cả các Bụt trong quá khứ, hiện tại, vị lai, tại vì các vị Phật không phải là những thực thể riêng biệt. Cũng như dòng nước, bông hồng, và con thỏ kia chúng có mặt trong nhau.

Chúng ta thấy pháp môn này phát sinh từ pháp môn niệm Bụt cộng với niệm tịch diệt. Niệm tịch diệt tức là bài tập thứ mười lăm ở trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Tịch diệt tức là cái bản chất, cái thực tại không thể diễn tả được, đó

là niết bàn, đó là cội nguồn của tất cả chúng ta, và của tất cả các vị Bụt quá khứ, hiện tại, và vị lai. Trong khi quán niệm như vậy chúng ta thấy rằng ta là cùng một thể tướng, một bản chất với Bụt. Vì vậy cho nên nó có sự dung thông, nó có sự trôi chảy, và lúc đó ta có một chỗ nương tựa rất lớn, một chỗ nương tựa mà không ai có thể lấy ra khỏi được.

Trong bài kệ trên đây của vua Lý Thái Tông, chúng ta thấy có tư tưởng tương tự:

Quá hiện vị lai Phật,  
Pháp tính bản tương đồng.

Nghĩa là trong khi quán niệm chúng ta thấy Pháp tính kia, thấy cái nhất tướng

của Pháp giới kia, của tất cả các vị Bụt trong ba đời, nó là một, nó là đồng nhau.

Khi đọc hai câu này của vua Lý Thái Tông chúng ta biết rằng nhà vua đã học tới nơi tới chốn, đã học chín, chứ không phải là nửa sống nửa chín như chúng ta có thể tưởng tượng. Vua rất thuộc bài! Và vua nghĩ rằng thế nào cũng được khen!

Lúc đó thiền sư Huệ Sinh mới mỉm cười. Thầy lấy giấy ra, viết vài câu rồi đưa cho nhà vua. Đó là bài kệ của thầy trả lời bài kệ của vua, nghĩa là thầy không viết bài kệ riêng của mình. Bài kệ của thầy là:

Pháp bản như vô pháp,  
 Phi hữu diệt phi không,  
 Nhược nhân tri thử pháp,  
 Chúng sinh dữ Phật đồng,  
 Tịch tịch Lăng Già nguyệt,  
 Không không độ hải chu,  
 Tri không không, giác hữu,  
 Tam muội nhiệm thông châu.

Đây là một bài kệ trong số những bài  
 kệ tuyệt vời nhất mà mình có thể tìm  
 thấy trong kho tàng văn học Phật giáo.  
 Chúng ta chỉ có thể hiểu được bài này  
 hoàn toàn khi chúng ta biết đối tượng  
 của bài này là trả lời cho bài kệ của nhà  
 vua.

Pháp cũng như vô pháp. Pháp vốn là  
 vô pháp. Câu này có âm hưởng của

kinh Kim Cương. Pháp mà còn bỏ huống là phi pháp. Pháp là một hiện tượng, vô pháp là không có hiện tượng đó. Pháp có nghĩa là hiện tượng, mà pháp cũng có nghĩa là giáo lý, là chân lý.

Mình cũng có thể bị kẹt vào ý niệm về pháp. Thầy nói pháp vốn cũng như là vô pháp, và cái tính của nó không phải hữu, mà cũng không phải không. Phi hữu, là "không phải hữu", diệt có nghĩa là "cũng là", cũng không phải là "không".

Bài của vua nhấn mạnh chữ Không (Nhân không ngã diệt không), và có thể là vua đang bị kẹt vào cái ý niệm không. Tại vì trong kinh, lúc đầu nói là

ngã không, mà nhân cũng không, mà thọ giả cũng không, chúng sanh cũng không, và chữ "không" đó có thể được nhận như là chân lý, và chữ "không" đó có thể được hiểu như đối ngược với "có". Thành ra cái quý nhất là cái pháp tính. Vua thì nói cái nhân là không, cái ngã là không, nhưng cái pháp tính này vua tin chắc là nó có, tại vì nó là bản chất của chư Phật thì nó phải có.

Trong khi đó thì bài của thầy Huệ Sinh lại nói: Pháp bản như vô pháp là nhất búa đầu tiên. Phi hữu diệt phi không là nhất búa thứ hai. Địch thị là một vị thiên sư! Cái gọi là nhân và ngã đó, nói nó là không cũng không đúng, mà nói nó là có cũng không đúng luôn. Vì vậy



cho nên vượt thoát cái hữu và cái không.

Nhược nhân tri thử pháp: Nếu hiểu được sự thật này, nếu hiểu được diệu pháp này thì chúng sinh với Phật không khác gì nhau cả. Trong phương pháp Niệm Bụt Tam Muội chúng ta chỉ duyên vào Bụt thôi, và pháp tính của các vị Bụt trong quá khứ, trong hiện tại, và tương lai nó là một, là đồng nhau.

Nhưng đó chỉ mới là Bụt thôi, còn chúng sinh thì sao? Vua không đề cập tới. Thành ra cái thấy của vua về Nhất Hạnh Tam Muội chưa đủ để cho vua thành công trong sự thực tập. Vì vậy cho nên Chúng sinh dữ Phật đồng, tức

là thấy được cái đó thì chúng ta thấy không có sự khác nhau gì hết giữa chúng sanh và Bụt.

Thật ra trong sự thực tập Nhất Hạnh Tam Muội mình phải tiếp xúc với bản thân của mình, với Phật tánh của mình, với Bụt tương lai, Bụt hiện tại, Bụt quá khứ của mình. Vì vậy mà không còn ranh giới giữa chúng sanh và Bụt nữa.

Trong bài kệ của vua ngài nói rằng mình phải thực tập, phải học Nhân không, ngã cũng không, mình phải thực tập Nhất Hạnh Tam Muội để thấy rằng tất cả các Bụt đều có cùng một bản chất. Nhà vua quên rằng đối tượng quan trọng nhất là tự thân của mình, và chính trong tự thân của mình có cái đó.

Không phải là trong dòng suối, trong con thỏ hoặc trong bông hồng mình mới tìm được cái đó.

Chúng ta nhớ đến kinh Rohistassa. Rohistassa là một vị thiên tử, dịch là Mã-Huyết Thiên Tử. Một đêm đó thiên tử tới thăm Bụt vào lúc nửa đêm và hỏi: Bạch đức Thế Tôn, có phương pháp nào để mình có thể du hành ra khỏi thế giới của khổ đau, của sinh diệt này không? Bụt nói: Không có, không thể nào dùng phương pháp du hành mà ra khỏi thế giới đau khổ này được. Mã-Huyết Thiên Tử nói rằng: Đức Thế Tôn nói đúng quá. Trong quá khứ con đã có lần dùng thần thông của con mà cố đi ra khỏi thế giới của đau khổ, của sinh diệt này. Con có thể đi mau gần bằng

tốc độ của ánh sáng. Con không ăn, không ngủ, không đại tiểu tiện. Suốt ngày bay theo tốc độ đó, vậy mà 100 năm qua con vẫn không già đi. Vì vậy cho nên con thấy Buit nói rất là đúng. Buit mỉm cười và nói rằng: Nhưng ta không nói rằng chúng ta không thể vượt thoát khỏi khổ đau sinh tử này. Nếu chúng ta nhìn vào, quán chiếu vào cái thân một thước bảy, thước tám này (trong kinh gọi là nhất tâm), và nhìn cho rõ thì chúng ta có thể thấy sự tượng hình của thế giới, sự thoát ly của thế giới ở trong đó. Tức là chúng ta vượt thoát được thế giới khổ đau này. Không phải bằng phi thuyền mà bằng thiên quán, chúng ta

có thể vượt thoát được thế giới đau khổ này.

Trong kinh Duy Ma Cật cũng có câu tương tự: Quán thân thật tướng, Quán Phật diệt nhiên. Nghĩa là khi đưa cặp mắt thiền quán của chúng ta để nhìn vào thật tướng của hình hài này, thì chúng ta thấy Phật trong đó. Quán chiếu về Phật thì cũng như vậy thôi. Diệt nhiên có nghĩa là như vậy thôi, cũng theo phương pháp đó thôi. Nói vậy có nghĩa là trong bất cứ một hiện tượng nào, nếu nhìn thật sâu, chúng ta sẽ tiếp xúc được với pháp giới nhất tướng đó, Bụt sẽ hiện rõ ra, và chúng ta tiếp xúc được với Bụt. Không cần đi xa, chỉ cần nhìn vào ngay trong hình hài của chính chúng ta.

Trong khi tôi lay cái lay thứ nhất, hay cái lay thứ hai, thỉnh thoảng tôi có nghĩ rằng cái thân thể của mình và cái tâm hồn của mình có thể có những cái chưa được thanh tịnh, chưa được từ bi, cần phải được chuyển hóa. Nhưng khi lay xuống và mình chấp nhận tất cả những cái đó, mình nói tất cả những cái đó đều chứa đựng cái thanh tịnh pháp thân hết. Ngoài những cái đó mình không thể tìm được cái thanh tịnh pháp thân, thì lúc đó có một niềm vui rất lớn phát hiện trong mình. Mình chấp nhận tất cả những yếu đuối, những cái còn kém hèn của mình, và mình biết rằng trong những cái gọi là yếu đuối và kém hèn đó có niết bàn, có Phật tính, có Bụt. Liệng bỏ chúng đi thì không còn gì nữa

cả! Vì vậy mình ôm lấy những cái đó với tất cả sự bình an, sự bằng lòng. Mình không tự trách tại sao trong thân và trong tâm mình vẫn còn những cái gọi là tiêu cực!

Nó hay lắm! Nó không có sự phân biệt, sự kỳ thị giữa rác và hoa, tại mình thấy rằng nếu không có rác thì mình lấy gì để tạo nên hoa? Do đó mà sự chấp nhận này đưa lại một sự an bình, đem lại trí tuệ, và sự chuyển hóa nó tới một cách rất tự nhiên. Còn nếu mình xua đuổi, chưởi mắng nó, trách móc nó thì không đi đến đâu hết!

Quán thân thật tướng: Nhìn vào thân thể này, vào cái thân mà đôi khi mình cho là nguồn gốc của tội lỗi, cái thân

mà mình nói là bất tịnh, là vô thường, chính thân đó chứa đựng vị Bụt thật tướng của mình. Vì vậy mà Tâm Kinh nói rằng Không có dư, không có sạch, không có thêm, không có bớt! Vì vậy cho nên tu không phải là làm toán trừ, tu không phải là làm toán cộng. Tu không có làm toán!

Nhược nhân tri thử Pháp, Chúng sinh dữ Phật đồng: Những cái tiêu cực chính là những cái tích cực. Những cái tích cực, nó là những cái tiêu cực. Cái thấy của mình là cái thấy vô phân biệt.

Tịch tịch Lăng Già nguyệt: Vàng trắng Lăng Già lẳng lặng chiếu xuống. Vàng trắng Lăng Già đó, hôm Mồng Một Tết thầy Pháp Tạng được cụ Nguyễn Du



trao cho: Vàng trắng vằng vặc giữa trời. Có khi mình có vàng trắng đó mà mình không biết rằng mình đang có. Kinh Lăng Già là một kinh về thiền, một kinh có tư tưởng Duy Thức, một kinh có tư tưởng Như Lai Tạng. Chúng ta biết rằng vào thời đó kinh Lăng Già đã được phổ biến rồi chứ không phải xuất hiện vào thế kỷ thứ 6 khi thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi tới.

Không không độ hải chu: Trong biển cả có một con thuyền, trong chiếc thuyền đó không chở một cái gì hết, và nó đang vượt biển. Vàng trắng kia thì rất vằng lạng, mà con thuyền kia hoàn toàn không chuyên chở một thứ gì hết, không chuyên chở một ý niệm nào hết. Mặt trăng thì im lặng tuyệt đối, và con

thuyền thì hoàn toàn không chuyên chở vật gì. Đây là một hình ảnh thi ca rất tuyệt vời!

Hãy tưởng tượng đại dương mênh mông, trên trời cao có một vầng trăng sáng, im lặng, không tuyên thuyết một lời nào cả. Trên mặt biển có một con thuyền cũng im lặng không kém, chở đầy ánh trăng và không chuyên chở bất cứ một khách thương hay một sản vật nào, tức là không có ý niệm, không có ngôn từ, hoàn toàn tự do trên biển Bát Nhã. Thành ra thầy Huệ Sinh vừa là một thiền sư thâm uyên về Phật pháp, vừa là một thi sĩ rất lớn!

Tri không không giác hữu: Khi đã biết cái không nó cũng không, tức là ý niệm

không cũng vượt thoát. Tri không không: Biết rằng cái không bản thân nó cũng là không thì lúc đó mới biết hữu là gì. Hữu này chỉ có thể là diệu hữu chứ không phải là hữu tầm thường.

Tam muội nhiệm thông châu: Lúc đó thì Nhất Hạnh Tam Muội mới có thể tuôn chảy một cách không chướng ngại. Thông châu: Châu tức là khắp nơi, như châu biến. Thông là tự do trôi chảy.

Ý thầy nói bệ hạ còn kẹt, cho nên bệ hạ thực tập Nhất Hạnh Tam Muội chưa thành công, bệ hạ chưa thấy được cảnh tượng màu nhiệm của trăng Lăng Già vàng vạc, thuyền Bát Nhã không không. Đây là bản dịch của tôi trong

Việt Nam Phật Giáo Sử Luận I cách  
đây mấy mươi năm:

Pháp cũng như vô-pháp,  
Không hữu cũng không không,  
Nếu đạt được lẽ ấy,  
Chúng sinh với Phật đồng.  
Trăng Lãng Già lạng chiếu,  
Thuyền vượt biển trống không,  
Không cũng không như có,  
Định tuệ chiếu vô cùng.

Không dịch từng chữ. Định tuệ là dịch  
chữ tam muội. Thật ra tam muội chỉ có  
nghĩa là định, nhưng có định thì tất  
nhiên có tuệ.

Chính vua phong tước hiệu Tăng  
Thống cho thiền sư Huệ Sinh. Xứng  
đáng là ông thầy! Tăng thống đồng thời

cũng là thầy của vua, cho nên Huệ Sinh cũng là Quốc sư.

Trong Thiên Uyển Tập Anh, tức là sách nói về các thiền sư Việt Nam, những bông hoa đẹp nhất của vườn thiền Việt Nam, có những bài kệ do mỗi thiền sư để lại cho đời. Bài kệ chúng ta vừa học là một trong những bài kệ xuất thần nhất, màu nhiệm nhất trong những bài kệ của tác phẩm này.

Quyển sách tôi đang cầm đây là cuốn Thiên Uyển Tập Anh mà tôi in ra từ trường Viễn Đông Bác Cổ Paris. Ở trường Viễn Đông Bác Cổ, École Fran(aise Extrême Orient họ có một cuộn Micro-film của sách này. Hồi tôi viết Việt Nam Phật Giáo Sử Luận thì

tôi không có sách này, cho nên tôi đã đến xin họ chụp hình cuốn này. Đây là cuốn mà tôi đã giữ 26, 27 năm nay!

Trong sách này người ta ghi lại ba thiền phái ở Việt Nam. Đó là thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, thiền phái Vô Ngôn Thông, và thiền phái Thảo Đường.

## **Thiền Sư Pháp Thuận**

Trên đây chúng ta đã nói tới thiền sư Vạn Hạnh. Trước thiền sư Vạn Hạnh có một vị thiền sư khác tên là Pháp Thuận. Cả hai đều thuộc thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi.

Thiền sư Pháp Thuận mất năm 991. Sách Thiền Uyển Tập Anh có ghi lại

rằng thiền sư Pháp Thuận là một nhà bác học, rất giỏi về công nghệ, rất giỏi về kỹ thuật, và rất giỏi về thi ca, văn chương. Thầy có rất nhiều tài năng và thầy đã phụ tá cho vua Lê Đại Hành cả trong lĩnh vực chính trị. Thầy có một cái nhìn rất sâu sắc về tình trạng của đất nước. Kiến thức của thầy không phải chỉ về giáo lý, mà tuệ giác của thầy giúp thầy thấy được tình trạng của đất nước trong lĩnh vực kinh tế, chính trị, và cả văn học. Vì vậy vua Lê Đại Hành đã mời thầy đến làm cố vấn. Tuy vậy không bao giờ thầy ở lại trong triều đình. Khi được hỏi xong công việc, là thầy trở về chùa và không chịu ở lại ăn cơm ở trong cung. Vua Lê Đại Hành rất tôn kính thầy, không bao giờ dám

kêu tên thầy là thầy Pháp Thuận, mà luôn luôn kêu là Đổ Pháp Sư, tại vì thầy họ Đổ, Đổ Pháp Thuận.

Hồi đó nhà Tống bên Tàu có cử một phái đoàn qua Đại Việt, và sứ giả của nhà Tống tên là Lý Giác. Vua Lê Đại Hành cũng năn nỉ thầy Pháp Thuận tiếp khách giùm để chứng tỏ Đại Việt có nhiều người có tầm trí thức rất cao, không nên khinh thường. Điều này cho chúng ta thấy rằng lúc đó trong nước chưa đào tạo được giới trí thức vì kết quả của chế độ ngu dân của kẻ ngoại xâm, phần lớn các nhà trí thức ở trong nước đều thuộc giới thiên sư, xuất thân từ thiên môn. Cho nên khi vị đại sứ của nhà Tống tới, vua phải nhờ một vị thiên sư tiếp.



Thầy Pháp Thuận có làm một bản văn sám hối gọi là Bồ Tát Hiệu Sám Hối Văn. Thiền sư Vạn Hạnh là đàn em của thiền sư Pháp Thuận. Tuy lúc đó còn trẻ nhưng ngài cũng đã theo thiền sư Pháp Thuận để phụ tá cho vua Lê Đại Hành, một vị vua rất giỏi, rất có đạo đức.

Có một lần vua Lê Đại Hành hỏi về tình trạng của đất nước, thầy Pháp Thuận trả lời bằng một bài kệ rất hay:

Quốc tộ như đằng lạc,  
 Nam thiên kiến thái bình,  
 Vô vi cư điện các,  
 Xứ xứ tức đao binh.

Vua Lê Đại Hành rất thao thức, không biết có thể tạo ra được một nền hòa

bình cho đất nước hay không. Thầy trả lời:

Quốc tộ như đăng lạc, đăng tức là cây mây, khi những sợi dây mây đan vào nhau (đăng lạc), thì nó vững chãi lắm. Có nghĩa là nếu chúng ta biết nắm tay nhau, đoàn kết thì vận mệnh của nước nhà cũng vững vàng, chắc chắn, và chúng ta sẽ có thái bình.

Nam thiên kiến thái bình, nghĩa là trời Nam sẽ thấy được hòa bình. Nếu trong nước mà chúng ta đoàn kết với nhau thì trời Nam sẽ có thái bình. Cũng như trên Xóm Thượng, các thầy các sư chú thương nhau và làm việc chung với nhau thì Xóm Thượng có rất nhiều hạnh phúc. Xóm Hạ cũng vậy, các sư

cô thương nhau thì Xóm Hạ cũng có nhiều hạnh phúc.

Vô vi cư điện các, nếu trong lầu các, trong cung điện của vua mà ai cũng thực tập đạo Vô vi cả (đạo vô vi tức là tu vô tướng, vô tác), thì:

Xứ xứ tức đao binh, "tức" có nghĩa là chằm dứt, "xứ xứ" là chỗ này chỗ kia. Có thể ở kinh đô không có giặc giã, nhưng ở các vùng khác, như miền biên giới thì có giặc, phải đi đánh dẹp rất khổ. Nhưng nếu ở trong cung điện mà vua và các quan biết tu tập, biết thực tập năm giới, nghĩa là làm cho đạo vô vi có mặt ở ngay trong cung điện, thì tự khắc mọi nơi sẽ có hòa bình, tránh được nạn đao binh.

Đó là câu trả lời của thiền sư Pháp Thuận. Nó có nghĩa là bệ hạ hãy tu đi, đó là cách hay nhất làm cho đất nước thái bình. Bệ hạ phải làm gương cho các quan đều cùng tu tập, cùng giữ năm giới, thì tự nhiên sẽ có hòa bình. Rất là đơn sơ. Tôi đã dịch như sau:

Vận nước như dây quán,  
 Trời Nam ôm thái bình,  
 Đạo đức ngự cung điện,  
 Muôn xứ hết đao binh

## GIAO CHÂU TRONG THỜI TỶ-NI ĐA-LƯU-CHI

Chúng ta biết rằng đất Giao Châu nằm dưới sự thống trị của nhà Hán kể từ năm 111 trước Thiên Chúa giáng sinh.

Khi nào mẫu quốc mạnh thì chúng ta chịu lép một bề. Nhưng khi bên Trung Hoa có lộn xộn thì ở Giao Châu luôn luôn có những cố gắng nổi dậy để giành lại nền độc lập.

Đó là kinh nghiệm của Giao Châu. Các bạn Tây Tạng của chúng ta phải nhớ chuyện đó, khi nào bên kia họ lộn xộn, tranh giành nhau, thì mình sẽ có cơ hội giành lại đất nước mình, thành ra đừng lo, cứ chờ và chuẩn bị cho đảng hoàng, đừng mất hy vọng! Tại vì đất nước Việt Nam đã bị đô hộ một ngàn năm mà vẫn còn giữ được bản chất của mình.

Vào năm 544 và 602 Giao Châu đã đứng dậy, đã muốn độc lập, và nền độc

lập đó tuy không bền vững, không hùng mạnh lắm nhưng nó kéo dài được khoảng gần 60 năm. Sau đó lại bị đô hộ trở lại. Đó là thời tiền Lý, tức là nhà Lý trước (gồm vua Lý Nam Đế rồi Triệu Quang Phục, Triệu Việt Vương) chứ không phải nhà Lý sau tức là Hậu Lý Nam Đế.

Hậu Lý Nam Đế là một ông vua tên là Lý Phật Tử. Chính trong triều đại của Lý Phật Tử (571-602) mà thiên phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi được thành lập ở Việt Nam,

Thiên sư Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi tới Việt Nam vào khoảng năm 582 hay 583. Lúc đó nước mình đang có một nền độc lập. Nhưng sau đó thì vua Tùy Văn

Đế nhà Tùy, thống nhất được lãnh thổ bên Trung Hoa nên đem quân sang đánh. Lý Phật Tử thua, cho nên đất nước ta lại bị đặt dưới sự đô hộ của người Trung Hoa. Việt Nam hồi đó gọi là An Nam, bị đô hộ thêm 336 năm nữa.

Sau Nhà Tùy là đến Nhà Đường, và Nhà Đường cai trị rất là khắc nghiệt, không cho mở mang dân trí. Giới trí thức bị đàn áp, đất nước không có trường đại học. Vì vậy cho nên các chùa trở nên các trung tâm văn hóa, và những người giỏi nhất ở trong nước đều là các thầy. Giới trí thức lãnh đạo trong nước đều là các thầy. Vì trú ẩn dưới tàng lọng của đạo Phật cho nên các thầy được học, được lãnh đạo. Nếu

trong nhân gian không có trường học thì các thầy mở trường ở trong chùa để dạy. Nói là dạy Phật Pháp, nhưng kỳ thực là dạy văn hóa, dạy chữ nghĩa. Nếu trong nhân gian không có bệnh xá, thầy thuốc, thì các thầy học thuốc và các thầy trị bệnh cho nhân gian. Thành ra chùa chiền vừa là trường học, vừa là nhà thương. Nhà thương theo nghĩa thương yêu chứ không chỉ theo nghĩa bị thương.

## NHỮNG DANH TẶNG ÍT ĐƯỢC BIẾT CỦA GIAO CHÂU

Thư tịch Trung Hoa đây đó có ghi chép lại sự có mặt của một số những vị xuất gia nổi tiếng ở Việt Nam. Cố nhiên



trong Thiên Uyển Tập Anh chúng ta có tên tuổi của các thầy thuộc những thế hệ truyền thừa của phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi và phái Thảo Đường. Nhưng đó chỉ là tên tuổi một số nhỏ các thầy thôi. Nhờ những sách vở, tài liệu của Trung Hoa còn để lại mà ta biết được tên một số các danh tăng Việt Nam hồi đó.

Thời đó nhà Đường gọi nước chúng ta là An Nam, và đặt ra một guồng máy cai trị gọi là An Nam Đô Hộ Phủ. Chính sách cai trị của nhà Đường rất hà khắc. Cũng do đó cho nên chỉ trong giới thiên môn mới nảy sinh ra được những tinh hoa của trí thức nước Việt mà thôi.

Nhà bác học Lê Quý Đôn của Việt Nam, khi đọc những sách như Loại Hàm và An Hoa của Trung Quốc thì thấy được tên tuổi và hành trạng của một số cao Tăng Việt Nam. Có một vị tên là Phụng Đình Pháp Sư. Một vị Pháp Sư (Dharma Teacher) khác tên là Duy Giám. Hai vị đó rất lão thông về kinh tạng, đều được coi như những vị Tam Tạng Pháp Sư và đã được vua Đường mời qua để giảng kinh ở trong cung cho vua. Nếu không có thư tịch Trung Quốc ghi chép thì làm sao ta biết được tên hai vị tổ Phụng Đình và Duy Giám của chúng ta?

Nhờ một bài thơ của thi sĩ Dương Cự Nguyên, cuối thế kỷ thứ 7, chúng ta còn được đọc một bài thơ mà thi sĩ làm

đề tặng thầy Phụng Đình khi thầy rời Trung Hoa về nước. Bản dịch của bài thơ như sau:

Cố hương Nam Việt ấy,  
 Ngàn dặm mây trắng bay,  
 Cửa trời vắng kinh kê,  
 Biển rộng hương hoa đầy,..

Cửa trời vắng kinh kê tức là trong cung điện của nhà vua không còn ai giảng kinh, giảng kê nữa.

Biển rộng, hương hoa đầy có nghĩa là có thầy đi trên biển thì mặt biển rất là đẹp. Sự có mặt của một vị thiền sư trên mặt biển làm cho mặt biển đầy hương hoa.

Bóng cò in sóng bạc,  
 Thành quách lung linh xây,

Trường An lòng tưởng nhớ,  
Giao Châu chuông canh chầy ...

Trường An tức là kinh đô của Trung Hoa hồi đó, còn Giao Châu là quê hương của Pháp Sư Phụng Đình[1].

Như vậy nhờ bài thơ của một thi sĩ để lại mà chúng ta biết được một vị tổ của chúng ta là Pháp Sư Phụng Đình.

Còn Pháp Sư Duy Giám thì khi Pháp Sư giảng kinh xong và sắp về nước thì có một thi sĩ nổi tiếng khác tên là Giả Đảo, là người làm bài thơ đại ý: "Thầy tôi đi hái thuốc ở trong núi, và mây trắng quá cho nên không biết thầy ở đâu" mà chúng ta đã học trước đây. Thi sĩ Giả Đảo cũng có làm một bài thơ để tiễn thầy Duy Giám về nước. Chúng ta

biết rằng, qua các bài thơ này thì các thầy tới Trung Hoa bằng đường thủy, mà về cũng bằng đường thủy, dễ dàng và an bình hơn nhiều. Nguyễn Lang đã dịch như sau[1]:

Giảng kinh nơi cung điện,  
 Vườn ngự hoa Xuân bay,  
 Xa quê từ mấy độ,  
 Núi cũ về từ nay.  
 Mưa sa dầm áo bạc,  
 Gió táp ấn hương phai,  
 Biển vắng như thế đó,  
 Tin tức làm sao hay!

Có nghĩa là ngài về quê hương thì làm sao chúng con có tin tức của ngài!

Câu "mưa sa dầm áo bạc", là để tả cảnh của thầy đang đi trên mặt biển. Áo nâu

của thầy đã bạc màu, và mưa làm ướt áo thầy.

Gió táp ản hương phai, thầy có mang theo một cái ản rất thơm, cái Pháp ản, và gió có thể làm phai bớt mùi thơm của cái ản thầy mang theo.

Hai bài thơ này đều hay cả, và nhờ những bài thơ này mà chúng ta biết tới các vị cao tăng của chúng ta ngày xưa.

Vào thế kỷ thứ 8, có một thầy tên là Vô Ngại Thượng Sĩ, ngài không qua Trung Quốc nhưng thi sĩ Thẩm Thuyên Kỳ qua Giao Châu chơi và đã được nghe nói đến thiền sư, nên leo lên núi ở lại mấy ngày với thiền sư. Khi chia tay, thi sĩ quyến luyến nên có làm một bài thơ, nhưng Vô Ngại Thượng Sĩ không giữ

lại. Tuy vậy bài thơ này đã được sách sử Trung Hoa chép lại:

Phật xưa sinh Thiên Trúc,  
Nay hóa thân Nhật Nam,

Hồi đó Đại Sĩ sinh ở Thiên Trúc, nay  
phân thân để ngồi ở Nhật Nam. Hồi đó  
nước ta gồm có ba quận: Nhật Nam,  
Nam Hải, và Cửu Chân.

Vòng nảo phiến ra khỏi,  
Dưới núi dựng Già Lam,  
Khe suối thơm là cảnh,  
Đá non cao là am,  
Chim xanh tập thiền định  
Vượn trắng nghe giảng đàm,  
Vách đá giầy mây quấn,  
Mặt đầm hoa leo thang,

Theo suối vào hóng mát,  
 Giặt áo phơi rừng hương,  
 Đó là đoạn đề nói về đời sống của thiền  
 sư.

Đệ tử hận mình dở,  
 Phật pháp chưa am tường,  
 Qua khe Hồ nhìn lại,  
 Dưới cây sương khói lam,

Có nghĩa là thi sĩ nói rằng mình chưa  
 giỏi Phật Pháp lắm, nhưng vì còn  
 vướng chuyện đời, cho nên phải xuống  
 núi, và qua khỏi khe suối Hồ Khê, nhìn  
 lại thì không thấy thầy đâu nữa mà chỉ  
 thấy sương khói màu lam lẫn khuất  
 trong rừng cây mà thôi[1].

Một thi sĩ lớn khác, đời Đường, tên là  
 Trương Tịnh cũng đi về quận Nhật



Nam để du lịch và đã leo lên núi gặp một thầy mà không biết sao khi về Trung Quốc lại quên mất tên của thầy! Thi sĩ làm một bài thơ tặng và ghi rằng: Sơn trung tặng Nhật Nam Tăng, có nghĩa là bài thơ làm trong núi để tặng một thầy ở quận Nhật Nam. Vì vậy chúng ta không biết tên vị tăng sĩ, mà chỉ biết là vị thầy ở quận Nhật Nam. Bài này cũng rất hay:

Ở mãi mấy ngọn núi,  
 Hai cánh cửa thông cài,  
 Viết kinh trên lá chuối,  
 Treo áo rụng hoa mây,  
 Đục đá khơi giếng mới,  
 Xuyên rừng trồng cây đay,  
 Nếu gặp người Nam Hải,  
 Liu lương hỏi nhà ai?

Hồi còn trẻ tôi có viết cuốn truyện ngắn tựa là Cửa Tùng Đôi Cánh Gà[1], là lấy hình ảnh từ câu Hai cánh cửa thông cài của bài thơ này[1].

Bản in trong Việt Nam Phật Giáo Sử Luận của nhà xuất bản Văn Học có nhiều chữ sai, nhất là những chữ Nho và chữ Phạn, rất là nguy hiểm, xin quý vị để ý.

Ở Trung Quốc có thầy Nghĩa Tịnh rất nổi tiếng, thầy cũng đi Ấn Độ như thầy Huyền Trang và thầy đi bằng đường thủy. Thầy cũng có chép tiểu sử của sáu vị thiên sư Việt Nam đã từng qua du học ở Ấn Độ vào cuối thế kỷ thứ 7 và đầu thế kỷ thứ 8 mà thầy đã được gặp bên đó. Như vậy vào thời đó đã có

các thầy ở Giao Châu sang du học ở Ấn Độ.

Trước hết là thầy Vận Kỳ, cùng sang Ấn Độ với một người Hoa tên là Đàm Nhuận. Thầy Vận Kỳ rất giỏi Phạn ngữ và Hán ngữ. Khi sang Ấn Độ thì thầy được thọ giới lớn với thầy Trí Hiền, J(nabhadra ở đảo Java chứ không phải ở Ấn Độ. Tại đây có một thiền sư người Hoa tên là thầy Hội Đình đã cùng thầy Trí Hiền dịch cuốn Đại Niết Bàn của hệ phái Đại thừa. Khi dịch kinh này xong hai người bèn nhờ thầy Vận Kỳ của Giao Châu đem về dâng cho vua Đường. Thầy Vận Kỳ về tới Giao Châu thăm tặng thân và gia đình, rồi mới qua Trung Quốc trao lại bản kinh này cho vua Đường. Sau đó thầy

trở về Giao Châu để thuyết pháp và hành đạo. Một thời gian sau thầy Vận Kỳ lại đi Java.

Thầy Nghĩa Tịnh cho biết rằng thầy gặp thầy Vận Kỳ ở Ấn Độ lúc thầy này mới 30 tuổi, tức là chưa được 30 tuổi là thầy đã được đi du học ở Ấn Độ.

Kế đến có một Pháp Sư tên là Khuy Xuân, có pháp danh bằng Phạn ngữ là Citta Deva đã từng đi Tích Lan rồi đi Ấn Độ. Thầy có đi thăm Bồ Đề Đạo Tràng, thăm thành Vương Xá, nhưng khi đến tu viện Trúc Lâm thì thầy Khuy Xuân ngã bệnh và tịch tại đó.

Tiếp đến là Pháp Sư Trí Hành, người Thanh Hóa, tên Phạn ngữ là Praj(i) Deva, phiên âm là Bát Nhã Đề Bà.

Thầy đi Ấn Độ bằng thuyền và chiêm bái tất cả các Phật tích. Sau đó đi lên miền Bắc sông Hằng và ở lại tu tại chùa Tín Giải. Thầy tịch ở đây lúc 50 tuổi.

Một thiền sư Việt Nam khác tên là Đại Thừa Đăng, xuất gia ở Ấn Độ. Sau đó theo sứ thần nhà Đường về kinh đô Trung Quốc là Trường An. Tới chùa Từ Ân thì thầy Đại Thừa Đăng được gặp thầy Huyền Trang, và xin thọ đại giới lại với thầy Huyền Trang ở đây. Sau một thời gian tu học, thầy trở về Giao Châu, rồi lại đi Tích Lan bằng đường biển. Sau đó thầy đi qua Nam Ấn Độ, ở lại 12 năm và học thông Phạn ngữ. Thầy đã chú giải tác phẩm Duyên Sinh Luận và một số kinh điển khác

bằng tiếng Phạn. Khi thầy Nghĩa Tịnh sang tới Đông Ấn Độ thì gặp thầy Đại Thừa Đăng ở đây. Thầy Nghĩa Tịnh của Trung Quốc bèn rủ thầy Đại Thừa Đăng cùng đi chơi miền Trung, rồi tới tu viện Na Lãng Đà (Nalanda[1]). Sau đó đi lên thành Vai(ali, rồi đi lên Kusinara, nơi Bụt Nhập Diệt. Thầy Đại Thừa Đăng của Giao Châu ở lại đây và tịch diệt ở tại chùa Maha-pari Nirv(ana khi thầy được khoảng 61 hay 62 tuổi. Nếu quý vị đi chiêm bái Phật tích và có dịp đến thăm chùa Niết Bàn, thì biết rằng thầy Đại Thừa Đăng đã tịch diệt ở đây.

Chúng ta chỉ cần kể tên một số các thầy như vậy thôi. Chúng ta cũng cần biết rằng vào thời nhà Đường cai trị,

giới trí thức ở trong nước phần lớn là các thầy, vì vậy cho nên vua chúa, các nhà làm chính trị, khi có những vấn đề khó khăn, thường tới tham vấn các thầy.

Khi thầy Vô Ngôn Thông ở Trung Hoa sang nước ta để thành lập phái thiền gọi là phái thiền Vô Ngôn Thông vào năm 820, thì lúc đó đất nước ta cũng còn đặt dưới sự đô hộ của nhà Đường. Mãi đến đầu thế kỷ thứ 10, người Đại Việt mới khôi phục được nền tự chủ cho đến bây giờ. Ngoài 60 năm đó, chúng ta còn bị đặt dưới sự đô hộ của Trung Quốc khoảng 1000 năm!

## TỔNG TRÌ TRONG TÔNG PHÁI TỖ- NI ĐA-LƯU-CHI

Chúng ta biết rằng thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi đã sử dụng kinh Tượng Đầu Tinh Xá để dạy về thiền tập. Kinh Tượng Đầu Tinh Xá là một kinh thuộc văn hệ Bát Nhã. Sau đó thầy có dịch kinh Đại Phương Quảng Tổng Trì. Kinh Tổng Trì có màu sắc của Bát Nhã, nhưng cũng có màu sắc Hoa Nghiêm. Cuối cùng kinh còn có màu sắc của Mật Tông. Danh từ Tổng Trì có nghĩa thuộc về Mật Tông.

Tổng trì tiếng Phạn là Dh(rani. Tại Nhật có một chùa gọi là chùa Tổng Trì, S(ji-ji, một trong hai thiền viện chính của tông Tào Động ở Nhật Bản. Tổng



Trì Tự nguyên ở tỉnh Ishikawa. Năm 1898 chùa được dời về thành phố Yokohama sau một cơn hỏa hoạn.

Dh(rani là Tổng trì, có nghĩa là Năng trì và Năng già.

Tổng tức là tất cả, trì là nắm. Tổng trì có nghĩa là nắm giữ được tất cả, không để cho rơi rụng. Nghĩa của tổng trì cũng giống như A-lại-da ((laya).

Năng trì là có khả năng duy trì lại, đừng cho rơi mất.

Năng già, "già" có nghĩa là ngăn ngừa không cho những xấu ác lọt vào để phá hoại.

Đứng về phương diện giới luật chúng ta cũng dùng chữ trì, như trì giới, và

già giới. Trì tức là giữ cho nguyên vẹn, già tức là ngăn cản, không cho những yếu tố tiêu cực tới phá hoại. Như vậy tổng trì có nghĩa là có thể duy trì được (Năng trì) và cũng có thể ngăn ngừa, bảo vệ được (Năng già).

Nguồn năng lượng nào giúp cho mình duy trì và ngăn ngừa? Đó là năng lượng niệm và tuệ. Niệm lực và tuệ lực làm việc duy trì. Nó có năng lực tổng nhiếp và ức trì. Tổng là tất cả, nhiếp là gói lại, bao lại, ôm lại tất cả. Ưc trì tức là nhớ và giữ lại.

Ư nhất pháp chư trung, trì nhất thiết pháp. Chúng ta nên nhớ rằng ở Trung Hoa, đến thế kỷ thứ 8 Mật tông mới được chính thức thành lập. Riêng ở

nước ta thì đầu thế kỷ thứ 7 là đã có Mật tông. Vì vậy mà U nhất pháp chư trung, trì nhất thiết pháp có nghĩa là trong một pháp có thể duy trì tất cả các pháp. Đó là vừa tư tưởng Hoa Nghiêm, vừa tư tưởng Mật tông.

Ví dụ quý vị thực tập niệm và quý vị thực tập cho thật chín chắn, cho thật sâu sắc, thì quý vị duy trì luôn cả tín, tấn, định, và tuệ. Hoặc trong Bát Chánh Đạo (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, và Chánh Định) chẳng hạn, nếu mình thực tập một cái cho thật sâu sắc là đồng thời mình thực tập bảy cái kia. Ưc niệm cũng vậy. Nếu trong một pháp mà mình nắm cho thật vững thì mình nắm

được tất cả các pháp khác. Đó gọi là tổng nhiếp, đó gọi là ức trì.

Cố nhiên sự thực tập ở đây không phải là nhớ như con vẹt. Nhớ mà không hiểu là mình không có tuệ. Niệm lực và tuệ lực là sự có mặt trong giây phút hiện tại và có cái thấy trong chiều sâu của nó mới gọi là tuệ.

Ư nhất văn chư trung, trì nhất thiết văn. Văn tức là ngôn ngữ, văn tự. Có nghĩa là trong một câu nói (ngôn từ), trong một câu kinh mà mình có thể nhớ hết tất cả các câu kinh. Ví dụ chúng ta học được mười sáu bài thực tập trong kinh Quán Niệm Hơi Thở và mình thấy được sự liên hệ giữa hơi thở này với hơi thở kia. Khi thực tập và nhớ được

một câu trong kinh đó và nhớ cho thật sâu sắc, thì tất cả những câu khác chúng ta cũng nhớ được.

Ư nhất nghĩa chi trung, trì nhất thiết nghĩa. "Nghĩa" tức là những nghĩa lý hàm chứa trong lời văn đó. Thành ra trí ức của chúng ta bao gồm ba phương diện là pháp, văn, và nghĩa. Nó có liên hệ tới sự học hỏi, mà nó cũng có liên hệ tới sự thực tập.

## BỐN KHÓA CẠNH CỦA ĐÀ LA NI

Vào thế kỷ thứ 2 thầy Long Thọ (N(g(rjuna) trong Đại Trí Độ Luận cuốn 28, Mah(praj((p(ramit(-(stra, đã nêu cho chúng ta thấy được bốn khóa cạnh của Đà La Ni, tức là tổng trì:

Thứ nhất là Văn Đà La Ni, tức là văn tổng trì. Văn đây có nghĩa là nghe mà không quên. Chúng ta nhớ tới thiền sư Vạn Hạnh. Thiền Sư Vạn Hạnh thực tập pháp môn gọi là Tổng trì Tam Ma Địa Dh(rani Sam(dhi. Rất nhiều thiền sư trong thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi cũng thực tập Tổng trì Tam Ma Địa. Khi nghe một điều gì thì không quên nữa. Nó cứ ở với mình và nó làm thành một khối năng lượng, thúc giục mình đi về phía đó.

Ví dụ sáng nay tôi nói Thực tập nghĩa là có mặt. Khi nghe câu đó mình thực tập Văn Đà La Ni, mình ghi nhớ câu đó, câu đó khất sâu vào trong tâm khảm của mình. Và mình nói mình quyết làm cho được điều đó, tức là

trong đời sống hàng ngày, mình phải có mặt trong mọi giờ phút mà đừng để cho nó lọt ra ngoài, đừng để cho nó tán thất, đừng quên nó. Đó gọi là thực tập Văn Đà La Ni. Thầy Vạn Hạnh thực tập như vậy, chứ không phải vào lỗ tai này, đi ra lỗ tai kia.

Thứ hai là Phân biệt tri Đà La Ni. Tức là khi nghe rồi thì mình phải phân biệt, phải biết nó là tà hay chính, là thiện hay ác, là xấu hay tốt. Và cái biết đó nó ở lại với mình, nó không đi mất. Đó gọi là Phân biệt tri Đà La Ni.

Thứ ba là Nhập âm thanh Đà La Ni. Có nghĩa là mình nghe tất cả các âm thanh, các ngôn ngữ, và trong khi nghe, mình nghe như thế nào mà tâm mình vẫn giữ

được sự thanh thản, vẫn giữ được sự ngay ngắn, sự hoan hỷ. Tâm mình không nổi lên sự bực bội, sân si. Nghe người kia nói câu A cũng vậy, mà nói câu B cũng vậy, đều nghe như tiếng chim hót, mình không nổi giận.

Thứ tư là Từ Nhập môn Đà La Ni. Tức là khi nghe, mình tiếp nhận, mình học 42 nguyên âm giống như a,b,c ..., gọi là tự môn. Nhờ 42 tự môn đó mà mình có thể đạt được cái thật tướng của các pháp. Vì tất cả các pháp đều có thể được chỉ định bởi những tự môn kia, tại vì nó là mẹ của tất cả các ngôn ngữ.

## BỐN LOẠI ĐÀ LA NI



Quan trọng hơn hết là bốn thứ Đà La Ni mà tất cả các tông phái thường hay nhắc tới.

Trước hết là Pháp Đà La Ni. Pháp Đà La Ni tức là duy trì tất cả những điều mình đã học về Phật Pháp, không cho nó rơi rụng đi. Điều này không có nghĩa mình học thuộc lòng tất cả những điều thầy nói như là con vẹt, mà những pháp mình đã được nghe, mình phải làm sao để nó đừng thất tán.

Thứ hai là Nghĩa Đà La Ni, tức là những ý nghĩa thâm sâu màu nhiệm của các giáo pháp mà mình tiếp nhận, mình duy trì để đừng quên.

Thứ ba là Chú Đà La Ni. Chú tức là những linh chú mà các bậc giác ngộ

thốt ra trong giây phút họ giác ngộ, trong giây phút họ trú trong đại thiên định. Những thần chú này có hiệu lực không thể nào đo lường được. Ghi nhận lại những linh chú đó, đừng để cho quên thì gọi là Chú Đà La Ni.

Cuối cùng là Nhẫn Đà La Ni. Nhẫn ở đây là khả năng có thể an trú, có thể duy trì, có thể thương thức, có thể chịu đựng được thực tại của vạn pháp. Ví dụ có một lúc nào đó tự nhiên mình tiếp xúc được với thế giới màu nhiệm của bản môn. Mình thấy an trú trong bản môn như vậy thì trong người nó khỏe, nó vững chãi, nó thanh thoi quá chừng! Khi mình không có khả năng duy trì điều đó thì mình không có Nhẫn Đà La Ni. Có những người đau khổ quá họ

chịu đựng không nổi. Có những người hạnh phúc quá họ chịu đựng cũng không nổi! Thấy một cái gì đẹp thì chịu không nổi, phải chạy đi kiếm một người khác để chỉ thì mới chịu nổi, tức là người đó không có Nhẫn Đà La Ni. Nhẫn Đà La Ni là một khả năng lớn, có thể ôm lấy, có thể duy trì. Nói cách khác, Nhẫn Đà La Ni là thông đạt được cái thật tướng ly ngôn của các pháp. Hiểu thấu được cái bản tính của các pháp mà không để cho nó mất đi.

Đó là bốn pháp Đà La Ni có liên hệ tới cái Tam Muội gọi là Đà La Ni Tam Muội hay Tổng trì Tam Muội. Bốn pháp này nếu được thực tập thì nó giúp duy trì những thiện pháp, và ngăn ngừa

những ác pháp, không cho sinh khởi trong ta.

## NỘI DUNG KINH ĐẠI PHƯƠNG QUẢNG TỔNG TRÌ

Trên đây chúng ta đã nói rằng thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi là một thiền phái rất Việt Nam, và giáo lý của thiền phái này, trước hết là giáo lý của Bát Nhã, rồi có màu sắc của Hoa Nghiêm, rồi có màu sắc của Mật Giáo.

Kinh Đại Phương Quảng Tổng Trì là kinh số Đại Chánh 275 ở trong Đại Tạng. Kinh này đã được thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi dịch. Kinh này do Bụt nói cho Di Lạc Bồ tát nghe, và thỉnh thoảng có hướng về Văn Thù Sư Lợi Bồ tát. Trong kinh này, Bụt có hỏi Di

Lặc Bô tát một câu: Này Di Lặc Bô tát, từ đêm mà tôi thành đạo cho đến hôm nay, tức là gần tới lúc tôi nhập Niết bàn, thì tất cả những gì mà tôi đã nói, đã nhớ, đã tư duy trong 45 năm vừa qua, thầy nghĩ rằng tất cả những điều đó còn nguyên trong tôi hay một số những điều đó đã bị mất mát rồi? Bô tát Di Lặc thưa: Con nghĩ tất cả những gì mà Bụt nói, Bụt nghĩ tới, Bụt tư duy vẫn còn được duy trì trong con người của Bụt.

Câu nói đó có nghĩa là tổng trì. Một trong những ý chính của kinh tổng trì là chúng ta đừng hẹp hòi trong khi hành đạo. Dù chúng ta đạt được cái thấy về Bát Nhã, dù chúng ta có thấy rằng Không Quán là phương pháp

thiền quán quan trọng nhất, nhưng chúng ta không được lên án những phương pháp tu học khác. Tại vì người thành đạt trong Không quán, họ rất từ bi, rất có trí tuệ. Những người đó biết nhu yếu thật của những người chung quanh. Và khi biết được nhu yếu của những người chung quanh, thì người đó không bắt ép người ta phải tu theo phép Không quán của mình, mà nói rằng tất cả các pháp môn khác đều do Bụt nói. Ý này được lặp đi lặp lại nhiều lần trong kinh Đại Phương Quảng Tổng Trì.

Khi đọc kinh Đại Phương Quảng Tổng Trì, chúng ta biết rằng tư tưởng Mật Giáo đang ở trong thời kỳ phát sinh và bị sự chống đối của những người đã

từng thực tập theo truyền thống Bát Nhã, cho rằng phương pháp Mật tông có tính cách mê tín, có tính cách quá dễ dãi, và như vậy nó không phải là truyền thống chân chính của Phật. Điều này ảnh hiện rất rõ trong kinh này. Trong kinh này Phật nói rằng: Nếu quả thật mình đã thành tựu trong Bát Nhã Ba La Mật thì mình cũng đã thành tựu trong năm Ba La Mật khác (tức là Bồ thí Ba La Mật, Trì giới Ba La Mật v.v...).

Nếu trên phương diện thực tế mà mình không thành công về phương diện Bồ thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định, thì cái Bát Nhã Ba La Mật của mình chưa chín, và mình có thể là một người đi lạc vào lĩnh vực của lý thuyết, và Bát Nhã chưa trở thành sự

sống của mình, cũng như sự sống của những người chung quanh mình.

Chúng ta nên biết rằng Mật giáo là một khuynh hướng công nhận có những thể lực, những năng lượng rất hùng hậu ở trong mình và chung quanh mình. Tất cả mọi hiện tượng ở trong vũ trụ đều có năng lượng hùng hậu, màu nhiệm. Mật giáo có tính cách dung hợp, chấp nhận tất cả những lực lượng thần bí ở trong vũ trụ. Vì vậy mà Mật giáo chấp nhận những vị thần linh có mặt ở trong dân gian. Đó là một con đường dễ đi vào trong xã hội rất dễ dàng.

Khi đạo Bụt đi vào một xã hội với tinh thần của Mật giáo thì đạo Bụt sẵn sàng chấp nhận những tín ngưỡng địa



phương, và chuyển những tín ngưỡng đó, tạo cho những tín ngưỡng đó từ từ có màu sắc của đạo Bụt. Đó là thái độ mà Bụt muốn chúng ta có trong kinh Đại Phương Quảng Tổng Trì. Nếu có được thái độ đó thì chúng ta chinh phục nền văn hóa địa phương rất là mau chóng.

Tất cả những thần linh của nhân gian đều được chấp nhận. Ông Táo cũng được chấp nhận, ông Địa cũng được chấp nhận, Ngọc Hoàng cũng được chấp nhận. Chấp nhận hết, và từ từ làm cho những nhân vật đó có tính cách Phật pháp.

Cũng vì vậy mà thiên phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi Việt Nam đã chấp nhận

những tín ngưỡng của nhân gian Giao Châu thời đó.

Trong sự hành đạo của các thầy, các thầy đã sử dụng Sấm Vỹ Học và Phong Thủy học. Cho nên các thầy được sự yểm trợ rất lớn của quần chúng. Ví dụ như thầy Vạn Hạnh và một số các thầy khác, họ rất chú trọng về vấn đề phong thủy. Cuộc đất như thế này, cuộc đất như thế kia. Một hôm trong làng Cổ Pháp xuất hiện một con chó trắng. Lông của nó điểm một chữ "vương". Đó là một hình thức vận động chính trị, nói rằng năm Tuất, tức là năm con Chó, thế nào mình cũng thấy xuất hiện một vị minh quân để lãnh đạo đất nước. Những bài sấm, bài vè đã được sử dụng để làm chiến thuật tuyên

truyền, vận động cho một sự đổi mới trong đất nước. Khi vận động việc lên ngôi của Lý Công Uẩn, các thầy đã không từ nan việc sử dụng những phương pháp đó.

Chúng ta thấy rằng đường lối đó hữu hiệu thật, nhưng nó có mặt trái của nó. Vì vậy cho nên sau này những hiện tượng mê tín đã được sinh sôi nảy nở rất nhiều trong cách hành trì đạo Phật. Thành ra chúng ta phải cẩn thận lắm mới được.

Trong kinh Đại Phương Quảng Tổng Trì, Phật nói rằng nếu người chung quanh họ ưa về Không thì chúng ta dạy cho họ về Không. Nếu người chung quanh ưa Hữu thì chúng ta dạy cho họ

về Hữu. Nếu người chung quanh ưa Vô tướng thì dạy cho họ về giáo lý Vô tướng. Nếu người chung quanh ưa Hữu tướng thì dạy cho họ về giáo lý Hữu tướng. Tức là chúng ta phải thiên biến vạn hóa, tùy theo căn cơ của người chung quanh để mà hóa độ.

Ngay vào giờ này sư anh Vô Ngại và Pháp Đăng đang bói Kiều cho Phật tử ở Paris. Đó cũng là một cách dùng văn chương, dùng truyền thống Việt Nam để đưa Phật pháp vào trong lòng người. Nghe nói ở Paris, ngày hôm qua bói Kiều thiên hạ ưa lắm. Hai thầy bói Pháp Đăng và Vô Ngại coi bộ "làm ăn" khấm khá!

Chúng ta nên nhớ rằng phương pháp này hữu hiệu thật, nhưng chúng ta phải cẩn thận lắm, tại vì nếu không khéo chúng ta sẽ đi vào con đường mê tín, dị đoan, và làm lu mờ giáo pháp trong suốt của Phật. Tuy vậy chúng ta cũng đừng giữ thái độ quá cứng cỏi.

Trong kinh Đại Phương Quảng Tổng Trì, Phật dạy chúng ta khi tu Lục Ba La Mật thì phải tu luôn cả sáu Ba La Mật mà đừng chỉ tu Bát Nhã Ba La Mật thôi. Phật nói rằng nếu không tu cả sáu Ba La Mật cùng một lúc thì cái mà chúng ta tu có thể không phải là Bát Nhã Ba La Mật đích thực, có thể là chúng ta đang ôm một kiến chấp gọi là không kiến, và pháp chúng ta thuyết có thể là pháp bất tịch. Tuy là nói từng

câu từng chữ trong kinh Bát Nhã, nhưng Pháp chúng ta nói có thể là pháp bất tịch, tại vì chúng ta chưa đạt được cái thể tánh của Không, chúng ta chỉ ôm một kiến thức về Không mà thôi. Kiến thức đó gọi là Không kiến. Nếu tiếp xúc được với thực tại màu nhiệm của không thì sự tiếp xúc đó sẽ làm biểu lộ cái từ bi của chúng ta, biểu lộ cái bố thí, cái trì giới, cái tinh tấn của chúng ta.

Nếu đứng về phương diện bố thí, trì giới, tinh tấn, mà thấy ta đang nghèo nàn, thì ta biết rằng Bát Nhã của chúng ta mới chỉ là Bát Nhã khái niệm, chỉ là Không kiến mà thôi. Tức là mình đi bán hàng lý thuyết chứ mình không cung cấp cho người ta chất liệu của từ

bi, chất liệu của đạo đức thật sự. Bụt có căn dặn rằng đối với những người có thái độ gọi là nhị kiến, duallistic, thì đừng dạy Bát Nhã cho họ. Dạy Bát Nhã cho họ đôi khi có hại cho họ. Họ ôm lấy cái đó và họ bỏ tất cả những cái khác, như họ bỏ trì giới, bỏ bố thí, hay bỏ nhân nhục.

Trong kinh Đại Phương Quảng Tổng Trì Bụt cũng dạy về sự thực tập vô úy. Vô úy tức là không sợ hãi, thấy cái gì thì chúng ta đừng sợ hãi, chúng ta quán chiếu vô thường, chúng ta quán chiếu vô ngã, chúng ta quán chiếu tịch diệt, chúng ta quán chiếu buông bỏ. Nhờ đó mà chúng ta sẽ đạt được một thái độ rất bình thản. Chúng ta không có gì để mất

sáng hôm nay, và chúng ta cũng sẽ không có gì để đạt tới ngày mai.

Chúng ta nhớ bài kệ của thiền sư Vạn Hạnh làm trước khi thầy tịch, trong đó thầy có nói đến việc đừng sợ hãi:

Thân như điện, ảnh, hữu hoàn vô,  
 Vạn mộc Xuân vinh Thu hựu khô,  
 Nhậm vận thịnh suy, vô bổ úy,  
 Thịnh suy như lộ thảo đầu phô.

Có nghĩa là thân của chúng ta nó cũng như một ánh chớp, có mặt đó rồi vắng mặt đó. Tại vì cây cối vào mùa Xuân thì tươi tốt như vậy, nhưng mùa Thu thì nó ử rũ như thế kia. Cứ để cho thịnh rồi suy xảy ra mà đừng sợ hãi, buồn phiền hay mừng rỡ. Tại vì thịnh và suy



nó cũng vô thường giống như hạt sương nằm đầu ngọn cỏ. Tôi dịch là:

Thân như sấm chớp có rồi không,  
 Cây cối Xuân tươi Thu héo hon,  
 Nhìn cuộc thịnh suy đừng sợ hãi,  
 Thịnh suy ngọn cỏ giọt sương hồng.

Trong kinh này chúng ta thấy có danh từ Pháp Ấn. Chúng ta nhớ rằng Tâm Ấn là một danh từ mà thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi đã dùng. Đây là lời Bụt nói:

"Nhờ ta tu pháp môn vô úy, không sợ mà ta đạt được chánh giác, và ta hiểu thấu được cảnh giới của tâm linh chúng sanh. Nơi sở tri của ta, ta không khởi cái tướng sở tri (Sở tri tức là cái đối tượng của mình biết, ta biết nhưng ta không có cái tướng sở tri), và ta lấy cái

sở chứng của ta để tùy cơ mà diễn thuyết, khiến cho người nghe đạt được Quang Minh Đà La Ni Ân và đạt được Pháp Ân (Ở đây chúng ta có danh từ Quang Minh Đà La Ni Ân và Pháp Ân), và đạt được Bất thối chuyển".

Trong câu đó Bụt có nói rằng lấy sở chứng của mình mà tùy cơ diễn thuyết, nghĩa là chúng ta không học trong kinh sách, thâm góp một ít lý thuyết rồi đem trình bày lại những cái mà chúng ta đã học được ở trong kinh sách. Trái lại chúng ta phải lấy sở chứng, tức là lấy cái chứng đạt của chúng ta rồi tùy theo nhu yếu của từng người mà chúng ta diễn giải ra, gọi là tùy cơ diễn thuyết.

Vì vậy chúng ta không có thái độ giáo điều. Nhờ vậy chúng sanh mới có thể thừa hưởng được giáo pháp linh động của chúng ta.

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN II

Thích Nhất Hạnh

<b>TỔNG MỤC LỤC.</b>	<b>QUYỂN I.</b>	<b>QUYỂN II.</b>	<b>QUYỂN III.</b>
------------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

### *Thiền phái Vô Ngôn Thông*

Thiền tập Sinh động Thế kỷ thứ 9

An Trú & Vô đặc - Đôn Ngộ - Tâm Địa (Thoại đầu & Công án) - Hình ảnh Thi ca - Bách Trượng Thanh Quy

Hồi còn là học sinh hay sinh viên, khi leo cầu thang, chúng ta nhảy một lần ba bốn bậc. Chúng ta không đi từng bước thảnh thơi như là khi chúng ta đi ở Làng Mai. Bước nhảy như vậy là vì chúng ta nghĩ rằng cái hạnh phúc nó nằm ở trong tương lai, và chúng ta không biết làm như vậy là bỏ đi sự sống trong giây phút hiện tại.

## PHÁP THÂN NGŨ PHẦN

Trong khi đi thiền hành chúng ta biết cái quan trọng nhất là đi từng bước một, và bước một bước như thế nào để cho trong bước đó mình có sự sống, có sự thanh tịnh, có niềm vui, có thảnh thơi, có sự buông thả. Vì hạnh phúc

không thể có được khi không có sự thanh thoi, thông thả.

Khi còn có những dự án, những lo lắng, thì chúng ta vẫn chưa có thanh thoi, vẫn chưa an trú được trong giây phút hiện tại.

Ở Làng Mai chúng ta thấy phương pháp thực tập rất là đơn giản: Nếu anh bước được một bước như vậy thì chúng tôi là anh có giải thoát, anh có thanh thoi, có hạnh phúc, và nhất là sự sống có ở trong anh.

Có những người có căn trí rất bén nhạy. Khi được đi thiền hành lần đầu với thầy, với tăng thân thì họ cảm thấy hạnh phúc liền lập tức, và từ đó trở về sau họ đi thiền hành rất vững chãi. Tôi

cũng đã thấy có người ở với tăng thân tới năm, sáu năm mà vẫn chưa đi thiền hành được. Ngày nào cũng được nghe giảng về thiền hành, ngày nào cũng được thực tập thiền hành với tăng thân, vậy mà vẫn chưa dừng lại được trong khi đi.

Khi chúng ta đau khổ đã nhiều, khổ đau đó đã đến lúc chín muồi thì khi gặp được chánh pháp, khi được trao truyền pháp môn thì chúng ta lập tức có thể biến tất cả khối khổ đau đó thành hạnh phúc. Tại vì khổ đau quá nhiều thì mình học được bài học rất lớn, và nhờ đó mình hạ thủ công phu, mình hoàn toàn đầu tư đời của mình vào trong bước chân đó. Đó là vấn đề sống chết.

Cũng như một người bị bệnh ung thư và được thầy thuốc nói rằng bây giờ anh chỉ có cách ăn gạo lức muối mè và sống theo phương pháp này mới mong có con đường thoát, thì người đó đem hết tất cả thì giờ, tâm lực, trái tim của mình vào chuyện ăn gạo lức muối mè và sống một đời sống khác hẳn với trước. Phần lớn chúng ta được gặp chánh pháp, nhưng chúng ta không hết lòng hạ thủ công phu vào việc thực tập, và chúng ta thua xa những người được báo tin là mình bị ung thư và mình sẽ chết trong ba hay sáu tháng nữa. Những người đó buông thả hết tất cả những phù phiếm, những ưa thích tầm thường để quyết tâm hạ thủ công phu, tìm một đường thoát. Phần lớn chúng

ta không được như vậy, dù có được cơ duyên gặp chánh pháp, gặp thầy, gặp bạn, nhưng chúng ta vẫn chưa chịu đầu tư hết tất cả thân mạng của mình vào chuyện thực tập. Vì vậy cho nên ta không bước được bước chân đầu tiên có thanh thoi, an lạc, và hạnh phúc.

Có thể là chúng ta cũng đã khổ đau nhiều, nhưng khổ đau của chúng ta chưa chín, cũng như rác mà chưa ủ thành phân. Rác mà chưa ủ thành phân thì không dùng được. Vì vậy có khi ở trong chùa năm, bảy năm, được học về thiền hành, được thấy thầy đi thiền hành, được đi thiền hành cùng các bạn mà vẫn chưa có thể dừng lại để đi những bước như thầy mong, bạn mong.



Giây phút mà mình bước đi được bước đó nó sẽ xảy ra lúc nào? Và khi nó xảy ra được thì đó là một tin vui rất lớn cho thầy, cho bạn, cho Bụt, cho tổ tiên của chúng ta.

Ở trong quyển Từng Bước Nở Hoa Sen[1] có những bài thi kệ để chúng ta thực tập định, tuệ và chánh niệm. Có một bài nói về việc bước một bước chân ở trên mặt đất:

Bước chân trên mặt đất,  
Là thể hiện thân thông,  
Từng bước chân tỉnh thức,  
Làm hiển lộ pháp thân.

Mỗi bước chân tỉnh thức mà mình đặt lên mặt đất là nó làm hiển lộ cái pháp thân của chúng ta. Mỗi chúng ta đều có

pháp thân, nhưng pháp thân đó nó lu mờ, nó yếu ớt là vì chúng ta sống không có chánh niệm. Chữ thần thông này làm cho chúng ta nhớ ngay tới thiền sư Lâm Tế, tức là tổ sư của phái thiền mà chúng ta đang thực tập. Lâm Tế tức là Linh Chi đọc theo tiếng Hoa, và Ring-Zai đọc theo tiếng Nhật Bản.

Thiền của chúng ta là thiền Tăng Hội, thiền Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, thiền Vô Ngôn Thông, mà cũng là thiền Lâm Tế. Tại vì Lâm Tế là một dòng suối chảy vào dòng thiền Việt Nam vào khoảng thế kỷ thứ 12, 13. Trước đó thì chúng ta có thiền Tăng Hội, thiền Huệ Thắng, thiền Đạt Ma Đề Bà, thiền Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, và thiền Vô Ngôn Thông. Thành ra khi nói chúng ta thuộc phái

Lâm Tế không có nghĩa là chúng ta chỉ thuộc phái Lâm Tế mà thôi. Chúng ta cũng thuộc thiền Tăng Hội và những tông phái khác.

Chính thiền sư Lâm Tế đã nói một câu rất bất hủ: Phép thần thông là đi trên mặt đất. Nguyên văn của thầy trong tác phẩm Lâm Tế Lục là Địa thượng thần thông. Đối với thầy Lâm Tế, thần thông không có nghĩa là đi trên mây, đi trên nước, hay đi trên lửa đang cháy, mà mình bước những bước trên mặt đất cũng là thần thông rồi. Tại vì bước những bước tỉnh thức và thấy được rằng mình đang còn sống, thế giới và cuộc sống rất là màu nhiệm, mình nuôi dưỡng được trí tuệ, nuôi dưỡng chánh niệm, nuôi dưỡng được thương yêu,

mình mỉm được một nụ cười thì mỗi bước chân như vậy là đang thể hiện phép thần thông.

Vậy thì khi đi thiền hành với nhau là mình đang làm phép thần thông, và mình có thể làm phép thần thông thành công hay không là tùy theo lượng chánh niệm trong con người của mình. Một bước chân như vậy có thể đem trời đất và vũ trụ trở về trong con người của mình để nuôi dưỡng. Một bước chân như vậy nó làm cho pháp thân ở trong con người mình biểu hiện. Tất cả chúng ta, ai cũng có pháp thân, và pháp thân đó nó đồng đẳng với pháp thân của chư Phật.

Chúng ta đã học bài kệ kỳ trước: Chúng sinh giữ Phật đồng, có nghĩa là thể tính của Bụt và của chúng sinh là một, cái đó gọi là pháp thân. Do sống không có chánh niệm, không có tỉnh thức, không có hiểu biết, không có thương yêu, không có buông thả mà cái pháp thân của chúng ta bị lu mờ. Bây giờ đi thiền hành là để cho pháp thân hiển lộ ra. Cũng như uống trà là để cho pháp thân hiển lộ ra. Ngồi thiền hay giặt áo cũng là để cho pháp thân hiển lộ ra.

Cái thân thể, cái nhục thân của chúng ta có dính líu tới pháp thân. Chúng ta có thể sờ mó nhục thân của chúng ta được. Chúng ta có cảm tưởng mình hiểu được nhục thân của mình là gì.

Nhưng điều đó cũng chưa chắc lắm, đừng nói đến hiệu được pháp thân của chúng ta! Ấy vậy mà pháp thân là một cái gì rất cụ thể, nó cụ thể không kém gì nhục thân của chúng ta.

Theo kinh điển thì pháp thân được làm bằng năm yếu tố gọi là Ngũ phận pháp thân. Nếu thực tập cho đàng hoàng thì những thành phần đó của pháp thân mỗi ngày chúng càng lớn, càng rõ mà không cần phải Bụt hay thầy nói cho mình biết, mình vẫn tự mình biết rằng năm thành phần, năm chất liệu của pháp thân của mình đang tăng trưởng, đang hiển lộ.

◆ Năm chất liệu đó, chất liệu thứ nhất là Giới thân hay Giới Uẩn ((la K(ya

hay là ((la Skandha). Nếu quý vị đã tiếp nhận Năm giới, và quý vị sống tỉnh thức hàng ngày, nương vào năm giới để thực tập thương yêu, thực tập công bằng xã hội, thực tập ái ngữ, thực tập bảo vệ thân tâm, thì giới thân nó lớn lên. Thành ra vị nào chưa tiếp nhận Năm giới thì nên lập tức đi tìm học Năm giới quý báu và tiếp nhận Năm giới. Tại vì từ giờ phút mình bắt đầu học về giới và đem giới ra để thực tập trong đời sống hàng ngày, thì giới thân của mình bắt đầu tỏa sáng. Giới ở đây có nghĩa là sống trong chánh niệm.

Giới thứ nhất là sống chánh niệm để bảo tồn sự sống. Bảo vệ sự sống trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, và nói năng, hành sử.

Giới thứ hai là công bằng xã hội, tức là mình sống đời sống hàng ngày như thế nào mà mình để cho các loài khác có cơ hội để sống. Mình không tước đoạt những điều kiện mà họ cần để sống. Giới thứ ba là bảo vệ hạnh phúc của mình và của người, kể cả của trẻ em. Đừng để cho tà dâm phá hoại cơ cấu gia đình, cơ cấu hạnh phúc của gia đình, của đôi lứa, của cá nhân, và của trẻ em.

Giới thứ tư là học lắng nghe và học nói năng như thế nào để có thể tạo ra được sự thông cảm và tránh được những đổ vỡ giữa mình với người. Đổ vỡ trong liên hệ lứa đôi cũng như trong liên hệ cha mẹ, liên hệ cha con, liên hệ anh em, liên hệ tăng thân.



Giới thứ năm là bảo vệ thân và tâm mình, đừng cho những độc tố đi vào tàn phá thân mình, tàn phá cái hình hài của ông bà để lại, cái thân mà mình phải giữ cho con cháu. Đừng làm cho nó ô nhiễm cái tâm của mình bằng sự tiêu thụ không có chánh niệm. Tiêu thụ những sản phẩm gọi là văn hóa!

Thành ra sống đúng theo năm giới, sống đúng theo cây đèn soi đường cho mình, thì giới thân của mình càng ngày càng tỏa sáng. Giới thân là một phần quan trọng của pháp thân.

◆ Yếu tố thứ hai của pháp thân là Định thân (Sam<sup>a</sup>dhi K(ya), tức là mình sống như thế nào mà có sự chăm chú để mình có thể sống sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày. Sống

chăm chú để thấy được anh của mình, chị của mình, em của mình, với những niềm hạnh phúc, với những nỗi đau khổ của họ. Nếu mình bước những bước chân cẩn thận để đừng đạp lên những con kiến và sát hại thân mạng nó, thì khi mình hành sử, mình cũng cẩn thận theo. Nói năng cũng vậy, mình cũng cẩn thận để đừng tạo ra những đổ vỡ, những khổ đau trong người đó, và cố nhiên là trong chính mình. Có giới tức là có niệm, và có giới tức là có định. Sống một cách chăm chú ta gọi là có định. Mà sống có chăm chú thì chúng ta mới tiếp xúc được với những cái mâu nhiệm, những cái đẹp đẽ của đời sống ngay trong chính thân thể ta, ngay trong tâm hồn

ta, và chung quanh ta. Sống như vậy thì mới đáng sống.

Giới thân của mình vững chãi như thế nào thì mình tự biết. Định thân của mình vững chãi như thế nào thì mình cũng tự biết. Mình có sống chăm chú trong đời sống hàng ngày không thì mình cũng biết! Tất nhiên là càng thực tập thì hai yếu tố đó càng lớn lên.

◆ Yếu tố thứ ba là Tuệ thân (Praj((K(ya). Tuệ tức là cái hiểu biết, cái thấy. Ngày xưa khi còn lầm lạc, khi còn mê muội, chúng ta không thấy được chánh pháp, không thấy được ta, không thấy được những người chung quanh ta. Chúng ta đã tạo ra những đồ vỡ, những khổ đau. Bây giờ chúng ta thấy được

rồi, hiểu được rồi, thấy được một phần nào, hiểu được một phần nào nên ta có thể tránh bớt những hành động, những lời nói, những ý nghĩ có thể gây đổ vỡ, gây đau khổ. Cái thấy đó gọi là tuệ giác.

Nếu chúng ta thực tập hơi thở chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Nếu chúng ta thực tập sống chăm chú thì cố nhiên là tuệ giác của chúng ta lớn lên. Đây là chuyện rất tự nhiên. Cũng như nếu quý vị ngồi nghe pháp thoại mà chăm chú thì quý vị sẽ hiểu pháp thoại sâu hơn người khác. Tại vì định lực của quý vị lớn hơn. Nghe pháp thoại không phải là chỉ tiếp xúc với pháp thoại mà còn tiếp xúc với cái kho tuệ giác ở trong bản thân của mình. Những lời

của pháp thoại nó đánh động tới kho tuệ giác ở trong lòng mình. Do đó cho nên tuệ nó phát sinh.

◆ Yếu tố thứ tư là Giải thoát thân (Vimok(a K(ya. Giải thoát thân cũng là một yếu tố mà chúng ta có thể sờ mó được. Tức là yếu tố thành thoi của chúng ta. Chúng ta thành thoi đến mức nào thì chúng ta biết chứ! Chúng ta bị hệ lụy, ràng buộc đến mức nào thì chúng ta cũng biết. Ở đời người ta chỉ nói tới cái tự do chính trị, không bị áp bức, không bị cấm đoán. Nhưng ở trong đạo thì tự do là tự do đối với phiền não, đối với tham dục, đối với sân hận, đối với si mê, đối với kiêu mạn, đối với nghi ngờ. Khi chúng ta bị những sợi dây đó ràng buộc thì chúng

ta biết rằng chúng ta không có giải thoát. Muốn có giải thoát chúng ta phải có tuệ, tức là chúng ta phải thấy. Người đau khổ nhiều là người thiếu giải thoát nhiều, mà người thiếu giải thoát nhiều tức là người thiếu tuệ giác nhiều. Giải thoát thân là mức độ thanh thoi và tự do của chính chúng ta, và chúng ta biết được mức độ đó đã lên tới khoảng nào.

Ví dụ chúng ta cùng đi thiền hành với tăng thân. Hạnh phúc của ta trong lúc đi thiền hành tùy thuộc vào trình độ giải thoát của chúng ta. Nếu chúng ta thanh thoi, không bị ràng buộc bởi những cái lo lắng, những cái giận hờn, những cái u sầu, thất niệm, thì trong khi đi thiền hành chúng ta hạnh phúc rất nhiều. Nếu chúng ta đi thiền hành

mà bị vướng mắc những phiền não kia thì chúng ta biết chứ sao lại không biết? Đâu cần phải có Bụt hiện ra và nói con còn dở lắm, con chưa giỏi hay là con giỏi rồi! Mình có thể tự biết. Chúng ta có sẵn Bụt ở trong lòng. Bụt Hoa Nghiêm, Bụt Định Nghiêm, Bụt Pháp Ấn đủ sức để biết chứ không cần phải Bụt Thích Ca mới biết.

◆ Yếu tố thứ năm của pháp thân là Giải thoát tri kiến hay Tri kiến giải thoát thân, tức là cái trí tuệ và cái thấy do giải thoát đem lại. Khi đã thành thoi, đã giải thoát, đã tự do, thì chúng ta có cái biết và cái thấy của người giải thoát. Cái biết đó là cái biết có thể gọi là cao hơn hết, và không thể đem những cái thấy, cái biết tầm thường mà

so sánh được. Đây là hiểu biết thật, tại vì chính những cái hiểu biết này nó đã đem tới giải thoát và nó có thể sử dụng để giúp cho những người khác cũng được giải thoát, gọi là tri kiến giải thoát.

Mỗi chúng ta đều có một tầm mức thanh thoi nào đó. Đã tu thì thế nào cũng có một tầm mức thanh thoi nào đó. Dù chưa xuất gia nhưng mình cũng phải có đủ nhân duyên lắm thì mình mới về được Làng Mai. Nếu còn hệ lụy, ràng buộc thì làm sao mà về đến Làng Mai cho được? Vậy thì mình đã có được một mức độ thanh thoi, một mức độ tự do, và nếu cái đó có thì tri kiến cũng có. Nhưng cái tri kiến này là một thứ tri kiến vô lậu, một thứ tri kiến



không có hình thức, tại vì cái tri kiến này giúp cho chúng ta vượt thoát những cái tri kiến tầm thường, những hình ảnh, những âm thanh, những khái niệm mà chúng ta có trước đó. Những cái đó có thể làm chướng ngại cho sự giải thoát. Còn tri kiến này không những nó không làm chướng ngại cho giải thoát, mà nó còn làm điều kiện để giúp người khác được giải thoát theo.

Cho nên trong quý vị đều có hai loại tri kiến, một loại tri kiến tích chứa do sự đọc sách, do sự suy nghĩ, do sự học hỏi, và do những thành kiến mà có. Những tri kiến đó cần được vượt thắng. Chúng ta có nhiều tri kiến đó lắm!

Loại tri kiến thứ hai là loại mà quý vị đang có trong lòng, tức là tri kiến giải thoát. Nó có thể có ít, còn yếu, nhưng mình vẫn có. Loại tri kiến này phát sinh từ sự thanh thoi, từ hạnh phúc của mình. Tri kiến đó chính là yếu tố để giúp được ta đạt tới an lạc và giải thoát.

Ví dụ khi quý vị đã đi thiền hành có hạnh phúc rồi, quý vị đã biết bước những bước chân thanh thoi, quý vị đã biết buông thả nỗi buồn, niềm giận của quý vị rồi. Quý vị có thể tiếp xúc được với sự sống trong giờ phút hiện tại thì cố nhiên quý vị có cái tri kiến giải thoát, dù so với tri kiến giải thoát của Bụt thì nó còn nhỏ hơn nhiều. Nhưng chính cái tri kiến giải thoát đó của quý vị là cái mà sau này có thể giúp cho

quý vị thành đạo, và giúp được những người chung quanh đạt tới an lạc, giải thoát và buông bỏ. Chính cái tri kiến giải thoát đó mình phải nuôi lớn. Còn những tri kiến kia là mình phải vượt thắng, tại chúng là những trở ngại cho tự do, cho giải thoát.

Khi nâng một cây hương lên để dâng Bụt và các vị Bồ tát, và chúng ta lạy xuống một lạy thì nó hiện ra một cái tướng gọi là tướng cung kính, tướng lễ lạy. Khi tiếp nhận tướng đó, chúng ta có thể tiếp nhận bằng tri kiến của chúng ta, chúng ta biết được sự dâng hương, sự lễ lạy đó là đẹp hay không đẹp.

Hôm tăng đoàn Làng Mai ở Moscow, khi đồng bào tụ tập tới để nghe pháp thoại thì tôi và các sư cô Chân Diệu Nghiêm, và Chân Không Nghiêm có tổ chức một khóa lễ ngắn để cho đồng bào được tham dự trước khi nghe pháp thoại. Hôm đó giới trí thức Việt Nam ở tại Moscow đến rất đông. Toàn là người trí thức thượng thặng cả, và vì họ đã ở miền Bắc Việt Nam lâu ngày nên họ không quen sự lễ lạy. Họ cảm thấy không thoải mái về sự lễ lạy là vì mấy mươi năm trời đã không được lễ lạy!

Sau khi nghe bài pháp thoại xong, họ nói rằng họ rất cảm động tại vì đây là lần đầu tiên họ được nghe trình bày Phật pháp với ngôn ngữ mà họ có thể

hiểu được. Họ thấy rằng tu tập không phải là sự mê tín, sự quỳ lụy cầu khẩn, mà tu tập là sự chuyên hóa, căn cứ trên đức tin của chính mình.

Có một vị trí thức đứng lên hỏi: Nếu đạo Phật đẹp như vậy, nếu đạo Bụt căn cứ vào sự thật như vậy, thì tại sao chúng ta lại phải lễ lạy lắm lắm như thế kia?

Tôi nói rằng: Này quý vị! Quý vị xuất phát từ nền văn hóa Việt Nam, quý vị quên rằng hồi bé, trước khi đi học chúng ta nói lạy bố con đi học, lạy mẹ con đi học. Khi đi học về chúng ta cũng nói lạy bố con đi học đã về. Lạy đây tức là như vậy. Lạy đây tức là thiết lập một liên hệ giữa mình với một

người mà mình thương, mình kính, để thấy rằng mình và người đó là một chứ không phải là hai. Quý vị biết rằng tổ tiên của chúng ta đã thờ lạy ông bà hàng ngàn năm nay. Cha mẹ chúng ta cũng lạy, tại vì khi chúng ta lạy xuống một cái thì cái bản ngã của chúng ta bị xóa nhòa, và chúng ta cùng với ông bà, cha mẹ được hợp nhất lại trong dòng huyết thống. Chính nhờ vậy mới có sự thông cảm giữa các thế hệ với nhau. Nếu quý vị bỏ lễ lạy đi, không biết giá trị của cái lạy, thì quý vị đã bỏ đi một phần rất quan trọng của nền văn hóa dân tộc. Quý vị có cúng giỗ không?

- Dạ có.

- Quý vị cúng giỗ mà quý vị chỉ thấp nhang, rót nước trà, dâng thức ăn lên thì tuy là quý vị không lễ lạy nhưng quý vị cũng vẫn mê tín như thường. Tại vì nếu quý vị không thấy được cái giá trị của sự cúng vái tổ tiên, thì hình thức cúng lễ đó là mê tín.

Tôi đã có cơ hội để nói với những người trí thức đó về ý nghĩa của cái lạy. Lạy tức là mình buông bỏ cái bản ngã và hòa nhập vào với dòng sinh mạng của tổ tiên, tổ tiên tâm linh cũng như tổ tiên huyết thống. Lạy như vậy nó không mất nhân cách, mà trái lại nó giúp mình đạt tới cái nhân cách rất lớn. Theo những người trí thức này, lạy tức là làm mất nhân cách của mình, tại vì mình quỳ lạy!

Khi mình cầu nguyện Chúa, cầu nguyện Thượng Đế, thì mình cũng chỉ làm như vậy thôi. Mình bỏ bản ngã của mình để hòa nhập với cái thực tại mẫu nhiệm của đại thể. Dù trong tư thế ngồi, hay tư thế quỳ, thì nó cũng là lạy. Lạy tức là buông bỏ cái bản ngã của mình. Khi buông bỏ như vậy thì mình buông bỏ những cái ngã mạn, ngã ái, ngã si, ngã kiến để đạt tới cái pháp thân rộng lớn của mình mà mình có.

Tôi không nhớ bài thuyết pháp cho đồng bào hôm đó có được thấu băng không. Đồng bào miền Bắc của chúng ta cần được nghe những bài thuyết pháp như vậy. Tại vì đã năm mươi năm được huấn luyện rằng lạy tức là làm



mất nhân cách của mình, dù là lạy ông bà, lạy cha mẹ, lạy tổ tiên!

Vậy thì khi dâng hương và mình lạy xuống thì cái tướng lễ lạy nó hiện ra, nó được biểu lộ. Mình có thể có được tướng đó bằng tri kiến giải thoát hay tri kiến không giải thoát. Nếu dùng tri kiến không giải thoát thì mình không thể hiểu được cái tướng lạy. Nếu dùng tri kiến giải thoát thì mình thấy được tướng lạy, mình thấy được tất cả những cái đẹp của cái lạy.

Khi chúng ta muốn nói tới sự đối thoại giữa hai tôn giáo, chúng ta phải nói tới cái tri kiến giải thoát. Nếu anh chỉ đem cái tri kiến học hỏi của anh về tôn giáo ra, thì anh không thể nào đối thoại

được. Anh phải có một trình độ giải thoát nào đó, một hạnh phúc nào đó trong truyền thống tôn giáo của anh, thì anh mới có khả năng đối thoại.

Tưởng tượng rằng chúng ta tới với nhau mà chỉ có cái tri kiến sách vở thôi, thì làm sao mà đối thoại tôn giáo cho được? Anh phải có tri kiến giải thoát, phải có tri kiến hạnh phúc sau một quá trình thực tập ở trong tôn giáo anh thì anh mới có cái gì để cống hiến cho chúng tôi. Tôi cũng vậy, nếu tôi không thực tập giới thân, định thân, tuệ thân, giải thoát thân để có cái tri kiến giải thoát thì khi tới với anh, tôi cũng chỉ là một cuốn sách hay một cuốn băng, một sự chứa chất những tri kiến

khái niệm, tôi không có gì để công hiến cho anh cả!

Khi có được cái tri kiến giải thoát đó rồi, nhìn vào hình tượng thực tập, mình mới có thể hiểu được. Nếu không thì mình sẽ lên tiếng chê bai, và mình ruồng bỏ sự thực tập đó! Rất uổng cho mình.

Trong cái tướng lễ lạy của đạo Bụt nó có một chiều sâu tâm linh rất lớn. Nếu không có tri kiến giải thoát, chúng ta không thể thấy được. Ví dụ như năm cái tri kiến nói trên, được coi là phẩm vật cúng dường đẹp nhất mà mình có thể dâng lên cho Bụt, cho tổ tiên. Cố nhiên mình có thể mua chuối, mua hoa, nấu chè, nấu xôi để cúng tổ tiên hay

cúng Bụt. Nhưng lễ vật mà mình có thể đem ra cúng dường quý nhất là năm yếu tố của pháp thân. Vì vậy cho nên trong chùa có danh từ Ngũ phần hương. Tức là hương làm bằng năm yếu tố. Khi mình dâng hương thì hương làm bằng trầm không quý bằng hương làm bằng năm yếu tố gọi là ngũ phần hương. Năm yếu tố đó là gì? Là giới, là định, là tuệ, là giải thoát, và giải thoát tri kiến. Chúng ta có bài Niệm hương như sau:

Giới hương, định hương, dũ tuệ hương,  
 Giải thoát, giải thoát tri kiến hương,  
 Quang minh vân đài biến pháp giới,  
 Cúng dường thập phương vô lượng  
 tôn.

Nam mô hương cúng dường Bồ Tát Ma

Ha Tát.

Làm sao ta hiểu được tướng cúng hương và tướng lễ lạy đó nếu ta không thực tập?

Bài Niệm hương đó có nghĩa rằng cây nhang mà con đang cúng Bụt, được làm bằng giới thân của con, định thân của con, tuệ thân của con, giải thoát thân của con, và giải thoát tri kiến thân của con. Đó là cái quý nhất mà con nghĩ là có thể dâng lên để cúng dường Bụt. Mình có những thân đó không mà đem cúng hay mình chỉ đem cúng danh từ thôi? Người ta đâu có thể no bằng cách ăn danh từ? Vì vậy cho nên khi cúng dường, mình phải thực sự cúng dường yếu tố giới, định, tuệ, giải thoát, và giải thoát tri kiến.

Dâng hương mỗi ngày và đọc bài kệ đó là nhắc nhở mình phải tu tập như thế nào để mỗi ngày giới thân, tuệ thân, định thân, giải thoát thân, và giải thoát tri kiến thân của mình phát triển thêm lên.

Khi đứng chấp tay trước đức Thế Tôn và chúng ta đọc:

Năng lễ, sở lễ tánh không tịch,  
 Cảm ứng đạo giao nan tư nghị,  
 Ngã thử Đạo tràng như Đế Châu,  
 Thập phương chư Phật ảnh hiện trung,  
 Ngã thân ảnh hiện chư Phật tiền,  
 Đầu diện tiếp túc quy mạng lễ.

Chúng ta chỉ có thì giờ để cắt nghĩa hai câu đầu của bài kệ trên mà thôi.

Năng lễ, sở lễ tánh không tịch có nghĩa là: Bạch đức Thế Tôn, người đang lễ lạy là con, và người bị con lễ lạy là ngài, hai chúng ta đều không có tự tánh riêng biệt. Tức là con không phải là con, ngài không phải là ngài, con được làm bằng những yếu tố không phải là con, trong đó có ngài. Ngài được làm bằng những yếu tố không phải là ngài, trong đó có con. Như vậy là nói theo giáo lý cao siêu nhất của Phật tức là giáo lý "Không". Chỉ khi nào con không là con, và ngài không là ngài thì sự cảm thông mới có thể thực hiện được một cách sâu xa, không thể nghĩ bàn được. Còn nếu con chỉ là con, và ngài chỉ là ngài thôi, thì làm gì có hy vọng hiểu nhau được? Nếu sư em chỉ là

sư em, sư em không phải là sư anh, thì hết hy vọng hiểu nhau rồi!

Có tôn giáo nào mà tín đồ đứng trước đức Giáo Chủ và nói rằng: Thưa ngài, ngài có biết con không? Ngài cũng trống rỗng như con thôi. Ngài không có một cái thực tại riêng biệt! Chính nhờ cái thực tại đó cho nên sự cảm thông của con và ngài trở nên rất mâu nhiệm.

Khi lạy xuống một lạy với cái tuệ giác đó thì làm sao mà mất nhân cách của mình được? Nhân cách của mình chỉ có thể trở nên vĩ đại khôn lường. Không có cách gì mà nó bớt đi được!

Vì vậy mà tướng lễ lạy, chúng ta làm sao hiểu được nếu không có sự thực tập về giới, định, tuệ, giải thoát và giải



thoát tri kiến để có những tri kiến giải thoát?

Cố nhiên sau này các thầy, các sư cô sẽ phải làm công việc đối thoại với trong nội bộ Phật giáo cũng như với các tôn giáo khác. Mình phải nhớ rằng việc đối thoại chỉ có ích lợi cho đôi bên khi chúng ta có bản chất, có chất liệu để mà đối thoại, tức là có cái tuệ giác, cái tri kiến giải thoát, cái giới, định, tuệ của chúng ta mà thôi. Còn nếu anh có bằng tiến sĩ tôn giáo học, tiến sĩ Phật học, tiến sĩ Thần học, cũng không làm được gì cả, tại vì đó là những cái tri kiến để buôn bán mà thôi, không phải là tri kiến để thật sự đối thoại.

Trở lại với bài thi kệ mà chúng ta đã nêu ra trên đây, khi đi thiền hành, chúng ta đi như thế nào để giới, để định, để tuệ, để giải thoát và để tri kiến giải thoát nó có mặt. Chỉ cần một bước chân thôi, thì bước chân đó nó nuôi dưỡng giới, định, tuệ, giải thoát và tri kiến giải thoát, đem lại sự an lạc, đem lại sự mãn nhiệm. Mỗi bước chân như vậy nó có màu sắc của năm thành phần của pháp thân, và cố nhiên nó làm hiển lộ pháp thân.

Quý vị còn nhớ bài hô canh ngồi thiền buổi sáng không? Bài đó là:

Pháp thân tỏa sáng buổi ban mai, ngồi như thế nào để pháp thân nó tỏa sáng. Ngồi như thế nào để có giới, có định,

có tuệ, có thanh thoi và có tri kiến của giải thoát. Cố nhiên khi thực tập như vậy thì niềm vui có mặt, niềm vui nuôi dưỡng mình. Dù cho chúng ta có những khối đau to lớn ở trong người, thì những niềm vui đó vẫn tiếp tục lớn. Khi niềm vui lớn thì nó biết cách đến ôm những nỗi khổ đau của chúng ta và nhờ đó mà niềm đau được chuyển hóa. Còn nếu ngày đêm chúng ta cứ ôm ấp, cứ tưới tẩm nỗi khổ đau đó, gặp một người bạn là cứ than thở: Em đau quá, anh đau quá! Muốn cho người ta nghe. Càng làm như vậy thì niềm đau lại càng được tưới tẩm, càng lớn hơn lên!

Khi than thở về niềm đau của mình thì mình làm hại mình, và mình làm hại người sư chị, sư em, sư anh của mình

luôn. Trái lại, nếu mình thực tập nuôi dưỡng hạnh phúc, nuôi dưỡng thanh thoi, nuôi dưỡng giới, định, tuệ thì niềm vui nó đến, nó lớn lên, nó giúp mình có thăng bằng trong tâm. Nhờ vậy mà mình sống sót được. Nếu tiếp tục thực tập thì niềm vui đó lớn lên thêm, và nó ôm ấp niềm đau hiệu quả hơn. Trong đêm tối khi mình yên giấc thì niềm vui vẫn tiếp tục làm việc, rất là lợi lạc cho mình.

Cho nên khi chúng ta tổ chức ăn Tết, tổ chức văn nghệ, hay tổ chức thiền trà, thiền hành, hoặc pháp đàm, chúng ta phải làm thế nào để cho niềm vui biểu lộ. Niềm vui này là niềm vui có màu sắc của giới, của định và của tuệ. Cố nhiên không phải là cái vui ô ạt, không

có chánh niệm, chúng ta phải phân biệt. Niềm vui này nó đằm, nó có sức mạnh lôi cuốn chúng ta và những người kia đi tham dự. Người đang ôm trong mình một tâm trạng đau khổ, họ nhờ niềm vui đó kéo lên. Khi đến tiếp xúc với bạn tu, với sư anh, sư chị, sư em, người đó quên niềm đau đi để làm một công việc cấp thiết nhất là chia vui và vươn tới niềm vui chung. Trong khi vươn tới niềm vui chung thì niềm đau riêng của mình từ từ nó giảm bớt, và niềm vui trong mình càng ngày càng lớn.

Nếu không thực tập con đường vui thì chuyển hóa những khổ đau rất khó. Cho nên trong bài Quy Nguyện chúng ta có câu:

Tăng là đoàn thể đẹp,  
Cùng đi trên đường vui,  
Tu tập giải thoát,  
Làm an lạc cuộc đời.

Không phải có vui mình mới là thành phần của tăng thân được. Mình có thể mang khối đau của mình để nhập chúng, và khi vào trong đoàn thể tu học, mình phải thực tập con đường vui, mình phải chia sẻ với anh, với chị, với em của mình. Trong khi chia sẻ như vậy với tăng thân, mình được niềm vui kia kéo đi, và mình gây được cái vốn liếng về hỷ, về lạc trong con người của mình. Do đó mà niềm đau của mình từ từ nó mòn đi, nó được chuyển hóa.

## THIÊN SƯ VÔ NGÔN THÔNG

Thiền sư Vô Ngôn Thông là một thiền sư lớn. Trước khi sang Việt Nam, ngài đã từng dạy cho thiền sư Nguỡng Sơn, là người đã thiết lập một trong năm phái thiền lớn ở Trung Hoa, tức là phái Quy Nguỡng.

Thiền sư Vô Ngôn Thông có trú tại chùa Nam Hoa ở Quảng Châu. Đây là ngôi chùa của Lục Tổ ngày xưa. Hồi đó thầy Nguỡng Sơn mới làm chú tiểu, có thể nhỏ hơn sư anh Pháp Cảnh hiện giờ. Nguỡng Sơn hồi đó mới 17 tuổi, và tại chùa Nam Hoa, thầy Vô Ngôn Thông có dạy cho sư chú Nguỡng Sơn.

Nhưng thầy dạy ít lắm, và khi dạy thầy không dùng ngôn ngữ nhiều.

Sách Thiên Uyển Tập Anh có kể lại chuyện một hôm ở chùa Nam Hoa, thầy Vô Ngôn Thông bảo chú Nguỡng Sơn rằng:

- Này chú! Sư chú:
- Dạ. Thầy nói:
- Nhắc cái ghế đầu bên kia đem qua để đây giùm thầy. Chú Nguỡng Sơn nhắc ghế qua. Nhắc qua rồi thì thầy lại nói:
- Qua rồi há? Bây giờ nhờ chú nhắc về chỗ cũ. Chú Nguỡng Sơn khiêng ghế đó lại chỗ cũ. Lúc đó thầy Vô Ngôn Thông mới chỉ chỗ trống và hỏi:



- Chú ơi! Bây giờ chỗ này có gì không? Chú Ngưỡng Sơn thưa:

- Dạ đâu có gì đâu? Rồi thầy chỉ sang chỗ có cái ghế bên kia và hỏi:

- Chú nghĩ bên kia có gì không? Thì may quá, chú Ngưỡng Sơn nói:

- Dạ cũng không. Chứ nói có cái ghế thì chắc là bị đòn rồi! Thầy Vô Ngôn Thông nói:

- Ngưỡng Sơn! Chú ngơ ngác thưa:

- Dạ. Thấy chú ngơ ngác như con nai nên thầy nói:

- Thôi chú đi đi. Ngày mai hẩn hay!

Nguy lắm đó! Mai một tôi hỏi mà đưa con mắt nai con ra nhìn như vậy là

trượt rồi đó! Có thể là thầy đang kêu cái pháp thân ngũ phần của mình, mà mình dạ một cách ngo ngoác thì chắc là trượt.

Hồi mới đi tu, một hôm thầy Vô Ngôn Thông đang lạy Bụt thì có một thầy khác, có lẽ là một thiền sư đến hỏi rằng: Sư chú đang làm gì đó? Thầy Vô Ngôn Thông nói: Dạ con đang lạy Bụt. Thầy đó mới chỉ vào tượng Bụt và nói: Bụt là cái này đây há? Thầy Vô Ngôn Thông đang hơi luống cuống thì thầy kia bỏ đi! Thầy đó cũng hơi lạ, thấy mình đang lạy Bụt mà ông còn hỏi mình làm gì đó! Giống như ông không thấy gì hết vậy!

Nó cũng tương tự như khi tôi thấy sư chú đang xắt cà rốt mà tôi còn hỏi sư chú làm gì đó? Hỏi như là tôi không thấy vậy. Và sư chú trả lời: Dạ thưa con đang xắt cà rốt. Rồi tôi chỉ vào cà rốt và nói: Cà rốt là cái này đây hả? Như vậy thì hai thầy trò xa nhau quá chừng! Và như vậy là sư chú quên bài học của thầy Vô Ngôn Thông rồi. Ít nhất sư chú phải trả lời rằng: Con có đang làm gì đâu? Còn nếu trả lời rằng con đang xắt cà rốt thì cũng như là con cho thầy không có mắt! Con không cùng một tần số với thầy. Tại vì thầy đứng đó, thầy thấy rõ ràng mình đang xắt cà rốt mà thầy còn hỏi, và mình trả lời là mình đang xắt cà rốt thì giống như mình hỏi lại thầy có mắt hay

không, tại sao thầy không thấy con đang xắt cà rốt? Như vậy là mình có thể vô tình mà phạm vào tội bất kính, và hơn nữa là không hiểu được ngôn ngữ của thầy. Nếu thầy hỏi thêm: Cái này là cà rốt đây hả? Thì con biết trả lời làm sao? Thành ra chi bằng con nói: Con có làm gì đâu? hoặc: Dạ con đang tập thở, cảm ơn thầy đã nhắc con thở.

Những câu trả lời đó nó chứng tỏ có sự thông cảm giữa thầy và trò. Đó là ngôn ngữ thiên. Đôi khi không có ngôn ngữ cũng được, hoặc nếu con lớn mật hơn chút nữa thì con nói: Cà rốt này ngọt lắm, thầy thử một miếng coi, thì thầy sẽ vừa lòng hơn. Chứ còn trả lời: Dạ con đang xắt cà rốt thì mình đang dở quá, dở chịu không nổi!

Nhưng thầy Vô Ngôn Thông đã hết nợ với ông thầy kia đâu! Ông hỏi Bụt là cái này đây hả rồi ông bỏ đi! Sướng không!

Đêm hôm đó thầy Vô Ngôn Thông thức mắc không yên, cho nên thầy mới lấy y khoác lên, đợi đến 12 giờ khuya, tới phòng thầy đó gõ cửa xin vào. Khi lay ra mắt xong thầy nói: Hồi sáng thầy có nói một câu mà con không hiểu được ý của thầy. Bây giờ xin thầy giải thích giùm cho con. Vẫn còn cù lần nữa! Đến lúc đó mà chưa giác ngộ! Điều này cho thấy rằng mình đừng nên nản chí, tại vì tổ của mình mà cũng vậy, sức mấy mà lúc mới tu mình có thể khá hơn?

Trượt một lần rồi mà đáp y vào rồi còn trượt nữa thì ta thấy tội nghiệp cho những người mới đi tu. Rất là tội nghiệp, nếu không có thầy, có bạn hướng dẫn thì có thể lạc đường. Lúc đó thầy đó mới hỏi: Sư chú xuất gia đã được mấy năm rồi? Thầy Vô Ngôn Thông nói: Bạch thầy, con xuất gia được mười năm rồi. Thầy đó mới nhìn thẳng vào mặt chú, với cặp mắt sáng như điện quang: Như vậy thì chú xuất gia chưa? Thầy Vô Ngôn Thông hỏi đó còn trẻ quá, nên không biết nói năng ra sao. Hỏi mình xuất gia mấy năm, mình nói mười, mà còn hỏi lại mình đã xuất gia chưa thì làm sao mình trả lời cho được! Thành ra thầy bàng hoàng, hoang mang, không biết nói gì hết.

Lúc đó vị thiên sư mới mở một nụ cười rất từ bi và nói: Có như vậy mà cũng không hiểu thì xuất gia 100 năm cũng vậy thôi. Đó là một cái roi ngựa quất vào rất mạnh, một cái roi tâm linh nó khiến cho thầy Vô Ngôn Thông lớn lên mau như thổi. Và khi thầy lạy xuống cầu cứu thì vị thiên sư kia mới nói: Thôi, sư chú sửa soạn áo quần rồi sáng mai đi với tôi.

Ngày hôm sau thầy đó đưa sư chú Vô Ngôn Thông đi Giang Tây, đến thọ giáo với thiên sư Mã Tổ Đạo Nhất. Nhưng khi đến nơi thì mới hay tin thiên sư Mã Tổ đã tịch rồi. Cũng gian nan lắm! Thành ra vị thiên sư này mới đưa thầy tới một vị thiên sư khác là thiên sư Bách Trượng Hoài Hải.

Nghe nói tới Bách Trượng là mình phải nhớ đến một quyển Quy Luật của thiền môn rất hay, gọi là Bách Trượng Thanh Quy. Thanh quy tức là quy chế của tu viện. Khi thiền tông vừa được thành lập thì thiền giả ở chung trong Lục Viện, cho nên theo những quy chế của Lục Viện. Mãi tới thời của thiền sư Bách Trượng thì mới có Thanh Quy của thiền viện, và từ đó về sau thiền viện tách ra khỏi Lục Viện và có quy chế riêng.

## BÁCH TRƯỢNG THANH QUY

Thầy Vô Ngôn Thông đã được trực tiếp học với thầy Bách Trượng cho nên



thầy là người đầu tiên đem áp dụng Bách Trượng Thanh Quy vào trong thiền viện ở Việt Nam. Thiền viện Việt Nam đã có mặt từ đầu thế kỷ thứ 3 với thiền sư Tăng Hội, nhưng chúng ta không biết quy chế của thiền viện thời đó như thế nào, có thể là chịu ảnh hưởng của những quy chế của các thầy ở Ấn Độ. Mãi tới thế kỷ thứ 9, khi thiền sư Vô Ngôn Thông đến Việt Nam thì chúng ta mới bắt đầu chịu ảnh hưởng quy chế tu viện của thiền sư Bách Trượng Hoài Hải.

Theo quy chế này thì tất cả mọi người ở trong tăng thân đều phải chấp tác. Đây là một chi tiết của quy chế Bách Trượng. Cho đến bây giờ ở Việt Nam, những lễ lới tổ chức thiền viện vẫn còn

vâng theo quy chế đó. Ngày xưa khi tôi ở chùa hay ở Phật học đường thì sinh hoạt nó thảnh thơi lắm. Tức là giờ làm việc và giờ học trong lớp rất thảnh thơi. Không học mỗi ngày nhiều như ở trong trường Đại Học. Mỗi ngày có thể chỉ có một hay hai giờ học thôi. Còn những giờ khác thì dành cho thiền hành, thiền tọa, gánh nước, nấu cơm, bở củi, giã gạo, cuốc đất, trồng rau v.v... Thành ra sinh hoạt về thân, về tâm nó có tính cách điều hòa, rất hay.

Chương trình bốn năm tại Làng Mai của chúng ta, khi gọi về cho các thầy, các sư bà ở bên nhà, chúng ta có ghi chú rằng mục đích của chương trình bốn năm này không phải là để đào tạo những nhà bác học về Phật học, mà để

tạo ra những người có khả năng tu tập, và tổ chức, hướng dẫn tu tập. Chúng tôi thường gọi đùa Chương trình này là chương trình Kỹ sư Phật học (Buddhist Engineering). Tại vì người tốt nghiệp thì phải biết làm, biết thực tập, chứ không phải chỉ biết lý thuyết.

Theo chương trình này thì phần chấp tác, phần thực tập nhiều gấp 10 lần thì giờ ở trong lớp. Điều này là điều mà các trường Phật Học Cơ Bản ở trong nước rất cần. Tại vì trong nước hiện nay các trường Cơ Bản Phật Học, các sư cô, sư chú chỉ được học nhiều thôi, học càng nhiều càng tốt, mà không có cơ hội để thực tập và chấp tác chung với nhau. Chấp tác ở đây có nghĩa là sinh hoạt bằng cách đem những điều

mình đã học được, áp dụng ngay vào việc rửa chén, bở củi, nấu cơm, lau nhà v.v...

## TRƯỜNG PHẬT HỌC NÊN THEO THỂ CHẾ TU VIỆN

Năm 1964 tôi được Giáo Hội giao phó cho việc mở Viện Đại Học Phật Giáo. Trường đầu tiên lập ra là Viện Cao Đẳng Phật Học. Tôi có làm một lầm lỗi mà bây giờ tôi phải sám hối! Tôi đã và đang sám hối trong mấy mươi năm nay rồi!

Đó là trong khi tổ chức Viện Cao Đẳng Phật Học, tôi đã tổ chức theo phương pháp Tây phương. Tức là thì giờ để học

rất nhiều, học để có chứng chỉ, chứng chỉ Phật học Căn bản, chứng chỉ Duy thức học, chứng chỉ Bát Nhã học v.v... Chương trình có những chứng chỉ như vậy. Tuy rằng Viện Cao Đẳng Phật học sử dụng những cái hay của các trường Đại học Âu châu, và phối hợp những điểm hay của các trường đại học Mỹ châu, nhưng phần thực tập không có thì giờ tương đương. Vì vậy cho nên khi tốt nghiệp trường Cao Đẳng Phật Học mình chỉ có một số chứng chỉ thôi, còn chuyện xây dựng tăng thân, nấu cơm trong chánh niệm, thiền hành, thiền tọa v.v..., sinh viên không nắm vững như ở trong một tu viện.

Cho nên khi thành lập Đạo Tràng Mai Thôn, tôi đã đổi lại theo phương pháp

cổ điển của thầy Bách Trượng. Vì vậy cho nên tại Làng Mai thì giờ ở trong lớp học có ít, nhưng thì giờ sống chung, chấp tác, đem những điều mình học, mình hiểu vào đời sống hàng ngày thì nhiều. Cũng vì vậy tôi đã viết về Việt Nam và nói rằng trong chương trình bốn năm, thì giờ dành cho việc thực tập và sinh hoạt chung cần 10 lần nhiều hơn thì giờ trong lớp học. Hy vọng các Ni sư, các Thượng tọa ở nhà tiếp nhận được thông điệp đó mà cho phép các sư cô, sư chú học ít một chút, và thực tập nhiều hơn một chút trong đời sống tu học hàng ngày.

Làm sao để tổ chức trường Phật học theo thể thức tu viện thì mới thành công được. Tức là tất cả các tăng, ni

sinh, đều phải ở nội trú, đều phải có thì giờ đi thiền hành chung, ngồi thiền chung, sinh hoạt chung, phân công chấp tác chung, thì cái học mới thấm được vào đời sống. Còn không thì những điều học được trong lớp, chỉ là một mớ kiến thức khái niệm, chỉ có thể đem buôn bán được thôi chứ không có ích lợi gì nhiều cho sự tấn đạo, nghiêm thân, không nuôi dưỡng được giới thân, tuệ mạng.

Tôi sám hối không phải chỉ bằng lời nói mà còn bằng hành động, vì vậy cho nên ở Làng Mai chúng ta theo phương pháp đó. Phải xây dựng tăng thân, phải học chấp tác. Sau này các thầy, các sư cô, các sư chú lập Phật Học Viện thì nên nhớ điều này. Làm sao để những

người thụ huấn có những tri kiến giải thoát chứ không phải là tri kiến sách vở.

## ĐÓN NGỘ

Trong thời gian tu học với thiền sư Bách Trượng, một hôm thầy Vô Ngôn Thông nghe một vị xuất gia hỏi thầy Bách Trượng: Bạch thầy, con đường đón ngộ là con đường gì? Đón ngộ tức là giác ngộ một cách chớp nhoáng, không cần trải qua nhiều năm tháng. Giác ngộ thành linh!

Phương pháp đón ngộ là một phương pháp mà thầy Vô Ngôn Thông đã đem giảng dạy ở Việt Nam. Thường thường người ta tin rằng tu hành thì phải đi từ



từ, và sự giác ngộ cũng sẽ đến từ từ. Nhưng phái thiên Vô Ngôn Thông chủ trương rằng giác ngộ có thể tới một cách rất bất thần. Mình không chờ trước được, và nhiều khi năm tháng không phải là yếu tố quan trọng nhất để đạt tới sự giải thoát.

Điều này làm cho chúng ta nhớ tới lời nói của Bụt với vua Ba Tư Nặc. Nhà vua hỏi rằng: Ngài mới có ba mươi bảy, ba mươi tám tuổi mà đã được xưng tụng là Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác thì có hơi quá hay không? Các vị lãnh đạo tôn giáo khác người ta bảy mươi, tám mươi, mà không ai nói như vậy cả. Ngài mới tuổi đó mà đã mang danh xưng đó thì có quá đáng không? Bụt mỉm cười và nói: Đại

Vương, vấn đề giác ngộ không phải là vấn đề năm tháng. Thành ra chúng ta biết rằng cái tư tưởng đốn ngộ nó có gốc rễ ngay từ trong đạo Bụt Nguyên thủy.

Khi vị xuất gia đó hỏi thầy Bách Trượng: Bạch thầy giáo lý đốn ngộ là giáo lý như thế nào? Thì thiền sư Bách Trượng trả lời rằng:

Tâm địa nhược thông,  
Tuệ nhật tự chiếu.

Có nghĩa là nếu mảnh đất của tâm mà được thông suốt, nhược có nghĩa là nếu, và thông suốt có nghĩa là tự do, thì mặt trời của tuệ giác tự nó chiếu sáng, mình không cần phải tìm đâu hết.

Chúng ta thấy danh từ tâm địa là rất hay. Tâm được ví với đất, mà trong đất thì có những hạt giống, trong đó có hạt giống bồ đề, hạt giống hạnh phúc v.v... Điều quan trọng là mình đừng lấy một tờ nylon mà phủ mảnh đất tâm của mình lại. Đó là tất cả bí quyết của sự tu tập. Những thành kiến, những cố chấp, những tri kiến sách vở, những ý niệm về hạnh phúc, về giải thoát của mình, mình phải lột bỏ hết. Có thể những điều mình đã học được đều chỉ là những cái trở ngại cho sự giải thoát. Nếu mỗi ngày anh chứa chất thêm một ít kiến thức như vậy, thì cũng như mỗi ngày anh kéo thêm nylon đắp lên miếng đất của anh, và không có cơn mưa nào có thể thấm vào lòng đất,

cũng không có tia mặt trời nào có thể chiếu vào mảnh đất đó được.

Vậy thì nếu mặt đất của tâm mà được tháo gỡ, thanh thoi, thông thương thì mặt trời của trí tuệ tự nó chiếu sáng, mình không phải đi tìm. Đó là câu nói của thầy Bách Trượng, và thầy Vô Ngôn Thông, bấy giờ đã chín, nghe câu nói đó thì bỗng hiểu ra. Tuệ giác của thầy bắt đầu lớn lên từ giờ phút đó!

Cho nên quý vị đi tìm chân lý, đừng đi như là đi lượm củi, hễ thấy có cành củi nào là lượm hết, một hồi lưng mình sẽ gù xuống vì bó củi của mình. Bí quyết của chân lý là tự do, là sự vất bỏ. Vứt bỏ được gì thì vất bỏ, đừng tích chứa thêm. Nghệ thuật là ở chỗ liệng bỏ.

Người ta liệng bỏ không hết, mình còn đi kiếm chác!

Không phải chỉ có sách Thiên Uyển Tập Anh là có nói tới thầy Vô Ngôn Thông, mà sách Cao Tăng Truyện (Tam Tập) của Thông Tuệ cũng có nói tới thầy Vô Ngôn Thông. Cũng chính sách này kể lại cho chúng ta nghe câu chuyện giữa thầy Vô Ngôn Thông với chú tiểu Ngưỡng Sơn.

Nghe nói hồi chưa qua Việt Nam, một hôm thầy đang ở tại ngôi chùa tên là Chùa Hòa An. Hôm đó có ông khách viếng chùa, và hỏi rằng: Bạch thầy, thầy có phải là thiền sư không? Thầy Vô Ngôn Thông nói: Thiền hả? Tôi có biết gì đâu! Người kia thất vọng quá,

và ông không biết nói gì hơn! Nếu thầy nhận là thiên sư thì ông có thể hỏi được một vài câu, đằng này thầy nói không phải, thành ra ông không hỏi được. Cho nên ông cứ im lặng ngồi đó. Hai người ngồi lâu thật là lâu mà không nói năng gì thêm!

Khi nói chuyện với thiên sinh mình phải cẩn thận lắm, họ sẽ hỏi từ câu này đến câu khác. Mình bắt chước thầy Vô Ngôn Thông là dễ nhất!

Một lúc sau, thấy ngồi lâu tội nghiệp, thầy Vô Ngôn Thông mới chỉ cây gồ gụ ở trước sân chùa mà không nói câu nào cả. Còu lẽ cây đó đẹp lắm. Ông kia có thấy được hoặc không thấy được cây đó là do phước đức của ông ta. Tại

vì thiền sư đã làm hết sức của người ta rồi. Người ta im lặng cho mình, người ta phá bỏ cho mình cái ý niệm thiền sư với không thiền sư rồi, giờ người ta còn đưa ngón tay ra chỉ cho mình một cây rất đẹp ở trước sân. Nếu mình không tiếp xúc được với cây đó thì đành chịu thua, mình không có duyên gì cả!

Thầy rất ít nói, cho nên danh từ Vô Ngôn Thông là do người đương thời tặng cho thầy.

VÔ NGÔN THÔNG SANG VIỆT NAM

Khi qua Việt Nam thầy tới một ngôi chùa gọi là chùa Kiến Sơ. Thấy ngôi

chùa này dễ thương, nên thầy ở lại, nhưng thầy cũng chẳng nói tôi là thiền sư, nếu mấy anh muốn học thì tôi sẽ dạy, nếu mấy anh muốn chương trình bốn năm thì tôi sẽ cho chương trình bốn năm! Thầy chẳng nói gì cả! Nhưng cái phong thái của thầy rất đẹp cho nên ai cũng muốn thầy ở lại. Tuy ở lại nhưng thầy không nói gì hết, thầy ngồi thiền rất nhiều, và khi ngồi thì thầy chỉ nhìn vào vách tường mà thôi.

Chùa Kiến Sơ thuộc làng Phù Đồng, huyện Tiên Du, tỉnh Bắc Ninh. Lúc đó chùa cũng mới được thành lập, và thầy trụ trì là thầy Lập Đức, có nghĩa là lập chí để xây dựng đức độ của mình. Thầy Lập Đức là một thầy có bồ đề tâm rất lớn, có chí khí tu học rất lớn. Một



người họ Lý (trong sách ghi là họ Nguyễn, nhưng thật ra là họ Lý, vì sau khi nhà Trần cướp ngôi nhà Lý thì bắt tất cả mọi người họ Lý đổi thành họ Nguyễn, vì lý do kỵ húy[1]. Thành ra trong sách này chép là họ Nguyễn), có cái nhà rất đẹp và phát tâm biến nhà mình thành một ngôi chùa, tại vì khu đất rất đẹp. Sau khi biến nhà mình thành một ngôi phạm vũ, nguy nga thì Nguyễn mới tới cầu thầy Lập Đức về trụ trì. Thầy nói: Tôi đâu phải sinh ra để làm trụ trì? Tôi không thích trụ trì.

Có những người như vậy. Họ rất sợ làm trụ trì. Chúng ta nhớ thầy Đại Sáng của phái Tào Động bên Quảng Đông, qua truyền giới ở Thừa Thiên và Quảng Nam. Hỏi thầy đó làm trụ trì thì

chùa rất giàu, và thầy rất bận rộn. Một hôm có một nhóm văn nghệ sĩ đến thăm chùa, thầy than phiền: Tôi sao bận rộn nhiều công việc quá! Thì có một chàng thi sĩ nói: Thầy bận rộn vậy tại sao thầy không đi xuất gia đi! Rõ ràng thầy đã là một vị đại Hòa thượng, đã làm trụ trì một ngôi chùa rất lớn, mà còn nói người ta bận rộn vậy tại sao không xuất gia đi! Ông nhà văn đó tuy chưa được truyền đăng nhưng đích thực là một thiền sư. Xuất gia có nghĩa là có sự thanh thoi, cho nên có một số người không ưa làm trụ trì là vì vậy.

Hồi còn ở Việt Nam tôi rất thích sự kiện là tôi không làm trụ trì. Tại vì đi đến chùa nào cũng được tiếp đón như một ông hoàng tử, rất là sướng, mà

khỏi phải lo chùa, khỏi phải lo gì hết. Đi tới đâu cũng sướng thì tại sao mình phải dấn thân vào con đường khổ cực làm trụ trì làm gì?

Thầy Lập Đức có lẽ cũng có cùng tư tưởng. Nhưng mấy đêm sau thì thầy nằm mơ một giấc mơ rất là lạ lùng. Có một nhân vật hiện ra trong giấc mơ và nói rằng: Thầy nên nhận làm trụ trì chùa đó đi, tại vì sau này chùa sẽ trở nên một trung tâm tỏa chiếu hào quang cả nước. Khi thức dậy, thầy tin ở giấc mộng đó cho nên thầy nhận lời làm trụ trì và thầy tụ tập một số người xuất gia để tu học. Chính ngôi chùa đó là nơi thầy Vô Ngôn Thông tìm tới. Có lẽ thầy Lập Đức cũng còn trẻ, cũng không vướng víu vào chuyện chùa chiền. Vì

vậy cho nên thầy Vô Ngôn Thông tới và trong vòng hai năm trời thầy không giảng dạy gì cả, thầy chỉ sống trong chúng và ngồi thiền mà thôi.

Thầy Lập Đức lại có nhận xét rất tinh vi. Thầy nói đây là một vị cao tăng. cho nên thầy tiếp đãi vị cao tăng đó với tất cả tâm thịnh tình của một người tri kỷ. Vì vậy mà đến năm thứ ba thì thầy Vô Ngôn Thông bắt đầu nói chuyện và dạy cho thầy này. Sau đó thì thầy Vô Ngôn Thông truyền pháp cho thầy Lập Đức, rồi đặt tên lại cho thầy là Cảm Thành, tại vì thầy Vô Ngôn Thông cảm tấm lòng rất thành khẩn của thầy Lập Đức.

## TỔ THỨ II CỦA THIỀN PHÁI VÔ NGÔN THÔNG

Vì vậy mà thiền sư Cảm Thành là thế hệ thứ hai của thiền phái Vô Ngôn Thông. Hôm nay chúng ta nên đọc bài kệ truyền đăng của thầy Vô Ngôn Thông truyền cho thầy Cảm Thành. Bài kệ của thầy Vô Ngôn Thông làm mỗi câu gồm bốn chữ:

Chư phương hạo hạo, có nghĩa là mọi phía nó rộng rãi, nó lỏng lẻo (hạo hạo).

Vọng tự huyền truyền, vọng tức là dối, không thật. Huyền truyền là đồn đãi những tin thất thiệt. Bốn phương lỏng lẻo, mặc sức tuyên truyền.

Vị ngô thi tổ - Thân tự Tây thiên.  
Tuyên truyền rằng vị tổ đầu tiên của  
chúng ta là ở bên Tây thiên, tức bên  
Tây Trúc, bên Ấn Độ. Bản thân của  
người đó ở bên Ấn Độ.

Truyền pháp nhãn tạng - Viết vị chi  
"thiên", vị tổ đó đã truyền cho cái pháp  
gọi là nhãn tạng, và cái pháp đó được  
gọi là thiên. Mình thấy vị thiên sư này  
cũng ghê lắm, cho rằng chuyện thiên  
tông đã truyền qua 28 vị tổ, từ Bồ-Đề  
Đạt-Ma cho đến Huệ Khả, Tăng Xán...,  
chỉ là "huyền truyền". Nghe thì nghe  
thôi chứ đừng tin quá! Tin quá thì bị  
lầm! Mình thấy ngay trong mấy câu  
đầu mà thiên sư Vô Ngôn Thông đã có

cái khí phách, cái ngôn ngữ khác người.

Nghe người ta nói lại là thầy Bồ-Đề Đạt-Ma đem chánh pháp nhãn tạng của Bụt mà truyền sang Trung Quốc, và câu chuyện đầu tiên mà thiền môn dùng là câu chuyện kể rằng có một hôm Bụt đứng ở trong hội Linh Sơn, cầm một cái bông và mỉm cười, không nói gì cả. Ngài im lặng thật lâu và mọi người đang nát óc suy nghĩ coi thử ngài muốn nói gì, thì tự nhiên ngài mỉm cười. Ngài mỉm cười là vì trong đại chúng có một người đang mỉm cười. Người đó là Ma Ha Ca Diếp.

Chuyện này không có trong kinh. Chuyện này được ghi chép trong một

cuốn sách thuộc về luận mà không có trong kinh Nam tông cũng như Bắc tông. Thành ra huyền truyền có thể là đúng! Rồi khi Bụt mỉm cười thì Bụt mới nhìn ngài Ca Diếp và nói: Ta có chánh pháp nhãn tạng. Niết bàn diệu tâm, thật tướng vô tướng, bây giờ ta trao cho Ca Diếp. Không lý đức Thế Tôn mà dùng nhiều danh từ quá như vậy? Thường thường ngôn ngữ của đức Thế Tôn rất là đơn giản. Cho nên cũng có thể chuyện này là huyền truyền.

Ta có chánh pháp nhãn tạng, nghĩa là ta có kho tàng của cái thấy, của con mắt, con mắt làm kho tàng, cái này rất là đẹp! Khi Bụt nhập diệt, các thầy khóc và trong khi khóc, có người than vãn: "Chết rồi, con mắt của thế gian



không còn nữa! Bụt đã tịch rồi, con mắt của thế gian không còn nữa!" Trong lời kêu khóc đó có nghĩa rằng chúng ta là học trò của Bụt, chẳng có ai tiếp nhận được con mắt đó cả, cho nên mình mới nói con mắt của thế gian đã mất rồi. Còn nếu mình đã tiếp nhận được kho tàng của con mắt đó thì mình đâu có than như vậy? Có phải là mình đã xử tệ với Bụt không? Suốt 45 năm hoàng pháp là để ngài trao con mắt. Vậy mà đến ngày ngài tịch diệt thì nói con mắt mất rồi! Như vậy thì nguy quá! Lỗ vốn của Bụt rồi!

Ta có kho tàng của con mắt chánh pháp, kho tàng của cái thấy, vì cái thấy này là cái thấy của tri kiến giải thoát. Ta có trái tim mẫu nhiệm của niết bàn.

Ta có cái thật tướng, nhưng mà vô tướng, bây giờ ta vừa mới trao cho Ca Diếp. Đó là câu chuyện mà trong giới thiên ai cũng biết.

Câu nói đó nó chính thức công nhận Ca Diếp là sơ tổ của thiên tông. Thầy Vô Ngôn Thông là một người đã đắc đạo thật, đã thấy được sự thật. Thầy cho những chuyện này không đáng để cho mình bám vào. Có cũng được mà không cũng được! Đó chỉ là phương tiện thôi, cho nên thầy nói rằng những chuyện đó có thể là tương truyền đặt ra, đừng kẹt vào những chuyện đó.

Riêng tôi thì tôi thấy câu này có vẻ khệnh khạng, nặng nề những danh từ, nó không có cái ngữ phong của Bụt.

Danh từ nhiều quá, có lẽ là do học trò của Bụt tạo ra.

Nên nhớ rằng giáo lý của đạo Bụt Nguyên thủy rất là đơn giản, nhưng rất sâu sắc. Khi chúng ta diễn giải trong ngôn ngữ của Đại thừa, chúng ta làm cho nó trở nên phiền toái một cách kinh khiếp, khiến cho khi nghe, người học đạo không hiểu gì cả! Toàn là những danh từ như thế này thôi! Thật tướng rồi lại còn Vô tướng!

Nếu Bụt nói thì có thể Bụt đã nói: Ta có con mắt, ta đã truyền cho Ca Diếp, nhưng ta cũng có truyền cho những người khác nữa. Đừng tưởng là ta chỉ thương một mình Ca Diếp thôi.

Mà sự thật là vậy. Thầy Xá Lợi Phát, thầy Ca Chiên Diên, rất nhiều người giỏi, và chắc chắn là cái thầy của Bụt đã được trao truyền cho rất nhiều người, chứ đâu phải chỉ trao truyền cho thầy Ca Diếp mà thôi! Vì thầy Ca Diếp sau này làm Thượng thủ Giáo hội, cho nên nói thầy Ca Diếp làm sơ tổ thì nó có "giá" hơn. Tôi nói vậy mà thầy Ca Diếp không giận. Quý vị đừng có giận giùm thầy Ca Diếp!

Hồi đó thầy Ca Diếp cứ rầy thầy A Nan hoài. Bây giờ mình bênh vực thầy A Nan chút đỉnh. Có lần thầy Ca Diếp nói: Đồ con nít! Thầy A Nan mới nói: Trời ơi mình hai thứ tóc trên đầu rồi mà bị kêu là đồ con nít! Hồi đó Bụt đã nhập diệt rồi. Thầy Ca Diếp thiếu điều

không cho thầy A Nan đi vào trong Đại hội Kết tập kinh điển! Nhưng thử tưởng tượng trong hội nghị kết tập kinh điển mà không có thầy A Nan thì làm sao mà kết tập cho được? Tại vì thầy A Nan là cái "máy ghi âm" tốt nhất ở trong thế gian. Người ta còn tuyên truyền rằng thầy A Nan bị ngủ ở ngoài. Cuối cùng thầy gõ cửa xin vào, thì thầy Ca Diếp hỏi: Sao? đã chứng quả A La Hán chưa? Thầy An Nan nói: Chứng rồi! Thầy Ca Diếp: Nếu chứng rồi thì vô chớ cần gì phải gõ cửa? Thầy A Nan mới chui qua cái lỗ khóa để đi vào! Đó cũng là Chư phương hạo hạo, Vọng tự huyền truyền, chuyện thêu dệt ra rất nhiều. Sư huynh gì mà khó quá như vậy!

Thành ra khi thầy nói tới nhân tạng tức là thầy nói về thiên, và thầy nói với một tâm trạng rất tự do. Cái đó người ta gọi là "thiên", Viết vị chi "thiên". Thầy còn tiếp tục giọng đó trong những câu sau:

Nhất hoa ngũ diệp - Chung tử miên miên, có nghĩa là một bông hoa có năm cánh và hạt giống của bông hoa đó nó sẽ kéo dài mãi về tương lai. Miên miên nghĩa là nó kéo dài dài về tương lai.

Câu này nhắc lại truyền thuyết về thầy Bồ-Đề Đạt-Ma, thầy tiên đoán rằng sau này sẽ có một bông hoa thiên nở ở Trung Quốc, và bông hoa đó sẽ có năm cánh, tức là năm phái thiên (Lâm Tế,

Tào Động, Pháp Nhãn, Vân Môn, và Quy Ngưỡng).

Người ta cũng đồn rằng thầy Bồ-Đề Đạt-Ma có làm một bài kệ như sau:

Ngô bốn lai tư độ,  
Truyền pháp cứu mê tình,  
Nhất hoa khai ngũ điệp,  
Kết quả tự nhiên thành.

Ngô bốn lai tư độ, độ là quốc độ, tư là này. Tôi vốn tới đất nước này mục đích là để truyền pháp và cứu độ những loài chúng sanh còn mê hoặc.

Truyền pháp cứu mê tình, tình này có lẽ là hữu tình. Mê là mê ngủ.

Nhất hoa khai ngũ diệp, một bông hoa nở ra thành năm cánh, và Kết quả tự nhiên thành.

Đó là truyền thuyết về bông hoa của thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma. Chúng ta biết có năm phái thiền lớn xuất hiện vào thời thầy Vô Ngôn Thông. Thầy Vô Ngôn Thông dạy thầy Nguỡng Sơn. Thầy Nguỡng Sơn có liên hệ với thầy Quy Sơn, và sau đó thành lập một phái thiền gọi là Phật Quy Nguỡng. Ở Việt Nam hai phái này có nhiều người theo.

Tiền phù mật ngữ - Thiên vạn hữu duyên. Mật ngữ tức là những lời nói có tính cách bí hiểm. Ví dụ như " Sư chú đang làm gì đó?" " Dạ con đang thờ". Những câu đối đáp đó thì chỉ có thầy



với trò hiểu được. Người ngoài nghe thì có thể họ không hiểu. Mình đang xất cà rớt mà sao nói là mình đang thờ? Ngôn ngữ đó có khi ăn khớp với nhau, có sự cảm thông. Ngôn ngữ đó có khi nó cũng trật chĩa, thầy trò không cảm thông nhau được. Loại ngôn ngữ đó trong thiền môn gọi là một loại mật ngữ.

Có một lần tôi tham dự một cuộc diễn hành tại Philadelphia để chống bỏ bom ở Việt Nam. Lúc đó tôi đi đầu cuộc biểu tình. Có một nhà báo đến hỏi: Thầy là người Nam hay người Bắc? Trong ý của ông ta, người Nam là chống Cộng, còn người Bắc thì chống Mỹ. Mình đâu phải chống Cộng sản, mà mình cũng không chống Mỹ, cho

nên tôi nói: Tôi là người Trung. Thành ra ông kia cụt hứng, tại vì ông không tưởng tượng được có thứ người gọi là người Trung. Một là anh chồng Cộg, hai là anh theo Cộg chứ làm gì mà có thứ lưng chừng? Ông không hiểu được câu nói "tôi là người Trung" là một thiên ngữ, một mật ngữ. Nó giúp cho người kia đừng bị kẹt vào những cái học khái niệm, tại vì người ta chia ra những cái học và bắt tất cả mọi hiện tượng phải xếp hàng nằm trong học này, nếu không thì phải nằm trong học kia. Ngoài ra thì không có chỗ đứng! Đó là cách suy nghĩ của người đời. Ngôn ngữ đó người ta có thể cho là bí hiểm! Nhưng thật sự người tu ở trong thiên môn mà biết nghệ thuật tháo gỡ

khái niệm về ngôn ngữ thì ngôn ngữ này rất dễ hiểu! Không khó gì hết! Miễn mình có chánh niệm cho nhiều nhiều thì mình hiểu được. Nếu không thì mình trượt. Chính ở trong chùa nhiều khi tu tập chánh niệm mà đến khi thầy nói mình cũng trượt như thường!

Tiền phù mật ngữ, tiền có nghĩa là ẩn, là chìm xuống, còn phù này không phải là nổi. Nếu nổi thì khỏe quá rồi, nó không nổi mình mới chết chứ! Chữ phù này có nhiều nghĩa. Trước hết nó có nghĩa là cái "bùa", cổ yếm đeo bùa, một đạo phù chú. Thứ hai nó có nghĩa nó thích hợp rồi. Thứ ba nó có nghĩa là một cái thẻ làm bằng tre. Những lời nói mật ngữ, hoặc nó ẩn dấu, hoặc nó có tính cách tín hiệu, nó phù hợp, nó có

rất nhiều, thiên vạn hữu duyên. Nó cả hàng ngàn, hàng vạn lời như vậy, và nếu mình có duyên thì mình mới có thể nhờ những lời mật ngữ đó mà mình hé thấy được chân lý,

Chúng ta đọc thêm hai câu nữa.

Hàm vị tâm tông,  
Thanh tịnh bản nhiên.

Hàm là đều. Đều được gọi là tông phái của trái tim. Tất cả những điều đó, những điều gọi là truyền pháp nhãn tạng; thiên; nhất hoa ngũ điệp; chủng tử miên miên; tiềm phù mật ngữ; thiên vạn ứng duyên v.v... Tất cả những cái đó đều được gọi là tông phái của trái tim.

Quý vị cũng biết rằng "Tâm tông" là tên của thiền tông. Thiền tông có thể gọi là Tâm tông, tức là truyền thống trong đó ông thầy lấy trái tim của mình mà in lên trái tim của học trò, và ghi lại một dấu ấn trên đó. Học trò tiếp nhận xong thì phải làm sao để truyền lại dấu ấn đó trên trái tim của người học trò của mình. Làm được là khi trái tim không bị bao plastic!

Thanh tịnh bản nhiên, và sự thanh tịnh đó vốn là sẵn có chứ không phải mình đạt được.

Vậy thì ở thế kỷ thứ 9, chúng ta đã dùng danh từ Tâm Tông rồi, tiếng Anh gọi là The School of the Heart. Tại vì truyền đạt lại (transformation) bằng trái

tim chứ không phải truyền lại bằng các phương tiện khác.

Trước khi học tiếp bài kệ của thầy Vô Ngôn Thông chúng ta hãy ôn lại mấy câu đã học.

Chư phương hạo hạo,  
 Vọng tự huyền truyền,  
 Vị ngô thí tổ,  
 Thân tự Tây Thiên,  
 Truyền pháp nhãn tạng,  
 Viết vị chi "thiền",  
 Nhất hoa ngũ điệp,  
 Chủng tử miêm miên,  
 Tiềm phù mật ngữ,  
 Thiên vạn hữu duyên,  
 Hàm vị tâm tông,  
 Thanh tịnh bản nhiên...

Chúng ta hãy tóm lại ý nghĩa của những câu đó trước khi học tiếp: Bốn phương lông lộng, mặc sức mà đồn đãi, huyền truyền một cách sai lạc rằng vị tổ đầu tiên của ta là ở bên Thiên Trúc đã truyền cái chánh pháp nhãn tạng gọi là "thiền". Một cái bông hoa nở ra năm cánh và hạt giống nó kéo dài vô tận tới tương lai, nó hàm chứa đến hàng ngàn, hàng vạn mật ngữ. Tất cả những cái đó đều được gọi là tâm tông. Trái tim đó vốn là tự nhiên, vốn là thanh tịnh. Đó là những điều người ta nói về thiền. Nào chánh pháp, nhãn tạng, niết bàn, diệu tâm. Nào các mật ngữ, nào sự truyền thừa, nào cái gọi là tông phái của trái tim.

Sau đây là những lời kế tiếp của thầy Vô Ngôn Thông:

Tây thiên thử độ,  
Thử độ Tây Thiên,  
Cổ kim Nhật Nguyệt,  
Cổ kim sơn xuyên.

Tây thiên thử độ tức là Tây Thiên là đâu? Tây Thiên là đây. Tây thiên tức là trời Tây. Trời Tây có nghĩa là Ấn Độ, nơi Bụt và thầy Ca Diếp hành đạo. Đây là những lời nhắn nhủ của thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi. "Tây Thiên là đâu? Tây Thiên chính là đất nước này". Độ tức là quốc độ. Có thể đọc là thổ. Nhưng "đất" mình cày cấy mới gọi là thổ, còn "đất nước" thì phải đọc là độ, tuy cách



viết giống nhau. Như là tịnh độ, có thể đọc là tịnh thổ.

Ấn Độ là đâu? Ấn Độ là đây. Bụt là đâu? Bụt là đây. Thầy Vô Ngôn Thông muốn phá cái ý niệm không gian và thời gian. Tại sao? Tại vì người ta có khuynh hướng vướng vào những sự kiện lịch sử, vướng vào ngôn từ và ý niệm. Có thể chúng ta bỏ phí gần hết cuộc đời chúng ta vào sự nghiên cứu và tìm hiểu những cái không quan trọng lắm. Chúng ta tìm hiểu thầy Ca Diếp làm gì, thầy A Nan làm gì, 28 vị tổ bên kia làm gì, thầy Bồ-Đề Đạt-Ma làm gì, thầy Huệ Khả làm gì? Đó là những điều mà nhiều người trong chúng ta đang làm bây giờ,

Ở Việt Nam cũng như ở Nhật Bản, ở Trung Quốc, ở Âu Châu, Mỹ Châu chúng ta đang học thiền theo kiểu đó. Chúng ta để rất nhiều thì giờ để nghiên cứu, đàm luận về sự truyền thừa. Chỗ nào có lỗ hổng thì chúng ta thiết lập ra một cái gì để trám vào lỗ hổng đó. Sự thiết lập thứ tự truyền thừa từ tổ này đến tổ kia có thể chỉ là một sự sáng tạo của tâm ý của chúng ta mà thôi. Đó là khuynh hướng của mọi người, tại vì trong mỗi chúng ta có cái nhu yếu đi ngược lại để thấy tổ tiên của mình là ai, ở chỗ nào v.v... Cách trình bày về truyền thừa của thiền tông phần lớn là do thiền sư Thần Hội thuộc tông phái miền Nam chủ xướng. Ở miền Bắc, sau

Ngũ Tô thì có thầy Thần Tú, miền Nam có thầy Huệ Năng.

Ở miền Bắc, sau khi Ngũ Tô tịch diệt thì tổ Thần Tú cũng đã quản lý một đạo tràng rất hưng thịnh và truyền được hai ba đời rất hưng thịnh, được các nhà cầm quyền ủng hộ rất nhiều, oai danh cũng lừng lẫy lắm. Nhưng vì sự ghi chép thiếu sót cho nên chúng ta không biết nhiều về chi tiết của sự hưng thịnh này.

Trong khi đó, Nam tông của thầy Huệ Năng, qua công trình của thầy Thần Hội, đã được trình bày như là sự truyền thừa duy nhất và đáng kể của Ngũ Tô. Làm như là sau khi Huệ Năng đã được trao y bát, và chạy về phương Nam rồi,

thì miền Bắc là không còn gì nữa! Tất cả tinh hoa của thiên là chạy vào trong Nam hết! Đó là theo lời của Nam tông.

Chắc hẳn thầy Vô Ngôn Thông đã thấy rõ những điều đó là quá đáng, và thấy người ta đã mất rất nhiều thì giờ để xây dựng một hệ thống như vậy, mà không để thì giờ quý báu để tu học thật sự. Cho nên trong bài kệ này thầy Vô Ngôn Thông mới nói rằng có sự huyền truyền, có sự vọng động, có sự tự đưa mình lên cao. Những câu kệ này nó phản chiếu được tình trạng đó và thầy không thích thú bao nhiêu. Đây là những lời của thầy:

Tây Thiên thử độ, Thử độ Tây Thiên.  
Rất là đơn giản. Ấn Độ là đâu? Ấn Độ

là đây này. Nói Tây Thiên thử độ (Tây Thiên là đất này) chưa đủ, còn nhắc lại lần thứ hai, Thử độ Tây Thiên (đất này là Tây Thiên), Hãy trở về bây giờ và ở đây. Bụt cũng ở đây. Tổ cũng ở đây, tất cả đều nằm trên mặt đất của hiện tại.

Cổ kim nhật nguyệt - Cổ kim sơn xuyên. Mặt trời và mặt trăng của ngày xưa là mặt trời và mặt trăng của ngày hôm nay. Tại sao phải nói tới mặt trời ngày xưa cho mất công? Mặt trời đang rõ ràng trong giây phút hiện tại. Cổ kim sơn xuyên: Núi và sông (xuyên là sông) của ngày xưa nó còn đây, nó là núi và sông của ngày hôm nay. Đó là bốn câu mạnh nhất của thầy Vô Ngôn Thông, nó có nghĩa là: Hãy trở về và sống ngay trong giây phút hiện tại, Bụt

ở đây, tôi cũng ở đây, đừng để trí của mình đi tìm tòi đâu xa trong quá khứ.

Tôi có kể câu chuyện sau đây trong một bài giảng hôm trước: Một hôm trong một buổi pháp đàm tổ chức tại Hòa Lan cách đây cũng mười mấy năm, có một vị linh mục đưa tay lên hỏi: Thừa thầy trong cuốn Hoa Sen Trong Biển Lửa thầy đã nói rằng ... rồi ông lật cuốn đó ra và đọc một đoạn trong đó, ... nghĩa là sao? Lúc đó mọi người trong chúng chờ đợi câu trả lời của tôi. Tôi nói: Tôi đâu có viết cuốn đó! Làm cho vị linh mục đó ngạc nhiên hết sức, tại vì ngoài bìa để Thích Nhất Hạnh rõ ràng. Ông linh mục khựng lại không dám hỏi thêm nữa, và ngay trong đại chúng hôm đó cũng có nhiều

người không hiểu. Sự thật thì ông Nhất Hạnh viết cuốn Hoa Sen Trong Biển Lửa và ông Nhất Hạnh ngồi đây là hai người khác nhau. Và cuốn Hoa Sen Trong Biển Lửa là một dư âm của quá khứ. Hiện giờ mình đang trực tiếp với một ông Nhất Hạnh bằng xương bằng thịt trong giờ phút hiện tại, mình lại không chịu làm ăn với ông đó, mà mình lôi ra một tư liệu cách đây mấy chục năm để mà bàn luận!

Thành ra đó là thái độ của nhà học giả, không phải là thái độ của người tu tập. Trả lời rằng "Tôi đâu có phải Nhất Hạnh viết cuốn đó" là mình đã dùng ngôn ngữ giống như ngôn ngữ của thầy Vô Ngôn Thông. Tức là hãy tiếp xúc với tôi như là một thực thể linh động,

đừng tiếp xúc với một bóng ma của quá khứ. Đó là ngôn ngữ của thiên mà thiết tưởng cũng không có gì khó hiểu.

Quý vị có nhớ câu chuyện "Cây tùng" của thầy Triều Châu không? Có một vị đệ tử lên hỏi: Bạch thầy, con ở đây đã ba năm rồi mà thầy chưa dạy cho con điều gì quan trọng hết, thầy mới dạy đi ra đi vào, thở ra thở vào mà thôi. Thành ra xin thầy dạy cho con một điều gì thật quan trọng. Tức là trong trí của sư chú là sư chú muốn thầy dạy về bản môn, tích môn, chân như, Bát Nhã v.v... Thầy Triều Châu mới nhìn ra ngoài cửa, và thầy chỉ: Này sư chú! sư chú có thấy cây tùng ở ngoài kia hay không? Sư chú quay ra và thấy cây



tùng ở trước ngõ, rồi sau đó thầy Triều Châu không nói gì thêm nữa!

Cây tùng nó rất đẹp, nó không đẹp thua cây trúc ở Làng Mai. Cũng có thể nói cây trúc ở đây không đẹp thua cây tùng của thầy Triều Châu, hai cây bằng nhau. Cây tùng đó, sư chú đã đi qua đi lại không biết bao nhiêu lần trong một ngày, và nếu tính ba năm thì sư chú đã đi ngang qua cây tùng cả ngàn lần. Mỗi lần đi qua cây tùng thì phải thấy đó là một thực tại rất màu nhiệm. Nếu mình biết cách tiếp xúc với cây đó thì mình tiếp xúc được với Bụt, với tổ, với thầy, với chân như, với Bát Nhã. Còn nếu anh không tiếp xúc được với cây đó, nghĩa là anh không có chánh niệm thì anh còn cơ hội nào nữa để tiếp xúc với

chân như? Anh muốn nghe những danh từ, những ý niệm về thực tại, mà anh không muốn tiếp xúc với thực tại. Đó là cái thông điệp của thiền sư Triều Châu. Nếu cây tùng đó đẹp, nó màu nhiệm như vậy mà anh không có chánh niệm trong đời sống hàng ngày, anh không tiếp xúc được với nó thì anh hỏi về chân như, về Bát Nhã, về giải thoát làm gì mới được chứ? Đó là giáo lý sâu sắc nhất rồi mà chú còn đòi gì nữa?

Thầy Triều Châu rất nổi tiếng, vì vậy cho nên giai thoại về cây tùng được truyền ra trong chúng. Sư chú không được thông minh lắm. Sư chú còn kể lại cho chúng nghe: Máy huynh biết không? Tôi lên hỏi vậy và thầy chỉ cây

tùng như vậy thôi. Thầy không nói gì hết!

Rồi trong chẳng mấy chốc, giai thoại về cây tùng được đồn lan ra, đi về các tỉnh miền Bắc, miền Nam nước Tàu. Cho đến mấy mươi năm sau, có một người nghe tới giai thoại cây tùng, tìm tới thiền viện của thiền sư Triều Châu để hỏi. Khi đến nơi thì thiền sư không còn nữa! Rất là uổng! Vì nếu có ngài ở đó thì mình mới hỏi cho ra lẽ cây tùng nào mà nó nổi tiếng như vậy!

Khi vị thiền giả đó tới tu viện, được biết thiền sư Triều Châu đã tịch rồi thì buồn lắm. Cuối cùng có một thầy ở trong chùa nói rằng nếu thiền sư Triều Châu đã tịch rồi thì bây giờ đến hỏi

một vị cao đệ, một thầy giỏi nhất, thì cũng có thể biết được câu chuyện. Vị đó tìm tới vị tọa chủ của thiền viện, và hỏi về cây tùng. Thầy tọa chủ nói: Cây tùng nào? Thầy tôi đâu có nói tới cây tùng hồi nào đâu?

Chúng ta biết giai thoại về cây tùng là một giai thoại rất nổi tiếng, nổi tiếng cho đến bây giờ bên Mỹ ai cũng biết hết! Thành ra câu nói của thầy tọa chủ là một thiền ngữ, có mục đích giết chết cây tùng, tại vì cây tùng còn thì sẽ làm khổ cho bao nhiêu người khác!

Tại sao chúng ta không thiết lập chúng ta trong giờ phút hiện tại để tiếp xúc với những gì mẫu nhiệm nhất trong giờ phút hiện tại, mà chúng ta phải đi tìm

những hình ảnh quá khứ, những công thức quá khứ?

Đầu tiên, cây tùng được đưa ra là để giúp sự chú, nhưng đã trở thành một cái bẫy nhốt không biết bao nhiêu người! Đó là vì họ đi tìm cây tùng như một ý niệm, như là một sự thực khách quan. Vì vậy mà họ không tiếp xúc được với cây tùng. Cây tùng thì ở đâu mà lại không có? Tại sao phải đi mấy ngàn cây số để tìm? Thầy tọa chủ đã rất thông minh, thầy nói nếu mình không giết cây tùng này đi thì có người còn bị vướng vào nó mà bỏ mất cuộc đời, nhưng thầy giết đâu được nữa? Tại vì cây tùng nó đã lên đường và hiện giờ cây tùng đó đang ở khắp nơi. Bên Mỹ, bên Đức, bên Anh, chỗ nào cũng

có cây tùng của thầy Triều Châu hết!  
Rất là nguy hiểm!

Tôi còn nhớ hồi cuối mùa hè năm nay, khi cháu Thục Hiền chào tôi để về lại Anh, tôi có hỏi: Này con! Bên Anh có cây tùng nào không con? Cháu nói: Dạ thế nào cũng có! Không lý nào một nước lớn như nước Anh mà không có cây tùng sao? Tôi mới nói: Con về bên đó tìm cho ra nó, rồi con nhìn ngắm cho kỹ giùm cho Sư Ông. Cháu Thục Hiền đã tiếp nhận được cái thông điệp đó. Cháu đã viết thơ cho tôi và nói rằng con đã gặp được cây tùng, và con đang trân quý cây tùng trong hiện tại. Cháu tuy chưa xuất gia, nhưng cháu đã được tiếp xúc với cây tùng của thiền sư Triều Châu. Nếu không tiếp xúc được với

cây tùng đó thì tất cả những cái khác, gọi là bản thể, chân như, niết bàn đều trở thành những cái hư tướng cả. Cây bồ đề, cây trúc ở Xóm Thượng ngày hôm nay nó cũng màu nhiệm như cây tùng ngày xưa.

Ngữ ngôn của thầy Vô Ngôn Thông cũng như vậy. Tây Thiên ở đâu mà cứ vọng tưởng về Tây Thiên? Tịnh độ ở đâu mà cứ vọng tưởng về tịnh độ? Tây Thiên là đây, và đây là Tây Thiên! Những ai chưa an trú được trong không gian và trong thời gian thì hãy biết tự an trú ngay đi.

Mặt trời và mặt trăng của ngày xưa, mặt trời mà Bụt đã nhìn, tổ đã nhìn, ông bà chúng ta đã nhìn, mặt trời đó là

mặt trời ngày hôm nay. Chúng ta không cần trở về núi Thửu mới có thể nhìn thấy mặt trời mà Bụt đã nhìn. Chúng ta đứng ngay ở tại đây. Đây là núi Thửu, núi Thửu là đây. Và Bụt cũng vậy, Bụt có mặt tại chỗ này.

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

Đó là bốn câu hay nhất, đơn giản nhất của bài kệ. Các câu kế tiếp là:

Xúc đồ thành trệ,  
Phật tổ hàm oan,  
Sai chi hào ly,  
Thất chi bách thiên,



Nhử thiên quán sát,  
 Mạc trám[1] nhi tôn,  
 Trục nhiều vắn ngã,  
 Ngã bản vô ngôn.

"Xúc" là gặp, "đồ" là bùn đất, rác rến;  
 "trệ" là bị ứ đọng lại. Nếu chúng ta vấp  
 vào rác rến, bùn đất thì chúng ta sẽ bị ứ  
 đọng lại! Ghê không? Những cái người  
 ta cho là triết lý cao siêu, mầu nhiệm  
 mà gọi là rác rến!

Xúc đồ thành trệ - Phật tổ hàm oan,  
 chúng ta nói oan cho Bụt và cho các vị  
 tổ. Ngữ phong của thầy Vô Ngôn  
 Thông rất là hùng vĩ!

Sai chi hào ly - Thất chi bách thiên,  
 nếu chúng ta đi lệch ra ngoài một ly

thôi (hào ly), "thất chi bách thiên", có nghĩa là chúng ta đi xa đến trăm ngàn dặm! Đây có ý nói các vị phải rất cẩn thận trong khi học và trong khi tu. "Thất" là mất, "bách thiên" là trăm ngàn.

Nhử thiện quán sát, là người phải khéo léo mà tập quán sát.

Mạc trảm nhi tôn, đừng đánh lừa con và cháu của các người, tức là đừng đánh lừa đệ tử, và đệ tử của đệ tử các người. Chuyện đó đã từng xảy ra trước ngài Vô Ngôn Thông cho nên ngài dặn thầy Cảm Thành phải cẩn thận. Người hãy khéo léo mà quán sát, và chớ có lừa dối. Đôi khi mình không có ý lừa

dối nhưng mình làm cho con (nhi) và cháu (tôn) đi lạc đường!

Trực nhiều vấn ngữ, "nhiều" có nhiều nghĩa. Nghĩa thứ nhất là nhiều, nghĩa thứ hai là tha cho. Trực nhiều vấn ngữ là hãy thẳng thắn tha cho, đừng hỏi ta nữa!

Bản bản dịch bài kệ của thầy Vô Ngôn Thông có in trong Việt Nam Phật Giáo Sử Luận 1 - Nguyễn Lang, Lá Bối Paris, 1977, trang 157-158. Ta thấy bài này có thiên phong, thiên khí rất mạnh.

**TỶ NI NHẬT DỤNG THIẾT YẾU:  
TỔ ĐỘC THỂ DẪN NGƯỜI MỚI  
HỌC ĐẠO**

Sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu là cuốn sách đầu tiên mà người xuất gia phải học thuộc lòng. Chú tiểu nào cũng phải học thuộc cuốn sách đó.

"Thiết yếu" có nghĩa là cần thiết nhất, "nhật dụng" là để sử dụng hàng ngày, và "tỳ ni" có nghĩa là luật, là giới.

Khi vào chùa tập sự xuất gia thì các thầy, các sư cô cho mình học hỏi, thực tập để đưa thân và tâm của mình vào trong chánh niệm ngay từ ngày đầu.

Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu là một cuốn rất mỏng, gồm mấy mươi bài thi kệ mà chúng ta phải học thuộc lòng. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải dùng những bài thi kệ đó để khép

chúng ta vào trong nếp sống chánh niệm bằng lời kệ và bằng hơi thở.

Trong đời sống ngoài đời chúng ta không giữ thân và tâm trong chánh niệm. Chúng ta như là một con ngựa hoang, chưa được tập luyện. Một con ngựa hoang ở trên rừng chưa được tập luyện thì nó không thể làm được những công việc của một con ngựa thuần thục. Vì vậy cho nên có những nhà luyện ngựa. Họ nắm trong tay những kỹ thuật để họ luyện con ngựa trở thành những con ngựa có thể sử dụng được trong chiến trận hay trong đời sống hàng ngày.

Muốn trở thành pháp khí (tức là khí cụ của chánh pháp) thì chúng ta cũng phải

được luyện tập, luyện tập như thế nào để cho thân và tâm của chúng ta an trú trong chánh niệm. Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu là cẩm nang đầu tiên, để chúng ta thực tập, đưa thân và tâm vào nếp sống chánh niệm. Nhờ đó mà chúng ta trở thành pháp khí.

Pháp khí tiếng Anh là The Instrument of the Dharma. Trong Cơ Đốc giáo có danh từ tương đương là The Instrument of God. Mình thể hiện được chánh pháp bằng sự sống của mình, cho nên mình được gọi là pháp khí. Trong văn chương đạo Bụt, thỉnh thoảng mình đọc thấy có một vị thầy nhìn một chú bé, hay một cô bé, và vị thầy gật đầu nói: "Chú bé này, cô bé này có thể trở thành pháp khí". Đó là vì nhìn vào em

bé đó, vị thầy thấy được những hạt giống pháp khí ở trong con người của em.

Sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu được một thiền sư tên là Độc Thê biên tập. Trong số mấy mươi bài kệ để thực tập chánh niệm đó, có những bài được lấy ra trực tiếp từ kinh Hoa Nghiêm, trong phạm gọi là Tịnh Hạnh Phạm. Những bài khác thì do thầy tự sáng tác.

## TỪNG BƯỚC NỞ HOA SEN: THẦY NHẤT HẠNH DẮT NGƯỜI TẬP XUẤT GIA

Khi trở thành chú đệ, tôi được học sách này bằng chữ Hán, và phải thực tập bằng chữ Hán. Bây giờ thì chúng ta

có cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen bằng tiếng Việt.

Những bài thi kệ trong Từng Bước Nở Hoa Sen[1] không được dịch trực tiếp từ Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, nhưng nó thu tóm được tinh hoa của Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu. Tính chất thi ca của nó quan trọng hơn, và cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen có những bài thi kệ mới mà chúng ta không thấy có tương đương trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu. Ngày xưa các sư chú, sư cô không đi xe đạp, không dùng điện thoại. Ngày nay ta có những bài thi kệ để thực tập trong khi đi xe đạp, khi lái xe hơi, hay khi dùng điện thoại.



Quý vị có biết rằng tôi là một trong sáu vị thầy đầu tiên ở Việt Nam đã đi xe đạp không? Trước đó ông thầy đi xe đạp thì nhìn không được! Không có oai nghi, người ta nghĩ như vậy. Nhưng sau đó thì người ta khám phá ra rằng đi xe đạp cũng có thể rất uy nghi, tùy theo cách mình đi. Lái xe hơi cũng vậy, chúng ta có thể lái xe hơi với cái uy nghi của người xuất gia. Biết đâu ngày mai một người xuất gia sẽ lái phi thuyền không gian, và cố nhiên là phải lái trong chánh niệm!

Nếu chúng ta so sánh danh từ Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu với danh từ Từng Bước Nở Hoa Sen thì chúng ta thấy tính chất thi ca của cuốn sau nó nhiều hơn cuốn trước, nó đẹp hơn.

Từng bước nở hoa Sen có nghĩa là mỗi giây phút trong đời sống, mình sống cho chánh niệm, và do sự thực tập chánh niệm đó mà sự giác ngộ của mình lớn lên và bùng nở như một bông Sen.

Sách Từng Bước Nở Hoa Sen có thể được bổ túc theo thời gian. Khi nào các thầy, các sư cô, sư chú thực tập mà tìm được những bài thi kệ cho đời sống hàng ngày và thấy hay, thì đề nghị thêm vào trong Từng Bước Nở Hoa Sen. Theo cách của Ca dao Việt Nam, kho tàng Ca dao Việt Nam càng ngày càng phong phú, là vì trong đời sống hàng ngày mình tiếp tục sáng tạo ca dao.

Kỳ trước chúng ta có học bài thi kệ:

Đặt chân trên mặt đất,  
Là thể hiện thân thông,  
Từng bước chân tỉnh thức,  
Làm hiển lộ pháp thân.

Hôm nay chúng ta học thêm một bài nữa. Đó là bài "Thức dậy" trong cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen:

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

Chúng ta thử so sánh bài "Tảo giác" tức là sáng sớm thức dậy, trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, và bài "Thức

dậy" trong Từng Bước Nở Hoa Sen.  
Mỗi bài có cái hay riêng của nó.

Bên Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu:

Thùy miên thủy ngộ,  
Đương nguyện chúng sinh,  
Nhất thiết trí giác,  
Châu cố thập phương.

Thùy miên thủy ngộ tức là mình ngủ  
nghỉ mới dậy. Nó tương đương với hai  
chữ "thức dậy". Bên bốn chữ, bên hai  
chữ.

Đương nguyện chúng sinh là mong ước  
cho tất cả mọi loài. Đương là nên. Nên  
mong ước cho tất cả mọi loài.

Nhất thiết trí giác, có được tất cả giác  
ngộ, khai mở được cái nhất thiết trí, tức

là cái trí tuệ cao tột. Nhất thiết là tất cả (Sarva), trí là JÔ<sup>a</sup>na.

Châu cố thập phương, châu tức là cùng khắp, tiếng Bắc đọc là chu. Chu biến là cùng khắp. Cố tức là nhìn tới, đoái hoài tới, ôm lấy bằng ý thức của mình, chiếu cố. Thập phương là mười phương. Tức là giác ngộ được cái nhất thiết trí và có thể ôm trọn được mười phương trong trí tuệ của mình. Lấy cái trí tuệ của mình mà ôm trọn được mười phương, hiểu thấu được mười phương. Châu cố ở đây có nghĩa là hiểu thấu được một cách toàn vẹn.

Chúng ta thấy bài kệ rất hay. Sự kiện mình thức dậy nó đã có nghĩa là giác ngộ. Tại vì chữ thức dậy, tiếng Phạn là

Bud. Bud là thức, người đã thức dậy là Buddha. Cho nên nhân cơ hội mình thức dậy mình muốn mọi người đều được thức dậy, và thức dậy trong cái nhất thiết trí, tức là sự mong ước cao tột. Ai cũng thành Bụt hết, và với cái trí tuệ vô lượng đó thì có thể hiểu thấu được cả mười phương. Khi hiểu được thì chúng ta sẽ thương được, và mọi loài sẽ có hạnh phúc.

Sang bài "Thức dậy" trong Từng Bước Nở Hoa Sen:

Thức dậy miệng mỉm cười. Ở đây chúng ta lời được nụ cười, vì khi thức dậy là chúng ta có sự tỉnh thức. Sự tỉnh thức đó chưa cần là nhất thiết trí. Sự tỉnh thức này có thể là sự tỉnh thức của

mọi người thường thôi. Nhưng chúng ta vui mừng vì biết rằng chúng ta đang còn sống.

Hăm bốn giờ tinh khôi, thức dậy và biết mình đang còn sống, và trước mặt mình có hai mươi bốn giờ mới tinh để sống. Cái đó đủ là lý do để mình mỉm miệng cười rồi. Thức dậy miệng mỉm cười, tại sao anh lại cười? Tại vì anh thấy anh đang sống và anh có một ngày, có hai mươi bốn giờ tinh khôi trước mặt. Đó là một tặng phẩm lớn lao của đất trời. Tại vì trong sự thực tập của chúng ta, cái phép lạ màu nhiệm, lớn hơn tất cả các phép lạ màu nhiệm là sự kiện mình đang còn sống, và cuộc đời hiến dâng cho mình hai mươi bốn giờ mới tinh ngay khi mình vừa thức

dậy! Hai mươi bốn giờ chưa bị hư hỏng, hao hụt, giống như một tờ giấy trắng tinh, chưa làm một làm lỗi nào trên tờ giấy trắng đó hết. Hai sự việc đó đủ để cho mình mỉm cười, và nụ cười đó đã là nụ cười của sự giác ngộ, của sự tỉnh thức. Nụ cười đó là nụ cười của chánh niệm.

Đối với những người chưa quen thì thức dậy họ quên mỉm cười. Những người đó phải tìm cách làm sao để khi thức dậy mình nhớ mỉm cười. Ngày xưa ở Việt Nam tôi ngủ trong mùng vì có nhiều muỗi. Tôi cài một cái lá mùa Thu ở trên đỉnh mùng. Lúc thức dậy, nhìn thấy cái lá đó và biết rằng lá đó có mục đích nhắc cho mình cười buổi sáng, nên lúc thức dậy tôi luôn luôn



mỉm miệng cười. Đó là một trong những cách nhắc cho mình biết mình phải mỉm cười. Mỉm cười như vậy nó chứng tỏ rằng mình tỉnh thức, mình có chánh niệm, mình biết giá trị của sự sống, biết giá trị của 24 giờ đồng hồ đã được trao tặng cho mình ngày hôm nay. Cứ sống 24 giờ đồng hồ, mỗi 24 giờ đồng hồ, đừng ham hố. Hãy quản lý 24 giờ đồng hồ của mình với tất cả tài năng của mình.

Trong kinh nghiệm thực tập cá nhân, tôi đã làm nhiều điều tương tự. Mình biết mình có thể bị thất niệm cho nên mình dùng những phương tiện để tự giúp mình trở về với chánh niệm.

Ví dụ như ở bàn đánh răng và súc miệng, thế nào nó cũng có một tấm kính, và tôi cũng dùng băng keo để dán lên tấm kính đó một tờ lá hoặc miếng giấy nhỏ màu đỏ, trên đó đề chữ "Mỉm cười đi", Smile! Mỗi khi tới súc miệng, nhìn lên thấy là mình mỉm cười và hình mình trong kính cũng mỉm cười trở lại! Không bao giờ nó phụ mình hết. Đó là nụ cười tỉnh thức.

Nơi tôi làm việc cũng vậy. Ngày xưa có những lúc tôi phải in sách, in kinh, và trong phòng in cũng có những phương tiện như vậy để cho mình được nhắc nhở, và mình an trú trong chánh niệm.

Trong một ngôi chùa, trong một trung tâm thực tập như Làng Mai, chúng ta cũng phải chế tác những phương tiện để giúp cho chúng ta nhớ trở về với chánh niệm, với nụ cười tỉnh thức. Ví dụ khi nghe tiếng chuông thì tuy biết rằng tiếng chuông đó báo hiệu giờ ngồi thiền hay là giờ ăn cơm, hoặc giờ đi thiền hành, nhưng chúng ta còn biết rằng tiếng chuông đó cũng có nhiệm vụ giúp cho chúng ta trở về với chánh niệm. Cho nên khi nghe tiếng chuông chúng ta luôn luôn dừng lại trong tâm tư, thở và chúng ta mỉm cười. Tại sao lại mỉm cười? Cười là để chứng tỏ rằng ta đang có mặt đó, ta đang có chánh niệm. Nụ cười là biểu hiệu sự có mặt của chánh niệm. Dù ta cười trong đêm

tối đen, không ai thấy nụ cười của ta cả. Không có gì đẹp hơn một nụ cười trong đêm đen. Chỉ có mình biết có nụ cười đó. Nhưng biết đâu trăng sao cũng biết, vũ trụ cũng biết trên khuôn mặt mình có một nụ cười. Vậy thì thức dậy miệng mỉm cười là sự thực tập rất là cụ thể.

So với bài kệ bên Sen Búp Tùng Cánh Hé, ta thấy bài bên Tỳ Ni Nhật Dụng có tính chất của sự mong ước nhiều hơn. Thức dậy tôi nguyện rằng tất cả chúng sanh sẽ đạt được cái trí giác cao tột của Buốt để có thể ôm trọn lấy chúng sanh trong mười phương thế giới. Còn ở bên Sen Búp Tùng Cánh Hé, chúng ta khiêm nhường hơn, chúng ta cụ thể hơn: Chúng ta thực tập nụ

cười, thực tập hơi thở để ăn mừng sự kiện chúng ta đang còn sống và chúng ta vừa được hiến tặng 24 giờ tinh khôi. Cái tặng phẩm sự sống này, trong trạng thái tỉnh thức đó, chúng ta phát một lời nguyện, một lời nguyện không lớn bằng bên Tỳ Ni Nhật Dụng, nhưng chúng ta có thể thực tập được, có thể làm trọn được. Đó là: Xin nguyện sống trọn vẹn 24 giờ đồng hồ đó. Tại vì nếu không có chánh niệm, nếu không có sự khôn khéo, chúng ta sẽ làm hư 24 giờ đồng hồ đó. Chúng ta sẽ "dream" suốt 24 giờ đồng hồ. Chúng ta sẽ làm hư bột hư đường, chúng ta sẽ làm tiêu diêu 24 giờ đồng hồ đó. Chúng ta có nhiều chữ rất hay. Vậy thì ai là người hào kiệt có thể nắm lấy tình trạng để có thể sống

được 24 giờ đồng hồ của mình một cách trọn vẹn và đừng làm hư một phần hay là toàn thể 24 giờ đồng hồ đó? Người hào kiệt không phải là người cần mang súng, mang gươm, cưỡi ngựa. Người hào kiệt chỉ cần mang theo nụ cười của chánh niệm mà thôi.

Có phải là một sự thật không khi chúng ta đi xuất gia là chúng ta muốn trở nên một người hào kiệt, một bậc trượng phu? Tại sao ta không làm chuyện đó? Tại sao ta cứ để tháng ngày trôi qua rất oan uổng? Tại sao chúng ta luôn luôn làm hư 24 giờ đồng hồ của chúng ta! Ý chí của chúng ta ở đâu? Tài năng của chúng ta ở đâu? Tuệ giác của chúng ta ở đâu mà chúng ta không sử dụng để

cho 24 giờ của chúng ta bị tiêu ma? Chúng ta cô phụ ân đức của Bụt, của tổ, của cha, của mẹ khi chúng ta làm hư hoại ngày giờ của chúng ta.

Xin nguyện sống trọn vẹn. Mẹ ơi! Con sẽ sống 24 giờ trọn vẹn cho mẹ. Cha ơi! Con sẽ sống 24 giờ trọn vẹn cho cha. Bạch Bụt! Con sẽ sống 24 giờ trọn vẹn cho Bụt.

Mắt thương nhìn cuộc đời. Trong suốt 24 giờ đó con sẽ thực tập theo lời Bụt dạy là con sẽ sử dụng con mắt của từ, của bi để nhìn mọi loài chúng sanh, trong đó có anh, em, bạn bè của con. Mắt thương nhìn cuộc đời là năm chữ lấy trực tiếp từ trong kinh Pháp Hoa: Từ nhân thị chúng sanh. Thị tức là

nhìn, chúng sanh tức là tất cả mọi loài, tức là cuộc đời. Từ tức là Maitr(,Nhân là con mắt. Từ nhân là con mắt thương yêu. Chúng ta có con mắt đó không? Hình như có, nhưng chúng ta có dùng không? Hình như không dùng nhiều lắm!

Chúng ta biết rằng khi nhìn mà chúng ta hiểu được thì chúng ta thương được. Chúng ta có là trong quá khứ có những lúc chúng ta đã hiểu và chúng ta đã thương. Nó có nghĩa là chúng ta có khả năng hiểu và khả năng thương. Con mắt hiểu, chúng ta có, con mắt thương chúng ta cũng có nhưng chúng ta có tập luyện hàng ngày hay không để có thể mỗi ngày sử dụng được con mắt đó. Khi chúng ta biết nhìn bằng con mắt



hiếu và con mắt thương thì người được thừa hưởng cái nhìn đó chính là chúng ta. Tại vì khi nhìn bằng mắt hiếu và mắt thương thì tâm hồn mình nhẹ nhàng, hạnh phúc một cách lạ lẫm. Người hành từ là người tiếp nhận được hoa trái của từ bi trước hết, còn chúng sanh, người kia, cũng có thể tiếp nhận được, nhưng mà tiếp được sau đó. Khi trái tim của chúng ta nở ra như một đóa hoa thì hạnh phúc của chúng ta nó lớn lên. Hạnh phúc không thể có nếu không có tình thương. Khi trong trái tim của chúng ta ứa ra được những giọt cam lồ của tình thương thì chính con người của chúng ta có hạnh phúc trước hơn ai hết. Thực tập từ bi là một thực tập lớn ở trong đạo Phật.

Câu tiếp theo câu Từ nhân thị chúng sinh là Phước tụ hải vô lượng. Đó là hai câu trong phẩm Phổ Môn của kinh Pháp Hoa.

Tôi nhớ ngày xưa cách đây khoảng mười mấy năm, trong một chuyến viếng thăm một đạo tràng ở Tokyo, có một vị thiền sư Nhật Bản đem tới cho tôi một cái quạt và xin tôi viết vài chữ vào cái quạt ấy. Cầm cây bút, tôi viết liền xuống năm chữ Từ Nhân Thị Chúng Sinh bằng chữ Nho. Ở Nhật nếu mình không biết nói tiếng Nhật thì 2nd best là viết chữ Nho thì họ cũng hiểu. Vị thiền sư đó mỉm cười rất sung sướng. Ông tiếp nhận cây bút và ông viết thêm câu thứ hai Phước tụ hải vô lượng.

Phước ở đây tức là hạnh phúc. Tự có nghĩa là tập hợp lại, hải là biển, vô lượng là không thể nào đo được. Tức là hạnh phúc được tự tập lại thành ra một biển lớn, biển hạnh phúc, không thể đo lường được. Chúng ta làm hạnh phúc bằng gì? Với chất liệu nào mà chúng ta tạo ra hạnh phúc? Tuệ giác đạo Bụt nói rằng chúng ta tạo hạnh phúc bằng tình thương, bằng từ và bằng bi. Khi anh biết nhìn mọi người và mọi loài bằng con mắt của tình thương, thì biển phước đức của anh bắt đầu được tạo dựng và càng ngày nó càng lớn, cho đến khi người ta không thể đo được hạnh phúc của anh! Hạnh phúc của anh lớn quá cho nên gọi là phước tự hải vô lượng.

Đừng tưởng là phải có một trương mục bằng Mỹ kim hay Đức kim thì anh mới có hạnh phúc. Đừng tưởng rằng anh cần có xe hơi đắt tiền, nhà lầu tráng lệ, anh mới có hạnh phúc. Đừng tưởng là anh phải có bằng cấp này, bằng cấp kia, anh mới có hạnh phúc. Đừng tưởng anh phải làm chức này, chức kia, thì anh mới có hạnh phúc.

Tại vì hạnh phúc đích thực là được làm bằng tình thương. Giờ phút mà từ trái tim anh ứa ra những giọt nước cam lộ của từ và của bi là anh bắt đầu thấy thoải mái, anh thấy nhẹ nhàng, anh thấy hạnh phúc. Nếu anh đang đau khổ, nếu chị đang đau khổ thì có nghĩa là anh và chị đang thiếu giọt cam lộ ở trong trái tim của anh, của chị.

Các thầy, các sư cô, các sư chú có thể theo phương pháp đó mà viết chú giải cho cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen. Hoặc lấy từ kinh nghiệm thực tập của mình để đưa ra những lời chú giải. Những lời chú giải như vậy khiến cho người ta học thuộc và thực tập được những bài thi kệ này một cách rất sâu sắc. Nếu không thì chúng ta chỉ học thuộc và đọc như những con vẹt thôi. Như vậy thì năng lượng và hoa trái của sự thực tập sẽ không lớn lắm.

Chúng ta nên biết ngày xưa các tổ rất ý thức về điểm này. Ở chùa có hai buổi công phu, gọi là Nhị khóa. Chú tiểu nào cũng phải học thuộc kinh kệ. Buổi sáng có Lăng Nghiêm, Đại Bi, Thập Chú. Buổi chiều có Di Đà, Hồng Danh,

Thí Thực. Nhiều khi mình học rất thuộc kinh và chú, thuộc như cháo, mình tụng rất mau, không vấp vấp chút nào hết. Mõ thỉnh rất mau, nhưng chúng ta không thể hiểu được tất cả cái màu nhiệm ở trong lời kinh.

Trước đây chúng ta đã có cơ hội nghe giảng về hai câu trong bài Dâng hương:

Giới hương, định hương, dũ tuệ hương, Giải thoát, giải thoát tri kiến hương, Đó là năm thành phần của pháp thân mà mỗi người đều có. Chúng ta biết rằng những câu dâng hương, những bài xướng, bài tán, bài kinh có nghĩa lý rất sâu sắc như hai câu Từ nhân thị chúng sinh, Phước tụ hải vô lượng. Chúng ta cần có người giải thích, dạy dỗ thì

chúng ta mới hiểu được chiều sâu của những câu kinh như vậy. Cho nên ngày xưa các tổ có biên tập cuốn gọi là Nhị Khóa Hợp Giải. Tức là chú giải về nghĩa lý của hai buổi công phu, và hình như thầy Khánh Anh có dịch cuốn này ra tiếng Việt.

Bây giờ chúng ta có cuốn Nghi Thức Tụng Niệm mới, thì chúng ta cũng phải có người làm công việc đó, tức là cũng phải đem ra chú giải, để cho những sư cô, sư chú, Phật tử vừa bắt đầu tu học, thấy được chiều sâu của những lời tụng, lời niệm ở trong Nghi Thức đó.

Các kinh như là kinh Thương Yêu, kinh Người Biết Sống Một Mình, kinh Trung Đạo Nhân Duyên v.v..., cũng

đều cần được chú giải. Chúng ta biết rằng trong Nghị Thức Tụng Niệm in năm 1994[1], có Phẩm Phổ Môn của kinh Pháp Hoa, trong đó có hai câu mà chúng ta vừa nói đến là Từ nhân thị chúng sinh, Phước tụ hải vô lượng.

Vậy thì mình là người tu, xuất gia hay tại gia, nếu quyết tâm tu học, thì mình phải tìm cách quản lý 24 giờ đồng hồ của mình một cách thông minh, và nhất quyết đừng làm cho 24 giờ đồng hồ đó hư hỏng. Rất là uổng phí. Hai mươi bốn giờ đồng hồ tinh khôi là một tặng phẩm của sự sống, của đất trời, và cha mẹ ta cũng như thầy tổ ta đều muốn ta sống 24 giờ đồng hồ đó một cách sâu sắc, trọn vẹn. Và phương pháp sống



sâu sắc và trọn vẹn là phương pháp sống trong chánh niệm.

Chúng ta biết có những người trong đó có những người trẻ, suốt đời họ cảm thấy bơ vơ, thấy rằng chỗ mình đang đứng, không phải là chỗ của mình, thấy rằng chỗ mình đang ngồi không phải là chỗ của mình. Họ thấy mình chưa tìm ra chỗ của chính mình, và suốt đời họ chạy quanh, đi tìm cái gọi là chỗ đích thực của mình. Nhiều người trong xã hội này cảm thấy như vậy lắm. Đâu là chỗ đích thực của ta? Đây đâu phải là chỗ của ta? Tại vì ta đứng, ngồi không yên ở chỗ này!

Có một bài nhạc của Phạm Duy, trong đó có hai câu: Trăng ơi im lặng suốt

đời, mà sao ta vẫn đứng ngồi không yên! Đứng bên Mỹ không yên, qua Pháp đứng cũng không yên, về Việt Nam đứng cũng không yên. Đứng không yên, ngồi cũng không yên, là tại vì chúng ta chưa học được phép an trú.

Chúng ta biết thiền của Bồ-Đề Đạt-Ma, Huệ Khả, Tăng Xán, Đạo Tín là thiền an tâm. Còn thiền Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, Pháp Hiền là thiền an trú. Làm thế nào ngồi mà thấy chỗ ngồi này là chỗ ngồi đích thực của mình. Ngồi đây mình thấy an, mình thấy at home, mình thấy là mình đang ngồi ở trong nhà của mình. Tất cả bí quyết là ở chỗ đó. Đứng ở đâu là mình thấy thoải mái ở đó. Ngồi ở đâu là mình thấy thoải mái tại đó. Chỗ này là chỗ của tôi. Và chỗ

của tôi là giây phút hiện tại, là bây giờ và ở đây. Sự thực tập chánh niệm đưa lại cho mình sự tỉnh thức, và nhờ sự tỉnh thức đó mà chúng ta biết trân quý sự sống 24 giờ tinh khôi, và chúng ta quyết không để cho sự sống đó tuột ra khỏi năm ngón tay của chúng ta. Do đó chúng ta có khả năng an trú, hạnh phúc bây giờ và ở đây. Nếu chúng ta nghĩ rằng chúng ta cần phải học cho mau để ra hành đạo, tức là chúng ta chưa an trú được. Nếu chúng ta nghĩ rằng chương trình bốn năm là hơi lâu thì chúng ta không an trú được.

Chúng ta biết rằng mỗi khi muốn đi picnic, chúng ta phải sửa soạn để có thể tới chỗ làm picnic. Chúng ta ở đó chừng một ngày, hay ít hơn một ngày,

nhưng ta muốn sống an lạc và hạnh phúc suốt trong thời gian ở đó, phải không?

Vậy thì 24 giờ đồng hồ hiến tặng cho ta là thời gian ta phải sống trọn vẹn, từng giờ, từng phút. Chúng ta phải sống sâu sắc, và phải sống có hạnh phúc, có an lạc. Vì vậy cho nên sự thực tập tỉnh thức, sự thực tập tình thương phải được thực hiện ngay trong 24 giờ đồng hồ đó.

Nếu trong quá khứ chúng ta đã lơ là, chúng ta đã khinh suất mà không nhận ra được rằng 24 giờ đồng hồ đó là bảo vật quý nhất của đời ta, và ta đã từng để cho 24 giờ này trôi đi, 24 giờ kia cũng tiếp tục trôi đi, chúng ta đã từng

làm một đứa con phá cửa, thì chúng ta phải kịp thời thức tỉnh lại, và đêm nay ta sẽ thức khuya thêm một chút để quán chiếu, để thiết kế, làm thế nào để cho 24 giờ đồng hồ sắp tới, phải là một sự thành công, để chúng ta đừng phụ lòng cha mẹ, phụ lòng tổ tiên, phụ lòng thầy, phụ lòng Bụt và tổ. Chúng ta phải là một nhà quản lý giỏi, quản lý 24 giờ của chúng ta. Chúng ta phải đem hết tài năng, hết thông minh của chúng ta, năng lượng của chúng ta ra để quản lý 24 giờ của chúng ta. Người tu phải là một manager, tức là một vị quản lý để quản lý 24 giờ đồng hồ của mình cho thông minh.

Trong khi tụng giới Sa di, Sa di Ni chúng ta nghe người thuyết giới nói

Các vị Sa di, thì giờ thấm thoát như tên bay, các vị phải chuyên cần tu học, đừng bỏ phí thời gian và tuổi trẻ. Quý vị được nhắc nhở mỗi 15 ngày chứ không phải không được nhắc nhở. Lời nhắc nhở này không phải chỉ hướng đến giới Sa di, Sa di Ni. Nó cũng hướng đến giới Tỳ kheo, Tỳ kheo Ni, hướng tới giới Tiếp hiện, tới những người thọ năm giới. Bắt đầu từ giờ phút này chúng ta đừng làm những đũa con phá của nữa mà phí đời ta!

## GIA ĐÌNH TÂM LINH CỦA THẦY VÔ NGÔN THÔNG

Chúng ta biết rằng thiền sư Vô Ngôn Thông đã từng được học với thiền sư

Bách Trọng Hoài Hải, người đã viết quy luật về thiên môn gọi là Bách Trọng Thanh Quy.

Trên thầy Bách Trọng có thầy Đạo Nhất Mã Tổ. Trên Mã Tổ là thầy Nam Nhạc Hoài Nhượng. Thầy Nam Nhạc là một đệ tử lớn của thầy Tào Khê, tức là Huệ Nãng.

Biểu đồ 1 -

Gia đình tâm linh của thầy Vô Ngôn Thông

Dưới thầy Bách Trọng có ba thầy: Thầy Vô Ngôn Thông, thầy Quy Sơn, sau đó thì có thầy Nguỡng Sơn. Chúng ta biết rằng thầy Vô Ngôn Thông có

dạy thầy Nguỡng Sơn và thầy thứ ba là thầy Hy Vận Hoàng Bá. Thầy Hoàng Bá đào tạo ra thầy Lâm Tế.

Thầy Quy Sơn, Nguỡng Sơn lập ra phái Quy Nguỡng, và thầy Vô Ngôn Thông sáng lập ra phái Vô Ngôn Thông.

Có nhiên thầy Huệ Năng còn có nhiều học trò khác, trong đó có thầy Thanh Nguyên Hành Tư, và Thạch Đầu Hy Thiên. Và thầy Thạch Đầu có hai học trò nhưng chúng ta không kê khai nhiều tên (xem Biểu đồ 1).

Thầy Thạch Đầu sản xuất ra những người học trò và lập ra hai tông phái khác. Một bên là thầy Vân Môn Văn Yên (864-949) khai tổ thiên tông gọi là



Vân Môn, một bên là thầy Pháp Nhân Văn Ích (885-958) khai tổ tông Pháp Nhân (xem Biểu đồ 2).

Biểu đồ 2 -

Ba tông phái từ đệ tử dòng Huệ Năng

Như vậy thì ba tông phái Tào Động (Tổ thứ nhất là Động Sơn Lương Giới, 807-869), tông phái Vân Môn và tông phái Pháp Nhân là từ thầy Thanh Nguyên Hành Tư (660-740) học trò của Huệ Năng) mà ra. Rồi từ thầy Bách Trượng Hoài Hải (720-814) mà ra ba tông phái Quy Ngưỡng (Khai tổ là Quy Sơn Linh Hựu, 771-853), tông phái Vô Ngôn Thông (?-826), và tông phái Lâm

Tê (?-866). Cộng lại là 6. Nhất Hoa Lục Diệp.

Nhưng tại sao người ta lại thường nói Nhất Hoa Ngũ Diệp? Tại vì thầy Vô Ngôn Thông cũng lớn lắm. Thầy rất nổi tiếng và đã từng dạy thầy Nguỡng Sơn. Thầy Vô Ngôn Thông đã sáng lập ra một thiền phái lớn ở Việt Nam là thiền phái Vô Ngôn Thông mà người ta không nói đến (xem Biểu đồ 3). Người ta chỉ nói một bông hoa năm cánh, kỳ thực nó có sáu cánh, đó là tối thiểu. Nhất hoa sinh lục diệp hay Nhất hoa khai lục diệp.

Đã đành sau này ở Việt Nam hai phái Tào Động và Lâm Tế rất hưng thịnh, nhưng phái Vô Ngôn Thông cũng rất là

hung thịnh, và đã đóng một vai trò rất lớn trong đời sống văn hóa, kinh tế, và chính trị của Việt Nam.

Sách Thiên Uyển Tập Anh cho biết trước khi thầy Vô Ngôn Thông về miền Nam thì thầy có đi miền Bắc. Thầy đã ở miền Bắc rất lâu và thầy đã tìm hiểu, làm quen với những giới tai mắt của thiền môn ở miền Bắc. Có lẽ thầy cũng đã chứng kiến những điều không mấy có thực chất ở các thiền viện, tức là hình tướng rất nhiều, mà thực chất thì không bao nhiêu. Cho nên thầy mới đi về phương Nam để tìm thiện tri thức. Chính trong thiên Uyển Tập Anh có nói rằng thầy đi về phương Nam là để cầu thiện tri thức. Rốt cuộc thì thầy đã

tìm được thầy Cảm Thành, coi như là thiện tri thức của thầy.

Biểu đồ 3 -

Thiền phái Vô Ngôn Thông

## NGUỒN GỐC CỦA SỰ ĐỐI LẬP NAM VÀ BẮC TÔNG

Trước đây chúng ta đã biết rằng phái Nam tông là coi như đối lập với Bắc tông. Tư tưởng này là sản phẩm của thầy Hà Trạch Thần Hội (686-760), đệ tử của thầy Huệ Năng. Thầy Thần Hội là một thiền sư, mà cũng là một người tổ chức rất khéo, quản lý rất giỏi. Chính thầy đã lập ra thế Nam Bắc đối lập, và chính thầy cũng đã cho những thế hệ tương lai cái cảm tưởng chỉ có

truyền thống của Nam tông, tức truyền thống Tào Khê, mới đích thực là sự nối tiếp của truyền thống Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn. Việc thiết lập danh sách 28 vị tổ ở Ấn Độ và Đông Độ là công trình của thầy Thần Hội.

Chúng ta cũng nên biết qua về thầy Thần Tú của truyền thống Bắc tông. Hội còn là sinh viên thầy đã học về triết lý Lão và Trang rất giỏi. Trước khi đi xuất gia thầy cũng đã học Tam Tạng kinh điển và cũng rất lão thông. Đến 50 tuổi thầy mới theo học với Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn. Hội đó Ngũ Tổ ở chùa Song Phong, núi Hoàng Mai. Thầy theo học và được phụ tá cho Ngũ Tổ tới sáu năm. Ngũ Tổ rất khen ngợi thầy Thần Tú, và Ngũ Tổ từng nói rằng giáo

pháp của phái Đông Sơn, cái tinh túy của Đông Sơn Tông, tức là giáo phái của Ngũ Tổ, kết tụ ở thầy Thần Tú. Thầy Thần Tú đã đóng vai trò giáo thọ cho tăng thân. Mỗi khi ngồi thì ngồi chung với Ngũ Tổ. Thành ra địa vị của thầy Thần Tú rất lớn. Mãi đến năm thứ sáu thì Huệ Năng mới nhập chúng.

Sau khi thầy Huệ Năng mang Y bát đi về phương Nam rồi thì thầy Thần Tú cũng đi. Thầy rút vào một miền núi gọi là núi Đương Dương, và ở tại một chùa gọi là chùa Ngọc Tuyên, tỉnh Hồ Bắc trong 15 năm. Thầy tu tập một mình trong đó. Về sau thầy mở đạo tràng dạy học, và học trò tới rất đông. Có khi có tới ba ngàn người đến nghe pháp thoại của thầy. Lúc đó thầy đã lớn tuổi.

Trong số những người tới học với thầy có rất nhiều người giỏi.

Năm 701, Hoàng Hậu Võ Tắc Thiên ban chiếu, tìm hết tất cả các thầy giỏi trong nước, mời về kinh đô để dạy Phật Pháp. Thầy Thần Tú được triệu vào kinh.

Hoàng hậu Võ Tắc Thiên xuất thân từ giới bình dân, cho nên Hoàng hậu không thích giai cấp quý tộc. Vì vậy khi nắm quyền bính trong tay, Hoàng hậu tìm cách nâng đỡ cho con nhà dân giả, và học trò nghèo. Ở đâu nghe nói có giới trí thức xuất thân từ dân giả, ở đâu nghe nói có một vị cao tăng, là Hoàng hậu tìm cách triệu thỉnh. Tất nhiên Hoàng hậu có nghe tiếng thầy

Thần Tú, cho nên cho triệu thỉnh thầy về kinh.

Năm 95 tuổi thầy được triệu vào trong nội. Dung mạo thầy rất đẹp, thầy ngồi như một vị Phật sống. Tất cả các quan trong triều, tất cả mọi người đến dự đều lạy thầy như lạy một vị Phật sống. Dáng điệu thầy rất trang nghiêm, phong thái thầy rất là uy nghi, tạo ra lòng quy ngưỡng của tất cả mọi người ở trong triều. Hoàng hậu quý lạy và nhận thầy làm bốn sư. Sau đó thầy được tôn xưng là Quốc sư. Hội đó Võ Hậu chính thức nắm quyền bính, và kinh đô là Trường An. Kinh đô cũ là Lạc Dương. Thầy Thần Tú được sắc phong là pháp chủ của cả hai kinh đô, gọi là Nhị kinh Pháp Chủ.



Khi vua Đường Trung Tông lên nắm chính quyền thì thầy chính thức là Quốc sư, và đến khi vua Đường Duệ Tông lên ngôi thì thầy cũng là thầy chính thức của vua Duệ Tông, gọi là Tam Nhật Quốc Sư, tức là quốc sư của ba triều vua. Thầy hành đạo tại kinh đô được sáu năm trước khi tịch lúc thầy được 101 tuổi.

Giáo lý của thầy Thần Tú dạy rằng: Nếu chúng ta có thể xây dựng chánh niệm mà quét sạch những hôn trầm ở trong tâm, thì tâm của chúng ta sẽ trở nên một đài gương rất sáng và không có gì là không chiếu sáng. Khi những vọng niệm đã diệt rồi thì bản tánh giác ngộ được biểu hiện, và không có gì mà mình không hiểu được:

Ma phát hôn trầm,  
 Thỉ thị cảnh thể minh tịnh,  
 Vô xứ bất chiếu,  
 Vọng niệm diệt tận,  
 Tâm tính giác ngộ,  
 Vô xứ bất trí.

Theo những tài liệu còn lại ngày nay thì thầy đã sử dụng Luận Đại Thừa Khởi Tín để dạy về vấn đề giác ngộ, tu chứng. Thầy sử dụng kinh Pháp Hoa để dạy về vấn đề Khai thị ngộ nhập tri kiến của Bụt. Thầy cũng sử dụng kinh Duy Ma để nói về lập trường giải thoát, kinh Hoa Nghiêm để nói về Vô ngã giải thoát. Phật pháp trong thời đại ngài và thời đại các vị đệ tử của ngài là hưng thịnh một thời. "Lỗi" duy nhất

của thầy là đã được triều đình yểm trợ! Dĩ nhiên điều đó có thể làm phát sinh những sự ganh tị ở những môi trường và tông phái khác.

Trong khi đó thì Hoàng hậu Võ Tắc Thiên cũng có triệu Lục Tổ về kinh, nhưng Lục Tổ không chịu đi. Ngài nói rằng con người của mình không được đẹp đẽ, con người của mình xấu xí, đi vào trong kinh, nhiều khi không có lợi cho chánh pháp!

Sự thực là khi Ngũ Tổ truyền đăng cho thầy Thần Tú và thầy Huệ Năng thì hai người là anh em với nhau, không hề có sự xích mích gì hết, không hề có hiện tượng gọi là Nam Bắc đối lập. Trong suốt thời gian thầy Thần Tú hành đạo ở

phương Bắc và được hưởng sự yểm trợ của triều đình, không hề có dấu hiệu của sự kỳ thị với Phật giáo miền Nam.

Trong suốt thời gian tổ Huệ Năng hành đạo ở phương Nam cũng không hề có tư tưởng đối lập với phương Bắc. Hai bên rất là hài hòa.

Sự đối lập Nam Bắc, cho rằng Nam đốn Bắc tiệm, nghĩa là miền Nam theo con đường giác ngộ tức khắc (đốn ngộ), còn miền Bắc thì theo con đường giác ngộ từ từ, tạo nên thế đối lập Nam Bắc là bắt đầu từ thời của thầy Thần Hội.

Năm 45 tuổi thầy Thần Hội có mở một đại hội rất lớn, gọi là Hội Vô Già. Trong đại hội đó thầy đã nói về lập

trường của Phật giáo miền Nam, như là đối lập với Phật giáo miền Bắc. Cũng trong đại hội đó có sự bênh vực là y bát đang nằm ở miền Nam, và chính miền Nam mới có truyền thống. Còn tuy miền Bắc được triều đình yểm trợ, nhưng miền Bắc không được chân truyền, và tổ Thần Tú tự xưng là Tổ Thứ Sáu là không được đúng lắm. Tại vì y nằm đây, bát nằm đây cho nên miền Nam mới là chân truyền! Chuyện đối lập Nam Bắc xảy ra sau khi thầy Huệ Năng đã tịch rồi.

Hỏi thầy Thần Tú vào đại nội và ngồi xuống như một vị Phật sống thì Hoàng hậu Võ Tắc Thiên lay sát đất và nói rằng từ xưa tới nay chưa thấy một vị cao tăng nào có tướng mạo như vậy:

Cổ kim vô lệ. nghĩa là xưa nay không thể ai sánh kịp được. Vì vậy đạo Bụt được chính quyền yểm trợ một cách hết lòng.

Chúng ta thấy rằng việc chính quyền yểm trợ một cách hết lòng có những cái lợi, nhưng đồng thời cũng có những cái hại. Tốt hơn hết là đừng bao giờ nên dựa vào chính quyền để xây dựng nền tảng hành đạo của mình. Đó là vì trước hết mình sẽ bị mang tiếng. Thứ hai là khi chính quyền không còn nữa, thì mình có thể tan rã. Và đó là lý do khiến cho Bắc tông của thầy Thần Tú không kéo dài được như là Nam tông của thầy Huệ Năng. Đây là một bài học cho tất cả chúng ta, dù bất cứ ở nước nào.

## BÀI KIỂM ĐIỂM ĐẠI CHÚNG LÀNG MAI HAY THỜI THIỀN CÓ HƯỚNG DẪN ĐỂ TÌM "CHÂN NHÂN"

Hôm trước đại chúng có tập họp lại để làm bài kiểm điểm cá nhân. Tôi đã đọc được khoảng 50% những bài viết và có những bài làm cho tôi rất vui.

Ngày hôm đó chúng ta có nhắc rằng đây không phải là một bài thi như ở trường học, mà là một bài kiểm điểm của thiền viện. Đó là một buổi thực tập như bất cứ một buổi thực tập nào khác của chúng ta, như một buổi pháp đàm, buổi thiền tọa hay thiền hành. Thì giờ chúng ta ngồi viết bài cũng là thời gian

thực tập. Tại vì khi dùng định lực của mình để quán chiếu, để nhìn lại cho rõ tình trạng tu học hiện tại của mình, nó cũng giống như một thời thiền quán về "chân nhân" của mình.

Đó là mục đích thứ nhất, mình thấy mình rõ hơn sau khi làm bài xong. Trước đó mình có thể nghĩ rằng mình đã biết mình rồi, nhưng sau một hai tiếng đồng hồ thực tập viết bài, mình thấy mình rõ hơn.

Mục đích thứ hai của buổi khảo nghiệm là để giúp cho tôi biết thêm về tình trạng tu học của quý vị, để tôi có thể công hiến những giáo lý và những pháp môn thích hợp cho chúng. Điều này rất là quan trọng, tại vì khi mình



muốn chia sẻ giáo lý và sự thực nghiệm của mình với người khác thì mình phải có một cái nhìn khá rõ ràng về thính chúng, về người mình muốn giúp. Đây là nguyên tắc rất quan trọng ở trong đạo Bụt, gọi là nguyên tắc Khế Cơ. Vì vậy ít nhiều thì bài kiểm điểm cũng mang nội dung của một buổi Đại tham trong các thiền viện ngày xưa.

Tuần trước có hai người ký giả ở Hoa Kỳ qua thăm Làng Mai. Họ có dự định viết một bài về tôi. Cố nhiên là họ đã ở đây một ngày một đêm trước khi gặp tôi. Tuy chưa gặp tôi, nhưng họ đã gặp tăng thân của tôi. Tăng thân của tôi cũng là tôi.

Khi họ vào phòng vấn thì tôi mời họ uống trà trước, và tôi nói tôi có thể hỏi quý vị một vài câu được không? Những câu tôi đã hỏi là: Tờ báo của quý vị viết cho ai? Độc giả là những người nào? Quý vị đã tới với đạo Bụt như thế nào, và quý vị thực tập theo pháp môn nào? Những câu hỏi đó rất cần trước khi mình mở miệng trả lời các câu hỏi của ký giả. Đó là một sự thực tập khế cơ.

Sau này quý vị sẽ ra giúp đời, quý vị phải học những cái đó. Mình không thể múa võ trong hư không được. Phải có đối tượng, và đối tượng đó mình phải nắm vững, mình phải biết mình đang nói với ai, căn cơ như thế nào, tầm hiểu biết của họ đến đâu.

Trong đại chúng thỉnh thoảng có người viết thư cho tôi, có thể một tháng hay hai tháng viết cho tôi một cái thơ. Có thể là thơ ngắn, có thể là thơ dài, nói về hạnh phúc, về sự đau khổ, về sự khó khăn, về những thực tập của họ. Như vậy giữa tôi và những người đó có sự liên lạc rất tốt, cho nên những người đó mới viết cho tôi một cách dễ dàng được.

Những vị khác đôi khi cảm thấy khó tiếp xúc với tôi tại vì những mặc cảm. Có khi làm lẫn tôi với bố của họ, hay một người nào trong gia đình của họ, thành ra họ có cảm tưởng tiếp xúc hơi khó khăn. Vậy thì buổi khảo nghiệm này còn có mục đích để viết cho tôi một cái thơ nói về tình trạng tu học của

mình, cái vui, cái buồn, cái thành công, cái thất bại của mình. Đó là một cơ hội để mình có thể thiết lập thêm sự thông cảm giữa mình với thầy. Điều này rất là quan trọng. Những người nào không viết thư thì hôm đó là cơ hội để viết một cái thư. Đồng thời là một cơ hội để cho tôi thăm hỏi. Thăm hỏi về tình trạng của đệ tử, thăm hỏi về sự tu học, về hạnh phúc của đệ tử.

Nếu quý vị còn nhớ bài khảo nghiệm thì thấy những câu trong bài khảo nghiệm là những câu có mục đích thăm hỏi, tạo điều kiện cho mình quán chiếu về mình. Nó là một thời thiền tập có hướng dẫn.

Nội dung bài khảo nghiệm gồm 10 câu là:

## 1. Nhìn Lại Tình Trạng Sức Khỏe Của Mình

Sức khỏe của sư chú, của sư cô như thế nào? Đó đích thực là một câu thăm hỏi. Nhất là trong câu đó có nói rõ là sức khỏe bây giờ so với trước đây ba tháng thì như thế nào.

## 2. Nhìn Lại Cách Ăn Uống

Câu thứ hai là về ăn uống. Có nhiều vị đã viết rất kỹ về việc ăn uống của họ. Tại vì chuyện ăn uống nó có liên hệ đến sức khỏe rất nhiều. Có những người thấy sức khỏe mình tăng tiến chỉ

vì về Làng Mai họ không ăn ngoài giờ của chúng ăn cơm.

Trong gia đình, mình có tủ lạnh, khi buồn mình thường đến mở tủ lạnh lấy đồ ăn. Vì vậy cho nên sức khỏe của mình cũng bị ảnh hưởng. Sống ở Làng thì phải đợi tới giờ mới ăn cơm. Nội chuyện đó thôi cũng đã làm cho tình trạng sức khỏe của mình tăng tiến lên rồi. Huống hồ là mình ăn theo đúng phương pháp của Làng. Có vài người mới đến, chưa thấm tương chao, chưa thấm giáo lý thực tập của Làng, nên họ trả lời câu hỏi thứ hai vồn vện có một hàng: Con ăn uống bình thường!

Ăn ở Làng Mai là một pháp môn thực tập, nếu mình chưa biết phương pháp

ăn ở Làng Mai thì mình còn thiếu sót lắm! Trong khi ăn, mình phải thiết lập chánh niệm như thế nào, phải để ý đến cái gì, phải nhai như thế nào, và mình phải chọn lựa thức ăn như thế nào. Những cái đó Làng Mai dạy rất kỹ. Vì vậy cho nên nếu mình trả lời rằng: Bạch thầy, con ăn uống bình thường thì đó đâu phải là câu trả lời?

Hai câu hỏi đó có liên hệ với nhau. Câu thứ nhất là sức khỏe, câu thứ hai là sự ăn uống. Ví dụ như thầy Giác Viên viết rằng: Tình trạng sức khỏe của thầy nó thay đổi một cách rất là kỳ diệu. Những khổ đau thuộc về thân xác của thầy nó biến mất khoảng 90% là nhờ phương pháp ăn, và nhờ phương pháp rửa ruột. Thầy nói rất rõ về cách thầy ăn như thế

nào, chọn lựa các thức ăn như thế nào. Thầy có nói rằng thầy ăn ít, nhưng thầy ăn rất ngon. Sức khỏe tăng tấn, nhưng thỉnh thoảng thầy có nhận thức rằng đôi khi mình ăn nhiều hơn lượng thức ăn mà mình cần đến. Và thầy nhất quyết thực tập để bớt lượng thức ăn mà mình ăn. Tại vì ăn quá lượng đó nó không ích lợi gì mà nó còn có hại.

Ở Làng Mai, khi thực tập rửa ruột xong thì trong thời gian đầu mình ăn rất ít, ăn bánh mì khô và nhai rất kỹ. Nhai một miếng bánh mì khô trộn với một phần ba muỗng cà phê sữa, và nhai tới 50 lần. Nhai như vậy thì miếng bánh mì trở thành rất ngọt, rất ngon. Cho đến độ mình có cảm tưởng rằng không có cái gì trên đời ngon bằng miếng



bánh mì khô đó! Những vị đã từng thực tập ăn bánh mì khô sau khi rửa ruột thì thấy được điều đó. Chỉ cần một vuông bánh mì thôi mà ăn ngon như ăn thực phẩm ở trên cung trời Đao Lợi. Sau thời gian đó, mình từ từ ăn thêm, và cái bao tử của mình nó cho mình biết ăn bao nhiêu thì đủ, rất rõ ràng. Nhưng nếu mình không nghe nó mà ăn quá số lượng thực phẩm mà cơ thể mình cần, thì nội trong vài ba ngày là bao tử của mình sẽ không thêm nói chuyện với mình nữa! Đó là sự thật.

Có một hôm thầy Giác Viên thấy thầy ăn hơi nhiều, tức là thầy đã bắt đầu không nghe lời bao tử của mình. Nhưng may là thầy ý thức được điều đó và thầy quyết tâm trở lại số lượng

thực phẩm mà thầy cần. Thành ra trong sự tu học nó có sự tiến, sự thoái, và mình phải có chánh niệm để thấy rằng khi tiến thì mình biết là mình đang tiến, khi thoái, mình biết là mình đang thoái.

Trong những bữa cơm, chúng ta ngồi giống như chúng ta ngồi thiền, tại vì ăn cơm là một sự thực tập với tạng thân. Mình tiếp xúc với hai thực tại. Trước hết là thực phẩm của mình. Thứ hai là tạng thân của mình, ngồi rất đẹp. Ăn như là một chuyện quan trọng nhất ở trên đời.

Khi đưa một miếng thức ăn vào miệng thì mình phải biết mình đang đưa miếng thức ăn nào vào miệng. Có nhiều khi vì chánh niệm chưa lớn, cho

nên mình phải gọi tên miếng đậu hũ hay cà rốt đó để cho nó hiện rõ ra. Khi mở miệng ra, mình chỉ bỏ miếng đậu hũ hay cà rốt đó vào thôi. Bỏ cái gì vào, mình biết cái đó. Chứ mình không bỏ vào bất cứ một cái gì khác, ví dụ như một tạp niệm, một lo lắng, hay một câu nói của sư anh. Khi nhai, mình thật sự nhai đậu hũ và mình biết mình nhai đậu hũ chứ mình không nhai những cái lo lắng, buồn khổ hay những ý tưởng của mình.

Thực tập ăn rất là quan trọng. Điều này Làng Mai dạy rất kỹ. Thường thường mình nhai ít nhất là từ 30 đến 50 lần rồi mới nuốt. Nếu ăn được như vậy thì số lượng thực phẩm đưa vào không cần phải nhiều, mà lượng chất bổ cung cấp

cho thân thể có thể là nhiều hơn. Và thân thể mình sẽ nhẹ nhàng, khỏe mạnh hơn.

Trong sự thực tập của mình, thể nào cũng có lúc tiến, lúc lùi, mình có những kinh nghiệm. Vì vậy khi trả lời câu hỏi thứ hai mà trả lời rằng bạch thầy con ăn uống bình thường thì nó không có nghĩa gì hết! Trả lời như vậy là tại mình mới về Làng hai ba ngày, chưa ai chỉ cho mình phương pháp ăn là sao.

Chúng ta nên nhớ rằng ăn là một thực tập rất quan trọng, có liên hệ ã ãn sòuc khoê cuâ thaân vaø cuâ taâm.

### 3. Nhìn Lại Liên Hệ Gia đình Của Mình

Câu thứ ba là về liên hệ của mình với gia đình. Mọi người trong chúng ta đều biết rằng khi đi tu, không phải là mình đi tu cho cá nhân mình, mà mình đi tu cho cha mình, mẹ mình, cho gia đình mình, cho tổ tiên dòng họ mình. Vì vậy mà sự tu học của mình có dính líu tới tất cả những người khác. Và sự có mặt vững chãi và thanh thoi của mình sẽ là một đóng góp rất lớn cho hạnh phúc của những người trong gia đình mình.

Viết thơ về nhà không hẳn là để dạy đạo. Viết về nhà là để nói cái hạnh phúc, cái vững chãi của mình. Chính nhờ những lá thư như vậy mà ở nhà có

niềm tin, biết rằng mình có một đứa con, một người anh, người chị, người em đang tu học ở Làng Mai, và gia đình mình đã đầu tư người con vào trong tăng thân để làm hạnh phúc cho nhân loại. Cố nhiên điều đó có ảnh hưởng trên đời sống của gia đình. Họ nghĩ rằng trong gia đình cũng phải sống như thế nào để xứng đáng với người con, người em đã gởi tới tu viện. Đó là phương thức yểm trợ hữu hiệu nhất cho người con, người em đó. Vì vậy mà tôi đã nói rằng viết thơ về nhà, không hẳn là mình phải khuyên gia đình thực tập. Viết thơ trước hết là để nói về cái vui, cái hạnh phúc, sự vững chãi của mình. Chia sẻ những cái đó thì tự nhiên nó có ích lợi. Trong chúng ta

đã có những người tuy chưa về thăm gia đình được, nhưng đã có thể thay đổi được gia đình của mình bằng chính sự tu học của mình ngay tại đây.

Câu hỏi đó cũng là lời thăm hỏi thứ ba của tôi, thăm hỏi về tình trạng gia đình của quý vị. Nếu mình cho thầy biết thì mình giúp cho thầy. Trong trường hợp mình chưa đạt được tiến bộ đáng kể, và liên hệ của mình với gia đình chưa được tốt đẹp, thì thầy sẽ giúp cho mình làm thế nào để cho liên hệ đó tốt đẹp hơn  
lên.

#### 4. Nhìn Lại Sự Tiến Bộ Trong Việc Tu Tập Của Mình

Câu hỏi thứ tư là sự học và hiểu của mình như thế nào? Tôi không hỏi quý vị đã học được những gì và đã hiểu như thế nào. Đó là chuyện các giáo viên, giáo sư thường làm, tức là chuyện của trường học ngoài đời. Tôi chỉ muốn hỏi rằng quý vị có cảm tưởng rằng quý vị đã hiểu được giáo lý của đạo Phật sâu sắc hơn hay không? Những pháp môn trình bày ở Làng Mai quý vị có nắm vững được hay không? Và trong khi thực tập quý vị có thấy nó hữu hiệu hay không? Đó là chủ đích của câu hỏi.

Câu hỏi này rất là quan trọng. Nếu về Làng Mai mà quý vị không nắm được phương pháp thở, phương pháp đi thiền, hay ngồi thiền, hoặc phương



pháp ăn cơm, thì dù quý vị có nghe một triệu bài pháp thoại thì nó cũng không ích lợi gì cả! Những người đã nắm được thì trong bài trả lời của họ, nó hiển lộ ra rất rõ ràng là họ có thực tập thành công. Cố nhiên người này không thực tập giống hệt như người kia, tại vì trong sự thực tập mình phải có sự thông minh.

Mỗi người có một căn cơ khác nhau, có lá phổi không giống nhau, có lỗ mũi không giống nhau, có thân thể không giống nhau, cho nên mỗi người đã phải thích ứng phương pháp trong hoàn cảnh của mình. Những điều mình viết ra trong bài khảo nghiệm nó chứng tỏ là mình đã học, đã thấy, và đã đem ra thực tập như thế nào.

Theo đúng tinh thần tăng thân thì các vị mới tới ngày thứ nhất, ngày thứ hai thì còn được quyền nghỉ ngơi, nhưng đến ngày thứ ba là phải có một người ở trong tăng thân chỉ ngay cho vị đó phương pháp thiền hành, phương pháp ngồi thiền, rửa chén, ăn cơm. Tại vì nếu về Làng đã một tuần mà mình chưa học được những điều đó thì có nghĩa là mình chưa tới Làng Mai! Không lý mỗi khi có một người mới tới Làng thì tôi lại phải đích thân dạy thử như thế nào, đi như thế nào, ngồi như thế nào, ăn như thế nào! Tăng thân cũng là tôi và tôi có một niềm tin nơi tăng thân là khi có một người mới đến Làng thì người đó phải được săn sóc, phải được chỉ dẫn phương pháp thực tập liền lập tức,

và điều này không được để trôi qua quá ba ngày.

Trong thực tế có vài vị viết bài khảo nghiệm chứng tỏ rằng họ chưa biết gì về những phương pháp thực tập đó.

## 5. Nhìn Lại Tâm Của Mình

Câu hỏi thứ năm: Cái buồn, cái lo, cái an, cái lạc bây giờ của mình ra sao? Đó là những điều rất thực tế. Trong đời sống hàng ngày, mình có cái buồn, cái lo, cái lạc, và mức độ của những cái đó ngày nay như thế nào? Đây là cơ hội mình ngồi xuống để tiếp xúc với những cái đó, và để thấy nguyên do của chúng. Chúng có bớt đi hay không. Những an tâm và niềm vui (lạc) có

tăng tiến trong sự thực tập hay không. Nếu cái buồn và cái lo không bớt đi, và nếu cái an cái lạc không tăng tiến, dù là chậm, thì nó chứng tỏ có một cái gì không đúng trong cách sống của mình ở trong tăng thân. Tại vì nếu mình sống đúng theo những phương pháp đã được chỉ dạy, nếu mình thực tập được một phần nào những pháp môn đã chỉ dạy thì không thể không có tiến bộ được. Mình tự khảo nghiệm, mình tự thấy điều đó dễ bỏ tức. Có thể rằng mình đi thiền hành chưa hay, hoặc mình chưa nắm vững được phương pháp thở, hay mình chưa biết cách hội nhập vào với tăng thân. Đọc bài của quý vị trong trường hợp này, tôi sẽ thấy và tôi cũng

có thể giúp được một cách hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp.

## 6. Nhìn Lại Năng Lượng Chánh Niệm Của Mình

Câu hỏi thứ sáu: Phẩm chất chánh niệm trong đời sống hàng ngày của mình ra sao? Tức là giờ đây mình đi có chánh niệm nhiều hơn không? Mình đứng, mình ngồi, mình làm việc, nói năng có chánh niệm nhiều hơn hay không? Nếu thấy phẩm chất chánh niệm của mình không tăng tiến, thì đó là một tiếng chuông cảnh tỉnh, mình đang phí phạm cuộc đời của mình, mình đang phụ bạc những người đang trông đợi nơi mình, trong đó có cha, có mẹ, có anh, có em, có thầy. Tiếng Việt gọi là "uổng cơm".

Và đó là một tiếng chuông chánh niệm rất lớn!

Khi thấy chánh niệm có tăng tiến thì tự khắc mình phát khởi tâm hân hoan, và tâm đó sẽ đẩy mình đi tới rất nhanh trong liên hệ với tăng thân, tại vì tăng thân là môi trường cho chúng ta tu học.

## 7. Nhìn Lại Tăng Thân Của Mình

Câu hỏi thứ bảy là về tăng thân. Chúng ta phải có đức tin ở nơi tăng thân, dù tăng thân đang có những yếu kém. Điều quý nhất của tăng thân là tất cả mọi người đều có ý chí, có tâm tư muốn đi cùng trên một con đường. Vì vậy cho nên tuy mang theo những yếu kém của mình, mà mọi người đều đồng

ý với nhau là chúng ta phải hướng về con đường hướng thượng, con đường thực tập chánh niệm, và chánh niệm dù ít dù nhiều, nó cũng là phẩm chất của tầng thân. Nó là chất thánh ở trong tầng thân. Nhìn qua thì thấy những người rất là thường, nhưng nếu có biết bước đi một vài bước có chánh niệm, có một vài miếng ăn có chánh niệm thì người đó có chất thánh ở trong con người của họ. Chánh niệm là chất thánh, vì vậy tầng thân đó có chất thánh ở bên trong. Chính tầng thân đó, tuy có những yếu kém, nhưng đó là một trong ba bảo vật của chúng ta, tức là Tầng Bảo.

Nhìn tầng thân như vậy thì bao giờ mình cũng có sự kính trọng. Dù mình thấy những yếu kém ở trong tầng thân,

mình vẫn thấy tăng thân là đối tượng của sự cung kính của mình. Mình biết rằng rời tăng thân thì mình sẽ đánh mất mình.

Quý vị chắc cũng biết rằng khi tăng thân đó ngồi lại pháp đàm, mỗi người đưa ra tuệ giác của mình, thì mình thấy rằng với tính cách cá nhân, không bao giờ mình có được đầy đủ những tuệ giác đó. Cũng những người coi tâm thường như vậy, nhưng đến khi ngồi lại, mỗi người đưa ra cái thấy riêng, thì mình thấy cái thấy đó nó đủ sức để hướng dẫn cho cuộc đời của mình. Không có thầy, chỉ có các anh, các chị, các em của mình thôi, nhưng quý vị cũng đã thấy trong pháp đàm chúng ta có thể gặt hái được những tuệ giác, dư



sức đề hướng dẫn chúng ta trong sự tu học, hướng dẫn đời sống hàng ngày của chúng ta. Vì vậy cho nên ta cúi đầu trước tăng thân, và nhận tăng thân làm chỗ nương tựa. Niềm tin và sự kính trọng của mình đối với tăng thân, rất là quan trọng cho bồ đề tâm của mình.

Trả lời câu này, có một vị sa di ni viết như sau: Bạch thầy, con thường thực tập chấp nhận các thành phần trong tăng thân. Họ như thế nào, con chấp nhận như thế đó, con không đòi hỏi họ phải như thế này hay như thế kia thì con mới chơi với họ. Con công nhận họ là một thành phần của tăng thân. Và khi con làm được như vậy thì con thấy hạnh phúc nó tràn trề ở trong con. Vị sa di ni đó tuy còn nhỏ tuổi, nhưng đã

cung cấp cho chúng ta một cái thấy rất là cao viễn mà có thể một số các vị thọ giới lớn cũng chưa thấy được, cũng chưa làm được!

Khi đối diện với một sư anh, một sư chị hay một sư em, và mình nói sư anh như vậy thì mình chấp nhận sư anh như vậy; sư chị như vậy thì mình chấp nhận sư chị như vậy, thì tự nhiên một niềm hạnh phúc nó trào dâng lên, một sự an bình nó dâng lên, và mình thấy rất là hạnh phúc. Còn nếu mình nhìn bằng con mắt phê phán thì mình sẽ thấy có khuyết điểm nơi người này, nơi người kia, nơi người nọ. Làm sao mà hoàn hảo được? Rồi mình muốn người này phải như thế này, người kia phải như thế kia, người nọ phải như thế nọ thì

mình mới có một tăng thân mà mình chấp nhận được. Nếu như vậy thì rõ ràng là mình không thể nào có hạnh phúc được!

Hạnh phúc rất là đơn giản, hạnh phúc có ở đó chứ không phải đi tìm trong không gian và trong thời gian. Trước hết, hạnh phúc là biết nhìn, và phải biết chấp nhận người kia như là người kia. Tại vì khi mình nhìn người ta như vậy thì người ta cũng có thể nhìn mình như vậy, và người ta cũng có thể đòi hỏi mình phải thay đổi thì người ta mới chấp nhận mình là một sư em, một sư chị, hay là một sư anh, thì đến lúc nào mình mới thật sự có hạnh phúc? Có những người còn nhỏ tuổi nhưng đã làm được những điều như vậy, thì đó là

chuyện đem lại cho tôi rất nhiều hạnh phúc.

Có một vị khác nói: Bạch thầy, con biết là mỗi người thường có khuyết điểm, nhưng con cũng biết mọi người đều có ưu điểm, và con có chánh niệm là mỗi người đều có phần hoa của họ, mà con phải thấy. Vì vậy cho nên trong khi thiền quán con nhìn rõ ở trong người đó, và con thấy người đó có những gì dễ thương, có những gì hay mà mình có thể tán thưởng, mình có thể học hỏi được, và con tìm ra rằng không có người nào mà không có những đức dễ thương, không có những cái hay, những cái tích cực. Do thấy được yếu tố hoa ở trong họ cho nên con rất có hạnh phúc, và con không có

khuyh hướng chê bai những yếu tố rác ở trong họ nữa. Con nghĩ rằng những người đó phải có cơ hội, phải có thời gian để họ chuyển hóa những phần rác của họ. Giờ đây nếu con không thấy được phần hoa của họ thì chính con bị thiệt thòi! Nói như vậy là có tuệ giác, nói như vậy là có sự khôn khéo. Tùy theo con mắt của mình nhìn mà mình có hạnh phúc hay không có hạnh phúc mà thôi.

Xây dựng tăng thân là một pháp môn coi như đứng hàng đầu trong sự thực tập ở Làng Mai. Tại mình biết rằng nếu không có tăng thân thì chúng ta không thể nào tồn tại được, dù ta có tài giỏi cách nào, với tư cách của một cá nhân, một ngày kia ta sẽ bỏ cuộc, tại vì ta

không có tầng thân để bảo vệ, để nâng đỡ.

Trong kinh có câu chuyện con chim Cút, nó rất sợ con chim Ưng. Tại con chim Ưng rất nhanh, sà xuống là bắt được con chim Cút để ăn thịt. Nhưng con chim Cút học được một điều là khi thấy bóng dáng con chim Ưng là nó liền núp dưới một mô đất. Chim Ưng sà xuống mà nếu chim Cút chun được dưới mô đất thì chim Ưng không làm gì được, và chim Ưng có thể va vào mô đất, bẻ ngực như chơi!

Tầng thân là mô đất đó. Tuy mình là con chim Cút, cuộc đời là con chim Ưng, nhưng nếu mình biết cách ẩn náu trong tầng thân, thì mình được an toàn.

Người anh hùng không phải là người có vai u thịt bắp. Người anh hùng là người có trí khôn, có tuệ giác.

## 8. Nhìn Lại Phương Pháp Ngồi Thiền Của Mình

Câu hỏi thứ tám là câu hỏi về thiền ngồi. Có những người viết rất kỹ về thiền ngồi của họ. Về những điều họ làm trong khi ngồi thiền. Còn nếu mình viết rằng: Thừa thầy trong khi ngồi con thực tập theo dõi hơi thở, thì câu trả lời đó nó không có nghĩa gì cả. Tại vì ở Làng Mai ai cũng biết rằng ngồi thiền mình phải theo dõi hơi thở. Nhưng mình đã theo dõi hơi thở như thế nào, mình đã thành công, đã thất bại như thế

nào, mình phải nói ra điều đó cho thầy biết và cho chính mình biết.

Có một vị viết như sau: Bạch thầy khi con sử dụng những bài kệ thì con nhất quyết không để cho bài kệ đi qua đầu con như là những từ ngữ. Ví dụ khi thở vào và con nói "Nước tỉnh lặng chiếu" mà con không hình dung được nước tỉnh lặng chiếu, và con không thấy mình là nước tỉnh đang lặng chiếu, thì nhất định con không đi qua câu kệ tiếp. Con thở và con lặp lại câu đó cho đến khi nào cái cảm giác nó tới với con một cách rất là đích thực, con là nước tỉnh, đang phản chiếu được mây trời, đang phản chiếu được núi non, cây cối, và con an trú trong đó một thời gian, thì con mới đi qua câu kệ là "Không gian



thênh thang". Như vậy là vị đó nói rằng không sử dụng thi kệ một cách máy móc, không để cho thi kệ nằm trong phạm vi từ ngữ. Phải làm cho thi kệ trở thành sự thực, thành chất liệu nuôi dưỡng mình trong khi thiền tọa.

Vị đó còn nói: Ví dụ như khi con thở vào và nói "Đây là tịnh độ", thở ra con nói "Tịnh độ là đây" thì con phải làm sao để cho tịnh độ nó có mặt, và con thấy rất rõ rằng con đang ngồi ở trong tịnh độ thì con mới chịu. Nếu cần phải lặp lại câu đó 20 lần thì con lặp lại 20 lần để cho nó trở thành một sự thật. Viết cho thầy mà viết như vậy thì rất hay. Nó hay ở chỗ không phải là văn chương mình giỏi nhưng kỳ thực là mình có thực tập. Chính những chi tiết

như vậy nó làm cho tôi rất có hạnh phúc khi đọc bài khảo nghiệm của quý vị.

Khi gặp những khó khăn nào trong khi ngồi thiền thì mình cũng nói cho thầy biết. Ví dụ có một vị sa di nói rằng: Có những lúc con cố gắng hết sức, nhưng những lúc đó ngồi thiền con không được an lạc. Con buồn ngủ, con đau chân. Con dùng hết mọi phương pháp thầy dạy, cho nên những lúc đó con không cố gắng nữa, con tháo chân ra, con ngồi chơi, con nhìn bàn Phật, con nhìn cái hoa, con nhìn cục đá, một hồi rồi con bắt đầu lại, thì con ngồi thành công. Viết những điều đó rất là hay. Tại mình đâu phải là người anh hùng, mình đâu phải là bậc toàn giác mà buổi

ngồi thiền nào mình cũng thành công? Có những lúc cơ thể mình nó như thế này, có lúc tâm tư mình như thế kia, thì mình thành công ít, hoặc có khi mình không thành công. Những điều đó mình tự nhận và mình chia sẻ với thầy của mình. Rất là trung thực, rất là hay, những điều đó mình nên viết xuống.

Có một điều tôi kinh nghiệm là trước khi đi ngồi thiền, và trong khi ngồi thiền thì mình phải có cái tư tưởng, cái tâm niệm rằng ngồi thiền là một cơ hội mà hàng triệu người không có. Họ bận bịu suốt ngày, họ không có một phút để ngồi yên. Trong khi đó mỗi ngày mình có nhiều cơ hội để được ngồi yên và mình phải sử dụng những giây phút đó, một là để nuôi dưỡng mình, hai là để

khám phá ra những điều mà mình chưa biết. Giống như ngày hôm nay không phải là ngày làm biếng, nhưng ngày mai là ngày làm biếng, nghĩ đến ngày làm biếng mình có cảm giác dễ chịu, thì khi nghĩ tới giờ ngồi thiền mình cũng phải có cảm giác dễ chịu như vậy, tại vì mình có thể làm được rất nhiều chuyện trong thời gian ngồi thiền. Đừng đánh mất mình thì tự nhiên thời gian ngồi thiền trở thành rất quý báu, rất ích lợi. Nếu làm được như vậy thì giờ ngồi thiền sẽ an lạc.

Có rất nhiều vị xuất gia viết cho tôi rằng nếu trong ngày mà đi thiền hành và thực tập chánh niệm nhiều thì đến giờ ngồi thiền, ngồi rất là an lạc, rất thành công. Còn nếu trong ngày mà

không làm việc trong chánh niệm, không đi thiền hành, không thực tập hơi thở chánh niệm thì tối ngời thiền nó không thành công lắm! Đây là kinh nghiệm của nhiều người chứ không phải là một hoặc hai người. Có người viết cho tôi biết có khi thời ngời thiền thứ nhất nó thành công, nhưng thời thứ hai không thành công. Kinh nghiệm của riêng tôi là có khi tôi ngời thiền không thành công trong thời thứ nhất, nhưng thời thứ hai thì thành công. Trong khi đi dạy tôi thường nói rằng nếu quý vị không thành công lắm trong thời ngời thiền thứ nhất, thì quý vị còn có một cơ hội thứ hai, đừng bỏ đi mà uổng.

Ngồi thiền có hai mục đích. Thứ nhất là để làm cho thân tâm lắng xuống, tịnh lại để mình được nuôi dưỡng. Quý vị đã được trao truyền những phương pháp để tạo ra sự an tịnh của thân và sự hân hoan của tâm. Vị nào chưa nắm được những phương pháp đó thì phải cấp tốc nắm lấy qua những bài pháp thoại đã được ghi lại, hoặc nhờ sư anh, sư chị chỉ dạy, nhất là các vị vừa tới làng. Tại vì trong khi ngồi thiền, mình có thể rất hân hoan, rất hạnh phúc.

Ngồi thiền là một trong những tư thế đẹp nhất, vững chãi nhất của thân thể con người. Chính trong tư thế đó mà mình có thể đạt được mục đích thứ hai của việc ngồi thiền là tiếp xúc được với vũ trụ, với tổ tiên, với chính mình, với

những châu báu mà mình có ở trong con người của mình, mà trước đây mình không biết, mình coi thường mình.

## 9. Nhìn Lại Phương Pháp Thiền Đi Của Mình

Câu trắc nghiệm thứ chín là thiền đi. Thiền đi cũng là một phương pháp rất quan trọng ở Làng Mai. Có người có cảm tưởng rằng họ thích hợp với thiền đi hơn là thiền ngồi. Có người nói ngược lại, thiền ngồi tiếp xúc được sâu sắc hơn là thiền đi. Có nhiều người lại nói trong thiền đi họ dùng thi kệ rất hay. Có người nói trong khi thiền đi họ

chỉ theo dõi hơi thở mà không dùng thi kệ. Thiền sinh thực tập rất khác nhau, chúng ta không cần phải làm y hệt như nhau, đó là vì chúng ta có cơ thể, có trường hợp khác nhau. Tuy vậy chúng ta phải thí nghiệm nhiều phương pháp.

Có người nói rằng đi thiền hành rất là hạnh phúc, nhất là khi đi với tăng thân, nó là một cảnh tượng rất hùng tráng, nó như một đạo quân, không đi chinh phục ai cả, chỉ đi chinh phục thất niệm mà thôi. Đi như một ngày hội, đem lại rất nhiều hạnh phúc cho mình và cho tăng thân.

Có người nói rằng ban đầu thì người đó chỉ đi cho có mặt với người khác thôi, chứ không thấy hạnh phúc gì cả. Vì



mọi người đi, thành ra mình cũng phải đi. Nhưng từ từ thì thấy đi thiền hành là một pháp môn rất là thần diệu.

## 10. Nhìn Lại Mình Trong Thời Gian

Câu hỏi thứ mười là cái thấy của mình về quá khứ, về hiện tại, và về tương lai. Có một vị sa di ni viết rằng: Khi nhìn lại quá khứ, con thấy những cái đau khổ, những lo sợ, những khó khăn của con. Khi nhìn lại hiện tại thì con thấy rằng nếu con đã không khổ đau như vậy, nếu con đã không lo lắng, không sầu thương như vậy thì bây giờ con không được như ngày hôm nay. Vị đó

nói rằng chính nhờ những khổ đau trong quá khứ mà trong hiện tại mình được như vậy. Đó là chuyện chuyển rác thành hoa. Cũng vậy đó nói rằng hiện bây giờ cũng có những lúc buồn, lúc lo, cái dư âm của những khổ đau trong quá khứ nó trở về. Nhưng vị đó không lo sợ, không tuyệt vọng nữa, là tại vì mình đã biết cách để săn sóc nó, để ôm ấp nó.

Lại có người nói với tôi rằng họ không nghĩ về tương lai, tại vì trong hiện tại nó mâu nhiệm quá, nó hạnh phúc quá rồi, thành ra không cần những cái tương lai, không nghĩ rằng ngày mai mình sẽ thành giáo thọ, mình sẽ đi dạy chỗ này, dạy tăng thân nơi kia. Hoàn

toàn không nghĩ tới, tại vì thấy cái hiện tại nó quá màu nhiệm rồi!

Có một vị viết rằng nội chuyện con biết thầy đang còn sống bên con và đang tu tập với con, và con có tặng thân, thì con đã hạnh phúc nhiều rồi. Tại sao con phải nghĩ tới tương lai?

Lại có người viết: Nếu trong tặng thân mà không có người này, người này, và người này thì buồn biết mấy! Kể ra tên ba hay bốn người.

Trong chúng ta người nào lại không thể làm như vậy? Ai cũng có thể nhận được rằng trong tặng thân có những người này, người kia, và cứ tưởng tượng nếu những người đó không có mặt ở đây thì buồn biết mấy! Và nếu

cứ đà đó mà đi tới thì chúng ta thấy rằng vắng mặt một người cũng là một sự thiếu thốn của tăng thân rồi. Một sư chị đi, mình đã thấy thiếu vắng, một sư em đi mình cũng thấy thiếu thốn.

Sư anh đã đi hay sư chị đã đi, ai chịu trách nhiệm về người đó? Cố nhiên người đó có trách nhiệm nhưng mình cũng chịu trách nhiệm về cái hạnh phúc của người đó, mình đã không hiến tặng cho người đó đủ hạnh phúc để người đó có thể ở lại. Nói như vậy không có nghĩa là mình phải có một mặc cảm tội lỗi. Nói như vậy là chỉ để cho mình có chánh niệm rõ ràng rằng bất cứ người nào cũng là một phần của tăng thân, nghĩa là của mình. Khi cơ thể của mình là một rồi thì một chất bổ

đưỡng đưa vào trong cơ thể là nó nuôi dưỡng không phải một phần của cơ thể mà nó nuôi dưỡng tất cả cơ thể. Nếu mình có an lạc thì sự an lạc đó không phải chỉ để cho riêng mình mà cho tất cả những thành phần khác của tầng thân. Nếu mình có chất độc của sân hận thì chất độc đó không phải chỉ phá hoại một mình mình, mà phá hoại luôn cả người kia, cả tầng thân. Vì vậy mà có chánh niệm, có cái thấy đó thì tự nhiên chúng ta sẽ phải thực tập như thế nào để trong chúng ta có chất liệu của niềm vui, của an lạc. Nếu có niềm vui của an lạc và sự khoan dung thì tự nhiên những thành phần khác họ sẽ được thừa hưởng dù chúng ta không nói điều đó ra. Sự thật là như vậy.

Không có gì xảy ra trong tầng thân mà ta không chịu trách nhiệm.

Mười câu hỏi đó, xét lại là mười câu thăm hỏi, nó giúp cho mỗi thiền sinh có cơ hội ngồi xuống thực tập quán chiếu để thấy rõ về mình. Mục đích thứ hai như đã nói, là cũng để giúp tôi thấy được thực trạng tu học của quý vị để tôi có thể làm gì mà giúp cho quý vị. Tại vì giúp cho một người là giúp cho mọi người ở trong tầng thân, trong đó có cả chính tôi.

Quý vị thấy rằng bài khảo nghiệm đó không phải là một bài thi để cho điểm như là trường học ngoài đời. Đó là một phương pháp thực tập Làng Mai. Có thể sau này quý vị cũng sẽ làm như vậy

đôi với các học trò của quý vị. Nếu có chất chứa kiến thức hàng trăm hàng ngàn bộ kinh điển, và dùng nó để viết một bài khảo nghiệm như vậy, thì tất cả những kiến thức đó đều không có ích lợi gì cho bài khảo nghiệm đó hết. Chỉ có cái học, cái hiểu và cái thực tập mới có thể giúp cho mình viết được bài khảo nghiệm đó và mình là người biết những điều đó trước hết.

Tôi biết rằng thời khóa của quý vị khá đầy, cho nên tôi không đưa ra đề tài cho quý vị suy nghĩ và làm trong vòng 10 ngày hay một tuần. Tại vì khi quý vị lãnh đề tài đó đem về, thì giống như có cái nợ phải trả, và cảm giác đó kéo dài đến 10 ngày! Thành ra tôi muốn quý vị cùng tới ngồi chung một tiếng rưỡi

đồng hồ, xong rồi là xong, là nó khỏe!  
Cái đó phát xuất từ lòng thương, không  
biết quý vị có thấy được hay không?  
Những chi tiết như vậy mình đều có  
thể học được.

Khi lên đưa bài cho tôi, thì cũng như  
đưa một lá thư. Trong thực tế, có nhiều  
người đã viết bài khảo nghiệm dưới  
hình thức một lá thư. Có người nói:  
Bạch thầy con viết bài này quá dài,  
nhưng tại vì lâu nay con chưa viết thư  
cho thầy, nên nhân dịp này con viết thư  
cho thầy luôn. Nghĩa là thay vì viết hai  
trang, người đó viết thành bốn trang, và  
coi bài đó như là bức thư tình viết cho  
riêng tôi.



Tôi thường quán niệm rằng: Nếu mình làm được gì cho chánh pháp, nếu mình giúp được người ta bớt khổ, thì đó không phải là do cái ngã của mình làm nên. Tất cả những điều mình đã làm được đều do uy lực của bậc giác ngộ, của các vị tổ. Mình chỉ là một đoạn rất ngắn nằm trong một sợi dây rất dài. Nếu không có Bụt, không có tổ thì làm sao có mình? Vì vậy cho nên mình chỉ đóng vai trò của một gạch nối, trao truyền những tinh hoa của Bụt và tổ. Nhờ vậy mà tôi thấy trong tôi không có một cái ngã.

Khi tôi làm ra 10 câu hỏi, đó là Bụt, là chư tổ hiến tặng 10 câu hỏi cho quý vị. Và khi quý vị ngồi xuống, quý vị cũng làm trong tinh thần vô ngã, quý vị cũng

biết rằng quý vị thuộc về gia tài đó, thuộc truyền thống đó, quý vị cũng viết: "Thưa thầy", tức là quý vị cũng không làm việc đó với tư cách của một cái ngã. Vì vậy cho nên có những bức thư rất là thân thiết. Thầy với con thân thiết như là một người. Hai người nhưng chỉ là một. Như vậy mới là đúng. Tất cả những cái khó khăn, những cái thành công đều nói thật với thầy hết, không giấu diếm một điều gì. Đó là một điều rất quý. Nó chứng tỏ rằng cả thầy và trò đều thực tập vô ngã, không có sự giữ kẽ, không cần che dấu, tại vì thầy là mình, mình là thầy.

Trong bài khảo nghiệm vừa rồi, có những vị đã viết cho tôi rất thành thật, viết về những yếu kém của mình, về

những thất bại của mình, những thành công của mình, những hạnh phúc của mình. Chính những điều đó làm cho tôi rất tin tưởng những người đó, tại vì những người đó đã coi tôi như là bản thân của họ. Niềm tin đó sẽ làm cho họ thành công trong tương lai. Tại vì niềm tin nơi thầy nó cùng một bản chất với niềm tin nơi Bụt.

Tôi cũng vậy, tôi thấy rằng tất cả những gì tôi đã làm được, đang làm được, và sẽ làm được, tất cả không phải là do cá nhân của tôi, do tài ba riêng của tôi. Tôi không thấy như vậy mà thấy tất cả những điều mình làm được là do uy đức của Bụt và chư Tổ qua các thời đại mà thôi. Mình là người học trò, mình cũng phải thấy như vậy.

Nếu mình tu thành công được, đó cũng là nhờ uy đức của các vị tổ tâm linh, cũng như là huyết thống. Thấy được như vậy là mình đã sống trong cái chân lý vô ngã rồi. Mình không cần phải nói ra, nhưng mình thực sự đang sống được trong chân lý vô ngã. Mình thấy cái liên hệ mật thiết của mình với Bụt, với tổ, với tất cả mọi người chung quanh mình.

Thành ra nếu quý vị mới đến Làng có ba ngày hay năm ngày, thì quý vị chưa viết được bài khảo nghiệm, và quý vị ngồi đó, chỉ cần đọc 10 câu và thâm hỏi mình biết các pháp môn như thế nào.

Dứt khoát đây không phải là một bài thi, dứt khoát đây không phải là một bài kệ kiến giải, trình lên để được chức giáo thọ. Nó là chuyện quán chiếu để biết tình trạng của mình. Nó là chuyện thông thương giữa mình với thầy như là cùng một thực thể.

Tôi mong rằng sau này quý vị có thể học được phương pháp này của tôi, nó rất là con người và nó rất là thực tế.

## GIÁO PHÁP VÔ ĐẮC TRONG THIỀN PHÁP VÔ NGÔN THÔNG

Chúng ta học tiếp về thiền phái Vô Ngôn Thông. Trước hết là chủ trương "Vô đắc" của thiền phái này.

Vô đắc có thể dịch tiếng Anh là non-obtainment. Đắc là nắm được, đạt được cái gì đó, trở thành sở hữu chủ của một cái gì đó thì gọi là đắc. Đắc là một trong những pháp gọi là Tâm bất tương ưng hành, tiếng Phạn là Pr(t). Trong một trường phái gọi là Pháp Tướng Tông thuộc đạo Bụt Đại thừa, các hiện tượng được chia ra làm 100 loại, gọi là Bách Pháp. Đắc là một trong 100 pháp đó. Nó có liên hệ tới pháp, nhưng không phải là tâm pháp mà cũng không phải là sắc pháp. Đó gọi là Tâm bất tương ưng hành pháp. Tiếng Việt dịch là được.

Ví dụ đi ngoài đường mình bắt được đồng bạc, sự kiện mình bắt được gọi là đắc. Cái "được" đó không phải là cái

tâm của mình, được đó cũng không phải là cái thân của mình. Nó không phải là tâm pháp, cũng không phải là sắc pháp. Nhưng nó có liên hệ tới tâm pháp và sắc pháp.

Một ví dụ khác là một câu văn, hay một danh từ. Danh từ đó hay câu văn đó thì không phải là tâm, cũng không phải là thân. Danh từ đó là một pháp Tâm bất tương ưng. Câu văn đó cũng là một pháp Tâm bất tương ưng. Đặc ở đây cũng là một pháp Tâm bất tương ưng. Tâm bất tương ưng là một pháp không tương ứng với tâm như là cái giận, cái buồn, cái tri giác v.v...

Thường thường người ta nghĩ rằng đạo là một cái gì mình không có, và nếu tu

hành lâu năm thì mình có thể nắm bắt được đạo, gọi là đắc đạo. Thiền phái Vô Ngôn Thông chủ trương không đắc, không có gì mà mình phải đắc hết. Giáo lý đó gọi là Vô đắc.

Chúng ta biết rằng tư tưởng vô đắc đã được hình thành trong kinh Bát Nhã, và thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi là một thiền phái đã sử dụng kinh Bát Nhã một cách rất tích cực, và đã khởi đầu tại Việt Nam, trước ngày Lục Tổ giảng dạy rất lâu. Thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có thể có dính líu tới Tam Tổ, và là một thiền phái đã sử dụng Văn học Bát Nhã rất sớm.

Chúng ta nhớ rằng trong Tâm Kinh Bát Nhã đã có danh từ Vô đắc. Không khổ,



không tập, không diệt, không đạo, không trí cũng không đắc. Vì không có gì để mà đắc cả (Dĩ vô sở đắc cố). Vì vậy cho nên đây không phải là một cái gì mới. Đây chỉ là sự nhấn mạnh mà thôi.

Vô đắc nghĩa là không có gì mà chúng ta phải đi tìm cầu ngoài chúng ta cả. Tất cả đều có trong con người của mình, không phải chạy đi tìm cầu trong không gian và trong thời gian. Vấn đề là phải trở về để khám phá ra cái mà mình đã có. Cái đó gọi là Phật tính, cái đó có thể gọi là chân tâm, cái đó có thể gọi là giác ngộ.

Chúng ta nhớ đêm Bụt thành đạo, ngài có tuyên bố một lời tỏ lộ sự ngạc nhiên của ngài.

Lúc đó là vào buổi sáng, khi sao Mai vừa mọc, nhìn sao Mai thì ngài đạt tới cái Trí giác Vô thượng, tại vì ngài đã quán chiếu suốt đêm. Khi nhận ra sự kiện mình đã giác ngộ hoàn toàn rồi, Bụt mới thốt lên một lời có tính cách ngạc nhiên và nói với chính mình thôi. Ngài nói rằng: Lạ quá, cái tuệ giác mà mình vừa khám phá, nó có sẵn trong tất cả mọi loài, vậy mà không ai biết tới, cứ chạy đi tìm ở đâu xa, và cứ để cho bản thân mình bị trôi lăn trong biển sinh tử và khổ đau. Thật là tội nghiệp!

Đó là lời của Bụt. Lời đó đã chứa đựng giáo lý vô đắc. Nghĩa là cái mình đi tìm tức là sự đạt đạo, sự giác ngộ, bồ đề, giải thoát, Phật tính, đều đã có sẵn trong tâm mình, đã có sẵn trong thân mình. Vì vậy nếu chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng ở trong ta không có gì cả, ta phải đi kiếm cái đó từ người ngoài, từ một bậc đạo sư thì ta đã lầm lẫn, ta không thấy được cái nguyên tắc vô đắc. Thiên phái Vô Ngôn Thông nhấn mạnh đến nguyên tắc Vô đắc đó.

Chúng ta hãy tưởng tượng một đám mây đang bay trên trời. Đám mây đó bay ngang qua dãy núi Pyrénées, nhìn xuống nó thấy tuyết lấp lánh ở trên đỉnh núi, rất là màu nhiệm, rất là đẹp, và nó ước ao làm sao nó có thể là tuyết.

Nhưng nó không biết rằng trong tự thân của nó, trong tự thân của đám mây đã có chất liệu của tuyết. Tuyết sẽ không thể nào có mặt được nếu không có mây. Cái mà đám mây tưởng nó không có, không là, chính thật nó có, nó là. Vì không biết cho nên nó mới mong ước. Nếu biết được tự thân của nó chính là tuyết thì nó sẽ không mong ước nữa, nó sẽ không đi tìm nữa. Thành ra những người đi tìm cầu là những người nghĩ rằng mình không có!

Khi đám mây kia bay qua đại dương, thấy đại dương hùng vĩ, xanh thẳm, vững chãi, thì đám mây cũng ao ước, cũng thầm nghĩ rằng mình có vẻ mong manh, còn đại dương thì rất hùng vĩ, rất sâu thẳm, ước gì mình được làm đại

dương! Đám mây không biết rằng tự thân của nó có chứa đại dương ở trong đó, tại vì đại dương là nước, đám mây cũng là nước.

Khi đám mây thấy được điều đó thì đám mây có giác ngộ, đám mây có tự tin rằng cái màu tuyết óng ánh kia, vùng đại dương hùng vĩ kia, mình có trong bản thân của mình. Lúc đó đám mây sẽ không còn ước ao nữa, không còn ham muốn nữa, và đám mây thấy rõ ràng rằng mình không cần đi tìm tòi, chạy chọt. Là một đám mây, đó là một điều rất màu nhiệm, màu nhiệm không thua tuyết trên đỉnh núi, màu nhiệm không thua đại dương hùng vĩ, mênh mông. Dù cho đám mây trong giây phút sẽ biến thành mưa, đám mây cũng

không sợ hãi, tại vì đám mây biết rằng mưa là mầu nhiệm, nhưng đám mây cũng là mầu nhiệm; tuyết mầu nhiệm mà đại dương cũng là mầu nhiệm. Thành ra đám mây không có sợ hãi. Cái thấy đó gọi là cái thấy vô đặc.

Nếu mình có cảm tưởng mình không có gì, mình chỉ là giận hờn, tham đắm, si mê. Mình không có một chút giá trị nào của một bậc thánh nhân cả, mình có mặc cảm rằng mình nghèo khổ, đỏi kém về phương diện tâm linh, mình phải đi tìm một vị đạo sư, quỳ xuống để xin một chút giá trị làm người, thì lúc đó mình không biết được rằng mình có một kho tàng giác ngộ, mình có một kho tàng tuệ giác ở trong con người của mình, cho nên mình mới đi cầu

xin, quy lụy cái giá trị làm người, cái giá trị làm Bụt từ một người khác.

Đó cũng là giáo lý Vô đắc.

### Thiền Sư Nguyễn Học

Trong tông phái Vô Ngôn Thông có một thiền sư tên là Nguyễn Học, tiếng Anh có thể dịch là I vow to learn more. Thiền sư này sống vào thế kỷ thứ 12, mất năm 1174. Thầy thuộc thế hệ thứ 11 của thiền phái Vô Ngôn Thông. Thầy có làm một bài kệ như sau:

Đạo vô hình tượng,  
 Xúc mục phi diêu (hay là phi giao),  
 Tự phản suy cầu,  
 Mạc cầu tha đắc.

Đạo vô hình tượng tức là cái đạo kia không có hình thể, không có hình tượng, không có dáng vẻ. Chữ đạo ở đây không phải là con đường, M(rga, mà là sự chứng ngộ, sự giác ngộ. Tại chúng ta biết rằng các vị tổ ngày xưa đã dùng danh từ của Lão giáo để dịch tư tưởng Phật giáo. Thành ra chữ đạo ở đây không phải là con đường, mà nó có nghĩa là sự chứng ngộ. Đạt đạo không phải là đạt con đường, mà là đạt sự giải thoát, đạt sự giác ngộ. Đạo là đối tượng của đắc, đắc đạo. Đạo đó không có hình tượng, nó không phải là một vật mà mình có thể nắm bắt được từ bên ngoài.



Xúc mục phi diêu. Xúc là tiếp xúc, mục là con mắt. Câu này có nghĩa là thể nhưng nếu mình có chánh niệm thì nó đập vào con mắt của mình, nó ngay ở trước mắt mình, chứ không phải xa. Phi diêu nghĩa là không phải xa.

Tự phản suy cầu, tự phản tức là mình trở về mình. Phản này là trở lại. Tự mình trở lại mà tìm ra nó.

Mạc cầu tha đắc, chớ đi theo người khác mà cầu mong đạt được. Đừng có chạy theo người ta mà năn nỉ, mà xin xỏ. Tha là người khác. Đắc là nắm lấy. Đừng đi theo người ta mà mong ước nắm lấy. Người ta ở đây tức là thầy, là tổ, là Bụt. Tại vì đạo đó nó có sẵn trong con người của mình.

Đạo không có hình tượng, nó ở ngay trước mắt ta, không gì làm cho xa cách, phải trở về từ tâm mà thực hiện, chứ không thể đi tìm nơi kẻ khác.

Sau khi thầy nói như vậy thì thầy nói tiếp: Nếu mình thấy mình có đặc đạo thì sự đặc đạo đó không phải là chân thật. Nếu mình thấy mình đặc đạo được từ một người khác, thì cái đặc đó không phải là chân đặc. Thầy kết luận sự trao truyền tâm ấn của Bụt và của tổ phải được hiểu theo nghĩa đó. Câu này quan trọng lắm.

Sở dĩ Tam thế chư Phật,  
 Lịch đại Tổ Sư,  
 Ấn thọ tâm truyền,  
 Diệt như thị thuyết.

Có nghĩa là vì vậy cho nên các vị Bụt trong ba đời và các vị Tổ sư trải qua các thời đại ("lịch" nghĩa là trải qua), khi trao truyền cái tâm của mình và in trái tim của mình vào trái tim của người khác, thì các vị đó cũng nói như thế. Diệt là cũng, thuyết là nói, như thị là như thế. Nghĩa là có sự trao truyền (tâm ấn), nhưng sự trao truyền đó phải được hiểu theo nguyên tắc vô đắc, tức không phải là ở ngoài truyền vào.

Trong truyền thống thiền người ta thường nói tới chuyện truyền tâm ấn hay là đắc pháp. Trong lễ đắc pháp vị thiền sư trao cho người đệ tử một bài kệ gọi là kệ đắc pháp. Có khi trao cho một cái y, một cái bát. Làng Mai thì

trao cho một cái đèn. Đó là biểu tượng của sự truyền pháp từ người này sang người khác. Tuy nhiên đó chỉ là hình thức mà thôi. Còn bản chất của sự trao truyền nó không phải như vậy, nó không phải là từ thầy tới trò. Bản chất của sự trao truyền là vô đắc, nghĩa là trao truyền mà không trao truyền. Tại vì cái tối đa mà thầy có thể làm được cho trò là giúp trò khơi mở tuệ giác ở trong bản thân của trò. Cái đó gọi là vô đắc. Thành ra công việc tối đa của một ông thầy có thể làm cho đệ tử mình là giúp cho đệ tử của mình khai phá được bản tính giác ngộ trong tự tâm của mình, chứ thật ra không có gì trao truyền từ thầy tới trò cả.

Thầy nói một câu, hay thầy đánh một gậy, hoặc thầy hét một tiếng, hay thầy trao một bài kệ, tất cả những cái đó là chỉ để kích thích, chỉ để giúp phương tiện cho người đệ tử có thể khai mở tuệ giác ở trong tự tâm của mình. Đó gọi là nguyên tắc vô đắc.

Thầy Nguyễn Học đã nói rất rõ ràng: Phải trở về tự tâm mà khai mở cái đó chứ đừng lẻo đẻo chạy theo người ta mà xin xỏ, dù rằng người đó là Bụt, là tổ hay là thầy. Bụt, tổ và thầy làm đủ phương cách để giúp cho ta, và thầy trò chỉ thành công khi bản thân của người học trò có thể tự khai mở tuệ giác đó được ở trong con người của mình. Cũng như khi chúng ta vừa nghe tiếng đồng hồ điểm thì chánh niệm nó phát

sinh ở trong lòng của chúng ta. Tiếng đồng hồ chẳng qua chỉ là phương tiện giúp chúng ta phát khởi chánh niệm mà thôi. Đồng hồ không trao truyền gì cả. Chúng ta chỉ cần nghe tiếng đồng hồ là chúng ta có thể tự làm phát khởi chánh niệm trong tâm chúng ta. Cái đó gọi là vô đắc.

Vậy thì bốn câu Sở dĩ Tam thế chư Phật, Lịch đại Tổ Sư, Ấn thọ tâm truyền, Diệt như thị thuyết, có nghĩa là sự trao truyền tâm ấn của Bụt và của Tổ phải được hiểu như vậy, nghĩa là hiểu trên nguyên tắc Vô đắc, non-obtainment.

Cách đây chừng 4, 5 năm tôi có hướng dẫn một khóa tu ở miền Bắc New

York. Trời mưa luôn sáu ngày. Có một  
thiền sinh làm một bài kệ nói rằng:

It rains, it rains, it rains.

There is nothing to obtain.

Mưa, mưa, mưa. Không có gì để chúng  
đạt hết!

## VÔ ĐẮC VÀ LỜI CUỐI CỦA THẦY VÔ NGÔN THÔNG

Chính tổ Vô Ngôn Thông trước khi  
tịch cũng đã nói về nguyên tắc vô đắc ở  
trong bài kệ của thầy mà ta vừa học  
trên đây. Đại ý thầy nói: Thiên hạ  
huyền truyền từ bốn phương, rằng tổ  
của mình ở Tây phương có truyền lại

một chánh pháp nhân tạng gọi là "thiên". Rằng có một đóa hoa nở ra năm cánh. Rằng thiên tông sinh trưởng ở Đông Độ và gieo hạt giống mãi mãi bất diệt về sau. Rằng có những mật ngữ có đến hàng ngàn, hàng vạn lời đều thuộc về truyền thống thiên, đều gọi là Tâm Tông. Nhưng ta tự hỏi Tây Thiên là đâu? Tây Thiên chính là đây chứ không là đâu khác. Mặt trời và mặt trăng năm xưa cũng là mặt trời và mặt trăng của hôm nay, tức là mặt trời và mặt trăng mà ta đang thấy đây. Hễ vướng mắc vào một từ ngữ là chúng ta sẽ bị kẹt và chúng ta làm oan cho các đức Phật và các vị tổ. Chúng ta sai một ly là chúng ta đi xa một dặm. Vì vậy



cho nên các vị phải cẩn thận để đừng lừa dối con cháu của quý vị.

Nói như vậy có nghĩa là đừng nghĩ rằng sự trao truyền đó là một sự trao truyền từ ngoài đi vào. Nếu bị kẹt vào cái y đó, vào cái bát đó, cái đèn đó, bài kệ đó thì ta đã không thấu hiểu được nguyên tắc vô đặc. Cho nên những người nào không nhận được bài kệ, không nhận được cái y, cái bát, cái đèn mà nổi lên lòng buồn bã, giận hờn, ganh tị, thì họ là những người không thấu hiểu được nguyên tắc vô đặc.

Nếu có sự trao truyền thì sự trao truyền đó được thực hiện trong từng giây từng phút, và sự trao truyền đó là một sự trao truyền không trao truyền. Nghĩa là

những phương tiện để giúp ta thực hiện được sự giác ngộ, sự giải thoát đã nằm sẵn trong con người của chúng ta. Có ai cần trao truyền chất nước cho đám mây đâu? Tại vì đám mây đã có chất nước ở trong đó rồi!

Chúng ta biết rằng trong đạo Bụt Nguyên thủy có ba phép thiền quán gọi là Tam Giải Thoát Môn, ba cánh cửa giải thoát, The three doors of liberation. Trong ba cánh cửa giải thoát đó (tức là Không, Vô tướng, và Vô tác) chúng ta có thể thấy được nguyên tắc vô đắ.

Cánh cửa thứ nhất, "Không" nghĩa là không có một tự thể độc lập. Cái này là cái kia. Cái này nằm trong cái kia. Mà

đã nằm sẵn trong đó rồi chứ không phải là cái này phải đi vào trong cái kia. Ví dụ như tuyết nó có sẵn trong đám mây, đại dương cũng có sẵn trong đám mây, chứ không phải nó cần đi vào trong đám mây. Cũng như đám mây nó có sẵn ở trong tuyết, chứ nó không cần phải đi vào trong tuyết. Cái đó gọi là tương tức, inter-being. Tôi có trong anh, anh có trong tôi. Nó hay hơn chữ tương nhập, Inter-penetration, tức là cái này nó đi vào trong cái kia, có chuyện đi vào và đi ra. Còn tương tức thì khỏi đi vào đi ra gì cả, trong đó có sẵn rồi. Mà nếu có sẵn rồi thì đâu cần đắc nữa?

Cánh cửa thứ hai, "Vô tướng" tức là không có một hình dạng độc lập. Thầy

Nguyễn Học vừa nói Đạo vô hình tượng, nghĩa là đạo không có một hình tượng độc lập. Ví dụ như chất mà chúng ta gọi là H<sub>2</sub>O, nó là vô tướng, tại vì có khi nó là tuyết, có khi nó là mây, có khi nó là sương, có khi nó là nước đá. Như vậy thì tướng nào là tướng của H<sub>2</sub>O?

Nếu nói là tướng nhẹ thì không đúng. Nhẹ như khi nó là mây, nhưng khi nó biến thành nước đá thì mình liêng có thể u đầu người khác. Vì vậy cho nên cái tướng nước đá cũng không phải là tướng của H<sub>2</sub>O. Đông cứng hay là trôi chảy cũng không phải là tướng của H<sub>2</sub>O. Cho nên bị kẹt vào một tướng là bị mất sự thật. Vì vậy Vô tướng là để giúp cho chúng ta xóa bỏ tri giác sai

lâm về sự thật đó, tại vì sự thật không thể nào được chứa đựng trong một cái hình tướng.

Cũng như chúng ta lấy hai bàn tay mà bốc gió thì chúng ta không thể nào bốc gió được. Tri giác của chúng ta luôn luôn tìm một cái tướng để nắm, và khi nắm được cái tướng rồi thì mình nghĩ là mình nắm được sự thật! Kỳ thực khi mình nắm cái tướng thì sự thật tuột ra khỏi nắm đầu ngón tay của mình!

Vì vậy cho nên Vô tướng cũng có cái khí vị của Vô đắc ở trong đó.

Trong kinh có nói rằng Chư pháp bất khả đắc. Tức là tất cả mọi hiện tượng đều không thể nào nắm bắt được bởi những khái niệm, những tri giác của

chúng ta. Hễ nắm bắt bằng khái niệm là chúng ta chỉ nắm bắt được khái niệm thôi chứ còn bản thân của thực tại đó nó tuột ra khỏi tầm tay của chúng ta. Cái đó gọi là vô tướng.

Những phép quán niệm này, những phép thiền định này rất là sâu sắc.

Trong khoa học Vật lý ngày nay người ta cố tìm cái tướng của những đơn vị vật chất nhỏ nhất và người ta tạm gọi tên nó là Elementary particle, tiếng Việt dịch là "Chất điểm". Các nhà khoa học quán sát cái tướng của một chất điểm thì họ thấy rằng có khi chất điểm đó nó hiện ra, nó tự trình bày ra, biểu hiện ra như là một đợt sóng (wave), một ba động (vibration). Nhưng có khi

nó cũng hiện ra cái tướng trạng như là một chất điểm (particle), một cái chấm. Nhưng theo nhận thức của người đời thì hai tướng trạng này chông đối nhau! Hoặc anh là một đợt sóng, hoặc anh là một điểm, làm sao anh là hai cái cùng một lượt được? Đó là một vấn đề nát óc của các nhà Vật lý học Nguyên tử. Tại vì khi họ nắm chất điểm đó mà nghiên cứu thì họ không biết tướng trạng đích thực của nó. Người ta phải kết luận chất điểm là một hòn bi cực nhỏ hay là một đợt sóng? Khi thì nó hiện ra như thế này, khi thì nó hiện ra thế kia, như là một con ma!

Đạo Bụt thấy rằng bản chất của chất điểm là vô tướng. Nếu anh nắm nó dưới hình tướng của một cái tướng thì

anh mất nó. Vì vậy các nhà khoa học đặt ra một cái tên để gọi chất điếm là Wavicle, tức là họ ghép phần đầu của chữ Wave và phần cuối của chữ Particle để gọi tên chất điếm. Giống như mình ăn sáng (Breakfast) cùng lượt với ăn trưa (Lunch) thì mình gọi là Brunch. Các nhà khoa học cũng dùng phương pháp đó để khởi bị kẹt vào tướng này hoặc tướng kia của chất điếm.

Ở trong Đạo Đức Kinh có câu:

Đạo khả đạo, phi thường đạo;  
Danh khả danh, phi thường danh.  
Có nghĩa là đạo mà có thể đàm luận được thì chưa phải là đạo thường còn.



Tên mà có thể gọi được thì chưa phải là tên đích thực.

Đúng vậy! Gọi nó là sóng cũng không xong, mà gọi nó là điểm cũng không được. Cái đó gọi là Vô tướng, và khoa học ngày nay đã bắt đầu hé thấy cái tính chất vô tướng của sự vật. Khoa học đã thấy những khái niệm của con người về sự vật là sai lầm rất nhiều.

Tất cả các nhà khoa học nguyên tử đều biết sự thật này. Họ nói rằng khi đi vào trong thế giới của những chất điểm thì phải bỏ hết tất cả khái niệm của mình về sự vật trong đời sống hàng ngày, nếu không, ta không thể hiểu được một chút nào về thế giới của chất điểm cả.

Như vậy trong khi đi con đường nghiên cứu Vật lý, họ khám phá ra sự thật của con đường tâm linh. Cho nên những nhà Vật lý học nổi tiếng nhất trong thế giới hiện tại họ đều đang nghiên cứu về Phật học và giáo lý Hoa Nghiêm để có thể đi xa trên con đường khám phá khoa học của họ.

Cánh cửa thứ ba là "vô tác" hay "vô nguyện". Vô tác có nghĩa là không có cái gì mà mình phải thực hiện cả. Vô tác tiếng Phạn là Apra(ihita. Nó có nghĩa là không đặt một đối tượng trước mặt mình để chạy theo. Đối tượng đó có thể là lý tưởng. Lý tưởng quốc gia, lý tưởng giác ngộ. Mình đặt một đối tượng để thực hiện và mình chạy theo đối tượng đó thì gọi là "tác". Còn nếu

mình thấy rằng không có cái gì để phải thực hiện hết, thì gọi là "vô tác". Và nó cũng có tính cách là "vô đắc", nghĩa là không cần chạy tìm cái gì hết, mình đã có tất cả rồi.

Ngày xưa, tháng Giêng năm 1964 tôi có làm bài thơ Bướm bay vườn cải hoa vàng. Tôi đã nói rằng Công trình xây dựng ngàn đời như công trình em ơi đã được ngàn đời hoàn tất. Đó là nói về tính cách vô tác. Một câu trước đó là: Đầu còn gối trên Thánh kinh, Sáng nay tôi nghe xôn xao trong nắng mai, vũ trụ đang được những con ong vàng siêng năng bắt đầu khởi công tạo dựng. Công trình xây dựng ngàn đời như công trình em ơi đã được ngàn đời hoàn tất. Tức là mình làm thì làm, mình xây dựng thì

xây dựng nhưng mình phải thấy, mình phải có cái nhìn vô đặc, vô tác. Có như vậy thì mình mới có thể an trú trong hiện tại, mình mới chấm dứt được sự đeo đuổi, chạy theo. Cho nên tôi thường dịch "Vô tác" là La non poursuite, không có đuổi theo.

Khi ngồi thiền, thở vào và chúng ta nói: "Đây là tịnh độ". Thở ra chúng ta nói: "Tịnh độ là đây" thì sự cần thiết của việc thực tập là làm thế nào để thấy chỗ này, ngay giờ phút này là cái nhà của mình. Mình không cần đi đâu hết, mình không cần thực hiện cái gì nữa hết, tại vì cái thân của mình đã là màu nhiệm, cái tâm của mình đã là màu nhiệm, cái gôi ngồi của mình đã là màu nhiệm, tạng thân này đã là màu nhiệm,

căn nhà này đã là mầu nhiệm, cây cỏ trong ban đêm cũng đang rì rào mầu nhiệm, mình không có một mong ước nào nữa hết, mình không thiếu một cái gì nữa hết, mình không phải chạy theo một cái gì nữa hết. Khi ngồi như vậy mà an trú được trong giây phút hiện tại và tiếp xúc được với tất cả mầu nhiệm của sự sống, thì lúc đó mình đang thực tập vô đắc, hay là vô tác. Vô tác nghĩa là cái mà mình đang làm là làm không làm.

Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương gọi là Ngã pháp hành vô hành hạnh - Tu vô tu tu - Chứng vô chứng chứng.

Hành vô hành hạnh, ba chữ (Hán) tuy viết giống nhau nhưng chữ thứ ba có

thể đọc là hành hay hạnh. Hành tiếng Anh là acting, còn hạnh là action. Đây là lời của Bụt: Pháp môn của tôi dạy (Ngã pháp), là thực hành cái hạnh vô hành. My practice is to practice the practice of non-practice. Cái pháp của tôi tu là pháp môn tu gọi là vô tu. Cái pháp của tôi chứng là chứng cái vô chứng. Tất cả những câu đó nó chỉ để nói một điều duy nhất là "vô đắc", hay "vô tác" mà thôi.

Vô tác có khi được dịch là vô nguyện, tức là không có cái ao ước nào nữa hết dù là ao ước học như là thầy Nguyễn Học. Học thì học nhưng phải học theo tinh thần vô học.

Cho nên ba pháp gọi là Tam Giải Pháp Môn (Không, Vô tướng, Vô tác) là ba pháp môn tu tập rất màu nhiệm, rất sâu sắc, đã có trong đạo Buốt Nguyên thủy, và đạo Bụt Đại thừa đã khai thác ba giáo lý đó rất là rộng rãi.

Ngay trong khi chúng ta thực tập bài: Đây là tịnh độ, Tịnh độ là đây, Mỉm cười chánh niệm, An trú hôm nay, là chúng ta đã thực tập vô đắc, chúng ta đã thực tập vô hành rồi. Tôi đâu muốn thực hiện gì nữa đâu, tại vì chánh niệm soi sáng cho tôi thấy rằng cái cơ thể tôi đây rất là màu nhiệm, cái tâm hồn tôi cũng rất là màu nhiệm, cái giây phút này rất là màu nhiệm, cái gói ngồi thiền này rất là màu nhiệm, tầng thân này rất là màu nhiệm, đất trời này rất là

màu nhiệm, thì tự nhiên tôi có hạnh phúc rất lớn.

Bụt là lá chín, Pháp là mây bay, Tăng thân khắp chốn, Quê hương nơi này. Tôi không chạy đi tìm nữa. Quê hương tôi bây giờ và ở đây. Bài đó có thể gọi là một bài thực tập Vô đặc, Hiện Pháp Lạc Trú.

Thành ra chúng ta thấy toàn bộ giáo lý của đạo Bụt nó đan vào nhau: Một phép thực tập hàm chứa tất cả những phép thực tập khác.

Có thể quý vị đã theo học 10 năm trong truyền thống của quý vị. Học đủ thứ kinh điển, nhưng các thầy không dạy cho quý vị thế nào là Không, thế nào là Vô tướng, và thế nào là Vô tác. Trong



khi đó thì ba pháp môn này là ba cánh cửa mở tung con đường giải thoát cho chúng ta!

Có nhiều vị tu học trong truyền thống Nam tông 10 năm mà không được học về Không, Vô tướng, Vô tác. Có những vị học trong Bắc tông cũng vậy. Và khi người ta nói đến Không, Vô tướng, Vô tác thì giống như nói triết lý, không tưởng đâu đâu, không dính tới chuyện đời sống hàng ngày của mình, không dính tới chuyện ăn, chuyện ngủ, chuyện làm việc, chuyện thở, chuyện đi, chuyện đứng, chuyện ngồi của mình.

GIÁO PHÁP ĐÓN NGỘ TRONG  
THIỆN PHÁI VÔ NGÔN THÔNG

Như trên đây ta đã biết, trước hết thiền phái Vô Ngôn Thông nhấn mạnh đến giáo pháp Vô đắc. Ngoài ra thiền phái Vô Ngôn Thông còn chủ trương đốn ngộ. Ngộ tức là giác ngộ, và đốn nghĩa là bất ngờ, là mau chóng, là tức thời. Dịch tiếng Anh là Sudden Enlighten. Tức là không phải đi qua những giai đoạn từ thấp tới cao, từ dễ đến khó. Tự nhiên giác ngộ một cách đột ngột. Đang nghèo đang khổ như vậy, tự nhiên ngồi xuống thực tập bài Đây là tịnh độ thì chợt thấy tại sao mình giàu quá như vậy, hạnh phúc quá như vậy, an lạc quá như vậy? Nó đến một cách đột ngột, không phải đi qua đệ nhất

niên, đệ nhị niên, đệ tam niên, đệ tứ niên, đệ ngũ niên! Đó gọi là đốn ngộ.

Đốn ngộ là âm hưởng của Nam tông. Trong khi thầy Thần Hội nói về sự khác nhau giữa thiên miền Bắc và thiên miền Nam, thầy có nói rằng miền Bắc là đi từ từ, còn miền Nam chúng tôi là đi rất nhanh. Chúng tôi không cần phải năm tháng. Thầy dùng câu Nam đốn, Bắc tiệm. Nam đốn tức là miền Nam đi mau như chớp, còn Bắc tiệm là miền Bắc thì đi từ từ. Tiệm là đi từ từ. Ta nhớ rằng tông phái miền Bắc là do thầy Thần Tú, và miền Nam là của thầy Huệ Năng.

Nhưng đây là lời diễn tả của những thế hệ sau, chứ trong thời của thầy Thần

Tú và thầy Huệ Năng người ta không đối lập hai phái Nam Bắc như vậy.

Thời đại ngày nay chúng ta cũng có khuynh hướng tu cho mau thành. Tu lâu mất công quá! Giống như cà phê, mình mua thứ gọi là Instant coffee. Và giác ngộ cũng vậy, mình muốn tu cách cho nhanh thôi, cho nên mình gọi là Instancy practice, và người ta quảng cáo rằng tu khóa này chỉ cần 15 ngày thôi là đã kiến tánh giác ngộ rồi. Ghi tên nhanh nhanh kéo hết chỗ!

Đó là vì thời đại của chúng ta ai cũng muốn thực hiện cho nhanh, làm cho lạ, đạt cho nhiều. Ở Mỹ người ta có mở những lớp dạy cho mình đọc sách cho nhanh. Khi đọc một trang theo cách

này, mình đưa bàn tay của mình từ góc này sang góc kia của trang sách, xong là mình đọc xong trang sách! Rất là nhanh. Mình phải đọc rất nhiều để viết cho được một bài gọi là paper để đăng trong các sách báo khoa học nghiên cứu. Càng đọc nhanh thì càng tốn ít thì giờ, càng viết được nhiều papers, càng nổi danh trong giới đại học!

Nhưng cứ tưởng tượng có những bài văn rất hay mà một câu văn hoặc câu thơ nó cần phải nửa giờ hay một giờ để nghiên ngẫm, để thấy cái hay. Nếu đọc như vậy thì đâu có thưởng thức được! Cũng như bây giờ mình mua cây cà-rem, mình há miệng ra, bỏ vào và mình nuốt cái ực, thì thử hỏi ăn cà rem để làm cái gì mới được chứ?

Ấy vậy mà ngày nay chúng ta đều có khuynh hướng làm như vậy! Có người họ để ra ba năm để họ nghĩ ra hai câu thơ. Nếu mình đọc hai câu thơ của họ theo kiểu đọc nhanh đó thì tội nghiệp lắm cho họ, và cho cả mình!

Tôi còn nhớ bài thơ của một ông thi sĩ:

Ba năm mới nghĩ xong hai câu,  
Cất ngâm một tiếng đôi hàng châu.  
Ba năm mới nghĩ ra hai câu thơ mà khi  
cất tiếng lên ngâm là nước mắt ràn rụa.  
Nếu anh đọc hai câu thơ của tôi theo  
kiểu fast reading như vậy thì tội cho tôi  
quá!

Cái khuynh hướng đó được thấy rõ khi người ta quảng cáo về một khóa tu. Thường thường họ nói rằng Intensive

practice. Tôi không thấy thoải mái lắm với lối quảng cáo này. Luyện thi cấp tốc, mà tu cũng cấp tốc luôn!

Vấn đề là tu hay không tu, chứ tu mà tu cấp tốc là tu làm sao? Tu cấp tốc thì làm sao an lạc được? Ngồi, đi, đứng phải thông thả thì mình mới nắm được cái thiền vị, cái an lạc của hành động. Cho nên chúng ta phải chống lại khuynh hướng của thời đại là khuynh hướng chạy tìm. Chúng ta phải đi theo truyền thống miền Bắc của thầy Thần Tú, đi chậm chậm.

Đốn ngộ được phát xuất từ tuệ giác vô đắc. Nếu chúng ta có kho tàng giác ngộ trong con người của chúng ta rồi, thì chúng ta đâu phải đợi rất nhiều ngày

tháng mới có thể có giác ngộ? Một là có, hai là không. Nếu có thì nó có ngay một lần và có tất cả, chứ không phải chúng ta chỉ có một phần ba, rồi một phần ba nữa. Thành ra vô đặc có nghĩa là đốn ngộ.

Vấn đề là tuyệt có ở trong mây hay không. Nếu có là có 100% chứ không phải có 1% rồi đám mây suy nghĩ thêm, tu tập thêm rồi nó có thêm 1% nữa. Không phải như vậy. Cho nên đốn ngộ ở đây có nghĩa là nếu ta có tuệ giác thì ta có tuệ giác 100% và sự khơi mở đó có thể đến một cách rất bất ngờ.

Ngày xưa Bụt có nói với vua Ba Tư Nặc: Giác ngộ không phải là vấn đề năm tháng. Vua Ba Tư Nặc nghe người



ta xưng tụng Bụt là Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác cho nên nhà vua hơi nghi hoặc, tại vì vua có nhiều vị quần thần nói ra nói vào, rằng trong nước ta có rất nhiều vị Hòa thượng tuổi cao, đức lớn, 70, 80 tuổi, họ được dân chúng kính nể vô cùng mà không ai tự xưng là Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác cả. Vậy mà vị thầy tu kia từ nước Ma Kiệt Đà tới, mới có ba mươi tám tuổi mà thiên hạ tôn xưng là Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác thì làm sao mình tin được? Cho nên lần gặp Bụt đầu tiên nhà vua đã hỏi câu đó. Bụt mỉm cười nói rằng: Thưa đại vương, giác ngộ không phải là vấn đề năm tháng. Rồi Bụt đưa ra bốn thí dụ, nói

rằng chúng ta đừng nên khinh thường những cái nhỏ, những cái trẻ.

Một vị Hoàng tử Đông cung, khi mới sanh thì em bé chỉ được ba bốn kí-lô thôi, nhưng đừng coi thường, tại vì trong em bé có chất liệu của một vị đế vương. Không thể đem chú bé đó mà so sánh với các babies hay các người lớn khác. Thành ra không phải tại chú bé đó nặng có 3 kí mà mình khinh khi được.

Ví dụ thứ hai là một đóm lửa. Hoàng thượng đừng khinh thường một đóm lửa dù nhỏ bằng đầu ngọn dĩa. Nếu không cẩn thận, thì đóm lửa đó có thể đốt cháy trọn khu rừng, đốt cháy cả thành phố cùng kinh đô của đại vương.

Một con rắn bằng chiếc đũa cũng đừng khinh thường nó, cho rằng nó quá nhỏ. Bị nó cắn, có thể chừng một tiếng đồng hồ sau, mình sẽ chết.

Hình ảnh thứ tư là hình ảnh một vị thầy tu trẻ. Ông tuy trẻ nhưng trong ông có đủ chất liệu của giác ngộ.

Sau khi Bụt nói về bốn hình ảnh đó thì vua Ba Tư Nặc lạy xuống và vua thấy rõ ràng rằng giác ngộ không phải là vấn đề năm tháng.

Trong truyền thống của chúng ta có câu:

Sa di thuyết pháp, Sa môn thỉnh,  
Bất tại niên cao, tại tánh linh.

Có nghĩa là một vị Sa di thuyết pháp và một vị tì kheo ngồi để nghe. Vấn đề

không phải là vấn đề tuổi tác, mà là vấn đề giác ngộ.

Vì vậy cho nên khi có những điều kiện đầy đủ thì cái tuệ giác trong ta bùng nổ một cách rất mau chóng. Và đốn ngộ là chuyện có thể xảy ra.

Giáo lý này cho chúng ta thêm niềm tin và thêm sự kiên nhẫn. Đôi khi mình thấy một người tu học năm này sang năm khác mà không có tiến bộ. Nhưng biết đâu vào một buổi sáng nào đó, hay một tối ngồi thiền nào đó, tự nhiên có một yếu tố mới nó đưa tới, và người kia có thể bùng tỉnh mà xoay chiều 100% và trở thành một con người khác. Cái đó gọi là đốn ngộ.

Thầy Vô Ngôn Thông đã từng được ở chung với thầy Bách Trượng Hoài Hải. Chúng ta nhớ rằng thầy Bách Trượng là người đã sáng tạo ra quy chế tu viện gọi là Bách Trượng Thanh Quy. Có một hôm thầy Vô Ngôn Thông nghe một thầy khách hỏi thầy Bách Trượng rằng: Có pháp môn Đại thừa nào giúp cho mình giác ngộ tức khắc không? Câu Hán chữ là:

Như hà thị Đại thừa đốn ngộ Pháp môn?

Có nghĩa là pháp môn đốn ngộ của Đại thừa là pháp môn nào? Làm thế nào để giác ngộ một cách tức khắc? Thầy Bách Trượng trả lời:

Tâm địa nhược thông, tuệ nhật tự chiếu.

Nghĩa là đất của tâm nếu được thông suốt thì mặt trời của tuệ giác tự nó bừng chiếu. Chữ tâm ở đây chúng ta phải hiểu là cái tâm nền tảng. Chúng ta nhớ rằng hội thể kỷ thứ 3 thầy Tăng Hội đã ví tâm của ta là đất, và thầy đã sử dụng hình ảnh người gieo mạ trong buổi hoàng hôn. Ở đây chúng ta tiếp tục sử dụng hình ảnh đó. Tâm địa nhược thông nghĩa là nếu mặt đất của tâm mà được thông suốt. Thông ở đây có nghĩa là không bị kẹt vào một vấn đề nào đó.

Tất cả chúng ta người nào cũng có những chỗ kẹt ở trong tâm. Một vị thầy

giỏi, một sư anh, một sư chị giỏi, một sư em giỏi là một người có thể chỉ cho ta thấy chỗ kẹt ở trong tâm của chúng ta, để chúng ta khai thông. Nếu tuệ giác chưa tới, nếu hạnh phúc chưa biểu lộ là tại trong tâm của chúng ta còn có chỗ kẹt. Kẹt về cảm thọ, kẹt về tri giác.

Tu học là để nhận diện những chỗ kẹt ở trong tâm mình. Tâm ở đây nó rất là cụ thể, nó là thọ, là tưởng, là hành, và là thức, trong đó có những thói quen, những tập khí, những tri giác sai lầm, những lẽ lối suy tư sai lầm, những nhận thức sai lầm. Tu tập tức là dùng chánh niệm soi ánh sáng vào để thấy được những chỗ kẹt đó. Khi khai thông được những chỗ kẹt đó rồi thì cái mặt trời trí tuệ không phải từ bên ngoài chiếu vào

mà tự bên trong nó bùng chiếu ra, khởi cần nói: Mặt trời ơi, đến đây chiếu giùm một chút! Tự chiếu là như vậy. Đó là tuệ giác, và đó là câu trả lời của thiền sư Bách Trượng.

Vậy thì mỗi chúng ta hãy đặt câu hỏi là có những chỗ kẹt nào ở trong tâm ta không? Chúng ta có thể nhờ tuệ giác của tạng thân để khai sáng. Chúng ta có thể nói: Sư anh! Sư anh thấy em còn có chỗ kẹt nào trong tâm em thì sư anh chỉ giùm. Có những điều mình không thấy, nhưng người khác thấy được. Những thói quen, những cử chỉ mình làm ra, những lời nói mình nói ra trong đời sống hàng ngày mà mình không chú ý, tất cả những cái đó đều tố cáo những chỗ kẹt của tâm. Mình không



thấy nhưng một vị thiền sư có thể thấy, một người sư anh, sư chị, sư em có thể thấy. Vì vậy cho nên đừng loay hoay một mình. Phải hỏi sư anh, sư chị, sư em của mình. Đôi khi người đó chỉ cho mình thấy được chỗ mình bị kẹt. Tại vì những cử chỉ, những lời nói, những phản ứng trong đời sống hàng ngày của mình nó có thể tố cáo được chỗ kẹt trong tâm của mình. Nếu có chánh niệm thì chúng ta có thể khám phá những chỗ kẹt đó không khó khăn mấy. Trong khi ngồi nói chuyện với nhau, người này phát biểu ý kiến, người kia phát biểu ý kiến, nếu chúng ta ngồi đó, lắng nghe, nhận xét với chánh niệm thì có thể người kia chỉ nói một câu thôi, không cần nhiều, mà chúng ta đã có thể

nhận diện trong tâm của người đó chỗ kẹt là đâu. Một vị thiền sư giỏi là người có khả năng khám phá ra chỗ kẹt ở trong tâm của người đệ tử, của người đối thoại. Thấy được rồi thì có thể giúp người đệ tử hoặc người thiền khách tháo gỡ điều đó được.

Ông thầy giúp bằng nhiều phương pháp, có khi là tiếng hét, có khi là một cây gậy, có khi là một câu nói.

Chúng ta biết rằng thầy Cảm Thành thuộc về thế hệ thứ hai của thiền phái Vô Ngôn Thông, đệ tử của thiền sư Vô Ngôn Thông, và thầy Cảm Thành cũng có nhiều đệ tử, trong đó có một người tên là Thiện Hội. Thiện Hội có nghĩa là khéo hiểu, skilfull in understanding.

Một hôm thầy Cảm Thành nói với thầy Thiện Hội rằng: Trong tâm mình có giác tính, tức là có bản tính của giác ngộ ở trong đó. Vì vậy nếu bỏ tâm mình mà đi tìm Phật ở bên ngoài thì không khác gì người ngoại đạo cả. Nhưng nếu ôm riết lấy tâm của mình để tìm Phật thì cũng không thành công. Giống như mình đi trên con đường ma.

Đó là lời dạy vừa có tính cách vô đắc, vừa có tính cách vô trước của thầy Cảm Thành. Vô trước là không dính mắc. Bỏ tâm mà cầu Phật là ngoại đạo; dính vào tâm để cầu Phật là đi theo con đường ma!

Vì vậy thầy Thiện Hội mới nghĩ rằng trong tâm có Phật và có ma. Cho nên

thầy mới hỏi: Bạch thầy, nếu vậy thì trong tâm này cái gì là Phật và cái gì không phải là Phật? Tức đã có sự phân biệt là trong tâm mình có những cái mình có thể đồng nhất với Bụt, có những cái mình có thể đồng nhất với ma, tức là có một cái nhìn nhị nguyên.

Thầy Cảm Thành mới kể một câu chuyện, thầy nói: Ngày xưa có người hỏi thiền sư Mã Tổ rằng: Nếu nói tâm này tức là Phật thì trong tâm đó cái gì là Phật, cái gì không phải là Phật? Giống hệt câu con vừa hỏi thầy. Thầy Mã Tổ đã trả lời rằng: Nhìn vào tâm anh đi, thấy cái gì không phải là Phật thì anh chỉ cho tôi xem. Người kia kẹt cứng không thể chỉ được. Lúc đó thầy Mã Tổ mới nói rằng: Khi mình chứng

đạt thì cái gì cũng là Phật hết. Khi chưa  
chúng đạt thì cái gì cũng không phải là  
Phật hết. Câu chữ Hán là Đạt thời biến  
cảnh thị, Bất ngộ vĩnh quai sơ, có  
nghĩa là khi mình đạt rồi thì tất cả mọi  
cái khắp nơi đều là Phật hết. Thị nghĩa  
là to be. Còn nếu mình chưa giác ngộ  
thì mình vĩnh viễn đi ngược lại cái  
chân lý, mình vẫn còn sai lầm. Quai sơ  
tức là ngược lại, là sai lầm, sơ sót. Khi  
chưa tỉnh thức thì mình có thể phân  
biệt cái này là Phật, cái này là ma.  
Nhưng nếu mình tỉnh ngộ rồi thì cái gì  
cũng là Phật cả. Cũng như khi chưa  
biết làm vườn thì mình nghĩ rằng cái  
này là hoa, cái kia là rác. Nhưng khi  
biết làm vườn rồi thì mình thấy rác và  
hoa nó tương tức, ở trong hoa có rác,

và trong rác có hoa. Thành ra mình đối xử đồng đều, và mình trân quý luôn cả hai.

## GIÁO PHÁP TÂM ĐỊA TRONG THIỀN PHÁI VÔ NGÔN THÔNG

Ngoài chủ trương Vô đắc, Đốn ngộ, tông phái Vô Ngôn Thông còn có pháp môn Tâm địa. Tâm địa có nghĩa là nhìn vào đất tâm để tìm ra những chỗ kẹt, và tháo gỡ những chỗ kẹt đó thì tự nhiên mặt trời tuệ giác chiếu ra.

Dưới đây là lời thiền sư Vô Ngôn Thông dạy thiền sư Cảm Thành:

Nhất thiết chư pháp giai tùng tâm sinh. Tất cả mọi hiện tượng đều phát hiện từ tâm.

Tâm vô sở sinh, pháp vô sở trú, Tất cả mọi hiện tượng, tất cả các pháp sông, núi, cây, cỏ, thân thể, cảm thọ đều từ tâm của mình mà sinh ra. Tâm này là nền tảng, là Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, những cái đó mình có thể gọi là tâm. Nhưng đó là những tâm hành. Những tâm hành đó phát xuất từ nền tảng gọi là tâm. Thành ra tâm đây tức là tâm nền tảng, tâm địa tức là đất nền tảng, cũng như là từ đất sinh ra tất cả mọi loài cây cỏ, cho nên tâm được gọi là địa.

Tất cả mọi pháp đều từ tâm mà sinh ra, nhưng chính cái tâm đó nó không sinh, và những pháp đó nó không có trú xứ nhất định, nó không có vị trí riêng của nó. Vì vậy cho nên tâm là nền tảng, còn pháp là sự biểu hiện trên nền tảng đó, nó không có căn cứ riêng biệt.

Cũng như tất cả các loài thảo mộc chúng từ đất mà sinh ra, tất cả đều dính líu tới đất. Vì vậy cho nên cây chuối với cây dừa, hai cây đó không có tự tánh riêng biệt. Chúng có cùng một mẹ, không thể nói rằng tôi là cây chuối, anh là cây dừa, chúng ta khác nhau.

Nhược đạt tâm địa, sở tác vô ngại. Nếu ta đi tới được đất tâm tức là nếu ta đi tới được cội nguồn của tâm mà ta



không bị kẹt vào các pháp, thì hành động của chúng ta sẽ hoàn toàn tự do. Sở tác tức là hành động của ta. Sở tác vô ngại là hành động của ta hoàn toàn tự do, muốn làm gì cũng được.

Khi mình bị kẹt vào trong sự phân biệt giữa các pháp thì mình không được tự do. Chỉ khi nào mình trở về với đất tâm, mình thấy rằng tất cả những pháp đó đều do tâm biểu hiện ra, thì lúc đó mình mới có tự do. Cho nên hành động của ta là hành động của Bồ tát, rất tự do. Lúc đó không gian thênh thang vô cùng, không bị hạn lượng.

Đó là giáo lý thứ ba của thiền phái Vô Ngôn Thông, gọi là giáo lý Tâm địa.

Các sư cô, sư chú còn trẻ có thể có cảm tưởng rằng chuyện vượt thoát sinh tử là chuyện xa vời, không làm được. Nhưng quý vị đừng sợ. Đối với tôi chuyện vượt thoát sinh tử nó nằm ở trong bàn tay, chúng ta có thể làm được. Tại vì sinh tử trước hết chỉ là ý niệm về sinh tử. Mà phương pháp thực tập hơi thở thứ 16 của kinh Quán Niệm Hơi Thở, phóng khí xu mạng, là rất màu nhiệm.

Để thành công, mình phải sử dụng những hình ảnh ví dụ như hình ảnh đợt sóng trên đại dương. Một đợt sóng có thể chết được hay không? Không! Nôit sòng nou chæ không biểu hiện thoai chöu nou không theá cheát! Không còu chuyeän maát ñi

ñaâu hết. Khoa học cũng nói rằng "Không có cái gì sinh ra, cũng không có cái gì diệt đi".

Làm sao mà mất được? Một mảnh giấy khi mình đốt thành tro thì nó cũng không thể nào diệt được. Đốt thì nó thành tro, nó thành hơi nóng, đi vào vũ trụ nó thành mây, và tiếp tục sự sống của nó dưới một hình tướng khác. Tại sao mình lại sợ hư vô? Mình sợ chết? Chỉ tại vì mình không thấy mà thôi. Tu theo đạo Bụt là để thấy, và muốn thấy thì phải quán chiếu. Người đời họ bận rộn, lao động để nuôi thân, nuôi gia đình, họ không có thì giờ quán chiếu. Mình là người tu, thì giờ của mình để làm gì? Để mà quán chiếu! Và quán chiếu như vậy để vượt thoát sinh tử.

Vượt thoát sinh tử là chuyện có thể làm được, mà đó là lý tưởng tối cao của người tu.

Chúng ta dùng thân thể này để có thể tiếp xúc với bản môn, tiếp xúc với sự sống mẫu nhiệm, với niết bàn. Không hẳn là phải dùng tâm mới tiếp xúc được với niết bàn. Với cái đầu của chúng ta, với hai tay của chúng ta, với cơ thể chúng ta khi lay xuống, chúng ta có thể tiếp xúc với tổ tiên, với mọi loài, với bản chất của sự sống, do đó ta tiếp xúc được với niết bàn. Niết bàn tức là sự sống không có giới hạn, vượt ra khỏi mọi ý niệm, trong đó có ý niệm ta riêng biệt, ý niệm cô đơn, lạc lõng của chúng ta. Cho nên nếu ai trong chúng ta chưa biết lay thì hãy tập lay. Rất là

mâu nhiệm. Tại vì trong khi lạy, cái tâm và cái thân nó hợp nhất lại. Thực tập không phải là chỉ thực tập bằng cái tâm, mà phải thực tập luôn bằng cái thân nữa.

Thực tập của chúng ta là thực tập tiếp xúc trở lại với truyền thống, tiếp xúc với ông bà, với tổ tiên tâm linh huyết thống, với con cháu tuy bây giờ chưa có mặt nhưng đang có mặt với tất cả mọi loài, mọi hình thức của sự sống, và tiếp xúc bằng thân của chúng ta chứ không phải chỉ bằng tâm mà thôi, tại vì chúng ta lạy xuống để tiếp xúc. Thân tâm hợp lại để làm việc tiếp xúc đó. Tiếp xúc được với tổ tiên, với con cháu, với sự sống trong vô lượng hình thức thì tất nhiên cái ý niệm về một cái

bản ngã riêng biệt về sự cô đơn, về sự hờn tủi nó sẽ tan biến. Do đó chúng ta gọi phương pháp lạy này cũng là phương pháp tiếp xúc để nối liền lại với tổ tiên của sự sống. Và cũng có nghĩa là nối liền với bản thân của chúng ta. Chúng ta có thể đón ngộ.

## PHÁP MÔN THOẠI ĐẦU TRONG THIỀN PHÁI VÔ NGÔN THÔNG

Học về thiền phái Vô Ngôn Thông chúng ta đã xét qua ba chủ trương của thiền phái này là Vô đặc, Đón ngộ, và Tâm địa. Hôm nay chúng ta nói tới việc sử dụng pháp môn gọi là Thoại đầu.

Trong sự thực tập, Vô Ngôn Thông là thiền phái đầu tiên ở Việt Nam đã sử dụng cách tu gọi là tu thoại đầu. Thoại có nghĩa là mẫu chuyện nho nhỏ. Theo cách viết của người Trung Hoa, chữ "thoại" gồm có cái lưỡi và lời nói. Đầu có nghĩa là cái đầu của người thiền sinh, cũng có nghĩa là sự bắt đầu the head hay the beginning.

Thoại đầu có thể dịch tiếng Pháp là Un sable de conversation hay tiếng Anh là A piece of conversation. Trong những lần Bụt tiếp xúc với những người khách hay các vị đệ tử, thỉnh thoảng có những mẫu chuyện nho nhỏ được ghi chép lại. Những mẫu chuyện đó là nguồn gốc của phương pháp tu gọi là thoại đầu. Những câu chuyện ngắn xảy

ra giữa các vị tổ sư và các vị đệ tử, nếu có ý nghĩa hay ho, nếu là quan trọng thì được chọn lọc và biên tập lại thành kinh sách. Những câu chuyện đó đều được gọi là thoại đầu, được dùng làm phương tiện để tu tập cho thiền sinh.

Ví dụ một hôm Bụt ngồi nói chuyện với một người khách, một nhà triết học. Ông ta hỏi Bụt một câu: Bạch đức Thế Tôn. làm thế nào mình có thể nói được về thực tại tối hậu, về chân lý tuyệt đối, mà mình không sử dụng hai danh từ có và không (being và non-being)? Nghe xong Bụt ngồi im lặng, không nói gì hết, và ngồi im lâu thật là lâu. Cuối cùng ông đó đứng dậy, xá Bụt ba cái thật sâu rồi từ giã ra về. Thầy A Nan ngạc nhiên nên hỏi: Bạch



đức Thế Tôn, sao đức Thế Tôn chẳng nói gì hết mà ông ta lại tỏ lòng kính phục đức Thế Tôn một cách sâu sắc như vậy? Bụt mới nói rằng: Này A Nan! Đối với những con ngựa hay, con ngựa giỏi thì mình không cần tới cái roi.

Và câu chuyện giữa Bụt và thầy A Nan trở thành một thoại đầu.

Thiền sư Triều Châu một hôm được vị thị giả hỏi: Bạch thầy, con đến đây tu đã ba năm rồi mà thầy chưa dạy con điều gì quan trọng hết, thầy mới chỉ dạy sơ sơ. Bây giờ xin thầy nghĩ đến chuyện con đã ở đây được ba năm rồi mà từ bi dạy cho con một giáo lý gì thật quan trọng. Thiền sư chỉ ra ngoài

sân trước và nói: Sư chú có thấy cây tùng ở ngoài sân hay không? Câu hỏi và câu trả lời kia trở thành một mẩu chuyện gọi là thoại đầu.

Các thiền sinh sau này có thể sử dụng những thoại đầu đó làm đề tài thiền quán.

Thầy Cảm Thành khi nói chuyện với học trò (tức là thầy Thiện Hội, thế hệ thứ ba), có nhắc lại câu nói của thầy Đạo Nhất, thiền tổ của Qui Ngưỡng Tông bên Tàu: Đạt thời biến cảnh thị, Bất ngộ vĩnh quai sơ, có nghĩa là khi mình đạt tới rồi thì cái gì cũng là Bụt hết, mà khi chưa đạt thì cái gì mình cũng sai lầm. Rồi thầy Cảm Thành hỏi tiếp: Cái thoại đầu đó sư chú có hiểu

không? Như vậy danh từ thoại đầu (xuất hiện trong sách Thiên Uyển Tập Anh lần đầu tiên), cho chúng ta thấy rằng thiền phái Vô Ngôn Thông ở Việt Nam đã sử dụng những thoại đầu để thực tập về thiền học rất sớm. Trễ nhất là vào thế hệ thứ hai tức thế hệ thầy Cảm Thành.

Một hôm có vị đệ tử lên hỏi thiền sư, có lẽ cũng là thiền sư Triều Châu: Bạch thầy con chó có thể thành Phật không, con chó có Phật tánh hay không? Thiền sư nói: Không! Câu hỏi cùng câu trả lời đó đã được ghi chép lại và làm thành một thoại đầu.

Trong khi kinh điển nói rằng tất cả chúng sanh, hữu tình cũng như vô tình,

đều có Phật tánh, vậy mà khi sư chú lên hỏi thì thầy trả lời là: Không có Phật tánh! Như vậy thì có vẻ như thầy không hiểu Phật pháp, hoặc thầy hiểu nhưng thầy nói sao đó, thầy có thể khinh thị mình sao đó!

Tại sao lại nói "không"? Tại vì mình tin chắc rằng lên hỏi thầy thì thầy nói có chứ sao không! Vậy mà thầy lại nói Vô! Vô có nghĩa là không, tiếng Nhật đọc là "Mu".

Từ đó cho đến bây giờ, biết bao nhiêu thế hệ thiên sinh đã quán chiếu về chữ "Vô" để tìm hiểu coi thử chữ vô đó nó có nghĩa gì và tại sao lại nói "Vô". Tại sao lại nói không có Phật tánh.

## PHÁP MÔN THIỀN CÔNG ÁN TRONG THIỀN PHÁI VÔ NGÔN THÔNG

Nói đến thoại đầu chúng ta phải nói tới danh từ thường đi đôi với danh từ thoại đầu là công án. Công tức được công nhận là chính thức, tiếng Anh là Official. Ai cũng phải công nhận hết. Án tức là một án lệnh, một quyết nghị mà không ai có thể đi ngược lại được. Một văn kiện của nhà nước đã ban hành và không ai có quyền chống lại. Chữ công án là một danh từ có tính cách hành chánh, chính trị, nhưng khi được đem vào trong thiền môn thì nó

có nghĩa là những tài liệu chính thức, official documents.

Công án là những lời tuyên bố của các thiền sư trong những câu chuyện giữa thiền sư và đệ tử. Câu chuyện đó có thể ngắn chừng hai, ba hay bốn hàng. Nội dung câu chuyện giữa hai người thì gọi là công án. Các chữ hoặc câu chìa khóa ở trong công án đó thì gọi là thoại đầu.

Công án có thể có ba câu, bốn câu, cũng có thể có nhiều chữ, nhưng trong công án có một chữ rất quan trọng hay một vài chữ rất quan trọng. Ví dụ như chữ Không!, hay Đạt thời biến cảnh thị, Bất ngộ viên quai sơ. Hoặc là câu Đối với con ngựa hay thì không cần tới

cái roi. Những chữ, những câu đó gọi là công án.

Trong thiên môn người ta đã sưu tầm được khoảng 1700 công án, tha hồ mà tu! Nhất là trong phái Lâm Tế của chúng ta, các thầy tu công án nhiều lắm!

Thực tế mà nói thì chỉ có khoảng 500 công án được học hỏi và thực tập mà thôi. Chúng ngộ thì chỉ cần một công án, không cần nhiều. Nhưng thường trong các truyền thống, người ta phải học nhiều công án.

Những tác phẩm sưu tập các công án nổi tiếng là có Bích Nham Lục. Lục ở đây là một tác phẩm thu tóm, ghi chép, bảo tồn lại. Chúng ta phải biết

chữ đó. Lục là nói tắt của chữ Ngũ lục. Ngũ tức là lời nói. Ngũ lục là ghi chép lại những lời nói, thường là của một vị Tổ sư. Ví dụ như thầy Lâm Tế có để lại một tác phẩm mà chúng ta gọi là Lâm Tế Lục, tức là những lời nói, những câu nói, những lời dạy của thiền sư Lâm Tế. Tác phẩm này bằng chữ Nho nhưng có bản dịch ra tiếng Pháp của một học giả người Pháp tên là Đới Mật Vi, Démiéville.

Ở Việt Nam chúng ta có những thiền sư cũng để lại những bộ Lục như thiền sư Tuệ Trung, tức là Tuệ Trung Thượng Sĩ. Danh hiệu "Thượng Sĩ" cũng giống như danh hiệu Bồ tát, tức là một vị cao sĩ. Tuệ Trung Thượng Sĩ là một thiền sư nhưng không phải là



người xuất gia. Tuy vậy thiên sư rất giỏi và dạy luôn cả người xuất gia.

Tuệ Trung Thượng Sĩ có để lại một tập gọi là Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục, trong đó có những công án, những thoại đầu, những bài thơ, và những lời dạy của Tuệ Trung.

Về những tập sách ghi chép những lời của các vị thiên sư hay là những công án, chúng ta có Bích Nham Lục, Tụng Dung Lục, Vô Môn Quan. Quan là cửa ải, môn cũng là cửa. Vô Môn Quan là cửa ải không có nẻo vào, không có nẻo ra. Chúng ta còn có tác phẩm Chánh Pháp Nhân Tạng, Cảnh Đức Truyền Tăng Lục, Nhân Thiên Nhân Mục, Chỉ Nguyệt Lục. Đó là những bộ lục danh

tiếng ở trong thiên môn. Trong những bộ lục này chúng ta tìm thấy tất cả vào khoảng năm sáu trăm công án.

Công án còn có khi được gọi là Cổ tắc. Cổ tức là xưa, từ xưa để lại. Tắc là những phép tắc, nguyên tắc. Những nguyên tắc thời xưa để lại làm mẫu mực cho đời nay gọi là cổ tắc.

Chúng ta là con cháu trong thiên môn, thành ra chúng ta phải biết ít nhất là tên của những bộ lục này. Khi có thì giờ rảnh, chúng ta sẽ đọc một vài bộ lục để xem trong đó có những công án nào, những cổ tắc nào, những thoại đầu nào hay để chúng ta có thể sử dụng.

Ở Làng Mai chúng ta có rất nhiều bài thực tập rất là mẫu nhiệm, thành ra

chúng ta để hết tâm ý vào việc thực tập những bài đó, như là bài Đã về, đã tới; Quay về nương tựa v.v...

Bây giờ chúng ta hãy đọc một mẫu chuyện giữa thiền sư Ngô Ấn (mất năm 1090) và một người khách tăng, thuộc giới học trò. Thầy Ngô Ấn sống vào thế kỷ thứ 11, thuộc thế hệ thứ 9 của thiền phái Vô Ngôn Thông.

Hôm đó có một thầy trẻ hỏi: Thế nào là đại đạo? Thầy Ngô Ấn nói: Đại đạo là đường lớn.

Đại đạo là một danh từ rất là lớn, rất là kêu. Thường chúng ta ưa những danh từ rất lớn, cho nên vị này hỏi về đại đạo. Chắc là cũng chờ thầy nói đạo là gì vĩ đại lắm, như đạo là nguyên tắc

lớn của vũ trụ, của thái hư, nó là nguồn gốc của hiện hữu, nó là cái gì không đi không đến, không có, không không v.v... Nghĩ rằng hỏi câu đó thì được nghe một mớ diễn thuyết về sinh diệt. Nhưng thầy lại nói đại đạo là đường lớn, thành ra vị xuất gia đó thất vọng quá. Chờ đợi mà không được gì hết! Ai lại không biết đại đạo là đường lớn!

Ở đây mình biết thầy Ngô Ân không muốn cho học trò ăn những khái niệm, những danh từ, cho nên trả lời như vậy để cắt đứt đường rầy xe lửa, để cho cái đầu xe lửa nó khởi chạy. Nó chạy thì không về, không tới. Vị xuất gia đó mới nói rằng:

Con hỏi về đại đạo mà Hòa Thượng lại nói về đường lớn, vậy thì ngày nào con mới đạt tới đại đạo được?

Thầy không chịu dạy! Con hỏi đại đạo mà thầy nói đại đạo là đường lớn, vậy thì có ích lợi gì cho con đâu? Ngày nào con mới đạt đạo? Thầy Ngô Ấn nói rằng:

Mèo con chưa bắt được chuột đâu! Có nghĩa là ta nói cái gì đi nữa thì cũng không ích lợi gì cho sư chú hết.

Nhưng vị thầy trẻ này không chịu thua. Nếu mình hiểu câu trả lời của thầy thì mình về thực tập thiền hành, quán chiếu để năm bảy tuần hay năm bảy tháng sau lên gặp lại thầy thì sẽ có cơ hội khác. Nhưng sư chú này không biết

điều đó cho nên sư chú còn năn nỉ thêm. Thầy nói mèo con chưa bắt chuột được, nên chú hỏi:

Nhưng mèo con có Phật tánh không? Thầy đừng có khi con! Có lẽ chú nhớ tới câu Bụt nói "Đừng khi người trẻ tuổi". Thầy Ngô Ân nói rằng: Không!

Mình thấy rất rõ thầy là thiền sư! Thiền sư nói gì cũng được. Nói ngược cũng được mà nói xuôi cũng xong! Miễn là làm cho tâm của người nghe đừng có kẹt thì thôi. Có cũng được, không cũng được. Tuy vậy mình không nên nói càng rồi mong người khác cho rằng vì mình là thiền sư!

Vị xuất gia này mới viện kinh sách ra để nói: Bạch thầy trong sách nói rằng

tất cả các loài hàm linh đều có Phật tánh. (Hàm linh tiếng Anh là living-being). Nhưng tại sao riêng Hòa Thượng lại nói con mèo không có Phật tánh? Có thể là Hòa Thượng không theo đường lối giáo pháp chánh thống, hoặc muốn đi tách ra. Thầy mới trả lời: Tôi không phải hàm linh! Mình thấy thầy rất là thầy, thiền sư rất là thiền sư! Chặt một lát, chặt thêm lát thứ hai, lát thứ ba để cho cái tâm của người đệ tử này đừng kẹt vào những khái niệm. Chú này vẫn chưa chịu thua:

Nếu Hòa Thượng không phải là hàm linh thì Hòa Thượng là Phật rồi chăng? Ghê không? Sư chú này là ai quý vị có biết không? Nhìn lại đi, thế nào mình cũng có cái tâm này ở trong lòng! Nếu

bây giờ không thì chắc chắn thế nào trong quá khứ cũng đã có. Thầy tuyên bố những câu rất mạnh: Mèo con chưa biết bắt chuột đâu - Mèo con không có Phật tánh - Tôi không phải hàm linh! Sư chú mới hỏi thêm một câu nữa: Nếu Hòa Thượng không phải hàm linh (tức không phải là chúng sanh) thì Hòa Thượng là Phật rồi sao? Thầy Ngô Ân nói: Tôi không phải là Phật mà cũng không phải là hàm linh!

Mình thấy rất rõ là tất cả những lời của thiền sư đều có một tính chất là để chặt đứt cái tâm niệm đi tìm khái niệm, đi tìm danh từ của người đệ tử. Câu hỏi có nhiều, nhưng câu trả lời trước sau chỉ có một. Và câu chuyện giữa thầy Ngô Ân (thế hệ thứ chín thiền phái Vô



Ngôn Thông) và vị tăng này (có lẽ là một vị thuộc thế hệ thứ 10) đã trở thành một tài liệu chính thức, một công án mà mình có thể sử dụng được trong công trình thiền tập của mình.

Nếu tâm mình còn rong ruổi, tìm kiếm theo kiểu đó, nếu mình vẫn có tập khí đi kiếm sự giác ngộ như đi kiếm những kiến thức, những cái sở tri, thì mình vẫn không khác gì vị xuất gia trẻ kia. Chặt chỗ này thì nó lòi ra chỗ kia; chặt chỗ kia thì nó mọc ra chỗ nọ! Chúng ta thấy rằng trong trường hợp này, người đối thoại với thiền sư Ngô Ân không thành công, và mình rất thương thiền sư Ngô Ân, tại vì thiền sư trước sau như một, muốn đập vỡ cái khái niệm của người kia, muốn chặn đứng cái

khuyh hướng đi tìm tòi kiến thức của người học trò. Người đối thoại với thiền sư Ngô Ân rất là thất vọng. Thầy nói ra câu nào cũng làm cho vị thiền giả đó thất vọng câu đó. Nhưng kỳ thật những lời thiền sư đưa ra là những cái quý nhất mà thiền sư có thể có.

Chúng ta thấy rất rõ đây là một thiền sư đã đạt đạo. Chỉ có những thiền sư đã đạt đạo mới nói ra những câu không cần phải phù hợp với giáo điều, như con mèo không có Phật tánh. Thầy Triều Châu ngày xưa cũng nói con chó không có Phật tánh, bây giờ thiền sư Việt Nam nói con mèo không có Phật tánh.

Nhưng chưa hết, câu nói của vị thiền giả nó hơi vô lễ. Nguyên văn câu nói đó là: "Tất cả các loài hàm linh, loài nào cũng có Phật tính cả, tại sao Hòa Thượng lại không có Phật tính? Không nói tại sao Hòa Thượng nói con mèo không có Phật tính, mà lại nói tại sao Hòa Thượng lại không có Phật tính? Đúng ra, theo lý luận thì phải nói rằng: Bạch Hòa Thượng, kinh sách dạy rằng tất cả các loài hàm linh đều có Phật tánh, vậy thì tại sao Hòa Thượng lại nói con mèo không có Phật tánh? Nhưng ở đây vị thiền giả đó nói hơi bất kính. Không nói con mèo, mà nói Hòa Thượng. Vì vậy mà thầy mới nói rằng: Tôi không phải hàm linh! Câu này phù hợp với kinh Kim Cương: "Hàm linh là

được làm bằng những yếu tố không phải là hàm linh, chúng sanh được làm bằng những yếu tố phi chúng sanh". Ví dụ như mặt trời, đám mây, dòng sông đâu phải là chúng sanh, nhưng chính những cái đó làm ra chúng sanh. Không có mặt trời, đám mây, cây cối thì không thể có con người hay con mèo.

Vị thiên giả rất cứng đầu nên đã hỏi vặn lại: Nếu không phải là hàm linh thì Hòa Thượng là Bụt rồi chăng? Thầy cũng rất kiên nhẫn để tiếp tục dạy dỗ học trò, rất tội nghiệp, rất là từ bi: Này chú, tôi không phải Phật mà cũng không phải hàm linh. Làm như vậy là làm hết nước rồi, không thể nào làm hơn được nữa. Mà nếu ông kia không

được hưởng chút nào từ cuộc nói chuyện này thì quả thật ông là một thiên giả gọi là cù lần.

Đó là một ví dụ. Ví dụ thứ hai là câu chuyện xảy ra trước thời thầy Ngô Ân, giữa thầy Vân Phong (mất năm 957) và thầy Thiện Hội (mất năm 900/901)[1]. Thầy Thiện Hội là thế hệ thứ ba, thầy Vân Phong là thế hệ thứ tư của thiên phái Vô Ngôn Thông. Ở đây thầy Thiện Hội đóng vai thầy, và thầy Vân Phong đóng vai trò.

Trong giới thiên môn ai cũng biết rằng mục đích đầu tiên của người xuất gia là để thoát ra khỏi ngục tù của sinh tử, để đi vào cửa vô sinh, chứ không phải đi làm chùa cho lớn. Cho nên danh từ

Sinh tử sự đại là danh từ rất quan trọng trong thiên môn. Có nghĩa việc sinh tử là việc lớn nhất mà mình phải giải quyết. Vì vậy mà thầy Thiện Hội mới nói: Nay Vân Phong, con phải nhớ rằng mục đích tối hậu của người xuất gia là thoát khỏi sanh tử. Thầy Vân Phong mới hỏi: Bạch thầy nhưng làm sao thoát khỏi sanh tử? Thầy Thiện Hội nói: Cách hay nhất để thoát sanh tử là đi ngay vào trong sanh tử. Muốn tìm sanh tử, mình đi ngay vào sinh tử để tìm. Câu này là một câu rất mạnh. Giống như khi mình học Tứ Diệu Đế, mình biết Khổ đế là sự thật thứ nhất, Diệt đế là sự thật thứ ba, tức là sự giải thoát. Đi tìm diệt ở đâu? Đi vào trong khổ để tìm diệt. Nếu không quán chiếu

về khổ và không biết nguồn gốc, biết bản tính của khổ thì không thể nào tìm ra sự thoát khổ được. Cho nên muốn đi tới chỗ không sinh diệt thì phải đi vào trong lòng sinh diệt để tìm. Rất là mạnh, rất là đúng, rất là chính thống. Thầy Vân Phong hỏi:

- Chỗ vô sinh tử là chỗ nào?
- Nó nằm ngay ở trong chỗ sinh tử.
- Thầy nói như vậy làm sao con hiểu được?
- Thôi sư chú đi đi, ngày mai mình sẽ gặp lại.

Tức là cuộc tham vấn thất bại! Thầy đã đưa cho mình một cái chìa khóa, một cây sào mà mình không nắm được. Vì

vậy có tiếp tục nói cũng vô ích, cho nên thầy bảo sư chú đi đi, mai sẽ đến gặp lại thầy. Hy vọng từ đây cho đến ngày mai, cái đầu của chú nó mở thêm chút nữa!

Lời thầy nói như là một lát búa, nhưng chưa làm bể được khối tri kiến của sư chú. Lời của thiền sư là những nhát búa, có mục đích đập nát, bỏ chẻ sự u mê của người thiền sinh. Mình thấy rất rõ. Muốn đạt tới chỗ vô sinh tử thì mình đi vào chỗ sinh tử. Nghe vậy mà còn hỏi: "Làm sao con hiểu được chuyện đó. Tại sao đi tìm chuyện vô sinh tử mà lại đi vào chỗ sinh tử?" Cho nên thầy nói thôi đợi đến ngày mai, hy vọng sẽ có cơ hội mới! Không thấy



Thiền Uyển Tập Anh ghi lại cơ hội ngày mai của sư chú là như thế nào.

Ví dụ thứ ba là ví dụ giữa thiền sư Định Hương (thế hệ thứ bảy, mất năm 1051) và đệ tử là Cửu Chỉ (mất năm 1067). Trong trường hợp này thầy Định Hương hỏi chứ không phải là đệ tử tức là thầy Cửu Chỉ hỏi:

- Nghĩa của cứu cánh là gì, người có biết không? Cứu cánh là sự thật tuyệt đối, là chân đế Param(rtha. Cứu cánh đối nghịch với phương tiện. Phương tiện là những chân lý tương đối, những hướng dẫn có tính cách tương đối thuộc về tích môn, còn cứu cánh thuộc về bản môn. Thầy Cửu Chỉ nói:

- Dạ không, xin thầy dạy con. Thầy Định Hương nói:

- Là cái mà tôi vừa trao cho sư chú đó. Thầy Cửu Chỉ đang ngạc nhiên, thăm hỏi "Thầy đâu có đưa gì đâu, thầy chỉ hỏi một câu vậy chớ có đưa gì đâu!" Trong khi thầy Cửu Chỉ đang suy nghĩ thì thầy Định Hương mỉm cười và nói rằng:

- Thôi chú bước trượt qua mất rồi! Chú thi hỏng rồi. Đó cũng là một câu chuyện, một công án được ghi lại trong Thiên Uyển Tập Anh.

Chúng ta nên nhớ sách Thiên Uyển Tập Anh, ghi lại Những bông hoa đẹp nhất trong vườn thiền, và là cuốn sách

quý nhất nói về lịch sử thiền học ở Việt Nam.

Trong ví dụ thứ ba này, thoại đầu là một con sào đưa ra để cho một người chết đuối nắm lấy, để có thể được kéo lên bờ. Có khi người kia nắm được, có khi người kia nắm không được. Giữa thầy và đệ tử thường có những cơ hội như vậy, thầy nói một câu, nếu căn trí của người đệ tử linh động, và tình trạng của người đệ tử đã chín rồi thì câu nói đó đập vỡ được, phá đổ được màn vô minh ở nơi người đệ tử. Còn nếu không thì tình có như không. Không ích lợi gì cả.

Trong thiền gia có những thoại đầu rất là phổ thông, như là Nhất thiết qui

nhất, nhất qui hà xứ? Đó là một thoại đầu. Nhất thiết qui nhất có nghĩa là cái tất cả nó trở về cái một. Và câu hỏi là: Nhất qui hà xứ? Vậy thì cái một nó đi về đâu? Cái tất cả đi về cái một, mình đồng ý với nhau như vậy, mình tưởng mình nắm được chân lý tuyệt đối rồi, nhưng tôi thử hỏi anh: Nếu vậy thì cái một nó trở về với cái gì? Đó là một đề án để tham khảo, gọi là một thoại đầu.

Trong những thế hệ đầu của thiền phái Vô Ngôn Thông, chúng ta chưa thấy thiền phái Lâm Tế đi vào Việt Nam. Thiền phái Lâm Tế chính thức đi vào Việt Nam vào đời nhà Trần, trong thời vị vua đầu tiên của nhà Trần là Trần Thái Tông. Trước đó ở Việt Nam các thầy đã sử dụng phương pháp thoại đầu

thiền để thực tập. Sau này phái Lâm Tế là một phái thiền rất chuyên môn về công án và về thoại đầu. Rồi các người chịu ảnh hưởng thiền Lâm Tế như vua Trần Thái Tông và Tuệ Trung Thượng Sĩ đều có sáng tạo những công án và những thoại đầu để thực tập, và cho đệ tử của các thầy thực tập.

## CÁCH TU THIỀN CÔNG ÁN

Thoại đầu hay là công án là những dụng cụ thiền tập có mục đích đập phá vô minh của mình, nó hé mở giác ngộ của mình và những công án hay những thoại đầu đó không thể được thực tập bằng ý niệm, bằng lý trí của mình. Nếu sử dụng lý luận thì mình sẽ thất bại, tại vì con đường của thoại đầu, con đường

công án không phải là con đường của lý luận.

Vì vậy khi thầy cho mình một cái thoại đầu hoặc cho mình một công án để tham khảo thì mình phải biết rằng đó không phải là một đề án có thể giải quyết bằng cách suy nghĩ, lý luận. Nó không phải là một bài toán như thầy dạy toán cho mình. Mình không thể sử dụng tri kiến của mình được.

Nó là một hạt giống mà thầy đã trao cho mình. Hạt giống đó, mang về không thể dùng một kính hiển vi để nghiên cứu được. Hạt giống đó mình phải ươm vào trong đời sống hàng ngày của mình, trong da thịt của mình, trong tàng thức của mình.

Tâm thức của mình có hai phần, phần dưới gọi là tàng thức, phần trên gọi là ý thức. Tàng thức là đất tâm. Hạt giống thì phải chôn xuống đất chứ đừng vùi sơ sơ trên phần ý thức mà hạt không nảy mầm được. Cho nên tiếp nhận công án, tiếp nhận thoại đầu rồi thì mình phải đem chôn cho sâu trong đất tâm của mình, và mỗi ngày mình phải tưới tẩm, chứ không phải đem ra để phân tích, chia chẻ với kính hiển vi. Không dùng lý luận mà tu tập với thoại đầu được.

Trong khi ăn cơm, uống nước, hay làm việc là mình phải biết mình đang mang trong người mình một thoại đầu, một hạt giống. Thở vào thở ra, mình tự hỏi câu đó: Vạn pháp đi về một, vậy thì

một đi về đâu? Hay: Đi tìm việc thoát sinh tử ở đâu? Không phải do suy nghĩ mà thoát đầu đó bung ra được. Phải do chánh niệm, phải do công phu nuôi dưỡng hàng ngày, làm thế nào để ngày nào cũng tưới rất nhiều lần, ngày nào cũng ấp ủ như con gà mẹ ấp trứng. Khi nào sức nóng đủ và trứng chuyển hóa thì gà con sẽ tự động mổ vỏ trứng chui ra. Công án và thoát đầu cũng vậy. Chúng ta không thể nào nghiên cứu, phân tích, lý luận về nó được. Mình phải chôn sâu nó trong đất tâm của mình, và phải tưới tắm bằng cuộc sống hàng ngày rất có chánh niệm, thì một ngày đó tự nhiên nó sẽ nứt mầm mọc lên. Và sáng hôm đó tự nhiên mình thấy điều mà trong mấy tháng nay,



trong mấy năm nay mình không thấy được! Đó gọi là thoại đầu thiên, hay công aùn thiên.

## LÀM VIỆC VỚI TÀNG THỨC MỚI ĐẠT GIÁC NGỘ

Trong khi học ở trung học, hay đại học chúng ta dùng phần trên của tâm thức, tức là ý thức để làm việc. Nhưng khi tu tập để đạt tới giác ngộ thì không phải ý thức có thể đem tới giác ngộ mà chính tàng thức mới đem đến giác ngộ. Cũng như một người làm vườn phải có đất mới làm được. Người làm vườn không phải là người làm ra hoa trái. Chính đất làm ra hoa trái. Người làm vườn chỉ làm vườn thôi. Người làm vườn chỉ xới

đất, gieo hạt, tưới tằm, chăm bón hạt giống mà thôi. Vì vậy cho nên sự giác ngộ của mình, sự giải thoát của mình không phải là công trình do ý thức công hiến, mà do tàng thức công hiến. Khi hoa trái giác ngộ bùng lên thì mình thấy, mình đạt, mình hiểu, mình ngộ. và mình biết đó là công trình của tàng thức.

Cho nên tu tập là mình phải có lòng tin ở nơi tàng thức. Mình đừng nghĩ rằng với ý thức này, với tri thức này mình có thể tìm ra được giác ngộ. Mình phải sử dụng ý thức như là một người làm vườn thôi, bao nhiêu hy vọng đều phải nương vào nơi tàng thức.

Tàng thức, trong giấc ngủ của mình nó vẫn làm việc. Ý thức, khi mình ngủ, ngoài những giấc mộng mị thì nó không phát hiện gì cả.

Ví dụ chiều hôm qua đi ngoài đường phố, mình thấy một khuôn mặt rất quen, mình biết chắc rằng mình đã gặp người này rồi, mình biết tên người này rồi, mình có chào và người kia cũng có chào lại. Từ đó cho đến khi bước vào nhà là cái đầu của mình làm việc nhiều lắm. Chà, người này tên gì đây? Chắc chắn mình đã biết, vậy mà đi bộ gần hai cây số về nhà, moi móc trí nhớ, mình vẫn không thể nào nhớ được tên của người đó!

Người làm công việc moi móc đó là anh chàng ý thức ở trên. Đào xới tìm kiếm không được thành ra đầu mình hơi nhức, cho nên mình nói rằng thôi, không nhớ được thì thôi, bỏ qua đi để ăn cơm cho ngon. Vì mình đã có cái đà đi kiếm rồi cho nên khi ngồi ăn, mình vẫn suy nghĩ! Giận quá!

Khi ăn cơm xong, mình đi tìm một băng nhạc hay một bài pháp thoại để mở ra nghe. May quá! Trong khi nghe bài pháp thoại đó hay băng nhạc đó thì mình quên chuyện đi tìm tên người kia. Nhờ vậy mà tối đó mình ngủ ngon.

Sáng hôm sau thức dậy, mình hoàn toàn quên chuyện gặp người hôm qua, và tâm mình không đi kiếm nữa.

Nhưng đột nhiên trong khi đánh răng thì tên người đó nhảy ra, và lúc đó mình không tìm kiếm gì cả! Tự nhiên đang đánh răng không nghĩ đến nó mà cái tên đó nhảy ra một cái bộp!

Điều đó chỉ có nghĩa là ban đêm trong khi mình nghỉ ngơi, trong khi ý thức mình ngưng làm việc thì tàng thức mình đã nhận lệnh và đã tiếp tục làm việc suốt đêm! Đến sáng thì nó dâng cho mình cái kết quả làm việc ban đêm của nó.

Do đó mình biết rằng tàng thức đóng một vai rất quan trọng trong thiền tập và mình phải đặt đức tin nơi tàng thức của mình.

Có lúc trước khi đi ngủ mình nói rằng tàng thức ơi, ta muốn thức dậy lúc 5 giờ sáng, tại vì ta phải ra ga xe lửa! Đôi khi mình chỉ cần nói vậy thôi thì tàng thức biết, nó có cái đồng hồ riêng của nó. Cho nên khoảng 5 giờ là nó đánh thức mình dậy! Quý vị có kinh nghiệm đó chưa?

Hồi tôi mới ba, bốn tuổi, thường hay nhẩn nha đi ra sân trước chơi một mình. Có một lần nhìn vào trong lu nước mưa thấy có một cái lá vàng đỏ rất đẹp, nằm dưới đáy lu. Tôi rất muốn thọc cánh tay vào để lấy lá đó lên chơi. Nhưng cánh tay ngắn và nhỏ xíu, thành ra tuy thọc tay vào lu mà không thể nào với tới cái lá đó. Tôi bèn đi kiếm một cái que để khươi nó lên, nhưng khươi

hoài mà không được. Mình rướn hết người lên mà cái que chỉ mới gần tới ngọn lá thôi. Quay một hồi mà lá vẫn không lên, giận quá tôi bỏ đi.

Đi chơi một hai vòng, trở lại thì tôi thấy cái lá đó nổi lên trên mặt nước! Tại vì trong thời gian mình đi chơi một hai vòng đó thì nước trong lu vẫn tiếp tục xoáy, và nhờ vậy mà ngọn lá từ từ theo đường nước xoáy nổi lên trên mặt lu! Khi tới, tôi chỉ cần đưa tay là lượm ngọn lá lên được liền!

Như vậy có nghĩa là trong khi mình bỏ đi, không nhớ nghĩ tới cái lá nữa, thì nước trong lu vẫn tiếp tục xoay, vẫn tiếp tục làm việc giùm mình.

Tiền thức của mình cũng như vậy. Chính cái tâm địa của mình nó cống hiến hoa trái của giác ngộ cho mình, chứ không phải là phần ý thức ở bên trên. Cho nên khi thầy cho mình một công án, một thoại đầu là mình phải biết đem về chôn nó thật sâu ở trong tâm, không cần phải suy nghĩ, nghiên cứu. Và chính công phu hàng ngày, chính nhờ việc nấu cơm, giặt áo, quét nhà, làm vườn trong chánh niệm, và luôn luôn ý thức về hạt giống đã gieo trong tâm thức, mà một ngày nào đó cái hiểu có thể tới. Chánh niệm và chánh định làm cho hạt giống nó chín, cũng như là sự ấp ủ hơi nóng của con gà mẹ lâu ngày, làm cho gà con tượng



hình ở trong trứng, và một ngày kia gà con sẽ mổ vỏ trứng mà chui ra.

Nếu mình đã có niệm và định hùng hậu, nếu mình đã chín rồi thì đôi khi gặp thầy và thầy nói một câu thì thoát nhiên mình ngộ liền! Đã có những trường hợp đó xảy ra ngay trong thời của Bụt. Có những người đã chín rồi, trong khi nghe Bụt thuyết pháp thì tâm tư họ bùng nổ và thấy được đạo ngay trong bài thuyết pháp.

Trong truyền thống Vô Ngôn Thông các thầy thường có thói quen dạy học trò bằng những câu thơ ngắn. Và những câu thơ đó, có khi người học trò phải đem về để sử dụng như những thoại đầu.

## HÌNH ẢNH THI CA TRONG THIỀN PHÁI VÔ NGÔN THÔNG

Thiền phái Vô Ngôn Thông là thiền phái đầu tiên ở Việt Nam, trong đó các thầy đã biết sử dụng hình ảnh thi ca trong sự thực tập. Trước đó các thầy có làm thơ nhưng những bài thi kệ đó không hẳn là để thực tập. Còn ở đây những bài thơ, những hình ảnh thi ca đưa ra là để làm thoại đầu, để thực tập.

Ngày xưa, trong thiền phái này có một thiền sư tên là Thiền Lão (Thế hệ thứ bảy, tịch năm 1037), cùng thời với thầy Định Hương. Thầy Thiền Lão ở chùa Thiên Phúc, huyện Tiên Du. Sau một thòi gian ôu ñoù, thầy lui về núi Tôø Sơn ñeã daiy ñeã töu. Nghe ñoù

coù trên 1000 ñeä töu ñeán hoïc vôi  
 thaày, vaø chùa của thầy ở trên núi chứ  
 không phải ở thành phố. Một hôm vua  
 Lý Thái Tông nghe danh thầy, nên đi  
 vào núi để thăm thầy. Sách Thiên Uyển  
 Tập Anh có ghi lại câu chuyện tiếp xúc  
 giữa hai người. Nhà vua hỏi:

- Bạch ngài, ngài ở trong núi này từ  
 bao lâu rồi?

Thầy trả lời bằng hai câu thơ:

Đản tri kim nhật nguyệt,  
 Hà thức cự Xuân Thu.

Thầy trả lời vua bằng mười chữ, có  
 nghĩa là chỉ cần biết ngày và tháng  
 hôm nay mà thôi. "Hà" là tại sao lại  
 phải nhớ, tại sao phải biết những mùa

Xuân và những mùa Thu đã đi qua rồi?  
Tôi dịch là:

Sống trong giờ hiện tại,  
Ai hay năm tháng xưa?  
Mình thấy rất rõ là tuy nói ít, nhưng  
thầy nói những điều quan trọng nhất.

Thật ra thì câu hỏi: "Thiền sư sống ở  
đây bao lâu rồi?" cũng không ích lợi gì  
nhiều. Hỏi để có chuyện vạ thôi. Chứ  
tôi sống ở đây ba năm, bốn năm cũng  
không khác nhau gì mấy. Cho nên  
thiền sư trả lời một câu mà vua có thể  
sử dụng được: Chỉ cần biết ngày hôm  
nay thôi, tại sao phải nhớ mình ở đây  
bao nhiêu năm để làm gì?

Chúng ta biết rằng đây là phương pháp mà tại Làng Mai chúng ta đang thực tập, gọi là Hiện Pháp Lạc Trú.

Vua hỏi thêm một câu nữa:

- Bạch ngài ở đây mỗi ngày ngài làm gì? Câu này cũng không hay gì hơn câu trước! Thầy trả lời:

Túy trúc hoàng hoa phi ngoại cảnh,  
Bạch vân minh nguyệt hiện toàn thân.  
Hai câu rất hay. Dịch là:

Trúc biếc hoa vàng đâu ngoại cảnh,  
Trăng trong mây bạc hiện toàn thân.  
Phi ngoại cảnh có nghĩa là không phải là cảnh ở ngoài. Ở Xóm Hạ mình có trúc, có hoa, ngày nào cũng có, và mình biết rằng cái hoa đó, bụi trúc đó không phải là cảnh vật có ở ngoài

mình. Nó là biểu hiện chân tâm của mình. Nó là bản môn, nó là nền tảng của chính mình, và mình không thấy nó là cảnh ở bên ngoài của mình. Mỗi ngày sống như vậy, mỗi ngày tôi nhìn trúc màu xanh, tôi ngắm hoa màu vàng. Tôi nhìn ngắm và tiếp xúc như thế nào mà tôi có thể thấy được cái hoa vàng và bụi trúc tím đó là nền tảng của sự có mặt của tôi. Đó là một cái màu nhiệm phát xuất từ cái bản môn của tôi. Như vậy thì hay quá!

Cho nên với câu hỏi mỗi ngày ngài làm gì mà trả lời là tôi ngồi thiền buổi sáng, rồi tôi đi thiền hành, tôi ăn sáng v.v... thì thường quá. Thầy đã nói mỗi ngày tôi tiếp xúc với trúc tím và hoa vàng,

và tôi thấy nó là cái bản môn của chính tôi.

Bạch vân minh nguyệt hiện toàn chân. Có nghĩa là mây trắng và trăng trong làm hiển lộ cái thực tại màu nhiệm tròn đầy, cái chân như, cái thể tánh, cái bản môn.

Sống như vậy là sống rất sâu sắc. Sống bây giờ, sống ở đây, tiếp xúc một cách sâu sắc với vạn pháp. Chỉ với bốn câu thơ, hai câu đầu năm chữ, hai câu sau bảy chữ mà thầy Thiên Lão đã nói ra được cái nguyên tắc thực tập mà thầy đi theo.

Nhà vua mới hỏi câu thứ ba:

- Như vậy có nghĩa là thế nào, xin ngài cắt nghĩa cho trẫm biết.

Vậy là ông vua này cũng trượt rồi!  
Thầy Thiên Lão mới nói:

- Từ đa vô hậu ích.

Có nghĩa là tâu Bệ Hạ, nói nhiều lời, sử dụng nhiều danh từ quá, thì sau này không có lợi. Danh từ nhiều, chữ nghĩa nhiều tức là nói nhiều, thì sau này sẽ không có lợi cho sự tu học của mình. Bệ Hạ chỉ cần nhớ bốn câu đó, về cung thực tập thì cũng đã dư xài!

Vì vậy cho nên mình biết rằng trong thiên phái Vô Ngôn Thông, ngoài việc sử dụng các thoại đầu để thiền quán, các thầy còn dùng những hình ảnh thi ca để dạy đệ tử, với ý niệm rằng nếu dạy nhiều thì đệ tử sẽ không nhớ, và đầu họ sẽ lộn xộn. Vì vậy cho đệ tử



những câu thơ vắn tắt và hàm chứa thì có lợi hơn.

Những thi kệ mà mình có trong Tùng Bước Nở Hoa Sen cũng nằm ở trong truyền thống này. Ví dụ như:

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

Nói tóm lại, về thiền phái Vô Ngôn Thông chúng ta có thể nhớ những đặc điểm điểm sau đây:

1. Nguyên tắc vô đắc.
2. Nguyên tắc đốn ngộ

3. Nguyên tắc tâm địa, rất quan trọng. Chính nhờ nguyên tắc tâm địa đó mà mình biết nguyên tắc tu thoát đầu.

4. Cuối cùng là sử dụng những hình ảnh thi ca để truyền đạt.

Nhận được thoát đầu thì phải tu tập theo phương pháp thoát đầu. Nếu thoát đầu mà đem ra để phân tích, thì dù có phân tích hay mấy đi chăng nữa, nó cũng trở thành cái mà ta có thể gọi là thoát vĩ, có nghĩa là cái đuôi của câu chuyện. Đầu là beginning, vĩ là the tail, the end.

Vậy thì công án hay thoát đầu trước hết nó có công dụng của một công cụ tu tập để đạt tới sự ngộ đạo, công cụ để ngộ thiên.

Thứ hai là được sử dụng như là phương pháp khảo nghiệm. Tại vì muốn xem sư cô hay sư chú đó, tâm của họ đã bùng ra chưa, khối tập khí đã chuyển đổi chưa, thì chỉ cần hỏi một câu là mình biết liền!

Thứ ba là Phương tiện ấn chứng. Ấn chứng là để chứng thật rằng người đó đã thấy được, đã đạt được. Ví dụ như thầy Liễu Quán khi gặp bốn sư thì thầy trình ra một kiến giải, thầy nói một câu gì đó thì thầy bốn sư nói: Chưa được, đi ngủ đi, ngày mai gặp lại.

Thường thì chuyện này hay xảy ra lắm. Sáng hôm sau, trong khi thầy Liễu Quán đang làm bếp, thầy bốn sư đi qua và hỏi: Sao? Chuyện hôm qua đã đi tới

đâu rồi? Nói tiếp coi! Không đợi đệ tử đi tìm, thầy đi vào bếp tìm đệ tử. Tại vì thầy muốn biết cả đêm đệ tử mình có làm được gì không. Lúc đó thầy Liễu Quán mới ngẩng lên, mỉm cười và thưa:

Tảo tri đặng thị hỏa,

Phạn thực dĩ đa thì.

Thầy bốn sư liền nói: Được quá, được quá! Thành ra hai thầy trò đều hoan hỷ, tại vì mười chữ đưa ra nó chứng tỏ rằng trò đã nắm được.

Tảo tri đặng thị hỏa có nghĩa là nếu con sớm biết rằng cây đèn chính là lửa, thì cơm đã chín lâu rồi (Phạn thực dĩ đa thì). Lâu nay con dở quá, con không biết cây đèn là lửa! Nếu con biết thì nôi

cơm mà thầy bảo con nấu, nó đã chín từ lâu rồi!

Công dụng chót của thoại đầu là chỉ điểm cái cứu cánh. Chỉ điểm cứu cánh tức là sử dụng thoại đầu đó, công án đó, những câu thơ đó, để chỉ cho người ta thấy cái quan trọng nhất mà người ta sẽ đạt tới. Thành ra hai câu đầu của thiền sư Thiên Lão có mục tiêu chỉ điểm cứu cánh mà không phải chỉ là một câu hỏi. Nếu là câu hỏi để trắc nghiệm người đệ tử, thì nó cũng là một thoại đầu, một công án. Còn ở đây là chỉ điểm cứu cánh.

Nội bốn câu đó thôi mà nếu thực tập cho tinh chuyên thì mình có thể đạt đạo được. Hai câu đầu nói về phương pháp

Hiện Pháp Lạc Trú, đã về đã tới, sống thật sâu sắc trong những giây phút trong hiện tại. Hai câu sau nói nếu mình sống như vậy, mình tiếp xúc sâu sắc như vậy thì nền tảng đời sống của mình, nền tảng sự hiện hữu của mình sẽ biểu lộ ra cho mình. Niết bàn, tịnh độ, bản môn, nó trình bày ngay trong giờ phút hiện tại.

Vì vậy cho nên khi vua nói rằng xin thầy giải thích thêm, thì thiền sư nói: Thôi, nói nhiều nó sẽ không có lợi. Vì vậy mà câu thơ của thầy Thiên Lão được coi là một phương tiện để chỉ điểm cái cứu cánh.

## GIÁO ĐIỂN XƯA, HÀNH TRÌ NAY

Đây là lúc chúng ta tóm lược giáo điển của chư tổ mà chúng ta đã học trong mấy tháng qua, để kiểm lại cách hành trì của chúng ta trong thời đại ngày nay.

Chúng ta đã bắt đầu khóa học về thiền sư Khương Tăng Hội, đi qua thiền sư Đạt Ma Đề Bà, Huệ Thắng. tới thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, rồi qua thiền phái Vô Ngôn Thông.

Chúng ta biết rằng thiền tập mà thầy Tăng Hội dạy là sử dụng những kinh điển thiền của Nguyên thủy, nhưng đã được Đại thừa hóa. Kinh An Ban Thủ Ý cũng được coi như là kinh Đại thừa,

và thầy Tăng Hội cũng đã dịch kinh Đạo Hành Bát Nhã.

Đến thầy Huệ Thắng, chúng ta đã có phương pháp thực tập về Pháp Hoa Tam Muội. Pháp Hoa Tam Muội là một cái lệnh phát xuất từ kinh Pháp Hoa. Thầy Huệ Thắng đã đem pháp môn đó sang giảng dạy ở Trung Quốc.

Thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có thể được diễn tả như là thiền phái dạy chúng ta phương pháp An trú. An trú tức là ở yên, mình cảm thấy thoải mái, bây giờ và ở đây, mình đã tìm ra quê hương của mình là giây phút hiện tại và ở địa phương này.



Với thiền Bồ-Đề Đạt-Ma, ta có thể nói rằng thiền Bồ-Đề Đạt-Ma là thiền An tâm.

Chúng ta biết rằng tâm của chúng ta chỉ an được khi chúng ta có thể trú được.

Sáng nay tôi hỏi thị giả là tâm của con có an không? Thị giả trả lời: Bạch thầy con thấy an, mà con chưa an lắm. Tôi nói: Nếu con muốn an thì con phải trú. Đó là giáo lý của thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi. Trở về quê hương của mình, quê hương tâm linh của mình, quê hương đích thực của mình, và cảm thấy được che chở, có hạnh phúc ở trong quê hương đó. Đó là thực tập an trú. Có an

trú thì tất nhiên có an tâm. An trú là cơ bản của sự an tâm.

Chúng ta nhớ câu chuyện giữa thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma và thầy Huệ Khả. Khi thấy thầy Huệ Khả đứng chờ, thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma hỏi:

- Ông đứng làm gì đó? Thầy Huệ Khả nói:

- Tâm của con không an, con muốn đến để thầy an cái tâm giùm cho con. Thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma nói:

- Đưa cái tâm đây coi. Thầy Huệ Khả trả lời:

- Con tìm cái tâm không được. Thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma mới nói:

- Ta đã an tâm cho ông rồi đó!

Chúng ta chỉ nghe nói vậy thôi, còn không biết là thầy Huệ Khả có an tâm hay không. Điều đó không thấy ghi lại.

Tôi có cảm tưởng nếu tôi nói với học trò của tôi rằng: "Con đưa tâm đây thầy an giùm cho", thì chắc là không thành công, tại vì tôi cho rằng phương pháp rất cụ thể để mình có thể an được tâm của mình là an trú, tức là trở về với giây phút hiện tại, trở về nơi này và ở đây để nhận nó là quê hương của mình. Lúc đó tâm mình mới an được.

Nếu ở Xóm Hạ còn có vài người tâm chưa được an, nếu Xóm Thượng có vài người tâm chưa được an, thì những người đó phải thực tập an trú, tức là phải tìm về quê hương tâm linh của

mình. Phải thấy đó là quê hương đích thực của mình. Khi mình an trú được trong đó thì tất nhiên tâm của mình sẽ an.

Nếu có một người nào thỉnh thoảng muốn sống lại kiếp cô hồn ngày xưa, muốn ra đi, thì người đó chưa ở yên, chưa an trú được, và mình biết tâm của người đó không an. Những người nào đã về, đã tới, đã thấy được giây phút hiện tại là quê hương của mình, nơi này là quê hương của mình, thì người đó an trú, và cố nhiên những người đó có tâm an.

Khóa tu mùa Thu năm nay[1] là một khóa tu để tạo an trú rất kỳ diệu. Chủ đề của khóa tu là Quê Hương, là Hạnh

Phúc, là Tình Thương. Thành ra các vị nào chưa được may mắn theo học khóa đó, thì nên tìm cách tổ chức để có thể cùng nhau học lại khóa đó với tư cách một tăng thân nhỏ, năm bảy người cùng nghe lại những bài giảng, và cùng thực tập pháp đàm với nhau. Khóa tu đó là một khóa tu có thể gọi là để dành cho những người xuất gia trẻ. Nói như vậy không có nghĩa là những người khác không thừa hưởng được. Tại vì những chủ đề đó là những chủ đề rất lớn: Quê hương đích thực của mình, lý tưởng của mình, hạnh phúc của mình, và tình thương của mình.

Khi đi sang thiên Vô Ngôn Thông thì danh từ ta nhớ đến đầu tiên là Vô Đắc. Vô đắc nghĩa là không cần phải chạy

tìm một cái gì nữa, tại vì trong giây phút hiện tại, trong tự tâm của chúng ta, đã có đủ những cái mà ta muốn đi tìm. Ta đã là cái mà ta muốn trở thành. Cho nên mình không chạy tìm một cái gì khác ngoài bản thân của mình, ngoài cái hoàn cảnh hiện tại của mình. Đó gọi là vô đắc.

Khi không còn chạy đi tìm nữa thì cố nhiên ta an trú được, và an trú được thì tâm an được. Vì vậy cho nên thiền vô đắc cũng là thiền an trú. Cố nhiên trong thiền phái Vô Ngôn Thông chúng ta còn được học nguyên tắc Đốn Ngộ và Tâm Địa. Nhưng Đốn Ngộ cũng như Tâm Địa đều phát xuất từ tư tưởng Vô Đắc.

## PHƯƠNG PHÁP AN TRÚ CỦA LÀNG MAI

Hôm hội Thủy Tiên chúng ta có học bài Đã về đã tới, một bài thực tập rất màu nhiệm. Nhưng chúng ta chưa học hết.

Đã về, đã tới, Bây giờ ở đây, Vững chãi, thanh thoi, Quay về nương tựa. Quay về đâu? Quay về quê hương đích thực của mình, và nương tựa vào quê hương đích thực đó của mình. Quê hương đó mình có thể đem đi bất cứ nơi nào. Tại vì quê hương đó nó nằm ở trong lòng của mình. Quê hương đó mình có thể tìm thấy ở trong hải đảo của tự thân.

Trong mỗi chúng ta có một hải đảo rất đẹp, rất tươi, rất mát. Có cây, có suối, có chim, có hoa, có lá, có tất cả tổ tiên tâm linh và huyết thống của chúng ta. Hễ chúng ta trở về hải đảo đó là chúng ta trở về quê hương, và chúng ta tìm gặp được tất cả những gì thân thiết nhất. Vì vậy thực tập quay về nương tựa là thực tập của tất cả đại chúng Làng Mai.

Bài thực tập Đã về đã tới cũng là bài thực tập Quay về nương tựa. Đã về tới hải đảo, đã về tới quê hương. An trú ở đó, an trú bây giờ. Và nhờ trở về quê hương, thấy mình đang an trú trong quê hương cho nên mình không lao đao lận đận, mình không chạy dáo dác tìm kiếm nữa, vì vậy mà mình đạt tới sự



vững chãi và thanh thoi. Đó là hai đặc tính của niết bàn.

Quê hương đó nó không nằm ở trong thời gian, không nằm ở trong không gian. Nó nằm ở trong trái tim của chúng ta. Có khi chúng ta gọi nó là bản môn. Tại vì khi đi sâu vào lòng quê hương chúng ta tiếp xúc được với thế giới bản môn, không sinh cũng không diệt. An trú ở trong đó, chúng ta hoàn toàn không có sự sợ hãi, hoàn toàn không có cảm tưởng bấp bênh, mong manh. Chừng nào cái cảm tưởng bấp bênh và mong manh còn, chừng đó chúng ta chưa an trú. Chưa an trú có nghĩa là chúng ta chưa được trở về quê hương. Chính bài "Đây là tịnh độ"

cũng cùng một phương pháp thực tập như vậy.

Đây là tịnh độ,  
 Tịnh độ là đây,  
 Mỉm cười chánh niệm,  
 An trú hôm nay,  
 Bụt là lá chín,  
 Pháp là mây bay,  
 Tăng thân khắp chốn,  
 Quê hương nơi này.  
 Vẫn quanh quẩn với chủ đề quê hương.  
 Thở vào hoa nở,  
 Thở ra trúc lay.

Tôi thở vào thì hoa nở, tôi thở ra thì trúc nó lay, tại vì khi có chánh niệm thì tôi tiếp xúc được với tất cả những cái

màu nhiệm đang xảy ra trong quê hương đó.

Tăng thân khắp chốn,  
Quê hương nơi này.

Cây trúc cũng là một phần của tăng thân, bông hoa cũng là một phần của tăng thân. Và tất cả những gì mình tiếp xúc trong đời sống hàng ngày đều thuộc về tăng thân, đều thuộc về tịnh độ, thuộc về bản môn cả.

Thành ra pháp môn của chúng ta, chúng ta có sẵn, đó là pháp môn An trú, pháp môn Trở về, trở về với hải đảo màu nhiệm của tự thân, nơi đó chúng ta tìm thấy tất cả tổ tiên, tìm

thấy nguồn gốc, tìm thấy quê hương, hạnh phúc của chúng ta.

Kinh Pháp Hoa trình bày cho chúng ta thấy hai mặt của cùng một thực tại. Một mặt gọi là tích môn, một mặt gọi là bản môn. Tích môn tức là phương diện lịch sử, còn bản môn là phương diện cứu cánh. Tích môn tức là phương diện hiện tượng, còn bản môn là phương diện bản thể.

Khi nhìn xuống đại dương và thấy những đợt sóng lên xuống trong đại dương, chúng ta thấy cái sinh diệt của các đợt sóng; cái có, không của các đợt sóng, thì mặt biển với những đợt sóng kia tượng trưng cho thế giới hiện tượng. Nhưng nếu nhìn sâu vào lòng

đại dương thì chúng ta thấy bản chất của biển hiện tượng đó là nước. Nước cũng là sóng, sóng cũng là nước. Đứng về phương diện hiện tượng, chúng ta thấy sóng, đứng về phương diện bản thể, chúng ta thấy nước. Đứng về phương diện tích môn chúng ta thấy sóng, và đứng về phương diện bản môn thì chúng ta thấy nước.

Hôm trước khi học về Ba cái lạy chúng ta đã thấy rằng trong cái lạy thứ ba, khi lạy xuống chúng ta quán tưởng chúng ta là một đợt sóng. Ban đầu chúng ta hỏi đợt sóng từ đâu tới? Tại vì tất cả chúng ta đều là những đợt sóng. Và đợt sóng sẽ đi về đâu?

Rõ ràng có những đợt sóng chứ không phải là không. Đợt sóng vươn cao lên, nhưng trong chốc lát thì mình không thấy đợt sóng đó nữa, và mình nói đợt sóng đó không còn. Trước đó mình nói đợt sóng có, và sau đó thì mình nói đợt sóng không có. Sự thật có phải là một cái từ không mà trở thành có, rồi từ có mà nó trở thành không hay không? Đâu có lẽ có chiều qua mà không sáng nay? Đó là một câu thơ của Vũ Hoàng Chương.

Khi chúng ta tiếp xúc với thế giới hiện tượng, thì lúc đầu chúng ta thấy có sinh có diệt, có có, có không. Nhưng nếu chúng ta tiếp xúc với thế giới hiện tượng một cách sâu sắc thì chúng ta bắt đầu thấy được, tiếp xúc được với thế

giới bản thể, tại vì thể giới hiện tượng nó không tách rời khỏi thể giới bản thể. Thể giới của tích môn nó không tách rời khỏi thể giới của bản môn. Và nhờ tiếp xúc với thể giới hiện tượng một cách sâu sắc mà ta tìm thấy rằng những đợt sóng hiện tượng kia, bản chất của chúng là không sinh cũng không diệt, không có, cũng không không.

Bản chất của mỗi con người chúng ta cũng vậy, không sinh cũng không diệt, không có cũng không không. Điều đó chúng ta có thể tiếp xúc được nếu chúng ta biết cách quán chiếu.

Pháp Hoa Tam Muội là một phương pháp sống, trong đó ta có thể tiếp xúc thật sâu sắc với thể giới hiện tượng để

mình có thể đồng thời tiếp xúc với thể giới bản thể.

Thí dụ, nhìn bông hoa là mình tiếp xúc với hiện tượng, nhưng chỉ khi nào mình nhìn với tất cả chiều sâu của bông hoa thì mình mới tiếp xúc được với bản thể của bông hoa. Muốn nhìn như vậy ta phải có chánh niệm, phải có định. Nhìn sâu vào trong lòng bông hoa thì mình mới có thể tiếp xúc được với bản môn của bông hoa.

Có một sư cô, một sư chú, nếu mình muốn tiếp xúc với bản môn của người đó thì mình phải nhìn cho sâu. Tiếng Anh gọi là Deep looking. Nhìn sâu thì có thể vượt khỏi những cái tướng, tại vì kinh dạy rằng nơi nào còn tướng là nơi



đó còn có sự đánh lừa. Tại vì tướng nó đánh lừa mình: Phàm sở hữu tướng, giai thị hư vọng. Vì vậy cho nên nhìn mà đừng kẹt vào tướng thì mới thấy được bản chất của sự vật.

Trong khi lạy cái lạy thứ ba, chúng ta hãy hình dung chúng ta là một đợt sóng. Chúng ta nghĩ đợt sóng này có phải từ không mà có hay không. Và khi tiếp xúc sâu sắc, chúng ta thấy không phải như vậy. Đợt sóng không phải từ không mà trở thành có. Chúng ta hỏi đợt sóng đang có này sẽ trở thành không phải không? Chúng ta cũng sẽ thấy không phải như vậy. Không có gì tự nhiên không mà thành có, cũng không có gì tự nhiên có mà thành không cả! Hãy hình dung đợt sóng và

hãy hình dung cái tướng của đợt sóng, tướng có, rồi tướng không, rồi tướng có, rồi tướng không...

Quán chiếu đợt sóng, chúng ta thấy sau khi đợt sóng đã đi xuống rồi, sau khi mọi người nói rằng không còn đợt sóng nữa, thì đợt sóng đó đã mất hay chưa? Chúng ta thấy không có cái gì mất hết. Đợt sóng đó nó còn nguyên vẹn, chỉ vì ta không biết nhận ra nó mà thôi.

Chúng ta bị kẹt vào một cái tướng. Vì vậy khi cái tướng đó không biểu hiện nữa, chúng ta không thể nhận diện ra đợt sóng. Là vì ta bị kẹt vào cái tướng của đợt sóng cho nên ta không thấy nó. Nếu ta không bị kẹt vào tướng thì đợt sóng luôn luôn có mặt đó.

Định Pháp Hoa là một cái định trong đó chúng ta an trú trong tích môn để có thể tiếp xúc được với bản môn và để có thể an trú ở trong bản môn.

Danh từ tích môn và danh từ bản môn đã được tông phái Thiên Thai của Trí Giả Đại Sư đưa ra. Chúng ta hãy thực tập. Tôi đã sáng tác một số thi kệ để thực tập Pháp Hoa Tam Muội. Khi ngồi thì mình tập ngồi trong bản môn, khi đi mình tập đi trong bản môn. Đi trong tích môn cho sâu sắc thì mình có thể đi trong bản môn. Ngồi trong bản môn thì rất an nhàn, rất thanh thoi. Đi trong bản môn cũng rất an nhàn, rất thanh thoi, không có sự vội vàng, hấp tấp, tất tả.

Tiếng Việt có danh từ Mời anh ngồi chơi, mà cũng có danh từ Mời anh đi chơi. Với tiếng Anh ta có thể nói là Please sit and enjoy sitting, Please walk and enjoy walking. Dịch ra thì nghe rất dài dòng, kỳ thực ngồi chơi là ngồi với sự thoải mái, không có mục đích gì hết. Đi chơi thì cũng vậy.

Bây giờ chúng ta sáng tác thử một bài kệ, bài gọi là "Đi chơi":

Đi chơi chón bản môn,  
Nên đi bằng hai chân,  
Không nên đi bằng đầu,  
Đi bằng đầu sẽ lạc!

Vậy thì ban ngày ở Xóm Thượng hay Xóm Hạ, nếu mình muốn đi chơi,

muốn tiếp xúc với bản môn thì mình tập đi bằng hai chân. Nếu đi bằng cái đầu thì mình tiếp tục suy nghĩ. Suy nghĩ về quá khứ, suy nghĩ về tương lai, rồi mình sẽ đi lạc, 15 phút để đi chơi đó mình đánh mất! Vì vậy ta nên đi cho hai chân chạm đất, đừng đi như một bóng ma. Trên thế gian này có rất nhiều người đang đi như một bóng ma. Chúng ta không đi như vậy. Chúng ta phải đi trong bản môn, đi và tiếp xúc rất sâu sắc với tích môn. Chỉ có những người hát xiệc thì mới đi bằng đầu. Khi thấy sư em đi, mình có thể hỏi: Sư em đi bằng gì đó? Nhờ câu hỏi đó mà sư em sẽ được đưa về với thực tại.

Đi chơi chốn bản môn,  
Tay ta nắm tay Người,

Ngàn xưa và ngàn sau,  
Trở về cùng một lối.

Tay ta nắm tay Người, tay Người đây là tay ai? Trong bản môn thì ta đã thành Bụt rồi, vì vậy mà Người ta nắm tay để cùng đi là một đức Bụt. Quý vị có nghe các vị thiên sư nói không? Hãy nắm tay đức Như Lai để cùng đi. Ở trong tích môn chúng ta thấy có người này chưa thành Bụt, người kia đã thành Bụt rồi. Có người cần cả trăm ngàn ức kiếp nữa mới thành Bụt. Nhưng trong bản môn thì không thành cũng không không thành. Trong bản môn, ta đã là cái mà ta muốn trở thành.

## PHƯƠNG PHÁP THỰC TẬP VÔ ĐẮC CỦA LÀNG MAI

Hôm ngồi chơi ở Cốc Ngồi Yên, tôi nói với các vị thiền sinh rằng: Hôm nay chúng ta thực tập về Vô đắc, nghĩa là các vị đã là những cái mà các vị muốn trở thành rồi, đừng chạy dáo dác đi kiếm nữa. Vì vậy cho nên đi thiền hành trong bản môn, tay mình nắm tay Bụt cùng đi, không có mặc cảm gì cả. Hơn nữa chúng ta đã biết rằng trong tích môn người nào cũng là Bụt, người là Bụt đã thành, người là Bụt sắp thành. Nhưng trong bản môn thì không có chuyện đã và sắp nữa. Trong bản môn là hoàn toàn bình đẳng. Vì vậy cho nên hãy nắm tay Bụt mà đi.

Nắm tay Bụt mà đi không phải là chuyện mơ tưởng hảo huyền, mà là chuyện mình phải thực hiện ngay cho được ngày hôm nay. Không có mặc cảm gì cả. Không phải là người tu ba năm, năm năm hay mười năm mới làm được chuyện đó. Mới tu một ngày thôi cũng đã làm được chuyện đó. Nếu người đó tiếp xúc được với tích môn một cách sâu sắc thì người đó tiếp xúc được với bản môn. Ta là Bụt, và ta nắm tay một vị Bụt khác cùng đi. Chuyện đó là chuyện có thể làm được.

Tay ta nắm tay Người. Có năm chữ mà rất là hùng tráng,

Ngàn xưa và ngàn sau. Ngàn xưa tức là quá khứ. Ngàn vạn kiếp của quá khứ.



Ngàn vạn kiếp của tương lai là "ngàn sau". Hai hướng đó quay về một lối, đó là giây phút hiện tại. Một giây phút là cả thiên thu. Khi chúng ta an trú được ở trong giây phút, là chúng ta có được cả thiên thu. Chính trong khung cảnh đó, ta mới nắm được tay Bụt để cùng đi.

Bây giờ chúng ta học về ngồi chơi. Đi chơi rồi, bây giờ ngồi chơi.

Ngồi chơi chôn tích môn,  
Dựa lưng trên ghế đá (ngồi cho thật thoải mái),

Con bướm ấy vẫn còn,  
Đóa hoa này không lạ.

Khi đi xuống hồ hay khi chúng ta đi trên đường thiên hành Xóm Thượng, ngồi xuống bãi cỏ, ngồi xuống gốc cây, chúng ta hãy ngồi như thế nào để có thể tiếp xúc được với tích môn một cách sâu sắc. Con bướm mà ta trông thấy đó là con bướm nào? Bông hoa mà ta đang thấy có phải là một bông hoa mới hay không? Chỗ nào mà không có con bướm, chỗ nào mà không có bông hoa? Nơi mà chúng ta gặp gỡ với con bướm đó, với bông hoa đó là quê hương của chúng ta, là giây phút hiện tại. Chúng ta còn nhớ bài nhạc của Phạm Duy. Tác giả ngồi ở Tây phương mà nhớ nhà, khóc sụt sùi, nhớ ngày xưa ngồi trên ghế đá công viên rồi

không biết con bướm mà mình thấy năm xưa còn đó không? Con chim năm xưa nó hót cho mình nghe, bây giờ nó còn không? Con chim nào thường hay hót, Con bướm nào thường hay bay. Người hát cũng như người nghe đều hồn thức, đều khổ đau, đều tiếc nuối, là vì nghĩ rằng con chim đó đã mất rồi! Con bướm đó không còn nữa!

Trong khi đó ngồi chơi ở chốn tích môn, tiếp xúc được với tích môn một cách sâu sắc, ta thấy con bướm ấy vẫn còn kia. Con bướm ở trong giây phút hiện tại luôn luôn có đó. Chỉ khi nào không có chánh niệm, chỉ khi nào chúng ta đánh mất chúng ta, thì chúng ta mới đánh mất con bướm đó, mới đánh mất bông hoa đó.

Ngồi chơi chốn tích môn,  
Ta gọi ta về đủ,  
Mở cửa bản môn rồi,  
Nhìn nhau cười thích thú.

Trong phẩm Hiện Bảo Tháp của kinh Pháp Hoa, chúng ta đọc rằng trong khi Bụt Thích Ca Mâu Ni đang ngồi trên Núi Thứu và nói kinh Pháp Hoa cho các đệ tử nghe, thì tự nhiên có tiếng vọng trên hư không: Màu nhiệm thay, màu nhiệm thay! Bụt Thích Ca Mâu Ni, Người giảng kinh Pháp Hoa hay lắm, hay lắm!

Khi thầy trò nhìn lên, thì thấy xuất hiện trong không trung một cái bảo tháp bằng châu báu. Mọi người đều không

hiều cái bảo tháp nào từ đâu tới, cho nên họ hỏi Bụt Thích Ca. Bụt Thích Ca nói rằng trong bảo tháp đó có một vị Bụt tên là Đa Bảo, và Bụt Đa Bảo có lời phát nguyện rằng ở bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào có người thuyết kinh Pháp Hoa thì bảo tháp của tôi sẽ hiện ra và tôi sẽ nói lên lời khen ngợi: Mầu nhiệm thay, mầu nhiệm thay!

Thính chúng của Bụt Thích Ca rất tò mò, muốn biết Bụt Đa Bảo là ai, và muốn thầy mình dùng phép thần thông làm cho tháp Đa Bảo mở cửa ra để cho tất cả đại chúng có thể trông thấy Bụt Đa Bảo. Bụt Thích Ca nói khó lắm, mở cửa bản môn thì hơi khó. Muốn cho cửa tháp Đa Bảo mở ra, tôi phải gọi tất cả các hóa thân của tôi trong mười

phương thế giới về đây, thì mới đủ sức mở cánh cửa này.

Ngồi chơi chôn tich môn. Ta gọi ta về đủ. Bụt Thích Ca có vô lượng vô số hóa thân đang hành đạo, đang thuyết pháp, đang độ đời trong khắp mười phương trên thế giới. Một trong những điều kiện để Bụt Thích Ca có thể mở được cửa tháp Đa Bảo là phải gọi hết tất cả những hóa thân của ngài về tại chỗ thì lúc đó mới có thể mở được tháp Đa Bảo.

Lúc đó Bụt Thích Ca nói: Thầy sẽ chiêu ý các con, thầy sẽ gọi tất cả hóa thân của thầy về để mở cửa tháp Đa Bảo cho các con. Rồi Bụt dùng hào quang ở nhục kế[1], quét một vòng

chung quanh, và tất cả thính chúng đều thấy hăng hà sa số cõi Bụt, mỗi cõi đều có Bụt Thích Ca đang giáo hóa. Khi hào quang chiếu tới thì các vị đó biết rằng mình đang được triệu thỉnh về.

Đây là lần đầu tiên các đệ tử của Bụt Thích Ca biết rằng ngài không phải chỉ là một con người nhỏ bé, cao một thước mấy đang ngồi trên núi Thửu, Bụt Thích Ca lớn hơn vậy nhiều lắm! Cái tướng của Bụt Thích Ca làm cho chúng ta không thấy được cái bản chất của Bụt Thích Ca. Phàm sở hữu tướng, giai thị hư vọng. Nhìn Bụt Thích Ca làm sao để chọc thủng được cái tướng của Bụt Thích Ca thì lúc đó mới đi vào được bản môn của Bụt Thích Ca. Chúng ta nhớ rằng Bụt Thích Ca nói

rất rõ: Điều kiện tiên quyết để có thể mở cửa tháp Đa Bảo, tức bản môn, là ta phải gọi ta về đủ.

Khi đi thiên hành hay ngồi thiền, quý vị thực tập bài Đã về, đã tới tức là quý vị gọi hết tất cả những hóa thân của quý vị trở về giây phút hiện tại, về nơi này và ở đây. Nhưng quý vị gọi được bao nhiêu? Có khi quý vị thở vào và nói đã về, khi quý vị thở ra và nói đã tới, nhưng quý vị đã về được bao nhiêu, đã tới được bao nhiêu? Có khi mình về được có 30%, còn 70% là làm cô hồn, lang thang ở những phương trời khác, bị kẹt ở trong quá khứ, bị kẹt ở trong tương lai, và hồn vía của mình chưa về đủ.



Theo tín ngưỡng của dân Việt Nam thì con gái có ba hồn và chín vía, con trai có ba hồn và bảy vía. Phải gọi hết cả ba hồn và chín vía về thì mới an trú được trong giây phút hiện tại. An trú bây giờ và ở đây.

Thành ra nếu mình thực tập khơi khơi trên gối ngòai thiền hay trong khi đi thiền hành, mình nói đã về, đã tới, nhưng đôi khi mình mới về có 30, 40 phần trăm, thì cũng không đi đến đâu! Ta gọi ta về đủ, đó là bí quyết của sự thành công. Nếu anh muốn đi vào bản môn, thì anh phải gọi anh về đủ.

Trong pháp môn quán chiếu, chúng ta phải thấy ta qua những hình tướng khác nhau. Tại vì nếu ta còn bị kẹt vào

một cái tướng thì chúng ta chưa thấy được bản môn của chính chúng ta. Cũng như là các đệ tử của Bụt ngồi trên núi Thửu, lâu nay tướng Bụt là một cái thân nhỏ bé, đã từng ngồi ăn cơm với mình, đi thiền hành với mình, uống trà với mình. Có khi rầy la mình chút đỉnh. Bây giờ là lần đầu tiên mới thấy được tâm vóc của thầy mình. Nhìn ra trong mười phương thế giới, thấy thầy mình có mặt khắp nơi, thấy thầy mình làm ra một phép lạ để đưa muôn vạn hóa thân đó trở về. Cái phép lạ đó thầy mình đã làm, và mình cũng phải làm trong đời sống hàng ngày của mình. Khi mình đi thiền hành, khi mình ăn cơm im lặng, khi mình ngồi thiền, mình phải gọi mình về đủ. Nếu

không, không thể nào mở được cửa bản môn.

Chúng ta biết rằng khi đi chơi nơi chốn bản môn thì tay ta có thể nắm tay Bụt. Đi chơi chốn bản môn, tay ta nắm tay Người. Ta chỉ có thể nắm tay Bụt khi ta đã là ta thật sự, nghĩa là ta đã an trú được, ta đã gọi ta về được đầy đủ, và Người mà ta nắm tay đó chính là một vị Bụt. Nắm tay Bụt cùng đi là thực tập hàng ngày của chúng ta, và một trong những điều kiện để nắm tay Người, là ta gọi ta về đủ.

Mở cửa bản môn rồi,  
Nhìn nhau cười thích thú!

Hóa ra lâu nay ta tưởng ta là ta, nhưng

bây giờ ta thấy ta là tất cả, ta không phải là ta, và ta nhìn ta để cười, tại vì sư anh của mình, sư chị của mình, cũng là mình luôn. Con sâu, cái kiến, đám mây cũng đều là mình cả.

Ngồi chơi chốn tích môn,  
Ta mời nhau cùng ngồi.  
Ta tuy hai mà một,  
Tháp Đa Bảo đây rồi.

Ban đầu thì các môn đệ của Bụt nghĩ rằng Bụt có sinh có diệt, Bụt chỉ được sinh ra cách đây mới năm mươi năm ở thành Ca Tỳ La Vệ, và trong khoảng ba bốn chục năm nữa thì Bụt sẽ bỏ mình mà đi. Học trò của Bụt chỉ có thể thấy được Bụt ở trong tích môn như vậy.

Nhưng sau khi thấy Bụt gọi các hóa thân về đầy đủ thì mới biết rằng, mới thấy được lần đầu tiên rằng thầy của mình không phải như vậy. Thầy của mình vượt thoát thời gian, vượt thoát không gian. Ta không thể bị kẹt vào cái tướng, và ta nhốt thầy của ta vào trong cái tướng nhỏ bé đó.

Trở lại với kinh Pháp Hoa, khi tất cả các hóa thân của Bụt đã trở về rồi, Bụt đưa tay làm dấu một cái thì cửa tháp Đa Bảo mở ra. Tuy vậy tháp lại ở cao quá! Nhìn lên thấy tháp mở nhưng không thấy Bụt Đa Bảo ngồi trong đó. Các vị hóa thân của Bụt, các vị Bồ tát được triệu tập về họ đều ngồi trên không trung hết, thành ra họ nhìn vào và thấy Bụt Đa Bảo rất rõ ràng. Còn

thính chúng là những người trần mắt thịt, ngồi trên những tảng đá, trên những thảm cỏ, nhìn lên thì không thấy Bụt Đa Bảo đâu cả! Vì vậy mà ai nấy đều buồn vì cửa bảo tháp đã mở mà mình không thấy được! Lúc đó Bụt nhìn đại chúng, ngài hiểu, và ngài thương. Cho nên Bụt dùng bàn tay của mình đưa đại chúng đang ngồi ở núi Thửu, lên cao cùng một điều kiện với các vị Bụt và các vị Bồ tát để cho đại chúng trên núi Thửu có thể thấy được Bụt Đa Bảo đang ngồi ở trong tháp. Nếu anh muốn tiếp xúc với bản môn mà anh còn bị kẹt vào những cái tướng của tích môn thì anh không thể nào tiếp xúc được. Vì vậy cho nên phải rời cái

tướng của tích môn mới có thể thấy được cái vô tướng của bản môn.

Lúc đó mọi người mừng rỡ vì thấy được Bụt Đa Bảo. Bụt Đa Bảo là Bụt thuộc về bản môn, mà Bụt Thích Ca, thầy của mình là Bụt thuộc về tích môn. Họ vẫn còn có một sự phân biệt như vậy. Bụt Đa Bảo thành Bụt đã vô số kiếp, còn Bụt Thích Ca mới thành Bụt cách ngày ngài thuyết pháp kinh Pháp Hoa mới bốn, năm chục năm thôi. Hồi nãy nhìn vào hóa thân của Bụt Thích Ca thấy chưa thỏa, muốn nhìn cho được Bụt ở trong ngôi tháp kia. Như vậy thì trong lòng vẫn có sự phân biệt rằng đây là Bụt tích môn, nhìn chưa đã, phải nhìn cho được Bụt bản môn thì mới thấy vui! Tâm của chúng

sanh nó là vậy. Mà hễ là Bụt thì thấy tâm chúng sanh một cách rất rõ ràng, giống như thấy một trái xoài ở trong lòng bàn tay của mình.

Cho nên lúc đó Bụt Đa Bảo mới ngồi qua một bên để pháp tọa của mình còn chỗ và mời Bụt Thích Ca lên ngồi một bên. Ngồi chơi chốn tích môn, Ta mời nhau cùng ngồi. Bụt Đa Bảo ngồi xích ra một chút để có chỗ mời Bụt Thích Ca đến cùng ngồi. Tình không?

Bụt Thích Ca nhận lời leo lên tháp và ngồi một bên Bụt Đa Bảo. Điều đó chỉ có một nghĩa thôi, đó là Bụt tích môn và Bụt bản môn là một, không có một nghĩa nào khác nữa. Trong tâm mình thường kỳ thị, Bụt bản môn khác với



Bụt tích môn, sóng không phải là nước! Đó vẫn là vô minh, đó vẫn là kỳ thị, đó vẫn là vụng dại, cho nên Bụt khai mở ra cho chúng ta thấy sự thật là Bụt tích môn và Bụt bản môn là một.

Thích Ca Mâu Ni là gì? Thích Ca Mâu Ni là Đa Bảo. Kinh Pháp Hoa màu nhiệm như vậy, nói những chân lý rất tuyệt vời bằng những hình ảnh thi ca rất tuyệt diệu. Nếu không có những hình ảnh đó thì làm sao nói được sự thật đó?

Ngồi chơi chốn tích môn,  
Ta mời nhau cùng ngồi.  
Ta tuy hai mà một,  
Tháp Đa Bảo đây rồi.

Ở Xóm Thượng hay Xóm Hạ mỗi khi chúng ta ngồi xuống, chúng ta có thể ngồi ngay vào bản môn với tư cách của một vị Bụt, và người bạn đồng tu của chúng ta có thể ngồi bên ta. Người đó cũng là Bụt Đa Bảo.

Phép tu đó, nếu nói là phép tu đốn ngộ thì có gì là khó hiểu đâu? Chỉ tại anh không muốn thôi, chứ nếu anh muốn thì anh có thể ngồi xuống trong bản môn liền lập tức! Muốn ngồi trong bản môn thì phải có con mắt xuyên thủng được cái màn gọi là tướng. Ngã tướng, nhân tướng. chúng sanh tướng, và thọ giả tướng. Muốn xuyên thủng thì chúng ta đã có thanh gươm gọi là quán chiếu để thấy được cái tướng sinh,

tướng diệt, tướng có, tướng không là những cái giả tướng.

Khi chúng ta lay xuống cái lay thứ ba, phóng khí xu mạng, là chúng ta chém đứt cái ảo ảnh đợt sóng này là ta, thân thể này là ta, giai đoạn này là sinh mạng của ta. Đó là ngã tướng và thọ giả tướng. Đó là hơi thở thứ 16 ở trong kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Vậy thì tháp Đa Bảo ở đâu? Ở ngay trong giờ phút hiện tại. Nếu mình muốn ngồi với Bụt Thích Ca ngay bây giờ thì mình ngồi. Nếu mình muốn ngồi với Bụt Đa Bảo ngay bây giờ thì mình ngồi, không đợi phải đợi đến sang năm hay sang năm nữa, tại vì bản môn nó nằm sát tích môn. Bản môn là tích

môn. Sóng không cần phải đi tìm nước, tại vì bản thân của nó chính là nước. Nếu nói rằng tôi là đợt sóng, tôi đang đau khổ tại vì tôi chưa tìm ra được nước, thì nghe rất là buồn cười! Vậy mà chúng ta vẫn đi tìm.

Ngồi chơi chốn tích môn,  
Nếu bạn nghe sốt ruột  
Hãy nhìn bản môn cười,  
Ba đời cùng thông suốt.  
Nếu ngồi mà chúng ta thấy nóng ruột,  
chúng ta thấy xôn xao, chúng ta thấy  
không an tọa là vì chúng ta không an  
trú, chúng ta đang ngồi trên đồng lửa.  
An tọa là ngồi yên. tức là một hình  
thức của an trú.

Ở Xóm Thượng có một cái cốc tên là Cốc Ngồi Yên. Không phải mỗi khi đến đó mình mới ngồi yên. Mình phải ngồi yên, phải an tọa ở bất cứ chỗ nào mà mình đang ngồi. Xin mời đại chúng an tọa, xin mời sư anh an tọa. Chúng ta dùng danh từ đó mỗi ngày mà chúng ta không thấy được giá trị của danh từ đó.

Mình có thể nói với người Tây phương: Please sit down peacefully. Đó gọi là mời an tọa. Mời anh ngồi xuống và anh ngồi cho yên một chút! An tọa tức là mời anh, mời chị ngồi cho có hạnh phúc, nghĩa là mời anh ngồi xuống trong bản môn, đừng ngồi trên đồng lửa. Khi chúng ta không an trú được trong giây phút hiện tại thì chỗ nào chúng ta ngồi cũng là ngồi trên

lửa hết. Và mỗi khi thấy lửa đốt ở dưới bàn tọa thì mình phải nhìn bản môn mà cười. Khi nhìn bản môn mà cười thì ta hết có cảm giác là lửa đang đốt ở dưới bàn tọa của ta.

Ba đời cùng thông suốt. Quá khứ, hiện tại và vị lai trở thành một giây phút duy nhất, đó là giây phút hiện tại. Giây phút hiện tại là giây phút duy nhất có chứa đựng niết bàn, chứa đựng bản môn, chứa đựng tất cả những gì mà ta đang đi tìm, trong đó có Bụt Đa Bảo, Bụt Thích Ca, và có cả hải đảo của chúng ta.

## CÁCH THỰC TẬP PHÁP HOA TAM MUỘI CỦA LÀNG MAI

Đến đây chúng ta học những bài thi kệ  
thuộc về phạm vi thực tập Pháp Hoa  
Tam Muội.

Pháp Hoa Tam muội là một pháp môn  
rất mầu nhiệm, một pháp môn đốn ngộ.  
Nếu tu mà không được nếm pháp môn  
này thì rất uổng! Tại Làng Mai chúng  
ta có nhiều bài thi kệ để thực tập Pháp  
Hoa Tam Muội. Ví dụ như bài:

Nhỏ cỏ nơi tích môn,  
Nhớ đến Lý Huệ Tông,  
Ta nhỏ cỏ giùm vua,  
Hiến tặng đời sự sống,

Nhỏ cỏ ở sân chùa là một công tác rất  
đẹp. Không có chú tiểu nào mà không

nhỏ cỏ trước sân chùa. Trong khi nhỏ cỏ mình phải thực tập tiếp xúc với bản môn.

Bây giờ tôi nhớ lại tất cả những lối đi trong chùa Từ Hiếu, từ lối đi chung quanh Hồ Bán Nguyệt, cho đến những lối đi bọc chung quanh các cư xá, chỗ nào tôi cũng đã từng nhỏ cỏ và từng quét lá. Quét lá và nhỏ cỏ là sự thực tập của tất cả các chú tiểu.

Tôi nhớ có một hôm tôi đang nhỏ cỏ ở trước Hồ Bán Nguyệt thì có một ông Phật tử đi vào. Ông có vẻ trí thức, mặc áo quần lớn, đi vào và dáng đi rất tất tưởi. Khi ông ta thấy tôi đang nhỏ cỏ một cách thanh thoi, tại vì cỏ nhiều lắm, không nhỏ thanh thoi thì không bao giờ



nhỏ xong được hết. Nhỏ xong chỗ này thì nó mọc chỗ khác, nhỏ suốt đời. Vì vậy cách nhỏ cỏ hay nhất là nhỏ thành thoi. Nấu cơm cũng vậy, ngày nào cũng phải nấu cơm, nấu cơm suốt đời, hoặc là chùi phòng tắm. Hay hơn hết là làm cho thành thoi. Khi thấy tôi thì ông ta dừng lại, và ông ta trở nên khá hơn, ông từ từ ngồi xuống, và bắt chước chú tiểu ông nhỏ vài cọng cỏ. Chú tiểu cũng để ông nhỏ chung với mình, không nói gì hết. Sau khi nhỏ được ba bốn bụi cỏ, ông nhìn lên nói: Chú ơi, chú vừa nhỏ cỏ, vừa niệm Phật cho con tôi với. Con ông đang đau thập tử nhất sinh. Ông đến chùa để làm lễ, để cầu cứu, tâm ông không an. Chú tiểu nói: Dạ, để tôi vừa nhỏ cỏ vừa niệm Bụt

cho con của bác. Rồi chú tiểu không nói chuyện thêm, tại chú đã hứa sẽ vừa nhổ cỏ vừa niệm Bụt. Cái hình ảnh của chú tiểu vừa nhổ cỏ, vừa niệm Bụt làm cho ông cảm động, cho nên thay vì đi lên chùa để lạy Bụt thì ông ngồi lại, để cùng nhổ cỏ và niệm Bụt với chú tiểu. Cố nhiên nhờ vậy mà tâm của ông được an hơn.

Nhổ cỏ trong tích môn, Nhớ đến Lý Huệ Tông. Lý Huệ Tông là cha của Lý Chiêu Hoàng. Lý Chiêu Hoàng là vị vua cuối cùng của nhà Lý. Trần Thủ Độ đã sắp đặt để cho chú bé Trần Cảnh vào chơi ở trong cung với Lý Chiêu Hoàng. Rốt cuộc thì làm đám cưới cho hai đứa bé, và viết chiếu để cho Lý Chiêu Hoàng nhường ngôi cho chồng.

Vua là một cô bé, và lấy chồng là một chú bé! Tất cả đều do người lớn sắp đặt để chuyển từ nhà Lý sang nhà Trần.

Lý Huệ Tông đi xuất gia, tu ở chùa Chân Giáo, và biết số mạng của mình nằm trong tay của Trần Thủ Độ. Các tôn thất khác của nhà Lý nhiều người bị sát hại. Có một vị hoàng tử của vua Lý đã xuất hiện, cùng với thân nhân vượt biển đi lên miền Bắc và tỵ nạn ở nước Cao Ly. Ngày nay dòng dõi họ Lý đó được gọi là Lý Hoa Sơn.

Năm ngoái, con cháu họ Lý tỵ nạn ở Cao Ly đã tìm về quê hương ở Đình Bản. Tháng Năm này họ sẽ gửi phái đoàn 100 người, hậu duệ của nhà Lý về thăm làng Đình Bản và làm lễ tổ tiên

của họ. Người ở lại là vua Lý Huệ Tông, đã cạo đầu xuất gia, nhưng tánh mạng cũng không được bảo tồn.

Một hôm Lý Huệ Tông, dưới hình thức của một vị xuất gia, đang ngồi nhô cở trước sân chùa Chân Giáo thì Trần Thủ Độ đi ngang qua. Vua nhô cở nhưng trong lòng vua rất đau xót, rất sợ hãi. Tại vì tất cả sự nghiệp đều đã bị tan tành. So với chú tiểu thì vua đau khổ hơn nhiều lắm. Vua không có an. Khi đi ngang qua nơi vua đang nhô cở, Trần Thủ Độ nói: Nhô cở thì phải nhô cho tận gốc! Cuốn Đại Việt Sử Ký Toàn Thư đã ghi lại câu nói đó của Trần Thủ Độ. Lý Huệ Tông nói: Ta hiểu rồi! Vua đi vào rửa tay, lấy ra một tấm lụa và treo cổ tự tử! Tại vì Trần

Thủ độ muốn nhỏ cỏ tận gốc, không để lại một cơ hội nào cho nhà Lý có thể trung hưng trở lại.

Một hai tiếng đồng hồ sau đó thì người ta được tin Lý Huệ Tông đã thắt cổ tự tử trong chùa! Nhỏ cỏ trong tích môn, nhớ đến Lý Huệ Tông mà trái tim của chúng ta nó thổn thức. Chất liệu từ bi ở trong trái tim của chúng ta nó ứa ra. Ngày xưa cũng có người nhỏ cỏ, và bây giờ mình cũng đang nhỏ cỏ, nhưng mình nhỏ cỏ trong an lạc, trong giải thoát. Người xưa đã không có được cái điểm phúc được nhỏ cỏ trong an lạc. Nhỏ cỏ mà không được nhỏ cỏ, mà phải vào để thắt cổ tự tử. Thành ra nhớ đến Lý Huệ Tông thì ta thấy thương xót. Thương xót Lý Huệ Tông thì thấy

rằng mình có quá nhiều hạnh phúc. Trong khi nhổ cỏ trước thiên đường Nén Hồng, nhổ cỏ trong nhà Mặt Trời để cho rau húng, rau tía tô mọc lên, thì vẫn có hạnh phúc nhiều hơn gấp bội việc nhổ cỏ của nhà vua.

Nhổ cỏ nơi tích môn, Nhớ đến Lý Huệ Tông, Ta nhổ cỏ giùm vua. Ngày xưa vua đã không được nhổ cỏ. Niềm đau của vua cũng là niềm đau của ta. Vậy thì ngay bây giờ ta phải nhổ cỏ cho đàng hoàng, ta nhổ cỏ cho thật sâu sắc, thật an lạc để sống giùm cho vua, tại vì vua đã không được sống. Hiến tặng đời sự sống, vì sự sống là tặng phẩm lớn nhất mà ta có thể hiến tặng cho đời.

Nhỏ cỏ nơi tích môn,  
Nhớ đến Trần Thái Tông,  
Nhỏ cỏ giùm Chiêu Hoàng,  
Cho nụ cười trở lại.

Tất cả mọi việc đều do Trần Thủ Độ sắp đặt, và đám cưới Trần Thái Tông với Lý Chiêu Hoàng cũng do Thủ Độ lo toan.

Khi Chiêu Hoàng mới 20 tuổi thì Trần Thủ Độ đã nóng ruột. Tại sao tám, chín năm lấy chồng mà chưa có con! Làm sao bảo đảm được sự tiếp tục của nhà Trần! Trần Thủ Độ muốn Trần Thái Tông có một đứa con liền lập tức! Trong đầu của Trần Thủ Độ thì nói rằng Chiêu Hoàng già quá rồi! Bảy tám

năm mà chưa có con thì có lẽ không có con được! Cho nên Trần Thủ Độ ép Trần Thái Tông phải bỏ Chiêu Hoàng để cưới người chị của Chiêu Hoàng. Người chị đó lúc bấy giờ đang có thai và là vợ của anh ruột vua, tức là Trần Liễu, Chỉ cần cưới độ chừng bảy, tám tháng là có em bé để có thể bảo đảm sự trường tồn của nhà họ Trần! Lúc đó Thái Tông với Chiêu Hoàng thương nhau lắm, tại vì hồi còn nhỏ thì đâu đã biết thương là gì? Nhưng bây giờ vào lứa tuổi 20 thì hai người thương nhau lắm! Vì bị bắt buộc phải chia lìa nhau, cho nên một đêm đó Trần Thái Tông đã bỏ kinh thành, trốn lên núi để đi tu! Tại niềm đau trong lòng vua lớn quá. Làm vua mà không có chủ quyền!



Người mình thương nhất trên đời, bây giờ mình phải giáng xuống làm thứ phi, và phải cưới vợ của anh ruột mình đang có thai! Phải vâng theo mệnh lệnh của nhà chính trị rất là bất nhân.

Lên núi rồi, ở với thầy được vài hôm thì Trần Thủ Độ tìm lên, và Trần Thủ Độ buộc vua phải trở về để nhậm chức lại! Trần Thái Tông nói rằng: Cháu đang còn nhỏ, mà nhiệm vụ giữ gìn xã tắc là nhiệm vụ rất lớn, cháu không đủ khả năng để gánh đáng nhiệm vụ đó. Cháu muốn đi tu, cháu nhất định không về! Trần Thủ Độ nói hoai không được mới gọi các quan và binh lính đến và nói rằng: Vua không về thì mình phải thiết lập cung điện ngay ở đây! Theo nguyên tắc, vua ở đâu thì cung điện

phải được thiết lập ngay ở đó! Rồi ông kêu các nhà kiến trúc dặn rằng chỗ này làm điện Cần Chánh, chỗ kia làm điện Thái Hòa v.v... Chuẩn bị làm ngay cung điện trên núi Yên Tử!

Lúc đó thiền sư Đạo Viên mới mời vua vào và nói: Thôi bệ hạ về đi, nếu không thì núi này sẽ hư hại hết! Về đi và tìm cách tu học trong đời sống của một vị vua, và bản tánh sẽ giúp cho bệ hạ. Khi đã là vua thì mình không được thích cái thích của riêng mình. Mình phải lấy cái thích của cả thiên hạ làm cái thích của mình. Sau khi nghe thầy nói như vậy, Trần Thái Tông khóc, rồi mới chịu đi về với Trần Thủ Độ.

Cho nên khi ngồi nhô cỏ, mình biết rằng một ông vua như Trần Thái Tông mà cũng không được phép ở lại trên núi để nhô cỏ với thầy! Niềm đau nó quá lớn, đi tìm sự an vui trong việc nhô cỏ mà cũng không được!

Trần Liễu sau khi bị người ta cướp vợ, đã phản uất và đã tổ chức quân đội, hải quân để đánh lại. Trần Thủ Độ ra lệnh bắt Trần Liễu để chém chết, và buộc Trần Thái Tông phải cầm quân để đi diệt trừ anh ruột của mình!

Trần Thái Tông đã thông minh sử dụng thám tử và sắp đặt để hai anh em gặp nhau. Khi gặp nhau trên thuyền, hai anh em ôm nhau khóc! Vừa ôm nhau khóc được vài phút, chưa kịp kể lễ thì

Trần Thủ Độ xuất hiện với quân đội, nhảy lên thuyền, rút gươm ra định chém Trần Liễu. thì Trần Thái Tông nói: Nếu chú muốn chém anh con thì chú hãy chém con trước! Trước mặt các vị tướng lãnh, Trần Thủ Độ đã không dám chém. Cho nên phải nghe lời vua Trần Thái Tông, tha tội cho Trần Liễu, cấp đất cho ở riêng, và phong tước là An Sinh Vương, tức là ở yên chỗ đó, không được cựa quậy!

Vậy thì các sư chú khi có dịp được tưới nước, được nhổ cỏ, thì nên nhớ là mình nên tưới nước, nên nhổ cỏ trong bản môn, mình phải có an, có lạc, mình dâng sự sống cho những người thiếu may mắn cho đến nỗi muốn nhổ cỏ mà cũng không được nhổ cỏ, muốn được

tươi nước mà cũng không được tươi nước!

## NHỎ CỎ

Nhỏ cỏ trong tích môn,  
Ta nhớ chú điệu xưa.  
Bụt che chở ngàn đời,  
Cho muôn ngàn cậu bé.

Bài này tôi làm ra để thực tập. Hôm nay đưa ra đây để chia sẻ cùng quý vị. Khi nhỏ cỏ tôi nhớ lại hồi còn làm chú tiểu.

Trên cốc Ngõi Yên có hình của tôi hồi 16 tuổi, mới đi tu. Mỗi lần nhìn vào hình đó tôi thấy rất cảm thương, tại vì thấy chú bé còn dại lắm. Tuy đi tu nhưng chưa biết gì hết, chưa biết được

giáo lý, chưa biết được con đường, chỉ có một tấm lòng, một trái tim muốn tu thôi. Chưa biết rằng có những khó khăn, những trở lực sẽ xảy ra trên con đường tu của mình. Nếu cậu bé vượt được những khó khăn, những trở lực đó để có ngày hôm nay, chắc chắn là có sự gia hộ, bảo trì của Bụt, của Pháp, và của Tăng. Cho nên mỗi lần nhớ tới chú điếu năm xưa, mỗi lần nhìn vào hình của chú điếu 16 tuổi là cái cảm thương nó trào dâng và mình lay Bụt cho tất cả những cô bé, những chú bé vào tuổi đó được Bụt che chở, được Bụt nâng đỡ, được tăng thân che chở, được tăng thân nâng đỡ để được đi suốt cuộc đời, và thành tựu sự nghiệp của người tu.

Còn nhiều bài thực tập trong lãnh vực này lắm, nhưng chúng ta chỉ học thêm vài bài nữa thôi. Thực tập rất là hay, rất là tươi mát:

## QUÉT LÁ 1

Quét lá chôn bản môn,  
 Lá nào cũng thị hiện (thị hiện tức là giả  
 ðò hiện ra),  
 Chơi đi trốn đi tìm,  
 Chẳng đi mà chẳng đến.

Khi quét lá, cái đối tượng chánh niệm của ta là những chiếc lá. Chiếc lá gọi là lá chết, chiếc lá gọi là lá rụng, lá khô. Mỗi khi đi hộ niệm, chúng ta thấy cái xác của một người nó cũng có thể khô ðét như một chiếc lá, thì khi tiếp xúc

với chiếc lá khô, chúng ta nhìn sâu vào trong lòng lá để có thể vượt thoát cái tướng của lá. Tướng sinh, tướng diệt, tướng có, tướng không của lá. Người ta nghĩ rằng chiếc lá đó đã được sinh ra vào một ngày trong cuối tháng ba, và nó đã nhón nhơ trên cành, đón tiếp ánh nắng, đón tiếp những cơn mưa, nó đã ve vẩy, nó đã ca hát, nó đã nuôi sống cây, nó đã sống qua mùa Xuân, mùa Hạ, và mùa Thu. Giờ đây nó rụng xuống.

Khi quét lá chúng ta quét 10 cái lá, 20 cái lá, 200 cái lá, dồn lại thành đống.

Quét lá trong bản môn, lá nào cũng thị hiện. Thị hiện là một danh từ trong kinh Pháp Hoa. Trong bản môn thì Bụt



chưa bao giờ sanh, và sẽ không bao giờ diệt. Bụt chưa bao giờ không, chưa bao giờ có tại vì bản thân của Bụt là vượt thoát sinh diệt; có, không; tới, đi. Chiếc lá cũng vậy. Bụt là lá chín. Lá đó mình có thể gọi là lá chín hay lá chết cũng vậy. Một cái lá sống, già thì nó chết như một người, như một trái cây, chín thì rụng. Cái lá đó, nếu mình không cẩn thận thì mình bị kẹt vào tướng sinh, tướng diệt, tướng có, tướng không của cái lá. Nhưng nếu có chánh niệm, có quán chiếu thì mình có thể chọc thủng được cái màn tướng và mình thấy cái lá trong tính chất bất sinh, bất diệt của nó.

Có một lần đi thiền hành, tôi sắp đạp lên một tờ lá, nhưng tự nhiên tôi có cái thấy nó tới, cho nên tôi ngừng lại,

không đập lên chiếc lá, và ngồi xuống để ngắm lại cho kỹ tờ lá, thì thấy tờ lá này nó đang thị hiện. Nó giả đò sinh ra, nó giả đò chết đi, nó giả đò chơi trò đi trốn và đi tìm với mình! Đố thầy tìm ra được con! Chúng ta, ai hỏi thơ ấu mà không chơi trò đi trốn đi tìm? Chiếc lá nó cũng như vậy. Trong thiền môn chúng ta thường nghe công án gọi là Bản lai diện mục, có nghĩa là "xưa nay mặt mũi thật của chúng ta". Anh nói cho tôi biết cái mặt của anh như thế nào trước khi bà nội của anh ra đời. Đó là một lời mời thỉnh chúng ta đi tìm cái bản lai diện mục của chúng ta, nghĩa là đi tìm bản môn của chúng ta. Thành ra nếu mình có mặt đích thực, nếu mình có chánh niệm, có quán chiếu, thì tiếp

xúc với tờ lá, có lúc mình sẽ thấy được tính cách thị hiện của tờ lá, nó cũng đang chơi trò đi trốn đi tìm với mình. Thật ra thì nó không sinh, cũng không diệt; không có cũng không không. Tờ lá nó nói: Đố anh tìm được tôi. Mình nói: Dễ ợt, có gì đâu mà không tìm được? Lá giả đò chết, nhưng mà mùa Xuân năm sau thế nào mình cũng thấy được lá trở lại trên cành. Chẳng qua là chuyện đi quanh, chơi đi trốn và đi tìm mà thôi. Bản thân của lá không có sinh, không có diệt, không có đi, không có đến, không có, cũng không không. Khi mình thấy được cái lá như vậy rồi thì mình cũng có thể thấy được mình, và mình thấy được Bụt mà không còn bị kẹt vào cái tướng.

Quét lá trong bản môn, tại vì đến trung tâm tu học đâu phải là để mình quét lá như mình quét ở ngoài đời? Tới chùa mình cũng nấu cơm, mình cũng trồng rau, bở củi, gánh nước. Nhưng cách nấu cơm, trồng rau, bở củi, gánh nước ở trong chùa nó rất khác với ở ngoài đời. Mình làm trong sự quán chiếu. Làm như thế nào mà mình tiếp xúc được với bản môn. Quét lá trong bản môn, phải quét như thế nào để thấy rằng lá nào cũng thị hiện, pretending to be, pretending not to be. Đó là chuyện giả đò mà danh từ chuyên môn gọi là thị hiện. Chơi đi trốn đi tìm nhưng thật ra thì thấy được tánh cách chẳng đi, chẳng đến, no coming, no going.

Khi mới tu, mình được học những bài thi kệ ở trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, trong Từng Bước Nở Hoa Sen. Thực tập những bài thi kệ đó, mình tập tiếp xúc với các hiện tượng trong tích môn một cách sâu sắc hơn. Đến khi chánh niệm của mình đã vững rồi thì lúc đó mình có thể tập ngồi trong bản môn, tập đi trong bản môn, tập quét lá trong bản môn, tập nấu cơm trong bản môn. Và chuyện "năm tay Bụt cùng đi", "chia ghế ngồi với Bụt" là chuyện chúng ta có thể làm được, không phải là những chuyện xa vời.

Chúng ta cũng có một bài nữa để thực tập việc quét lá:

## QUÉT LÁ 2

Quét lá nơi bản môn,  
Ta cùng Người thị hiện,  
Đi về phía mặt trời,  
Hẹn nhau cùng lên tiếng.

Ta cùng Người thị hiện, Người ở đây tức là Bụt. Không phải chỉ có Bụt mới làm công việc thị hiện, mà chiếc lá cũng thị hiện, thị hiện có sinh có diệt. Bụt thì thị hiện có bát tướng thành đạo, có ngày sinh, có ngày xuất gia, có ngày thành đạo, có ngày nhập niết bàn. Ta cũng vậy, ta cũng phát hiện từ bản môn, ta cũng giả đò sinh, ta cũng giả đò diệt, ta cũng giả đò đi xuất gia, nhưng trong bản môn thì ta cũng như Bụt, ta đã là cái mà ta muốn trở thành. Đây là một giáo lý rất sâu sắc. Chỉ khi

nào thấy được điều đó thì ta mới chấm dứt được sự rong ruổi, chạy tìm. Đây là điểm rất đặc sắc của giáo lý đạo Bụt, tức là giáo lý Vô Nguyên, Vô Tác. Không có cái gì cần phải làm nữa hết.

Đi về phía mặt trời. Mặt trời tượng trưng cho ánh sáng. Trong kinh điển thường nói tới đức Thế Tôn là dòng dõi của mặt trời, dòng dõi của giác ngộ, của tuệ giác.

Hẹn nhau cùng lên tiếng. Lên tiếng giống như Bụt Đa Bảo lên tiếng ở trong tháp Đa Bảo: "Nhiệm màu thay, nhiệm màu thay, Bụt Thích Ca Mâu Ni ngài giảng kinh Pháp Hoa hay quá!". Thành ra ở nơi nào có Bụt là có ta. Bụt lên tiếng thì ta lên tiếng. Ở nơi nào có

ta thì có Bụt, ta lên tiếng thì Bụt lên tiếng, như là bóng theo hình. Ta và Bụt là một đôi bạn rất thân thiết, chúng ta có thể nắm tay cùng đi thiền hành.

## RỬA BÁT 1

Rửa bát trong tích môn,  
Ta rửa bát ngàn đời,  
Bát dơ rồi bát sạch,  
Đều trên đường rong chơi.

Trong khi rửa bát có chánh niệm thì mình biết rằng rửa bát như thế này không phải hồi hải cho xong. Tại vì rửa xong rồi bát lại dơ, rồi mình sẽ rửa hoài! Khi mình thấy được chuyện đó thì mình nghĩ rằng tốt hơn hết là rửa bát như thế nào mà mình có an lạc, có



hạnh phúc ngay trong khi rửa bát. Trong sách Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức[1] có một bài thực tập để ta thấy rằng khi rửa bát thì giống như mình đang tắm cho một vị Bụt sơ sinh. Đó là một vinh dự rất lớn. Sức mấy mà anh được tắm cho một vị Bụt sơ sinh. Nhưng nếu anh có chánh niệm thì lúc anh rửa một cái bát cũng màu nhiệm không kém gì là cơ hội anh tắm cho một đức Bụt sơ sinh. Cố nhiên là tắm cho con của mình, mình cũng có thể quán chiếu như vậy.

## RỬA BÁT 2

Rửa bát trong tích môn,  
Ta nhìn ta mỉm cười.

Trong khi rửa bát ta có nhìn vào ta không? Ta có thấy ta đang hỏi hả muốn rửa cho mau xong hay không? Nếu trong tích môn ta có thể nhìn ta để mỉm cười trong khi rửa bát, thì ta lập tức bước vào bản môn, không cần một thời gian tập luyện nào cả. Ta đang làm gì đó? Nếu ta thấy ta đang hỏi hả hoặc đang bực bội, cầu nhàu rằng sư em tại sao không rửa bát với mình? Giờ này có lẽ đang nằm ngủ! Ta đang làm chi đó vậy? Khuôn mặt ta có tươi không? Kia nụ hồng đang tươi. Đây là ta đang soi gương. Nụ hồng đang tươi còn ta thì không tươi gì cả. Khi thấy được điều đó, tự nhiên mình tươi lên liền, không thua gì nụ hồng hết. Tại vì giác

ngộ, tại vì chánh niệm đến để cứu mình. Và cũng cái bát đó, cũng cái chậu nước xà phòng đó, nhưng bây giờ mình có hạnh phúc. Trước đó thì mình không có hạnh phúc, nhưng chánh niệm tới thì tự nhiên mình có hạnh phúc. Rất là kỳ diệu!

Chồng bát có chất cao,  
Lên tới tận cung Hằng,  
Cũng không cần hỏi hỏi,  
Ta mỉm cười thong dong.

Cung Hằng tức là cung Quảng Hằng, cung điện của Hằng Nga. Ở chùa Từ Hiếu ngày xưa có khi mình rửa bát cho cả 100 người ăn, hoặc 200 người ăn. Mình không có nước nóng thành ra

mình phải nấu một nồi nước nóng để rửa cho ấm, đừng bị cóng tay, nhất là vào mùa Đông. Cũng không có xà phòng, xà phòng nước hay xà phòng cục đều không có. Hồi đó chỉ sử dụng tro bếp và vớ dừa để rửa bát mà thôi. Mình phải rửa như thế nào để những chồng bát đó sạch và mình cũng được an lạc, tại vì chuyện rửa bát là chuyện mỗi ngày. Chú tiểu nào cũng phải làm.

Ngày nay cái bếp ở chùa Từ Hiếu vẫn còn như cũ. Vẫn ngồi xuống đất, vẫn dùng củi và lá thông để đốt. Chỉ có khác là bây giờ đã có nước máy. Ngày xưa lúc tôi còn là chú tiểu thì phải đi gánh nước từ giếng.

### RỬA BÁT 3

Rửa bát nơi tích môn,  
Chồng lên ba vạn cái,  
Nhìn qua cửa bản môn,  
Bát rửa hoài không ngại.

Ở Pháp có nhiều người làm nghề rửa bát, tiếng Pháp gọi là Plongeurs, mỗi ngày rửa hàng ngàn cái, nếu họ học được giáo lý của Pháp Hoa Tam Muội này chắc họ đỡ khổ lắm. Bây giờ họ chế ra máy rửa bát, thành ra chúng ta mất dịp để thực tập rửa bát trong bản môn.

Cách đây mấy tháng có một bà thiện sinh người Ấn Độ, đến làng dự khóa tu và muốn cúng dường cho Xóm Hạ một máy rửa bát. Nhưng không biết tại sao

mà cái mộng đó không thành. Cũng đỡ quá!

## GIẬN NHAU 1

Giận nhau trong tích môn,  
Thở, nhìn bản môn cười,  
Trò ghét thương đáp đối,  
Sông nước cứ đầy voi.

## GIẬN NHAU 2

Giận nhau trong tích môn,  
Nhắm mắt nhìn mai sau,  
Trong ba trăm năm nữa,  
Em đâu và ta đâu.

Bản môn là chất liệu làm ra mình, là

cái nền tảng của mình. Cũng như nước là nền tảng của sóng.

Phương pháp của Pháp Hoa Tam Muội là làm thế nào để sống mỗi giây phút của đời mình mà tiếp xúc được với bản môn thì tự nhiên cái tích môn nó sẽ nhẹ nhàng, ta sẽ thành thoi. Rất là thâm diệu.

Khi mà sóng nhớ được mình là nước thì tất cả sự buồn phiền lo lắng, hờn ghen của sóng, những cái mặc cảm xấu, đẹp, hơn, thua đều tan biến hết. Khi mình thấy được mình là nước, khi mình thấy rằng những đợt sóng khác cũng là nước, và tất cả đều chia sẻ chung một bản thể, thì lúc đó tất cả sự buồn phiền lo lắng, hờn ghen, những

cái mặc cảm xấu, đẹp, hơn, thua đều tan hết.

Tiếp xúc với bản môn không phải là chuyện khó khăn. Tất cả chúng ta đều có thể làm được. Chỉ có một điều là ta muốn làm hay không mà thôi, chứ chúng ta ai cũng có thể làm được.

Ví dụ một người Pháp giận một người Tây Ban Nha, hay giận một người Đức. Mình có ý niệm về nước Pháp, một nước Pháp trong lịch sử, nước Pháp trong tích môn. Nước Pháp là một thực tại độc lập, nước Pháp đã từng khai chiến với nước Anh, nước Đức, đã từng đánh nhau với Tây Ban Nha. Người ta nói rằng bên này dãy núi Pyrénées sự thật nó khác với bên kia.



Là vì đứng trên nước Pháp thì mình nhìn nước Pháp với con mắt khác, và nhìn người Tây Ban Nha, người Đức bằng con mắt khác. Những cái thấy đó là những cái thấy hoàn toàn bị kẹt vào cái tướng của tích môn. Cho đến ngày nay mà vẫn có những người Pháp còn ghét và không tha thứ được cho người Đức, hoặc cho người Anh! Nếu có chánh niệm, khi đọc báo hay khi nghe nói chuyện, chúng ta thấy sự thù hận đó vẫn còn trong những người Pháp, người Đức hay người Anh.

Ở cạnh chùa Phương Am có một ông, giờ này cũng đã ngoài 60, hồi nhỏ bị một trái bom của Đức rơi gần nhà thành ra anh chàng gần như bị điên, giờ này vẫn còn điên điên. Mỗi khi nghe

nói đến người Đức là anh ta chịu không nổi! Giữa người Việt và người Miên cũng có những người mang tâm trạng đó. Nhưng khi đứng đây và mình có chánh niệm, mình biết rằng mình đang đứng trên quả địa cầu, và quả địa cầu thì không phải chỉ có nước Pháp. Quả địa cầu là có cả nước Đức, nước Anh, nước Tây Ban Nha, nước Tàu, nước Việt, và mình thấy được trái đất của mình là một thực thể, một quê hương của tất cả mọi người. Nếu thấy được tất cả mọi người đều có bổn phận phải chăm lo cho trái đất, thì tự nhiên mình có tinh thần trách nhiệm. Không những mình chỉ lo cho nước Pháp mà mình còn lo cho nước Đức, nước Anh. Tại vì những gì xảy ra trên mảnh đất không

phải là đất nước của mình, thì nó cũng sẽ có ảnh hưởng đến mình.

Cái nhìn đó gọi là cái nhìn bao quát. Và khi cái nhìn bao quát đó đến với mình thì những kỳ thị, những giận hờn, chia cách tự nhiên mình thoát được liền. Chỉ cần thấy được mình đang đứng trên trái đất thôi, chỉ cần thấy trái đất là quê hương là mình có cái nhìn bao quát.

Người Tây phương họ dùng chữ See things globally hay Think globally. Đó cũng là nằm trên hướng thực tập Pháp Hoa Tam Muội, tức là nhìn tổng quát. Ví dụ mình ở trong tầng thân, mình nên lấy chánh niệm của mình để ôm lấy cả tầng thân như là một thực thể. Tầng

thân là thân của mình thì tự nhiên những kỳ thị, những giận hờn, những trách móc, những phân bì nó tiêu tan liền lập tức.

Nếu người kia không đi ngồi thiền, và mình đi ngồi thiền được thì mình nói ta ngồi thiền không phải cho riêng ta, mà cho cả người kia nữa, thì tự nhiên trong lòng mình nó nhẹ nhàng, nó thanh thoát. Em ngồi thiền cho chị, anh ngồi thiền cho em. Rất là hay, rất là đẹp, và nó làm cho con mắt của mình, cái miệng của mình, cái tai của mình, con người của mình tỏa ra chất liệu của hiểu biết, của thương yêu, của bao dung. Và người vui sướng nhất, đầu tiên là mình chứ không phải là người kia! Người kia cũng sẽ được hưởng cái

đó, nhưng chính mình là khỏe nhất, tại vì mình đã biết nhìn cái toàn thể, đứng về phương diện không gian cũng như thời gian.

Hôm nay thương, ngày mai giận, một lại thương trở lại. Chuyện giận và thương nó chồng chất lên nhau. Đôi khi giận xong thì lại thương nhiều hơn trước! Thành ra cái giận đôi khi cũng là chất liệu của cái thương. Rồi thương nhau quá chừng, đến khi giận thì cũng giận nhau quá xá! Hai cái đó có dính líu đến nhau, cho nên mình đừng cư trú trong một cái, đừng cư trú trong cái thương, hoặc trong cái giận. Mình phải thấy cái giận và cái thương nó đáp đối cho nhau, mình phải ôm lấy cả hai cái. Đôi khi mình giận một người như vậy,

nhưng ngày mai mình lại thương, thành ra khi thấy được như vậy rồi thì mình có thể cười với cái giận của mình. Nó như là nước thủy triều, lên rồi xuống, xuống rồi lên! Mình đừng lên xuống theo thủy triều đó, mình phải ôm lấy hết tất cả những cái đó thì tự nhiên mình khỏe.

Bài Giận nhau 1 thuộc về không gian, và bài Giận nhau 2 thuộc về thời gian. Mai sau hay là trước kia cũng vậy, ba trăm năm trước thì em ở đâu, và tôi ở đâu?

Đây là một phương pháp thực tập rất hay. Khi tự nhiên mình thấy giận người đó, hoặc giận sư anh, sư chị hay sư em của mình, thì phương pháp của Pháp

Hoa Tam Muội là mình nhắm mắt lại, mình thở, và quán chiếu mình và người mình giận trong 300 năm sau. Chỉ cần thở một hơi để quán chiếu trong 300 năm sau thì mình sẽ ra sao, cái sắc, thọ, tướng, hành, thức của mình nó ra sao. Rồi cái sắc, thọ, tướng, hành, thức của người mình đang giận nó ra sao. Chỉ cần thở một hai hơi như vậy, khi mở mắt ra là ta thấy người kia bằng con mắt khác liền.

Trước đó thì muốn thoi một cái, nhưng bây giờ thì thấy hay nhất là mình ôm người đó, tại vì 300 năm sau người đó không còn như vậy, và mình cũng không còn như vậy nữa. Em đâu và tôi đâu. Thành ra khi hai người giận nhau mà thực tập Pháp Hoa Tam Muội thì ít

nhất là một người nhắm mắt lại, thở và quán chiếu cái thân mình, cái tâm mình, cái ngũ uẩn của mình trong ba trăm năm nữa thì nó như thế nào, nó rất là vắng lặng. Lúc đó không phải mình không có, nhưng mình không phải như thế này, mình không bị ràng buộc bởi những cái giận hờn như thế này. Thành ra tự nhiên mình có tự do, mình thênh thang, nhẹ nhàng hết sức. Mà chỉ cần một hai hơi thở thôi, thì khi mở mắt ra mình thấy sự tình nó hoàn toàn khác! Mình thấy rằng 300 năm có nghĩa gì đâu mà nó đã thay đổi cục diện rất nhiều rồi, huống hồ là 3000 năm hay ba triệu năm! Nó không có nghĩa lý gì cả. Và cái giận hờn của mình cũng không nghĩa lý gì cả. Tự nhiên cái giận



tức là một vùng năng lượng rất tiêu cực, nhờ quán chiếu trong vòng nửa phút hay một phút mà nó biến thành một cái tự giác rất lớn, và mình thấy rằng cái hay nhất mà mình có thể làm bây giờ là ôm người đó vào trong vòng tay của mình, tại vì mình biết rằng nếu không làm vậy thì ngày mai có thể là trễ.

Ba trăm năm sau, tôi ở đâu, sư anh ở đâu, sư em ở đâu? Tại sao ngày hôm nay mình không thương nhau, không cho nhau hạnh phúc? Đừng nói rằng: Thừa thầy pháp môn này khó quá! Không, nó dễ ợt à! Nó là pháp môn đôn ngộ. Nói theo Tây phương là See it globally. Khi mình có một cái nhìn rộng hơn, bao quát hơn, thì mình biết

rằng mình đang đi trên con đường thực tập bản mục. Có những người không phải là Phật tử, nhưng nhờ cách nhìn của họ mà họ được thanh thoi rất nhiều, có nghĩa là họ cũng đang thực tập Pháp Hoa Tam Muội mà họ không biết đó thôi.

Đừng nói rằng giác ngộ là cái gì ở trên trời dưới biển, giác ngộ là một thoáng của sự tỉnh thức nó cho mình thấy được sự thật. Và chánh niệm là chìa khóa để mở cửa sự thật.

## CÔ ĐƠN

Cô đơn trong tích môn,  
 Hãy ôm niềm hờn tủi,  
 Đưa nhẹ lời ca dao,  
 Tuyết hoa rơi đầy núi.

Thiên hạ đông như vậy đó mà có ai hiểu được mình đâu, mình thiệt là cô đơn! Làng Mai có một bài thực tập gọi là Thiên Sinh Ru Nội Kết. Nếu quý vị mới đến Làng, chưa thuộc thì nên học thuộc bài đó. Nội kết tức là những niềm đau, nỗi khổ trong lòng của mình. Một trong những phương pháp thực tập là đừng chống báng niềm đau nỗi khổ đó mà phải ôm lấy nó và ru cho nó ngủ. Ru bằng chánh niệm, ru bằng từ bi.

Phương pháp của thế gian có thể là tranh đấu, đánh dẹp niềm đau của mình, nhưng phương pháp của đạo Phật là không tranh đấu, không đánh dẹp niềm đau của mình, trái lại mình ôm

lấy niềm đau của mình, rất là nhẹ nhàng, rất là trù mẩn, và mình ru nó:

Mưa rơi nhẹ nhẹ bên trời,  
Lắng nghe thồn thức đầy vui nổi lòng,  
Ngủ đi nội kết mộng lung,  
Để cho hơi thở mấy từng vào ra,  
Sớm khuya gieo hạt từ hòa,

Mai này lòng đất nở hoa cho đời.  
Lòng đất này là tâm của mình. Mình chỉ thở vào, thở ra và mình nhớ gieo những hạt giống từ, bi và hòa đồng vào trong đất tâm của mình thì ngày mai thế nào những hạt giống đó cũng sẽ nở thành hoa như là tháng Tư ở Xóm Thượng và Xóm Hạ. Hễ có gieo thì tới tháng Tư chúng sẽ mọc. Những niềm

đau cứ để đó, ru cho chúng ngủ, trong khi đó mình vẫn gieo hạt giống của niềm vui bằng thiền hành, thiền tọa, bằng nụ cười, bằng thiền trà, và tiếp xúc với các sư chị, sư anh, sư em của mình ở trong tăng thân. Một ngày mai lúc trời âm thì tất cả các hạt giống mình gieo mỗi ngày sẽ nở hoa, và niềm đau đó chúng tự động tan biến, chứ không cần phải đem ra để mổ xẻ, để tranh đấu. Đó là một phương pháp rất hay.

Chúng ta có hai bước, một là ru cho nội kết ngủ, hai là gieo trồng những hạt giống tốt. Khi nội kết nằm yên rồi, và những hạt giống tốt được tưới tẩm rồi, thì những nội kết đó sẽ yếu đi rất nhiều tại vì những hạt giống tốt tới và âm

thâm chuyển hóa trong tiềm thức, trong a-lợi-gia mà chúng ta không biết.

Bây giờ nếu chúng ta mời nó lên thì rất dễ chuyển hóa vì nó đã yếu lắm rồi, nó đã được chuyển hóa nhiều rồi, chúng ta chỉ cần mỉm cười với nó là nó tan đi thôi. Thành ra ru cho nội kết ngũ để nó yếu đi trong khi chúng ta gieo hạt từ hòa là một bước thực tập. Bước thứ hai là khi nó yếu rồi, ta mời nó lên và nhìn tận mặt nó mà quán chiếu thì nó tan luôn.

Ru nội kết là một pháp môn rất màu nhiệm ở Làng Mai. Trong bài Vào Ra Sâu Chậm của chúng ta, hai câu chót là:

Cửa vô sinh mở rồi,  
Trạm nhiên và bất động

·  
Nội dung hai câu đó là sự thực tập tiếp xúc với bản môn, tại vì vô sinh là một đặc tính của bản môn, vô sinh, vô diệt. Cái thế giới không sinh không diệt là thế giới của bản môn, thế giới của nước. Thế giới của diệt là thế giới của sóng. Khi chúng ta nói "Cửa vô sinh mở rồi", tức là cửa đó chúng ta có thể bước vào bất cứ lúc nào.

Phương pháp thực tập là trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải sống cho thật sâu sắc mỗi giây phút và khi chúng ta tiếp xúc được với tích môn một cách

sâu sắc, thì chúng ta chạm tới được bản môn. Bản môn tức là niết bàn.

## ĂN CƠM 1

Ăn cơm nơi tích môn,  
Nuôi sống cả tổ tiên,  
Mở đường cho con cháu,  
Cùng tìm hướng đi lên.

Khi ăn cơm chúng ta phải thấy được rằng chúng ta ăn cho tổ tiên của chúng ta, và chúng ta cũng ăn cho con cháu của chúng ta. Chuyện này là nó thật, chuyện này là tiếp xúc với bản môn, tại vì khi tiếp xúc với bản môn thì mình thấy rằng cha của mình hay ông nội của mình thật sự là đang sống trong mình. Nói rằng ông nội hay cha đã mất



rồi là không đúng, là có cái nhìn không phổ biến. Mình phải thấy rằng mình là tiếp nối của ông nội, ông ngoại, tổ tiên, cha mình, mẹ mình. Dù các vị còn sống hay đã lìa đời thì mình cũng vẫn là tiếp nối của các vị. Vì vậy khi ăn vào một miếng cơm thì mình thấy rằng mình đang nuôi không phải chỉ một mình mình mà mình đang nuôi cả tổ tiên, dòng họ, con cháu của mình.

Vì vậy miếng cơm mình ăn phải có tính cách nuôi dưỡng, phải có tác dụng ngăn ngừa tật bệnh. Mình không nên ăn những thứ có thể làm hại cho tổ tiên, cho cha mẹ mình, và cho con cháu mình. Tại vì tất cả những gì có hại mà mình ăn, con cháu mình, ông bà mình đều sẽ lãnh đủ!

Ăn cơm tại Làng Mai là một phép thực tập rất quan trọng. Về Làng Mai chỉ cần thực tập ăn cơm cho đảng hoàng là đã có thể chuyển hóa rồi, đừng nói đến những thực tập khác.

Ở Làng Mai, nếu làm thống kê thì mình thấy rằng mỗi tuần mình ngồi thiền có 10 thời thôi, nhưng mình ngồi ăn cơm tới 21 thời. Vì vậy 21 thời ăn cơm, mình phải làm cho thật đảng hoàng, cộng với 10 thời ngồi thiền nữa là 31 thời thực tập ngồi. Cho nên ăn sáng, chúng ta ăn cho thật đảng hoàng, chúng ta ngồi ở trong bản môn mà ăn. Ăn trưa cũng vậy, ăn tối cũng vậy. Đừng nói ăn cơm là không quan trọng, ăn cơm là quan trọng nhất! Mỗi tuần 21 thời ăn cơm phải trở thành 21 thời

thực tập, thì mới không uổng thời gian tu học của ta. Trong khi ăn cơm thì thân, khẩu và ý phải ở trong chánh niệm.

Trong phòng ăn mình phải sắp đặt cho đẹp, phải có bình hoa. Phòng ăn phải giống như một thiền đường, và chúng ta ăn thông thả, ung dung như chúng ta ngồi thiền. Nếu cần có thêm 10 hay 15 phút để cho bữa ăn được thoải mái, để cho bữa ăn trở thành một thực tập vững chãi, thì chúng ta vẫn có thể lấy thêm thì giờ, tại vì đây là một phương pháp thực tập rất hay.

Ăn cơm tiếng Pháp là *senourir*, có nghĩa là tự nuôi mình. Nhưng trong cái nhìn của bản môn thì tự nuôi mình

cũng có nghĩa là nuôi tổ tiên, nuôi ông bà mà cũng là nuôi con cháu của mình. Vì vậy mà nội dung của thức ăn rất là quan trọng, chánh niệm về thức ăn rất là quan trọng, cách mình ngồi ăn cũng rất quan trọng.

Tôi xin nhắc lại một lần nữa là đến Làng Mai, chỉ cần ngồi ăn 21 thời trong một tuần cho đàng hoàng là đã có thể đủ để chuyển hóa rồi, đừng nói đến ngồi thiền, đi thiền hành và thực tập những pháp môn khác như pháp thoại, pháp đàm, chấp tác. Xin đại chúng nhớ điều đó. Hai mươi một thời thiền ăn, cộng với mười thời thiền tọa, như vậy những thời ngồi nhiều hơn là đứng, là đi.

Ăn cơm nơi tích môn,  
Nuôi sống cả tổ tiên.

Trong khi ăn mình phải thấy mình đang ăn cho tổ tiên. Tôi nhớ trong một khóa tu ở Làng cây Phong, Canada, cách đây chừng mười mấy năm. Hôm đó tăng thân đang ăn cơm ở trong rừng, vì khóa tu được tổ chức trong một khu rừng. Khi đi ngang qua một thiền sinh, tôi hỏi: Anh Chân Cơ đang làm gì đó? Anh trả lời: Dạ con đang nuôi thầy.

Nhận xét đó là một nhận xét phát xuất từ sự thực tập tích môn. Anh Chân Cơ là một trong những vị giáo thọ của Làng Cây Phong ở Montreal.

Chuyện nuôi tổ tiên và nuôi con cháu nó phát xuất từ chuyện ăn của mình, vì vậy cho nên ăn là một phương pháp thực tập rất vững chãi. Xin đại chúng nhớ ăn là thực tập, phải làm cho thật đàng hoàng. Phải làm sao để trong giờ ăn mình có an lạc, có thanh thoi, có giải thoát.

## ĂN CƠM 2

Ăn cơm nơi tích môn,  
 Nhai đều như nhịp thở.  
 Nhiệm màu ta nuôi nhau,  
 Từ bi nguyên cứu độ.

Trong khi nhai, chúng ta thực tập chánh niệm cũng giống như chúng ta thở. Nếu quán sát những con bò nhai

cỏ thì ta thấy bò nhai rất chậm rãi, rất thanh thoi. Ít nhất chúng ta cũng phải bằng những con bò!

Nhiệm mầu ta nuôi nhau là khi ăn như vậy, ta ăn đúng chánh pháp, thì ta tự nuôi thân thể và nuôi tuệ mạng của chúng ta. Tuệ mạng là mạng sống của trí tuệ. Mỗi người có một nhục thân, tức là cái thân thể, là hình hài bằng xương bằng thịt, nghĩa là mỗi người có một đời sống của nhục thân. Nhưng mỗi người cũng có một tuệ thân, một tuệ mạng, một đời sống của trí tuệ, cần được nuôi dưỡng. Mình phải ăn như thế nào để nuôi sống được cả tâm lẫn thân, và nuôi sống được thân tâm của những người mình thương, của các loài

chúng sinh. Vì vậy mà ăn là một thực tập rất quan trọng.

Nhiệm mầu ta nuôi nhau. Khi ngồi nhai thì chúng ta thấy tất cả các loài sinh vật ở trên trái đất đều đang nhai hết. Chúng ta nhai cái gì? Chúng ta nhai nhau, chúng ta ăn nhau, chúng ta nuôi nhau. Trong khi ăn rau, ăn cỏ, ăn trái thì có những loài sinh vật nó cũng đang ăn mình, và chúng ta mang trong người của chúng ta rất nhiều loài sinh vật, chúng cùng sống với chúng ta, chúng cũng ăn chúng ta. Chúng sống ở trong ruột chúng ta, chúng sống trên da thịt của chúng ta. Chúng ta là một khách sạn rất lớn, trong ruột của chúng ta có hàng trăm triệu chúng sinh khác sống chung với chúng ta.



Mỗi khi uống thuốc trụ sinh là nhiều khách của chúng ta ở trong khách sạn chết lăn quay. Có hàng triệu con vi khuẩn không độc hại, sống trong ruột của chúng ta, nương nhờ vào thức ăn của chúng ta, và có khi giúp cho chúng ta thêm những loại sinh tố như sinh tố B. Đôi khi những loài vi khuẩn đó có ích lợi cho chính chúng ta, thành ra trong chúng ta có sự nương vào nhau để sống.

Ở ngoài chúng ta cũng vậy. Những con chim, những con trùn, những loài chúng sanh khác cũng giúp chúng ta một cách trực tiếp hay gián tiếp. Có những con chim ăn sâu, ăn những con độc hại cho loài người, chúng giữ gìn mùa màng cho chúng ta. Thành ra

chúng ta nương nhau rất nhiều mà sống, và chúng ta chỉ có thể thấy được điều đó khi chúng ta quán chiếu mà thôi. Ta sống đây không phải là nhờ tài riêng của ta.

Ta sống đây là nhờ tất cả muôn loài. Đám mây kia, dòng sông kia, đỉnh núi kia, những loài chim chóc, sâu bọ sống ở trong nước, trong vỏ cây, trong lòng đất, đều có trách nhiệm gần xa nuôi ta hết. Nhiều khi chúng ta ăn luôn những loài đó.

Trong bài này, nguyên thủy của chữ nhiệm mầu là chữ nghẹn ngào. Khi làm bài kệ này tôi viết là Nghẹn ngào ta nuôi nhau, tại vì biết rằng chúng ta nhai nhau, chúng ta ăn nhau. Nhìn sâu

vào trong sự sống thì chúng ta thấy các loài chúng sinh ăn nhau. Khi thấy được điều đó thì lòng từ bi trong ta không thể không phát khởi ra được, không nở ra được. Vì vậy cho nên có sự ghen ngào nào đó trong khi mình nhai thức ăn.

Sự sống đòi hỏi chúng ta phải ăn, phải đoàn thực. Vì vậy cho nên các loài chúng sanh đều phải nương nhau mà sống. Ngày hôm nay tôi ăn anh, ngày mai anh sẽ ăn lại tôi. Khi mình được chôn vào lòng đất thì thân thể mình sẽ rữa ra và có những loài trùn ăn lại mình. Điều đó rất là bình thường, rất là tự nhiên. Mình phải thấy được điều đó. Trong khi ăn có chánh niệm thì tự nhiên lòng từ bi của mình phát triển, và

từ bi phát triển thì nó có thể làm vui bớt một phần buồn đau trong sự sống.

Hôm trước tôi có nhờ sư chị Chân Định Nghiêm nghiên cứu và tìm một vài nông trại trồng rau bằng phương pháp hữu cơ, để chúng ta có thể mua rau, trái từ những nông trại đó mà ăn, để cho lòng từ bi của chúng ta ít bị thương tổn. Tại vì một cây xà lách hay một bông cải trồng ở những nông trại thường, tức là không trồng theo phương pháp hữu cơ thì những rau trái đó mọc lên bằng một giá khá đắt. Họ dùng những thuốc diệt sâu và những phân hóa học, không những làm chết đất mà còn chết luôn rất nhiều loại sâu. Chúng ta có trồng rau ở Xóm Thượng và chúng ta biết, có những con Limace,

một đêm có thể đến ăn sạch những luống rau chúng ta trồng. Có những đêm chúng ta phải ra vườn lấy dũa gấp những con Limace ra, đưa đi thật xa, để chúng ăn những cây khác và chừa những cây rau để chúng ta có ăn. Các sư chi, các sư em, sư anh đã từng trồng rau thì biết chuyện đó. Ở thị trường họ có những loại thuốc gọi là anti-Limace bằng chất hóa học, ăn vào rất là ngon, rất hấp dẫn đối với những con Limace. Người được mùi đó là Limace bỏ rau và đi sang ăn thuốc đó. Ăn xong thì chúng bẻ ruột mà chết liền tại chỗ! Trong những luống rau người ta trồng, họ rải đầy thuốc anti-Limace, nên buổi sáng ra thì thấy những con Limace nằm chết lăn, hàng mấy trăm con!

Cho nên khi ăn một cây rau cải, nếu biết quán chiếu thì mình biết rằng có những loại chúng sanh đã hy sinh để hôm nay chúng ta có cây xà lách này. Tuy chúng ta ăn chay, nhưng vẫn không hoàn toàn chay, tại vì cách trồng của người ta có dính líu đến sinh mạng của những loài khác.

Những người có nhiều giác ngộ, họ tìm cách làm sao để cho những loài chúng sanh kia không bị giết hại trong khi người ta trồng. Vì vậy chúng ta có phương pháp trồng gọi là Organic farming, không làm hại sự sống của quá nhiều sinh vật khác. Vì vậy khi ăn chúng ta không phải ghen ngào nhiều.

Sư chị đã tìm ra một vài nông trại như vậy và tôi nói rằng Làng Mai nên giao kèo với những nông trại đó, chúng ta trở nên một khách hàng quan trọng của họ, và cố nhiên họ có thể tính cho chúng ta một giá đặc biệt, chúng ta không phải mua đắt hơn ở những siêu thị như là Leclerc, mà chúng ta vẫn có được lượng rau tương đương. Chúng ta phải luôn luôn đối thoại với những nông trại đó để họ biết nhu yếu của chúng ta. Và vì chúng ta là một khách hàng lâu dài, cho nên họ có thể tìm cách trồng cho chúng ta những rau trái mà chúng ta muốn tiêu thụ. Họ có thể bán cho chúng ta theo giá của những siêu thị khác, hay dù có đắt hơn chút đỉnh, chúng ta vẫn cố gắng trả cho họ.

Sự thực tập của chúng ta là sự thực tập đi trên con đường tỉnh thức, chánh niệm, do đó lòng từ, lòng bi phát xuất trong khi chúng ta quán chiếu, và nó đưa tới những hành động như vậy. Những nông trại trồng tía theo phương pháp hữu cơ họ cũng có những lao đao lận đận của họ, họ có sự giác ngộ, họ muốn đi theo con đường đó, và họ cần người yểm trợ. Nếu ta không yểm trợ họ thì thử hỏi ai là người yểm trợ cho họ?

Trong khi chúng ta mua thực phẩm từ những nông trại đó thì chúng ta thể hiện được tuệ giác của chúng ta, thể hiện được cái từ bi của chúng ta, và chúng ta nói lên tiếng nói yểm trợ đường lối bảo vệ trái đất, bảo vệ sinh



môi, bảo vệ các loài chúng sinh. Thỉnh thoảng chúng ta có thể tổ chức những buổi thăm viếng và nói chuyện với các nông trại cung cấp rau cải và thực phẩm cho chúng ta.

Xin đại chúng pháp đàm về vấn đề này, tại vì đây là một điều tôi canh cánh ở trong lòng. Chuyện ủ phân rác, chuyện sử dụng bao nylon, sử dụng những chất hóa học, thêm vào đó còn có chuyện tiêu thụ thực phẩm hàng ngày, tất cả đều nằm trong phạm vi thực tập chánh niệm của chúng ta.

Vì vậy trong bài kệ này thay vì viết "nghẹn ngào ta nuôi nhau" tôi sửa lại "nhiệm màu ta nuôi nhau". Nhưng ta thấy vẫn có sự nghẹn ngào ở trong đó.

Tại vì đời sống có đầy khổ đau, và khổ đau cũng là mâu nhiệm. Trong đạo Bụt Tiểu thừa người ta nhấn mạnh đến khía cạnh khổ đau, còn ở trong đạo Bụt Đại thừa thì nhấn mạnh đến khía cạnh mâu nhiệm. Một bên nói về khổ đau, một bên nói về mâu nhiệm. Hai điều đó là hai mặt của cuộc đời. Trong khi đó thì khổ đau cũng là mâu nhiệm. Sự sinh cũng mâu nhiệm, mà sự tử cũng là mâu nhiệm.

Khi thực tập tiếp xúc với bản môn thì chúng ta thấy được những điều mà người khác không thấy. Nhờ thấy vậy cho nên tâm từ và tâm bi phát triển, và ta nguyện sống đời sống hàng ngày như thế nào để cho những loài bé nhỏ

kia cũng được thừa hưởng ân đức của sự sống hàng ngày của chúng ta.

Vì vậy mà chúng ta đã quyết định làm như vậy với tư cách của một tăng thân đang thực tập chánh niệm. Đại chúng muốn được giải thích thêm thì hỏi các sư anh, sư chị lớn, và nhất là những người có liên lạc và nghiên cứu lâu năm về chuyện trồng tía theo phương pháp hữu cơ. Chắc chắn chúng ta phải tổ chức những buổi thăm viếng các nông trại đó, hỏi cho kỹ phương pháp họ làm việc, và nếu cần, chúng ta soi sáng cho họ, giúp cho họ thành công nhiều hơn trong chuyện sản xuất nông sản cho chúng ta.

## NÓI PHÁP 1

Nói pháp trong bản môn,  
Lá thu rụng đầy trời.  
Từng chiếc lá rơi rơi,  
Bay vèo ngập cả trời,  
Đỏ au hay vàng tươi.

Chúng ta nhớ trong kinh hay nói mỗi khi Bụt thuyết pháp, vì những lời pháp vi diệu quá cho đến nổi chư thiên tung hoa ca ngợi. Chư thiên của chúng ta ở đây là những hàng cây. Khi chúng ta đi thiền hành cũng là nói pháp, và cây đổ xuống rất nhiều lá đẹp.

Những chiếc lá đó là những bông hoa của chư thiên rải xuống để ca ngợi pháp màu của Bụt.

## NÓI PHÁP 2

Nói pháp trong bản môn,  
 Lá thu rụng đầy trời,  
 Trăng Thu đầy lối cũ,  
 Pháp không đầy không vơi.

Lối cũ là lối mà ta thường đi thiền hành mỗi ngày. Lên núi đi thiền hành thấy rất vui, nhưng trở về thấy con đường thiền hành trong xóm cũng rất là màu nhiệm, rất là đẹp. Trăng thu đầy lối cũ, giờ phút hiện tại rất là màu nhiệm.

Pháp lúc nào cũng có. Khi chúng ta ngồi cũng là thuyết pháp, khi đi cũng là thuyết pháp, khi thở cũng là thuyết pháp. Pháp đó gọi là pháp linh động - living Dharma.

### NÓI PHÁP 3

Nói pháp trong bản môn,  
Ta nhìn người mỉm cười.

Người chính là ta đó,  
Nghe cũng là nói rồi.

"Người", không phải là "người". Trong  
Bông Hồng Cài Áo có một vài chữ  
"người" mà bị in là "người". Ví dụ như  
trong câu: Dù người có ba, bốn mươi  
tuổi.

Một điều tôi khám phá ra là khi mình  
nói đúng pháp, nói pháp cần thiết, thì  
thính chúng mà mình đang nói với,  
chính thính chúng đó đang nói chứ  
không phải mình đang nói. Tại vì nhờ  
thính chúng đó mà có bài pháp.

Một bài pháp hay là một bài pháp khế  
ơ, tức là đáp ứng được nhu yếu của

nhóm người đó. Khi nói một bài pháp, dù có lưu loát bao nhiêu đi nữa, dù có văn chương, nhiệm màu bao nhiêu đi nữa, mà không đáp ứng lại được nhu yếu đích thực, không trị được cái bệnh của thính chúng đó, thì bài đó chưa phải là bài pháp đích thực, tại vì nó không có tính cách khế cơ.

Vì vậy cho nên trước khi thuyết pháp là phải quán cơ. Quán cơ nghĩa là phải thấy được nỗi khổ, niềm đau, và nhu yếu của người sẽ nghe pháp. Khi mình nói ra và những người ngồi trong thính chúng nghĩ rằng bài pháp này là bài nói riêng cho một mình họ, thì bài pháp đó mới là bài pháp khế cơ. Như vậy bài pháp đó không phải chỉ do người nói

pháp nói ra, mà cũng do người nghe nói ra.

Khi đọc kinh điển chúng ta thường thấy Bụt hay nói kinh cho một nhóm người đặc biệt, hay một người đặc biệt. Ví dụ có một lần Bụt nói pháp cho những người trong bộ tộc Kalama. Tại vì những người trong bộ tộc này có hỏi: "Bạch đức Thế Tôn, các vị đạo sư khi đi ngang qua đây, vị nào cũng nói rằng đạo lý của họ là đạo lý chính thống. Cho nên chúng con mờ mịt, không biết ai là chính thống. Như vậy thì chúng con phải làm sao?" Vì câu hỏi đó cho nên Bụt mới nói kinh Kalama. Bụt nói rằng đừng vội tin một điều gì dù điều đó là điều người ta thường nhắc tới. Đừng vội tin một điều



gì dù điều đó được nói ra bởi một vị đạo sư nổi tiếng. Đừng vội tin một điều gì dù điều đó là điều trích ra từ kinh điển. Bất cứ một điều nào mình nghe, mình phải quán chiếu, mình phải đem ra thí nghiệm, nếu nó đem lại sự an lạc, sự chuyển hóa thì mình mới cho đó là chánh đạo.

Kinh Kalama được coi như một hiến chương về tự do tư tưởng, tự do tìm hiểu.

Mình biết nếu không có những người Kalama hỏi câu đó thì làm sao giờ này mình có được kinh này? Vì vậy kinh đó tuy do Bụt nói, nhưng chính những người trong bộ tộc Kalama đã đóng góp một phần rất quan trọng cho kinh.

Thường thường các kinh là đều như vậy. Cho nên người nghe cũng là người nói. Nếu không có người nghe thì không có bài pháp thoại đó.

Vì vậy những bản thuyết pháp như bản của khóa tu mùa Thu, trong đó chúng ta học về chủ đề Quê hương, chủ đề Lý tưởng, chủ đề Thương yêu, học kinh Samiddhi, đó không phải là chuyện ngẫu nhiên, tại vì trong thánh chúng của khóa tu mùa Thu có nhiều người xuất gia trẻ, vì vậy cho nên kinh Samiddhi đã được đem ra giảng dạy, cũng như chủ đề Lý tưởng, chủ đề Thương yêu, chủ đề Hạnh phúc đã được đem ra giảng dạy. Mà không phải tôi là người duy nhất nói pháp trong khóa mùa Thu, thánh chúng có mặt

trong khóa tu đó cũng đóng góp vào những bài pháp thoại đã nói.

Nghe cũng là nói rồi. Thành ra nghe là một nghệ thuật.

Chúng ta đã có ngồi chơi, chúng ta đã có đi chơi, chúng ta cũng có nằm chơi.

## NẪM CHƠI

Nằm chơi trong bản môn,  
Gối đầu trên núi tuyết,  
Hai tay ôm mây hồng,  
Thành núi đôi trùng điệp.

Khi mình nằm chơi, gối đầu lên cái gối của mình, thì gối của mình là một trái núi, và hai tay mình thì ôm những đám mây màu hồng. Trong khi nằm như

vậy, mình thấy mình trở thành trái đất, trở thành núi đồi trùng điệp.

Thầy Thái Hư ở Trung Quốc có làm một bài thơ trong đó có câu Thiên nhai lẫm chẫm bảo vân miên, có nghĩa là "Bên trời gối đầu lên trên lạnh và ôm lấy mây mà ngủ một mình", rất là đẹp. Bài bài kệ "Ngồi chơi" này có ít nhiều âm hưởng câu thơ của Thái Hư Đại Sư.

Thành ra khi mình nằm ở trên Xóm Thượng, ở dưới Xóm Hạ, gối đầu lên một rễ cây thì mình quán chiếu rằng thân của mình không phải chỉ là thân này. Thân của mình nó dàn trải ra, nó là thân của các loài chúng sanh khác nữa. Nó là đồi, là núi, là mây, là tuyết, nó là những loài côn trùng. Chúng ta

cùng có mặt chung với nhau. Cũng như chúng ta thấy các loài chúng sanh sống trong người của chúng ta vậy. Đó cũng là một thực tập Vô ngã, không có cái ta riêng biệt.

## ĐI TIÊU

Đi tiêu trong bản môn,  
 Đồi trao nào kỳ diệu,  
 Ta và người không hai,  
 Không dư và không thiếu.

Theo lễ giáo thì khi đi tiêu hay đi cầu, mình phải rất kín đáo, nếu không thì thất lễ. Trước tháp, trước miếu, trước những chỗ uy nghiêm thì không được đi tiêu, cho nên nó thành ra một tập quán. Đôi khi mình thấy đi tiêu giống

như một hành động không được lịch sự. Đó chỉ là tập quán thôi. Chúng ta dấu bãi nước tiểu, dấu bãi phân của chúng ta, nghĩ rằng để cho người khác thấy tức là một vi phạm. Loài mèo thường hành động như vậy!

Khi làm một cầu tiêu, chúng ta đưa hết tất cả nước tiểu và phân vào hầm bién chế hay trong lòng bién sâu, để cho những thứ đó không thể trở về với cây, với cỏ. Như vậy là chúng ta đã đi sai luật tương tức. Khi có sự giác ngộ, ta thấy mình phải làm thế nào để phân và nước tiểu của chúng ta có thể trở về lưu hồi trong vạn vật, đừng đi mất luôn, rất là uổng, rất trái với thiên nhiên.

Mọi loài đều phải đổi trao. Nước tiểu và nước phân của chúng ta có rất nhiều chất bồi dưỡng cho các loài khác. Có nhiều loài đang cần đến các chất dinh dưỡng đó. Ví dụ như phân của con bò, phân của con tê giác, khi nó thải ra thì có rất nhiều loài chúng sanh khác cần đến phân này.

Có một lần xem phim tài liệu về các loài sinh vật, tôi thấy những con cánh cam, sau khi con tê giác thải phân ra, chúng tới liền và tìm cách lăn những viên phân tròn về tổ để tiêu thụ trong nhiều tháng.

Thành ra nhìn vào tích môn thì thấy đó là một sự đóng góp của mình cho sự sống của vạn loài, và sự đi cầu hay đi

tiểu trở nên một nghi lễ, một bổn phận. Chúng ta phải xét lại việc chúng ta đi cầu hay đi tiểu vào trong một hố bằng ciment và không cho trở về với các loài. Điều đó không đúng đạo lý, không hợp với sự tuần hoàn của thiên nhiên. Nếu chúng ta làm những hố tiêu, gọi là fosse septique, khi đầy người ta có thể đem máy đến hút về, chế biến thành phân rác để trồng rau cỏ, cây cối thì đó là chuyện đúng với đạo lý. Còn nếu chúng ta cho phân đi luôn vào lòng đất, không thể trở về luân hồi được, thì đó là chuyện sai với đạo lý.

Ở các tỉnh như Nghệ An, Thanh Hóa đồng bào luôn luôn sử dụng nước tiểu và phân người để trồng trọt. Họ có những phương pháp để làm như vậy



mà không gây ra bệnh tật. Tại vì nếu không biết cách thì trong phân người có thể có những con vi khuẩn rất độc hại.

Ở Tây phương ngày nay cũng có những người đã giác ngộ, họ tìm cách sử dụng những khối lượng phân người rất lớn, vào những việc rất cần thiết cho trái đất.

Ngày xưa tôi cũng thường mang tâm thức đó của cộng đồng, cho nên mỗi khi vào rừng đi tiểu, tôi rất là bối rối. Cây đẹp như vậy mà mình đứng tiểu lên nó thì thấy mình vô lễ với cây quá. Tôi luôn luôn có lòng cung kính đối với các loài. Một tảng đá, một lùm cây, mình đều kính trọng. Thành ra mình

thấy tội nghiệp, vô lễ với chúng, và mình quay sang hướng khác. Nhưng quay sang, mình cũng thấy một cây khác rất đẹp. Đã vào rừng, không ai thấy mình rồi, nhưng nhìn các cây và các tảng đá và thấy chúng cũng đẹp, cho nên không dám thất lễ.

Nhưng sau khi quán chiếu thì thấy rõ ràng đây không phải là một hành động bất lịch sự. Đây là một sự trao đổi rất thiêng liêng, đây là một sự thực tập. Vì vậy từ đó trở về sau tôi không còn tránh né nữa, nghĩa là tôi được tháo gỡ! Từ đó, khi đại tiện hay tiểu tiện ở trong rừng, tôi không còn thấy bất lịch sự với cây này hay cây kia nữa.

Trong khi làm như vậy, mình thử và thấy đây là một sự trao đổi rất cần thiết. Tuy mình uống nước trong, thơm ngọt, nhưng nước tiểu của mình cũng sẽ được chuyển hóa, rất cần cho nhiều loài. Sau này mình lại tiêu thụ những thứ mình đã thải ra.

Khi ăn cà rốt, ăn khoai tây, mình nên nhớ rằng cà rốt thơm như vậy, khoai tây béo như vậy, nhưng chúng cũng từ những phân rác mà thành. Đó là sự trao đổi kỳ diệu. Mình nói rằng mình cúng Bụt, mình chỉ cúng những thức rất tinh khiết, nhưng mình biết rằng cái tinh khiết được làm bằng những cái gọi là không tinh khiết. Do đó trong kinh mới nói đến sự thật "Không có gì dơ mà cũng không có gì sạch".

Có một em bé lai Mỹ ở tu viện Kim Sơn, mới 7 tuổi. Em đến dự khóa tu do tôi hướng dẫn. Hôm đó em làm rớt miếng bánh mì xuống đất, em lượm lên ăn. Má em nói "Dơ con", em trả lời: "Dạ không dơ cũng không sạch". Em lợi dụng giáo lý của sư ông!

Vậy thì đi tiêu hay đi cầu không là một chuyện xấu hổ. Đó là một trao đổi rất kỳ diệu, và tôi nghĩ rằng sau này mình phải có phương pháp để xử lý nước tiêu và phân một cách rất chánh niệm. Thành ra vị nào có kiến thức về cách thành lập những hồ tiêu mới, đi đúng đường lối tương tức và trao đổi của mình, thì nên đề nghị để Làng Mai có những hồ vệ sinh theo phương pháp đó.

## ĐỒ RÁC

Đồ rác chôn bản môn,  
Nhìn cái nhìn bất nhị,  
Gởi gắm về tương lai,  
Bông hoa đầu thế kỷ.

Đồ rác là một pháp môn thực tập rất quan trọng. Rác là một vấn đề lớn của thế giới của chúng ta. Có những hãng xưởng vô trách nhiệm, tạo ra quá nhiều rác, và đi đổ rác lên trong lãnh thổ của người khác. Bên Đức họ cứ sang Pháp để đổ lên rác! Nhất là những rác rến từ nhà thương thải ra. Nhà thương thải ra nhiều rác lắm. Nghe nói những nước sản xuất nhiều rác, họ không biết làm sao, họ không có đủ phương tiện để

chế biến rác ra phân, cho nên có lúc họ để rác lên những chiếc bè vĩ đại, cho chúng trôi tới bên bờ của những nước chậm tiến! Rất là vô trách nhiệm, rất là ác độc!

Khi ăn một trái chuối thì khi ăn xong chúng ta có vỏ chuối mà chúng ta liệng vào thùng rác, và chúng ta liệng một cách rất an tâm, tại vì chúng ta biết vỏ chuối này chỉ cần mấy tuần lễ thôi là có thể trở thành phân, đi vào rau hay cà rốt. Nhưng khi liệng một bao nylon vào trong thùng rác, với chánh niệm thì chúng ta thấy rằng bao nylon này không phải chỉ vài tuần mà thành phân được, nó cần đến nhiều chục năm mới phân hóa được.

Những cái tả mà chúng ta thay cho các em bé, có những tả phải cần đến mấy chục năm mới trở thành đất. Loại rác ác ôn nhất là rác nguyên tử. Chúng ta cần điện lực cho nên mới dùng chất Uranium, làm nên những lò nguyên tử. Mà rác nguyên tử, thì phải tới hàng chục ngàn năm mới biến thành đất trở lại. Vì vậy cho nên có chánh niệm, chúng ta không thể xả rác trên trái đất của chúng ta một cách bừa bãi. Rác nguyên tử nguy hiểm vô cùng, nó làm cho người ta bệnh, người ta chết rất nhiều. Vì vậy thỉnh thoảng chúng ta nghe nói có những cuộc biểu tình chống lại sự chuyên chở rác nguyên tử, tại vì chúng rất nguy hại. Nếu có một trận động đất làm hư nát một trung tâm

nguyên tử, thì phóng xạ đi ra sẽ làm thiệt mạng không biết bao nhiêu người, không phải là một thế hệ, mà nhiều thế hệ nối tiếp nhau chết vì những rác nguyên tử đó.

Cho nên đối với thế giới của chúng ta, vấn đề đồ rác là một vấn đề lớn của văn minh. Thành ra chúng ta đừng nghĩ rằng đồ rác và xử lý rác là một chi tiết trong đời sống hàng ngày. Chúng ta phải thấy chuyện xử lý rác là một trong những thực tập của chúng ta, và ta cần rất nhiều tuệ giác. Vì vậy nhận diện rác hữu cơ, rác vô cơ, và cách chúng ta giúp cho rác trở về đất là những điều chúng ta tu học. Chúng ta biết rằng mùa Thu thì lá rụng. Mà lá rụng thì qua mùa Đông, sang mùa Xuân lá sẽ thành



đất trở lại và nó sẽ luân hồi thành ra những lá mới.

Chúng ta phải theo phương pháp đó và đừng làm ô nhiễm, đừng làm cho thối nát môi trường sống của chúng ta, và tất cả những bộ óc lớn của nhân loại phải đến với nhau để tìm ra những phương pháp tu tập, làm thế nào để chúng ta đừng xả rác, đừng làm hư trái đất này. Nó đã hư quá nhiều rồi! Cây cối bị đốn, những chất độc hóa học đã tạo ra rất nhiều hư hại cho trái đất.

Đừng nói gì trên mặt đất, dưới biển chúng ta cũng có những vùng biển đã chết, và vì không có tinh thần trách nhiệm, cho nên người ta đã đổ những cặn dầu, những chất độc xuống biển.

Không có cảnh sát trông coi cho nên họ đổ xuống biển rất nhiều chất độc.

Không những dưới biển, ngay trên không gian cũng vậy. Ngày nay các vệ tinh nhân tạo đã tạo ra không biết bao nhiêu là rác ở trên không gian! Vì vậy mà có chánh niệm thì chúng ta biết rằng chúng ta phải làm một điều gì đó, chúng ta phải nói lên, làm thế nào để ba môi trường thủy, lục, và không đừng bị xả rác quá nhiều mà làm hại cho con cháu của chúng ta.

Những rác như là căm thù, như tham đắm, những rác giận hờn, chiến tranh, những rác kỳ thị, những rác độc tài, những rác đó chúng ta cũng phải tìm cách để chuyển hóa. Ở trong chúng ta

có hoa và có rác. Những giận hờn, những kỳ thị ở trong chúng ta đều là rác, chúng ta phải biết cách để xử lý rác ở trong ta. Nếu không xử lý rác đó thì chúng ta sẽ vung vãi rác của chúng ta lên những người sống quanh, trong đó có những người ta thương. Chúng ta xả rác lên thầy, lên bạn, lên chị, lên em của chúng ta. Vì vậy phải biết cách áp ủ rác, làm cho rác trở thành hoa.

Thế kỷ thứ 20 là thế kỷ mà trong đó nhân loại đã tạo ra không biết bao nhiêu là rác rến về tinh thần cũng như về vật chất. Vì vậy đồ rác là một pháp môn tu tập rất quan trọng, phải dùng trí tuệ, phải dùng chánh niệm để thấy. Nếu biết cách ủ rác thành phân thì tất cả những khổ đau của thế kỷ thứ 20,

chúng ta có thể biến chế để làm cho thế kỷ thứ 21 nở được nhiều bông hoa ngay trong những năm đầu của thế kỷ. Chúng ta chỉ còn năm năm nữa là hết thế kỷ thứ 20, và đây là một cơ hội để cho nhân loại quán chiếu.

Tất cả những rác rến của các trận đại chiến, của thế chiến, đã gây ra không biết bao nhiêu là ô nhiễm cho tâm thức con người. Vì vậy cho nên chỉ có tu tập thông minh, chỉ có tu tập đúng mức mới có thể chuyển những rác đó thành hoa, và con cháu của chúng ta sinh ra trong thế kỷ thứ 21 mới khỏi phải rước những rác đó vào tâm và vào thân, và chúng ta mới có thể hiến tặng cho con cháu của chúng ta những bông hoa đua nở vào đầu thế kỷ thứ 21.

## NGÔI THIÊN 1

Ngôi thiên trong tích môn,  
 Nơi nào không thành đạo,  
 Sinh tử trải bao lần,  
 Giờ phút này độc đáo.

## NGÔI THIÊN 2

Ngôi thiên trong bản môn,  
 Giây nào không thành đạo,  
 Cội nào cũng bồ đề,  
 Tòa nào cũng Đa Bảo.

Bụt Thích Ca thành đạo ở dưới cây bồ đề. Trong khi thực tập, chúng ta biết rằng mỗi khi ngôi thiên là có một cơ hội chấm dứt sự trầm luân sinh tử. Sinh tử trầm luân đó chúng ta đi qua nhiều lần trong một ngày. Sự trôi lăn trong

sinh tử, trong vọng niệm, chúng ta đi qua nhiều lần trong một ngày. Có khi ta đi ngang qua thiên đường, có khi đi ngang qua địa ngục. Vì vậy cho nên khi có cơ hội ngồi xuống hoặc trong thiên đường, hoặc dưới gốc cây thì giây phút đó phải là một cơ hội thành đạo. Một ngồi xuống dứt trăm luân.

Chánh niệm là sự tỉnh thức. Chúng ta biết rằng sự kiện mà chúng ta đang ngồi đây là một phép lạ màu nhiệm, ngồi ở trong chánh niệm. Vì vậy chỗ nào cũng là cây bồ đề cả. Sinh tử trải bao lần, Giờ phút này đặc đạo. Chính cái giây phút này mà ta có thể chọc thủng được màn sanh tử, và chấm dứt được kiếp trôi lăn.

Chúng ta biết rằng trôi lăn không phải là trôi lăn từ kiếp này sang kiếp khác, mà chỉ nội trong một buổi sáng chúng ta có thể trôi lăn rất nhiều lần, sinh tử rất nhiều lần. Vì vậy cho nên đến giờ ngồi thiền hoặc có cơ hội ngồi xuống là phải ngồi ngay ở cội bồ đề. Giây phút đó là một cơ hội lớn của chúng ta, phải là "Giây phút này đắc đạo". Chính nhờ giây phút này mà ta thoát được nếp sống trôi lăn, sinh tử.

Ngồi thiền trong bản môn, Giây nào cũng thành đạo là có nghĩa như vậy. Không phải ngồi tới bảy năm chúng ta mới bắt đầu thành đạo, chúng ta phải thành đạo ngay trong khi chúng ta ngồi. Đây là giáo lý đốn ngộ. Thành ra hễ khi nào ngồi xuống là phải thành

đạo liền lập tức. Thành đạo nghĩa là có cái thấy tiếp xúc với bản môn, sử dụng hơi thở, sử dụng chánh niệm mà thấy rằng ngồi đây là một phép lạ màu nhiệm.

Cội nào cũng bồ đề - Tòa nào cũng Đa Bảo. Người ta thường gọi chỗ ngồi của Bụt dưới cây bồ đề là Kim Cương Tọa, tức là một chỗ ngồi làm bằng kim cương. Ngồi đó thì vững chãi vô cùng, sự vững chãi của kim cương. Nhưng thật ra thì Bụt ngồi ở đâu là chỗ đó biến thành Kim Cương Tọa. Vậy thì chúng ta ngồi ở Xóm Thượng, ngồi ở Xóm Hạ, ngồi trong thiên đường, hay là ngồi ăn cơm trong nhà bếp, chúng ta phải ngồi như là ngồi ở tọa bồ đề, đừng bỏ mất cơ hội. Mỗi lần ngồi xuống là



một lần phải ngồi trên tòa Kim Cương, tòa Đa Bảo. Tại vì tòa đó là tòa của bản môn, và chúng ta tập ngồi trong bản môn.

Khi ngồi trong tích môn, nếu có chánh niệm thì lập tức ta có thể ngồi trong bản môn được liền. Bụt Đa Bảo tượng trưng cho Bụt của bản môn, và Bụt Thích Ca đã được mời lên ngồi chung với Bụt Đa Bảo, nó có nghĩa là chỗ ngồi của tích môn đích là chỗ ngồi của bản môn. Nếu ngồi cho sâu sắc thì chỗ ngồi của tích môn trở thành chỗ ngồi của bản môn.

Trong khóa tu này chúng ta đã thấy được sự tiếp nối giữa thiền tập thời Bụt

còn tại thế với thiên tập đã bắt đầu tại Việt Nam từ thế kỷ thứ 2 cho tới thứ 3.

Cho nên các vị có trách vụ giảng dạy thiên tập tại Việt Nam sẽ thấy rằng chuyện đưa giáo lý của thầy Tăng Hội vào chương trình học là rất quan trọng.

Nếu quý vị là người nghệ sĩ, nếu trong số thân thuộc của quý vị là người nghệ sĩ, thì nên nhờ họ tạc tượng thiên sư Khương Tăng Hội để chúng ta có thể chia sẻ với các thiên viện khắp

nơi.

*[1] Nghi Thức Tụng Niệm - Toàn Bản Quốc Văn - Lá Bối USA - 1994 - Tr. 370 - 374*

# TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN II

Thích Nhất Hạnh

TỔNG MỤC LỤC.	QUYỂN I.	QUYỂN II.	QUYỂN III.
---------------------	-------------	--------------	---------------

## *Thiền phái Thảo Đường*

*Thiền tập Sinh động: Thế kỷ thứ 11:  
Thiền ngữ - Thi Kệ & Tụng Cổ*

NGƯỜI TÙ BINH TÊN THẢO  
ĐƯỜNG

Ngày xưa ở phía Nam nước Đại Việt có một quốc gia tên là Chăm (Kingdom of Champa). Nước đó thường tổ chức những cuộc xâm chiếm quấy nhiễu hai nước lân bang. Nước phía Bắc là Đại

Việt, và nước phía Tây là Chân Lạp. Thời đó những tỉnh như Quảng Bình, Quảng Trị và đi vào Nam đều không phải là lãnh thổ của nước Đại Việt, mà là lãnh thổ của nước Chăm. Người Chăm có một đội hải quân rất tinh nhuệ. thỉnh thoảng họ hay tiến ra Bắc để đánh phá Đại Việt. Sự tranh chấp biên giới giữa Đại Việt và Chăm kéo dài thật lâu. Có một lần vào cuối đời Trần, Chế Bồng Nga, một tướng của Chăm, đem hải quân ra chiếm được thành Thăng Long, làm cho vua Đại Việt phải bỏ chạy. Vì vậy thỉnh thoảng các vua Đại Việt phải đem quân xuống miền Nam để dẹp giặc ở biên giới. Có khi đưa quân tiến sâu vào lãnh thổ Chăm để trừng phạt.

Năm 1069 một vị vua Đại Việt tên là Lý Thánh Tông đem một đạo quân tiến sâu vào nội địa Chiêm Thành, đuổi theo quân Chăm. Sách sử ghi chép rằng trong chuyến chinh phạt đó vua Lý Thánh Tông đã bắt được rất nhiều tù binh.

Khi đem các tù binh đó về kinh đô Thăng Long, nhà vua chia những tù binh đó cho các quan để làm gia nô trong nhà. Có một viên quan làm chức Tăng Lục, tức là lo về vấn đề giáo hội, vấn đề giấy tờ, học thức của các vị xuất gia, cũng lãnh một người tù binh về để đỡ đàn việc nhà. Trong nhà vị Tăng Lục này cố nhiên có nhiều cuốn sách, cuốn kinh, trong đó có những cuốn gọi là Ngũ Lục, tức là những tập ghi chép

lại lời nói, bài dạy, và pháp thoại của các vị thiên sư.

Một hôm vị Tăng Lục đi họp về, thấy những cuốn Ngũ Lục trên bàn mình có những trang bị chữa rất nhiều lỗi. Ngày xưa những kinh sách và Ngũ Lục thường được chép tay. Khi thấy những cuốn Ngũ Lục để trên bàn của mình bị chữa nhiều chỗ, viên Tăng Lục mới kêu vị đầy tớ tù binh lên hỏi:

- Ai đã chữa những chữ trong Ngũ Lục này vậy? Người đó nói:

- Dạ con chữa, tại vì con thấy viết sai quá, con chịu không nổi, nên nhân có cây viết ở bàn con đã chữa.

Sau khi nói chuyện với tên nô bộc một hồi thì quan Tăng Lục khám phá ra

rằng đây là một vị thiền sư, đang hành đạo ở Chiêm Thành và đã bị bắt làm tù binh. Vị này có kiến thức về Phật pháp rất sâu sắc, tên là Thảo Đường, đệ tử của một thiền sư lớn ở bên Trung Quốc tên là thiền sư Tuyết Đậu.

## THIỀN SƯ TUYẾT ĐẬU

Thiền sư Tuyết Đậu là một thiền sư nổi tiếng về một môn phái thiền học gọi là Vân Môn. Thiền sư Tuyết Đậu tịch năm 1052, và thiền sư Thảo Đường bị bắt về Đại Việt năm 1069. Có nghĩa là sau khi thiền sư Tuyết Đậu tịch thì thiền sư Thảo Đường mới lên đường về Nam để hành đạo, và ngài đi thẳng vào nước Chăm.

Vân Môn, một trong năm thiên phái lớn nhất của Trung Quốc gọi là Hoa sinh Ngũ diệp, một bông hoa nở ra năm cánh, trong đó có hai thiên phái Tào Động, và Lâm Tế. Thiên sư Tuyết Đậu rất nổi tiếng và đã được vua nhà Tống ban cho danh hiệu là Minh Giác Đại Sư. Ngài tịch năm 73 tuổi.

Thiên sư Tuyết Đậu đã chọn lọc những tinh yếu trong các bộ Lục để làm ra 100 bài tụng cổ. Trước đây tôi có giảng về công án và thoại đầu. Các danh từ công án, thoại đầu và cổ tắc chúng đi với nhau. Tôi nhắc lại sơ lược như sau:

Công án là những mẫu chuyện giữa các thiên sư và đệ tử mà ý nghĩa rất là thâm



sâu. Người ta đem những câu chuyện đó ra làm đề tài cho thiền tập.

Thoại đầu là câu nói của một vị thiền sư, và trong câu nói đó cũng có những ý nghĩa rất sâu xa. Trong bộ Cảnh Đức Truyền Đăng Lục người ta sao lục được khoảng 1700 cổ tắc, công án và thoại đầu. Thầy Tuyết Đậu đã rút những tinh yếu của 1700 cổ tắc đó để làm ra 100 bài tụng cổ.

Tụng cổ nghĩa là đọc lại những cổ tắc, những công án, và những thoại đầu. Những đề tài được thầy đưa ra cho đệ tử làm đề án tham thiền thì gọi là công án. Công án dịch tiếng Anh là Public cases. Trong khóa tu này mình sẽ duyệt qua một số công án đã được các thiền

sư Việt Nam sáng tác và đã được thực tập trong đời Trần.

Đối với một công án hay cổ tắc, vị thiền sư cho ra một bài tụng để giúp người đệ tử có thể hiểu được công án đó, và bài đó gọi là tụng cổ.

Đời Trần có một vị vua tên là Trần Nhân Tông, cũng là một thiền sư. Vua Trần Nhân Tông cũng đã viết những bài tụng cổ để giúp cho các đệ tử tham thiền. Chúng ta hãy đọc một bài tụng cổ của vua Trần Thái Tông để biết tụng cổ là gì.

Bài tụng cổ thường thường có "cử" ("cử" mình có thể nói là xưng lên, là trích ra, cử lên). Nói cái công án lên thì

gọi là cử. Đây là công án thứ 16 của vua Trần Thái Tông.

Lâm Tế sau khi xuất thế, chỉ dùng có phép bồng, yết để khai thị đồ chúng. Hễ thấy một vị tăng vào cửa là hét. Có nghĩa là thiền sư Lâm Tế sau khi ra dạy đạo thì dùng phép bồng và yết tức là dùng gậy và tiếng hét. Mình là con cháu của thầy Lâm Tế, nhưng ở Làng Mai các đệ tử của tôi không bị hai cái đó, rất là đỡ!

Lâm Tế sau khi xuất thế chỉ dùng có phép bồng và yết để khai thị đồ chúng. Khai thị tức là mở mang trí óc của đồ chúng, chỉ cho học trò thấy được sự thật. Thầy Lâm Tế đã chỉ bằng những phương pháp rất mạnh. Đó là cái gậy

và cái tiếng hét. Hễ thấy một vị tăng vào cửa là hét. Sợ lắm. Sợ thầy như là sợ cọp vậy đó.

Hồi tôi đến Hạ Môn để hướng dẫn một khóa tu cho 600 vị xuất gia tại chùa Nam Phổ Đà thì có được hòa thượng Diệu Trạm mời vào trong phương trượng để uống trà. Các sư cô, các thầy đi theo tôi cũng được mời vào trong phương trượng của hòa thượng để uống trà. Trong phương trượng có treo hai chữ Sư Quật. Sư là sư tử; quật là cái hang, hang của sư tử. Thầy là con sư tử và phòng của thầy ở là hang sư tử. Vào đó lòi thoi thế nào cũng bị tiếng hét hay là cây gậy.

Sau khi cử ra công án thì tới niêm. Niêm là cầm ra, cầm lên như là niêm hương. Công án này đã được vua Trần Thái Tông cầm lên, nói một vài câu để giúp cho người học trò thấy được, khám phá được cái gì sâu sắc và bí hiểm trong công án đó. Vua niêm như sau:

Giữa trưa mồng Năm tháng Năm, Bao nhiêu độc địa trong lưỡi miệng đều tan biến.

Tết Đoan Ngọ nhằm ngày mồng Năm tháng Năm. Ngày Tết Đoan Ngọ là ngày mà ở nước ta (và bên Trung Quốc), chuyên môn ăn trái cây. Ngày hôm đó người ta ra vườn, ra rừng để hái lá về làm trà. Người ta tin rằng

ngày hôm đó tất cả độc địa trong miệng lưỡi của mình đều tan biến hết. Giờ linh thiêng nhất là vào 12 giờ trưa mồng Năm tháng Năm. Đó là câu niêm của thiên sư đưa ra để giúp chúng ta hiểu được công án.

Kế đến là tụng. Tụng là một bài kệ, nhằm vào bài công án để giúp cho người thiên sinh có một cơ hội thứ hai. Trước hết là Cữ, cữ lên, thứ hai là Niêm, làm cho rõ bằng một câu nói. Và thứ ba là Tụng, tức là đưa ra một bài kệ bốn câu để giúp cho người đệ tử có thêm cơ hội. Như vậy là người đệ tử có tới ba cơ hội: Cữ công án; Niêm công án; và Tụng công án hay Tụng cổ.

Bài tụng cổ của vua Trần Thái Tông là như sau:

Vừa tới cửa ngoài nghe tiếng hét,  
Tỉnh giấc hôn trầm lũ cháu con,  
Một tiếng sấm Xuân vừa chấn động,  
Khắp nơi cây cối nảy mầm non.

Hai câu sau của bài kệ này chúng ta có chép lại và treo ở thiền đường Nền Hồng ở Xóm Hạ.

Vừa tới cửa ngoài nghe tiếng hét. Vừa mới tới cửa ngoài của hang sư tử thì đã nghe tiếng hét của sư tử,

Tỉnh giấc hôn trầm lũ cháu con. Lũ cháu con đây là đệ tử. Tác dụng của tiếng hét là làm tỉnh cơn mê của đệ tử.

Một tiếng sấm Xuân vừa chấn động. Chúng ta đang ở trong mùa Đông và chúng ta chịu sự lạnh lẽo. Tất cả cây cối đều không mọc lên được một ly nào. Nhưng khi có tiếng sấm của Chúa Xuân bắt đầu nổi dậy thì giống như một cái lệnh cho biết mùa Xuân đã đến. Từ lúc đó trở đi, tất cả cây cối bắt đầu nảy mầm Xuân. Đó là tác dụng của tiếng hét của thiên sư. Tiếng hét của thiên sư không phải để la mắng mình mà để làm cho mình thức tỉnh, và tất cả năng lượng, tất cả những hạt giống tốt ở trong mình có cơ hội bộc phát, nảy mầm.

Đó là bài tụng cổ của vua Trần Thái Tông đưa ra để giúp cho các đệ tử hiểu được công án: "Thiên sư Lâm Tế sau



khi xuất thế chỉ dùng có gậy và tiếng hét để khai thị đồ chúng. Hễ thấy một vị tăng vào cửa là hét".

Thiền sư Tuyết Đậu đã làm được một trăm bài tụng cổ. Sau này có một vị thiền sư khác tên là Viên Ngộ đã căn cứ trên 100 bài tụng cổ đó để bình luận, để giải thích, để trang điểm. Những lời bình xướng, những lời giới thiệu đó gọi là Thùy thị.

Thiền sư Tuyết Đậu làm ra một tác phẩm gọi là Bích Nham Lục mà người tu thiền nào cũng biết. Bích có nghĩa là màu xanh, nham là triền núi, lục là những lời ghi chép. Bích Nham Lục đã được dịch ra tiếng Anh ít nhất là hai lần, tại vì đây là một tác phẩm rất quan

trọng cho các thiền viện từ xưa cho đến nay. Có người đã tu 4 năm ở Làng Mai mà chưa bao giờ được tôi dạy về công án, và cũng chưa bao giờ nghe đến tác phẩm Bích Nham Lục. Đó là vì pháp môn tu ở Làng Mai rất khác với pháp môn tu ở các thiền viện khác.

## PHÁP TU CÔNG ÁN

Trong pháp tu công án, mỗi khi thầy thấy được cái cơ duyên, cái tâm lý của một đệ tử, thì thầy giao cho người đó một công án để nghiên ngẫm.

Vài ví dụ về công án là:

◆ Tất cả các pháp đều trở về một pháp, vậy thì một pháp đó trở về đâu?

◆ Chủ ý của tổ Bồ Đề Đạt Ma khi sang Á Đông là gì?

◆ Thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay? Thường thì hai bàn tay mới vỗ được, còn một bàn tay thì vỗ như thế nào?

◆ Một công án khác mà chư tổ đã đưa cho đệ tử là một thiền sinh lên bạch với thiền sư Triều Châu rằng:

- Bạch thầy con chó có Phật tánh không? Thiền sư nói Không! Và chữ Không đó là một công án.

Trong các thiền viện không phải người ta chỉ giao cho thiền sinh một công án, mà người ta giao cho nhiều công án. Công án này xong thì tới công án khác.

Khi người thiên sinh tiếp nhận công án, theo nguyên tắc phải đem công án đó về chôn rất sâu trong tâm thức của mình, và mỗi ngày đều phải tưới tẩm công án đó để cho nó nở hoa. Chôn là vì công án đó không thể nào giải đáp được bằng lý trí của mình.

Chúng ta biết rằng tâm của mình gồm có hai phần. Phần dưới gọi là Tàng, phần trên là Ý. Tàng là chỗ cất dấu. Khi tiếp nhận một công án thì mình tiếp nhận qua ý thức, nhưng mình phải đem chôn xuống phần tàng, tại vì ý không đủ sức để phá vỡ công án. Khi nghe một câu hỏi thì ý có khuynh hướng giải đáp câu hỏi đó liền. Nhưng theo phương pháp của công án thì câu hỏi đó đừng vội đem ra trả lời. Mình

phải mở cửa tàng thức cho câu hỏi chìm vào trong đó. Rồi mình mới dùng chánh niệm suốt ngày đêm. Biết công án nằm ở đó và mình đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm, mình tin chắc một ngày mai công án đó sẽ bung ra, mình sẽ hiểu, và cái hiểu đó phát hiện trên phần ý như một bông hoa, mà ta gọi là bông hoa giác ngộ.

Công án là một món quà của thiên sư tặng cho đệ tử. Rất là nhức nhối. Nó giống như một mũi tên cắm vào bả vai của mình, không thể nào nhổ ra được, và mình phải sống với mũi tên đó cho đến khi nó chuyển hóa, nó trở thành cái hiểu biết, thì mình giác ngộ.

Phép tu này cũng có sự nguy hiểm của nó. Tại vì trong lịch sử thiền tập có nhiều thiền sinh không thành công với công án. Không biết cách phá vỡ công án và không thành công. Có thể là vị thiền sư không hiểu thấu cơ duyên, căn cơ của người thiền sinh, cho nên đưa một công án không thích hợp. Cũng có thể là người thiền sinh thiếu định, hoặc sử dụng trí năng nhiều quá mà không biết chôn công án đó vào chiều sâu của tàng thức, cho nên không thành công.

Ví dụ như công án: Thầy hãy nói cho tôi biết mặt mũi của thầy ra sao trước khi mẹ thầy sinh thầy ra. Hay là Thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay? Nếu mình dùng ý thức mà soi rọi vào công án đó thì không bao giờ mình phá vỡ

được công án. Tại vì công án được đưa ra như một cái gì để mình không thể nào giải thích được bằng ý thức.

Ý thức giống như một cái đầu xe lửa. Nó có một đường rầy trước mặt và nó có khuynh hướng lao mình trên hai đường rầy đó. Công án là một phương tiện, đưa cho mình để mình thấy rằng đường lối suy tư, phân tích của mình không bao giờ có thể tìm được điều bí ẩn của công án. Vì vậy công án thường giống như một bàn tay lấy hai đường rầy xe lửa đi và chiếc đầu tàu của ý thức không thể đi tới thêm được nữa! Đầu tàu bí lối!

Vì vậy cho nên phương cách duy nhất là mở cửa tàng thức, đưa nó xuống và

đợi. Trong khi đó thì ý thức phải vun tưới, phải trông đợi tàng thức làm công việc mà ý thức không làm được.

Ý thức là người làm vườn, và tàng thức là khu vườn. Người làm vườn thật ra không thể nào chế tạo được hoa lá, cây trái. Người làm vườn chỉ có thể giúp cho khu vườn chế tạo hoa lá và cây trái.

Sự hiểu biết, sự giác ngộ cũng vậy. Giác ngộ chỉ có thể do tàng thức công hiến. Ý thức chỉ làm công việc vun bón, tưới tắm mà thôi. Công án là vậy.

Khi đã có một công án mà cứ ngồi pháp đàm về công án thì không thể nào thành công được. Công án không phải là đối tượng của pháp đàm. Công án là



đối tượng của sự chôn dấu, sự tưới tẩm. Nhờ sự thực tập chánh niệm hàng ngày mà một ngày kia tự nhiên mình hiểu. Đôi khi thức dậy mình hiểu, hay là đôi khi đi ra vấp một cục đá thì mình hiểu. Cái hiểu nó đến rất là bất ngờ.

Tác phẩm Bích Nham Lục hiện có tiếng Việt, tiếng Anh thành ra quý vị có thể tham khảo được. Có những trường hợp trong đó người tham khảo công án thành công. Nhưng cũng có rất nhiều trường hợp người tham khảo công án không thành công. Trong trường hợp không thành công thì nó có thể sinh ra nhiều biến chứng bế tắc, bực bội.

Mùa Xuân năm nay ở Tokyo, trong khi gặp báo chí tôi có nói rằng: Những công án như "Tiếng vỗ của một bàn tay", hoặc "Bồ-Đề Đạt-Ma từ Ấn Độ sang với chủ đích gì?" phải được công hiến cho thiên sinh theo phương pháp nào, phải được tu tập theo cách nào để nó có thể đáp ứng được những khổ đau đích thực của chúng ta, đáp ứng được những lo lắng, sợ hãi, những buồn rầu, những giận hờn, những vướng mắc của con người, thì mới đáng công tu học. Còn nếu tu tập các công án đó mà không dính líu gì đến những đau khổ đích thực của chúng ta và của xã hội, thì theo tôi những công án đó không có ích lợi gì cả. Tôi cũng đã nhắc lại lời tuyên bố đó ở Hán Thành, thủ đô của

Đại Hàn. Tại vì ở Nhật Bản cũng như ở Đại Hàn, trong phái Lâm Tế, người ta vẫn tiếp tục tu theo thiền công án.

## NHỮNG CÔNG ÁN CỦA LÀNG MAI

Ở Làng Mai thỉnh thoảng chúng ta cũng có công án nhưng mà dễ ợt, ví dụ như thiền sinh đang gọt cà rốt, khi đi ngang qua, tôi hỏi: Con đang làm gì đó? Nếu thiền sinh hiểu được thì nhìn thầy mỉm cười hoặc trả lời: Dạ con đang thờ, con đâu có làm gì đâu? Còn nói rằng con đang gọt cà rốt, thì đã không hiểu được lời của tôi.

Một hôm tôi thấy một cô thiền sinh đẩy một chiếc xe ba bánh chở thực phẩm đi vào trong kho. Tôi hỏi: Con đang làm

gì đó? Cô trả lời: Con đang chở đồ vào kho. Tôi thêm vào một câu để giúp: Good luck (Chúc cô may mắn). Tại vì cô đã trượt lần thứ nhất rồi, lần thứ hai này là một cơ hội, "chúc cô may mắn". Cố nhiên nếu mình chở thức ăn từ nhà bếp đi vào nhà kho thì đâu cần may mắn nhiều. May mắn đây là chỗ cô có thể hiểu được, cô có thể thực tập được trong khi cô làm việc. Còn nếu cô làm việc hì hục như người ở ngoài đời thì tại sao lại phải vào chùa làm gì? Vào chùa chùi nhà tắm, cưa củi, gánh nước, là phải làm trong chánh niệm. Chính nhờ làm trong chánh niệm mà cái tuệ của mình nó mới bung ra. Còn nếu làm hì hục như ở ngoài đời, chỉ lao động tốt thôi thì không đi đến đâu hết.

Bây giờ chúng ta trở lại với thiền sư  
Thảo Đường.

## ĐẶC ĐIỂM CỦA THIỀN PHÁI THẢO ĐƯỜNG

Sau khi khám phá ra được người tù binh là thiền sư Thảo Đường, vị tăng lục đó mới lên châu vua và tường thuật tất cả những sự việc đã xảy ra. Nhà vua mới cho mời thiền sư Thảo Đường vào cung, và sau một hồi tiếp kiến thì vua Lý Thánh Tông rất khâm phục và Vua đã cúi đầu đánh lễ rồi tôn thầy làm Quốc sư, tức là thầy của vua, đồng thời thỉnh thầy ở lại ngôi chùa sang trọng nhất ở kinh đô để trụ trì, đó là chùa Khai Quốc. Từ đó về sau chúng ta có

thêm một phái thiền ở Việt Nam tên là Thiền phái Thảo Đường.

Thiền phái Thảo Đường có những đặc sắc riêng của nó. Đặc sắc đầu tiên là thiền trọng giới trí thức. Trong thiền phái này chỉ có người trí thức tham dự thôi, rất khác với các thiền phái đã từng có trước đây ở Việt Nam.

Thứ hai là đặc tánh dung hợp đạo Bụt và đạo Nho. Thiền phái Thảo Đường chuyên sử dụng những bài tụng, những bài thi kệ trong sự thực tập. Do đó chú trọng rất nhiều tới phương diện văn chương của thiền tập.

Chúng ta biết rằng trước khi có phái Thảo Đường thì đã có những thiền phái như Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, và Vô Ngôn

Thông. Các thiền sư của phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi và phái Vô Ngôn Thông cũng đã từng dùng thi kệ, từng dùng những bài thơ trong lúc đối đáp giữa thầy và đệ tử, không phải đợi đến phái Thảo Đường thì mới làm chuyện này. Tuy vậy từ ngày có phái Thảo Đường thì hai phái kia bị ảnh hưởng, các thầy, các sư cô trong hai phái kia bắt đầu sử dụng thiền ngữ, thi ca và tụng cổ nhiều hơn.

Chúng ta có thể nói rằng thiền phái Thảo Đường là một thiền phái được thiết lập tại Việt Nam từ năm 1069, do một vị thiền sư Trung Hoa sang hành đạo tại nước Chàm và bị bắt về Đại Việt với tư cách một tù binh. Lịch sử Đại Việt dính liền với lịch sử Trung

Quốc và lịch sử nước Chăm. Ngày xưa chúng ta bị ảnh hưởng văn hóa Trung Hoa, nhưng cũng chịu ảnh hưởng văn hóa Chăm rất nhiều.

Vương quốc Chăm hiện nay không còn nữa, nhưng người Chăm hiện nay vẫn còn ở Việt Nam. Đa số người Chăm đã đồng hóa với người Việt, nhưng cũng có vào khoảng 50 hay 60 ngàn người Chăm chưa đồng hóa với người Việt. Hiện nay cũng còn vài nàng công chúa Chăm, khoảng 90, 95 tuổi rồi. Nếu về Việt Nam sớm thì quý vị có thể gặp những nàng công chúa Chăm của hiện đại. Người Chăm có khi chúng ta gọi là người Hời. Văn hóa Chăm hiện cũng còn dấu tích rất nhiều trong văn hóa Việt Nam. Những điệu hát như Nam



Ai, Nam Bình ở Huế là những điệu hát lấy từ nhạc Chăm, ảnh hưởng nhạc Chăm rất sâu đậm.

Trong đời nhà Trần nước ta và Vương Quốc Chăm có nhiều mối giao thiệp có liên quan đến thiền sư Trần Thái Tông, công chúa Huyền Trân, thượng tướng Trần Khắc Chung v.v..., mà chúng ta sẽ nói đến trong chương Thiên Phái Trúc Lâm sau này.

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN II

Thích Nhất Hạnh

**TỔNG  
MỤC  
LỤC.**

**QUYỂN I.**

**QUYỂN II.**

**QUYỂN III.**

## *Thiền phái Trúc Lâm*

Thiền tập Sinh động Thế kỷ thứ 13:  
Kết Hợp Các Tông Phái -Nhất Tông -  
Tâm Học

### NHỮNG THIỀN SƯ CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHÁI TRÚC LÂM

Tại Việt Nam có một thiền phái rất quan trọng, được gọi là thiền phái Trúc Lâm, xuất phát từ núi Yên Tử, miền Bắc Việt Nam. Trúc Lâm có nghĩa là rừng tre,

Đứng về phương diện hình thức thì tổ sư của thiền phái này là vua Trần Nhân Tông, hiệu là Trúc Lâm Đại Sĩ. Như vậy vị khai tổ của phái Trúc Lâm là một vị vua đã xuất gia.

Tuy vậy chúng ta chưa nói đến Trần Nhân Tông Trúc Lâm Đại Sĩ, mà trước hết chúng ta hãy nói về các vị thiền sư có ảnh hưởng sâu đậm đến thiền phái Trúc Lâm.

Đầu tiên là Trần Thái Tông, ông nội của Trần Nhân Tông.

## THIỀN SƯ TRẦN THÁI TÔNG

Cũng như thiền sư Tăng Hội, thiền sư Trần Thái Tông đã để lại những văn bản rất xác thực về sự giảng dạy của ngài. Đây là một vị thiền sư cư sĩ với kiến thức về Phật pháp rất uyên bác, và với sự thực tập rất sâu sắc. Ngày nay ở Việt Nam, nếu chúng ta đem ra 1000 vị xuất gia thì chưa chưa chắc đã có một vị có kiến thức Phật pháp uyên bác

bằng, và thực tập chín chấn bằng Trần Thái Tông. Nói như vậy để quý vị biết vị thiền sư cư sĩ đó vĩ đại như thế nào.

Trong cuốn Zen Keys phần sau có bản dịch một số các công án của vua Trần Thái Tông.

Chúng ta còn có bản dịch Khóa Hư Lục của học giả Đào Duy Anh. Tuy nhiên bản này không dịch đầy đủ tất cả các tác phẩm. Chúng ta cũng có bản dịch của cư sĩ Thiều Chửu.

Trong Việt Nam Phật Giáo Sử Luận 1, cũng có một chương nói về Trần Thái Tông. Quý vị cũng có thể tham khảo thêm từ đó.

Vua Trần Thái Tông sinh năm 1218 và tịch năm 1277, hưởng thọ 60 tuổi. Vua

không xuất gia nhưng vua đã nhường ngôi rất sớm cho con là Trần Thánh Tông để có thì giờ tu học và thực tập.

Không phải sau khi nhường ngôi rồi thì vua mới hạ thủ công phu để thực tập thiền học. Nhà vua đã thực tập thiền từ lâu, và việc hạ thủ công phu đó đã bắt đầu từ năm vua mới 20 tuổi. Cố nhiên sự thực tập đó kéo dài trong suốt thời gian ngài ở ngôi vua. Ngài vừa làm vua, vừa thực tập Phật học, và thực tập một cách rất tinh chuyên. Vua rất xứng đáng làm mẫu mực cho những nhà chính trị, tại vì đời sống tâm linh của vua rất cao và rất sâu, đồng thời vua là một nhà chính trị rất hoạt động. Cố nhiên sau khi nhường ngôi cho con là vua Trần Thánh Tông thì vua lại có

nhiều thì giờ hơn nữa để thực tập đạo thiêng.

## Cuộc Đời Của Nhà Vua Bất Đắc Dĩ

Như chúng ta đã biết vua xuất thân từ miền biển, trong một gia đình đánh cá họ Trần, tên là Cảnh. Năm 8 tuổi chú bé Trần Cảnh đã được đưa vào trong cung. Hồi đó là cuối đời Lý. Vua cuối cùng của nhà Lý là Huệ Tông. Chính vì vua Huệ Tông cho nên gia đình họ Trần ở ven biển liên hệ được với hoàng triều, và những người trong gia đình họ Trần được đưa về trọng dụng ở trong triều Lý.

Vua Huệ Tông hồi còn là hoàng tử đã đến miền biển, đã gặp một cô gái đẹp

mê hồn ở ven biển, và đã yêu cô gái Trần Thị đó. Hồi đó Lý Huệ Tông mới có 16 tuổi. Vì giặc giã trong nước lung tung cho nên Lý Huệ Tông phải ra miền biển để tị nạn, và cư trú tại nhà của một gia đình họ Trần. Vì vậy mà hoàng tử quen biết cô gái xinh đẹp đó của nhà họ Trần, rồi hoàng tử đem lòng yêu nàng.

Sau này Lý Huệ Tông đã đưa cô gái đó về cung, đã cho làm vương phi rồi cuối cùng người con gái đó đã được lập lên hoàng hậu, và đã sinh ra hai cô bé. Năm 1216 thì sinh một cô bé tên là Thuận Thiên. Thuận thiên tức là thuận theo ý của trời. Sau đó hoàng hậu sinh thêm một cô gái khác tên là Chiêu Thánh.

Rất tiếc là Lý Huệ Tông bị bệnh tâm thần cho nên không có khả năng giữ nước và trị nước. Dưới trướng của Lý Huệ Tông có những người như là Đoàn Vỹ Mông tuy là quyền cao chức trọng nhưng lại không giỏi và không trung kiên lắm. Trong khi đó thì những người tài giỏi của họ Trần ở miền biển, đem hết tài lực của mình để phò vua. Vì vậy những người họ Trần bắt đầu có vai vế ở trong triều đình, trong đó có Trần Thủ Độ, chú họ của Cảnh, lo về việc an ninh ở trong cung điện, giữ chức Điện Tiền Chỉ Huy Sứ.

Huệ Tông không có con trai, chỉ có hai cô con gái. Năm 1224 thì người ta lập cô bé Chiêu Thánh lên làm Nữ Hoàng nước Đại Việt, tức vua Lý Chiêu



Hoàng, hồi đó hình như mới được 7 tuổi! Ngày xưa nhiều khi vì cần thiết, một đứa bé đã phải lên làm vua. Dù năm hay là bảy tuổi vẫn phải lên làm vua cho có vị, còn người lớn thật sự lo việc nước. Tất cả những văn thư, những đạo dụ đều do các vị triều thần thảo ra để cho vua ký. Cố nhiên lúc đó thì thế lực của những người họ Trần đã rất quan trọng trong triều đình.

Sau đó Lý Huệ Tông đi xuất gia ở chùa Chân Giáo, pháp hiệu là Huệ Quang. Một mặt Lý Huệ Tông không có sức khỏe, mặt khác là thiếu tài năng, thiếu vây cánh, cho nên Lý Huệ Tông hình như bị ép buộc phải từ bỏ quyền bính. Có lẽ Lý Huệ Tông cảm thấy không có con đường nào khác cho nên đi xuất

gia. Chúng ta nên nhớ Lý Huệ Tông là người không được bình thường lắm, cho nên ở chùa có thể là yên tĩnh hơn.

Trong khi đó thì Trần Thủ Độ có ý định đem nhà Trần thay thế nhà Lý. Trần Thủ Độ là một người rất thông minh, rất mưu lược, tuy không phải là một nhà trí thức nhưng ông rất giỏi. Ông có một dự án sẽ thay nhà Lý bằng nhà Trần. Cho nên cậu bé Trần Cảnh 8 tuổi đã được đưa vào cung để hầu hạ Lý Chiêu Hoàng, lúc đó cũng mới khoảng 7, 8 tuổi, vì vậy có một đứa bé khác để cùng đùa chơi thì rất thích.

Trần Cảnh cùng về thủ đô với người anh tên là Trần Liễu. Cả hai là con của một người tên là Trần Thừa. Nhưng

Cảnh dễ thương hơn Trần Liễu nhiều. Cảnh đức hạnh và hiền lành hơn Liễu cho nên Cảnh được chọn làm chức Chính Chi Ứng Cục để hầu hạ ở trong cung.

Năm 1225 Cảnh được đưa vào cung và Cảnh có bốn phận phải thấp đèn cho nữ hoàng, phải bưng nước cho nữ hoàng rửa, phải đưa khăn cho nữ hoàng lau tay, và nữ hoàng rất thích Trần Cảnh. Mỗi khi Trần Cảnh đến làm việc thì Chiêu Hoàng mời đến chơi chung. Có khi Cảnh mới bưng thau nước tới, sau khi rửa xong thì Chiêu Hoàng tạt nước vào người Cảnh làm cậu ướt mem! Có khi Cảnh đưa khăn cho Chiêu Hoàng lau, khi lau xong Chiêu Hoàng liệng khăn vào mặt Trần Cảnh. Hai em bé

chơi đùa với nhau, nắm tóc nhau, té nước, ném khăn, và họ rất thích nhau.

Năm 1226 người ta sắp đặt một đám cưới giữa hai đứa bé, và Chiêu Hoàng ra một tờ chiếu nhường ngôi cho Trần Cảnh. Trong một buổi họp triều đình, Chiêu Hoàng cởi áo hoàng bào trao cho Trần Cảnh, rồi người ta đọc lên tờ chiếu của nhà vua, nói rằng trăm là con gái, không đủ sức đảm đương việc nước, và trăm thấy Trần Cảnh là một người rất tài năng, rất đức độ, vì vậy trăm muốn nhường ngôi lại cho Trần Cảnh. Cố nhiên văn bản này là của người lớn viết!

Cho nên từ năm 1226 Chiêu Hoàng chuyển sang làm hoàng hậu, Trần Cảnh

lên ngôi vua, và nhà Lý đổi sang nhà Trần.

Trần Thủ Độ, chú của Trần Cảnh được đưa lên chức Thái Sư Thống Quốc Hành Quân Vụ Chinh Thảo Sư, tức là lo quyền binh của quân đội để dẹp loạn ở trong xứ. Tại vì cuối đời nhà Lý giặc giã nổi lên đánh phá khắp nơi, và Trần Thủ Độ lại có khả năng đánh dẹp, cho nên giao cho Trần Thủ Độ làm thái sư thống lĩnh quân đội để chinh phạt, diệt trừ những cuộc nội loạn ở trong nước. Trong khi Trần Thủ Độ đi khỏi thì ở nhà Trần Thừa phải ngồi một bên vị vua trẻ trong những lần họp triều đình, nghe việc chính sự, cho ý kiến, và quyết định.

Trần Thủ Độ đã thành công trong việc đánh dẹp những đám giặc như Nguyễn Nộn, Đoàn Thượng, và giặc ở các vùng rừng núi.

Tháng 8 năm đó một hôm đi chinh phạt về, Trần Thủ Độ đi vào chùa Thiên Giáo và thấy Huệ Quang Đại Sư đang nhổ cỏ ở trước sân chùa. Huệ Quang Đại Sư tức là Lý Huệ Tông ngày xưa, cha của Chiêu Hoàng. Khi thấy, Trần Thủ Độ nói: Thầy nhổ cỏ thì phải nhổ cho tận gốc, đừng nhổ khơi khơi! Lý Huệ Tông ngẩng mặt lên nói: Ta hiểu người muốn gì, ta sẽ tự xử. Đó là vì tuy nhà Trần đang thay nhà Lý, nhưng gia đình hoàng gia nhà Lý còn rất mong mỗi khi khôi phục lại được quyền bính. Dân chúng thì vẫn thương nhà Lý vô

cùng vì nhà Lý đã đem lại mấy trăm năm hạnh phúc cho dân. Cho nên Trần Thủ Độ nghĩ rằng cơ nghiệp của nhà Trần có thể bị sụp đổ nếu không diệt trừ hết những mầm mống của sự nổi loạn. Do đó ông muốn vua Lý Huệ Tông tự tử!

Sau khi trả lời Trần Thủ Độ, vua Lý Huệ Tông vào chùa, tụng một thời kinh rồi lấy một giải lụa treo cổ tự tử! Sau khi Lý Huệ Tông chết rồi, Trần Thủ Độ tổ chức đám ma, nhưng không dám rước đám ma đi ra thành phố ở phía Nam, sợ quần chúng nổi loạn, nên đã cho phá thủng một bức tường để đám ma đi về phía phương Yên Hoa để làm lễ hỏa thiêu. Sau đó đưa Xá Lợi về thờ ở tháp thuộc chùa Bảo Quang.

Như vậy là người ta đã bức tử Lý Huệ Tông để cho dân chúng trong nước không còn mơ tưởng chuyện vua trở lại ngôi vị ngày xưa. Trong khi đó thì Huệ Hậu, tức là vợ trước của vua Lý Huệ Tông, bị giáng xuống làm Thiên Cực Công chúa, rồi đem gả cho Trần Thủ Độ! Huệ Hậu là cô gái đẹp ngày xưa mà hoàng tử đã gặp ở ven biển trong một lần chạy loạn.

Tất cả các nàng thiếu nữ thân thích và con cháu của họ Lý đều đem gả hết cho các tù trưởng khắp nơi ở miền núi, không để người nào ở lại trong cung, tại vì con gái cũng có thể âm mưu phản loạn! Cố nhiên trong lúc đó thì Trần Thừa, cha của Trần Cảnh lên nhiếp chính, nghĩa là chính thức lo việc nước.



Sau đó không lâu thì Liễu, anh ruột của Cảnh cưới người chị của Chiêu Hoàng là công chúa Thuận Thiên, cũng do sự sắp đặt của Trần Thủ Độ. Hai anh em ruột cưới hai chị em ruột.

Năm 1234 thì Liễu được đưa vào làm phụ chính, tức là phụ cho vua về chính trị, và được phong làm Hiến Hoàng.

Nhưng chúng ta đã biết Liễu đạo đức không bằng Cảnh. Hai năm sau thì Liễu đã làm một lỗi khá nặng. Đó là một hôm Liễu đã hiếp dâm một cung nữ ở trong cung Lệ Thiên, và bị các quan đưa ra hạch tội. Vì vậy cho nên tước Hiến Hoàng của Liễu bị truất bỏ và cung Lệ Thiên bị đổi tên là cung Thượng Xuân vào năm 1236.

Năm 1237 một biến cố lớn xảy ra cho Trần Thái Tông, tức là Trần Cảnh: Nhà vua bị ép phải bỏ công chúa Chiêu Thánh! Lúc đó vua vừa được 20 tuổi. Hoàng hậu Chiêu Thánh cũng vừa mới 19 tuổi thôi, nhưng bị chê là già quá! Lý do là đến tuổi đó mà nàng chưa sinh được hoàng tử. Nếu hồi đó Chiêu Thánh sinh được một người con trai thì địa vị của Chiêu Thánh sẽ vững vàng vô cùng, tại vì người ta thấy nhà Trần có sự tiếp nối, gây niềm tin cho thiên hạ. Nhưng vì Chiêu Thánh tới 19 tuổi mà vẫn chưa có con, cho nên Trần Thủ Độ ép Trần Cảnh phải bỏ Chiêu Hoàng để cưới người chị của Chiêu Hoàng, lúc đó đang có thai với Trần Liễu, tức là bắt cưới vợ của anh, vì vợ của anh

đã có thai rồi! Người ta thấy cười như vậy thì chỉ nội trong vài tháng là có thể sinh ra một đứa con và bảo đảm được sự tiếp nối của nhà Trần!

Chúng ta thấy trong đầu của Trần Thủ Độ có một mưu tính là làm thế nào để cho nhà Trần có sự tiếp nối.

Từ trước tới nay Cảnh đã nghe lời chú rất nhiều. Có nhiều việc rất đau lòng, nhưng Cảnh đã nghe lời, nhưng đến đây thì Cảnh không thể nào nghe lời được nữa, tại vì đây là một hành động quá sức tưởng tượng, và một người con trai như Cảnh thì không thể nào chấp nhận được!

Lúc đó Thuận Thiên mới có thai chừng ba tháng thôi, nhưng có thai là một tin

rất mừng và Trần Thủ Độ nghĩ rằng có thể đó là một đứa con trai. Nếu cưới người này thì chắc chắn là vua sẽ có hoàng tử dù không phải là con của mình. Con của người anh thì cũng là con của nhà Trần. Vua Trần Thái Tông phản đối kịch liệt về chuyện bị ép buộc phải bỏ người yêu để cưới người vợ đã có thai của anh ruột mình. Nhưng lúc đó Trần Thủ Độ uy quyền lớn quá, còn vua thì không có thế lực nào cả, cho nên nhà vua không thể nào ngăn được người chú nhiều mưu chước của mình!

Rốt cuộc thì Chiêu Thánh từ hoàng hậu bị giáng xuống làm công chúa, và công chúa Thuận Thiên, vợ của Trần Liễu thì được lập làm hoàng hậu! Sự phần uất của vua lớn quá, mà sự phần uất

của Trần Liễu cũng rất lớn. Tự nhiên mình bị mất vợ, cho nên Trần Liễu nổi loạn, huy động thủy quân, tập hợp tại một căn cứ để chống lại triều đình.

Trong tình trạng đó, vua Trần Thái Tông cảm thấy đau xót, một mặt mình bị ép phải bỏ người yêu, một mặt phải cưới người vợ của anh ruột mình, cho nên Trần Thái Tông ban đêm bỏ cung điện, tìm lên núi Yên Tử, vì trên đó có một thầy mà vua Trần Thái Tông rất thương kính. Nhà vua muốn lên đó để tránh cuộc đời đầy phiền não, đầy khổ đau, rắc rối. Muốn trở thành một người xuất gia để sống an lành, thanh tịnh, thanh thoi hơn. Làm một nhà chính trị thì cực tâm cực trí quá, chi bằng làm

một nhà tu thì thanh thản, khỏe khoắn hơn.

Vào lúc 10 giờ đêm ngày mùng Ba tháng Tư năm đó, vua đem theo 7, 8 người tùy tùng, đi bằng ngựa tìm đường lên núi. Nhưng vua nói với đám tùy tùng rằng vua muốn đi để nghe dư luận trong nhân gian, để thật sự biết được lòng dân, để dễ bề trị nước.

Đoàn người đi về phía Đông, và khi sang bên kia sông thì nhà vua mới nói rõ ý định của mình cho những người tùy tùng biết: Trẫm không muốn làm vua nữa, trẫm muốn đi tu, các khanh trở về đi! Lúc đó ai nấy đều ngạc nhiên và van xin thảm thiết. Nhưng chí nhà vua đã quyết!

Khoảng 6 giờ sáng hôm đó thì vua đến bên đò Đại Tha, ở núi Phả Lại. Lúc đó trời đã sáng, sợ người ta nhận ra mình, cho nên vua mới lấy vạt áo, khoác lên che mặt để qua đò, rồi theo lối tắt mà leo lên núi Yên Tử. Tối hôm đó vua vào nghỉ trong chùa Giác Hạnh, đợi đến sáng lại đi. Chặt vạt treo núi, lội suối, con ngựa đã yếu, không thể lên núi được nữa, cho nên vua phải bỏ ngựa, vin vào các tảng đá mà leo lên. Sáng hôm sau, vua leo tới đỉnh núi và đi vào tham kiến vị đại sa môn trên núi Yên Tử tên là Trúc Lâm.

Khi gặp thầy Trúc Lâm thì thầy nói rằng: Tôi sống ở trong núi đã lâu rồi, ở đây rất là thanh đạm, chỉ ăn rau núi, hạt dẻ, uống nước suối, sống rất thanh

thản. Bệ hạ tại sao lại có thì giờ mà lên đây? Bệ hạ có cần gì không mà phải lên đến đây? Vua vừa khóc vừa nói rằng: Con đang còn thơ ấu lắm, mẹ cha đã mất rồi, một mình đứng làm vua ở trên muôn dân không chỗ nào để nương tựa cả. Con nghĩ rằng cuộc đời là vô thường, ngay cả sự nghiệp của Đế vương cũng là vô thường, không còn nghĩa lý gì, cho nên con mới có ý định bỏ ngai vàng, tìm tới để cầu được tu hành thành Phật chứ không còn cầu gì khác nữa. Vua đã không nói hết sự thật! Đây là những điều mà chính tay vua đã ghi chép lại trong bài tựa mà vua đã viết cho một cuốn sách do vua sáng tác vào năm vua 31 tuổi. Đó là cuốn Thiên Tông Chỉ Nam.



Trong bài tựa này vua kể lại chuyện leo lên núi và gặp thầy Trúc Lâm. Khi thầy hỏi vua lên núi để tìm gì, thì vua nói con muốn tìm Phật. Thầy nói trong núi làm gì có Phật? Phật ở trong tâm của mình, nếu tâm mình lắng lại, có định thì tự nhiên có trí tuệ, và trí tuệ đó là Bụt rồi. Nếu mình tu học mà có định, có tuệ thì Bụt ở ngay trong lòng của mình, không cần phải lên núi mới tìm được.

Hai thầy trò đàm luận với nhau về chuyện tu hành, và đêm đó hai người rất có hạnh phúc. Vua cảm thấy xa lánh được tất cả tình trạng khổ đau, nhiều khô, rắc rối, nát tan trong lòng của mình. Được ngồi trên núi với thầy, nhà

vua rất ao ước có thể ở lại với thầy suốt đời, không còn muốn xuống núi nữa!

Nhưng ngày hôm sau thì Trần Thủ Độ đã tìm ra được chỗ vua trốn. Cùng với các quan và một số quân lính lên gặp nhà vua, ông nói:

- Tâu bệ hạ, xin bệ hạ chuẩn bị để về kinh đô. Vua nói:

- Trẫm còn trẻ tuổi lắm, mà công việc thì bẽ bộn, thân phụ trẫm đã lìa bỏ trẫm, giờ trẫm không có chỗ trông cậy, trẫm không có tài năng gì hết, không dám ở lại ngôi vua mà làm nhục cho đất nước.

Trần Thủ Độ năn nỉ hai ba lần mà vua vẫn không chịu về. Lúc đó Thủ Độ mới lên giọng nói với tất cả mọi người:

- Theo nguyên tắc, vua ở đâu thì mình phải lập cung điện và triều đình ở đó. Và Thủ Độ ra lệnh chỗ này mình phải làm điện Thiên An, chỗ kia làm gác Đoan Minh, chỗ này xây thành trì, chỗ kia xây hồ.

Khi thiên sư Trúc Lâm nghe như vậy, thiên sư bèn đến chấp tay trước vua và nói: Xin bệ hạ hãy về gấp kinh sư, chớ để làm hại tới núi rừng của lão tăng. Lúc đó Trần Thủ Độ và các quan mới tới năn nỉ rằng nếu vua không về thì đất nước sẽ tan nát hết, người nào cũng khóc, cũng năn nỉ để cho vua trở về kinh đô. Lúc đó Trần Thái Tông mới đến với thầy Trúc Lâm, kể lại tất cả những điều đau khổ của mình. Thầy mới cầm tay vua và nói rằng:

- Khi đã làm vua thì mình đâu còn được theo ý thích riêng của mình, mình phải lấy ý thích của thiên hạ làm ý thích của mình. Giờ đây tất cả dân chúng muốn bệ hạ về kinh đô thì làm sao bệ hạ không về được?

Đây là một câu dạy rất quan trọng của thiền sư Trúc Lâm: "Khi đã làm vua, thì mình không thể theo ý thích riêng của mình được nữa, mình phải lấy ý thích của nhân dân làm ý thích của mình. Và ý thích của nhân dân là vua phải về, thì chắc chắn vua phải về chứ đâu còn làm ngược lại được nữa?"

Mình đã lỡ làm vua rồi! Giống như khi mình đi tu rồi thì mình đâu có theo ý thích riêng của mình được nữa, mình

phải theo ý thích của lý tưởng người tu. Mà lý tưởng của người tu là đi về hướng đó thì mình đâu đi về hướng khác được? Mình phải đi về hướng đó! Đi về cho mình và cho tất cả mọi người.

Thiền sư Trúc Lâm còn nói thêm một câu nữa:

- Tuy nhiên trong khi làm vua, bệ hạ vẫn có thể tu và học được như thường. Vì vậy cho nên sự nghiên cứu về nội điển và sự tu tập hàng ngày, bệ hạ đừng bao giờ quên lãng.

Câu nói đó của thiền sư đã in sâu vào trong tim của Trần Thái Tông. Cho nên từ khi về lại kinh đô, Thái Tông bắt đầu nghiên cứu kinh điển và tu học rất

ting chuyên từ năm 21 tuổi. Tới năm vua 31 tuổi, vua đã viết tác phẩm đầu tiên của mình là Thiền Tông Chỉ Nam, Guide to Buddhist Meditation. Sau đó nhà vua lại sáng tác thêm những tác phẩm khác nữa, và một số còn được giữ lại cho tới ngày nay.

## Công Phu Tu Học Của Trần Thái Tông

Vào khoảng mười mấy năm sau, một hôm Trúc Lâm Thiền Sư về kinh đô để thăm. Vua đem bản thảo của tập Thiền Tông Chỉ Nam trình lên thầy:

- Con đã thực tập, con đã nghiên cứu và con đã viết ra tác phẩm này để cho chính con thực tập và con có ý định

chia sẻ với những người quen biết. Xin thầy xem thử tác phẩm này của con có giá trị gì về nội điển và về thực tập hay không? Thiên sư cầm lấy tác phẩm và đọc. Sau khi đọc xong, thiên sư Trúc Lâm nói rằng:

- Trái tim của chư Bụt nằm ở trong cuốn sách này, tại sao bệ hạ không cho khắc và in ra để cho quần chúng được học hỏi và tu tập?

"Tim của chư Bụt phó mặc ở trong cuốn sách này". Đó là lời của Trúc Lâm Đại Sư.

Cuốn sách mà chúng ta biên tập về khóa Phật Pháp Căn Bản tại Làng Mai trước đây, đã lấy tên là Trái Tim Của Bụt, là không phải tự nhiên mà chúng

ta lấy tên đó. Chúng ta lấy tên đó là vì ngày xưa đã có các chữ đó ở trong bài tựa cuốn Thiên Tông Chỉ Nam của vua Trần Thái Tông.

Nên nhớ rằng Trần Thái Tông không phải chỉ là một nhà Phật học. Ngài còn là một nhà hành trị. Đâu phải nhà vua chỉ được học Phật học, vua còn phải học Nho học nữa, tại vì hồi đó Nho học là một môn học chính trị. Mình là một nhà chính trị thì mình phải đọc sách Nho, và phải đem Nho học và Phật học của mình áp dụng trong đời sống hàng ngày. Trong những tác phẩm mà Trần Thái Tông lưu lại, có tác phẩm Kim Cương Tam Muội Kinh Tựa, tức là bài tựa của kinh Kim Cương Tam Muội.



Nói về sự học hỏi của mình, Trần Thái Tông viết: Trăm lo việc chẵn dân (Chẵn dân tức là cai trị) mỗi lúc gian nan, thường lẫn lóc trong công việc, quên cả sớm chiều (thì giờ thì rất ít, công việc chánh trị trong nước thì rất nhiều). Công việc thì có hàng vạn thứ mà thì giờ nhàn rỗi không có được bao lăm. Siêng công việc, tiếc ngày giờ, trăm cố học hành thêm. Ý nghĩa thì chưa biết được bao lăm, cho nên ban đêm đến giờ khuya mà vẫn còn phải thức để đọc sách. Đọc sách Nho xong rồi còn đọc kinh Phật!

Đôi khi nhà vua phải đích thân cầm quân đi dẹp loạn ở biên giới, chứ không phải chỉ ở kinh đô để ra lệnh. Bao nhiêu là công việc, thì giờ không

có nhiều nhưng vua vẫn tìm ra thì giờ, thức sâu trong đêm khuya để có thì giờ học hỏi và hành trì.

## Nhà Vua Và Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi

Trong những tác phẩm của vua để lại, có một tác phẩm gọi là Lục thời Sám Hối Khoa Nghi tức là một nghi thức sám hối mà chính vua sáng tác để thực tập. Một ngày 24 giờ đồng hồ, vua làm lễ sám hối 6 lần. Sám hối là một phương pháp thực tập rất căn bản của nhà vua, tại vua có mặc cảm là mình đã gây ra những tội lỗi. Vua mặc cảm đã bị ép buộc cướp ngôi của nhà Lý, mặc

cảm đã giáng Chiêu Hoàng xuống làm công chúa, mặc cảm phải cưới người vợ đã có thai của anh mình v.v... Những mặc cảm đó dày vò, chúng trở thành những khối nội kết rất lớn của vua. Tuy rằng vua không có ý định làm những việc đó, nhưng vua đã bị bắt buộc làm những chuyện đó. Vua đã bị đặt vào một hoàn cảnh phải làm những chuyện đó, vì vậy cho nên vua rất đau khổ.

Có lẽ hỏi đó nếu vua được xuất gia với thiền sư Trúc Lâm ở trên núi Yên Tử thì vua cũng sám hối như vậy chứ không phải là về kinh đô để làm vua thì vua mới có cái mặc cảm đó. Cho nên vua đã sáng tác ra tác phẩm Lục Thời

Sám Hối Khoa Nghi để tự mình thực tập.

Buổi khuya vua thực tập một thời sám hối. Rồi sau đó mỗi 4 tiếng đồng hồ thì thực tập một thời sám hối nữa. Ngày chia làm sáu thời (trú dạ lục thời), mỗi thời 15 phút. Cứ như vậy từ tháng này sang tháng khác, năm này sang năm khác.

Nghi thức sám hối của vua Trần Thái Tông còn được truyền lại cho đến ngày nay. Nghi thức đó đã được dịch ra tiếng Việt nhiều lần, và hiện giờ tại tu viện Trúc Lâm ở Đà Lạt, thầy Thanh Từ đã cho thiền sinh thực tập sám hối theo nghi thức này của vua Trần Thái Tông.

Văn chương của Lục Thời Sâm Hối Khoa Nghi rất là diễm tình, nhưng không hời hợt, không rườm rà. Trong mỗi nghi thức sám hối như vậy có một bài kệ dâng hương, một bài kệ dâng hoa, một bài kệ trần bạch có tác dụng thức tỉnh, một bài kệ sám hối, một bài kệ cung thỉnh, một bài tùy hỷ, một bài kệ hồi hướng, một bài kệ phát nguyện, và cuối cùng là một bài kệ vô thường. Tất cả các bài đó đều có thể thực tập trong vòng 15 phút.

Vua thức dậy vào giữa giờ Dần[1], tức là khoảng 4 giờ sáng. Sau khi rửa mặt súc miệng xong thì vua thực tập thời sám hối đầu tiên trong ngày, gọi là thời sám hối giờ Dần. Thời sám hối này mở

đầu bằng bài kệ "Cảnh sách giờ Dân",  
dịch tiếng Việt như sau:

Ánh dương vừa mới hé,  
Mặt đất tối rạng dần,  
Ý xôn xao trời dậy,  
Hình tranh nhau phân vân.  
Đùng ôm xác chết nữa,  
Ngừng đầu lên thiên chân,  
Siêng năng trong sáu niệm,  
Mới khế ngộ cơ thần.

Ánh dương vừa mới hé - Mặt đất tối  
rạng dần - Ý xôn xao trời dậy - Hình  
tranh nhau phân vân. Ý tức là ý của  
mình, hình tức là đối tượng của ý.

Đùng ôm xác chết nữa - Ngừng đầu lên  
thiên chân, tức là những người không

siêng năng thì hay ôm xác chết của mình, sống như những người chết.

Siêng năng trong sáu niệm - Mới khế ngộ cơ thân. Phải siêng năng tu tập mới mong thành đạt.

Vua đọc bài đó như là một tiếng chuông cảnh tỉnh rồi mới làm lễ chúc hương buổi sáng. Văn rất hay, đây chỉ là bản dịch mà thôi. Nếu quý vị muốn có bản chính thì tìm đọc trong cuốn Thi Văn Lý Trần[1].

Bài "Chúc hương buổi sáng" như sau:

Phục dĩ: bóng tỏ đã về Tây, vàng ô đã rạng chiếu nơi chiếu Phạn, hạp muôn dòng Thanh tịnh, trên cõi Không lẽ các bậc Thánh hiền, Muốn gởi tin bằng gỗ chiêm đàn, phải kính đốt xông loài

hương báu, Hương này, trồng từ vườn Giới Luật, tưới bằng nước Thiên định, chặt trong vườn trí tuệ, đẻo bằng đao giải thoát. Hương không dùng rìu búa, sức người mà hình thể từ thiên nhiên tự kết. Đốt nén bảo hương Tri Kiến, kết thành đài mây Quang Minh. Lúc hương xông khắp chốn thơm tho, nơi khói tỏa đầy trời ngào ngạt. Nay nhân buổi sớm, con xin đốt hương cúng dường.

Văn rất hay!

Quý vị đã nghe bài pháp thoại về Giáng Kiều và Tú Uyên, trong đó chúng ta đã nói đến sự đưa tin bằng cách đốt hương. Tú Uyên đốt hương thì Giáng Kiều biết, Muốn gởi tin bằng gỗ chiên đàn, phải kính đốt xông bằng loài



hương báu. Muốn có sự cảm thông với chư Bụt và chư Bồ Tát thì phải dùng một phương pháp truyền thông gọi là đốt hương. Khi mình muốn có sự cảm thông với ông bà, với cha mẹ, với các bậc thánh hiền, thì mình cũng phải đốt hương. Dùng sự đốt hương để làm phương tiện truyền thông, cũng như ngày nay người ta dùng telephone vậy. Nhưng nhang này không thể là nhang trầm được. Nhang này phải là nén nhang của lòng gọi là tâm hương. Muốn gửi tin bằng gỗ chiên đàn, thì phải kính đốt xông loài hương báu. Hương báu tức là thứ hương quý báu nhất. Hương quý báu nhất mà con muốn dâng lên chư Bụt, hương này trồng từ vườn giới luật, tưới bằng nước

thiền định, chặt trong vườn trí tuệ, đẽo bằng đao giải thoát. Chỉ có hương đó thì mới có thể giúp ta truyền thông với Bụt với Bồ tát được mà thôi.

Chúng ta biết Giới hương, Định hương, Tuệ hương, Hương giải thoát và Hương giải thoát tri kiến là năm thứ hương để dâng lên Bụt, gọi là tâm hương. Ở đây ý đó được diễn tả bằng những hình ảnh rất đẹp: Hương này trồng từ vườn giới luật, tưới bằng nước thiền định, chặt trong vườn trí tuệ, đẽo bằng đao giải thoát ... Đốt nén bảo hương tri kiến, kết thành đài mây quang minh. Lúc hương xông khắp chốn thơm tho, Nơi khói tỏa đầy trời ngào ngạt, Nay nhân buổi sớm, Con xin đốt hương cúng dường.

Kê đó đến bài "Kệ Dâng Hương":

Ngào ngạt trầm hương rừng Chánh  
Định,

Chiên đàn vườn Tuệ đã vun trồng,

Giới đao đẽ gọt nên hình núi,

Đốt tại lò Tâm để hiến dâng.

Hương mà phải đốt tại lò tâm mới  
được. Rồi tới bài "Kệ Dâng Hoa":

Hoa nở rạng ngời trên đất Tâm,

Hoa tiên rải xuống chẳng thom bằng,

Hái dâng từng đóa lên chư Bụt,

Gió Nghiệp muôn đời thổi chẳng rung.

Hoa nở rạng ngời trên đất tâm, chúng  
ta có một bài thi kệ cũng mang hình  
ảnh đó (Hoa nở tự vườn tâm), đó là câu  
trong bài kệ đánh răng của chúng ta:

Đánh răng và súc miệng  
Cho sạch nghiệp nói năng.  
Miệng thơm lời chánh ngữ  
Hoa nở tự vườn tâm.

Khi làm bài đó, tôi đâu có biết rằng mình đang lặp lại câu của một vị tổ sư ngày xưa là Trần Thái Tông! Không biết, nhưng vì trong máu, trong huyết mình nó đã có chất liệu của tổ tiên rồi, cho nên nói ra mình tưởng là mình nói, nhưng kỳ thật đó là tổ tiên của mình đang nói.

Hoa nở sáng ngời trên đất tâm, Hoa tiên rải xuống chẳng thơm bằng, Hái dâng từng đóa lên chư Bụt, Gió nghiệp muôn đời thổi chẳng rung.

Đây là bản dịch tác phẩm Khoa nghi của Trần Thái Tông, do dịch giả Thiều Chửu dịch. Thiều Chửu là thầy của sư bà Đàm Ánh, và hôm nay sư bà hiện đang có mặt tại đây. Đây là một trong những bản dịch xưa nhất, đã từng đăng ở báo Đuốc Tuệ vào khoảng năm 1936, 37, 38.

Sau bài kệ Cảnh Sách, đến bài Lễ Chúc Hương, rồi tới bài Kệ Dâng Hương, bài Kệ Dâng Hoa, sau đó đến bài Khải Bạch. Chúng ta đọc một đoạn trong Khải Bạch tức là những lời mình trình lên Bụt.

Đây là bài Khải Bạch Buổi Sáng do Thiều Chửu dịch:

Kính tâu Đại giác thập phương, hùng  
sư tam thế. Đường tôi tắm giông Đuốc  
Tuệ soi, bề khổ sở thả buồm từ chở.  
Trộm nghe canh gà vừa dứt, bóng thỏ  
mới mở. Mây khói tỏa non sông nghi  
ngút, ngựa xe đường sau trước ruỗi  
rong. Tiếng mai-hòa trên lầu mới dứt,  
chén trúc-diệp trước cửa hồ phai. Lơ  
thơ mảy liễu ánh màu hồng, lóng lánh  
mặt hoa nhuần hạt móc. Giấy đang  
sáng sớm, thương kẻ u mê. Trong đêm  
hồn mộng đã mơ màng, tỉnh dậy tâm  
dầu còn bồi rối. Mắt tai mãi theo thanh  
sắc, mũi lưỡi say đắm vị hương. Nhà  
cháy thiêu đốt luôn luôn, sông yêu đắm  
chìm mãi mãi. Tuy đã dậy năm khi  
buổi sớm, còn như mê ngủ lúc ban

đêm. Chẳng lo già ốm chết theo, chi bận vợ con tiền của.

Các con Phật ơi! Gốc thân chẳng vững, cõi mệnh khôn yên.

Hết thảy các giống đội trời, khó thoát tinh mắt lạc xuống đất. Một mai lỡ xảy tay, muôn kiếp khó lại được. Mau mau nên đấm lấy mâm lạnh, xa xả chớ chăm tìm quả ác. Người đều kịp tỉnh, ai nấy chăm tu. Dốc lòng lễ vô thượng từ dung, chạm mắt thấy đại - quang minh - tạng. Bọn chúng con kinh tượng lấy giờ này, định làm buổi lễ sáng sớm.

Sau bài Khải Bạch, tới bài Sám Hối những tội lỗi do nhãn căn tạo ra. Lục thời Sám Hối Khoa Nghi là sáu nghi lễ sám hối. Nghi lễ đầu liên hệ tới mắt.

Nghi lễ thứ hai liên hệ tới tai. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Mỗi ngày vua đều làm lễ sám hối để thực tập pháp môn mà Bụt gọi là Hộ Trì Sáu Căn.

Chúng ta hiện có những sử liệu rất chính xác về giáo điển của vua Trần Thái Tông. Chúng ta cần phải học cho kỹ để thấy cha ông ngày xưa của chúng ta tu học như thế nào. Cái học rất sâu, cái tu rất vững. Chúng ta cứ tưởng tượng một ông vua phải làm bao nhiêu công việc chính trị. Vừa học Phật, mà phải vừa học Nho. Trong lúc đó lại cố gắng đem đạo Bụt áp dụng vào đời sống hàng ngày, và thực tập sáu thời sám hối trong một ngày. Như vậy nhà vua là một người có nhu yếu tinh chuyên, thực tập rất là tinh tấn.



Chúng ta sẽ trở lại với tư tưởng và sự hành trì của vua Trần Thái Tông.

Năm 1237 tức là năm nhà vua bị ép lấy công chúa Thuận Thiên, vợ của người anh, và cũng là năm mà vua trốn lên núi để làm thầy tu nhưng bị kéo về, thì Thuận Thiên sinh một bé trai tên là Trần Hoảng, đó là con của người anh ruột của vua. Sau này Trần Hoảng lên ngôi, hiệu là Trần Thánh Tông. Đến năm 1241 thì Thuận Thiên sinh thêm một người con trai khác tên là Trần Quang Khải, em cùng mẹ khác cha với Hoảng. Về sau được phong làm Thượng tướng Trần Quang Khải, người đã sát cánh với Hưng Đạo Đại Vương trong việc đánh bại quân Mông Cổ.

Năm 1248 thì hoàng hậu Thuận Thiên băng, lúc đó hoàng hậu mới có 33 tuổi.

Năm 1258 thì vua gả công chúa Chiêu Thánh, tức là vợ cũ của vua cho Lê Phụ Trần, một tướng rất giỏi, và là một vị phụ tá rất giỏi của vua, đã đi sát với vua như là một người tri kỷ, có thể gọi là người bạn thân thích nhất của vua, vào sinh ra tử với vua. Cảm vì tình bạn đó cho nên vua đã gả người yêu cũ của mình cho Lê Phụ Trần. Lê Phụ Trần được đưa lên chức Ngự Sử Đại Phu. Lúc đó vua được 41 tuổi. Năm 1264 thì Trần Thủ Độ qua đời.

Sau này Lê Phụ Trần được đưa vào trong cung để dạy các hoàng tử. Vua tịch năm 1277, lúc ngài 60 tuổi, và

công chúa Chiêu Thánh, người yêu cũ của vua tịch vào năm sau đó, 1278.

Khi làm vợ của Lê Phụ Trần, Chiêu Thánh đã sinh được một đứa con trai và một đứa con gái. Trần Thủ Độ hấp tấp quá, nếu cứ để thông thả thì thế nào cũng sinh cho vua Thái Tông một trai và một gái. Đứa con trai tên là Tông và đứa con gái tên là Khuê. Con trai là Thượng Vị Hầu Tông, và con gái là Ứng Thị Công Chúa Khuê. Chiêu Thánh sống lâu hơn chị, bà mất năm 61 tuổi.

Sau này chúng ta sẽ học kỹ hơn, đi sâu vào chi tiết của những tư tưởng và phương pháp hành trì của Trần Thái Tông. Ở đây chúng ta biết rằng trong

cung của vua có hai ngôi chùa, một tên là chùa Chân Giáo, và một là chùa Phổ Minh. Nhưng vua Trần Thái Tông không muốn đến chùa Chân Giáo để ngồi thiền, để thực tập, để sám hối. Tại vì bên đó đã xảy ra một bi kịch, là vua Lý Huệ Tông, tức Huệ Quang Đại Sư đã tự tử tại đó, và trong lòng của ông vua trẻ còn có mặc cảm tội lỗi. Đó là vì mình, vì dòng họ của mình, vì chú họ của mình mà Huệ Quang Đại Sư đã tự tử ở bên chùa đó. Cho nên ông vua trẻ không muốn qua chùa Chân Giáo để ngồi thiền hay để thực tập. Vua chỉ sang chùa Phổ Minh để tu học.

Chúng ta nên biết rằng vua không đợi tới lúc lớn tuổi, làm Thái Thượng Hoàng rồi mới đi thực tập. Từ năm 20

tuổi khi có một niềm đau khổ, xót xa ở trong lòng thì vua đã rất tinh chuyên thực tập, nhất là thực tập theo phương pháp Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi. Mỗi ngày thực tập 6 lần. Bắt đầu thực tập về những sự làm mới, về cách sử dụng con mắt của mình, tại con mắt của mình là một đại dương.

Qua con mắt mình có thể tiếp xúc được với những cái mâu nhiệm của sự sống, nhưng mình cũng có thể đắm chìm trong biển hình sắc mộng mênh. Sống trong cung có những hình ảnh có thể làm đắm chìm mình, vua ý thức được như vậy, cho nên vua sám hối về những lỗi lầm phát sinh từ sự thiếu chánh niệm về con mắt. Cho nên thời sám hối đầu tiên là sám hối Nhãn căn

tội, tức là sám hối về những cái làm lỗi do con mắt gây ra.

## Gốc Rễ Tu Học Của Vua Trần Thái Tông

Ông vua trẻ đó đã thực tập với ai, dưới sự hướng dẫn của vị thầy nào? Chúng ta biết rằng sau này vua có lập nên một viện gọi là Viện Tả Nhai. Chùa Chân Giáo là chùa vua không muốn tới nhiều, chùa Phổ Minh là chùa vua thường tới. Viện Tả Nhai chắc hẳn là nằm bên tay trái của cung điện, nơi vua thường đến để thực tập, và nhất là nghiên cứu, học hỏi và pháp đàm. Có thể chùa Phổ Minh không đủ lớn, cho nên vua lập thêm một viện.

Sử sách ghi lại rằng vua thường mời các vị cao đức, các thầy giỏi tới để giảng dạy, chỉ bày sự thực tập cho mình, và cho một số người khác. Họ là những bà con quyến thuộc ở trong hoàng gia.

Cố nhiên vị thầy đầu của vua Trần Thái Tông là thiên sư Trúc Lâm, mà vua tôn làm quốc sư. Quốc sư là thầy của cả nước. Thầy của vua thì cũng là thầy của nước. Đây là vị thầy mà vua đã gặp ở núi Yên Tử, Vị thầy đó vua gọi là Quốc sư Trúc Lâm.

Sau này vua Trần Nhân Tông cũng được gọi là Trúc Lâm Đại Sĩ, nhưng chúng ta đừng lầm Trúc Lâm Đại Sĩ với Quốc sư Trúc Lâm. Trúc Lâm Đại

Sĩ là cháu kêu vua Trần Thái Tông bằng ông nội, lúc đó chưa sanh ra.

Muốn đi tìm gốc rễ của nhà vua, trước hết ta phải tìm vị thiền sư ở trên núi Yên Tử, tên là Trúc Lâm. Trong Đại Việt Sử Ký Toàn Thư thì nói vị thầy đó tên là thầy Phù Vân, nhưng sợ là không đúng. Trong những lời nói của thiền sư Trúc Lâm có câu: Tôi như là một người không vướng bận, như một đám mây nổi theo gió mà lên đây, còn vua là bậc nhân chủ, không biết vì lý do gì mà cũng leo lên đây? Theo gió mà lên đây như là một đám mây nổi, tức là phù vân. Nhưng thực ra Phù Vân là danh hiệu của một vị tổ sư thuộc phái Trúc Lâm xuất hiện sau này. Thành ra trong Đại Việt Sử Ký Toàn Thư nói vị quốc



sư mà vua Trần Thái Tông lên để tham vấn là Phù Vân Quốc Sư thì sợ là không đúng.

Chúng ta tạm gọi ngài là Trúc Lâm Quốc Sư, đó là theo bài tựa của sách Thiên Tông Chỉ Nam do chính tay vua Trần Thái Tông viết. Vậy thì ngoài Quốc Sư Trúc Lâm, vua còn học với ai nữa? Tại vì Quốc Sư Trúc Lâm ở trên núi Yên Tử, lâu lâu mới về kinh đô một lần. Đó là ông thầy ở trên núi, ông không ưa ở kinh đô.

Trong bài tựa sách Thiên Tông Chỉ Nam, vua Trần Thái Tông có viết rằng sau khi vua đã sáng tác xong tác phẩm Thiên Tông Chỉ Nam thì quốc sư từ trên núi xuống, có ghé vào kinh đô

thăm, và vua có đưa bản thảo cho thầy xem. Như ta đã biết trên đây, coi xong thì thầy khen và nói rằng: Tâm của chư Bụt nằm ở trong này, thành ra Bộ hạ nên cho khắc và in ra cho người ta được thừa hưởng.

Đó là một trong những lần ít có xảy ra mà Trúc Lâm Quốc Sư đã xuống núi. Nếu tra cứu thì chúng ta thấy rằng đồng thời với vua, và đang hành đạo tại kinh đô, còn có những thiền sư Tức Lự, Ứng Thuận và Đại Đăng. Tức là những người đang giảng dạy về thiền học tại kinh đô Thăng Long.

Đại Đăng cũng đã được tôn làm quốc sư, nghĩa là một trong những thầy của vua Trần Thái Tông. Theo sách Khóa

Hư Lục thì còn có một thầy từ bên Trung quốc qua nữa tên là thầy Thiên Phong. Tất cả những vị đó đã được mời tới viện Tả Nhai để mở những khóa dạy về thiền học và thiền tập cho vua, và cho những người thân thuộc của vua, những bạn bè của vua. Trong sách Thơ Văn Lý Trần tập 2, quyển thượng, của nhà xuất bản Xã Hội ở Hà Nội, in năm 1989, trang 948 có in lại bản Phả hệ dòng thiền Trúc Lâm đời Trần, lấy từ trong Việt Nam Phật Giáo Sử Luận I, trang 219 (tức Bản đồ II: 23 Vị Tổ sư đầu của Thiền phái Yên Tử).

Chúng ta thấy rằng Đại Đăng không hẳn là thầy của Trần Thái Tông mà là bạn của Trần Thái Tông. Có một thiền sư mà sau này chúng ta sẽ nói tới, đó là

thiền sư Thường Chiếu. Thiền sư Thường Chiếu tịch năm 1203, là người thuộc thế hệ Vô Ngôn Thông, nhưng lại trú trì tại một thiền viện thuộc phái Tỳ-Ni Đa - Lưu-Chi.

Thiền sư Thường Chiếu tuy thuộc hệ phái Vô Ngôn Thông, nhưng đã tiếp thu được giáo lý và hành trì của thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu - Chi, của thiền phái Thảo

Đường, và cố nhiên là của những truyền thống đi trước như là truyền thống Tăng Hội, truyền thống Đạt Ma Đề Bà, Huệ Thắng. Thiền sư Thường Chiếu giống như một sự tổng hợp giữa tất cả các dòng thiền đã có tại Đại Việt trước đây, và chính thiền sư Thường

Chiếu đã có ba người đệ tử lớn là Hiện  
Quang, Thông Thiên và Thần Nghi  
(Xem Biểu đồ 1)

Tăng Hội  
Đạt Ma Đề Bà

Thảo Đường  
Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi

Vô Ngôn Thông  
Lâm Tế

Thường Chiếu

1. Hiện Quang	Thông Thiên
Thần Nghi	

2. Đạo Viên	Tức Lự	Ẩn
Không		

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| Thái Tông         | 3. Đại Đăng  |
| Ứng Thuận         | Thiên Phong  |
| Thánh Tông        | 4. Tiêu Diêu |
| Nhất Tông         | Giới Minh    |
| Tuệ Trung         | 5. Huệ Tuệ   |
| Tông Cảnh         | 6. Trúc Lâm  |
| 7. Pháp Loa       | Bảo Phác     |
| 8. Huyền Quang[1] |              |

.....

Biểu đồ 1: Góc rẽ tâm linh của Trần Thái Tông

Thiền sư Hiện Quang là người đầu tiên lên khai sơn núi Yên Tử nhưng không có ý muốn lập tông phái. Thiền sư Hiện Quang có một người đệ tử tên là

Đạo Viên. Có thể gần như là chắc chắn rằng chính vị đệ tử đó là vị thiên sư mà vua Trần Thái Tông đã lên gặp ở núi Yên Tử, và đã tôn làm Quốc Sư. Trong khi đó thì thiên sư Thông Thiên có một người đệ tử là Túc Lự đang hành đạo và dạy dỗ ở kinh đô. Thiên sư Túc Lự lại có một vị đệ tử khác rất giỏi, là Ứng Thuận cũng đang dạy tại kinh đô Thăng Long.

Như vậy Đạo Viên thiên sư là thầy của Trần Thái Tông, đồng thời cũng là thầy của một vị cao tăng khác, tuy chúng ta có tên nhưng lại không có một tài liệu nào nói về tư tưởng và lịch sử của ngài cả. Vị đó cũng là một quốc sư tên là Đại Đăng. Còn thiên sư Thiên Phong là một thầy từ nước ngoài tới, thường

được vua Thái Tông mời vào viện Tả Nhai để giảng bày thiền học và hướng dẫn cách tu thiền theo phương pháp Lâm Tế. Thiên Phong là một trong những người truyền thiền phái Lâm Tế vào Đại Việt sớm nhất. Thiên Phong đã truyền giáo lý Lâm Tế lại cho Đại Đăng và cho Thái Tông.

Theo tài liệu mà hiện chúng ta đang có thì Thiền Lâm Tế được thâm nhập vào Việt Nam một cách vững chãi, sâu sắc là từ thời Trần Thái Tông. Trần Thái Tông là người đầu tiên sáng tác Niên Tụng Kệ, sử dụng công án theo kiểu tụng cổ. Tụng cổ tức là dùng những bài kệ với mục đích làm sáng tỏ ý của cổ nhân. Thiền sư Ứng Thuận sau này có một người đệ tử tên là Nhất Tông, một



cái tên rất hay! Và Nhất Tông cũng là một vị quốc sư.

Điều chúng ta nên nói là lúc bấy giờ, trước thiên phái Vô Ngôn Thông chúng ta có 5 thiên phái. Thiên phái đầu là thiên phái Tăng Hội, thứ hai là Đạt Ma Đề Bà và Huệ Khả, thứ ba là Tỳ-Ni Đa - Lưu-Chi, thứ tư là Thảo Đường, và thứ năm là Vô Ngôn Thông. Thiên sư Thường Chiếu là điểm quy tụ tinh hoa của tất cả năm thiên phái đó. Vì vậy cho nên truyền thừa của Thường Chiếu có tính cách thống nhất, không chia ra từng tông phái nữa. Như vậy khuynh hướng đưa tới Phật Giáo Thống Nhất bắt đầu từ Thường Chiếu.

Sau Thái Tông chúng ta có Tuệ Trung, có Nhân Tông. Nhân Tông chính thức thành lập phái Yên Tử và lúc đó có một vị quốc sư tại Đại Việt tên là Nhất Tông Quốc Sư. Tên Nhất Tông rất có ý nghĩa, tức là Phật giáo một tông phái thôi. Như vậy năm tông phái có trước đó, bây giờ được thống nhất lại trong một giáo hội duy nhất gọi là Giáo Hội Trúc Lâm.

Giáo hội Trúc Lâm là Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất đã có mặt tại Đại Việt từ thế kỷ thứ 13, 14. Khuynh hướng thống nhất Phật giáo, không chia tông phái mà thu góp tất cả tinh hoa của các tông phái lại để cùng thực tập với nhau. Như vậy khuynh hướng này đã có từ cuối đời Lý, đầu

đời Trần. Điều đó thành tựu một cách rất đẹp đẽ, đầy ý nghĩa, nhờ sự có mặt của một vị quốc sư tên là Nhất Tông.

Vấn đề thống nhất là vấn đề muôn đời. Thống nhất đó rồi chia rẽ đó. Chia rẽ xong rồi lại thống nhất. Ngày nay ngay ở đất nước chúng ta cũng còn nhiều công việc như vậy. Nếu mình biết được ý của chư tổ thì mình biết mình cần phải làm gì, mình phải hợp nhất lại. Mình đừng chia ra hai hay ba tổ chức.

Ở đây chúng ta chỉ cần biết lúc bấy giờ tại viện Tả Nhai, vua Trần Thái Tông đã thỉnh các vị như quốc sư Trúc Lâm, thiền sư Tức Lự, thiền sư Ứng Thuận, thiền sư Đại Đăng, thiền sư Thiên Phong tới để giảng dạy và hướng dẫn

thiền tập. Cố nhiên là các vị cao đức khác mà trong tài liệu chúng ta có, gọi là các bậc kỳ đức, tức là các bậc cao đức hiếm có, cũng được mời tới viện Tả Nhai để tham vấn thiền đạo, và thực tập ở đó. Trong sách Khóa Hư có ghi lại những cuộc đối đáp giữa vua Trần Thái Tông và thiền sư Thiên Phong mà chúng ta nên biết.

Vua Trần Thái Tông là một nhà chính trị bất đắc dĩ, không muốn làm vua nhưng bắt buộc phải làm vua. Dân muốn vậy thì mình không muốn sao được? Khi làm vua rồi thì mình đâu có thể theo ý thích riêng của mình được, mình phải theo ý thích của toàn dân.

Tại Làng Mai cũng vậy, khi mình đã ở với tăng thân rồi thì mình phải lấy ý thích của tăng thân làm ý thích của mình. Thấy được như vậy thì mình có thể bỏ được ý thích riêng của mình một cách dễ dàng hơn.

Như vậy chúng ta biết rằng các vị như Trúc Lâm, Tức Lự là thuộc bậc thầy, trong khi những vị như Đại Đăng, Ứng Thuận và Thiên Phong là thuộc hàng bạn hữu của vua mà thôi. Trong số những người bạn tu của vua Trần Thái Tông cũng có một vị thiền sư Trung Hoa tên là Tống Đức Thành, từ bên nhà Tống qua. Đức Thành cũng là người có khuynh hướng Lâm Tế. Trong sách Khóa Hư có ghi lại rằng vua đã gặp thầy Đức Thành tại chùa

Chân Giáo, và tại đây đã có một cuộc tham vấn, đối thoại xảy ra giữa vua và thiền sư Đức Thành.

Khi đọc được điều này tôi rất mừng vì tôi biết vua đã hết nội kết với chùa Chân Giáo, tức là sự tu hành của vua đã thành công, đã có sự chuyển hóa. Có lẽ lúc đó vua đã nhường ngôi cho con là Trần Thánh Tông và làm Thái Thượng Hoàng rồi. Nhờ tu học lâu năm cho nên đã cởi mở những niềm đau, những ràng buộc, những mặc cảm, những buồn khổ quá khứ, cho nên đã bắt đầu sử dụng lại chùa Chân Giáo làm chỗ thiền tập tu học, rất là hay.

Đôi khi mình có nội kết với chùa đó, mình không muốn về, nhưng nhờ tu

một thời gian thì mình giải tỏa được, cho nên mình trở về với ngôi chùa đó.

## Khả Năng Dựng Tảng Của Trần Thái Tông

Chúng ta biết rằng Trần Thái Tông tu học có tảng thân đàn hoàng, và vua rất ưa mời các người trẻ ở trong gia đình hoàng gia đến để cùng học và cùng tu với mình. Chi tiết này rất là quan trọng. Vua có một khả năng xây dựng tảng thân rất lớn, vua là một người có đức.

Chúng ta biết rằng sau khi Trần Thủ Độ bắt vua phải bỏ núi Yên Tử về kinh, thì việc nước lúc đó đang rối ren vô cùng. Giặc đánh phá ở biên giới, và ngay tại thủ đô thì anh ruột của mình là

Trần Liễu, vì cái hận mất vợ nên cũng đang cầm đầu một đạo hải quân để chống lại triều đình.

Trần Thủ Độ rất là sắt đá. Ông nói rằng hễ làm phản thì bị tội chém đầu!

Một trong những công tác mà Trần Thái Tông phải thực hiện ngay sau khi về kinh đô là phải dẹp cho được giặc Trần Liễu và phải chém đầu anh ruột của mình! Luật bắt buộc như vậy. Chính vua phải cầm quân đi dẹp loạn Trần Liễu, hiện đang đóng quân ngoài sông Cái với một lực lượng thủy quân rất quan trọng. Chúng ta biết tâm tư của ông vua trẻ đó, mới có 20, 21 tuổi mà đã bị đặt trước một hoàn cảnh khó xử như vậy. Nhưng ông vua đó đã bắt



đầu sử dụng trí tuệ và trái tim của mình. Bây giờ có thầy nâng đỡ, cho nên vua đã bí mật nhờ gián điệp liên lạc với anh ruột của mình ở bên kia mặt trận, để thay vì đem quân đi xáp chiến thì đóng quân để trấn giữ thôi. Trong khi đó thì cho gián điệp đi liên lạc để hai anh em có thể gặp nhau mà giảng hòa.

Vua Trần Thái Tông rất can đảm. Cuộc dàn xếp đó thành công và vua phải cùng đi với một số tùy tùng trên một chiếc thuyền nhỏ để đến gặp Trần Liễu cũng đi trên một thuyền nhỏ, tại địa điểm đã định. Vì nếu mình đơn thân độc mã đi vào thì có thể bị giết, vì bên kia cố ý trả thù. Cho nên phải sắp đặt như thế nào để không bên nào có thể

chiếm được thượng phong. Hai bên phải nằm ở thế cân bằng. Chương trình đó rất là bí mật.

Khi người anh là Trần Liễu nhảy lên thuyền của Trần Thái Tông thì Trần Thái Tông đưa hai tay ra ôm lấy người anh và cả hai anh em cùng khóc! Tại vì cả hai đều là nạn nhân của một chính sách.

Nhưng không biết nhờ những mảnh khóc nào mà Trần Thủ Độ biết được cuộc gặp gỡ bí mật đó, cho nên chỉ mười phút sau là Trần Thủ Độ tới được nơi gặp gỡ! Trần Thủ Độ nhảy vào thuyền, rút gươm ra định chém Trần Liễu. Nên nhớ Liễu cũng là cháu của Trần Thủ Độ. Lúc đó Trần Thái Tông

mới ôm lấy Trần Liễu và nói rằng: Nếu chú muốn giết anh của cháu thì chú giết cháu trước! Và nhất định ôm lấy người anh, không chịu buông ra, nếu chết thì chết chung thôi. Lúc đó Trần Thủ Độ mới bỏ gươm xuống và nói rằng: Anh em mày khi thì thù hận nhau, muốn giết nhau, khi thì ôm nhau, ta biết đường nào mà rờ được! Những câu nói đó đã được ghi vào trong sử sách. Khi Trần Thủ Độ đã nói được câu đó rồi thì vua Trần Thái Tông mới nói: Chú ơi, chú thương hai anh em con. Con muốn anh con được sống để chuộc cái lỗi đã làm phản lại triều đình. Rốt cuộc đã đi tới được một kết luận là sẽ cắt một số đất ruộng để cấp cho Trần Liễu, và Trần Liễu chỉ được sống ở

trong khu vực đó mà thôi. Phải sống cho yên ổn, không được làm gì lộn xộn. Sau đó thì được phong làm An Sinh Vương. An Sinh tức là sống cho yên, đừng quấy phá. Từ đó về sau Trần Liễu có tên là An Sinh Vương.

Nét đặc sắc của Phật giáo đời Trần là chúng ta có hai vị thiền sư cư sĩ. Có hơn hai vị, nhưng chúng ta chỉ học hai vị thôi. Vị thứ nhất là Trần Thái Tông, vị thứ hai là Tuệ Trung Thượng Sĩ. Tuệ Trung là một thiền sư cư sĩ mà đạo phong rất lớn, dạy luôn cả các thầy nữa. Đó là thầy dạy của vua Trần Nhân Tông, vua thứ ba của đời Trần.

Khi đọc Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngũ Lục chúng ta thấy toát ra một năng

lượng rất là vĩ đại, như là tiếng sét, như là ánh chớp. So với Lâm Tế Ngũ Lục chúng ta thấy Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngũ Lục, cái văn phong cũng như tinh thần thiên nó hùng vĩ không kém gì năng lượng thiên của thiên sư Lâm Tế. Thành ra quý vị nên đọc Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngũ Lục cho biết.

Quý vị có biết Tuệ Trung Thượng Sĩ là ai không? Ngài là con của An Sinh Vương Trần Liễu. Nếu Trần Thủ Độ giết Trần Liễu thì chúng ta đã không có Tuệ Trung Thượng Sĩ. Tuệ Trung Thượng Sĩ là con đầu của An Sinh Vương Trần Liễu, và Tuệ Trung có một người em gái, sau này là hoàng hậu của vua Trần Thánh Tông, tức là vua thứ hai của đời Trần. Thành ra cử

chỉ thương yêu, tha thứ của vua Trần Thái Tông đã có một ảnh hưởng rất sâu sắc trên lịch sử Việt Nam. Hai gia đình đáng lý là thù nghịch, giết nhau, mà họ trở nên hai gia đình rất thân thiết, chống đỡ cho nhau.

Tuệ Trung Thượng Sĩ là thầy dạy của vua Trần Nhân Tông. Em gái của Tuệ Trung Thượng Sĩ là hoàng hậu của vua Trần Thánh Tông. Nhưng chưa hết, một người em trai của Tuệ Trung đã đánh bại quân Mông Cổ, dành lại độc lập cho đất nước, đó là Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn, cũng là con của An Sinh Vương. Cho nên An Sinh Vương được sống và đã cung cấp ba người con vĩ đại cho đất nước. Mà An

Sinh Vương sống được là nhờ ai? Nhờ người em có tu, đó là Trần Thái Tông.

Sau này vua Trần Dụ Tông có làm một bài thơ để khen ngợi vua Trần Thái Tông. Vua nói rằng ở bên nước Đường cũng có vua Thái Tông, bên nước Việt cũng có vua Thái Tông. Một bên niên hiệu là Trinh Quán, một bên niên hiệu là Nguyên Phong. Nhưng trong khi Kiến Thành làm phản ở bên nước Đường thì bị xử tử, còn An Sinh làm phản ở nước Việt thì được tha. Vì vậy cho nên tuy Miếu hiệu Thái Tông giống nhau, nhưng đức độ của hai vua rất là khác nhau. Nói một cách khác là đức độ của vua Trần Thái Tông lớn gấp trăm lần so với vua Đường Thái Tông. Đây là bài thơ của vua Trần Dụ Tông:

Đường Việt khai cơ lưỡng Thái Tông  
 Bỉ sinh Trinh Quán ngã Nguyên  
 Phong

Kiến Thành tru tử, Yên Sinh tại  
 Miếu hiệu tuy đồng, đức bất đồng .

nghĩa: (Nước Đường và nước Việt có  
 hai Thái Tông khai sáng cơ đồ.

Bên kia thì xưng là Trinh Quán, còn  
 bên ta thì xưng là Nguyên Phong.

Kiến Thành thì bị tru di, còn Yên Sinh  
 thì còn được sống.

Miếu hiệu Thái Tông tuy giống nhau,  
 nhưng đức độ thì không giống nhau).

Quý vị nghe câu chuyện này thì biết tổ  
 tiên của mình là ai, tu học như thế nào,  
 hành sử như thế nào, và cuộc đời của  
 họ có ảnh hưởng tốt trên đất nước mình



như thế nào. Nếu không có lần thiên  
ôm đó ở trên con thuyền nhỏ, thì làm  
sao có được Tuệ Trung Thượng Sĩ?  
Làm sao có được Hưng Đạo Vương  
Trần Quốc Tuấn? Làm sao có được  
Hoàng hậu của vua Trần Thánh Tông?  
Những Tác Phẩm Của Trần Thái Tông

Theo tài liệu ghi chép lại thì Thái Tông  
sáng tác được 6 tác phẩm. Tác phẩm  
đầu, như ta đã biết là Thiên Tông Chỉ  
Nam. Sáng tác rất sớm trong cuộc đời  
của ngài, khi ngài mới khoảng 31, 32  
tuổi, và được Quốc sư khen là Trái tim  
của Bụt nằm trong đó.

Tác phẩm thứ hai là Kim Cương Tam  
Muội Kinh Chú Giải. Vua đã chú giải

kinh Kim Cương Tam Muội và chúng ta còn bài tựa của tác phẩm này.

Tác phẩm thứ ba là Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi mà chúng ta đã nói qua trên đây.

Tác phẩm thứ tư là Bình đẳng Lễ Sám Văn. Một tác phẩm sám hối khác. Bình đẳng ở đây là Samat(, tức là không phân biệt giữa mình và Bụt, tại vì tự tánh của mình và của Bụt hoàn toàn bình đẳng. Không phân biệt người lay và người bị lay.

Tác phẩm thứ năm là Khóa Hư Lục. Khóa Hư Lục có thể là những bài hướng dẫn về tu tập, hợp lại thành một cuốn sách. Khóa có nghĩa là những bài học, những thời khóa công phu. Hư có

nghĩa là thực tập với một thái độ tự do, không bị vướng mắc. Chúng ta biết có nhiều người thực tập và bị dính mắc vào những hình thái thực tập cho đến nỗi không thừa hưởng được bản chất của sự thực tập. Thực tập như vậy thì rất là nặng nề, kẹt vào hình thức. Như vậy khóa hư ở đây có nghĩa là những thời thực tập với một thái độ không bị vướng mắc.

Tác phẩm thứ sáu là Thi tập, tức là những bài thơ của vua để lại.

Tác phẩm Kim Cương Tam Muội Kinh Chú Giải hiện nay chúng ta không thấy còn nữa. Chỉ còn một bài tựa được in lại trong sách Khóa Hư mà thôi. Trong bài tựa này vua có nói rằng mỗi khi vua

đọc kinh Kim Cương Tam Muội là trong lòng phát sinh ra trăm ngàn mỗi cảm hứng. Vì vậy cho nên vua đem những cảm hứng đó, đem hết ruột gan để làm những lời chú giải kinh Kinh Cương Tam Muội.

Chúng ta biết kinh Kim Cương là sự thực tập lấy đi bốn ý niệm về Ngã, về Nhân, về Chúng sanh, và về Thọ giả. Nếu sống tỉnh thức để có thể nhận diện được bốn ý niệm đó trong đời sống hàng ngày, để đừng vướng mắc vào chúng, thì mình đã sống thường trực trong tam muội gọi là Kim Cương Tam Muội.

Bình Đăng Lễ Sám Văn cũng là một nghi thức sám hối và nghi thức này

cũng đã mất, và bài tựa cũng còn được giữ lại trong sách Khóa Hư Lục. Nếu ta suy tư về đề tài của tác phẩm và nếu căn cứ trên bài tựa thì chúng ta có thể biết rằng nghi thức này được viết sau Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi, và nghi thức này có một chiều triết học thâm sâu hơn là nghi thức Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi.

Khi có thì giờ nghiên cứu, học hỏi những tác phẩm của vua Trần Thái Tông, chúng ta nhận thức rằng cái nhu yếu đầu tiên mà chúng ta thấy được trong các tác phẩm đó là nhu yếu muốn sống tỉnh thức. Vua không muốn sống đời sống mê ngủ, đắm chìm.

Chúng ta biết tác phẩm Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi là một sự nhắc nhở, không phải chỉ bằng lý thuyết, bằng cách đọc, mà nhắc nhở bằng sự thực tập mỗi ngày sáu lần. Nhắc rằng con mắt của mình có thể đưa mình đi rất xa; lỗ tai của mình có thể đưa mình đi rất xa; lưỡi của mình cũng có thể đưa mình đi rất xa. Và khi đi xa rồi thì mình đánh mất quê hương, mình không thấy được những cái quan trọng nhất của sự sống. Không thấy được nhu yếu thâm sâu nhất của cuộc đời mình. Tình trạng của những người không tu học, không có chánh niệm, không có tăng thân là tình trạng gọi là "túy sinh mộng tử", nghĩa là khi sống thì sống như một người say, khi chết thì cũng chết ở

trong giấc mộng. Sống say chết mộng. Vua không muốn như vậy. Vua nhắc nhở mình phải sống tỉnh thức, cho nên thời khóa Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi là để đánh thức mình dậy trong mỗi giờ phút của sự sống.

Trong Khóa Hư Lục vua có làm những bài kệ về bốn núi, gọi là Tứ sơn kệ. Đây là một phương tiện để vua tự nhắc mình đừng sống trong cơn say, đừng chết trong giấc mộng.

Chúng ta biết rằng ngày xưa, hồi Bụt còn tại thế, một hôm Bụt có nhắc vua Ba Tư Nặc một vấn đề. Hôm đó vua đến thăm Bụt, và được Bụt hỏi những câu về bốn ngọn núi:

Đại vương! Nếu Đại vương đang ngồi trong cung mà có một phái đoàn trinh thám của Đại vương chạy về và nói rằng từ phương Đông có một ngọn núi vĩ đại đang di chuyển lần lần đến kinh đô, và trên con đường di chuyển nó làm tan nát hết những công trình xây dựng, những sinh mạng, những sông núi. Khi vừa nghe báo cáo như vậy xong thì có một phái đoàn khác, về tới cung và nói từ phương Tây cũng có một ngọn núi vĩ đại đang di chuyển tới kinh đô, và trên đường đi nó cũng đang tiêu diệt tất cả những sinh mạng, sông núi, thành quách. Và rốt cuộc thì Đại vương được báo cáo từ bốn phía có bốn ngọn núi đang đi tới như vậy. Đại vương biết rằng Đại Vương không có



thì giờ nữa. Bốn ngọn núi đó tượng trưng cho sinh, lão, bệnh, tử, và chúng đang đi tới ép vua. Vậy thì Đại Vương phải làm gì?

Bụt thấy vua đã lớn tuổi mà tu học không được tinh chuyên mấy, có vẻ nhớn nhơ, cho nên Bụt mới đưa ra hình ảnh bốn trái núi bao vây, đang từ từ tiến tới, để nhắc nhà vua rằng thời gian đã cấp bách, không gian đã thu hẹp. Vua Ba Tư Nặc cũng thông minh lắm nên vua nói: Bạch Đức Thế Tôn, trong trường hợp đó thì câu trả lời duy nhất là mình phải sống những giờ phút còn lại của mình cho chánh niệm.

Khi vua Trần Thái Tông đọc được kinh đó thì vua rung động, tại vì nhà vua

cũng muốn làm được như vua Ba Tư Nặc, và có thể muốn làm hơn vua Ba Tư Nặc nữa. Cho nên vua đã làm bốn bài thơ về bốn trái núi, và vua đã viết những bài chú giải về bốn trái núi rất là hay. Quý vị nên tìm đọc cho biết.

Chuyện Bụt nói về bốn trái núi cho vua Ba Tư Nặc nghe đã được ghi chép trong Biệt dịch Tạp A Hàm (Samyukt(gama), và trong kinh Tăng Nhất A Hàm (Ekattarik(gama. Ngày xưa vua Trần Thái Tông đã được đọc những kinh đó.

Bài kệ bốn núi là những bài kệ nhắc nhở cho chúng ta về tính cách vô thường của một đời người. Minh tự đánh mất đời của mình trong lãng

quên, trong hình sắc, trong âm thanh, để rớt cuộc không còn cơ hội tìm ra cội nguồn, ra quê hương của mình. Đó là một điều rất đáng tiếc!

Bài kệ thứ nhất có bốn câu, tôi dịch như sau:

Lưỡi vướng vị ngon, tai vướng tiếng,  
Mắt theo hình sắc, mũi theo hương,  
Lênh đên làm khách phong trần mãi,  
Ngày hết quê xa vạn dặm đường.  
Khách phong trần tức là khách gió bụi.  
Chúng ta đi hoang, đi như những hồn  
ma bóng quế, như những con ma đói,  
chạy theo những vị này, những âm  
thanh kia, hình sắc nọ, mùi hương đó.  
Chúng ta không biết con đường về quê  
của chúng ta, và chúng ta suốt đời làm

một lữ khách trên đường gió bụi. Ngày đã hết rồi, đời đã gần tàn rồi mà đường trở về quê hương còn xa vạn dặm. Đó là một nhu yếu thức tỉnh, nhu yếu trở về.

Đây là một hình ảnh mà vua đưa ra để chúng ta thấy cuộc đời chỉ là một chớp nhoáng mà thôi. Nếu mình không tỉnh thức, thì cuộc đời năm chục hay bảy chục năm chẳng qua chỉ là một giấc mộng.

Hình ảnh tuyệt diệu mà vua Thái Tông đã dùng để đánh thức chúng ta là hình ảnh một trận bão kinh hoàng, trong đó một ngư ông say túy lúy, đang đứng trên một chiếc thuyền tự do vượt sóng sang sông:

Một trận cuồng phong dậy đất bằng,  
Ngư ông say khướt thả thuyền ngang,  
Bốn phương mây kéo màu đen kịt,  
Một dải sông reo sóng dậy tràn,  
Sầm sập tóe tung mưa xối xả,  
Ì ầm chuyển vận sấm oang vang,  
Phút giây bụi cuốn chân trời tạnh,  
Canh vắng dòng sông bóng nguyệt tàn  
Hãy tưởng tượng một dòng sông lớn và  
một trận bão đang xảy ra. Trong khi đó  
có một người đánh cá đang chèo  
thuyền đi trong cơn sóng to gió lớn đó.  
Mà ngư ông này lại là một người đang  
say!

Đất nước và thế giới đang trải qua một  
trận cuồng phong mà mình không thấy  
gì cả, mình chèo một chiếc thuyền đi  
ngang qua vùng hiểm nguy đó trong

khi mình hoàn toàn say sưa. Người ngư phủ say khướt thả thuyền ngang đó là ai nếu không phải là chính ta?

Bốn phương mây kéo màu đen kịt, không có gì chứng tỏ có một tương lai cả.

Một dải sông reo sóng dậy tràn, Chỉ thấy sóng gió thôi.

Sầm sập tóe tung mưa xối xả, Ì ầm chuyển vận sầm oang vang. Đó là cảnh tượng của một trận bão tố kinh hoàng. Phút giây bụi cuốn chân trời tạnh, Canh vắng dòng sông bóng nguyệt tàn. Tự nhiên sóng gió im lặng, không còn nghe gì nữa, chân trời không có mây, trăng bắt đầu lặn, dòng sông rất yên

tỉnh, nhưng có một điều mình cũng thấy là con thuyền và cả ngư ông đều đã tan biến như một ảo ảnh, như chưa bao giờ từng có hết.

Phút giây bụi cuốn chân trời tạnh,  
Canh vắng dòng sông bóng nguyệt tàn.  
Hai câu đó cho chúng ta thấy tất cả những điều mà chúng ta thấy trong sáu câu đầu của bài kệ đã xảy ra như huyền mộng.

Nên biết rằng chúng ta chính là ngư ông đang say rượu và đang lái chiếc thuyền đi ngang qua sông trong cơn bão tố, rất là nguy hiểm. Vua Trần Thái Tông rất không muốn đóng vai của ngư ông như vậy. Nhu yếu của vua là sống cuộc đời tỉnh thức.

Vua có viết một bài quán chiếu về thân thể. Có lẽ hồi đó vua cũng còn trẻ, chừng 30 tuổi. Ai là người 30 tuổi hãy lắng nghe:

Khi xưa tóc mượt má hồng,  
Ngày nay tro xanh phương trận  
Khi mưa lẹ tưới mây ảm đạm,  
Lúc gió sâu lay nguyệt mơ màng

Tóc có mượt bao nhiêu đi chẳng nữa,  
má có hồng cách mấy đi nữa thì có một ngày nào đó xương của mình sẽ trắng hếu, tro của mình trong lò thiêu sẽ trở thành màu xám.

Đây là cảnh tượng của một nấm mồ ở trong bãi tha ma:



Canh tàn thì quý khóc thần sầu,  
 Năm muện thì trâu dầy ngựa đạp  
 Đom đóm lập lòe trong cỏ biếc,  
 Côn trùng rên rĩ ngọn dương tro,  
 Bia đá một nửa phủ rêu xanh,  
 Tiêu mục đạp ngang thành lối tắt.  
 Trong bài tựa Phổ Khuyến Phát Bồ Đề  
 Tâm, vì vua nghĩ rằng khi nào có được  
 tâm bồ đề thì mình sống mới tỉnh thức,  
 mới có hạnh phúc. Vì vậy vua đã sáng  
 tác một bài văn gọi là "Mời tất cả quý  
 vị hãy phát tâm bồ đề":

"Công danh cái thế, chẳng qua một  
 giấc mộng dài,  
 Phú quý kinh người, khó trách "vô  
 thường" hai chữ,  
 Tranh nhân chấp ngã, ruột cuộc là  
 không,

Khoe giỏi khoe hay, rớt cù<sup>2</sup>ng chẳ<sup>3</sup>ng  
thực,  
Tứ đại rã rời thoi già trẻ,  
Núi khe mòn mỏi hết anh hùng,  
Già cũng vậy, trẻ cũng vậy, sẽ có ngày  
bốn đại rã rời ra. Anh hùng cũng vậy  
mà người khiếp nhược cũng đều vậy  
cả.

Tóc xanh chưa mấy mà màu bạc đã  
pha,  
Kẻ mừng mới đi thì người điếu đã tới  
Những người nào bắt đầu có hai màu  
tiêu muối ở trên đầu, đọc bài này chắc  
thấm lắm. Mừng đám cưới vừa xong  
thì người điếu đám ma cũng vừa tới!

Một bao máu mủ,  
Bao năm khổ luyện ân tình

(Nhất bao nùng huyết  
Trường niên khổ luyện ân tình)

Đọc những hàng chữ này chúng ta nên nhớ tác giả là ai, tác giả đã từng yêu, từng khổ. Nhất bao là một cái bao, một cái bọc. Nùng huyết là máu và mủ ở trong con người của chúng ta. Đó là Bất tịnh quán. Con người chỉ là một bao máu mủ mà thôi. Vậy mà ngày này sang ngày khác, đêm này sang đêm khác, năm này sang năm khác, nhớ thương, quyến luyến, khổ đau vì người ân, người tình.

Bảy thước xương khô, mặc sức xan  
tham tiền của,

Bảy thước đây là bảy thước ngày xưa,  
bằng khoảng thước bảy thước tám bây  
giờ. Bảy thước xương khô là một bộ  
xương khô. Nhìn cho kỹ thì mình chỉ  
mang một bộ xương khô đi theo thôi.  
Vậy mà mình tom góp đồng này đồng  
khác, nghĩ rằng hạnh phúc nằm ở chỗ  
tom góp. Điều này người nào có đi  
ngang qua thì mới thấm thía, người nào  
chưa đi ngang qua thì có thể mỉm cười  
hoài nghi.

Thờ ra không hện thờ vào,  
Ngày nay không tin ngày kế,  
Trôi nổi sông yêu giờ nào nghỉ,  
Nấu nung nhà cháy biết bao thôi?

"

Sông yêu tức là ái hà, sông tham ái (Ái hà thiên tích lãng - Khổ hải vạn trùng ba). Thiên tích lãng là có những đợt sóng cao ngàn trượng. Ái hà thiên tích lãng là ý nói trong sông yêu có những đợt sóng cao cả ngàn trượng, mình sẽ chìm đắm, sẽ chết đuối trong những đợt sóng đó. Khổ hải vạn trùng ba, là trong biển khổ có những đợt sóng vạn trùng.

Chúng ta có bài tán:

Ái hà thiên tích lãng,  
 Khổ hải vạn trùng ba,  
 Dục thoát luân hồi khổ,  
 Tảo cấp niệm Di Đà.  
 Nhờ các thầy dạy cho các sư cô, sư chú

tán bài này. Trong Nghi thức Tụng Niệm Đại Toàn chúng ta có bài Niệm Bụt tương đương:

Sông Ái dài muôn dặm,  
Biển Mê sóng vạn tầm,  
Cõi luân hồi muốn thoát,  
Niệm Bụt hãy nhất tâm.

Những Nhu Yếu Của Vua Trần Thái Tông

Nhu Yếu Tỉnh Thức

Hôm trước chúng ta đã nói về nhu yếu tỉnh thức trong con người của vua Trần Thái Tông. Chúng ta biết rằng tuy sống trong một hoàn cảnh mà sắc, thanh, hương, vị, xúc hết sức lôi cuốn, vị vua

này có nhu yếu tinh thức và không muốn bị cuốn đi bởi những sắc, thanh, hương, vị, xúc. Vì vậy nhu yếu tinh thức là một nhu yếu rất rõ rệt trong con người của vua Trần Thái Tông.

Vua nhận thức rằng cuộc đời rất là ngắn, nếu mình bị đắm chìm trong biển sắc, biển hương, biển danh lợi, thì rốt cuộc sẽ không có gì cả và mình không có cơ hội nào để trở về, để thực hiện được hoài bão thâm sâu nhất của đời mình.

Khi đi tu mình cũng có nhu yếu như Trần Thái Tông. Mình muốn một cái gì đó. Cái đó là sự hiểu biết, sự giác ngộ, sự thương yêu. Mình đi tu là để có thể thương yêu và cứu độ cho nhiều người,

nhiều loài. Nếu mình không nuôi sống nhu yếu tinh thức thì mình sẽ bị đắm chìm trong sắc, thanh, hương, vị, xúc tầm thường, đánh mất cuộc đời mình, và chí lớn của mình không thực hiện được.

Chí lớn của Trần Thái Tông không phải là chí làm vua. Ngồi trên thiên hạ, chí của Trần Thái Tông cao hơn nhiều. Đó là đạt đạo, làm hạnh phúc cho nhiều người.

Có thể chính trị chỉ là một trong những phương tiện để vua thực hiện chí lớn đó mà thôi. Chúng ta đã có lần nói rằng Bồ đề tâm cũng là tâm thương yêu. Khi chúng ta phát Bồ đề tâm, chúng ta nguyện thương yêu tất cả mọi người,



mọi loài, và làm sao chúng ta thương được nếu chúng ta chết chìm trong biển danh sắc? Cho nên nhu yếu tỉnh thức là một nhu yếu rất căn bản.

Bài kệ thứ tư trong bốn bài kệ Tứ Sơn mà chúng ta đã đọc kỹ rồi là bài nói về cái chết: Sinh, lão, bệnh, tử. Hình ảnh mà Thái Tông đưa ra là hình ảnh một ông ngư phủ say túy lúy, đang chèo thuyền sang sông trong lúc có một trận bão lớn. Khi bão tan, trời tạnh không còn mây, mặt trăng hiện rõ trên trời và sắp lặn thì hoàn toàn không còn thấy bóng ngư phủ ở đâu nữa. Ngư phủ đã chìm xuống lòng sông! Đời của một người vẫn như chưa bao giờ từng xảy ra! Hình ảnh mà chúng ta thấy trong cơn giông đó, người ngư phủ say túy

lúy đưa thuyền sang ngang đó, bây giờ không còn nữa. Nó chỉ là một lần chớp. Đây là một hình ảnh rất đặc thù của Trần Thái Tông đưa ra để cho chúng ta thấy rằng nếu sống bê bối, nếu chúng ta sống không tỉnh thức, không tinh chuyên thì đời ta sẽ đi qua một cách rất là chớp nhoáng, và chúng ta không thực hiện được tình thương lớn của chúng ta, không thực hiện được tâm Bồ đề, tâm thương yêu của chúng ta.

## Nhu Yếu Tinh Chuyên

Ngoài thức tỉnh, ta còn phải siêng năng, phải có nhu yếu tinh chuyên nữa.

Về tinh chuyên, vua Trần Thái Tông có thể đứng vào hàng đầu, tại vì vua rất siêng năng. Không những phải học về

chính trị, học đạo Nho, mà còn phải học đạo Phật nữa. Đạo Nho để trị nước, còn đạo Phật để mà tu thân, mà độ đời. Vì vậy cho nên vua thức dậy rất sớm.

Tác phẩm Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi cho chúng ta thấy rằng vua thức dậy rất sớm để làm lễ sám hối. Vua đã thực tập nghi thức này sáu lần trong một ngày. Sự siêng năng, tinh tấn của vua là một yếu tố quyết định sự thành công của vua.

Khi có một người bạn tu có nhu yếu tinh tấn thì chúng ta được thừa hưởng sự có mặt của họ rất nhiều. Một mình chúng ta có thể lười biếng, nhưng khi sống trong tăng thân có những người có nhu yếu tinh chuyên thì tự nhiên

chúng ta được hưởng hạnh phúc đó. Cho nên làm bạn với một người tinh chuyên là điều chúng ta cần, và ở chung phòng với một người tinh chuyên là điều chúng ta muốn.

## Nhu Yếu Làm Mới Đê Chuyển Hóa Kết Sử

Thái Tông có một cái mặc cảm tội lỗi, cho nên vua luôn luôn có nhu yếu làm mới, tức là sám hối. Chúng ta biết mặc cảm đó có nhiều khía cạnh: Bắt buộc phải cưới người chị dâu; bắt buộc phải chấm dứt dòng họ nhà Lý; bắt buộc phải chịu trách nhiệm về cái chết của rất nhiều người thuộc tôn thất nhà Lý, tại vì Thủ Độ đã tổ chức ám sát rất nhiều người quan trọng trong dòng họ

tôn thất nhà Lý. Hoàng thân Lý Long Tường phụ trách một phần thủy quân thời đó, đã bỏ Đại Việt, đem gia đình và thân thích đi tị nạn ở Cao Ly. Sở dĩ trở thành thuyền nhân, sở dĩ phải đi khỏi nước là tại vì sợ lọt vào bàn tay của Trần Thủ Độ.

Mùa Xuân năm nay, trong chuyến hoằng pháp tại Đại Hàn, tôi đã đi với một số các thầy, các sư cô và một số các vị khác, và đã được gặp một số các vị lớn tuổi trong gia đình họ Lý. Họ là cháu ba mươi mấy đời của Lý Thái Tổ. Những người đó đã có dịp trở về Việt Nam để thăm quê hương sau một cuộc viễn du trên bảy trăm năm. Tôi đã thuyết pháp, đã nói cho họ biết rằng đạo Phật là một cơ sở tinh thần đã xây

dựng ra triều Lý, và triều Lý đã dâng hiến cho dân tộc Việt Nam mấy trăm năm hòa bình và hạnh phúc.

Kỳ trước chúng ta đã nói tới sự làm hòa giữa anh em Trần Liễu và Trần Cảnh. Chúng ta nói tới chuyện Trần Liễu được tha chết, nhưng chưa nói tới số phận của những người đi theo Trần Liễu trong vụ nổi loạn ở Sông Cái.

Sau cuộc nổi loạn đó tất cả đều bị giết chết! Trần Thái Tông chỉ cứu được anh ruột của mình mà thôi. Chúng ta nên nhớ rằng nhà vua hồi đó mới có 20 tuổi, chưa thực sự nắm quyền bính trong tay. Tất cả quyền hành đều nằm trong tay của người lớn, trong đó có Trần Thủ Độ. Cho nên sau vụ bắt và

giết những người cầm đầu việc phản loạn thì Trần Thái Tông đau khổ vô cùng. Nghĩ rằng mình chịu trách nhiệm về cái chết của bao nhiêu người, cho nên nhà vua đã thức trắng đêm, thức nhiều đêm để khóc! Cho nên vua đã thực tập sám hối mỗi ngày sáu lần. Tuy vua không trực tiếp ra lệnh giết, nhưng mình là vua, cho nên mình có trách nhiệm về mọi chuyện xảy ra trong nước.

Từ đó trở đi thì nhà vua càng ngày càng siêng năng học hỏi, tu tập, và từ từ nắm lấy quyền bính trong tay. Tại vì nếu mình không làm vậy thì người ta vẫn quyết định công việc, và mình chỉ là bò nhìn mà thôi. Một trong những lý do đã khiến cho vua tinh chuyên tu học

là chỗ đó. Sự thực tập đã giúp vua chuyển hóa. Sau này vua đã làm lợi ích cho nước, cho dân rất nhiều. Cho nên cái mặc cảm tội lỗi đó từ từ tan biến đi. Cuối cùng thì vua có thể tu tập các bậc kỳ đức, học hỏi và thiền tập tại Chùa Chân Giáo, một nơi mà lúc ban đầu vua rất sợ, không dám tới. Chùa Chân Giáo là ngôi chùa trong đó vua cuối cùng của nhà Lý là Lý Huệ Tông đã thất cố tự tử.

## Nhu Yếu Trở Về Quê Hương Đích Thực

Nhu yếu kế tiếp mà chúng ta có thể tìm thấy ở vua Trần Thái Tông là nhu yếu trở về quê hương đích thực của mình. Trong thi văn của vua Trần Thái Tông



chúng ta thấy rất nhiều câu nói tới nhu yếu trở về, ví dụ trong bài kệ thứ nhất là bài Sinh - Lão - Bệnh-Tử, vua viết:

Lưỡi vương vị ngon, tai vương tiếng,  
 Mắt theo hình sắc, mũi theo hương,  
 Lênh đênh làm khách phong trần mãi,  
 Ngày hết quê xa vạn dặm đường.  
 Quê thì xa, ngày thì hết mà mình thì  
 đắm chìm trong sắc, trong thanh, trong  
 hương. Chỉ trong bốn câu thôi là mình  
 thấy được tất cả bốn cái nhu yếu của  
 Trần Thái Tông: Nhu yếu tỉnh thức,  
 nhu yếu tinh chuyên, nhu yếu làm mới  
 lại, nhu yếu trở về quê hương của  
 mình.

Ở Làng Mai chúng ta thực tập Tam quy, quay về nương tựa như là một sự

trở về. Chúng ta thực tập quán niệm hơi thở, thực tập thiền tọa, thực tập thờ cúng tổ tiên đều là để trở về. Chúng ta có nhu yếu trở về với tổ tiên của chúng ta, với gốc rễ của chúng ta, với quê hương của chúng ta mà chúng ta gọi là true home. Khi nghe chuông, chúng ta nói:

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe,  
Tiếng chuông huyền diệu đưa về quê hương.

Quê hương đó không phải là một cái gì trừu tượng. Quê hương đó có mặt tại đây và bây giờ. Mỗi giây, mỗi phút trong đời sống thực tập, chúng ta đều trở về quê hương cả. Chỉ có trở về quê

hương đó chúng ta mới có được sự bình an, sự vững chãi, sự thanh thoi, và có hạnh phúc mà thôi. Nếu không có bốn cái đó thì chúng ta không làm được gì hết cho quê hương, cho đất nước, cho đồng bào, cho nhân loại. Chúng ta không thỏa mãn được nhu yếu thương yêu, nhu yếu hiểu biết của chúng ta.

Điều mà Trần Thái Tông sợ nhất là "Lên đên làm khách phong trần mãi". Chúng ta có đang làm khách phong trần, lên đên, làm lục bình trôi riu riu mỗi ngày, nước chảy đến đâu thì mình trôi đến đó hay không? Mình phải nắm lấy cái vận mạng của mình.

Trong bài Phổ khuyến phát Bồ đề tâm, tức là mời mọi người cùng phát tâm Bồ đề, tâm thương yêu, vua có viết: Nếu mình có khả năng quay ánh sáng trở lại mà chiếu vào trong con người của mình, thì mình có thể đạt tới sự kiến tánh, sự thành Phật. Chính trong bài Phổ khuyến phát Bồ đề tâm đó, vua đã nói ra một câu bất hủ mà chúng ta thường lặp đi lặp lại nhiều lần: "Bộ bộ đạp trước thật địa", có nghĩa là mỗi bước, chúng ta phải giẫm lên trên mảnh đất của thực tại, đừng đi như những con người mộng du. Chúng ta phải đi thiền hành, phải sống cho tỉnh táo, đừng sống trong những cơn mơ.

Trong bài Phổ thuyết pháp thân, tức là nói tổng quát về hình hài của mình, tại

vì quán chiếu về hình hài là một phương pháp quán chiếu rất quan trọng trong phép tu thiền, vua viết rằng: "Nếu ta đã có con mắt sáng thì ta nên dùng con mắt sáng đó để nhìn trở lại đời sống của chúng ta". Có nghĩa là ta đang làm gì với đời của chúng ta, mỗi ngày chúng ta sống như thế nào, chúng ta buồn, chúng ta vui như thế nào. Mỗi ngày chúng ta chạy theo những cái gì trong những giấc mơ, trong những ước muốn của chúng ta, chúng ta phải thấy. Nếu thấy thì phải có con mắt sáng, và nếu đã có con mắt sáng thì hãy cấp tốc nhìn lại chính mình.

Con mắt sáng đó tại sao mình không có? Mình có chứ. Con mắt đó Bụt đã trao lại, thầy đã trao lại cho mình. Phải

dùng con mắt đó để nhìn lại chính mình. Đừng nói mình không có con mắt đó, mình có!

Cũng như chàng dưng sĩ trong truyện Cửa Tùng Đôi Cánh Gà có cái kính chiếu yêu. Có kính và chàng phải dùng kính chiếu yêu đó, nếu không thì một ngày kia chàng sẽ biến thành một con quỷ! Người tu cũng vậy, mình có con mắt sáng, con mắt sáng đó là con mắt của Chánh Niệm, con mắt đó thầy đã trao, Bụt đã trao, tổ tiên đã trao. Mỗi ngày phải dùng con mắt sáng đó, quay trở lại nhìn vào đời sống hàng ngày của mình.

Cắt mình vượt khỏi hố sinh tử,  
Dang tay xé toạc lưới ái ân.

Văn rất là mạnh, rất là hùng tráng. Cát mình nhảy một cái để vượt khỏi hồ sanh tử, đừng làm lục bình trôi riu riu, vấn đề sinh tử là vấn đề lớn nhất của người tu, Sinh tử sự đại! Sự tu học hàng ngày của mình là phải vượt được sinh tử, tại vì nếu không vượt được sinh tử thì làm sao có thể cứu được những người khác. Nếu mình còn sợ hãi, còn chìm đắm thì làm sao có thể giúp được người khác?

Lưới ái ân làm cho mình mất hết tự do. Một khi đã vướng vào lưới ái ân rồi thì đâu còn làm ăn gì được nữa? Đây là lời của một ông vua, một người có đủ điều kiện để sống trong nhung lụa, trong thanh sắc. Ông vua này không chịu

sống trong nhung lụa, không chịu sống trong thanh sắc, ông chỉ muốn "Cắt mình vượt khỏi hố sinh tử, Dàng tay xé toạc lưới ái ân". Đó là cái chí khí của bậc trượng phu, của người muốn có tự do lớn. Chỉ có những người có tự do lớn mới có thể làm được việc lớn mà thôi. Việc lớn đó tức là việc độ thoát sinh tử. Nam cũng vậy, nữ cũng vậy, đều có thể thực tập.

Nếu đã có con mắt sáng thì mau mau phản tỉnh hồi quang, cắt mình vượt khỏi hố tử sinh, dàng tay xé toạc lưới ái ân. Nam cũng vậy, nữ cũng vậy, đều có thể tu. Trí cũng vậy, ngu cũng vậy đều có cơ hội. Nếu chưa đạt được tâm Phật, trí Tổ thì trước hết hãy nương vào phép trì giới niệm kinh. Kịp đến khi đạt



được trình độ Phật cũng không mà Tổ cũng không thì còn giới nào cần trì, kinh nào cần niệm? Nơi ảo sắc mà cũng như ở nơi chân sắc. An trú trong phàm thân mà cũng là an trú trong Pháp thân. Phá lục tặc làm nên lục thần thông. Rong chơi trên biển bát khổ như là rong chơi trên biển tự tại.

Đó là giọng văn của Trần Thái Tông, rất hùng tráng. Nếu không có chí lớn thì không thể nói được những lời hùng vĩ như vậy. Đó là lời vua viết trong bài Phổ Khuyến Sắc Thân. Sau này chúng ta sẽ nghiên cứu, học hỏi về những công án của vua đưa ra.

Nhu Yếu Sám Hối Chân Thật

Chúng ta nên nhớ phương pháp tu tập của vua rất là thực tế. Những giáo lý mà vua diễn bày trong những bài chúng ta vừa học, nói lên tự tánh vô thường, vô ngã. Chúng ta biết rằng sau này vua có tu theo phương pháp thiền công án. Nhưng thiền công án là chịu ảnh hưởng của phái Lâm Tế, trước đó vua đã tu theo những phương pháp cổ điển.

Trước hết là phương pháp sám hối, niệm Phật, tụng kinh. Vua đã học kinh Kim Cương rất kỹ. Vua cũng đã chú giải kinh Kim Cương Tam Muội, vì vậy mà sự thực tập sám hối của vua đã không ngưng lại ở chỗ hình thức mà nó đi sâu vào phương diện nội dung. Vua còn sáng tác một văn sám hối tên là Bình Đẳng Sám Hối Văn.

Chúng ta biết rằng ban đầu vua có thể có mặc cảm tội lỗi, và cái mặc cảm tội lỗi đó có thể đeo đẳng mình, có thể làm cho mình tiêu diệt. Khi mình bị cái mặc cảm tội lỗi bám sát thì mình không làm ăn gì được. Khi sám hối và sám hối cho đúng phương pháp thì phải làm sao cho mặc cảm tội lỗi đó tiêu tán đi.

Tinh thần của sám hối là những lỗi lầm của mình tự tâm mà phát sinh ra, là tại mình u mê, cho nên nó phát sinh ra những lời nói, những hành động, những tư tưởng tội lỗi, đem lại đau khổ cho mình và cho người. Sám hối không có nghĩa là xin tội, xin tha cho cái tội mà con đã làm lỡ vụng đại tạo ra trong quá khứ. Sám hối là làm thế nào để tâm của mình chuyển đổi, tâm tội lỗi

chuyển thành tâm giác ngộ, tâm thương yêu. Ngày xưa tâm của mình là tâm u mê cho nên mới tạo ra những suy tư như vậy, những hành động như vậy, những nói năng như vậy, làm khổ mình và làm khổ người. Bây giờ tu tập sám hối là làm thế nào để chuyển cái tâm u mê thành ra tâm hiểu biết, tâm quảng đại, tâm tha thứ, tâm rộng mở. Khi tâm mình chuyển hóa như vậy thì tất cả đều chuyển hóa, cho nên chúng ta thường có câu nói: Tội trùng tâm khởi, trùng tâm sám. Có nghĩa là những lỗi lầm do tâm mà sinh ra và cũng do tâm mà nó tan biến đi. Như vậy tất cả đều do cái chìa khóa tâm mà ra. Nếu tâm của ta thay đổi rồi thì cái mặc cảm tội lỗi đó sẽ tan biến.

Cách đây chừng sáu hay tám năm tôi có hướng dẫn một khóa tu cho những người cựu chiến binh Hoa Kỳ đã tham chiến ở Việt Nam. Trong khóa tu đó có nhiều người có những niềm đau khổ ray rức ghê gớm, có những niềm hối hận rất lớn, bám theo họ suốt ngày đêm. Cho nên tôi phải dạy cho họ phương pháp sám hối, mà phải dạy sao cho việc sám hối có thể giúp họ chuyển hóa được. Trong số đó có một người cựu chiến binh Hoa Kỳ đã tới Làng Mai, và đã đạt tới một trình độ chuyển hóa khá cao.

Trong thời gian lâm chiến ở Việt Nam, một hôm hành quân, ông bắt được một cô nữ du kích bị thương nặng, đang hấp hối. Ông khiêng cô du kích đó lên

trục thẳng, và vì trên trục thẳng không đủ phương tiện để cứu cấp nên người nữ du kích đó chết trên trục thẳng, nhưng hai con mắt cô ta nhìn ông chòng chọc và ông không bao giờ có thể quên được hai con mắt đó!

Cố nhiên trong mắt của người nữ du kích thì ông là một người cướp nước, một người tàn bạo, tới đất nước người ta để đánh phá, để giết chóc! Cái nhìn của cô nữ du kích đó không bao giờ ông quên được. Hai mươi mấy năm sau ông ta vẫn còn nhớ, và nó ám ảnh ông suốt ngày đêm, làm ông không ngủ được. Cô du kích có mang theo trong người một cái võng bằng nylon, tại vì du kích ban đêm phải ngủ ở trong rừng. Sau khi cô nữ du kích chết rồi thì

người chiến binh này cất giữ cái võng nylon đó. Đã biết bao nhiêu lần những người trong gia đình và bạn bè của ông khuyên ông đem cái võng đó đốt đi, cho nó hết chứng tích. Nhưng ông ta không thể nào làm công việc đó được!

Khi có những đau khổ thì trong thực tế đôi khi mình muốn bám riết vào những cái đau khổ của mình! Cái võng đó tượng trưng cho niềm đau, nỗi khổ, niềm hối hận của ông ta. Trong khóa tu đó những người cựu chiến binh ngồi chung trong một vòng tròn, có cơ hội để nói ra những đau khổ của mình, nhưng có người đã nói ra không được. Cho phép nói, chờ năm phút, mười phút, mười lăm phút cũng nói không được. Thành ra trong những khóa tu đó

mình phải rất thương yêu, phải có những người tươi mát đến để yểm trợ, tại vì cái ánh mắt, cái cử chỉ của mình, tất cả những cái đó đều có thể khuyến khích người kia nói ra được niềm đau nỗi khổ của họ.

Có những người cựu chiến binh khi đi thiên hành không dám đi trong đám đông, tại vì họ có cảm tưởng sẽ có một cuộc phục kích, nếu đi trong đám đông thì có thể sẽ bị phục kích, có thể sẽ bị giết.

Họ sống trong tâm trạng đó! Ngày xưa họ đã từng đi trong rừng nhiệt đới, mỗi bước đi có thể làm nổ một trái mìn, cho nên bây giờ đi thiên hành, đi từng bước chậm chậm làm cho ông nhớ lại những



lúc đi trong rừng và tự nhiên ông hoảng sợ! Thành ra trong khi đại chúng đi thiên hành chung với nhau, ông ta đi cách đại chúng đến hai, ba mươi thước, nghĩ rằng nếu có chuyện gì xảy ra thì ông có thể chạy thoát được! Ông vẫn tiếp tục đi theo, vẫn tiếp tục sống với cái thế giới ngày xưa của ông.

Ngày chót của khóa tu đó, có một lễ cầu siêu, và tôi đã làm phép gia trì tịnh thủy để rải nước từ bi lên trên đạo tràng. Một bàn thờ đã được thiết lập, và trên bàn thờ đó có ghi tên những người mà các cựu chiến binh đã giết. Đôi khi những người mình giết mình không biết tên, thì tôi bày họ ghi rằng "Đây là bài vị của những người tôi đã giết, đã chết vì những bom đạn, vì những khẩu

súng của tôi". Sau khi làm lễ gia trì tịnh thủy tôi đã rải tịnh thủy lên bàn thờ đó, lên trên những bài vị đó, và lên đầu, lên thân hình của các cựu chiến binh. Tất cả đều cúi đầu xuống để nhận những giọt cam lồ tịnh thủy. Sau đó là buổi thiền hành, mỗi người rước linh vị đó ra hồ để làm lễ hỏa thiêu và tụng kinh siêu độ cho những nạn nhân của cuộc chiến, những người đã bị giết.

Tuy vậy người cựu chiến binh nói trên vẫn không chịu đưa cái vông của cô du kích để người ta bỏ vào đồng lửa. Nhưng tới giờ chót, trong tiếng kinh trầm hùng, trong những giọt nước mắt nóng hổi, xót thương, ông ta đã chịu đưa cái vông ra và đặt vào đồng lửa đang cháy bùng. Trong khi cái vông đó

cháy, thì có một cái gì trong lòng ông cũng cháy. Đó là niềm đau nỗi khổ, đó là cái mặc cảm tội lỗi của ông.

Mình đã bước đi được một bước, hai bước trên con đường chuyên hóa, thì mình phải tiếp tục thực tập mới được.

Có một cựu chiến binh khác cho biết đơn vị của anh bị phục kích và cả đơn vị chết hết, chỉ còn một mình anh sống sót. Anh căm thù. Cho nên anh muốn trả thù dân trong làng đó. Anh đã lấy sandwich của anh, cho thuốc độc vào, bày ra ở một mô đá rồi núp để chờ dân làng đi qua. Trong khi núp, anh thấy con nít kéo nhau ra lấy sandwich ăn. Anh sung sướng trong lòng lắm. Để cho tụi nó chết cho biết tay, tại vì tất cả

những bạn chiến đấu của anh đều chết trong trận phục kích tại làng này! Khi đám trẻ ăn xong, chúng lăn lộn, quần quai. Cha mẹ của các em chạy ra tìm cách cứu chữa. Anh biết rằng không có cách gì cứu được các em bé này! Cái hình ảnh những đứa bé quần quai rồi chết vì chất độc, nó in sâu vào tâm trí của anh. Cho đến 15 năm sau anh vẫn không thể nào ngồi chung với con nít trong cùng một gian phòng! Khi nào chợt nhận ra rằng mình đang ngồi với con nít trong cùng một căn phòng là anh hét lên rồi chạy ra khỏi phòng! Anh cứ sống trong địa ngục đó trong mấy mươi năm!

Trong buổi pháp đàm, sau khi anh nói được ra câu chuyện đó thì tôi bày cho anh phương pháp thực tập sám hối.

Sám hối không phải là chuyện dễ, phải thay cái tâm mới được. Mà phải thay cái tâm bằng những phương pháp rất là cụ thể. Hối hận không đủ để thay tâm. Thành ra tôi chỉ cho anh ta một phương pháp để khai mở cho anh. Tôi hỏi:

- Có phải là anh đã giết năm, sáu đứa trẻ trong ngày hôm đó không?

- Dạ phải.

- Bây giờ anh có cách nào làm cho năm sáu đứa trẻ đó sống lại được hay không?

- Dạ không!

- Anh có biết rằng trong giờ phút anh đang nói chuyện với tôi đây, con nít đang tiếp tục chết khắp nơi trên thế giới không? Có những đứa chết vì chiến tranh, có những đứa chết vì thiếu dinh dưỡng, có những đứa chết vì ăn phải chất độc. Chúng đang chết ngay trong giờ phút hiện tại. Anh không lo cho chuyện con nít chết trong giờ phút hiện tại mà anh chỉ lo buồn cho năm đứa con nít đã chết cách đây 15 năm, có phải vậy là vô minh hay không? Bây giờ anh còn thân hình của anh đó, anh còn trái tim của anh đó, anh có thể làm rất nhiều điều để có thể cứu được rất nhiều con nít đang chết trong giờ phút hiện tại, tại sao anh không làm mà anh

giam mình ở trong cái mặc cảm tội lỗi kia?

Có những đứa bé chỉ cần có hai viên thuốc thôi là nó có thể sống sót qua cơn bệnh, và hai viên thuốc đó đôi khi chỉ có trị giá độ chừng 20 xu Mỹ thôi. Nếu anh có thì giờ, nếu anh có trái tim, nếu anh có trí tuệ thì mỗi ngày anh có thể cứu được nhiều đứa trẻ như vậy, tại sao anh không làm? Anh nên phát tâm Bồ đề, anh phải phát tâm thương yêu của anh, anh nên dùng những tháng ngày còn lại của anh để làm chuyện đó. Anh có thể cứu được hàng trăm, hàng ngàn đứa con nít. Mình phải khai mở ra cho người ta thấy được con đường trước mặt.

Người cứu chiến binh đó đã đi theo con đường tôi chỉ. Ông đã phát nguyện, phát tâm Bồ đề, tâm hiểu biết tâm thương yêu để đi cứu những đứa con nít giờ này đang chết ở khắp nơi trên thế giới. Chính nhờ vậy mà người đó đã đạt tới sự chuyển hóa và sống an lạc.

Cho nên phương pháp sám hối của chúng ta không phải là xưng tội, dù xưng tội với Phật. Phương pháp sám hối của chúng ta là thay cái tâm, cái tâm u mê đã làm sinh ra vọng nghiệp về thân, về khẩu, về ý. Thay tâm u mê đó thành tâm hiểu biết, tâm Bồ đề, tâm thương yêu. Khi mình đã làm sống dậy được tâm thương yêu, tâm Bồ đề nơi con người đó rồi thì cái mặc cảm của mình



bắt đầu tiêu tan, mình bắt đầu có sự vui sống.

Trong bài kệ sám hối của vua Trần Thái Tông, nhà vua cũng nói vậy:

Tội trùng tâm khởi, trùng tâm sám,  
những lỗi lầm từ tâm mà sinh ra và nó  
cũng từ tâm mà tiêu diệt đi.

Tâm nhược diệt thời, tội diệt vong.

Nếu cái tâm tội lỗi đã tiêu diệt, thì tội  
lỗi theo đó mà tiêu diệt luôn.

Thị tác danh vi chân sám hối, Tội vong  
tâm diệt lưỡng câu không. Đó gọi là  
sám hối chân thật.

Phương pháp sám hối của Trần Thái Tông là như vậy. Đọc bài tựa Bình Đăng Sám Hối Văn chúng ta thấy Trần

Thái Tông thực hiện sám hối trong tinh thần đó. Hãy nghe vua nói ở trong bài tựa:

Pháp tánh như không vướng một mảy may miệng lưỡi. Chân nguyên lẳng lẳng xưa nay vốn tuyệt dứt sự ô nhiễm của tư duy. Chỉ vì pháp tính và chân nguyên bị che lấp, cho nên vọng duyên đã phát khởi và huyền thể đã hình thành. Nhược thức vì vậy đã che đi cả vàng trí tuệ tròn sáng. Gia tài của ta tan nát chỉ vì sự hiển bày của tham dục sáu căn. Nếu ta chấp nhận được giáo pháp thanh tịnh thì có thể rửa sạch được mọi tư duy ô nhiễm mà phát tâm nhất chân bình đẳng.

Tất cả những tư duy ô nhiễm của chúng ta nó tạo ra những hành động ô nhiễm. Nếu chúng ta thay đổi được cái tư duy ô nhiễm bằng cái tư duy của trí tuệ thì tất cả mọi hành động và mọi ngôn ngữ sẽ thanh tịnh.

Giữa chúng sinh và Phật có một cái bình đẳng, đó là nơi Bụt có tâm nhất chân bình đẳng, mà nơi chúng sanh cũng có tâm nhất chân bình đẳng. Nếu ta dùng con mắt sáng, quay trở lại nhìn vào con người của ta thì ta động tới, ta khám phá được cái tâm nhất chân bình đẳng đó. Khi động tới được nó thì cái hiểu biết, cái thương yêu sẽ bùng dậy và tất cả những tội lỗi sẽ không còn.

Trong đời Trần nước ta có hai vị thiền sư cư sĩ rất nổi tiếng, đó là Trần Thái Tông và Tuệ Trung Thượng Sĩ. Đây là một điểm đặc biệt của Phật giáo Việt Nam. Chúng ta thường nghe nói đến Trần Thái Tông như là một ông vua, ít khi nghe người ta nói tới ngài như là một vị thiền sư. Sự thật thì Trần Thái Tông đã đóng vai trò của một vị thiền sư, đã giảng dạy trực tiếp về thiền và có khi giảng dạy luôn cho các vị xuất gia, nhất là vua dạy cho con mình là Trần Thánh Tông.

Đại Tham, Tiểu Tham Và Thiền Sư Trần Thái Tông

Ở viện Tả Nhai, ở chùa Tân Giáo, thiền sư Thái Tông thường mở những buổi gọi là Đại tham, nghĩa là những buổi

gặp gỡ để các thiền sinh có thể chất vấn thầy về những đề án thiền tập, nhất là để cho thầy chất vấn thiền sinh.

Trong thiền môn chúng ta có hai truyền thống gọi là Tiểu tham (Small consultation) và Đại tham (Big consultation).

Tiểu tham là sự gặp gỡ giữa mình với thiền sư, hoặc giữa một vài anh em mình với thiền sư. Sự gặp gỡ đó có thể là 10 phút, 15 phút, hay chỉ một hai phút, khi thầy trò gặp nhau ở sân chùa hay ở một chỗ nào đó, và mình có cơ hội tham vấn thầy một câu, hoặc thầy có cơ hội hỏi mình một câu. Những lợi lạc như vậy nó xảy ra trong khi mình sống chung với thầy, với đại chúng.

Rất nhiều người nhờ cơ hội có những buổi tiểu tham mà được chứng ngộ. Được hỏi thầy một câu, hay được thầy hỏi một câu rất bất ngờ, nó có thể làm bật tung một cái nút của một cơ chế có sẵn trong tâm của mình. Tiểu tham đó có thể xảy ra trong nhà bếp hay ngoài vườn rau.

Đại tham là một buổi gặp gỡ có sắp đặt trước và là một sinh hoạt quan trọng trong thiền môn. Khi tiếng khánh thỉnh lên ba hồi, đại chúng vào thiền đường làm đại tham. Đôi khi trong buổi đại tham, có những sinh hoạt gọi là xuất trận, tức là ra trận. Một sống một chết! Bắt đầu, vị thiền sư hỏi: Có ai là người anh hùng hào kiệt, dám trình diện lên đây không? Có thể có một vị trong

chúng nói: Dạ con! Rồi đứng lên để chịu trận. Thầy sẽ hỏi một câu và hoặc mình nắm được, hoặc mình trượt. Vì vậy mà gọi là xuất trận.

Sách Khóa Hư có ghi rằng: Một hôm có vị xuất gia bên nhà Tống tên là Đức Thành đến phỏng vấn Thái Tông. Nhà vua đã trả lời với tư cách của một thiền sư. Hôm đó, cùng ngồi trong hội chúng, thầy Đức Thành đã hỏi Thái Tông rằng:

- Chưa thoát ly và chưa xuất thế thì còn mong được chỉ dẫn. Nhưng khi mình đã thoát ly, đã xuất thế rồi thì như thế nào? Thái Tông bèn đáp bằng hai câu thơ:

Mây sinh đỉnh Nhạn toàn màu trắng.  
Nước bên Tiêu Tương một sắc thanh.  
Đó là ngữ phong của một thiền sư.  
Đỉnh Nhạn tức là một đỉnh núi cao,  
Tiêu Tương là một con sông nổi tiếng.

Một vị xuất gia khác đứng dậy hỏi:

- Xưa nay không có nhiều con đường khác nhau, tất cả những cái đạt ngộ đều đi chung một lối về. Vậy thì bệ hạ có nghĩ rằng người tìm ra được con đường đó chỉ là một mình đức Thế Tôn mà thôi hay không? Ngoài đức Thế Tôn còn có ai đã tìm ra được con đường đó?

Vua trả lời:

Mưa Xuân tuy không phân biệt cao, thấp,  
Nhưng cảnh Xuân thì có cảnh thấp,



cành cao.  
 Vua lại cũng trả lời bằng hai câu thơ!  
 Có nghĩa là mưa mùa Xuân thì nó  
 không phân biệt, không nói là tôi  
 không thấm ướt cành này, tôi không  
 nên thấm ướt cành kia. Mưa Xuân có  
 tính cách không phân biệt. Nhưng cành  
 Xuân thì có cành thấp cành cao, cành  
 cao thì tiếp nhận mưa Xuân trước, rồi  
 cành thấp mới tiếp nhận mưa Xuân sau.

Nguồn Góc Thiên Ngữ Và Thi Ca  
 Trong Thiên Học

Chúng ta biết rằng thiên phái Vân Môn  
 và giáo huấn của thiên sư Tuyết Đậu đã  
 thâm nhập vào Việt Nam từ đời nhà  
 Lý. Từ ngày thiên sư Thảo Đường thiết  
 lập thiên phái Thảo Đường tại Đại Việt

thì trong giới thiên môn người ta bắt đầu dùng rất nhiều những thiên ngữ, những thi ca. Trước đó cũng có áp dụng thiên ngữ và thi ca, nhưng đến thời thiên phái Thảo Đường thành lập ở Đại Việt thì cái "mốt mới" đó lan ra rất nhiều và các thầy thời bấy giờ chỉ dạy học trò bằng thi ca mà thôi. Mỗi khi học trò hỏi điều gì là thầy trả lời bằng hai câu thơ! Những thiên ngữ mà chúng ta thấy các thiên sư đời Lý sử dụng, có rất nhiều thực chất. Ví dụ có một vị thiên sư ở trên núi, một hôm nhà vua đến thăm và hỏi: Thiên sư ở đây mấy năm rồi? Thiên sư mỉm cười nói rằng:

Đãn tri kim nhật nguyệt,  
Hà thức cự Xuân Thu.

Nghĩa là: Tâu bệ hạ, sống thì mình chỉ để ý đến giây phút hiện tại, sống một cách rất sâu sắc trong giờ phút đó thôi, tại sao mình phải đếm là mình đã ở đây mấy năm rồi? Tại sao mình phải để ý đến quá khứ, đến tương lai?

Ta có thể tạm dịch hai câu trên như sau:

Sống ngày nay biết ngày nay,  
Còn Xuân Thu trước ai hay làm gì?  
Câu trả lời cũng là hai câu thơ!

Như vậy có nghĩa là trước khi thiên phái Thảo Đường được thiết lập, các thiên sư của chúng ta cũng đã dùng những câu thơ, những hình ảnh thi ca trong ngôn ngữ truyền đạt ở thiên gia.

Nhưng từ khi thiền sư Thảo Đường thiết lập thiền phái đó thì sự sử dụng ngôn ngữ thi ca nhiều hơn, và có khi người ta đi quá xa, cái gì cũng thơ hết. Đôi khi không có thực chất mà cũng nói ra bằng một câu thơ!

Trong trường hợp Trần Thái Tông thì ban đầu nhà vua cũng sử dụng thi ca trong ngôn ngữ thiền tập của mình. Nhưng sử dụng ít thôi, và trong đó có rất nhiều chất lượng của sự giác ngộ.

## Công Án Của Thiền Sư Trần Thái Tông

Sau khi chịu ảnh hưởng phái Lâm Tế, và những tác phẩm như Bích Nham Lục, thì vua bắt đầu sử dụng phương pháp thiền công án. Chính vua đã làm

ra bốn mươi mấy công án, mở đầu bằng Cử, đến Niêm, rồi đến Tụng mà chúng ta đã học trước đây.

Tôi nhắc qua những danh từ này. "Cử" là đưa công án ra, "Niêm" là cầm công án đó mà nhìn cho kỹ, và "Tụng" là đưa ra một bài tụng để giúp người thiền sinh có cơ hội chót mà hiểu được nội dung của công án đó.

Chúng ta hãy xét qua bài kệ mà vua Trần Thái Tông đã làm để nói lên cái kiến giải của mình sau khi đã chiêm nghiệm đề tài gọi là Sắc thân. Sắc thân tức là hình hài của mình. Đây cũng là một bài giáo huấn, và là một đề tài quán chiếu về cái hình hài của mình. Bài này còn được giữ lại nguyên vẹn,

tựa là Phổ Thuyết Pháp Thân, tức là nói một cách rộng rãi về hình hài của mình để mình tham khảo và nghiên cứu.

Trong kinh Nam tông cũng như Bắc tông, sắc thân của mình là một chủ đề thiền quán rất là quan trọng. Người ta nói quán chiếu tâm của mình là tu, nhưng kỳ thật quán chiếu thân của mình cũng là tu. Chúng ta nhớ một hôm có một vị thiên tử tên là Mã Huyết Thiên Tử, Rohitassa, tới thăm Bụt ở vườn Kỳ thọ Cấp Cô Độc. Lúc đó các thầy đã đi ngủ hết vì Mã Huyết Thiên Tử tới thăm Bụt vào lúc khuya.

Mã Huyết Thiên Tử hỏi rằng: "Bạch đức Thế Tôn có cách nào mà mình có

thể vượt thoát khỏi cõi đầy đau khổ, sinh tử, còn mất này hay không? Có thể nào mình dùng phương pháp di chuyển để có thể vượt ra khỏi ranh giới của cõi sanh, tử này hay không?" Nghĩa là nếu mình đi thật mau, mình dùng một phi thuyền hoặc một phương tiện thần thông để đi thật mau, thì có thể trong 100 năm hay 200 năm, mình có thể ra khỏi ranh giới của cõi sanh, tử này hay không.

Bụt nói: "Chúng ta không thể nào hy vọng vượt khỏi ranh giới của cõi sinh tử này bằng cách di chuyển, dù mình có đi nhanh bằng tốc độ của ánh sáng mặt trời".

Vị thiên tử bèn lạy xuống và nói: "Đức Thế Tôn nói đúng quá, con nhớ lại trong một kiếp trước con có pháp thuật và con đã quyết tâm vượt khỏi cảnh giới đau khổ này. Con đã dùng pháp thần thông đó con đi ngày đêm, đi mà không để giờ dừng lại ăn cơm hay uống nước, hay để ngủ, và con đã đi suốt 100 năm như vậy, nhưng rốt cục con chết mà con vẫn không ra khỏi cõi sanh tử này! Vì vậy cho nên Thế Tôn nói rất đúng, chúng ta không thể nào vượt thoát khỏi cõi khổ đau sanh tử này bằng cách di chuyển".

Bụt mỉm cười và nói thêm: "Nhưng đó không có nghĩa là chúng ta không thể nào vượt thoát được thế giới sanh tử. Nếu quay con mắt tuệ của chúng ta,



quán chiếu vào hình hài của chúng ta một cách sâu sắc, thì chúng ta sẽ tìm thấy cõi không sinh tử".

Cõi không sinh tử nằm ngay trong thân xác của chúng ta. Vì vậy cho nên quán thân thể của mình có thể đưa tới sự giải thoát sinh tử. Khi kinh Duy Ma Cật xuất hiện, chúng ta thấy có hai câu rất hay: "Quán thân thật tướng, Quán Phật diệt nhiên". Sau này Tuệ Trung Thượng Sĩ cũng đem hai câu này ra để làm công án.

Quán thân thật tướng tức là nhìn sâu vào thật tướng của hình hài mình, và khi quán Phật, mình cũng quán như vậy. Diệt nhiên có nghĩa là cũng như vậy. Tại vì thật tướng hình hài của

mình cũng là Phật tướng. Chúng ta thường nói thân này là vô thường, là vô ngã, bất tịnh, đầy máu, đầy mỡ, đầy chất dơ. Nhưng chính trong cái hình hài vô ngã, vô thường và bất tịnh đó mà ta có thể tiếp xúc được với Phật tính, tiếp xúc được với thế giới của không sinh, không diệt, không còn, không mất.

Phổ Thuyết Sắc Thân có nói tới hình hài của mình, có nói tới tính cách vô thường, vô ngã, bất tịnh của hình hài mình, nói tới sự bám víu, sự ghì chặt của mình đối với hình hài của mình. Trần Thái Tông cũng có nói rằng hình hài của mình là một cơ hội rất lớn. Được sinh ra làm người, đó là một điều rất may mắn. Được sinh ra trong một

môi trường có văn hóa, là một điều may mắn lớn hơn. Được sinh ra trong một môi trường văn hóa và được tiếp xúc với giáo lý của đạo Phật, là một điều may mắn lớn hơn nữa. Nếu mình không nắm cơ hội đó thì mình sẽ trầm luân muôn kiếp.

Vì vậy vua cũng thấy rõ ràng cái hình hài của mình tuy nó là vô thường, vô ngã, bất tịnh, nhưng cái hình hài của mình là một cơ hội rất lớn. Thành ra không phải có sự khinh nhờn, xua đuổi, mà phải có sự trân quý, thì mới đúng theo tinh thần của Phật dạy. Hình hài của chúng ta, nếu chúng ta biết trân quý nó, nếu chúng ta biết sử dụng nó, biết quán chiếu vào nó thì chúng ta có thể tiếp xúc được với chân tính của

chúng ta, và với Phật tính của chúng ta. Chúng ta giải thoát được là nhờ sự quán chiếu hình hài đó.

Trong kinh Nam tông cũng như Bắc Tông đều có những kinh dạy về phương pháp quán chiếu hình hài. Đó là những kinh như kinh Thân Hành Niệm. Kinh Thân Hành Niệm có trong Trung A Hàm, mà cũng có trong Majjhima Nikaya. Ngay trong kinh Niệm Xứ chúng ta cũng thấy có một đoạn rất quan trọng, nói về sự quán niệm thân thể trong thân thể.

Trước hết chúng ta dùng hơi thở để trở về với thân, để biết rằng thân ta có đó. Tức là chúng ta trở về làm quen lại với thân thể của chúng ta. Rồi chúng ta làm

quen với tất cả các bộ phận của cơ thể như là hai mắt, hai tay, lỗ mũi, cái miệng, lá phổi, lá gan của ta. Chúng ta phải trở về làm quen với 30 bộ phận của cơ thể [1].

Trong tư thế ngồi hay nằm, chúng ta thở vào, thở ra, nhận diện từng bộ phận và mỉm cười với chúng. Đó là những điều Bụt dạy trong kinh Thân Hành Niệm. Chúng ta thở vào, thở ra và nhận diện sự có mặt của yếu tố đất trong thân thể ta, thấy rằng thân thể ta được làm bằng yếu tố đất. Rồi nhận diện yếu tố nước trong cơ thể, nhận diện yếu tố lửa trong cơ thể, yếu tố không khí trong cơ thể. Rồi yếu tố không gian trong cơ thể. Cuối cùng là tới yếu tố

tâm thức trong cơ thể. Địa, thủy, hỏa, phong, không, rồi thức.

Bụt dùng một hình ảnh rất đơn sơ để giải thích cách nhận diện này. Ví như có người đồ tể giết một con bò, rồi bày ra bán ở ngã tư chợ. Nói rằng đây là cái đầu của con bò, đây là bắp chân của con bò, đây là lưng của con bò, đây là cái đuôi của con bò. Phân biệt rõ ràng như thế đó.

Người tu thiền cũng vậy, nói rằng đây là yếu tố lửa trong cơ thể tôi, đây là yếu tố đất trong cơ thể tôi, đây là yếu tố nước trong cơ thể tôi, đây là yếu tố không khí trong cơ thể tôi. Thấy một cách rõ ràng, rành mạch như vậy.

Rồi tiếp tục quán chiếu rằng khi cơ thể của mình đứng thì mình biết rằng cơ thể mình đang ở tư thế đứng. Khi cơ thể mình ngồi thì mình biết rằng cơ thể của mình đang ở tư thế ngồi. Đi, đứng, nằm, ngồi, ngẩng lên, cúi xuống, đó là những tư thế của thân thể, mình phải nhận biết.

Rồi mình phải quán chiếu những động tác của cơ thể, khi làm gì thì mình ý thức về cái đó. Mở cửa thì mình biết mình đang mở cửa. Đóng cửa thì mình biết mình đang đóng cửa. Nằm xuống thì mình biết mình đang nằm xuống, đứng dậy, biết là đang đứng dậy, đi là biết mình đang đi. Tất cả những cái đó đều thuộc phạm vi quán niệm thân thể trong thân thể.

Trần Thái Tông có nói rằng vì chúng ta vô minh, vì chúng ta không tiếp xúc được với sự thật và nguồn gốc, cho nên chúng ta chỉ tiếp xúc được với mặt hư ngụy của cơ thể ta, mà không tiếp xúc được với gốc rễ và mặt chân chính của cơ thể. Vong chân, vong bản, hiện ngụy, hiện hư, tức là quên cái chân lý, quên cái nguồn gốc cho nên mới hiện ra cái hư và cái ngụy. Chúng ta có hình hài, thì chúng ta hãy nắm lấy hình hài đó. Nắm không phải là để mà bị kẹt vào trong hình hài đó, mà để quán chiếu về sự thật của hình hài đó.

Khi thực tập ba cái lạy, chúng ta cũng quán chiếu về hình hài, vì hình hài của chúng ta rất là quan trọng. Người ta thường nói tu là tu cái tâm, nhưng kỳ



thực là phải tu cái thân nữa. Khi lạy xuống cái lạy thứ nhất, chúng ta thấy rằng hình hài của ta nó chứa đựng hình hài của cha mẹ ta. Trong tư thế nằm, ngồi hay trong tư thế lạy xuống, chúng ta phải thấy cho được rằng cái hình hài của ta nó đang chứa đựng hình hài của cha ta và của mẹ ta. Chuyện này không khó gì cả. Chuyện này một em bé cũng có thể hiểu được và làm được. Mình thấy cha mình, và mẹ mình đang có mặt trong cơ thể của mình.

Đứng về phương diện khoa học, đứng về phương diện hoàn toàn vật chất và sinh lý, điều đó ta đã thấy rõ. Đi sâu hơn nữa, chúng ta thấy ông bà và tổ tiên của chúng ta đang có mặt ở trong ta, và cái hình hài này là rất màu

nhiệm. Cái hình hài này nó chứa đựng tất cả tổ tiên, dòng họ, cha mẹ và nó chứa đựng luôn cả vũ trụ. Nó chứa đựng trăng, sao, sông, núi của ngàn đời. Cho nên chúng ta chỉ cần tiếp xúc với cơ thể của chúng ta một cách sâu sắc là chúng ta tiếp xúc được với thực tại mầu nhiệm của cả vũ trụ.

Như vậy thì trong ta có trăng, có nước, có mây, có trời, có đất, có cha, có mẹ, có tổ tiên, ông bà. Chúng ta đi tìm những cái đó ở đâu nữa? Chúng ta chỉ cần ngồi xuống, chỉ cần lạy xuống là chúng ta có thể tiếp xúc với tất cả những cái đó ở trong ta.

Cơ thể của ta là một cơ hội lớn, cho nên nhìn vào trong thân thì thấy được

Pháp tánh và Phật tánh. Vì vậy mà bảo trọng thân thể ta là cũng để bảo trọng thân thể của tất cả. Thân thể của chúng ta tuy một mặt nó bất tịnh, nó vô thường, nhưng mặt khác nó quý trọng vô cùng. Chính nhờ thân thể này mà ta đạt được đạo. Trần Thái Tông đã thấy được điều đó, đã thấy tính cách vô thường, vô ngã, giả dối của thân thể, nhưng Trần Thái Tông cũng đã thấy được sự quý giá vô cùng của cơ thể.

Làng Mai có nhiều cách để bảo trọng thân thể. Trước hết ta có thể bảo trọng thân thể bằng ba cái lạy. Khi lạy xuống cái lạy đầu tiên, ta thấy rằng cơ thể ta chứa đựng tất cả tổ tiên cũng như tất cả thế hệ tương lai, và ta thấy cơ thể ta rất là lớn, nó đã từng có trong quá khứ, và

sẽ tiếp tục có trong tương lai. Ngày sinh và ngày chết của chúng ta không phải là hai mức đánh dấu sự sinh ra và sự chấm dứt của cơ thể này. Mình thấy được cơ thể ngoài cơ thể, thân ngoài thân. Người tu phải thấy cho được cơ thể mình ngoài cơ thể mình. Nếu cái lạy thứ nhất và cái lạy thứ hai thành công thì cái lạy thứ ba rất dễ thành công.

Lạy thứ ba là buông bỏ ý niệm rằng ta chỉ là cơ thể này. Tuy cơ thể này màu nhiệm vô cùng. Qua cơ thể này ta có thể tiếp xúc với tập thể của vũ trụ, nhưng cơ thể này chỉ là một biểu hiện trong muôn ngàn biểu hiện của thực tại màu nhiệm đó. Cho nên nếu kẹt vào trong cơ thể này thì chúng ta mất mát

rất nhiều, mất gần hết. Vì vậy tuy cơ thể này mâu nhiệm như vậy nhưng chúng ta vì đã thấy được cơ thể của chúng ta ngoài cơ thể của chúng ta, cho nên chúng ta vượt thoát được sự lo lắng, sợ hãi, và buông bỏ được ý niệm về hình hài này. Lúc đó mình bắt đầu thấy được tự tánh của cơ thể. Mình tìm tới được cái chân và cái bản, mình bỏ được cái ngụy và cái hư. Quên chân, quên gốc, hiện đối, hiện hư, là tám chữ ở trong kinh Phổ Thuyết Sắc Thân.

Thiền của Trần Thái Tông dạy và thực tập không phải là thiền Tiểu thừa. Tuy có nói tới tính cách vô thường, vô ngã, bất tịnh của cơ thể, nhưng cũng có nói tới cái mâu nhiệm vô cùng của cơ thể. Nhà vua chịu ảnh hưởng của thiền

quán Lâm Tế cho nên Trần Thái Tông đã tham chiếu Công án Vô Vị Chân Nhân.

Kể đến là bảo trọng thân thể bằng công án. Vô Vị Chân Nhân là một công án rất nổi tiếng. Chân nhân tức là con người thật. Vô vị tức là không có một vị trí rõ rệt. Vô vị chân nhân là ngoài hình hài, thân ngoại thân. Thầy Thái Hư là một thầy rất nổi tiếng của Phật giáo Trung Hoa cận đại. Thầy có tới thăm Saigon. Thầy tịch cách đây mấy mươi năm rồi, thầy có làm một bài thơ trong đó có hai câu:

Mộng trung ngộ mộng trùng mây  
mộng,  
Thân ngoại tri thân khước thị thân.

Có nghĩa là ở trong mộng mà mình biết là mình đang mộng thì vẫn còn đang mộng như thường. Khi nhận ra cái thân ở ngoài thân mình là thân mình, lúc đó mình mới nắm được cái thân chân thật. Cho nên kẹt vào ý niệm hình hài này là ta thì chúng ta không tiếp xúc được với cái chân thân của chúng ta.

Thiền sư Lâm Tế đã nói rằng: Phép lạ là đi trên mặt đất. Mùa Xuân năm nay có một số vị ở Làng Mai cùng đi với tôi tới chùa Lâm Tế ở tỉnh Hà Bắc, và đã đi thiền hành trên mảnh đất của chùa Lâm Tế, rất nhớ lời của thiền sư dạy "phép lạ là đi trên mặt đất", cho nên thầy trò đã đi rất chánh niệm trong vườn chùa Lâm Tế. Phép lạ không phải là đi trên mây hay trên mặt nước, phép

lạ là đi trên mặt đất, đi để thấy tất cả đều là màu nhiệm trong giây phút hiện tại.

Một hôm trong một buổi đại tham, thiền sư Lâm Tế đã tuyên bố rằng: Nay đại chúng, có một con người thật, nó thường hay ra vào trên đồng thịt đỏ đỏ trắng trắng này mà chúng ta gọi là ta. Quý vị có biết người thật đó là ai không? Là Vô vị chân nhân.

Tất cả đại chúng ngồi im phăng phắc. Đó là một công án vừa được đưa ra! Thầy nói thêm: Người nào không hiểu thì tới hỏi ông thầy tu già này (Lão tăng). Có một thầy đứng lên nói: Bạch thiền sư, con người thật không có vị trí đó là ai, xin thiền sư chỉ dạy. Thì thầy



nói: Vô vị chân nhân là cái cứt khô gì đâu! Tức là ngài rất thất vọng! Từ đó Vô vị chân nhân trở thành một công án. Con người thật không có vị trí, là đối tượng của sự tìm kiếm mà mình phải tiếp xúc với hình hài của mình, cái hình hài vừa bất tịnh, vừa hư giả, vừa vô thường của mình để tìm ra nó, để tiếp xúc với nó.

## Kiến Giải Của Vua Về Công Án Vô Vị Chân Nhân

Cuối bài Phổ thuyết sắc thân vua Trần Thái Tông có bốn câu để nói lên cái kiến giải, cái thấy của mình về công án Vô vị Chân nhân:

Vô vị chân nhân xích nhục đoàn - Xích là màu đỏ; nhục là thịt; đoàn là một

đồng, một khối. Con người thật không có vị trí là một đồng thịt màu đỏ.

Hồng hồng bạch bạch mạc tương man -  
Nên nhớ chữ Hán hồng là đỏ (Red) còn tiếng Việt hồng là Pink. Bạch là trắng; mạc tương man là ba chữ rất quan trọng của bài này. Mạc là đừng; tương là nhau; man là lừa dối - Xin đừng lừa dối nhau! Đừng cho nhau tri giác sai lầm mà tội nghiệp nhau.

Thùy tri vân quyện trường không tỉnh -  
Thùy là ai, tri là biết. Có ai biết rằng khi mây đã cuộn lại rồi, tức là mây không giãng ra, giống như chúng ta cuộn chiếc chiếu hay tấm sáo lại. Trường không tức là không gian rộng lớn; tỉnh là im lặng. Tức là lúc đó

không có sấm, không có chớp, không có mây, không có mưa. Trời rất sáng, rất trong. Ai biết rằng mỗi khi mây đã cuộn lại và trời trong, yên tĩnh rồi thì:

Thúy lộ thiên biên nhất dạ sang - Chữ thúy ở đây có nghĩa là màu xanh biếc; lộ là hiện ra; thiên biên là bên trời, ở chân trời; nhất dạ sang là một dáng núi, sang là núi. Có ai biết rằng khi mây mù đã được cuộn lại, không gian mênh mông, trong sáng và yên tĩnh, thì ở chân trời xanh biếc, hiện ra dáng dấp của một ngọn núi. Đó là cái thấy của Trần Thái Tông. Rất là thi ca.

Đây là bản dịch của Nguyễn Lang:

Vô vị chân nhân thật đỏ au,  
 Hồng hồng trắng trắng khéo lừa nhau,

Ai hay mây cuốn trời quang tạnh,  
Hiện rõ bên trời dáng núi cao (hay:  
Xanh thăm bên trời dáng núi cao).

Đó là bốn câu thơ nói lên cái thấy của Trần Thái Tông sau khi tham khảo đề án Vô vị chân nhân và về cái hình hài của mình. Mời các sư cô, sư chú mỗi người làm một bài kệ kiến giải về cái thấy của mình.

Chúng ta có thể đánh giá được, có thể thấy được trình độ tri kiến của Trần Thái Tông khi đọc bốn câu thơ trên đây của ngài.

Nếu sống không có chánh niệm, không có thì giờ, nếu chúng ta bị lừa, nếu chúng ta lặn đận thì "cái ta đích thực"

của ta là khối thịt đỏ au này, là cái hình hài vô thường, vô ngã và bất tịnh này. Nếu chỉ lo tô điểm, chăm sóc, chỉ lo bám víu lấy cái hình hài đó, thì chúng ta không có dịp thấy được bản chất con người thật của chúng ta.

Hãy tưởng tượng có một đợt sóng xuất hiện trên mặt nước đại dương, đợt sóng đó có một cuộc đời rất ngắn ngủi. Trong đời sống đó có đầy những lo sợ, giận hờn, ganh tị đối với những đợt sóng chung quanh, thì thử hỏi còn gì là đợt sóng nữa? Ngược lại nếu đợt sóng đó quay trở về tiếp xúc được với tự tánh của mình là nước, thì đợt sóng đó sẽ vượt thoát tất cả những biên giới, những giận hờn, lo sợ, ganh tị, và đợt sóng thấy được cái tính không sinh

không diệt, không có không không của mình.

Như vậy đối với đọt sóng, nước là con người thật của sóng. Khi sóng không biết được con người thật của sóng thì sóng sẽ sống một cuộc đời ngắn ngủi với nhiều lo lắng, buồn khổ, ganh tị đối với những đọt sóng khác.

Cho nên khi lạy xuống cái lạy thứ ba, chúng ta phải thấy chúng ta là đọt sóng rất là mong manh, rất là vô thường. Trong cái lạy thứ ba đó, làm thế nào để tiếp xúc được với tự tánh, với con người thật của mình, thì tự nhiên những cái lo lắng, sợ hãi nó tan biến đi. Nếu chúng ta thực tập cái lạy thứ nhất và thứ hai cho đàng hoàng thì tới cái

lạ thứ ba chúng ta có thể tiếp xúc được với con người thật của chúng ta. Vô vị chân nhân nó vượt thoát thời gian và không gian. Con người của chúng ta không bị giới hạn bởi cái hình hài, hay bởi một khoảng thời gian bảy mươi hay tám mươi năm.

Hồng hồng bạch bạch mạc tương man, đừng có lừa dối nhau. Chính sự giác ngộ của Trần Thái Tông nằm ở chỗ đó, ngài thấy và không bị cái hình hài nó đánh lừa mình. Vua Thực Tập Công Án Bốn Núi Bây giờ chúng ta thử xét cái công án thứ hai mà Thái Tông đã thực tập. Vua Trần Thái Tông đã thực tập rất tinh chuyên trong thời gian làm vua. Khi nhường ngôi lại cho con thì ngài có

nhiều thì giờ hơn để tu học, và bắt đầu giảng dạy thiên tập, không những cho những người thân thích, những người cư sĩ, mà ngay cả một số các thầy cũng tới để học với vua nữa.

Đề tài của công án này là đề tài "Bốn núi" mà chúng ta đã nói đến trước đây: Núi sinh, núi lão, núi bệnh, và núi tử. Vua đã được đọc kinh về Bốn núi, kể lại chuyện Bụt nói với vua Ba Tư Nặc. Bụt nói bốn núi sanh, lão, bệnh, tử nó từ từ ép tới, chúng ta không còn thời gian, chúng ta không còn không gian nữa. Thử hỏi nếu bệ hạ biết bốn núi đó đang áp lại vây đảo, thì bệ hạ phải làm thế nào? Vua Ba Tư Nặc nói: Trong trường hợp đó con biết rằng con phải trân quý những giây phút còn lại, sống



cho có chánh niệm, và sống theo chánh pháp. Đó là câu trả lời duy nhất mà con có thể có.

Câu trả lời đó đã khá lắm rồi, nhưng so với Trần Thái Tông thì Trần Thái Tông có một câu trả lời còn vĩ đại hơn. Tại vì Trần Thái Tông đã tham chiếu về tự tánh "không" của vạn pháp, trong đó có sinh, có lão, có bệnh, có tử.

Trong một bài pháp thoại trước đây, chúng ta đã nói về bài kệ Bốn núi của Trần Thái Tông. Bây giờ chúng ta nói tới bài kệ mà vua trình sau khi đã tham quán về đề tài Bốn núi.

Nếu chúng ta biết rằng bốn ngọn núi sinh, lão, bệnh, tử đang từ từ tiến tới dồn ép ta, không cho chúng ta thời gian

và không gian nữa, thì chúng ta phải làm thế nào?

Chúng ta đã lớn tuổi, chúng ta đã bệnh, thời gian của chúng ta còn rất ít, không gian của chúng ta còn rất hẹp, vậy thì chúng ta phải cư xử như thế nào đối với bốn núi đó? Vua đã quán chiếu về bốn núi đó và cuối cùng đã đưa ra bài kệ rất hay sau đây. Nó cho chúng ta thấy được trình độ tu chứng của vua là khá cao.

Tứ sơn tiêu bích vạn thanh tùng - Tứ sơn là bốn ngọn núi. Tùng ở đây không phải là cây tùng, mà là bụi cây, cây cối rậm rạp, như trong chữ tùng lâm. Tiêu (dấu ngã) có nghĩa là núi cao chót vót, lồm chồm; bích tức là những chỗ,

những vùng. Tiểu bích vạn thanh tùng là vùng núi cao chót vót có hàng vạn cây rừng xanh.

Liễu ngộ đô vô vạn vật không - Nhưng một khi ta đã thấy được sự thật, ta "liễu ngộ" thì ta nhận thấy rằng tất cả vạn vật đều là Không.

Hỷ đắc lư nhi tam cước tại - Hỷ là vui mừng; đắc là có được, tìm được; lư nhi là con lừa; tam cước tại là (một con lừa) ba chân đang có sẵn đó.

Mạch ky đã sấn thượng cao phong - Cao phong có nghĩa là đỉnh núi cao. Phong là đỉnh núi. Thượng, còn đọc là thương, có nghĩa là trèo lên cao, vượt lên cao. Đây là một động từ, thượng cao phong tức là leo lên trên chóp núi.

Ky là cỡi lên trên con lừa đóc, nó có nghĩa là leo lên ngựa. Ky vốn đọc là ky, nhưng ở đây đọc là ky. Sấn là thừa dịp, là tiện lợi. Thừa dịp tiện lợi có con lừa ba cẳng, mình nhảy lên lưng nó, vượt lên trên đỉnh núi cao tột. Bốn núi cao chót vót và chung quanh rừng cây rậm rạp. Bốn núi chúng ép nhau, đàn áp nhau để tiêu diệt mình. Nhưng khi ta đã liễu ngộ rồi thì ta nhận ra rằng cái tự tánh của vạn pháp đều là không, thành ra ta không còn sợ nữa.

Tất cả chìa khóa của bài kệ này nằm ở chỗ "Liễu ngộ đơ vô vạn vật không". Chúng ta biết sự thực tập quán chiếu là để vượt thắng những ý niệm. Ý niệm về sinh, về tử, về có, về không, về tới, về đi, về một, về nhiều.

Chúng ta đã nghe nhiều lần Tâm Kinh Bát Nhã, chúng ta biết rằng sinh là một ý niệm, tử là một ý niệm khác. Trong khi lay cái lay thứ ba chúng ta cũng thấy được rằng ta chưa bao giờ từng sinh, và ta sẽ không bao giờ từng diệt. Nếu mình bị lừa, nếu mình bị cái hình hài, cái đồng thịt màu đỏ, màu trắng này lừa, thì mình có thể nghĩ rằng mình đã sinh ra năm 1948, hay 51, và mình sẽ chết đi năm 2020, hay 2030. Và mình thấy cái hình hài này, cái thọ mạng của mình chỉ là bảy, tám chục năm, thì mình bị lừa, mình bị làm to! Tại vì mình bị kẹt vào cái ý niệm sinh và ý niệm chết.

Nhưng khi mình biết tiếp xúc với hình hài của mình, và nếu mình tiếp xúc

được với cái chân thân, với con người thật của mình, thì mình thấy ngoài thân này, mình còn có những thân khác. Thân của tổ tiên, thân của con cháu cũng là thân mình. Thân của các vị Bồ tát đã thành đạo trong giờ phút hiện tại cũng là thân mình, thân của những chúng sanh đang khổ đau cũng là thân mình. Vì vậy mình thấy mình chưa bao giờ từng sinh, và chưa bao giờ từng diệt. Tại vì trong đầu của chúng ta, chúng ta cứ đinh ninh rằng sinh là từ không mà trở thành có, và diệt là từ có mình trở thành không. Nhưng khi quán chiếu vạn vật thì mình sẽ thấy không bao giờ từ không mà một cái gì nó trở thành có.

Ví dụ như tờ giấy này đây. Bây giờ chúng ta nghĩ nó đang có, nghĩa là trước kia nó chưa có. Từ cái không mà có tờ giấy. Nhưng làm sao từ không mà có tờ giấy được? Trước đó phải có cây, rồi có người đốn cây, xay gỗ ra thành bột giấy. Có bột giấy đó mới làm thành tờ giấy được, vì vậy cho nên trước khi tờ giấy có mặt thì nó đã có mặt dưới hình thức của một thân cây. Mà trước khi cây xuất hiện thì đã có hạt cây, và trong cây có mưa. có nắng, có thời gian, có không gian, có tâm thức.

Do đó cái tự tánh của tờ giấy này là vô sinh. Tờ giấy này chưa bao giờ từng sinh hết. Chúng ta không bị tờ giấy này đánh lừa, tại chúng ta quán chiếu và tiếp xúc được với tờ giấy thật. Tờ giấy

thật không có vị trí. Nhìn cây, chúng ta có thể thấy tờ giấy. Nhìn ánh sáng, chúng ta cũng có thể thấy tờ giấy.

Cũng như khi nhìn tờ giấy chúng ta có thể thấy cây, thấy ánh sáng. Chỉ cần tiếp xúc một cách sâu sắc với tờ giấy này là chúng ta tiếp xúc được với vũ trụ, với ánh sáng mặt trời, với đại địa, với đám mây. Cho nên chúng ta thấy rằng tờ giấy này chưa bao giờ thực sự sanh ra cả. Nó chỉ có sự chuyển biến từ cây mà thành giấy thôi.

Cũng như khi mưa phát sinh, nó không phát sinh từ hư không. Nó phát sinh từ mây, nó có sự chuyển đổi từ mây mà trở thành mưa. Mưa không bao giờ có thể từ không mà trở thành có.



Quán chiếu như vậy chúng ta thoát khỏi ý niệm về sinh, chúng ta tiếp xúc được với cái vô sinh. Nếu tiếp tục quán chiếu như vậy thì chúng ta cũng có thể vượt thoát ý niệm về tử. Tử tức là từ một cái gì mà trở thành hư vô, từ một hình hài, trở thành không có hình hài.

Đó là quán chiếu của Bát Nhã, tức là tự tánh của sinh là Không, tự tánh của tử cũng là Không. Không sinh cũng không diệt, không có cũng không không. Đó là con người thật của mình. Phải tiếp xúc được với con người thật đó thì mới giải thoát.

Trần Thái Tông nhờ quán chiếu rằng bốn núi đó tuy là ghê gớm như vậy, tuy chúng bức ép mình như vậy, nhưng đó

chỉ là những ý niệm mà thôi. Sinh, lão, bệnh, tử chỉ là những ý niệm. Không bị kẹt vào những ý niệm đó thì chúng không làm gì được ta cả.

Khi thấy được tự tánh không của tất cả những ý niệm đó rồi thì không còn sợ bốn ngọn núi đó nữa. Tại vì thấy mình đâu có sanh ra, và mình cũng sẽ không bao giờ chết đi. Cho nên tự nhiên mình có không gian thênh thang, mình có thời gian vô tận. Cũng như tự nhiên mình thấy mình vượt lên cao, bốn núi ở dưới, không làm gì được mình hết, tại vì chúng nó chỉ là ý niệm mà thôi.

Tuệ Trung Thượng Sĩ, cháu gọi vua Trần Thái Tông bằng chú, cũng là một thiền sư tại gia, và cũng có cái thấy giải

thoát như chú. Trong một bài thơ tựa là Phóng Cuồng Ca, Trần Quốc Tung tức Tuệ Trung Thượng Sĩ có một câu thơ chót rất hay:

Sinh tử tương bức hê, ư ngã hà thương?

Nghĩa là sự sống và sự chết chúng bức bách nhau làm chi? Chữ hê này là một tiếng đệm thôi. Tương bức là ép bức nhau. Ta thấy được mặt mũi chân thật của các người rồi, cho nên các người chẳng làm gì được ta cả. Ư ngã hà thương nghĩa là đối với ta, các người làm thế nào mà động chạm tới ta được, không thể nào làm ta bị thương được.

Đó là cái thấy của người đã giải thoát. Người không sợ sinh, cũng không sợ

tử, người biết rõ rằng sinh tử là hai ý niệm mà thôi, chứ không phải là thực tại. Khi chúng ta chưa tiếp xúc được với con người thật của chúng ta, với vô vị chân nhân, với con người không sinh không diệt, thì chúng ta chưa thể nào có thái độ đó được. Chúng ta vẫn còn sợ sinh, sợ tử, sợ lão, sợ bệnh.

Do đó mục đích của người tu là phải sống đời sống hàng ngày như thế nào cho chăm chú, cho sâu sắc, để có thể tiếp xúc được với con người thật của mình, được với cái vô vị chân nhân của mình, được cõi vô sinh, vô diệt, thì lúc đó mới có tự do lớn. Có tự do lớn rồi thì hạnh phúc mới thật sự là hạnh phúc lớn.

Bài này Nguyễn Lang đã dịch như sau:

Bao quanh bốn núi vạn cây rừng,  
Tỉnh giấc ai ngờ muôn pháp không,  
May thay đã có lừa ba cẳng,  
Vượt thẳng đường lên đỉnh tốt cùng.

Nếu đem so Trần Thái Tông của chúng ta với vua Ba Tư Nặc thì chúng ta thấy Trần Thái Tông hơn hẳn một bậc, tại vì Trần Thái Tông đã đề hơn 40 năm tu học và thực tập. Dù Trần Thái Tông không sống đồng thời với Bụt Thích Ca Mâu Ni, nhưng thiên quán của Trần Thái Tông rất là vững chãi. Có thể là vua Ba Tư Nặc sau khi nói chuyện với Bụt về bốn núi, về lại cung điện thì quên, nhưng Trần Thái Tông đã dùng

cái công án về bốn núi này đề tu từ năm này qua năm khác, và đã hiến tặng cho chúng ta một bài kệ chú giải rất hay: Bao quanh bốn núi vạn cây rừng, Tỉnh giấc ai ngờ muôn pháp không, May thay đã có lừa ba cẳng, Vượt thẳng đường lên đỉnh tốt cùng.

Lừa ba cẳng này là con đường Giới, Định, Tuệ. Có con lừa nào có thể giúp mình vượt ra khỏi sinh tử nếu không phải là con lừa Giới, Định, Tuệ? Chỉ có Giới, Định, Tuệ mới giúp cho chúng ta sống một cách sâu sắc để cho chúng ta có sự chăm chú mà khám phá ra cái tự tánh không của vạn pháp. Nhờ đó chúng ta mới vượt khỏi bốn núi, và nhìn bốn núi mà mỉm cười, các người không làm được gì ta đâu!

Vượt thẳng đường lên đỉnh tột cùng. Mình đứng trên cao thì tất cả những núi kia không làm gì được mình. chúng nó chỉ là những ý niệm mà thôi. Ta đã chứng được vô sinh, đã tiếp xúc được với cõi không sanh, không diệt thì sanh diệt có thể làm gì được ta? Sinh tử tương bức hê, ư ngã hà thương?

Trần Thái Tông trong khi dạy học trò đã sử dụng công án. Chúng ta có bản dịch 42 công án của ngài. Ta hãy đọc công án thứ hai cho biết:

Cử (tức là nêu công án ra):

Thế Tôn khi mới sinh ra một tay chỉ trên trời, một tay chỉ xuống đất và tuyên bố rằng: Trên trời dưới đất chỉ có một mình ta là tôn quý hơn cả. Đó là

công án, tại vì trong giới Phật tử người nào cũng biết như vậy. Thái tử Tất Đạt Đa mới sinh ra là đi được liền và đi bảy bước, mỗi bước sinh ra một bông sen. Rồi chú bé mới chỉ một tay lên trời, một tay xuống đất và nói: Trên trời dưới đất này ta là bậc nhất.

Niêm (tức là nắm lấy công án đó mà nhìn cho kỹ):

Một đám mây bay qua cửa động, Bao nhiêu chim chóc lạc đường về. Khi nghe tuyên bố một câu như vậy thì rất có hại, làm cho rất nhiều người hiểu lầm. Chúng ta muốn biết Trần Thái Tông nói gì về lời tuyên bố đó. Ngài mỉm cười nói rằng: Một đám mây bay



qua cửa động. Bao nhiêu chim chóc lạc đường về.

Và để giúp cho người ta một cơ hội chót, Trần Thái Tông đã cho bài tụng sau đây:

Tụng:

Vì muốn giáng sinh cung Tịnh Phạn để độ sanh nên phải lộ hành tung, Bảy bước chân đi trời đất chỉ, Biết bao Phật tử tán gia phong. Tán gia phong tức là bị phá sản.

Cho nên khi nói ra một câu là nguy hiểm lắm, nó có thể làm cho người ta lạc đường vì không hiểu. Bảy bước chân đi trời đất chỉ - Biết bao Phật tử tán gia phong. Đó là một trong 42 công án mà Trần Thái Tông đưa ra.

Quý vị đều có máu của Trần Thái Tông ở trong huyết quản. Chúng ta là con cháu của Trần Thái Tông. Chúng ta biết cha ông của chúng ta ngày xưa đã tu học rất là tinh chuyên, ngay trong địa vị của một ông vua, một nhà chính trị, mà vẫn tranh thủ để có thể tu học tinh chuyên mỗi ngày. Mỗi ngày thực tập sám hối sáu lần theo phương pháp Lục thời Sám hối Khoa nghi. Luôn luôn tới với các vị cao đức để học hỏi, để tu tập. Luôn luôn tụ tập các bạn và những người trong Hoàng tộc để tu học. Sau khi nhường ngôi cho con, biết rằng mình cũng có thể ở một bên con để tiếp tục giúp con trong việc chính sự, nhưng đã để gần hết thời gian của mình cho công việc tu học và dạy dỗ.

Cho nên Trần Thái Tông là một bô đốc rất sáng của thiền tông Việt Nam đời Trần. Ngài đúng là một vị tổ sư, dù là một vị tổ sư cư sĩ.

Chúng ta có 42 công án với đủ Cử, Niêm, và Tụng. Quý vị nên để thì giờ tham cứu qua cho biết. Chúng ta có bản tiếng Pháp trong cuốn Clés du Zen, sẽ được nhà xuất bản ở Paris ấn hành vào tháng 3 năm 1996. Clés du Zen đã xuất bản có thể là 25 năm nay rồi, và sắp được tái bản. Trong khi đó thì cuốn Zen Keys được nhà xuất bản Parallax in lại, cũng có 42 công án này của Trần Thái Tông. Thành ra quý vị có thể tham khảo bằng tiếng Anh, tiếng Pháp hay tiếng Việt để biết qua những công án mà Trần Thái Tông đã dùng để

giảng dạy, khai thị thiền học cho học trò của ngài.

## Cách Tìm Vô Vị Chân Nhân của Làng Mai: Phương Pháp Soi Sáng

Trước đây chúng ta đã có quyết định mỗi người trong đại chúng phải tìm cách để cầu những người khác soi sáng cho mình, và số người tối thiểu mình phải cầu soi sáng cho mình là 6 người.

Trong khóa tu này chúng ta phải thực tập chuyện đó và tất cả các vị thiền sinh thường trú cũng phải làm chuyện đó. Các vị thiền sinh khách có thể làm, nhưng trong số những người soi sáng cho mình có thể là những người không có mặt ở đây.

Chúng ta biết rằng tạng thân là một viên ngọc quý, vì mỗi người trong tạng thân đều có hai con mắt của chánh niệm. Chúng ta thực tập chánh niệm, vì vậy chúng ta có thể thấy được những điều mà những người không có chánh niệm không thấy được. Để hiểu được mình, để hiểu những nhu yếu đích thực của mình, để hiểu những điểm tích cực, và những điểm còn tiêu cực của mình, mình cần phải có sự soi sáng của tạng thân, của thầy, của bạn.

Phương pháp là mỗi người phải đi cầu ít nhất là 6 người soi sáng cho mình, và mình phải cầu bằng tất cả tấm lòng của mình thì những người đó mới chịu soi sáng cho mình. Đôi khi mình hay giận hờn, hay tự ái, cho nên người ta không

dám nói cho mình nghe sự thật về mình. Được người khác chỉ cho mình sự thật về mình, đó là một điều rất quý. Khi mình hoàn toàn cô lập, khi mình không sống hài hòa được với những người chung quanh, thì không ai chịu soi sáng cho mình nữa, và như vậy mình mất tăng thân. Có viên ngọc quý nhưng mình không sử dụng được.

Phương pháp này là phương pháp hay nhất. Trước hết mình chọn một người mà mình nghĩ rằng người đó hiểu được mình chút ít, có thương mình chút ít, có tin cậy mình chút ít, và mình cũng hiểu người đó chút ít, thương người đó chút ít, tin cậy người đó chút ít. Mình ngồi xuống với người đó và nói: Nhờ anh soi sáng cho tôi, tôi thật lòng nhờ

anh soi sáng cho tôi, và xin anh đề cử thêm năm người khác. Mình nhờ người đó đề cử thì rất là hay, tại vì nếu mình tự chọn thì đôi khi mình muốn chọn những người không nói thật, những người chỉ biết nói ngọt thôi, không bao giờ có khả năng nói sự thật cho mình biết.

Người được mình yêu cầu, sau một hai ngày thì đưa cho mình một danh sách 5 người và nói rằng: Theo tôi thì anh nên cầu thêm năm người này nữa. Năm người này có thể nói cho anh nghe sự thật về anh. Mình có thể viết một cái thơ ngắn, nói rằng: Thừa sự anh (hay sự chị, sự em), em rất cần được soi sáng, và em tin tưởng rằng với cái thấy của sự anh thì sự anh có thể có khả

năng nhận diện được những điểm tích cực và những điểm tiêu cực của em. Và em sẽ rất sung sướng nếu được sư anh soi sáng cho. Em sẵn sàng chấp nhận những lời khuyên bảo, những sự soi sáng của sư anh.

Mình viết thư đó và gửi cho cá nhân 5 hay 6 người hoặc nhiều hơn, tùy theo mình. Mình nói rằng ngày mà mình tiếp nhận được tờ giấy soi sáng của họ thì mình sẽ lạy xuống ba lạy trước khi mở ra để đọc một mình.

Khi người sư anh, sư chị, hay sư em đưa cho mình một lá thư để giúp cho mình soi sáng, lá thư đó có thể là nửa trang, 10 hàng, hoặc có người không viết mà ngồi xuống nói cho mình nghe.



Nghe xong hay tiếp nhận xong lá thư đó, mình phải lạy xuống ba lạy dù người kia là sư em của mình. Có như vậy thì kỳ sau mình mới hy vọng những người khác soi sáng cho mình.

Đây là những truyền thống lâu đời được thực tập trong ngày Tụ Tứ, tức là ngày chấm dứt khóa tu. Có nghĩa việc soi sáng này là chúng ta chỉ tiếp tục truyền thống chứ không phải là điều chúng ta sáng tạo ra.

Người cầu xin, phải cầu xin với tất cả trái tim của mình. Lắng nghe với tất cả trái tim của mình. Còn người soi sáng thì phải dùng cả trí tuệ, cả trái tim, cả lòng thương yêu của mình để giúp cho người kia.

Cố nhiên trong sự soi sáng đó mình không có sự bực bội, chê trách, hận thù, kỳ thị. Đây là một dịp để mình chứng tỏ rằng mình có cái thấy, có sự thương yêu, ưu ái đối với người kia, chứ không phải là mình chỉ sẵn sàng để chỉ trích, để kể những điều tiêu cực của người kia mà thôi. Thường thường trong sự soi sáng như vậy mình cũng cho người kia biết những điểm tích cực của họ. Mình phải biết nhìn những gì quý báu, rồi sau đó mình mới nói tới những yếu kém, những khuyết điểm của người đó.

Nếu sống trong tầng thân mà chúng ta không hưởng được cái đó của tầng thân thì rất uổng. Tại vì tầng thân là một trong ba viên ngọc quý Bụt, Pháp, và

Tăng. Chúng ta nên biết rằng sống trong tăng thân có khi hơn cả trăm người, cho nên cái thấy của tăng thân luôn luôn là sáng, là sâu, là rộng hơn cái thấy của một cá nhân. Chúng ta đã từng dự những buổi pháp đàm, và chúng ta đã biết. Nếu nói chuyện với từng người, chúng ta thấy cái thấy của từng người đôi khi có sâu sắc, nhưng không thể nào sâu sắc và bao quát được như cái thấy của nhiều người trong tăng thân hợp lại. Chúng ta chỉ có cái đó làm vốn mà liếng thôi. Cái đó là tuệ giác. Cái thấy của chúng ta còn hẹp hòi, còn bị ngăn cách. Cái thấy của tăng thân là một cái thấy mà chúng ta phải nương tựa vào.

Ở Việt Nam người ta thường nói ba người cùng đi với mình, trong đó thế nào cũng có một người có thể dạy mình được. Tam nhân đồng hành, tất hữu ngã sư. Huống hồ là chúng ta có tầng thân, và nhất là mọi người trong tầng thân đều có con mắt hết. Chỉ khi nào chúng ta thấy được chúng ta, hiểu được chúng ta thì chúng ta mới có thể chuyển hóa được.

Mỗi người trong tầng thân phải thực tập điều này, phải đi tìm một người bạn, một người anh, người chị, tốt hơn hết là người sống ở trong xóm của mình, tại vì người đó gần gũi mình 24 giờ đồng hồ mỗi ngày. Nếu nhờ người xóm khác, thì người xóm khác đâu có thấy được rõ như người cùng xóm với

mình. Kiếm và xin người đó soi sáng cho mình, đồng thời xin người đó đề cử cho mình năm người khác. Cố nhiên trong khi đề cử đó, mình có thể thương lượng với người đó, nhưng mình phải biết rằng người đó có cái thấy khác.

Đôi khi mình có một vài thành kiến, một vài cố chấp, mình không thích người này soi sáng cho mình, không thích người kia soi sáng cho mình, nhưng người bạn của mình thì có thể thấy khác. Do đó khi người đó đề nghị năm người kia thì mình nên theo. Hoặc nếu không được hài lòng lắm thì mình thương thuyết với người đó để đổi một, hai người. Nói tóm lại đây là chuyện có thể thương thuyết được.

Cố nhiên trong đại chúng sẽ có người bị yêu cầu soi sáng cho những người cùng xóm. Vì vậy cho nên các thiện sinh khách nên chọn những những thiện sinh khách khác, và có thể viết thư cho những người thân của mình hiện không có mặt tại Làng, để nhờ họ soi sáng giùm mình.

Trong lá thư viết cho người mình cầu soi sáng, mình phải viết rất rõ là mình sẵn sàng, mình thao thức, mình ao ước được nghe soi sáng, và mình sẽ biết ơn những lời nói thật về mình của họ. Có thể là người kia chỉ nói được 70% thôi, người kia chưa thấy được 100%, nhưng 70% là quý cho mình lắm rồi, nó giúp mình thấy được "mặt kia" của mình mà mình không hề thấy. Nhờ vậy mà mình

có cơ hội tìm được "chân nhân" của mình.

## THIÊN SƯ THƯỜNG CHIẾU

Chúng ta đã học về thiền sư Trần Thái Tông. Hôm nay chúng ta học về thiền sư Thường Chiếu, một thiền sư khác có ảnh hưởng lớn trên thiền phái Trúc Lâm.

Thiền sư Thường Chiếu tịch năm 1203. (Bản in của Hà Nội là 1023, là in sai).

Ở Việt Nam chúng ta có một thiền viện tên là Thường Chiếu, lấy tên của vị thiền sư này, do thầy Thanh Từ chủ trì. Thường Chiếu là một thiền sư lớn, đại diện cho các khuynh hướng, các truyền thống thiền của đời Trần.

Tăng Hội  
Ma Đề Bà

Đạt

Thảo Đường  
Ni Đa-Lưu-Chi

Tỳ-

Vô Ngôn Thông  
Lâm

Tế

Thường Chiếu

1. Hiện Quang  
Thần Nghi

Thông Thiên

2. Đạo Viên  
Ẩn Không

Tức Lự

Thái Tông  
Ứng Thuận

3. Đại Đăng  
Thiên Phong



- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| Thánh Tông          | 4. Tiêu Diêu |
| Nhất Tông           | Giới Minh    |
| Tuệ Trung           | 5. Huệ Tuệ   |
| Tông Cảnh           | 6. Trúc Lâm  |
| 7. Pháp Loa         | Bảo Phác     |
| 8. Huyền Quang      |              |
| 9. An Tâm           |              |
| 10. Tĩnh Lự Phù Vân |              |
| 11. Vô Trước        |              |
| 12. Quốc Nhất       |              |
| 13. Viên Minh       |              |
| 14. Đạo Huệ         |              |
| 15. Viên Ngộ        |              |

16. Tổng Trì
17. Khuê Thám
18. Sơn Đẳng
19. Hương Sơn
20. Trí Dung
21. Tuệ Quang
22. Chân Trú
23. Vô Phiền

Biểu đồ 2 - 23 Vị Tổ Sư đầu của Thiền Phái Yên Tử

Năm 1203 là cuối đời Trần. Thiền sư Thường Chiếu đã đào tạo nên thiền sư Hiện Quang là người đầu tiên lên núi Yên tử để mở một đạo tràng. Rồi học trò của Hiện Quang là Đạo Viên, và

Trần Thái Tông là học trò của Đạo Viên. Học trò xuất gia mà đặc pháp của Đạo Viên là Đại Đăng (Xem biểu đồ 2).

Thiền sư Thường Chiếu thuộc phái Vô Ngôn Thông. Nhưng trước khi có thiền phái Vô Ngôn Thông thì nước ta đã có các thiền phái khác như Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi. Trước Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi thì chúng ta cũng đã có thiền phái của thầy Pháp Thiên tức Đạt Ma Đề Bà. Trước Pháp Thiên thì có thiền phái Tăng Hội.

Sau thiền phái Vô Ngôn Thông thì có thiền phái Thảo Đường. Một bên là miền Đông Ấn Độ, một bên là miền Tây Trung Quốc. Thành ra tất cả

những thiền phái này có cội rễ từ Ấn Độ.

Thầy Tăng Hội sinh ở Việt Nam, và Phật giáo Việt Nam hồi đó được truyền sang từ Ấn Độ trực tiếp. Rồi thầy Pháp Thiên cũng từ Ấn Độ sang. Thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi cũng từ Ấn Độ sang, cho nên ba thiền phái này có gốc Ấn Độ. Trong khi đó thiền phái Vô Ngôn Thông và Thảo Đường thì có nguồn gốc ở Trung Quốc. Vì vậy, tuy mang danh là con cháu của thiền phái Vô Ngôn Thông, Thiền sư Thường Chiếu thừa hưởng tất cả những truyền thống có mặt trước đó tại Đại Việt.

Cũng như chúng ta là thống thuộc thiền phái Lâm Tế, nhưng kỳ thực chúng ta

cũng là con cháu của Tăng Hội, của Pháp Thiên, của Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, của Vô Ngôn Thông, và của Thảo Đường.

## Gốc Tích Của Thiền Sư Thường Chiếu

Thiền sư Thường Chiếu ngày xưa đã từng làm quan ở trong triều vua Lý Cao Tông. Thầy của thiền sư là thiền sư Quảng Nghiêm ở chùa Tịnh Quả. Tịnh Quả tức là chùa của phái Vô Ngôn Thông. Nhưng sau khi bốn sư tịch rồi thì thầy Thường Chiếu dời sang chùa Lục Tổ. Chùa Lục Tổ là một chùa thuộc về tông phái Tỳ -Ni Đa-Lưu-Chi. Nghĩa là trong khi tu tập với thầy bốn sư thì thầy ở chùa của bản phái, và sau

khi bốn sư tịch rồi thì thầy trở nên một vị đạo sư rất nổi tiếng và thầy đã về trú trì chùa Lục Tổ, tức là chùa của phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi. Điều đó chứng tỏ rằng vào thời đó các vị cao tăng thuộc phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi không đủ đông để duy trì tất cả tổ đường của cả ba phái. Tại vì chùa Tổ Đường là một chùa rất xưa, rất lớn của phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi.

Cố nhiên vào thời đó còn có nhiều vị cao tăng của phái Tỳ-Ni Đa - Lưu-Chi, ví dụ như Đạo Lâm hay Chánh Thiên, Định Hương hay Chi Sơ, nhưng vì phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có nhiều chùa Tổ Đình, cho nên không có đủ người để chăm sóc. Vì vậy mà sự kiện thiền sư Thường Chiếu từ phái Vô Ngôn Thông

đi sang trú trì một chùa của phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi là một điều đáng cho chúng ta chú ý. Chính vì sự kiện thầy Thường Chiếu trú trì một chùa của phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi nên thầy đã thu góp được rất nhiều tài liệu về thiền phái này.

Thiền sư Thường Chiếu là một người rất có ý thức về lịch sử truyền bá của thiền tông ở Việt Nam. Vì vậy mà thầy đã đề tâm sưu tập những tài liệu đã có từ trước cho đến bây giờ, và thầy đã trao những tài liệu đó lại cho một vị đệ tử tên là Thần Nghi.

## Đi Tìm Nguồn Gốc Của Thiền Uyển Tập Anh

Chúng ta phải biết rằng tài liệu căn bản nhất của lịch sử Phật giáo Việt Nam là tập Thiền Uyển Tập Anh. Thiền Uyển tức là vườn thiền. Tập là gom góp lại. Anh có nghĩa là những cái đẹp nhất. Sưu tập lại tất cả những bông hoa đẹp nhất trong vườn thiền.

Theo sách Thiền Uyển Tập Anh thì có một vị thiền sư trước đó tên là Thông Biện (mất năm 1134) của phái Vô Ngôn Thông, đã truyền tài liệu đó lại, và thầy Thường Chiếu đã tiếp nhận tài liệu đó.

Thiền Uyển Tập Anh là một tài liệu rất đặc biệt về lịch sử Phật Giáo Việt Nam,



viết bằng chữ Hán, và đã có bản dịch bằng tiếng Việt. Quý vị nên tìm đọc tập sách này.

Trong khi nghiên cứu để biết ai là tác giả sách Thiên Uyên Tập Anh, ta thấy tài liệu đầu tiên là do thiền sư Thông Biện gom góp và truyền lại cho con cháu. Sách đến tay thiền sư Thường Chiếu, và thiền sư Thường Chiếu truyền cho thiền sư Thần Nghi (1216), thiền sư Thần Nghi truyền cho đệ tử là Ân Không.

Trong những năm dạy ở Eùcole Pratique des Hautes Etudes de Paris, tôi đã nghiên cứu về gốc gác của sách này và đã tìm ra rằng tác giả của Thiên Uyên Tập Anh là bốn thiền sư Thông

Biện, Thường Chiếu, Thần Nghi, và Ân Không. Vì vậy ta có thể nói sách Thiên Uyển Tập Anh đã được biên tập từ thế kỷ thứ 12 cho đến thế kỷ thứ 13.

Theo Thiên Uyển Tập Anh thì thầy Ân Không đã từng ở trên núi Na, tức là núi mà hồi 10 tuổi tôi đã có dịp được leo lên chơi. Khi học về thơ chúng ta biết rằng thi sĩ Tản Đà Nguyễn Khắc Hiếu là một thi sĩ đại diện cho thơ cũ, nhưng cũng đánh dấu cho sự xuất hiện của thơ mới. Ở đây cũng vậy, thiền sư Thường Chiếu đại diện cho Phật giáo nhiều tông phái đời Lý, và cũng là khởi đầu cho Phật giáo thống nhất của đời Trần. Phật giáo Việt Nam có khuynh hướng đi từ thống nhất, và đây là một nét rất đặc thù từ ngàn xưa cho đến bây giờ.

Thiền phái Trúc Lâm ở núi Yên Tử mà chúng ta sẽ nói đến sau này, là một nỗ lực thống nhất tất cả những tông phái có mặt ở Đại Việt hồi đó để đi tới một nền Phật giáo thống nhất.

## Tinh Thần Thống Nhất Của Phật Giáo Việt Nam

Trong thời cận đại ở Việt Nam có Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, và ở miền Bắc cũng có Hội Phật Giáo Thống Nhất. Thành ra chữ thống nhất là một sự biểu hiện ý hướng của người Việt không muốn chia chẻ ra nhiều tông phái, mà nên hợp nhất trong một tổ chức. Đây là một chuyện có thật trong lịch sử.

Trong mấy mươi năm đi dạy Phật giáo ở Tây phương, trong lòng tôi cũng có khuynh hướng đó, và phương pháp giảng dạy cũng được hướng dẫn bởi tinh thần đó. Vì vậy mỗi khi có một khóa tu mở ra ở Âu Châu hay ở Bắc Mỹ Châu thì Phật tử từ các tông phái khác nhau đều tới tu học, và người nào cũng thấy hạnh phúc, là vì cái giáo lý Phật giáo mình công hiến cho người ta là Phật giáo không có tông phái. Cho nên người nào cũng thấy thoải mái khi sống ở trong đó cả. Tuy không phân tích ra nhưng mình thấy một cách rất rõ ràng ở Việt Nam có một khuynh hướng từ trước đến giờ muốn hợp nhất tất cả các tông phái, tất cả những học phái Phật giáo lại với nhau. Vì vậy danh từ

thống nhất đã được sử dụng từ Bắc cho tới Nam.

Chúng ta có một vị quốc sư xuất hiện vào triều vua Lê Thánh Tông, mang danh là Nhất Tông Quốc Sư. Thiên sư Thường Chiếu có một đệ tử tên là Thông Thiên, và Thông Thiên truyền pháp cho một vị đệ tử tên là Túc Lự. Túc Lự truyền cho Ứng Thuận, và Ứng Thuận là thầy của một quốc sư là Nhất Tông Quốc Sư. Nhất Tông tức là một tông phái duy nhất. Cái ý hướng đó đã có rất rõ ở trong trái tim của người Phật tử Việt Nam.

Tại Việt Nam có một giáo hội gọi là Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất. Thống nhất ở đây cũng có nghĩa là sự

tổng hợp của hai hệ phái Bắc Tông (Theravada Buddhism) và Nam tông (Mahayana Buddhism). Hai truyền thống Bắc tông và Nam tông hợp nhất trong một tổ chức giáo hội, đó là chuyện đã xảy ra ở Việt Nam mà không nước nào trên thế giới có chuyện này! Trong giáo hội đó, khi nào vị Tăng Thống là Bắc tông thì Phó Tăng Thống là Nam tông. Khi nào Tăng Thống là Nam tông, thì Phó Tăng Thống là Bắc tông. Đó là ý của người Việt để cho hai tông phái Nam, Bắc được sống chung với nhau và thừa hưởng những châu báu của nhau.

Chúng ta học lịch sử của các vị tổ sư, học giáo lý và phương pháp hành trì ngày xưa của các vị tổ sư để thấy con

đường của chúng ta ngày hôm nay và ngày mai. Chúng ta được soi sáng bởi những cái đó.

Tại chùa Lục Tổ, thiền sư Thường Chiếu mở Phật học viện, và các thầy từ các chùa khác tới để học rất đông. Đạo tràng rất là hưng thịnh. Ngày nay thầy Thanh Từ lập thiền viện Thường Chiếu ở Việt Nam, cũng là để nhớ lại giai đoạn rực rỡ huy hoàng đó, và để tiếp tục công trình của các vị tổ sư.

## Các Pháp Môn Của Thiền Sư Thường Chiếu

Điều trước tiên chúng ta phải nói về thiền sư Thường Chiếu là Tâm học, ngày nay gọi là Tâm lý học. Nhưng gọi là Tâm học thì đúng hơn.

Thầy Thường Chiếu có tuyên bố một câu: Người tu đạo nếu biết rõ về tâm mình thì sẽ phí sức ít mà dễ thành công. Người tu đạo nếu không biết gì về tâm mình thì chỉ phí công vô ích. Nó có nghĩa là chúng ta phải có một căn bản về tâm học trước khi chúng ta thực tập. Nếu không biết gì về phương cách vận hành của tâm, thì chúng ta có thực tập cách mấy đi nữa cũng không thành công.

Trong kinh Niệm Xứ, Bụt có dạy chúng ta quán chiếu tâm. Quán chiếu tâm ở đây có nghĩa là nhận diện được tất cả những hiện tượng tâm lý đang phát hiện trong ta.



Tâm của chúng ta giống như một dòng sông, và mỗi hiện tượng tâm lý giống như là một đợt sóng hay là một giọt nước. Mỗi khi có một hiện tượng tâm lý xuất hiện thì chúng ta phải nhận diện hiện tượng tâm lý đó. Phương pháp của chúng ta là nhận diện đơn thuần.

Các vị từ Việt Nam mới sang Làng Mai nên để ý đến bốn chữ này. Nhận diện đơn thuần tức là chỉ nhận diện nó thôi chứ không phê phán, không đàn áp, không chê trách. Trong kinh Niệm Xứ Bụt có dạy rằng khi ta có tâm tham thì ta biết ta có tâm tham. Thở vào tôi biết tâm tham đang phát hiện trong tôi, thở ra tôi biết tâm tham đang phát hiện trong tôi. Chỉ chừng đó thôi. Khi ta có tâm giận thì ta biết ta có tâm giận. Thở

vào tôi biết tôi đang giận, thở ra tôi biết cái giận đang có trong tôi. Chỉ như vậy thôi và tuyệt đối không dùng sức mạnh của mình để đàn áp, để chê trách, để đè nén cơn giận. Đó gọi là thực tập nhận diện đơn thuần.

Điều này rất rõ ở trong kinh Niệm Xứ và nhiều kinh khác dạy về quán niệm. Khi thở vào, mình biết rằng đây là hơi thở vào, khi thở ra mình biết đây là hơi thở ra. Khi hơi thở vào sâu, mình biết là hơi thở vào sâu, khi hơi thở vào cạn mình biết đây là hơi thở vào cạn. Mình chỉ nhận diện nó là vào, là ra, là sâu, là cạn thôi chứ mình không nói rằng hơi này không được sâu, hơi kia cạn quá! Không có ý hướng phê phán và đàn áp. Điều này rất là quan trọng. Chỉ cần

nhận diện đơn thuần tất cả những hiện tượng tâm lý ở trong ta là cũng đủ để chúng ta đi tới sự chuyển hóa rồi.

Khi nhận diện một tâm hành (Tâm hành là một danh từ để chỉ những hiện tượng tâm lý), ví như tâm hành buồn, tâm hành giận, tâm hành ganh tị, hay tâm hành sợ hãi, thì chúng ta nên nhận diện theo phương pháp do Bụt dạy tức là nhận diện đơn thuần thôi. Mình biết sự có mặt của tâm hành đó, và mình dùng năng lượng của chánh niệm để soi chiếu vào trong tâm hành đó.

Ban đầu mình nhận diện nó thôi, nhưng càng nhận diện mình càng thấy rõ mặt mũi nó. Mặt mũi nó là gì? Mặt mũi nó tức là gốc rễ của nó. Mình biết rằng nó

từ đâu tới. Có khi nó tới từ rất xa, tới từ tổ tiên ông bà của mình. Tới từ nền tảng giáo dục của mình từ hồi còn ấu thơ. Nhưng luôn luôn chúng ta phải bắt đầu bằng sự nhận diện đơn thuần. Ví dụ gặp sư chú Pháp Ứng thì mình biết rằng đây là sư chú Pháp Ứng. Cái đó quan trọng lắm. Nếu không biết đây là sư chú Pháp Ứng thì không thể nào làm ăn gì được với sư chú Pháp Ứng cả.

Khi nhận diện được sư chú Pháp Ứng rồi và duy trì chánh niệm, thì càng lúc mình càng thấy sâu vào trong tự thân của sư chú Pháp Ứng. Đối với bất cứ một hiện tượng nào, nếu chúng ta nhận diện nó rồi và chúng ta tiếp tục duy trì sự nhận diện đó thì chúng ta đi sâu vào sự hiểu biết bản chất của hiện tượng

đó, dù hiện tượng đó là hiện tượng tâm hay là hiện tượng thân.

Ví dụ như mình có một tâm niệm buồn. Hôm nay trời nhẹ lên cao, tôi buồn không hiểu vì sao tôi buồn! Chỉ thấy buồn buồn vậy thôi. Phải nhận diện nó thì mới biết. Ban đầu thì không biết tại sao mình buồn, nhưng cứ giữ chánh niệm và nhìn cái buồn đó một hồi thì thấy được bản chất của cái buồn đó và gốc rễ của nó. Sở dĩ thi sĩ không biết tại sao ông ta buồn, là tại vì ông ta không thực tập phương pháp nhận diện đó trong một thời gian đủ lâu. Cái sợ của mình cũng vậy. Cái giận, cái ganh, cái bất an của mình, đều cũng vậy.

Trước hết mình phải nhận diện nó. Đừng xua đuổi nó, xua đuổi thì nó sẽ không đi mà mình cũng sẽ không thành công. Đừng lên án nó, mình phải sống hòa bình với nó. Tại sao? Tại vì nó chính là mình! Chủ ý của Bụt là không mở ra một cuộc chiến tranh giữa mình với tâm hành đó, dù là tâm hành đó là một tâm hành tiêu cực hay một tâm hành tích cực. Khi vui thì biết là mình đang vui. Khi hạnh phúc mình biết mình đang hạnh phúc, khi buồn mình biết mình đang buồn, khi khổ mình biết là mình đang khổ. Cái biết đơn thuần, sự nhận diện đơn thuần là rất quan trọng. Chúng ta thực tập trên một cơ bản gọi là bất nhị, cho nên chúng ta biết rằng cái vui cũng là ta, mà cái

buồn cũng là ta. Chánh niệm về vui cũng là ta, chánh niệm về buồn cũng là ta. Nếu chúng ta khởi lên tâm niệm đàn áp, chê bai, đè nén tức là chúng ta tạo ra một thế căng thẳng, một thế lưỡng nguyên trong chính con người của chúng ta. Nói rõ hơn, một phần của chúng ta đàn áp phần kia của chúng ta. Như vậy là ta tạo chiến tranh ngay trong con người của ta.

Đây là một điểm nhiều người vấp phải. Không phải chỉ người ngoài đời mà còn trong giới xuất gia. Những người gọi là tu rục, hạ thủ công phu nhưng mắc phải rất nhiều. Cho nên càng tu họ càng có mặc cảm, họ càng giận ghét họ. Trong khi đó thì phương pháp của Bụt nói rằng chúng ta phải hòa giải với

bản thân của chúng ta. Nếu có một bệnh ở trong cơ thể, chúng ta phải hòa giải với bệnh đó thì chúng ta mới chuyển hóa, mới trị liệu cho nó được. Còn nếu chúng ta giận, muốn lấy dao cắt cái đó vát ra ngoài, thì chúng ta sẽ tạo ra một thế xung đột rất lớn.

Đứng về phương diện tâm cũng vậy, khi chúng ta có những tâm hành làm cho chúng ta khổ, chúng ta đau, nếu chúng ta muốn lấy con dao giải phẫu để cắt nó liệng ra ngoài, thì chúng ta đau khổ thêm. Vì vậy cho nên Bụt dạy niềm vui kia cũng là ta, niềm khổ kia cũng là ta; sự hoan hỷ kia là ta, mà sự giận hờn kia cũng là ta. Vì vậy cho nên khi chánh niệm phát khởi, ta ôm lấy niềm đau đó như là ôm một người con,



người cháu, người em mà không có khuynh hướng đánh lộn.

Điều này rất là quan trọng. Nếu quý vị từ Việt Nam sang mà học được phương pháp nhận diện đơn thuần này thì đó cũng đã đáng công chuyến đi của quý vị rồi. Đây là một phương pháp thực tập rất mâu nhiệm của Bụt.

Chánh niệm là một nguồn năng lượng từ trong tâm mình phát ra. Mỗi khi chúng ta thực tập hơi thở ý thức, mỗi khi chúng ta thực tập bước chân có ý thức, thì chúng ta làm cho nguồn năng lượng chánh niệm đó sống dậy, rồi chúng ta dùng năng lượng của chánh niệm đó để ôm lấy, để áp ủ, để quán chiếu cái gì đang thực sự xảy ra. Cái đó

có thể là một tâm hành như cái giận, cái buồn, cái bất an của chúng ta. Chúng ta đối xử với tâm hành đó một cách rất từ ái, tại chúng ta biết rằng nó là ta. Tôi là cái giận, cái buồn, cái khổ của tôi. Vì vậy cho nên không có sự xung đột giữa mình với niềm đau, nỗi khổ của mình. Mình đã có niềm đau nỗi khổ mà mình còn xung đột với nó nữa thì mình biến thành một bãi chiến trường! Mình tạo thêm một cuộc chiến tranh thứ hai. Cho nên ôm ấp niềm đau nỗi khổ mình bằng chánh niệm cũng giống như bà mẹ thương yêu ôm lấy đứa con đang đau khổ của mình. Chỉ có phương pháp đó mới làm dịu được nỗi khổ. Nếu chúng ta tiếp tục thì năng lượng chánh niệm sẽ soi chiếu vào nỗi

khô đó và sẽ chỉ cho chúng ta thấy cái bản chất, cái nguyên do của nó. Nếu tiếp tục nữa, thì sẽ có sự chuyển hóa của niềm đau, nỗi khổ của chúng ta.

Đó là điều mà thiền sư Thường Chiếu muốn nói tới: Phải biết về đường lối vận hành của tâm mình thì mới tu thành công được. Nếu không thì phí rất nhiều sức, nó làm cho mình hết sức mà mình vẫn không thành công trong sự tu học của mình.

Trong tạng thân của chúng ta có những sư em rất trẻ nhưng đã chứng tỏ có khả năng nhận diện tâm hành của mình. Ví dụ như sư em Pháp Cảnh, khi viết thư cho tôi thì chứng tỏ đã có khả năng nhận diện tâm hành của mình. Sư em

Tuệ Nghiêm cũng là một trong những người có khả năng nhận diện tâm hành tốt cũng như tâm hành không tốt của mình, và không đánh lộn với nó, không chê trách nó. Đó là một việc rất hay. Cho tới sư em tương lai Thùy Linh, trong lá thư viết cho tôi cũng đã chứng tỏ bắt đầu có khả năng nhận diện tâm hành của mình. Rất đáng mừng.

Trong đời sống hàng ngày của chúng ta, chúng ta phải học phương pháp nhận diện những tâm hành của chúng ta. Mỗi khi có một tâm hành phát khởi thì chúng ta phải nhận diện nó, và nếu có thể được, chúng ta duy trì chánh niệm để mà ôm ấp nó, để mà quán chiếu nó thì tự nhiên chúng ta sẽ đi tới sự chuyển hóa.

Ví dụ khi đến lượt mình đứng ra cầm một cây hương để xướng bài cúng hương, thì có thể có một tâm hành nó phát khởi trong mình. Theo nguyên tắc thì khi cầm cây hương để xướng bài Xin cho khói trầm hương kết thành mây năm sắc là mình phải quán chiếu cái khói hương của mình dâng lên và phải quán chiếu Bụt và tất cả các vị Bồ tát trước mặt mình. Đó là đối tượng của quán chiếu. Tại vì mình đang dâng hương lên Bụt, lên các vị tổ sư, và tổ tiên của mình.

Giả dụ có một tâm hành xảy ra: "Không biết mình xướng như vậy mà các sư anh sư chị có cười mình không!". Rồi mình để ý đến chuyện đó nhiều hơn là chuyện dâng hương cho

Bụt và các vị Bồ tát. Điều đó rất có thể xảy ra. Mình quan tâm về chuyện sư anh nghĩ gì về giọng của mình, sư chị nghĩ gì về giọng của mình. Trong khi khởi ra tâm hành như vậy thì mình mỉm cười, mình biết rằng mình đang dâng hương mà kỳ thật mình đang không dâng hương. Mình đang lo lắng về những phê bình của sư anh, sư chị. Đó gọi là nhận diện tâm hành. Mình mỉm cười thôi, mình mỉm cười mình. Nụ cười đó có thể là một nụ cười từ bi. Trời đất ơi! Mình đang dâng hương cho Bụt mà mình không nghĩ tới chuyện dâng hương mà lại nghĩ tới chuyện người ta chê hay khen giọng dâng hương của mình! Đó là nhận diện tâm hành. Khi nhận diện được tâm

hành thì mình lập tức trở về được với sự dâng hương. Rất là mâu nhiệm.

Mình là đối tượng của nụ cười của mình. Mình cười mình với tất cả từ bi của mình. Bụt cũng nhận thấy mình, ngài đâu có làm gì khác hơn? Ngài cũng chỉ mỉm cười với mình thôi. Sao đệ tử của mình hay quá, đang dâng hương mà nghĩ toàn chuyện gì đâu!

Có nhiều thầy, nhiều sư cô đã từng được học Duy Thức Hoϊc, nhưng nhận thấy rằng môn Duy Thức không đóng góp gì nhiều cho sự tu tập của mình. Đó là vì đã không được học Duy Thức, đã không được học về tâm theo đường hướng này.

## Đường Vào Tâm Học: Năm Mười Bài Tụng Duy Biểu

Tại Làng Mai chúng ta có Năm Mười Bài Tụng Duy Biểu. Năm mươi bài tụng này có ý hướng rất rõ rệt để giúp chúng ta thấy được sự vận hành của tâm chúng ta, nhờ đó mà chúng ta sẽ tu tập căn cứ trên cái thấy đó.

Trong Năm Mười Bài tụng Duy Biểu chúng ta học rằng tất cả các tâm hành đều có hạt giống trong tàng thức. Tâm hành tốt cũng như tâm hành không tốt. Mỗi khi một hạt giống phát hiện trên ý thức, chúng ta phải làm thế nào để dùng chánh niệm mà nhận diện nó. Chánh niệm tức là sự có mặt của Bụt,



mà khi có mặt của Bụt ở trong phòng khách của chúng ta thì chúng ta có an ninh.

Chúng ta học rằng những tâm hành nào phát hiện nhiều thì có thể lớn lên mau ở dưới căn bản của nó. Phần dưới của tâm là tàng, là nơi giữ gìn, cất chứa tất cả những hạt giống tốt cũng như xấu của ta. Phần trên của tâm gọi là ý, nơi các hạt giống đó hiển bày, phát hiện ra. Chúng ta cũng biết rằng hạt giống phát hiện và được chúng ta duy trì ở trên vùng ý thức càng lâu thì ở dưới hạ tầng cơ sở, nó càng lớn mạnh.

Cho nên khi một hạt giống xấu phát hiện, đó là một tin không tốt, tại vì nếu hạt giống xấu phát hiện nhiều lần trong

một ngày thì gốc của nó ở tầng thức sẽ lớn lên, và nó sẽ làm hại ta nhiều hơn. Ví dụ chúng ta bị chọc giận 20 lần trong một ngày, thì 20 lần hạt giống của sự giận hờn lớn lên. Đôi khi chúng ta giận nhiều hơn năm phút, giận 10, 15 phút hay cả ngày, thì ở dưới hạ tầng nó lớn lên suốt ngày!

Vì vậy khi hạt giống của cơn giận biểu hiện thì chúng ta phải biết mời hạt giống của chánh niệm lên để ôm lấy nó, chăm sóc cho nó. Tôi đang thở vào và biết tôi đang giận, tôi mỉm cười với cái giận của tôi. Đó là năng lượng của chánh niệm. Năng lượng của chánh niệm ôm lấy cái giận giống như một bà mẹ ôm lấy đứa con, hay một người chị ôm lấy đứa em. Đó là phương pháp

nhận diện đơn thuần để chăm sóc, không phải là phương pháp đánh dẹp.

Nếu biết làm như vậy thì khi cái giận phát khởi nó sẽ được chăm sóc liền lập tức và nó có thể chuyển hóa, nó trở về với trạng thái hạt giống của nó. Nếu không làm như vậy, thì nó tiếp tục lớn lên ở dưới căn bản của nó.

Thành ra phương pháp mà chúng ta học là phương pháp nhận diện đơn thuần, rồi chăm sóc để chuyển hóa. Chúng ta biết rằng khi năng lượng chánh niệm có mặt ở trên phòng khách thì chúng ta có an ninh. Phòng khách của chúng ta có Bụt ngồi trong đó thì ta có an ninh.

Khi có một hạt giống tốt phát hiện, chúng ta cũng phải biết rằng một hạt giống tốt đang phát hiện ở trong ta. Vẫn là nhận diện đơn thuần, và biết hạt giống này làm cho khu vườn của ta trong sáng, dễ chịu. Vì vậy mà chúng ta muốn nó ở trên đó lâu hơn để cho dưới căn bản của nó lớn thêm lên. Cho nên chúng ta phát khởi chánh niệm, ôm lấy nó. Trong thời gian chánh niệm có mặt trên này và ôm lấy cái bông hoa kia thì khu vườn ý thức nó sẽ rất đẹp.

Thực tập thiền hành là để làm điều đó. Chúng ta thiền tọa, chúng ta niệm Bụt cũng là để làm điều đó. Niệm Bụt tức là giữ Bụt ở lại trong tâm. Có nhiều người giữ không được. Muốn mà giữ không được, chỉ giữ được cái âm

thanh, mà không giữ được bản chất của Bụt trong ý thức của mình.

Có chánh niệm trong khi ăn cơm, trong khi uống trà, trong khi rửa bát, trong khi chùi nồi, quét lá, thiền tọa, thiền hành, thì chúng ta có một phương pháp để mời những tâm hành tốt lên, duy trì chúng ở lại với chúng ta trên vùng ý thức. Đó là một phương pháp tu rất dễ, rất vui, tại vì càng duy trì hạt giống tốt ở trên ý thức, thì cái gốc rễ của nó càng lớn ở dưới tàng thức. Khi những hạt giống tốt lớn mạnh thì tự nhiên chúng ảnh hưởng tới những hạt giống xấu, những hạt giống xấu sẽ yếu đi, nhất là khi các hạt giống xấu đó không có cơ hội để phát khởi lên trên bề mặt của ý thức.

Năm mươi Bài tụng Duy Biểu cung cấp cho chúng ta cái thấy đó về tâm của chúng ta. Vì vậy cho nên tất cả chúng ta đều phải học Năm mươi Bài tụng Duy Biểu cho đảng hoàng để làm cơ bản cho sự tu học của chúng ta. Sau này có ra giúp đời thì chúng ta cũng phải sử dụng cái hiểu, cái biết của chúng ta về tâm để có thể giúp được những người khác.

Trong xã hội chúng ta có rất nhiều nhà tâm lý trị liệu. Những người này có phận sự giúp cho bệnh nhân của họ bớt sầu khổ và thêm niềm vui. Muốn làm được điều đó họ phải có một căn bản tâm học rất vững, và họ cũng phải biết nhận diện cái tâm của họ. Họ phải biết chuyển hóa tâm của họ. Nói rõ ra là họ

phải tu, nếu không thì họ không hành nghề được. Vì vậy cho nên những khóa tu của chúng ta mở cho những nhà Tâm Lý Trị Liệu ở Tây phương, khóa nào cũng đông, ở Âu Châu cũng như ở Mỹ châu, tại vì nhà tâm lý trị liệu nào cũng thấy rằng nếu mình không tu học thì mình không thể nào giúp người được.

Thiền sư Thường Chiếu có một cái biết rất rộng về tâm học. Có một lần một vị đệ tử đến hỏi thầy: Bạch thầy, khi cái tâm và cái vật tiếp xúc với nhau, thì sự việc đó xảy ra như thế nào? Câu chữ Hán là Vật ngã phan duyên thời như hà? Vật tức là cái đối tượng của nhận thức; ngã là cái chủ thể của nhận thức, tức là cái tâm; phan duyên là hai cái đó tiếp xúc với nhau; như hà nghĩa là như

thể nào. Khi chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức tiếp xúc với nhau thì sự việc nó xảy ra như thế nào?

Thầy Thường Chiếu đáp bằng một bài kệ rằng:

Vật ngã lưỡng vong! (là cả hai cái đều đánh mất tự thân)

Tâm tính vô thường,

Dị sinh dị diệt,

Sát na bất đình,

Thùy thị phan duyên?

Sinh vi vật sinh, diệt vi vật diệt,

Bỉ pháp sở đắc, thường vô sinh diệt.

Đó là lời dạy của ngài Thường Chiếu về nguyên tắc tu tập. Nó có nghĩa là khi đối tượng và chủ thể của nhận thức



gặp nhau thì ranh giới giữa nhận thức và đối tượng đều không còn nữa. Đây là trả lời đúng theo tinh thần chính thống của Duy Biểu học. Vật ngã lưỡng vong tức là cả chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức đều biến mất. Mất ở đây có nghĩa là mất ranh giới. Tại chúng ta thường nghĩ rằng một bên chúng ta có cái tâm, một bên chúng ta có cái vật. Nhưng khi cái vật và cái tâm xấp lại với nhau thì nó xảy ra cái gì? Ngài nói rằng sự phân biệt giữa cái vật và cái tâm không còn nữa. Tức là tâm và vật là một. Hoặc tâm, vật đều mất đi tính cách có mặt riêng biệt của nó.

Đó là vì thức có nghĩa là nhận thức. Mà nhận thức luôn luôn có hai phần: Chủ thể nhận thức, và đối tượng nhận

thức. Chúng ta cứ tưởng rằng có cái nhận thức nằm riêng và cái đối tượng nhận thức nằm riêng, giống như chúng ta có cái thước đo ở trong túi, lấy ra để đo cái bàn. Cái bàn nó riêng và cái thước nó riêng. Chúng ta nghĩ cái thước đó là tâm, và cái bàn đó là vật. Đó là một ý tưởng rất ngây thơ của con người. Chúng ta tưởng cái tâm nó độc lập đối với cái vật. Nhưng theo tinh thần chính thống của Duy Thức thì tâm-vật là một.

Trong Duy Biểu Học chúng ta có học cái gọi là Nhị phần, tức là Kiến phần và Tướng phần. Hai cái đó là hai thành phần chính yếu của thức. Cũng như chúng ta có một đồng xu, thấy có bên trái và bên mặt. Nếu bỏ bên trái đi, thì

bên mặt không có. Nếu bỏ bên mặt đi thì bên trái cũng không còn. Cái thức của chúng ta cũng vậy, nó có đối tượng và chủ thể. Đối tượng làm ra chủ thể. Chủ thể làm ra đối tượng. Hai cái đó không thể có mặt riêng biệt được. Những vị nào chưa nắm vững được phần này thì phải học lại Năm mươi bài tụng Duy Biểu.

Trong triết học ngoài đời, người ta cũng đã thấy được điều này. Ví dụ như trong Hiện Tượng Luận, Phenomenology, người ta nói "Ý thức có nghĩa là ý thức về một cái gì chứ không thể nào có ý thức mà không có đối tượng". Ví dụ tôi có cái buồn, thì buồn đó là buồn ai, buồn gì chứ cái buồn không thể tự một mình nó mà có

được. Đối tượng của buồn phải đi theo chủ thể của cái buồn. Cũng như khi tôi giận, thì cái giận của tôi nó có đối tượng. Giận tức là giận ai, giận cái gì, chứ không thể có cái giận suông được. Cũng vậy, khi nói tôi ăn thì phải ăn gì.

Vì vậy trong Duy Biểu Học chúng ta phân biệt tám loại nhận thức, và năm mươi một loại tâm hành hay tâm sở. Tất cả những cái đó, cái nào cũng có hai phần. Một phần là chủ thể, tức là kiến phần; một phần là đối tượng, nghĩa là tướng phần. Hai cái đó chúng có mặt cùng một lúc, không có cái nào trước, không có cái nào sau. Cái thức không có trước, mà cái đối tượng cũng không có sau.

Ví dụ chúng ta có con mắt, và chúng ta có một cây đèn cây. Con mắt, danh từ Duy Biểu gọi là Căn, và đèn cây, danh từ Duy Biểu gọi là Phần. Đó là hai trong nhiều điều kiện tạo ra thức. Căn tiếp xúc với trần thì thành thức, mà thức đây là nhãn thức, tức là cái thấy. Không phải con mắt thấy, không phải cây đèn cây là đối tượng của cái thấy, mà cái thấy ở đây, nó có chủ thể, nó có đối tượng. Cái thấy và cây đèn cây cùng biểu hiện một lúc.

Cũng như khi chụp hình một người đang ngồi trên ghế, chúng ta ngắm cái hình ở trong máy hình. Máy hình của chúng ta có hình đó, nhưng hình đó không phải là người đang ngồi ở trên ghế kia. Nó khác nhau. Ở đây cũng

vậy, căn và trần xúc chạm nhau nó thành thức mà trong thức nó có chủ thể và đối tượng. Nó có tướng phần, và nó có kiến phần, và nó sinh diệt trong từng sát na.

Chúng ta nhìn cái bông hoa và tiếp tục nhìn trong vòng một phút, hai phút, ba phút thì trong vòng hai ba phút đó cái thấy của chúng ta nó sinh diệt, sinh diệt liên tiếp. Cho nên thầy Thường Chiếu nói rằng "Khi ấy cả chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức đều không còn". Tâm thức của ta vô thường, thay đổi, sinh diệt trong từng sát na, thì làm sao có thể có một chủ thể thường tại để mà tiếp xúc với đối tượng?

Rất rõ, có gì khó hiểu đâu? Làm sao có được một chủ thể thường tại để mà tiếp xúc với một đối tượng thường tại hay không thường tại? Tâm tính vô thường, dị sinh dị diệt, sát na bất định, thù thị phan duyên? Đó là những lời của ngài nói. Dịch ra tiếng Việt là "Tâm thức của ta vô thường, thay đổi sinh diệt trong từng sát na, thì làm sao có thể có một chủ thể thường tại mà tiếp xúc với đối tượng? Thù thị phan duyên nghĩa là cái gì là cái làm công việc tiếp xúc đó? Ngài còn nói thêm:

Sinh vi vật sinh,  
 Diệt vi vật diệt,  
 Bĩ pháp sở đắc,  
 Thường vô sinh diệt.

Có nghĩa là: Sinh là các hiện tượng sinh, diệt là các hiện tượng diệt, còn đối tượng chứng đắc của chúng ta thì không bao giờ có sinh hay có diệt hết. Tại tu tập là phải có chứng đắc. Tâm của chúng ta là vô thường nên nó sinh diệt, nhưng cái chứng đắc của chúng ta thì lại không sinh, không diệt. Tức là ngài nói tới đối tượng vô sinh, cái thế giới không sinh diệt mà người thành đạo có thể thực hiện được. Câu nói đó của thiền sư Thường Chiếu cho chúng ta thấy rằng cái căn này (căn là cái căn cứ, là cái gốc để phát sinh ra thức), và cái trần này (trần tức là đối tượng) đều là vô thường, chúng thay đổi trong từng giây, từng sát na. Chính cái thức,



cái thấy của chúng ta, hoặc cái nghe, cái suy tư của chúng ta cũng thay đổi trong từng sát na.

Thành ra những dụng cụ chúng ta sử dụng để tu học đều vô thường hết. Nhưng khi chúng ta chứng đắc, đối tượng mà chúng ta đạt được là không sinh không diệt, đó là niết bàn, đó là vô sinh diệt, nói tắt là vô sinh.

Điều này cũng không có gì rắc rối, khó hiểu. Nếu chúng ta nhớ lại hình ảnh biển cả và những đợt sóng trên biển. Đứng về phương diện hiện tượng, phương diện bề mặt thì chúng ta thấy có những đợt sóng, có sinh, có diệt, có lớn, có nhỏ. Chúng ta không thấy có gì thường tại hết. Con mắt cũng không

thường tại, mà hình ảnh cũng không thường tại, tâm thức cũng không thường tại, đối tượng của tâm thức cũng không thường tại. Nhưng nếu chúng ta có thể tiếp xúc được với bản chất của những cái không thường tại đó, thì chúng ta tìm ra được cái thường tại. Cái đó gọi là không sinh, không diệt. Những đợt sóng này có sinh có diệt, có còn, có mất, có có, có không, có cao, có thấp, có một, có nhiều, là tại vì chúng thuộc về thế giới hiện tượng, thế giới sự vật.

Nếu chúng ta sống sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày thì chúng ta tiếp xúc được với bản chất của sự sống. Những đợt sóng kia trở về tiếp xúc được với cái tự tánh nước, thì nó sẽ

thấy rằng trong khi những đợt sóng có lên có xuống, có sinh có diệt, có còn có mất thì nước đứng ra ngoài sự sinh diệt, còn mất kia. Và đó là tự tánh vô sinh, vô diệt và là đối tượng của sự chứng đắc.

Chỉ khi nào mình tiếp xúc được với cái vô sinh này thì tự nhiên những cái sợ hãi, lo lắng, buồn tủi của mình cũng tan biến đi. Mình không thấy có sinh, có diệt, có cao có thấp, có một có nhiều, có tới có lui nữa. Cho nên mình sẽ hết khổ, mình nhìn sinh diệt bằng nụ cười.

### Kim Chỉ Nam Của Việc Chứng Ngộ

Như vậy chỉ một câu nói này thôi cũng đủ làm kim chỉ Nam cho sự tu học của rất nhiều người. Tôi xin đọc lại câu đó:

" Khi chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức đều không còn. Tâm thức ta vô thường, thay đổi, sinh diệt trong từng sát na, thì làm sao có thể có một chủ thể thường tại để tiếp xúc với đối tượng?" Tuy vậy sinh là có hiện tượng sinh, diệt là có hiện tượng diệt, còn đối tượng chứng ngộ thì không bao giờ có sinh và có diệt.

Đối tượng đó nó từ đâu mà tới? Theo truyền thống của Vô Ngôn Thông thì thiền sư dạy phương pháp gọi là Bất khả đắc, tức là ta không tóm được nó từ bên ngoài chúng ta. Cũng như là đợt sóng, muốn đi tìm bản chất của nó là nước, thì đâu cần phải đi tới với một đợt sóng khác? Chỉ cần trở về với

chính tự thân nó thì nó nhận ra rằng mình là nước.

Trong một dịp khác, có một vị đệ tử hỏi thiền sư Thường Chiếu: "Thế nào là pháp thân?" Pháp thân ở đây có cái nghĩa Đại thừa của nó. Chúng ta có nhiều thân, chúng ta có nhục thân, có Phật thân, có pháp thân. Hôm trước trong bài pháp thoại bằng tiếng Anh chúng ta có thực tập. Khi chúng ta đứng trước một cái cây, nhìn cây và nói: Cây ơi! Cây là my true home. Khi nhìn mặt trăng chúng ta nói: Mặt trăng ơi, mặt trăng là nhà của tôi. Mặt trăng là tôi. Đó cũng là một phép quán chiếu để thấy pháp thân của mình. Thân ngoại chi thân. Chúng ta nghĩ rằng thân của chúng ta nằm ở trong da thịt này.

Nhưng kỳ thực, nếu quán chiếu, chúng ta thấy thân của chúng ta nằm ở ngoài da thịt của ta. Mặt trời là trái tim của chúng ta, rừng cây là lá phổi của chúng ta. Nếu tất cả những cái đó không có thì chúng ta không thể có mặt. Vì vậy cho nên pháp thân của chúng ta có mặt và chúng ta phải tiếp xúc. Nó có mặt ngay tại đó, trong giờ phút này.

Câu trả lời của thiền sư Thường Chiếu khi một đệ tử hỏi về pháp thân còn rõ ràng hơn:

Tại thế vi nhân thân,  
Tâm vi như lai tạng,  
Chiếu diệu tả vô phương,  
Tâm chi cánh tuyệt khoáng.

(Thân tuy sống trên đời,  
Tâm là như lai tạng,  
Chiếu rạng cả mười phương,  
Nhưng tìm thì biệt dạng).

Như lai tạng là một danh từ mới. Như lai tạng là một kho tàng không tới không đi, không sinh không diệt. Như lai tạng tức là cõi vô sinh, là cái bản chất của chúng ta, là cái pháp thân của chúng ta. Như lai tạng đó chúng ta không cần phải đi tìm ở đâu hết, không cần đi tìm ở trong tương lai, tại vì chính cái Như lai tạng đó đang chiếu sáng trong cả mười phương, chỉ vì mê mờ cho nên ta không thấy mà thôi. Cho nên khi nhìn mặt trăng mà mỉm cười, nhìn đóa hoa mà mỉm cười thì chúng ta

nhận diện được Như lai tạng của chúng ta. Cái thực tánh không còn, không mất, không tới không đi, không sinh không diệt nó có ngay trong giây phút hiện tại, ở đây và đang chiếu sáng. Chúng ta đi tìm thì không có tại vì chúng ta nghĩ rằng nó là một cái gì ở ngoài chúng ta và nó không có mặt ở trong giờ phút hiện tại. Vì vậy cho nên câu trả lời này của thiền sư Thường Chiếu nói lên được tinh thần Bất khả đắc hay Vô đắc của giáo lý truyền thống Vô Ngôn Thông.

Nhưng tìm thì biệt dạng, chúng ta thử nhìn một đợt sóng đang đi tìm nước, rất là buồn cười! Chúng ta đi tìm cái Như lai tạng của chúng ta thì cũng buồn cười như vậy. Thành ra phương



pháp thực tập như Ba cái lạy là để trở về tiếp xúc với Như lai tạng của mình, cái pháp thân của mình, cái thực tại không sinh không diệt của mình.

Một hôm có một vị đệ tử tên là Thông Sư tới hỏi thầy: Làm thế nào để chúng đắc được Phật pháp? Thầy Thường Chiếu trả lời: Phật pháp làm sao mà mình có thể chứng đắc được? Tất cả chư Phật trong quá khứ đều đã tu học trên căn bản Chư pháp bất khả đắc!

Cứ tưởng tượng có một cái gì ở ngoài mà mình chạy đi tìm. Tất cả những cái gì mình đi tìm, mình đã có sẵn ở trong người của mình. Ví dụ mình có cảm tưởng mình là cái nồi thiếu cái nắp, và mình đi tìm cái nắp! Cái cảm tưởng

thiếu thốn một cái gì đó là một cảm giác sai lầm, cũng như một đám mây bay trên trời, nó thấy đại dương, rồi nó ao ước được là đại dương. Khi nó bay qua núi Pyrénées thì nó thấy tuyết trắng phau, nó ao ước được làm tuyết. Nhưng có một điều nó không biết là trong bản thân của đám mây, nó có đại dương, nó có tuyết, tại vì tuyết cũng như là biển cả, đều có cùng một bản chất với đám mây. Vì vậy cho nên mình không bằng lòng với hình thái mây của mình, mà mình chỉ muốn trở thành đại dương, muốn trở thành tuyết! Cũng như cây kia, hay bản thân mình, tất cả đều là những cái rất mâu nhiệm. Sự có mặt của mình là một biểu hiện rất tuyệt trần.

Mình là con trai thì cũng tuyệt trần, mình là con gái thì cũng tuyệt trần. Con trai không cần trở thành con gái, con gái không cần trở thành con trai. Mình là mình, đó là điều kỳ diệu nhất rồi, mình đừng tìm cầu một cái gì khác. Nếu là con trai mà nhìn kỹ vào trong con người của mình thì thấy tính chất con gái ở trong mình. Nếu là con gái, nhìn kỹ vào trong bản thân của mình thì thấy tính chất con trai ở trong đó. Nó có! Vì vậy cho nên chuyện mình muốn từ bỏ mình, khước từ mình để trở thành một người khác, là một sự đại dột vô cùng. Là mây, là tuyết, là đại dương, tất cả đều là mâu nhiệm.

Vì vậy cho nên chấm dứt sự chạy tìm thì mình có một cơ hội để tiếp xúc với

pháp thân của mình, cái bản chất vô sinh của mình. Đó là đối tượng của sự tu học, và khi tiếp xúc được với cái đó thì tất cả những thèm khát, những ao ước, giận hờn, những kỳ thị, những sợ hãi đều tan biến hết.

Khi thấy được điều đó thì tự nhiên hạnh phúc tới với mình, rất là mâu nhiệm. Mình không cần phải thành sư bà mới có hạnh phúc. Mình không cần phải có một ngôi chùa lớn mới có hạnh phúc, không cần phải làm giáo thọ mới có hạnh phúc. Tôi không cần phải được người này thương thì mới có hạnh phúc, được người kia chấp nhận tôi mới có hạnh phúc! Đơn giản như vậy mà thôi.

Thiền sư Thường Chiếu có biên tập một cuốn sử về Phật giáo Việt Nam. Nhưng tiếc thay cuốn sách đó đã bị thiêu hủy trong chiến tranh khi người Minh sang xâm chiếm nước ta. Chúng ta tìm chưa được cuốn đó. Cuốn sách đó tựa là Nam Tông Tự Pháp Đồ. Nam tông ở đây không phải là Theravada đâu, Nam tông ở đây có nghĩa là Phật giáo ở Việt Nam. Trung Quốc là Bắc tông, còn Việt Nam là Nam tông. Tự pháp tức là những người thừa kế, những thế hệ Phật tử thừa kế nhau trong truyền thống Phật giáo Việt Nam.

Vào thời nước ta có chiến tranh với nhà Minh, người Minh đã thu tóm tất cả những sáng tác của người Việt, trong đó có những sáng tác về Phật

giáo, chở về Trung Quốc và đốt hết. Sau đó họ đưa sách của Trung Quốc sang để cho người mình học.

Tuy vậy các thầy có chôn giấu một ít sách, cho nên sau khi quân Minh bị đánh bại, thì đào ra được một ít, nhưng binh lửa đã thiêu đốt rất nhiều tài liệu về Phật giáo Việt Nam. Cho đến nay tập sách Nam Tông Tự Pháp Đồ này vẫn chưa tìm được. Sau này hy vọng có người đào xới và tìm ra được nhiều cái mà các tổ đã chôn giấu trong thời loạn ly.

Trước khi thị tịch thầy Thường Chiếu mời các vị đệ tử lại ngồi chơi với thầy, và thầy tặng cho họ một bài thơ như sau:

Đạo bản vô nhan sắc,  
Tân tiên nhật nhật khoa,  
Đại thiên sa giới ngoại,  
Hà xứ bất vi gia?

(Đạo vốn không nhan sắc,  
Mà ngày càng gấm hoa,  
Trong ba ngàn cõi ấy,  
Đâu chẳng phải là nhà?)

Đại thiên sa giới ngoại tức là trong Tam thiên đại thiên thế giới nhiều như cát sông Hằng, thì không nơi nào là không phải nhà của thiên sư. Tại vì người đã tìm ra cái an lạc, cái hạnh phúc rồi thì lúc nào và ở đâu cũng cảm thấy hạnh phúc.

# Hà Xứ Bất Vi Gia Và Cách Chuyển Hóa Những Giác Mơ Do Tiềm Thức Đạo

## Diễn

Năm 1966, hồi tôi vừa rời quê hương để đi ra nước ngoài, thì cứ tưởng rằng mình chỉ đi vài tháng rồi về. Hẹn với các thầy, các sư cô, các bạn ở trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội là ba tháng về. Không ngờ tôi ở tới 30 năm rồi! Khi đi là với mục đích nói lên tiếng nói của những người đau khổ, đang bị kẹt giữa hai thế lực chém giết nhau. Một bên là cộng sản, một bên là chống cộng. Đồng bào chết trong bom đạn mỗi ngày và đồng bào không có tiếng nói cho nên tôi phải ra nước ngoài để nói tiếng nói của đồng bào,



mà không nói tiếng nói của các phe lâm chiến.

Sau khi tôi đã lên tiếng rồi thì cả hai chính quyền đều không thích tôi. Tại vì hai chính quyền đều muốn tiếp tục cuộc chiến tranh, còn tôi thì nói rằng chúng tôi không muốn tiếp tục chém giết nhau! Tự nhiên tôi trở thành một người bị lưu đày, không về nước được nữa. Trong khi đó tất cả những người thương của mình đều ở trong nước. Mỗi ngày có không biết bao nhiêu công việc phải làm cho đồng bào, cho học trò tại tôi có rất nhiều học trò ở Việt Nam. Bây giờ họ đã già hết rồi.

Hồi đó có những buổi tối tôi nằm mơ thấy mình trở về quê hương. Giấc mơ

đó cứ lặp đi lặp lại rất nhiều lần. Tôi thấy tôi về tới một khu đồi rất xanh, rất mát, và tôi sung sướng được leo lên, tại vì leo lên cánh đồi đó tức là leo về thiên đường của mình. Nhưng luôn luôn leo đến nửa đồi thì có một chướng ngại vật nó ngăn lại và mình không leo lên được nữa. Và luôn luôn tỉnh dậy vào lúc đó!

Nằm mơ thấy về chùa rất nhiều lần. Từ đồi thông ở trước chùa Từ Hiếu đi vào cổng Tam Quan, đi quanh hồ Bán Nguyệt, rồi đi vào sân bên phải, khi bước lên thì cái liêu của Sư Ông nằm bên trái, luôn luôn đi con đường đó. Mỗi khi về chùa đi ngang qua đó là biết Sư Ông của tôi đang ở trong liêu. Có khi thấy Sư Ông đi ra và mình được

chấp tay xá Sư Ông. Có những lần khác tôi thấy tôi đi sang phía tháp của các vị tổ, trong đó có tổ Nhất Định. Mỗi lần đi sang bên đó thì thấy khung cảnh bên đó nó sáng, nó đẹp và tôi đi rất nhiều thì giờ đi quanh các tháp đó, rồi đi vòng sang phía bên kia để ra bờ hồ trở lại, rồi đi lên đồi, ngang qua chùa Diệu Nghiêm, và trong những giấc mơ đó những con đường đó đẹp vô cùng!

Trong bao nhiêu năm tôi ao ước được về để được đi trên con đường đó, tại vì trong tiềm thức của mình, mình nghĩ rằng đó là những con đường đẹp nhất trên thế gian này. Nếu mình không bị lưu đày, nếu mình biết rằng mai một mình có thể lấy máy bay về được quê

hương thì có lẽ mình sẽ không mơ nhiều như vậy. Nhưng tại vì mình biết rằng mình không được phép về, cho nên những con đường đó trở thành con đường của huyền thoại. Tại mình khát khao nên mình thấy nó đẹp lên rất nhiều. Và những giấc mơ đó nó lặp đi lặp lại suốt năm. Có khi tới cả một năm rưỡi.

Lúc đó tôi đã biết phương pháp quán niệm hơi thở và tiếp xúc với những gì màu nhiệm trong hiện tại rồi. Cho nên lúc ở Âu Châu cũng như ở Bắc Mỹ Châu, ở các nước như Phi Luật Tân hay Nhật Bản, tôi đều thực tập hơi thở để làm quen với khung cảnh mới, để tìm bạn mới, và tôi cũng đã chơi với trẻ con Pháp, trẻ con Anh, trẻ con Đức,

Hoa Kỳ, chơi với những người lớn, và tôi đã kết bạn thêm.

Rồi từ từ tôi làm quen với những trái cây, những loài hoa ở tại Tây phương. Từ từ những mảnh đất không phải Việt Nam nó trở thành quê hương của tôi. Vì vậy một ngày nào đó giấc mơ không còn trở về nữa. Tại vì tôi đã chấp nhận tất cả trái đất này là quê hương của mình! Thành ra nỗi thương nhớ đó nó không còn ray rứt như hồi xưa nữa.

Trong những năm vừa qua, bảy tám năm nay, tôi đã có khả năng bước những bước chân hết sức là hạnh phúc ngay đây, ngay ở Xóm Hạ, Xóm Thượng Làng Mai. Con đường từ Sơn Cốc đi tới Xóm Hạ, con đường từ Xóm

Hạ tới Xóm Thượng, tôi thấy chúng cũng màu nhiệm, cũng sáng rõ, cũng đẹp không thua gì con đường từ Tam Quan chùa Từ Hiếu, đi qua Hồ Bán Nguyệt, qua tới phòng Sư Ông như hồi nào.

Nó có nghĩa là tôi không cần về quê hương Việt Nam mà tôi vẫn ở trong quê hương Việt Nam được rồi! Và khi thầy trò mình đi thiền hành trên con đường Xóm Thượng thì tôi thấy rất rõ rằng con đường Xóm Thượng rất đẹp và cái đẹp của nó không thua gì cái đẹp của con đường đi vòng quanh hồ của chùa Từ Hiếu. Tôi rất trân quý mỗi bước chân, mỗi giây phút được đi với những người học trò của tôi trên con đường đó.

Sự thực tập của chúng ta là phải nhận diện tất cả những gì có mặt trong giây phút hiện tại, nghĩa là những gì thuộc về quê hương của mình.

Hôm qua, trong khi ngồi thiền tôi thấy ở trên bàn Phật khói nhang tỏa lên một đường rất thẳng, rất đẹp. Và tôi thấy điều đó rất là màu nhiệm. Tôi còn thấy một cành hoa, cành hoa đó cũng hết sức màu nhiệm. Tôi cũng thấy bốn trái quýt ở trong một cái đĩa và thấy mỗi trái quýt đó hết sức màu nhiệm. Rồi tôi nhìn cái bàn, nhìn chiếc chiếu mà cái bàn đặt trên đó, tất cả đều là màu nhiệm, đều đẹp, đều sáng không thua con đường mà tôi mơ thấy cách đây gần ba mươi năm.

Nếu chúng ta không biết sống trong giây phút hiện tại, không biết quán chiếu để thấy được sự quý giá, sự màu nhiệm của những gì đang xảy ra chung quanh ta, thì mai một chúng ta sẽ mơ thấy những cái của ngày hôm nay, và chúng ta sẽ tiếc nuối, chúng ta sẽ tiếc rằng chúng ta đã không sống trọn vẹn những giờ phút mà chúng ta đã sống. Nếu quý vị thực tập được câu kệ của Tuệ Trung Thượng Sĩ:

Diệu khúc bản lai tu cử xướng,  
Mạc tầm Nam Bắc dữ Đông Tây

Dịch là Diệu khúc muôn đời nên cử xướng - Đông Tây Nam Bắc chạy tìm chi? Thì quý vị có thể thấy được cái



hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Mỗi cây tùng ở đây đều màu nhiệm, nếu mình không có khả năng nhìn những cây tùng đó ở trong giây phút hiện tại thì mình chưa làm được như Tuệ Trung Thượng Sĩ đã nói. Những con đường thiên hành ở Xóm Thượng và Xóm Hạ của chúng ta ở đây cũng rất màu nhiệm. Chỗ này không phải là chỗ tạm. Không có chỗ nào là chỗ tạm cả. Chỗ nào cũng là quê hương đích thực của chúng ta cả, và chúng ta có thể có hạnh phúc rất sâu sắc ngay ngày hôm nay.

Tuần trước trong bài pháp thoại tôi có nói rằng chúng ta đừng mong trở thành một cái gì khác. Tại vì chúng ta là chúng ta thì đã là màu nhiệm lắm rồi.

Là sa di cũng rất màu nhiệm, là tì kheo cũng rất màu nhiệm, là trắng, là lá cũng đều rất là màu nhiệm. Là trò, là thầy, ai cũng là màu nhiệm hết. Ở tại Làng Mai nếu chúng ta sống cho sâu sắc, cho có tỉnh thức thì chúng ta thấy sự màu nhiệm trong tất cả mọi lá cây, ngọn cỏ. Cây tùng màu nhiệm đã đành mà cây sồi cũng màu nhiệm. Con đường đi ra cốc Tỉnh Ngọc đã màu nhiệm, mà con đường đi xuống hồ sen nó cũng màu nhiệm. Đó là quê hương của chúng ta. Chúng ta phải chấp nhận, phải thấy nó là hạnh phúc của chúng ta, là ta. Dầu chúng ta có ở đây 10 ngày, 15 ngày hay chúng ta ở một năm hay ba năm, thì chúng ta cũng phải thực tập pháp môn đó, nghĩa là chúng ta phải có khả

năng có hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây.

Trong khi tôi đi thiền hành với đại chúng ở Xóm Thượng hay Xóm Hạ thì tôi thấy được rằng chúng ta đang tiếp nối những gì mà ngày xưa Bụt và giáo đoàn đã làm. Khi tôi ôm bình bát và đi với đại chúng thì tôi thấy mình đang làm đúng điều mà ngày xưa giáo đoàn đã làm. Ngày xưa các thầy cũng ôm bình bát, cũng đi như vậy với Bụt. Ngày xưa các thầy cũng đi thiền hành như vậy với nhau, và mỗi bước chân đã đưa tới sự an lạc và hạnh phúc cho quý thầy. Chúng ta đâu cần phải trở về hai ngàn sáu trăm năm trước mới thấy được cảnh tượng đó, mới sống được trong cảnh tượng đó? Chúng ta đang

sống trong cảnh tượng đó ngay ngày hôm nay. Chúng ta cũng có niềm hạnh phúc đó. Nếu chúng ta còn tiếp tục chạy đi tìm phương Đông, phương Tây, phương Nam, phương Bắc thì chúng ta vẫn còn chưa về được quê hương của chúng ta. Cho nên khi ngồi thiền, cũng như khi đi thiền hành, hoặc là khi đánh răng, rửa nồi, chúng ta phải làm những công việc đó như thế nào để chúng tỏ chúng ta là "at home", chúng ta đã về, chúng ta đã tới, và tất cả các cử động của chúng ta đều là màu nhiệm hết.

Tuệ Trung Thượng Sĩ có hai câu khác cũng hay lắm:

Tạc dạ nguyệt minh kim dạ nguyệt.  
Tạc dạ tức là đêm hôm qua; nguyệt là mặt trăng. Mặt trăng của đêm qua. Minh là chiếu sáng; kim dạ tức là đêm nay. Mặt trăng của đêm hôm qua đang chiếu sáng trong mặt trăng của đêm hôm nay.

Tân niên hoa phát cố niên hoa. Tân niên tức là năm mới. Cố niên là năm cũ. Hoa năm mới nó bùng dậy trong hoa năm cũ. Vậy thì khi nhìn mặt trăng của phút hiện tại, mình thấy đây cũng là mặt trăng của ngày hôm qua. Mặt trăng của Bụt thấy hôm qua là mặt trăng mà mình đang thấy bây giờ.

Trong một bài thơ của tôi, tôi có nói rằng: Mặt trời hôm nay vẫn là mặt trời

hôm qua, và hình như thiền sư Vô Ngôn Thông cũng có nói: Cổ kim nhật nguyệt cổ kim sơn xuyên. Núi sông hôm nay là núi sông hôm qua. Mặt trăng, mặt trời hôm nay là mặt trăng, mặt trời hôm qua. Vậy thì chuyện mà chúng ta cùng đi thiền hành với nhau ở Xóm Thượng là chúng ta đang làm đúng công việc mà Bụt và các thầy, các sư cô đi thiền hành với nhau ở trên núi Linh Thứu hay ở vườn Kỳ Thọ Cấp Cô Độc. Tiếp xúc được với cái này thì tiếp xúc được với cái kia. Chúng ta phải đi cho được như vậy. Chúng ta phải có cái hạnh phúc như vậy.

Trúc Thiên dịch hai câu trên như sau:

Năm cũ hoa cười hoa năm mới,  
Đêm này nguyệt sáng nguyệt đêm qua.  
Khi nhìn mặt trăng sáng của đêm nay,  
mình biết rằng mặt trăng sáng đêm nay  
tức là mặt trăng sáng đêm qua. Nó chỉ  
là tiếp tục thôi. Vậy thì bài hát mẫu  
nhiệm đó nó chưa từng bao giờ dứt  
đoạn, và sự thực tập của chúng ta là  
phải hát lên, phải đánh khúc nhạc đó  
lên. Diệu khúc bản lai tu cử xướng, và  
cái hạnh phúc không phải là mình phải  
đi tìm ở trong tương lai hay trong quá  
khứ. Hạnh phúc là không phải đi tìm ở  
một phương trời Đông, Tây, Nam hay  
Bắc. Đó là một trong những thông điệp  
quan trọng nhất của Tuệ Trung Thượng  
Sĩ.

Mình đi thiền hành với nhau làm sao để cho giáo đoàn Nguyên thủy của Bụt sống dậy trong giờ phút này, và mình tiếp tục được, Bụt có mặt ở trong ta và giáo đoàn ngày xưa có mặt ở trong ta. Mình ngồi thiền như thế nào để cho Kỳ Thọ Cấp Cô Độc Viên có mặt ngay trong giờ phút hiện tại. Hai câu này trích ở trong bài gọi là Đốn Tỉnh. Đốn tỉnh có nghĩa là đột nhiên tỉnh dậy. Trong sự tỉnh dậy đó Tuệ Trung Thượng Sĩ thấy rằng hoa năm mới đang cười nụ cười của hoa năm cũ. Mặt trăng đêm nay nó đang sáng cái sáng của mặt trăng đêm qua. Chúng ta hãy làm cho được điều đó.

Có Khổ Đau Mới Có Hạnh Phúc - Có  
Hiện Pháp Mới Có Lạc Trú



Trước hết chúng ta thấy khổ đau là một chất liệu rất cần thiết cho hạnh phúc. Nếu không có khổ đau, nếu không có kinh nghiệm về những khổ đau, thì chúng ta không thể có kinh nghiệm về hạnh phúc được. Cũng như khi chúng ta không có ý niệm về trái thì chúng ta không thể nào có ý niệm về phải được. Vì vậy cho nên khổ đau là một phần của sự sống. Chính phần đó góp sức tạo dựng cho cái mà chúng ta gọi là hạnh phúc. Người chưa từng biết đau khổ, thì người đó cũng chưa từng biết hạnh phúc là gì. Người chưa từng biết đói là gì, thì người đó không thấy được cái hạnh phúc của sự kiện mình được ăn cơm, mình được no đủ. Cái đói nó kinh khiếp vô cùng. Trong chúng ta rất

ít người biết thế nào là đói. Cái mà chúng ta thường gọi là đói bụng, đó chưa phải là đói. "Đói thật sự" là một con dao nó cắt xương, cắt thịt chúng ta, nó ghê gớm lắm. Hầu hết những người ngồi trong phòng này chưa ai biết đói là gì, vì vậy cho nên chúng ta cũng chưa biết rõ hạnh phúc của chuyện có cơm ăn mỗi ngày. Khi đói, chúng ta có cảm tưởng như đang bị đốt cháy. Khi lạnh, chúng ta có cảm tưởng da thịt chúng ta đang bị một lưỡi dao cắt vào thịt, vào xương. Tuy vậy, khổ vẫn là cái giúp ta hiểu thấu hạnh phúc là gì.

Cũng như phân bón rất cần cho hoa trái. Nếu không có phân bón thì không thể nào có hoa trái. Nếu chúng ta muốn có cái gọi là hạnh phúc, thì chúng ta

phải chấp nhận cái gọi là đau khổ. Khổ đau nó có mặt. Nhờ khổ đau có mặt mà hạnh phúc mới có mặt được. Đó là nhận thức đầu tiên mà chúng ta có thể dùng kinh nghiệm và trí tuệ của chúng ta để khám phá.

Cái cảm giác bình an, thanh thoi mà chúng ta có là nhờ nó phát sinh từ căn bản mà chúng ta đã trải qua, đó là sự thiếu thanh thoi, thiếu bình an mà chúng ta đã có trước đó. Cho nên lúc có cảm giác bình an và thanh thoi thì chúng ta mới cảm thấy an lạc, hạnh phúc.

Có những lúc bị bệnh, bị cảm, nằm tù túng trong căn phòng của chúng ta suốt ngày này qua ngày khác, suốt tuần này

sang tuần khác, thì chúng ta mới thấy được cái hạnh phúc, cái nhu yếu được mở cửa đi ra ngoài và hít thở khí trời bên ngoài. Những ai đã từng đau nặng, đã từng nằm trên giường bệnh nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng, thì khi bình phục rồi, khi mùa Xuân tới và được mở cửa đi ra ngoài, thì đó là một hạnh phúc rất lớn! Cái hạnh phúc đó, chúng ta biết nó được phát sinh từ kinh nghiệm đã từng bị nằm lâu ngày, tù túng trong gian phòng của chúng ta.

Tại sao cũng là khung trời đó, cũng là bầu khí quyển đó, cũng là những cây cỏ đó mà trong khi đi chúng ta hạnh phúc cực kỳ? Là tại chúng ta đã thiếu nó, chúng ta đã có lúc cần nó mà không có.

Mỗi ngày chúng ta đều được đi trong bầu khí quyển đó, trong thiên nhiên đó, dưới những hàng cây đó, nhưng ta không thấy hạnh phúc bằng. Đó là vì cái khung cảnh, vì kinh nghiệm của chúng ta, hay vì tâm lý của chúng ta. Mỗi ngày chúng ta được cùng đi thiền hành với đại chúng, nhưng ta đi không được ngon lành bằng, không được hạnh phúc bằng khi chúng ta được đi sau những tuần lễ bị gò bó ở trong căn phòng nhỏ bé của chúng ta!

Vì vậy mà giáo pháp của Phật dạy rằng hạnh phúc được phát sinh từ cái tuệ giác, cái kinh nghiệm của chúng ta về khổ đau.

Có một ngày nào đó mình sẽ thấy rằng mỗi khi được đi thiền hành là mình mừng rỡ. Mừng rỡ là tại vì mình có nhu yếu rất lớn về chuyện đi thiền hành. Cũng có một ngày nào đó mình sẽ thấy rằng được ngồi thiền trên cái gôi của mình là một hạnh phúc rất lớn, chứ không phải là mình bị bắt buộc đến dự thiền tọa mỗi khi nghe tiếng chuông báo chúng. Ngày đó có thể nó chưa tới, nhưng chắc chắn nó sẽ tới. Có những người đợi đến khi già, thật già thì ngày đó mới tới. Có những người may mắn hơn, từ khi còn trẻ đã thấy được cái hạnh phúc đó, đã thấy may mắn được ngồi thiền. Ngồi thiền cũng như đi thiền hành, có thể là một hạnh phúc rất

lớn. Tại vì trong lúc đó hạnh phúc đã có thật.

Tại Việt Nam có một bài tụng của những người tu Tịnh độ, trong đó có hai câu:

Một lòng mỗi mệ không nài,  
Cầu về tịnh độ ngồi đài liên hoa.  
Hai câu đó chứng tỏ người thực tập tin rằng cái hạnh phúc ngồi trên đài sen chỉ có trong tương lai khi mình sinh về cõi nước Cực Lạc. Cầu về Cực Lạc ngồi đài liên hoa, còn ở đây thì không có đài liên hoa, và không được ngồi trên đài liên hoa. Chỗ nào mình ngồi cũng là hầm chông, cũng là gai góc hết!

Giáo pháp Hiện Pháp Lạc Trú soi sáng cho chúng ta, cho chúng ta biết rằng chúng ta không cần phải về cực lạc, và không phải cực lạc là nơi duy nhất có những đài sen cho mình ngồi. Nếu chúng ta muốn thì bất cứ nơi nào trên trái đất này cũng có thể trở thành một đài sen cho chúng ta ngồi cả, dù đó là một gốc cây, một tảng đá, hay một bãi cỏ. Nếu biết ngồi thì tức khắc nơi đó biến thành đài sen. Chúng ta không cần "một lòng mỗi một không nài". Ngược lại chúng ta phải thoải mái, phải hạnh phúc thì cái tòa kia mới được gọi là tòa sen. Nhận thức đó, khám phá đó nó có thể đưa chúng ta đi thật xa. Tuy nó là một gốc cây, là một bãi cỏ, một viên



đá, nhưng đồng thời nó cũng là một tòa sen.

Cái mà chúng ta nghĩ là vô thường, vô ngã, khổ đau có thể là những chất liệu tạo ra an lạc, ra giải thoát, ra hạnh phúc của chúng ta. Vì vậy sự có mặt của những khổ đau không phải là một trở ngại để chúng ta có thể sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại.

Ví dụ khi chúng ta có nhận thức về vô thường, nếu có nhận thức đúng đắn và sâu sắc về vô thường thì chúng ta sẽ không rơi lệ, sẽ không than khóc vì tính chất vô thường của sự vật, tại vì một nhận thức sâu sắc về vô thường cho chúng ta thấy vô thường là điều kiện tất yếu của sự sống. Nếu vạn vật

không vô thường thì sự sống không thể nào có mặt được. Nếu sự vật không vô thường thì hạt bắp chúng ta gieo, không thể nào trở nên cây bắp, và chúng ta sẽ không có trái bắp. Nếu vạn vật không vô thường thì cơn nhức đầu của chúng ta sáng nay sẽ không bao giờ lành.

Vì vậy cho nên vô thường cũng là một tin mừng. Nhờ vô thường mà chế độ độc tài có hy vọng được cải biến thành một chế độ dân chủ. Một chứng bệnh ngày hôm nay nan y, ngày mai có thể trị liệu được. Vì vậy cho nên vô thường không ngăn cản ta ngồi trên đài sen của chúng ta.

Vô ngã cũng vậy, nếu có nhận thức vững chãi và sâu sắc về vô ngã, thì chúng ta thấy vô ngã là một nền tảng tất yếu của sự sống. Nếu không có vô ngã thì không thể nào có sự sống, tại vì sự sống được cấu tạo bằng sự tương tác, tương nhập của các hiện tượng, cho nên nếu các hiện tượng có ngã thì chắc chắn sẽ không có sự sống. Nếu mặt trời chỉ là mặt trời, mặt trời không thể đi vào trong cây, thì cây không thể nào mọc lên. Nếu đám mây chỉ là đám mây, đám mây không thể đi vào trong cây thì cây cũng không thể mọc lên được. Vì vậy cho nên vô ngã là nền tảng tất yếu của sự sống.

Khi nhìn sâu vào, chúng ta thấy những hiện tượng như sinh, lão, bệnh, tử cũng

là những điều kiện tất yếu của sự sống, tại vì vô thường có nghĩa là sinh ra, có mặt một thời gian, chuyển biến, rồi hoại diệt. Cái quá trình sinh, trú, diệt rất là tất yếu để giúp cho sự sống tiếp tục. Trong cơ thể của chúng ta mỗi ngày có hàng triệu tế bào bị hủy diệt và cả hàng triệu tế bào khác được sinh ra và lớn lên. Đi tới đâu thì chúng ta để rơi rụng những tế bào cơ thể của chúng ta tới đó nhưng chúng ta không thấy mà thôi. Mỗi khi chúng ta gội thì có thể là hàng triệu tế bào rơi rụng! Khi tắm, chúng ta kỳ cọ cho sạch đất và chúng ta nghĩ đất đó ở bên ngoài đi vào, nhưng điều đó không đúng hoàn toàn. Cũng có đất từ không khí bám vào cơ thể ta, nhưng phần lớn những cái ghét

mà chúng ta kỳ cợ ra, là những tế bào chết của cơ thể chúng ta. Như vậy nếu chúng ta phải làm đám ma mỗi khi có một tế bào chết đi, thì mỗi ngày chúng ta phải làm đám ma tới hai ba chục triệu lần! Chịu sao cho nổi?

Sự sống trên trái đất cũng vậy, cái chết nó xảy ra trong từng sát na, và cái chết đó là điều tất yếu để cho sự sống tiếp tục. Cái chết là một phần của sự sống, và cái sống cũng là một phần của sự chết. Nhìn sâu, nhìn kỹ thì chúng ta có thể siêu việt lên cái ý niệm sống chết. Cho nên những cái mà ban đầu chúng ta nói là khổ, nếu quán chiếu sâu sắc thì chúng ta thấy chúng không phải là như thế, vì vậy một nụ cười thản nhiên có thể nở trên môi chúng ta và chúng ta

có thể sống an lạc và hạnh phúc được mà không bị những cái đó đe dọa. Nói khác đi, chúng ta có thể an khi khổ.

Kể đến, lạc trú để đừng trôi lăn. Hiện pháp lạc trú còn có ý nghĩa rất quan trọng là chúng ta đừng để trôi lăn vào những mơ tưởng, những ước mơ về tương lai. Tất cả chúng ta đều có tập khí, có thói quen đầu tư cho tương lai. Chúng ta làm gì cũng là để cho tương lai hết. thói quen đó đã có từ lâu, bắt đầu từ các thế hệ tổ tiên, và chúng ta tiếp nhận tập khí đó.

Rủ nhau đi cấy đi cày,  
Bây giờ khó nhọc, có ngày phong lưu!

Thành ra hiện tại chỉ là khó nhọc mà

thôi! Tư tưởng này cũng giống như câu trong bài tụng: Một lòng mỗi một không nài, tức là hiện tại thì chỉ có thể cực nhọc thôi, nếu không chấp nhận sự cực nhọc ngày hôm nay thì ngày mai không có hạnh phúc.

Niềm tin "hiện tại phải cực nhọc để ngày mai có hạnh phúc" nó trở thành thâm căn cố đế ở trong tâm tưởng của chúng ta. Đó là một tập khí rất lớn. Chúng ta làm gì cũng là để cho tương lai hết. Phương pháp để ngừng tập khí đó để có thể sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại, là chỉ có pháp môn Hiện Pháp Lạc Trú mà thôi.

Xét lại thì chúng ta thấy loài người rất có khả năng xây dựng tương lai, lo

lắng cho tương lai, nhưng lại không có khả năng sống hạnh phúc trong hiện tại! Rất ít người trong chúng ta có khả năng sống trong giờ phút hiện tại.

Vấn đề là chúng ta đợi mai một vãng sanh qua thế giới Tây phương mới ngồi trên đài sen hay chúng ta nên ngồi trên đài sen ngay từ bây giờ? Cái tọa cụ của quý vị cao 15 hay 25 phân nó có thể là đài sen, và quý vị thực tập như thế nào để có thể ngồi yên trên tọa cụ đó mà hạnh phúc như là mình đang ngồi trên đài sen. Tại sao mình phải đợi thành Bụt rồi thì mới ngồi trên đài sen? Tại sao mình không ngồi trên đài sen ngay bây giờ? Và nếu mình ngồi được trên đài sen rồi thì tại sao mình cần cầu xin phải thành Bụt?!



Trong lúc hầu hết mọi người trong xã hội đều đang bận rộn, đang lo lắng, đang chạy vạy để tìm một tương lai tươi sáng hơn, trong số đó có các người thương của chúng ta, có cha mẹ, anh chị, cô bác, chồng vợ của chúng ta, thì chúng ta được ngồi đây và ngồi đây để làm gì? Có phải cũng là để tìm một tương lai hay không, hay là để học được một pháp môn để có thể ngồi ngay trên tòa sen trong giờ phút hiện tại?

Trong cuộc sống hàng ngày chúng ta có thực tập điều đó hay không? Chúng ta có thực tập mỗi khi ngồi là ngồi yên, ngồi vững, ngồi hạnh phúc trên tòa sen an lạc của chúng ta không, hay chúng ta vẫn phóng tâm nghĩ tới tương lai,

nghĩ rằng mai một ta sẽ làm cái này, cái kia. Và khi đi, chúng ta có bước những bước vững chãi thành thoi như chúng ta bước trong cõi tịnh độ không, hay là đợi tới ngày vãng sanh rồi thì "sang đó" ta mới học đi, học đứng? Bây giờ mà không bước được thì mai một sức mấy mà có thể bước ở bên đó! Chúng ta có phụ lòng những người thương của chúng ta hay không?

Thành ra mỗi bước chân của chúng ta ở đây là chúng ta cũng bước cho họ, mỗi giây phút ngồi trên tọa cụ là chúng ta ngồi cho họ. Ai trong chúng ta có khả năng đó? Ai có khả năng ngồi được như thế, bước những bước chân như thế, nếu không phải là chính chúng ta?

Ta trở lại với các thiền sư gốc rễ của thiền phái Trúc Lâm.

## THIỀN SƯ HIỆN QUANG

Thiền sư Hiện Quang là học trò của thiền sư Thường Chiếu, đã được học với thiền sư Thường Chiếu, nhưng đến khi thầy Thường Chiếu mất, thì thầy Hiện Quang vẫn chưa đứng vững được, vì còn quá trẻ, mới có 21 tuổi. Khi thầy Hiện Quang thấy mình còn kém về học hỏi và tu tập thì thầy có than một câu.

Có thể là thầy Hiện Quang đã được xuất gia hồi khoảng 15 hay 16 tuổi, được ở với thầy bốn sư bốn, năm năm, và Thường Chiếu là một đại thiền sư,

rất giỏi. Nhưng Hiệ̣n Quang vì còn trẻ quá cho nên không hạ thủ công phu, không lo tu, lo học. Đột ngột bốn sư qua đời cho nên thiền sư Hiệ̣n Quang cảm thấy bị hụt hẫng, và than với chính mình. Câu than đó được ghi lại trong sách Thiền Uyển Tập Anh: Ta cũng như đứa con của đại phú gia, khi cha mẹ còn sống thì không biết trong nhà đầy châu báu. Khi cha mẹ chết thì trở nên bần cùng, nghèo khổ.

Sau đó thầy Hiệ̣n Quang đi chu du trong thiền giới để tìm thầy. Một hôm tại chùa Thánh Quả, được thầy Trí Không nói một câu làm tâm tư khai sáng, và thầy bắt đầu tu học đàng hoàng.

Thầy Hiện Quang là người rất xinh đẹp, dáng vóc rất khả ái, giọng nói rất êm dịu, con người rất thanh tú. Cũng vì vậy cho nên thầy bị mang tiếng, tại vì có một vị công chúa tên là Hoa Dương Công Chúa thường hay tới chùa để cúng dường và nghe pháp, rồi có người nói ra nói vào. Nhưng thầy đâu có đuổi Hoa Dương Công Chúa đi được, cho nên cuối cùng thầy phải bỏ chùa ra đi!

Thầy đi vào núi Uyên Trình và học với một thiền sư tên là Pháp Giới. Thầy tuyên bố rằng: Nếu ta không lấy nhẫn nhục làm áo giáp, và lấy tinh tiến làm khí giới, thì ta không thể nào phá được ma quân phiền não và đạt được quả giác ngộ vô thượng. Lúc đó là quyết

tâm không ở chùa thành phố nữa mà đi vào chùa núi để hạ thủ công phu!

Thầy vào một ngọn núi gọi là núi Từ Sơn, đốn cây làm một cái am để cư trú, và thầy đi kinh hành trong rừng. Đi đâu cũng mang theo một cái bao vải, giống như Bồ Đại Hòa Thượng. Đến chỗ nào thấy đẹp, thấy thích hợp thì trải bao ra ngồi thiền. Sách Thiên Uyên Tập Anh cho biết những loài ác thú trông thấy thầy thì không tới xâm phạm.

Lúc đó vua Lý Huệ Tông tức là vua chót của đời Lý, và là cha của Lý Chiêu Hoàng, nghe tiếng thầy rất đạo đức, nên cho người vào núi mời thầy về cung, nhưng thầy từ chối. Đây là câu thầy nói để từ chối lời thỉnh triệu

của vua, rất là khiêm nhường: Bần đạo sanh ra trên đất của vua, ăn lộc của vua, nhưng ở trong núi thờ Phật và tu hành đã lâu năm, công đức chưa được thành tựu, rất lấy làm hổ thẹn, nay nếu về thăm vua thì chẳng công hiến gì cho việc trị an của vua, mà lại còn bị chúng sinh bài báng (Chắc thầy cũng vẫn còn nội kết về chuyện Hoa Dương Công Chúa!). Huống chi bây giờ tại kinh đô đang có nhiều vị cao tăng đang hành đạo thì đâu cần phải ông thầy tu áo rách này làm gì!

Sau cùng thầy Hiện Quang tìm lên núi Yên Tử rồi cư trú luôn tại đó. Vì vậy chúng ta có thể nói Hiện Quang thiền sư là người khai sơn núi Yên Tử, và núi Yên Tử là đại bản doanh của thiền

phái Trúc Lâm ngày nay. Các sư chi Chân Đức, Diệu Nghiêm đều đã được leo lên núi Yên Tử.

Hiện Quang thiền sư truyền pháp cho một người đệ tử tên là Đạo Viên, Khi Trần Thái Tông bỏ lên núi thì nhà vua đã gặp Đạo Viên thiền sư và vua ngỏ ý muốn đi tu. Nhưng vì Trần Thủ Độ khám phá ra được, không cho tu, thành ra vua bắt buộc phải về lại kinh đô.

Nhà vua đã nghe thầy Đạo Viên dặn rằng: Trong khi làm chính trị, trong khi ở ngoài đời thì mình vẫn tu học được. Vua đã nghe lời thầy Đạo Viên một cách tuyệt đối. Vì vậy khi làm vua, Trần Thái Tông đã sống đời sống của một Phật tử tu học rất tinh chuyên.



Chúng ta đã biết rằng mỗi ngày vua công phu đến 6 lần. Vua thực tập theo nghi thức Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi do chính vua sáng tác. Vì vậy tuy là làm vua, tuy là cư sĩ, nhưng Thái Tông cũng là một gốc rễ rất quan trọng của thiên phái Trúc Lâm. Đệ tử xuất gia đặc pháp của Đạo Viên là Quốc Sư Đại Đăng.

Vua Thái Tông dạy con rất kỹ. Các con của vua Thái Tông đều tu học đàng hoàng hết. Người con được truyền ngôi là Thánh Tông, rất giỏi Phật pháp, và đã làm những bài thi kệ rất hay. Con của Thánh Tông là Nhân Tông cũng đã từng bỏ lên núi Yên Tử muốn tu, nhưng rút cuộc cũng phải về để làm vua!

Chúng ta đã học về thiền sư Thường Chiếu, chúng ta đã nghe qua về thiền sư Hiện Quang. Chúng ta đã học về thiền sư cư sĩ Trần Thái Tông. Bây giờ trước khi học về vua Nhân Tông tức là thiền sư Trúc Lâm, chúng ta phải học về một thiền sư cư sĩ khác, đã từng dạy vua Nhân Tông hồi vua còn nhỏ tuổi, đó là Tuệ Trung Thượng Sĩ.

## THIỀN SƯ TUỆ TRUNG THƯỢNG SĨ

Đời Trần có ba thiền sư cư sĩ rất nổi tiếng mà các thầy và các sư cô hồi đó cũng có đến để học đạo. Đó là Ứng Thuận, Thái Tông, và Tuệ Trung. Mong rằng quý vị đều có một tập Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục, tại vì cuốn

này hay lắm. Những giáo lý của Tuệ Trung Thượng Sĩ rất là hùng vĩ, rất cao siêu, trong đó sức mạnh của giải thoát của giác ngộ toát ra một cách rất lớn lao.

Khi đọc Tuệ Trung Thượng Sĩ chúng ta thấy rằng năng lượng của Tuệ Trung Thượng Sĩ không thua gì năng lượng của thiền sư Lâm Tế bên Tàu.

## Tuệ Trung Và Cách Đập Phá Lưỡng Nguyên

Trước đây chúng ta đã nhìn sâu để thấy được khuynh hướng muốn đập phá sự bám víu vào danh từ và khái niệm, ví dụ như danh từ "Pháp thân thanh tịnh". Những công thức như "Sắc tức là không, không tức là sắc".

Hôm nay chúng ta nhìn vào một khía cạnh khác của giáo lý Tuệ Trung Thượng Sĩ là đập phá quan niệm "Lưỡng nguyên", Dualism.

Khi tu tập chúng ta có ý niệm rằng từ mê chúng ta chuyển thành ngộ, từ phàm chúng ta chuyển thành thánh. Khi đặt ra vấn đề giải thoát, chúng ta dựng lên một ranh giới ngăn cách giữa triền phược và giải thoát. Ví dụ chúng ta đang đứng ở đây và phía này là phía triền phược, tiếng Bắc độc là triền phược, tức là bị ràng buộc. Chúng ta có cảm tưởng là ta bị ràng buộc. Vì vậy cho nên chúng ta muốn bước một bước về phía bên kia để bỏ rơi sự triền phược lại đằng sau. Phía bên kia gọi là phía giải thoát. Vậy thì chúng ta có một

quan niệm lưỡng nguyên là tại chúng ta thấy có hai cái, một là triền phược, một là giải thoát, một cái ta cần bỏ đi, và một cái ta cần phải đi tìm. Bên này là mê, bên kia là ngộ. Bên này là sinh tử, bên kia là niết bàn. Bên này là phàm phu, bên kia là thánh, tức là người giải thoát. Thành ra những danh từ này chúng đối chọi nhau chan chát. Và trong tâm của chúng ta, chúng ta cứ nghĩ rằng có một cái gì đó chúng ta phải buông bỏ, và có một cái gì đó chúng ta phải nắm bắt.

Vì vậy mới có pháp môn gọi là Vô Đắc, tức là có gì để mình nắm bắt đâu? Vô Thủ, Vô Xả, tức là không có gì để nắm bắt mà cũng không có gì để buông bỏ cả. Trong khi đó thì Tuệ Trung

Thượng Sĩ nói rằng cái ranh giới phân biệt giữa phàm và thánh, mê và ngộ, triền phược và giải thoát, sinh tử và niết bàn là nguồn gốc của mọi sự ràng buộc, mê lầm. Nó là sợi dây buộc chúng ta trong sinh tử và khiến cho chúng ta mãi mãi là kẻ phàm phu.

Chúng ta hãy đọc vài lời đó của Tuệ Trung Thượng Sĩ:

Thân từ vô tướng, vốn là không,  
Huyền hóa phân ra thành "nhị kiến",

Đọc những bài này chúng ta phải cẩn thận lắm mới được, nếu không thì chúng ta chỉ tiếp nhận danh từ thôi!

Câu chữ Hán là: Thân tòng vô tướng bản lai không, Huyền hóa phân sai

thành "nhị kiến". Vô tướng là một trong ba cánh cửa mở vào giải thoát, gọi là Tam giải thoát môn. Ba cánh cửa đó là Không, Vô tướng, và Vô tác. Khi chúng ta nhận thức một cảnh tre, chúng ta có một tri giác về cảnh tre, một cái tướng về cảnh tre gọi là "trúc tướng", đó là vì ta căn cứ trên một cái tướng, tướng tre. Nhờ những dấu hiệu nào đó mà chúng ta mới có cái nhận thức về cảnh tre, ví dụ như màu xanh, những ngọn lá thuôn dài, danh từ tre v.v... Tri giác của chúng ta, cái tướng của chúng ta hoàn toàn căn cứ trên những dấu hiệu gọi là tướng.

Khi có tướng tre thì ta sẽ có tướng không tre. Ví dụ như cảnh đào này, nó là một cái pháp được gọi là đào. Mà

đào tức không phải là tre. Tre không phải là đào. Đó là cách nhìn của người thông tục, của người chưa biết quán chiếu. Nếu bắt đầu nhìn sâu thì từ từ chúng ta thoát được cái tướng, và chúng ta thấy được cái vô tướng của tre, vô tướng của cảnh đào.

Ví dụ nhìn sâu vào đây thì chúng ta thấy rằng cảnh tre này, cái mà ta gọi là tre này nó chỉ được làm bằng những yếu tố không phải tre mà thôi, ví dụ như là ánh sáng. Ban đầu chúng ta đâu có biết rằng màu xanh này là ánh sáng? Nhưng chính ánh sáng mặt trời đã làm ra màu xanh. Ánh sáng mặt trời và các chất khí ở trong không gian đã làm ra màu xanh. Vì vậy nhìn sâu, nhìn kỹ thì thấy rằng tre được làm bằng những yếu



tô không phải là tre. Chúng ta còn thấy có một đám mây đang bay lơ lửng trong cảnh tre, và ta không cần phải là thi sĩ mới thấy được như vậy. Ta chỉ cần làm người quán chiếu cũng có thể thấy được, là tại vì chúng ta biết rằng nếu không có đám mây trên trời và nếu không có mưa thì sức mấy mà cây tre này mọc lên để chúng ta cắt một cành vào cắm? Cho nên ở trong tre có sự có mặt của đám mây, và do đó mà ta thấy rằng tre không phải là tre mà thôi. Tre còn là ánh sáng, tre còn là đám mây, và dần dần cái tướng tre như là một biệt lập với tất cả thế giới không tre, nó bị xóa nhòa đi. Trong tre chúng ta thấy đất, thấy cả những chất khoáng ở trong đất. Tre là gì? Tre là một cái gì được

làm bằng những yếu tố không phải là tre.

Khi thấy được như vậy, ta bắt đầu tiếp xúc được với tính cách vô tướng của tre, và ta không còn bị kẹt vào tướng tre nữa. Cành đào cũng vậy, anh cũng vậy, tôi cũng vậy. Vì vậy cho nên khi tu học chúng ta đừng có bị kẹt vào tướng, chúng ta phải quán chiếu để đừng bị kẹt vào những dấu hiệu bên ngoài gọi là tướng. Cái đó gọi là Vô tướng.

Trong kinh Kim Cương Bụt có nói tới bốn trong những cái tướng mà chúng ta phải vượt thoát.

Trước hết là tướng ngã. Tướng ngã tức là cái ta. Nếu chúng ta theo cùng một

phương pháp này để quán chiếu thì chúng ta thấy cái ta này được làm bằng những yếu tố không phải là ta. Ta được làm bằng tổ tiên, bằng cha mẹ, bằng thực phẩm, bằng không gian, bằng thời gian, bằng xã hội, bằng giáo dục, bằng tâm linh. Và khi nhìn vào ta thì ta thấy toàn là những yếu tố không ta. Vì vậy mà ta thấy được bức tường thường giam hãm ta nó tan biến, đồng thời ta thấy được ta là tổ tiên ta, là con cháu ta, là gia đình ta, là bạn bè ta, là vũ trụ.

Đó là quán vô tướng để phá ngã. Ngã được làm bằng những yếu tố phi ngã. Trước đó thì ngã là cái đối nghịch với phi ngã, không phải là phi ngã. Bây giờ ngã là phi ngã. Cái thấy đầu gọi là

tướng, gọi là nhị kiến. Cái thấy sau đó gọi là vô tướng, là bất nhị.

Tướng thứ hai mà Bụt dạy chúng ta phải vượt thoát là tướng nhân. Nhân tức là người. Người ở đây là một chủng loại. Chữ nhân đây không có nghĩa là người khác. Nhìn sâu vào người chúng ta thấy người được làm bằng những yếu tố không phải là người, những yếu tố phi nhân. Phi nhân ở đây không phải là không có lòng nhân ái. Phi nhân ở đây có nghĩa là không phải là người, ví dụ như con bò, cây tre, đám mây, đều không phải là người. Tất cả những cái không phải là người đều gọi là phi nhân cả.

Khi quán chiếu, chúng ta thấy rằng cái chủng loại gọi là người, không thể nào có mặt được nếu không có những chủng loại khác như cầm thú, cỏ cây, đất đá. Cho nên tôi thường nói kinh Kim Cương là văn bản xưa nhất dạy về sự bảo vệ sinh môi, dạy về sự bảo vệ hoàn cảnh sinh sống của con người. Tại vì muốn bảo vệ con người thì phải bảo vệ những chủng loại khác, như là thú vật, cỏ cây, đất đá, sông núi. Nếu mình làm ô nhiễm, mình tàn sát những chủng loại khác, thì chủng loại người cũng tiêu luôn. Điều này ta thấy rất rõ trong kinh Kim Cương: Cần phải loại bỏ ý niệm nhân như là một chủng loại có thể tồn tại độc lập. Nhìn vào nhân chúng ta thấy toàn là những yếu tố

không phải là nhân, vì vậy cho nên thương con người thì phải thương những chủng loại khác. Bảo vệ con người thì phải bảo vệ những chủng loại khác.

Nếu chúng ta bị kẹt vào cái tướng nhân như là một hiện tượng có thể tồn tại độc lập, thì chúng ta không thấy được chuyện cần bảo vệ sinh môi đó.

Kể đến, chúng sanh là một cái tướng khác mà mình phải vượt thoát. Chúng sinh tức là những loại hữu tình, những loài có sinh mạng. Chúng ta biết rằng nhìn vào những loài hữu tình chúng ta thấy những yếu tố vô tình như là đất đá, cỏ cây. Và chúng ta biết nếu đất đá, cỏ cây mà bị hủy diệt, bị ô nhiễm, thì

các loài gọi là hữu tình cũng không thể có mặt được, vì chúng sinh được làm bằng những yếu tố phi chúng sinh. Đạo Bụt chia chúng sanh ra làm hai loài, một là hữu tình, hai là vô tình.

Trong bài tụng của chúng ta: Tình dữ vô tình, đồng viên chủng trí, có nghĩa là tình và vô tình, hai loài đó đều thành Phật hết, đó là lời nguyện của người tu. Các loại chúng sanh, và các loại phi chúng sanh đều có thể hoàn thành sự nghiệp giác ngộ. Rất là hay.

Trịnh công Công có lời ca: Làm sao em biết bia đá không đau? Tức là cũng có ý nói rằng những loại mình cho là vô tình, nó cũng có tình ở trong đó. Khi

anh ta nói rằng Ngày sau sỏi đá cũng cần có nhau thì cũng có hàm ý đó.

Tướng chót mà Bụt dạy ta phải thắng vượt là tướng thọ giả, tức là thọ mạng. Thọ mạng tức là giai đoạn sinh mạng mà mình gán cho mình. Ví dụ như mình nghĩ rằng mình sẽ sống được bảy mươi năm thì mình nói thọ mạng mình là bảy mươi năm. Đó là một cái tướng sai lầm. Tại vì cái thọ mạng của chúng ta là vô lượng. Trước khi sinh không phải là chúng ta không có, và sau khi chết cũng không phải là chúng ta không có. Ý niệm có và không là hai cái tướng. Vì vậy cho nên nghĩ rằng mình đã sinh ra trong một thời điểm nào đó và mình sẽ chết đi ở một thời điểm nào đó. Trước hai thời điểm đó



mình không có mặt, đó là một cái  
tượng rất sai lầm.

## Làng Mai Và Phương Pháp Đập Phá Lưỡng Nguyên

Khi thực tập ba cái lay mỗi tối là chúng ta đã phá tượng thứ tư để thấy rằng thọ mạng của mình là vô lượng, cũng như thọ mạng của chư Bụt và chư vị Bồ tát. Vậy khi nhìn vào thân ngũ uẩn của chúng ta, tức là sắc, thọ tướng, hành, và thức, hay khi chúng ta nhìn vào bất kỳ một hiện tượng nào, thì chúng ta phải biết nhìn để có thể tiếp xúc được với bản chất vô tướng của nó. Khi tiếp xúc được với tính vô tướng thì chúng ta cũng tiếp xúc được với tính không.

Vậy thì thực tập ba cái lay là một cách để đập phá lưỡng nguyên.

Không tính là một cái gì rất tích cực chứ không phải tiêu cực. Tại vì chữ không ở đây nó không có nghĩa là không có đó. Từ Hán Việt "Không" không phải là một từ hay. Thành ra các nhà học giả và các nhà hành giả ở Việt Nam, trong thế hệ tới, nếu được thì nên tìm một chữ khác để thay cho chữ không, tại chữ không nó có thể đưa đến hiểu lầm.

Chữ không có nghĩa là không có. Trong khi đó thì nguyên văn tiếng Phạn là ((nyat(. ((nyat( không có nghĩa là không có, mà nó có nghĩa là trống rỗng ở bên trong. Chúng ta có danh từ

"Rỗng không" và "Trống không". Tại vì chữ "không" người ta có thể hiểu là non existence, tức là không có. Mà như vậy là không đúng. Chữ ((nyat( không có nghĩa là không có mặt, mà nó có nghĩa là rỗng.

Ví dụ cái ly này, bên trong là rỗng, the cup is empty, tức là không có nước, nhưng không có nghĩa là không có cái ly. Vì vậy câu hỏi thông minh mà chúng ta cần hỏi là "Cái gì không?" Không phải cái ly không có. Hoặc "Cái gì rỗng?" Cái gì không có trong đó? Và ta thấy chữ Empty hay hơn nhiều. Tại vì khi nói empty thì chúng ta hỏi Empty of what? Cái ly này đang trống, nhưng trống gì? Ly trống nước, không có nước ở trong đó. Rất đúng.

Nhưng chúng ta không thể nói cái ly này là trống không khí. Cái ly này đang đầy không khí. Muốn cho cái ly đầy hay vơi thì cái ly phải có mặt đó. Vì vậy nói cái ly là không, nó không có nghĩa là không có cái ly. "Cái ly không" là cái ly không chứa đựng một nội dung nào cả. Cho nên chúng ta phải sử dụng ngôn ngữ như thế nào để thấy rõ rằng chữ ((nyat( nó có nghĩa là "trống rỗng", một sự có mặt độc lập.

Cũng vậy, cảnh tre này nó chỉ có thể có mặt đồng thời với đám mây, với ánh sáng, với đại địa, với muôn ngàn yếu tố khác. Nó không thể một mình mà có mặt được. Nó không có một sự có mặt độc lập và riêng biệt, mà sự có mặt độc lập và riêng biệt đó, danh từ Phật học

gọi là ngã. Vậy thì không ở đây là sự trống rỗng của một cái ngã riêng biệt, của một sự có mặt riêng biệt. Tôi và anh cũng vậy, chúng ta vô ngã, chúng ta có mặt, nhưng chúng ta có mặt một cách vô ngã, nghĩa là tôi không thể tự mình có mặt riêng biệt được, tôi phải nương tựa vào tất cả những yếu tố khác thì tôi mới có mặt được. Thành ra không ở đây nó có nghĩa là cùng nhau mà có mặt. Có mặt một lúc với nhau, nương vào nhau mà có mặt thì gọi là không, chứ "không" ở đây không có nghĩa là không có mặt. Cành tre nó có mặt chứ đâu phải không? Nhưng nó có mặt đồng thời với tất cả những cái không phải là tre. Nếu mình lấy mặt trời ra, lấy ánh sáng ra, lấy nước ra, lấy

đám mây ra thì cảnh tre này không có mặt được. Cái đó gọi là không. Điều đó trong kinh Trung A Hàm Bụt có nói tới một cách rất ngắn gọn: "Nhược thử hữu tức bỉ hữu". Chỉ có sáu chữ nhưng rất là sâu sắc. Nó có nghĩa là tại vì cái này có mặt, cho nên cái kia có mặt. Tại vì ánh sáng mặt trời có mặt cho nên cảnh tre có mặt. Tại vì đám mây có mặt cho nên cảnh tre có mặt. Tại vì anh có đó cho nên tôi có đây. Cái đó gọi là tương tức.

Vì vậy nếu có người hỏi: Quý vị theo đạo Bụt thì quý vị hãy nói cho chúng tôi biết thế giới này được sinh thành bằng cách nào, và ai đã tạo ra thế giới này? Thì câu trả lời của chúng ta là: Theo giáo lý của đạo Bụt thì cái này có

mặt là tại cái kia nó có mặt. Đơn giản hết sức, nhưng thâm trầm hết sức. Là tại vì một cái có mặt nó kéo theo sự có mặt của tất cả các cái khác. Sự có mặt của một hạt cát nó kéo theo sự có mặt của toàn vũ trụ! Nếu anh có cách nào làm cho hạt cát đó không có mặt nữa thì anh có thể làm cho tất cả vũ trụ không có mặt. nhưng thực tế thì không có cách nào làm cho một hạt cát không có mặt được, tại vì hạt cát nó chứa đựng toàn vũ trụ, trong đó có tôi và có anh.

Vì vậy chữ "không" này nó có nghĩa là nương vào nhau mà có mặt chứ không phải là sự vắng mặt của các hiện tượng. cho nên chữ "không" mà mình dùng mấy ngàn năm nay nó có thể chưa phải

là chữ hay nhất. Có thể có những chữ Nôm mà sau này chúng ta có thể dùng được, như là "sự trống", hay là "rỗng", "rỗng tuếch", tức là không có một cái gì riêng biệt và bất biến ở bên trong, không có cái lổm bất biến ở bên trong.

Nhìn vào cảnh đào, chúng ta cũng thấy tính không của cảnh đào, tính rỗng của cảnh đào. Nhìn vào cảnh tre, chúng ta thấy cái tính rỗng của cảnh tre. Nhìn vào bản thân, chúng ta cũng thấy cái tính rỗng của bản thân.

Nhưng cái rỗng đó rất là màu nhiệm. Nhờ cái rỗng đó mà mình có được. Nhờ cái rỗng đó mà khi tiếp xúc với bản thân, mình thấy có Bụt, có tổ tiên tâm linh, có tổ tiên huyết thống, có đủ



hết. Nếu không có cái rỗng đó thì làm gì có mình? Vì vậy "không" là một yếu tố rất màu nhiệm.

## Cách Mở Tam Giải Pháp Môn Của Làng Mai

Ngày xưa vào thế kỷ thứ 2 có một nhà Phật học nổi tiếng tên là Long Thọ. Ngài có nói một câu rất hay:

Dĩ hữu không nghĩa cố,  
Nhất thiết Pháp đắc thành.

Có nghĩa là nhờ cái tự tánh không cho nên tất cả mọi hiện tượng đều được thành lập. Vì vậy chữ "không" không phải là một nốt nhạc tiêu cực, nó chỉ sự

vắng mặt của tất cả mọi hiện tượng, mà nhờ tính không đó nên tất cả mọi hiện tượng đều có thể có mặt. Nhờ tính không mà chúng ta có cảnh tre đẹp như thế này. Nhờ tính không mà chúng ta có cảnh đào đẹp như vậy. Nhờ tính không mà chúng ta có sư anh, có sư chị, sư thầy, có ánh nắng, có tiếng chim hót, có vũ trụ. Cho nên chúng ta cần biết rằng ((nyat( là bản chất của sự có mặt của tất cả mọi hiện tượng. ((nyat(tức là "không tướng", thị chư pháp không tướng.

Không (Tiếng Phạn là ((nyat() và vô tướng (Tiếng Phạn là Animitta) là hai cánh cửa giải thoát. Cánh cửa thứ ba là Vô tác hay còn gọi là Vô nguyện (Tiếng Phạn là Apra(ihita.

Vô tác tức là mình khỏi phải làm gì thêm nữa, rất là sướng! Không cần phải chạy, không cần phải lao tác mệt nhọc. Mình là cành tre, tại sao mình lại muốn trở thành cành đào. Cành tre không màu nhiệm sao? Tại sao ngày hôm nay mình không chịu, mình phải đợi tới ngày mai mình mới cười, mình mới có hạnh phúc?

Vô tác là không đặt trước mình một đối tượng để chạy theo. Khi thực tập vô tác thì mình dừng lại, mình thấy thế giới và bản thân mình nó màu nhiệm ngay trong giây phút hiện tại, mình chỉ cần tận hưởng nó mà thôi. Không có gì cần phải làm hết. Không cần trở thành giáo thọ, không cần trở thành sư bà, không

cản trở thành hòa thượng. Đó là một giáo lý rất mâu thuẫn.

Bây giờ mình chưa được xuống tóc, mình cũng đã mâu thuẫn rồi. Tại sao phải đợi đến ngày 28 Tết mình mới mỉm cười được? Nếu mình mỉm cười được ngay ngày hôm nay thì mình nằm yên trong bụng thầy và thầy khỏi đau bụng! Nếu mình cựa quậy quá thì thầy sẽ đau bụng! Thành ra pháp môn này là pháp môn vô đắc. Không có gì mình phải buông bỏ cả, không có cái gì mình phải chạy theo cả. Vì vậy cho nên là nam cũng đẹp, là nữ cũng đẹp, là sa di cũng đẹp, sa di ni cũng đẹp, đừng có chạy, đừng có mong cầu. An trú trong giây phút hiện tại, là tự nhiên mình có

sự dừng lại, có hạnh phúc ngay từ bây giờ.

Vô tác có khi được dịch là vô nguyện. Vô nguyện tức là mình đâu có muốn gì nữa? Cho nên mình mới an trú, và khi mình an trú được thì tất cả những cái nguyện của mình nó thành tựu liền lập tức. Rất là hay.

Tại Làng Mai chúng ta có những phương pháp thực tập rất cụ thể để có thể mở ra ba cánh cửa giải thoát đó. Chúng ta không chỉ nói về những khái niệm giáo lý về tam giải thoát môn mà thôi.

Tuệ Trung nói:

Thân từng vô tướng bản lai không, có nghĩa là bản chất của tất cả mọi sự, mọi vật là vô tướng, là không.

Huyền hóa phân sai thành nhị kiến. Nhưng nếu không quán chiếu thì chúng ta sẽ có cái thấy sai lầm gọi là cái thấy nhị kiến, Duallistic view, duallistic way of looking at things.

Ngã nhân tợ lộ diệc tợ sương, Phàm thánh như lôi diệc như điện. Khi đọc những câu kệ này chúng ta thấy nó có âm hưởng của kinh Kim Cương. Quý vị nào thường tụng kinh Kim Cương thì sẽ thấy âm hưởng của kinh Kim Cương ở đây.

Ngã nhân tợ lộ diệc tợ sương. Ta và người cũng như móc, như sương. Móc

là mù. Ý niệm về ngã và nhân thì cũng giống như sương, như mù.

Phàm thánh như lôi diệc như điện. Ý niệm về phàm và thánh nó giống như sấm, như chớp.

Mi mao tiêm hoành tị không thù,  
 Phật dữ chúng sanh đô nhất diện,  
 Thục thị phàm hề thục thị thánh,  
 Quảng kiếp sưu tầm một căn tánh,  
 Phi tâm vô thị diệc vô phi,  
 Vô kiến, phi tà giả phi chánh ...  
 Nguyễn Lang dịch là:

Mây ngang mũi dọc đều như nhau,  
 Phật cùng chúng sanh không sai khác,  
 Ai là phàm chừ, ai là thánh?  
 Muôn kiếp sưu tầm mất căn tính,  
 Không tâm, không tính, cũng không

phi,  
Không kiến, chẳng tà cũng chẳng  
chánh ...

Chúng ta dùng bản dịch để giảng cho  
dễ:

Mày ngang mũi dọc đều như nhau.  
Chúng ta phân biệt giữa Phật và chúng  
sinh, chúng ta nói Phật là hoàn toàn  
khác với chúng sinh, nhưng chúng ta  
không biết rằng nếu không có chúng  
sinh thì không thể nào có Phật. Và  
ngoài chúng sinh thì tìm Phật không  
ra, ngoài Phật thì tìm chúng sinh  
không có. Cũng như lông mày thì đi  
ngang, lỗ mũi nó đi dọc. Tuy là ngang,  
dọc, nhưng nó cùng một thể tánh. Mày  
ngang mũi dọc đều như nhau.



Phật cùng chúng sanh không sai khác. Phạm thánh đều cùng một thể tính. Chất thánh được làm bằng những yếu tố phạm, và chất phạm được làm bằng chất thánh. Ví dụ như hoa được làm bằng chất phân bón, mà phân nó cũng được làm bằng chất hoa. Ngoài hoa thì không có phân, tại vì khi mục nát, hoa sẽ thành phân, và nếu biết xử lý thì phân sẽ biến lại thành hoa.

Ai là phạm chừ, ai là thánh?

Muôn kiếp sưu tầm mất căn tính,  
Nếu chúng ta phân biệt, nếu chúng ta  
bỏ một cái và đi tìm một cái khác thì  
chúng ta sẽ mất thì giờ một cách vô  
ích.

Không tâm, không tính, cũng không phi,  
 Không kiến, chẳng tà cũng chẳng chánh.

Khi cái tâm, cái ý niệm phân biệt của chúng ta chưa khởi ra thì vô thị diệt vô phi, thì "vấn đề là", hay "không là" (to be or not to be) nghĩa là Vô kiến, phi tà giả phi chánh. Nếu chúng ta không có thành kiến, không có kiến chấp thì làm gì có tà, có chánh? Thành ra những cái như "là", hay "không phải là", đúng hay sai, tà hay chính đều không được đặt ra.

Chữ tâm và chữ kiến trong câu này đều có nghĩa là ý thức phân biệt. Từ ý thức phân biệt đó mà chúng ta có cái thấy gọi là "nhị kiến", có mê, có ngộ; có

phàm có thánh; có phiền trược có giải thoát; có sinh tử, có niết bàn. Vì vậy cho nên muốn tiếp xúc được với thực tại mầu nhiệm, muốn có vững chãi, có thanh thoi thì chúng ta phải vượt thoát cái khuynh hướng nhìn sự vật bằng con mắt "lưỡng nguyên", hay nhị kiến.

Một bài khác rất hay của Tuệ Trung mà chúng ta có thể học thuộc lòng là bài Mê Ngộ Không Khác Nhau, có đăng trong Việt Nam Phật Giáo Sử Luận I, trang 293.

Chỉ cần chúng ta cởi bỏ cặp mắt kiếng "lưỡng nguyên" là tự nhiên cái pháp giới tính, cái thực tại mầu nhiệm nó hiển hiện ra cho chúng ta thấy. Đây là

một giáo lý rất vững mạnh của Tuệ Trung Thượng Sĩ.

Quý vị nghĩ lại xem, trong quá khứ có một con đường phố nào mà chúng ta cảm thấy quen thuộc, nhớ thương; có một con đường nhỏ nào hồi bé chúng ta thường hay đi, mà lâu nay chúng ta không có dịp đi trở lại. Chúng ta cầm tay mẹ, hay tay bố để đi hồi còn bé tí. Một khung trời nào, một hoàn cảnh nào còn lưu lại một kỷ niệm, một hình dáng thân thương trong trái tim của ta không? Nếu không thấy, nếu không nhớ thì không có nghĩa là chúng ta đã không có kinh nghiệm đó. Thế nào chúng ta cũng đã có kinh nghiệm đó.

Có thể hồi đó chúng ta còn nhỏ quá, hai hay ba tuổi, năm tuổi hay bảy tuổi, chúng ta đã được mẹ hay bố cầm tay dẫn đi, hoặc rong chơi với một đứa bạn ở trên con đường đó, mà lâu nay vì cuộc đời bận rộn, nhiều phiền não mà chúng ta không có thì giờ để nghĩ lại con đường đó, hay khung trời đó. Phải tìm ra cho được, phải cho phép để khung trời đó, con đường đó, cái vùng đó nó hiện ra trong tâm của chúng ta. Và có thể là chúng ta có một sự nuối tiếc, một sự ao ước được trở về với con đường đó để được đi lại trên con đường đó sau mười năm, hai mươi năm, hoặc ba bốn mươi năm xa cách.

Ví dụ như chị Chân Nguyễn sắp được về Việt Nam, hay một sư chú, sư cô

sắp về Việt Nam mà mình đã xa hai, ba mươi năm nay. Trước khi mình rời khỏi đất nước, mình đã từng đi trên con đường đó. Giờ đây mình ước ao có thể trở về giẫm bước chân trên con đường đó. Trong khi thiên tọa mình có quyền mở cửa để cho cái hình ảnh đó nó trở về lại trong mình. Có thể mình đã thấy con đường đó, khung trời đó trong một giấc mơ nào đó, rồi sáng ngủ dậy mình quên đi. Nhưng con người mình, mình luôn luôn đi tìm về khung trời ấm áp, khung trời hạnh phúc của ngày xưa. Tất cả chúng ta đều có những kỷ niệm đó, đều có ký ức đó. Đôi khi ta có cảm tưởng rằng ta chỉ cần trở về được với khung trời đó, với khung cảnh đó là ta có hạnh phúc. Nếu quả thật quý vị có

một kỷ niệm, có một hình ảnh như vậy thì kỷ niệm đó, hình ảnh đó có thể là một phương tiện cho quý vị thực tập. Quý vị có thể đi về nơi đó, về bằng máy bay, bằng xe hơi, xe lửa rồi quý vị sẽ thực tập thiền hành trên những con đường đó. Bước những bước thật chậm rãi, thực tập dừng lại một cách đích thật trong khung cảnh đó, tại vì hình như chúng ta tin rằng phải là khung trời đó, phải là khung cảnh đó thì ta mới tìm được cái cảm giác đó.

Ví dụ Chân Nguyên đi về và tìm lại con đường mà mình đi hồi mình 12, 14 tuổi thì mình có thể đi ra ba, bốn ngày đi trên con đường đó. Đi như thế nào để tìm lại những cảm giác đó và để khám phá ra rằng con đường đó nó

khác những con đường ở bên Bỉ, bên Pháp của chúng ta. Tại sao nó quý hơn? Nó quý hơn là nhờ có một kỷ niệm, nó quý hơn là tại cái bản chất của nó. Trong con người của chúng ta nó có chất nhớ nhung, thương tiếc, hoài niệm, và chúng ta ao ước phục hồi lại cái quá khứ đã mất. Đó là một phần sự sống hàng ngày của chúng ta. Ao ước phục hồi lại những gì đã mất ở trong quá khứ. Trong người của chúng ta cũng còn có một phần khác là nôn nức hướng về tương lai để thực hiện một cái mà mình nghĩ là mình cần phải có thì mình mới hạnh phúc, và mình nghĩ rằng chỉ khi nào mình đặt bước trên con đường tương lai đó thì mình mới có hạnh phúc.



Nếu có vậy thì mình phải thực tập! Thực tập như thế nào để cho mình được giải thoát, nghĩa là một ngày nào đó mình thấy rằng không phải chỉ con đường đó mà bất cứ con đường nào, nẻo đường nào mình bước chân lên cũng mâu nhiệm, cũng đem lại cho mình cái hạnh phúc lớn như con đường ngày xưa.

Tôi có thể chứng thực được cho quý vị là tôi đã đạt được điều đó. Như đã kể trước đây, ngày xưa tôi bị cấm không được về nước, không phải một chính quyền mà cả hai ba chính quyền đều cấm không cho tôi về nước, cho nên sự ước ao về nước của tôi nó càng lớn, ước ao trở về để đi trên con đường đó, con đường của tuổi thơ.

Sau đó thì con đường bờ hồ bên chùa nó hiện ra trong những giấc mơ, tại vì mình đã ao ước, tại vì mình đã từng có hạnh phúc. Khi bị cấm thì cái ao ước kia nó càng lớn. Con đường đẹp nó càng đẹp hơn! Một trong những giây phút hạnh phúc nhất của đời tôi là trong giấc mơ tôi thấy mình đang đi trên nẻo đường của tuổi thơ, nẻo đường rất sáng, rất đẹp, nó hạnh phúc một cách kỳ lạ! Giống như có hào quang từ bên dưới tỏa lên, từ bên trên chiếu xuống! Mà mình biết hào quang đó là từ trong trái tim của mình đi ra.

Có những lúc nằm mơ, thấy mình đang ở Huế, và mình chỉ cần đi 15 phút là đến con đường đó. Khi tỉnh dậy nếu còn nhớ được giây phút đó thì mình có

thể sử dụng nó trong thiên tọa hay thiên hành.

Khi mình có cảm tưởng có một khung trời nào đó mà mình không được đặt chân trở về, thì khung trời đó thường hiện ra trong những giấc mơ của mình. Những ao ước của mình cũng vậy.

Bây giờ thì tôi không còn như vậy nữa, không có sự ngăn cách nữa, tại cái ranh giới phân biệt giữa cái này và cái kia, cái quê hương và cái không quê hương nó đã mất đi. Tôi hoàn toàn có hạnh phúc bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào. Không còn cảm tưởng là có một ranh giới cần loại đi nữa. Điều này mình thấy rất rõ, đây là một điều mừng, đây là một điều chứng thực cho quý vị thấy

giải thoát là một cái gì có thật, mình có thể đạt được.

Dù rằng cái ao ước kia, sự vướng mắc kia nó có kéo dài một thời gian, nhưng nếu mình thực tập quán chiếu và mình có hạnh phúc, có an lạc thì mình sẽ tháo gỡ được. Nếu nó là một con đường, hay một ngọn đồi thì mình quán chiếu nó như là một con đường hay là một ngọn đồi. Nếu nó là một cố nhân, thì mình quán chiếu nó như là một con người. Tại vì tất cả những người mà mình gặp hôm nay, chung quanh mình, có thể họ đều là những thực tại hết sức màu nhiệm. Một cành tre, một cành đào, một đám mây, một con đường thiên hành ở Xóm Thượng, Xóm Hạ, tất cả đều rất màu nhiệm, và

sự màu nhiệm của những cảnh đào, cảnh trúc, đám mây, và con đường đó nó không thua gì sự màu nhiệm của con đường năm xưa trong quá khứ, trong tiềm thức, trong tâm tư, và mình không cần phải chạy đi đâu hết.

Mình tưởng cây tùng trên Xóm Thượng hay là cây sồi ở Xóm Hạ là những hiện tượng toàn bích. Không! Cái gì cũng đẹp hết. Mình tưởng những người sống với mình không được như cây sồi, hay cây tùng. Nhưng kỳ thật họ là những cây sồi, những cây tùng, và họ cũng màu nhiệm như bất cứ một người nào, bất cứ một hiện tượng nào.

Vì vậy cho nên sống là tiếp xúc, là khám phá, là thấy cho được cái màu

nhiệm. Điều đó chỉ có thể làm hôm nay mà thôi. Không thể đợi đến ngày mai. Mỗi ngày hai mươi bốn tiếng đồng hồ là một cơ hội để chúng ta khám phá rằng cái hạnh phúc, cái an lạc của chúng ta và sự thỏa mãn ước ao của chúng ta có thể được thực hiện ngay buổi sáng hôm nay.

Giáo lý của đạo Bụt cho chúng ta đủ những phương tiện, những pháp môn để chúng ta thực hiện điều đó. Đi như thế nào để đi được trong tinh thần vô tướng, đi như thế nào để đi được trong tinh thần không, đi như thế nào để đi được trong tinh thần vô tác, đi như thế nào để chúng ta có thể dừng lại ngay tại đây để tiếp xúc với tất cả những cái màu nhiệm của sự sống trong ngày

hôm nay, sự sống gồm có những hiện tượng vô thường, vô ngã. Nhưng sự sống cũng chứa đựng niết bàn, chứa đựng tĩnh lặng, chứa đựng hạnh phúc. Tất cả đều tùy thuộc vào cách thấy của chúng ta mà thôi.

Tuệ Trung Thượng Sĩ có nói chỉ cần bỏ "cặp mắt kiếng nhị kiến" ra là thực tại nó lộ hình dung màu nhiệm của nó, và ta sẽ có hạnh phúc, người kia là sư em của ta, sư chị ta, sư anh ta, cũng chính là ta đó.

Tuệ Trung Thượng Sĩ Và Thiền Công Án

Vào thế kỷ thứ 12, 13 và 14, thiền công án rất phổ thông ở Việt Nam.

Không những vua Trần Thái Tông đã sử dụng công án để dạy học trò, mà Tuệ Trung Thượng Sĩ cũng sử dụng công án để dạy đệ tử. Trong sách Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục, chúng ta có thấy ghi lại 13 công án mà Tuệ Trung Thượng Sĩ đã sử dụng để dạy.

Ta hãy đọc công án thứ 10:

Cữ (tức nêu ra một đề tài để chiêm nghiệm):

Khi thiền sư Lâm Tế đến viếng một ngôi chùa thì ông từ giã chùa hỏi: Bây giờ thầy muốn lạy Phật trước hay lạy tổ trước? Thường thì khi tới chùa mình phải vào lạy Phật, rồi mới lạy tổ. Lúc đó tổ Lâm Tế nói: Khởi lạy, tổ cũng không lạy mà Bụt cũng không lạy! Ông



từ không biết đây là một đại thiên sư, cho nên ông nhìn và nói: Tổ và Bụt có mắc oan gia gì với thầy đâu mà thầy không lạy? Nghĩa là có mối oán thù gì giữa Bụt, tổ và thầy đâu mà thầy không lạy ai cả? Lúc đó tổ Lâm Tế phát tay áo và đi ra, vì nói chuyện với ông này coi bộ không xong! Tổ thường nói chuyện với các đệ tử giỏi và họ hiểu được ý thầy, bây giờ nói ra một câu có vẻ thiên thì ông này bị hụt hẫng liền, nên thầy bỏ đi.

Niêm (tức là bình phẩm vấn tắt):

Được cởi đầu cọp mà chẳng biết vuốt râu hùm, Cọp đây có lẽ là tổ Lâm Tế. Lâu lâu mới được dịp đối diện với thiên sư mà không biết lợi dụng!

Tụng (đề cứu vãn trong trường hợp người kia bước hụt):

Nhất tùng phát tụ đẳng nhân hành,  
 Tháp chủ man can hạt bất sinh,  
 Phật tổ đáo đầu câu bất lễ,  
 Thu quan thiếu giảm ngọt sùng vinh.  
 Bài dịch của Trúc Thiêm là:

Phát áo một phen nhẹ gót rồi,  
 Ông từ trợn mắt ráo mô hôi,  
 Rút cùng Phật tổ đều không lạy,  
 Khe sáng màu Thu nhục ửng ngời.  
 Khe có nghĩa là dòng suối.

Dưới đây là công án thứ hai:  
 Cũ:

Kinh Niết Bàn nói chư hạnh vô thường,  
 thị sinh diệt pháp. Hạnh tức là những  
 hiện tượng, tiếng Anh dịch là

Formation, All formations are impermanent. Tất cả mọi hiện tượng sinh lý, tâm lý, vật lý đều là vô thường. Chúng đều là những pháp có sinh và có diệt. Thượng Sĩ hỏi: Thị sinh diệt? Cái gì sinh diệt? Theo nguyên tắc, mình là thiền sinh thì mình phải biết sử dụng những chữ mà thầy mình nói ra, tại vì đó là cái chìa khóa, đó là cái búa, là dụng cụ để mình có thể mở ra, nạy ra, phá ra công án này. Cái gì sinh diệt, ai sinh diệt? Tức là nói rằng dưới hình tướng có sinh có diệt, có một cái gì làm chủ thể hay không? Cái gì sanh, cái gì diệt? Hay là chỉ có cái tướng sinh diệt thôi chứ không có cái chủ thể của sinh diệt. Công án thì mình không có quyền cắt nghĩa.

Tụng:

Chư hạnh vô thường,  
 Thị sanh diệt pháp,  
 Tam giới vũ mông mông,  
 Thập phương phong táp táp,  
 Phạm thánh bất đồng cư,  
 Long Xà phi hồn tạp.  
 Chư hạnh vô thường nhất thiết không,  
 Sinh diệt chi tâm thì vẫn đáp,  
 Nhược phùng đồng nùng lão Cồ Đàm,  
 Dị miễn lan hung đập,  
 Đốt bất kiến dương hòa sắc,  
 Năng khan đào hỷ khai.  
 Chư pháp vô thường thị sanh diệt pháp,  
 Tam giới vũ mông mông, Thập  
 phương phong táp táp. Trong ba cõi là  
 Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới thì

mưa sa dòn dập, và trong mười phương thì gió thổi mạnh, mưa sa gió táp. Ba cõi mưa sa, mười phương gió táp.

Phàm thánh bất đồng cư, nghĩa là người phàm và các bậc thánh không ở chung với nhau.

Long Xà phi hỗn tạp - Ròng và rắn không lộn xộn với nhau, hai bên khác nhau. Người phàm và người thánh cũng vậy, không lẫn lộn với nhau. Phàm thánh chẳng chung nơi, Rắn rồng không hỗn tạp.

Chư hạnh vô thường nhất thiết không. Các hiện tượng đều là vô thường, tất cả đều không có tự tánh riêng biệt.

Sinh diệt chi tâm thì vấn đáp, nghĩa là cái tâm, cái ý niệm về sinh diệt kia, ai

là người hỏi và ai là người trả lời?  
 Muôn vật vô thường tất cả không -  
 Sinh diệt tâm kia ai hỏi đáp?

Nhược phùng đồng nùng lão Cồ Đàm,  
 Dị miễn lan hung đập. Lão Cồ Đàm tức  
 là The old man Gautama, tức là Bụt.  
 Nếu bây giờ mà gặp ông già Gautama  
 đang đứng lạnh cóng bên đường thì  
 đâu có khỏi bị ngài đập một cái ngang  
 hông?

Đốt bất kiến dương hòa sắc, Đốt có  
 nghĩa là "Trời đất ơi!" Năng khan đào  
 hỷ khai: Không thấy màu Xuân ấm áp  
 và hòa hoãn, vậy mà có thể thấy được  
 hoa đào và hoa lý đang nở. Dương hòa  
 tức là khí hậu ấm áp của mùa Xuân,  
 tam dương khai thái. Khí hậu ấm áp

của mùa Xuân gọi là "dương hòa sắc". Khí hậu ấm áp mùa Xuân không có đó, vậy mà hoa đào, hoa lý vẫn thấy nở như thường. Năng khan, khan đây là thấy, là nhìn, nó vốn là chữ khán, nhưng đọc là khan. Không có màu Xuân ấm áp, mà xem đào, lý đơm bông.

Đó là bài tụng của Tuệ Trung Thượng Sĩ để giúp cho chúng ta hiểu được hai câu Chư hạnh vô thường, Thị sinh diệt pháp.

Chúng ta nên nhớ rằng bài kệ này có bốn câu:

Chư hạnh vô thường,  
Thị sinh diệt pháp,

Sinh diệt diệt dĩ,  
Tịch diệt vi lạc.

Bài này chúng ta đã học rất kỹ trong khóa Phật Pháp Căn Bản. Hai câu sau là đối tượng của công án thứ nhì. Hai câu đầu Chư hạnh vô thường, Thị sinh diệt pháp - Tất cả mọi hiện tượng đều là vô thường, chúng đều là những pháp có sinh và có diệt. Đó lời tuyên bố đầu về các pháp, và là lời tuyên bố đứng về phương diện tích môn.

Hai câu sau Sinh diệt diệt dĩ, Tịch diệt vi lạc là lời tuyên bố kế tiếp, nói về phương diện bản môn.

Đứng về phương diện tích môn, Historical dimension, mình thấy có các



pháp, pháp này có ngoài pháp kia. Ví dụ như cái hoa nó có ngoài cái bình thủy này. Hoa là một pháp riêng, bình thủy là một pháp riêng. Tất cả các pháp đó đều là những pháp có sinh có diệt.

Thiền sư hỏi: Cái gì sinh, cái gì diệt? Nếu mình là thiền sinh giỏi thì mình có thể nương vào bốn chữ này để có thể chọc thủng được bức màn kia. Không phải là vấn đề giải nghĩa mà là vấn đề đạt được cái thực tại. Còn nếu mình nghĩ cái chân lý nó nằm ở trong bốn chữ này và mình đi tìm chân lý trong mấy chữ này thì đó không phải là thiền. Thiền không có nghĩa là đi tìm hiểu nghĩa của những chữ. Thiền có nghĩa là nhờ những chữ đó để tìm hiểu được cái

thực tại. Mình đừng làm nô lệ cho những chữ này.

Ví dụ sư chú đang đi giữa đường, gặp thầy và thầy hỏi: Con đi đâu đó? Thì con đi đâu đó không phải là một câu mà mình phải tìm hiểu chữ con nghĩa là gì; đi nghĩa là gì; đâu là gì; đó là gì? Vấn đề không phải là tìm hiểu câu đó. Tại vì bốn chữ đó nó có tác dụng của nó, đó là làm phát sinh ra cái niệm ở nơi sư chú. Sư chú đi đâu đó sư chú có biết không? Nếu niệm phát sinh ra thì tự nhiên sư chú biết rằng mình có đi đâu đâu? Mình đang đi và biết mình đang đi là tự nhiên bước chân của sư chú nó vững chãi, nó thành thoi lại. Đi mà không cần tới.

Câu hỏi của tôi nó có ý nghĩa như vậy, nó có tác dụng như vậy. Vấn đề không phải là phân tích từng chữ của câu nói đó, mà phải biết dùng những chữ đó để đạt tới sự thật quan trọng về sự sống của mình. Nghe hỏi, sư chú có thể mỉm cười nói: Dạ con có đi đâu đâu bạch thầy! Rõ ràng mình đang đi nhưng mình có quyền nói "Con đâu có đi đâu đâu thầy". Như vậy là cả thầy lẫn trò đều xứng đáng hết. Còn nếu trả lời khác đi, có thể là nguy. Mất mình và mất thầy luôn.

Vì vậy nếu chúng ta nghe tám chữ trong câu kệ trên đây thì chúng ta phải nương vào tám chữ đó để thấy được cái gì của thực tại. Chứ không phải đi tìm ý nghĩa ẩn dấu dưới tám chữ đó.

Nếu mình không thấy được thì thầy sẽ giúp mình thêm vài chữ nữa. Đôi khi có tám chữ là mình đã muốn chết rồi, thầy thêm vào bốn chữ nữa là mình càng khổ thêm. Đó là vấn đề kẹt vào chữ nghĩa.

Chư hạnh vô thường, Thị sanh diệt pháp, Tam giới vũ mông mông, Thập phương phong táp táp. Bây giờ mình nên nói về cảm tưởng của mình chứ đừng dùng ý niệm: Con mưa gió này xảy ra cho mình, nếu mình đi vào trong thế giới của những ý niệm như là vô thường, vô ngã, sinh, diệt, bất sinh bất diệt, tự nhiên đang an lành thì mưa gió nổi lên trong tâm của mình. Mưa gió của những ý niệm.

Phàm thánh bất đồng cư, Long Xà phi hỗn tạp. Phàm thánh không ở chung với nhau, Long xà không có lộn xộn. Ở đây mình có thể đề tâm tới bản môn và tích môn. Đứng về phương diện tích môn thì có sinh, có diệt; có không, có có; có tới, có lui; có pháp này, có pháp kia. Nhưng khi người đạt đạo nghe bốn chữ này thì không bị cột vào ý niệm sinh, diệt, thường hay vô thường. Đối với người chưa tiếp xúc được với bản môn thì có thể bị kẹt vào những ý niệm. Kẹt vào ý niệm thường là không tốt, nhưng kẹt vào ý niệm vô thường cũng chưa chắc đã tốt. Kẹt vào ý niệm sinh, đã đành là không tốt, nhưng kẹt vào ý niệm vô sinh cũng chưa chắc đã là tốt. Vì vậy cho nên mình đang yên

lành tự nhiên leo lên cây. Leo lên cây rồi thì sợ té!

Nương vào bốn câu "Tam giới vũ mông mông - Thập phương phong táp táp - Phạm thánh bất đồng cư - Long Xà phi hồn tạp" theo cách đó thì mình có thể thấy được tâm của Tuệ Trung Thượng Sĩ.

Đến các câu: Chư hạnh vô thường nhất thiết không, Sinh diệt chi tâm thì vẫn đáp: Anh nói rằng tất cả các pháp đều vô thường, tất cả đều không có thực thể, vậy thì ý niệm của anh về sinh diệt, dưới ý niệm đó có ngã không? Ai là người hỏi, ai là người đáp. Đó là cách giúp chúng ta vượt qua được ý niệm.

Ví gặp ông già Cồ Đàm công lạnh kia, Tránh đầu ngang hông khỏi một đập. Hai câu này ghê lắm. Có người nói rằng nếu tuyên bố mấy chữ này và để cho người ta bị kẹt vào thì chính Bụt cũng có lỗi! Nói năng mà như vậy thì chính Bụt cũng mang tiếng!

Nhưng đúng ra mình phải cắt nghĩa rằng: Nếu bị kẹt vào tám chữ đó thì mình sẽ bị ông già Cồ Đàm đập cho một đập nên thân. Hy vọng nhờ cái đập đó mà mình thoát khỏi tám chữ kia. Cũng như là lời tuyên bố "Sắc tức thị không, không tức thị sắc" rất là nguy hiểm. Phần lớn chúng ta, đến chín mươi mấy phần trăm, đều bị kẹt vào những ý niệm "Sắc tức thị không, không tức thị sắc" và không sử dụng

được tám chữ đó để đạt tới cái thấy về bản môn.

Đốt bất kiến dương hòa sắc, Năng khan đào hỷ khai - Ôi trời ơi! Khí hậu ẩm áp mùa Xuân chưa tới mà mình vẫn thấy được hoa đào, hoa lý đang nở. Cái đó là mở cửa bản môn.

Quý vị có nhớ câu chuyện tôi kể về Saint Fran(ois d'Assises không? Một hôm ông cha đó sau khi được phong thánh, ông đi thiền hành một mình trong mùa Đông, cây cối đều trụi lá. Khi đi tới một cây hạnh nhân ông nhìn cây hạnh nhân và nói: "Cây hạnh nhân ơi, cây hãy nói cho tôi nghe về Thượng Đế đi". Khi ông nói xong thì cây hạnh nhân trở hoa đầy cành! Đó là một câu



chuyện rất thiên, tại vì trong mùa Đông, nếu nhìn kỹ vào trong thân của cây hạnh nhân thì mình thấy được cái quá khứ của nó, thấy được tương lai của nó. Không cần đợi tới mùa Xuân, mình vẫn thấy được hoa của nó.

Cũng như mình ngồi đó, mình chưa có học trò, chưa có con, có cháu nhưng mình ngồi thờ có chánh niệm, mình thấy rõ ràng con và cháu mình đang được mình nuôi dưỡng. Mình thờ là thờ cho con, cho cháu, cho ông bà tổ tiên của mình. Như vậy thì tuy cây chanh chưa có trái nhưng nếu sống trong bản môn thì mình đã thấy trái chanh rồi. Tuy rằng khí Xuân ấm áp chưa có đó nhưng mắt mình đã thấy hoa đào, hoa lý đang nở.

Chúng ta hãy đọc lại cả bài dịch:

Muôn vật đều vô thường,  
 Ấy là pháp sinh diệt,  
 Ba cõi mưa sa mười phương gió táp,  
 Phàm thánh chẳng chung nơi,  
 Rắn rỗng không hỗn tạp,  
 Muôn vật vô thường, tất cả không,  
 Sinh diệt tâm kia ai hỏi đáp,  
 Ví gặp ông già Cồ Đàm bị cóng lạnh,  
 Tránh đầu ngang hông khỏi một đạp,  
 Ôi trời ôi! không thấy màu Xuân ấm  
 áp,  
 Mà đào lý vẫn đơm bông.  
 Công án thứ hai trong bài kệ này là về  
 hạnh phúc của niết bàn, tức là hai câu  
 kệ của bài kệ Sinh diệt diệt dĩ, tịch diệt  
 vi lạc. Công án này tôi để dành cho quý

vị tự khảo cứu lấy. Tôi chỉ cho ném chút xíu như vậy thôi!

Trong cuốn Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục chúng ta có nguyên văn chữ Hán bên tay trái, và bản dịch bằng tiếng Việt bên tay phải. Nếu quý vị muốn có chữ Nho thì tôi có một bản viết bằng chữ Nho. Đây chỉ là phiên âm. Chúng ta chưa có tiếng Anh, còn đợi sư chị Chân Đức. Sư chị đã dịch được một số bài của Trần Thái Tông ra tiếng Anh, như bài Bốn Núi, một đoạn về Phổ Thuyết Sắc Thân, một đoạn về Khuyên Pháp Bồ Đề Tâm Văn, một vài bài kệ ở trong Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi, một bài Dâng Hương, một bài Dâng Hoa, và một bài thơ. Có lẽ sư chị đã dịch những bài in trong Việt Nam Phật

Giáo Sử Luận cuốn 1. Tuy chưa nhiều lắm, nhưng ít ra thì chúng ta cũng có được một số đề cho người Tây phương ném được giáo lý của Trần Thái Tông.

Chúng ta có rất nhiều bản dịch Anh văn của những tác phẩm của các thiền sư Trung Hoa, nhưng chúng ta chưa có những tư lương đối với các thiền sư Việt Nam, thành ra nếu có thể được thì quý vị ráng dịch những tác phẩm này ra tiếng Anh để cho nhiều người được thừa hưởng. Mình có thể thu xếp để có một thầy giỏi chữ Nho ngồi với một sư cô giỏi tiếng Anh và tiếng Việt. Một bên đọc ra thành tiếng Việt, bên kia dịch ra tiếng Anh và mình có thể thu vào một cái tape, thì việc dịch thuật sẽ dễ dàng và nhanh chóng hơn. Chúng ta

có giáo lý của các vị như Thường Chiếu, Tuệ Trung, Trần Thái Tông v.v...

## THIÊN PHÁI TRÚC LÂM YÊN TỬ TỔ KHAI SÁNG THIÊN PHÁI TRÚC LÂM

Vua Trần Nhân Tông là người chính thức sáng lập thiên phái Trúc Lâm. Tại vì sau khi đã truyền ngôi cho con là Anh Tông thì vua đi xuất gia trên núi Yên Tử. Vua Anh Tông cũng đã thọ Bồ tát giới, và vua Anh Tông thường mời cựu hoàng Nhân Tông về cung để thuyết giảng cho các quan trong triều nghe.

Sử sách có ghi rằng vua Trần Nhân Tông là sơ tổ (tức là tổ đầu tiên) của

thiền phái Trúc Lâm. Khi xuất gia, vua Nhân Tông có đạo hiệu là Trúc Lâm Đại Sĩ, nhưng khi vua Nhân Tông xuất gia thì cố nhiên vua Thánh Tông làm sao truyền giới được (vì Thánh Tông là cư sĩ), cho nên vua Nhân Tông thọ giới với thiền sư Huệ Tuệ, vị đệ tử của thiền sư Tiêu Diêu, tức là người học trò của thiền sư Đại Đăng. Sau đó vua Nhân Tông Trúc Lâm Đại Sĩ truyền pháp cho đệ tử là Pháp Loa. Về sau Pháp Loa truyền đăng cho Huyền Quang. Vì vậy cho nên Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang là ba vị tổ sư đầu của thiền phái Trúc Lâm, gọi là Trúc Lâm Tam Tổ.

Trong tay tôi đây là cuốn sách tựa là Tam Tổ Thực Lục, tức là những lời dạy của Ba vị Tổ Trúc Lâm đã được

ghi chép thành sách. Đây là những sự thật đã xảy ra trong sự tu học của ba vị tổ của phái Trúc Lâm.

## THIÊN SƯ TRÚC LÂM

Chúng ta bắt đầu học về thiên sư Trúc Lâm tức là vị tổ sư của phái Trúc Lâm Yên Tử, một phái thiền được thiết lập tại Đại Việt.

Khi mới xuất gia, Trần Nhân Tông có pháp hiệu là Hương Vân, tức là đám mây hương. Sau đó thì đổi hiệu là Trúc Lâm. Chúng ta biết rằng trước khi xuất gia Hương Vân đã là một ông vua sống trong quyền quý, cao sang, nhưng lựa, nhưng đã bỏ đời sống đó để trở nên một người xuất gia.

Sau khi xuất gia rồi thì vua sống rất đơn giản, vua sống một cuộc đời gần như khổ hạnh, và vua tự gọi mình là Đầu Đà, tức là người tu khổ hạnh, tiếng Phạn là Dh(ta, tiếng Hán Việt là Đầu Tâu. Dh(ta có nghĩa là rũ bụi. Rũ hết bụi bặm của cuộc đời, trong đó có bụi danh, bụi lợi, bụi tài, bụi sắc.

Vua quả thật đã rũ hết bụi bặm. Từ khi xuất gia, vua không đi xe nữa mà luôn luôn đi bộ. Cố nhiên là vua không chịu đi cang. Ngày xưa các người quyền quý thường đi cang, có bốn người khiêng. Vỡng thì có hai người khiêng.

Khi xuất gia, pháp hiệu của vua là Hương Vân Đầu Đà. Sau đó thì đổi lại là Trúc Lâm Đầu Đà. Trúc Lâm có



nghĩa là rừng tre. Sau này danh từ trúc lâm được dùng cho một thiền phái, thiền phái Trúc Lâm.

### Thủa Thiếu Thời của Trần Nhân Tông

Vua là cháu nội của Trần Thái Tông. Hồi nhỏ cũng có lần vua trèo lên núi Yên Tử, định xin đi xuất gia. Có hạt giống của ông nội, nhưng vì vua cha Trần Thánh Tông không cho nên không được phép xuất gia. Vua ăn chay từ hồi còn nhỏ.

Vua Trần Nhân Tông tên là Khâm, con trưởng của vua Thánh Tông. Mẹ của vua là Hoàng hậu Nguyên Thánh Thiên Cảm, tức là người em gái của Tuệ Trung Thượng Sĩ. Đây là lời phê bình

về cuộc đời của vua do một sử thần Nho giáo tên là Ngô Sĩ Liên: Vua húy là Khâm, con trưởng của Thánh Tông, mẹ là Nguyên Thánh Thiên Cảm Hoàng Thái Hậu, sinh năm Giáp Ngọ, Nguyên Phong thứ Tám, tháng 11, ngày 11, được tinh anh của thánh nhân, đạo mạo, thuần túy, nhan sắc như vàng, thể chất hoàn toàn, thần khí tươi sáng. Hai cung đều cho là lạ, gọi là Kim Tiên Đồng Tử ...

Đây là một sự bóp méo, tại vì trong Tam Tổ Thật Lục thì không dùng danh từ Kim Tiên Đồng Tử mà là Kim Phật, tức là đức Bụt bằng vàng. Ông quan chép sử này là nhà Nho, ông không ưa chữ Bụt Vàng, cho nên ông sửa lại Kim Tiên Đồng Tử cho nó có vẻ nhà giàu.

Chắc chắn là sách Tam Tổ Thật Lục của nhà chùa giữ thì chi tiết đúng hơn.

... Ở vai bên tả có nốt ruồi đen, cho nên có thể cang đáng được việc lớn. Ở ngôi 14 năm. Nhường ngôi 5 năm, xuất gia 8 năm, thọ 51 tuổi, băng ở am Ngọa Vân trên núi Yên Tử. Hòa nhã, cố kết lòng dân, sự nghiệp phục hưng làm vẻ vang đời trước, thật là một vua hiền của nhà Trần. Song vui lòng ở kinh Phật, tuy bảo là đến siêu thoát nhưng không phải là đạo trung dung của thánh nhân."

Đó là lời phê bình của một nhà Nho, rất hẹp hòi. Vua cái gì cũng giỏi hết, chỉ có việc theo đạo Phật là không giỏi thôi!

## Sau Thời Trị Quốc

Chúng ta biết người kế vị của vua Nhân Tông là vua Anh Tông. Sau khi làm vua 14 năm, Trần Nhân Tông nhường ngôi cho con là Anh Tông để có thì giờ tu học. Vua chưa xuất gia liền, vì muốn có một thời gian đứng sau lưng con, để vua con tập sự cho khá giỏi, thì mình mới đi tu.

Sử có chép một hôm từ cung Thiên Trường tới, Thượng Hoàng Nhân Tông không thấy vua Anh Tông ở đâu cả. Đi tìm cung này sang cung khác cũng không thấy nhà vua trẻ đâu hết. Hỏi các cung nữ, các cung nữ nói rằng Hoàng Thượng đang ngủ ở trong Tẩm

Điện, vì hồi trưa uống rượu nhiều quá!  
Vua uống loại rượu rất thơm, rất ngon  
gọi là rượu Xương Bò.

Thượng Hoàng không bằng lòng, ngài  
trở về chỗ tu học của mình và ra lệnh  
cho các quan trong triều đến đó để bàn  
bạc và hội nghị với ngài.

Lúc vua Anh Tông thức dậy, hỏi thăm  
và biết rằng Thượng Hoàng có tới  
thăm, tìm mình không ra, đã không  
bằng lòng, bỏ về cung Thiên Trường,  
và triệu tập các quan vào đó để hội  
nghị, cho nên vua rất sợ! Mình làm  
vua, mình say rượu nằm ngủ cho đến  
đổi Thượng Hoàng tới thăm mà mình  
không có mặt để tiếp đón. Đó là một  
cái lỗi rất lớn!

Vua Anh Tông không biết làm sao, các quan thì đi hết rồi! Đi quanh đi quẩn, đi qua chùa Thiên Quốc thì gặp một anh chàng thư sinh đang ngồi đọc sách ở trước sân chùa. Anh chàng đó tên là Đoàn Nhữ Hài. Nhà vua mới nói rằng: Này khanh, khanh ngồi xuống viết cho trẫm một cái thơ sám hối, một tờ biểu tạ tội với Thượng Hoàng.

Rồi hai vua tới ngồi đó, vua nói ý, còn anh chàng sinh viên Đoàn Nhữ Hài viết xuống một tờ biểu để tạ tội. Xong, hai người lấy thuyền chèo về phủ Thiên Trường. Hai người vào sân phủ, vua quỳ trước sân và đội tờ biểu để dâng lên, anh chàng sinh viên quỳ phía sau lưng. Lúc đó trời mưa. Ở trong cung nhìn ra mọi người đều thấy.

Đề vua quỳ như vậy một lúc thì Thượng Hoàng mới ra lệnh cho vào. Đọc xong tờ biểu tạ tội thì Thượng Hoàng mới quở rằng: Ta đang còn sống mà con còn làm như vậy hưởng hồ sau này ta chết thì con sẽ làm như thế nào nữa! Ngài chỉ la một câu rồi sau đó thì tha tội cho vua.

Sử ghi lại rằng từ giây phút đó về sau, vua Anh Tông không uống một giọt rượu nào nữa. Không những rượu Xương Bò mà bất cứ rượu nào cũng không uống một giọt! Ngài đã học được một bài học rất đích đáng.

Trong thời gian tập sự xuất gia năm năm đó, Thượng Hoàng đợi cho ông vua con lớn lên, vững chãi. Đồng thời

cũng để giúp vua có nhiều thì giờ và điều kiện để học tập kinh điển, để tham vấn với các vị thiện đức và để tu tập ngay ở trong trụ sở của vua.

### Trong Thời Xuất Gia

Năm 1299 thì vua Trần Nhân Tông xuất gia. Con số này rất dễ nhớ vì chỉ còn một năm nữa là tới 1300. Vua xuất gia tại chùa Hoa Yên, trên núi Yên Tử. Hồi đó chùa Hoa Yên có tên là chùa Vân Yên. Hoa Yên là tên mới của vua Lê đặt. Trần Nhân Tông xuất gia dưới sự chứng minh và truyền giới của thiền sư Huệ Tuệ. Thiền sư Huệ Tuệ là thế hệ thứ Năm của thiền phái Yên Tử, cùng một thế hệ với Tuệ Trung Thượng Sĩ. Nhưng Huệ Tuệ là người



xuất gia, còn Tuệ Trung là một thiền sư cư sĩ.

Sử chép lại ngày vua xuất gia, tại kinh đô có một ông thầy tự đốt một ngón tay để cúng dường. Nếu đọc cuốn Am Mây Ngủ thì quý vị sẽ biết được tên của ngôi chùa đó và tên của vị trụ trì ngôi chùa đó. Khắp thủ đô người ta nghe tin có một vị thiền tăng đang đốt một ngón tay để cúng dường nhân dịp nhà vua xuất gia, cho nên mọi người tụ tới rất đông để coi. Lúc đến họ thấy vị xuất gia đó ngồi trong tư thế kiết già, đưa một ngón tay lên trên ngọn nến và để cho ngọn nến đó từ từ đốt cháy ngón tay của mình, mà nét mặt thầy vẫn thanh thản, không lộ vẻ đau đớn.

Chuyện một ông vua đi xuất gia là chuyện rất hiếm có. Ở Trung Quốc chưa có một ông vua nào đi xuất gia cả. Đời Lý thì vị vua đầu tiên của nhà Lý là Lý Thái Tổ xuất thân từ nhà chùa. Lý Công Uẩn là một cậu bé mồ côi, được thầy Lý Khánh Vân nuôi ở trong chùa, nhưng chưa thọ giới sa di. Lý Công Uẩn học rất giỏi, cho nên thầy nuôi chú bé đó. Năm mười mấy tuổi thì Lý Công Uẩn được thầy Lý Khánh Vân gửi về cho Lý Vạn Hạnh. Lý Khánh Vân và Lý Vạn Hạnh là hai anh em ruột, cùng đi tu, nhưng tu ở hai chùa khác nhau. Thầy Vạn Hạnh rất cưng Lý Công Uẩn. Cưng cho đến độ người ta đồn rằng Uẩn chính là con ruột của thầy! Thầy Vạn Hạnh đích thân dạy

cho Uẩn. Sau này Uẩn được vào làm quan ở trong cung, và cuối cùng thì được lên làm vua đầu tiên của nhà Lý.

Thành ra ông vua đầu tiên của nhà Lý là xuất thân từ thiên môn, đi quét lá đa! Vì vậy câu nói "Con vua thì lại làm vua, con của nhà chùa thì quét lá đa" cũng không đúng mấy! Tại vì sự thật đã chứng tỏ rằng con của nhà chùa cũng đã làm vua, mà con của vua cũng đi xuất gia, và có thể quét lá đa! Vì vua Trần Nhân Tông sau khi xuất gia đã cầm chổi quét sân chùa. Thành ra con vua có thể không làm vua mà có thể quét lá đa, còn con nhà chùa Lý Công Uẩn có thể không quét nhà chùa mà lại làm vua.

## Phật Giáo Và Hạnh Phúc Của Dân Việt Trong Đời Lý, Trần

Nhà Lý và nhà Trần thấm nhuần giáo pháp của đạo Bụt cho nên đã công hiến cho đất nước ta ba bốn trăm năm hòa bình và hạnh phúc. Đó là những giai đoạn hạnh phúc nhất của dân tộc và đất nước Việt Nam.

Nhà Lý có 8 vị vua, gọi là Lý Bát Đế. Vua chót là Lý Chiêu Hoàng, không được thờ chung với những vua khác, tại vì Lý Chiêu Hoàng đã để ngôi vua của nhà Lý lọt vào tay của nhà Trần. Ở miền Bắc Việt Nam có đền thờ Tám Vua, mỗi năm có hội Lý Bát Đế. Vua nào cũng là Phật tử, vua nào cũng có tu học.

Đến nhà Trần thì năm ông vua đầu, vua nào cũng tu học rất tinh chuyên, vua nào cũng ủng hộ Phật pháp. Có những nhà chính trị nói rằng năm ông vua nhà Trần có thể đã lợi dụng đạo Bụt để làm chính trị. Nhưng nếu đứng về phương diện của người Phật tử thì chúng ta có thể nói rằng những ông vua đó nhờ tu học, nhờ biết sử dụng sự tu học và giáo pháp của Bụt cho nên việc chính trị của họ rất thành công. Thành ra tùy theo cách nhìn của chúng ta.

Vua Thái Tông là một thiên sư, vua Thánh Tông đã để lại những tác phẩm rất sâu sắc về Phật học. Và chính Tuệ Trung Thượng Sĩ đã ca ngợi cái đạo học của vua Trần Thánh Tông trong một bài kệ còn ghi trong Thượng Sĩ

Ngũ Lục. Vua Nhân Tông đã đi xuất gia. Vua Anh Tông đã thọ Bồ tát giới và vua Minh Tông cũng tu học và cũng để lại cho chúng ta những bài kệ rất sâu sắc. Như vậy đời Trần ít nhất là có năm ông vua đầu là Phật tử thuần thành, chí thiết tu học, rất là tinh chuyên.

Trong khi ông vua đầu của nhà Lý là Lý Công Uẩn, xuất thân từ giới quét lá đa, thì vị thiền sư trên núi Yên Tử, tổ sư của phái Trúc Lâm, lại xuất thân từ một gia đình vua chúa, đã từng làm vua và đã đánh bại sự xâm lấn của quân Mông Cổ. Vua Nhân Tông và vua cha là vua Trần Thánh Tông đã hợp sức cùng với tướng Trần Hưng Đạo, với Tuệ Trung Thượng Sĩ và với những người khác, để đánh bại được quân

Mông Cổ, một quân đội đi tới đâu thì chiến thắng tới đó. Họ chiếm luôn cả nước Tàu, đi thẳng qua Trung Đông. Vậy mà cuộc xâm lấn Đại Việt đã thất bại, là vì vua tôi đất Việt đã cùng một lòng, sức mạnh tinh thần rất vững, có sự đoàn kết của toàn dân.

Kỳ trước chúng ta đã nói tới sự đoàn kết giữa hai gia đình Trần Liễu và Trần Cảnh. Họ đã như là thù nghịch, nhưng nhờ hai anh em biết thực tập thiền ôm, cho nên hai gia đình tới với nhau, cấu kết thành ra một lực lượng văn hóa, đạo đức và chính trị rất vững. Đó là nền tảng cho mấy trăm năm hòa bình và hạnh phúc của nhà Trần.

Đứng về phương diện thiên phái Yên Tử thì vua thuộc thế hệ thứ sáu. Nhưng vua là sơ tổ, là tổ đầu của phái Trúc Lâm.

Hồi đó Công chúa Huyền Trân, con gái của vua, cũng có tới chùa để xem vị trụ trì đốt ngón tay để cúng dường cho việc nhà vua xuất gia. Hình như vua Anh Tông cũng có đến dự. Vua nói: Tội nghiệp thầy quá, đau thầy quá. Thì thiên sư nói: Có gì đâu tau bệ hạ, thần tảng đốt xong rồi, đi ngủ thì sáng mai sẽ lành, không sao cả. Tại vì cơ hội một vị hoàng đế mà đi xuất gia là một cơ hội rất hiếm có trên cuộc đời này. Một ông vua đã từng đánh bại cuộc xâm lăng của nhà Nguyên, một ông vua đã đem lại hòa bình và thịnh trị



cho dân, một ông vua như vậy khi đi xuất gia thì thế nào cũng gây nên một tiếng vang rất lớn ở trong quốc dân, làm gương cho biết bao nhiêu người! Bỏ danh, bỏ lợi, bỏ quyền, bỏ sắc, bỏ tất cả để làm ông thầy tu áo vải. Nhất là khi đi tu, vua đã từ chối tất cả mọi điều kiện vật chất. Vua không đi lọng, không đi cang, không đi võng, không đi xe, không đi ngựa. Vua đi chân đất và vua mặc áo vải thô.

Sau khi xuất gia thì vua trú ở trên núi Yên Tử, vì vậy cho nên tất cả dân chúng trong nước, mỗi ngày, mỗi đêm đều hướng về núi Yên Tử. Mình có một ông vua đang tu ở trên đó, và mình thấy trái tim của mình rất ấm.

## Học Xưa, Ngẫm Nay

Mấy tuần nay tai nạn thiên nhiên xảy ra liên tiếp ở Mỹ cũng như ở Âu Châu và Nhật Bản. Đây là dịp để chúng ta thực tập quán chiếu về tính vô thường. Những người nhà giàu có nhà ở khu Malibu là khu rất giàu sang, ở sát bờ biển thuộc tiểu bang Cali., nhưng bây giờ họ thấy khu đó không sang nữa! Có nhiều người muốn bỏ đi nơi khác, tại vì bùn chảy ra từng tấn, từng chục tấn, làm cho khu đó trở nên rất dơ bẩn. Con số người tử nạn trong trận động đất đó lên tới 5 ngàn người! Theo bản báo tin đầu tiên thì có 1000 người chết và 1000 người mất tích. Nhưng bây giờ số người chết và mất tích đã lên tới 5000!

Chuyện đó có thể xảy ra bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu. Vì vậy ta phải quán chiếu về vô thường, phải sống cho sâu sắc ngày hôm nay. Phải biết thương nhau, phải biết bỏ qua những chuyện vụn vặt không đáng để cho chúng ta buồn giận.

Ngày xưa mỗi khi có thiên tai, bão lụt hay hạn hán thì các vị nguyên thủ quốc gia ở Á Châu, tự nhận là lỗi của họ. Đó là nền văn hóa Á Đông. Ở Trung Hoa, ở Việt Nam, ở Nhật Bản, ở Triều Tiên đều như vậy cả. Mỗi khi có thiên tai lớn xảy ra cho dân chúng, mất mùa đói kém, hay là hạn hán, lụt lội, thì ông vua phải nhận lỗi của mình, và phải viết một tờ nhận lỗi: Tại vì trẫm không có đức, trẫm ăn ở không nhân từ, trẫm

không hiểu lòng dân, trẫm không làm tròn phận sự của một vị thiên tử cho nên tai nạn đã giáng xuống!

Chúng ta có thể nói đó là một tờ kiểm thảo của ông vua, và quần chúng trong nước đòi hỏi một bản kiểm thảo như vậy. Đó là văn hóa Á Đông ngày xưa. Tờ đó có thể là một trang, hai trang, trong đó ông vua nhận lỗi của mình. Tất cả những bất hạnh xảy ra cho đất nước, cho dân tộc, là do lỗi của người chấp chánh. Sau khi đã ban hành văn tự kiểm điểm đó thì ông vua bắt đầu ăn chay, nằm đất.

Đang nằm trên giường ngự êm ấm, nệm chăn đầy đủ, ông phải xuống nằm dưới đất với một chiếc chiếu, trong ba

mười tuần lễ, và ông phải ăn chay trong ba mươi tuần lễ đó. Đồng thời ông phải mời những nhân sĩ ở trong nước tới, hỏi phương kế để có thể tạo dựng lại đức độ của vua, tạo lập lại sự sáng suốt của vua, thì tai nạn kia mới đi qua được.

Đó là một điều rất hay mà giờ đây chủ tịch nhà nước, hay tổng thống, không những ở Tây phương không làm, mà ở Á Đông cũng không làm nữa.

Chúng ta thấy sự thật là nếu tai nạn xảy ra như vậy là có nguyên do chứ không phải không có nguyên do. Chuyện tiêu thụ của chúng ta, chuyện làm ô nhiễm đất nước, làm mất thăng bằng của trời đất trong xã hội này, đã tạo ra những

tai họa đó, như là lụt lội, như là gió bão, như là nạn cháy rừng, động đất.

Có thể những vị nguyên thủ quốc gia đã không nghe lời những vị nhân sĩ trong nước, không nghe lời những nhà khoa học, những nhà bảo vệ sinh môi, những nhà lãnh đạo tinh thần của quốc gia đó. Họ không nghe lời khuyến cáo, làm cho sự phát triển kinh tế trong nước đi theo một chiều hướng làm đảo lộn trật tự của thiên nhiên, cho nên những thiên tai đó đã xảy đến. Ngày xưa những vua chúa đã sáng suốt hơn. Họ đã biết lắng nghe những lời nói thốt ra từ những người đã thấy, đã hiểu để thay đổi chính sách, cũng như thay đổi hoàn cảnh.

Nói như vậy để quý vị biết rằng trong nền văn minh cổ của chúng ta có những điều rất hay. Một ông vua ngồi trên hết, có quyền sinh sát, nhưng đến lúc đất nước và dân tộc rơi vào những thảm họa như vậy, thì họ biết sám hối, biết ăn chay năm đất, biết học hỏi từ những bô lão, từ những vị lãnh đạo tinh thần, những nhà trí thức ở trong nước.

Thành ra nếu quý vị có thể viết được một bức thư, người viết tiếng Anh, người viết tiếng Đức, người viết tiếng Tây Ban Nha để đăng báo, gửi các nhà cầm quyền, chắc cũng có thể có một tiếng vang ở trong quần chúng. Ngày xưa sở dĩ những ông vua làm như vậy là vì quần chúng đòi hỏi như vậy, quần chúng chờ đợi như vậy. Bây giờ chúng

ta là quần chúng mà chúng ta không đòi hỏi những chuyện đó, chúng ta không chờ đợi những chuyện đó, thì những người ở trong chính quyền không làm những chuyện đó. Đó là một sự mất mát rất lớn.

### Giáo Hội Yên Tử

Chúng ta biết rằng đã có khuynh hướng thống nhất Phật giáo từ thế kỷ thứ 13 và 14 ở nước Đại Việt. Điều này có ghi lại trong quốc sử. Ba phái, bốn phái, năm phái thiên được thống nhất trong một phái là phái Trúc Lâm. Tuy nhiên các phái khác vẫn còn tiếp tục.

Giáo hội Yên tử là một giáo hội khá lớn. Mỗi năm người ghi tên và được thọ giới lớn lên đến 15 ngàn người!



Không phải là sa di mà là những người được thọ giới lớn do giáo hội Trúc Lâm tổ chức. Hàng năm giáo hội Trúc Lâm tổ chức những khóa an cư kiết Hạ ở tại nhiều địa điểm lớn của giáo hội trên núi Yên Tử và được rất nhiều người ưa thích, tại vì họ được tu gần với vua. Ngoài ra còn có chùa Sùng Nguyên và các chùa khác ở thành phố. Nếu mình là sư chú hay sư cô, nếu mình là người xuất gia thì mình có một ao ước được kiết hạ một lần ở trên núi Yên Tử. Cái ao ước đó được thể hiện trong câu ca dao:

Dầu ai quyết chí tu hành,  
 Có về Yên Tử mới đành lòng tu.  
 Nghĩa là người nào, sư chú, sư cô nào  
 cũng có mộng ước được lên núi Yên

Tử tu ba tháng với Hương Vân Đầu  
Đà, tức Trúc Lâm Đại Sĩ.

Cố nhiên ở trên núi, muốn tiếp nhận vào khoảng 500 vị xuất gia về kiết Hạ an cư thì phải chặt tre, phải đốn gỗ, phải làm những liêu xá để cho khóa an cư mùa Hè. Chùa Vân Yên thì nhỏ, làm sao chứa được cho nhiều?

Trước khi đi xuất gia, Trần Nhân Tông đã cho trồng rất nhiều thông ở trên núi Yên Tử. Đó là vào cuối thế kỷ thứ 13 và đầu thế kỷ thứ 14. Những cây thông của vua cho trồng hồi đó còn nhiều cây đang sống, rễ cây chẳng chịt. Vì vậy nếu quý vị có về núi Yên Tử thì hãy nhìn những cây thông đó cho kỹ, hãy đưa tay sờ những gốc thông đó với tất

cả chánh niệm của mình. Bảy trăm năm đã đi qua trên những cây thông đó.

Trước ngày xuất gia, vào tháng 7 năm 1299 nhà vua có cho dựng trên núi Yên Tử một cái am. Người ta gọi am đó là Ngự Dược Am. Trong am đó người ta tinh chế nhiều loại thuốc làm bằng lá cây. Trên núi Yên Tử còn có Am Thung, Am Dược. Am Thung là nơi người ta hái về những lá cây, những rễ cây, giã ra rồi luyện thành từng viên thuốc. Am Thung là để bào chế, Am Dược là để cất chứa những viên thuốc đó. Không phải chỉ để cho vua và hoàng gia dùng. Vào những năm có bệnh tật nhiều, triều đình đem phân phát thuốc đó cho dân chúng sử dụng. Có một loại thuốc trị được rất nhiều

căn bệnh gọi là Hồng ngọc sương, được bào chế trên núi Yên Tử. Các sư chú, sư cô có dịp về, nếu có duyên, nên học phương cách chế tạo thuốc Hồng Ngọc Sương.

Tháng 7 dựng am thì tháng 8 vua xuất gia. Tuy là học trò, đã từng theo học với Tuệ Trung Thượng Sĩ, nhưng Trúc Lâm Đại Sĩ rất để ý tới vấn đề hình tướng. Tuệ Trung thì không để ý tới hình tướng, rất là phá chấp, không cần hình tướng. Tuy vậy Trúc Lâm Đại Sĩ rất chú trọng về phương diện hình tướng. Vua không bị kẹt vào hình tướng, nhưng vua thấy rằng hình tướng rất quan trọng.

Ban đầu thì cũng có nhiều người nói rằng vua đâu cần phải đi xuất gia, vua cứ ở trong cung Thiên Trường rồi ăn chay, tụng kinh, niệm Bụt, tham khảo, thiền tập là được rồi. Nhưng vua không bằng lòng. Vua muốn trở nên một người xuất gia đích thực.

Vua có khiếu tổ chức giáo hội, vua rất để ý đến vấn đề hình thức, vì hình thức cũng rất quan trọng. Chúng ta thấy vua cũng có lý, tại vì mỗi khi có những nghi lễ như là thỉnh chuông, chấp tay, hay tán lễ, thì tâm của chúng ta nó định một cách rất dễ dàng. Chiếc áo thầy tu tuy là hình thức, chiếc áo không đủ làm ông thầy tu, nhưng chiếc áo nó giúp cho chúng ta rất nhiều. Chiếc áo giúp cho chúng nhớ rằng chúng ta là ông

thầy tu. Cái đầu trọc của chúng ta cũng vậy. Nó là hình thức thô, nhưng mỗi khi sờ lên trên đầu, chúng ta nhớ rằng ta là ông thầy tu.

Ngày xưa Bụt đã có lần nói rằng: Nhử đả<sup>2</sup>ng tì<sup>2</sup> khuru! Nhử đả<sup>2</sup>ng tì<sup>2</sup> khuru đư<sup>2</sup>ơng tựa ma đầu. Nghĩa là này các thầy khát sĩ, thỉnh thoảng các thầy nên đưa tay lên sờ đầu của quý thầy. Mục đích là để nhớ rằng mình là ông thầy tu. Hình tượng nó cũng rất quan trọng. Kẹt vào hình tượng thì không được, nhưng sử dụng hình tượng để nhắc nhở, để có chánh niệm là chuyện rất quan trọng. Đó là mối tư duy của vua Trần Nhân Tông.

Ngày vua đi xuất gia, tất cả nước đều ăn mừng. Hồi đó ở Đại Việt đạo Ki-tô chưa truyền tới. Chúng ta chỉ mới có đạo Bụt, đạo Khổng và đạo Lão thôi. Hai đạo đó đã bắt đầu đi đôi với đạo Bụt.

Ngày vua xuất gia, mọi người đều hướng về ngọn núi Yên Tử. Núi Yên Tử trở nên một thánh địa, một trung tâm của cả nước. Núi Yên Tử trở nên cái biểu trưng cho nếp sống tâm linh. Cho nên Thăng Long là kinh đô chính trị, nhưng núi Yên Tử là kinh đô tâm linh. Chúng ta có một ngọn núi để hướng về, rất là tốt, rất là quan trọng. Đạo Bụt trở thành một yếu tố tâm linh. Nó có thể liên kết được toàn dân với mục đích xây dựng và bảo vệ đất nước.

Tuy vua Nhân Tông và vua Anh Tông là những nhà chính trị giỏi, nhưng họ cũng là những Phật tử rất thuần thành. Họ là những người Phật tử thật sự, chứ không phải là những nhà chính trị muốn lợi dụng đạo Phật để củng cố quyền hành như có người nghĩ. Có những ông vua ủng hộ Phật giáo là để có sự yểm trợ của một tôn giáo, nhưng hai vị vua này, họ là những chính trị gia giỏi, nhưng đồng thời họ cũng là những Phật tử rất nhiệt thành.

Vua sinh năm 1258, và khi 20 tuổi đã phải làm vua. Ngài xuất gia năm 41 tuổi. Tịch năm 1308, vào năm vừa được 51 tuổi.



Sử chép rằng hồi còn nhỏ Trúc Lâm đã có ý không muốn làm vua, và muốn nhường chức Đông Cung Thái Tử lại cho em ruột. Hạng giống làm sư chú nó có sẵn, cho nên không muốn làm vua. Sách Đại Việt Sử Ký Toàn Thư không nói việc này nhưng Tam Tổ Thật Lục có nói như sau:

Một đêm vào giờ Tý, người con trai đó vượt thành mà đi, muốn vào núi Yên Tử. Đến chùa ở núi Đông Cứu thì trời sáng, liền vào ẩn ở trong tháp. Vị trụ trì thấy tướng mạo rất dị thường liền đem thức ăn chay ra khoản đãi. Lúc đó Thái Hậu và vua Thái Tông sai quân thân đi tìm (Vua cũng đã trốn lên núi Yên Tử giống hệt như ông nội hồi đó!). Rốt cuộc vua phải về cung.

Khi lên ngôi, tuy ngồi trên chín bệ vinh quang, nhưng sinh hoạt rất thanh tịnh. Một hôm vua ngủ trưa tại chùa Tư Phúc trong Đại Nội thì mộng thấy trên lỗ rốn của mình nở ra một bông sen lớn như cái bánh xe bò. Trên hoa sen đó có một vị Bụt bằng vàng đang ngồi. Bên cạnh có một người chỉ vào vua và nói: Có biết đức Bụt này không? Đó là đức Biến Chiếu Tôn đây.

Biến chiếu tôn tức là ánh sáng soi khắp cùng. Lúc thức dậy, vua đem giấc mộng nói lại cho cha là vua Thánh Tông nghe. Ai cũng lấy làm lạ. Từ hôm đó thì thái tử bắt đầu ăn chay, và không muốn làm vua. Cho nên một đêm đã trốn khỏi cung điện để tìm lên núi Yên Tử như ta đã biết!

Sách Tam Tổ Thật Lục viết tiếp như sau:

Điều Ngự Thánh tính thông minh, hiểu học, nhiều tài, đọc khắp các loại sách, thông suốt cả nội điển lẫn ngoại điển (Nội điển là kinh Phật, ngoại điển là sách vở của các hệ thống triết lý ngoài đời). Và thường mời các vị thiền khách tới mà giải cứu thiền học. Điều Ngự cũng tìm tới tham khảo với Tuệ Trung Thượng Sĩ, và do đó thâm nhập được cốt tủy của thiền tập, cho nên thường lấy tư cách đệ tử để đối đãi với Tuệ Trung.

Đó là những câu trích từ trong sách Tam Tổ Thật Lục. Nghe nói sách này

đã được dịch ra tiếng Việt và in ở Việt Nam, cho nên mình có thể tìm được.

Cố nhiên Trúc Lâm rất thương kính Tuệ Trung Thượng Sĩ. Nhưng Tuệ Trung là một người cư sĩ, cho nên khi xuất gia, thọ 250 giới thì vua phải lên núi Yên Tử và cầu thiên sư Huệ Tuệ.

Ngày xuất gia của vua, triều đình có ấn hành một tập sách để kỷ niệm. Tập sách đó tựa là Phật giáo Pháp sự Đạo tràng Công văn Cách thức. Một cuốn sách giống như cuốn Nghi Thức Tụng Niệm Năm 2000 của Làng Mai.

Đó là một cuốn sách nói về thể thức và các bài văn, sớ, tấu, điệp dùng trong các nghi lễ thọ giới, chẩn tế, cầu an, cầu siêu, khánh thành. Cuốn sách này

không phải do một chùa in ra, mà là do triều đình in ra để kỷ niệm ngày xuất gia của vua. Vua tu học rất tinh tấn, và trên núi Yên Tử, vua thường ở tại một cái am gọi là Am Thạch Thất, được xây bằng đá.

## Trúc Lâm Và Tình Giao Hảo Việt - Chiêm

Năm 1301 Trúc Lâm đi Chiêm Thành để quán sát Phật giáo ở tại nước này. Chiêm Thành là một nước ở phía Nam Đại Việt. Hồi đó lãnh thổ Chiêm thành bắt đầu từ Huế đi vào trong Nam. Hồi đó kinh đô của Chiêm Thành là tại Bình Định bây giờ. Trước đó thì kinh đô Chiêm Thành ở tại Đà Nẵng, nhưng sau đó thì họ dời kinh đô về Bình Định.

Giữa Chiêm Thành và Đại Việt thường có những vấn đề về biên giới. thỉnh thoảng người Chiêm Thành qua đánh phá ở biên giới, và người Chiêm Thành rất giỏi về hải quân, nhiều khi Đại Việt bị thua. Ở biên giới thường bị quấy nhiễu, cướp bóc rất nhiều, cho nên thỉnh thoảng các vua Lý, vua Trần phải đem binh tới đánh dẹp. Chúng ta biết rằng thiền sư Thảo Đường là một tù binh đã bị bắt trong một cuộc chinh phạt như vậy vào triều Lý.

Chiêm Thành, (Kingdom of Champa) là một nước thuộc địa bàn văn hóa Ấn Độ. Trong khi đó Đại Việt, từ ngày còn là nước Văn Lang, Giao Chỉ thì cũng thuộc địa bàn văn hóa Ấn Độ, nhưng về sau có liên hệ với nhà Hán nên chịu

yếu tố văn hóa Trung Hoa càng ngày càng lớn, cho đến độ ảnh hưởng văn hóa Trung Hoa lấn áp yếu tố văn hóa Ấn Độ. Trong khi đó thì nước Chiêm Thành chưa chịu ảnh hưởng văn hóa Trung Hoa, nên văn minh của họ thuộc về địa bàn văn hóa Ấn Độ.

Giữa hai nước thường có những sự tranh chấp, cho nên chiến tranh giữa hai nước rất dễ xảy ra. Vì vậy thiền sư Trúc Lâm đã đi Chiêm Thành, một mặt để quan sát Phật giáo tại nước này, một mặt để tìm cách tạo dựng hòa bình giữa hai nước. Đi không phải với tư cách một nhà chính trị mà đi với tư cách của một ông thầy tu.

Vua đi từ tháng ba, mà đến tháng 10 vua mới về, ở lại bên đó đến hơn 6 tháng. Hồi đó vua của Chiêm Thành là Chế Mân. Ông thầy tu này tuy không còn làm vua nữa, ông cũng không còn là một nhà chính trị nữa, nhưng vua Chế Mân biết rằng ông thầy tu này rất quan trọng. Ông là cha của ông vua Đại Việt và là vị lãnh đạo tinh thần của cả một nước, cho nên vua Chế Mân tiếp đón rất nồng hậu.

Nhưng Trúc Lâm Đại Sĩ đã không ở lại trong cung, ngài luôn luôn về chùa để ở. Hồi đó chùa ở Champa chỉ tụng kinh bằng tiếng Sanscrit thôi. Thành ra sau một thời gian trú tại tu viện Phật giáo ở kinh đô Chiêm Thành, nhà vua đã học được rất nhiều, đã quán sát được nền



Phật giáo tại nước Chiêm Thành, và vua đã làm cho các thầy ở bên đó rất kính nể.

Sau nhiều lần nói chuyện với vua Chế Mân thì Trúc Lâm Đại Sĩ đề nghị gả con gái cho vua Chế Mân để thắt chặt tình giao hảo giữa hai nước, để sau này hai nước không đánh nhau nữa. Vua nói rằng con gái của tôi còn đang trẻ lắm, mới có mười bốn mười lăm tuổi, thành ra mấy năm nữa thì nhà vua mới nên cử người sang để cầu hôn.

Hồi đó vua Chế Mân đã có hoàng hậu rồi. Hoàng hậu là người Java. Sau khi dàn xếp xong rồi, hai bên thông cảm rồi thì vua lên đường trở về nước. Mục đích của vua là xây dựng tình hòa hữu

giữa hai nước, làm nền tảng cho một nền hòa bình lâu dài giữa hai nước.

Năm 1305 lúc công chúa Huyền Trân đã đến tuổi lấy chồng thì vua Chế Mân mới gởi qua một phái đoàn cầu hôn gồm tới 100 người, do một vị quan tên là Chế Bồ Đài, mang theo vàng, bạc, hương trầm, ngà voi, và những bảo vật khác sang cầu hôn công chúa Huyền Trân.

Khi phái đoàn của vua Chế Mân tới thì Trúc Lâm Đại Sĩ đang trú ở Kỳ Lân Viện, và đang bận làm lễ truyền giới Khất sĩ cho một sư chú mà Trúc Lâm Đại Sư rất cưng, đó là sư chú Pháp Loa, sau này là tổ thứ hai của môn phái Trúc Lâm. Loa tức là cái ống loa,

Dharma Loud speaker. Vì vậy Trúc Lâm không tới tiếp phái đoàn này được, mà triều đình phải tiếp. Trong triều có nhiều vị quan không đồng ý. Họ nói tại sao công chúa của mình lá ngọc cành vàng mà lại đem gả cho một ông ở một nước không văn minh? Chê người ta như vậy đó! Ếch ngồi đáy giếng, tự cho mình là oai lắm, còn tất cả chung quanh đều là thiếu văn minh!

Trong buổi họp triều đình đó có rất nhiều người chống việc gả công chúa Huyền Trân cho vua Chế Mân. Nhưng có hai người là Văn Túc Vương Đạo Tái và thượng tướng Trần Khắc Chung, cả hai đều nói rằng Thượng Hoàng đã hứa, và một lời hứa của Thượng Hoàng là rất lớn. Thượng Hoàng hứa với tư

cách của một người cha, của một bậc Thượng Hoàng, của một vị lãnh đạo Giáo Hội Trúc Lâm mà bây giờ mình lật lọng thì không được. Hơn nữa cái thấy của Thượng Hoàng rất sáng, cái tuệ giác của Thượng Hoàng rất lớn, chúng ta phải biết tuân theo cái thấy đó, cái tuệ giác đó.

Rốt cuộc vua Anh Tông chấp nhận sính lễ, và cho phái đoàn biết là năm sau, tức là năm 1306 thì có thể qua làm lễ rước dâu.

Duyên Nghiệp Của Nàng Công Chúa  
Tên Huyền Trân

Chúng ta tưởng tượng người lo lắng nhất, sợ hãi nhất là cô công chúa!

Tháng Sáu năm sau, 1306 thì công chúa Huyền Trân phải về nhà chồng. Trong lễ cưới này vua Chế Mân dâng đất để làm sính lễ. Vua dâng hai châu là Châu Ô và Châu Ri hay còn gọi là Châu Lý, mà sau này là Thuận Hóa. Thành ra Huế và Thừa Thiên ngày xưa là thuộc về đất Chăm. Châu Ô và Châu Lý sau đổi thành Châu Thuận và Châu Hóa, gọi chung là Thuận Hóa.

Sử có ghi lại rằng khi hai châu đó trở thành lãnh thổ của Đại Việt thì một số dân cư ở trong đó phản đối, họ không chịu theo quốc tịch Đại Việt. Đó là những thôn La Thủy, Tác Hồng và Trà Bông. Vua Anh Tông phải sai Đoàn Nhữ Hài, anh chàng sinh viên viết thư tạ tội giùm cho vua ngày xưa và là một

người rất tâm phúc với vua, tới các thôn này để cắt nghĩa, để tuyên dụ cái đức ý của triều đình, để chọn những người giỏi ở trong các thôn đó ra làm quan, để tha thuế cho họ rồi họ mới yên, mới chịu chấp nhận sự cai trị của Đại Việt.

Nhưng cuộc tình duyên giữa vua Chiêm Thành Chế Mân và công chúa Huyền Trân rất ngắn. Công chúa về nhà chồng vào tháng 6 năm 1306, thì đến tháng 5 năm sau, 1307 vua Chế Mân băng hà. Rất là tội nghiệp! Lấy chồng được có một năm thì chồng chết!

Theo tục lệ thì hoàng hậu phải bị thiêu một lần với nhà vua. Mà công chúa còn

trẻ lắm, chưa tới 20 tuổi! Nhưng may là công chúa đang có thai, cho nên người ta cho phép công chúa khỏi bị thiêu sống cùng lượt với nhà vua. Theo tục lệ Ân Độ thì hoàng hậu phải được thiêu sống với nhà vua khi vua băng.

Công chúa Huyền Trân có viết thư về, và nói rằng mình đang có thai, và sau khi sinh con rồi thì mình có thể bị thiêu để đi theo vua, tại vì ở bên kia vua đang cô đơn, thiếu người tâm phúc.

Khi thái tử Dayada (Chế Đa-Gia), tức là con của công chúa được sinh ra thì công chúa có gởi về nước một phái đoàn, đem theo một con voi trắng, để báo tin thái tử Chế Đa-Gia đã được sinh ra.

Lúc đó vua Anh Tông thương em gái quá, nên bàn với các quan tìm cách cứu em gái để công chúa khỏi bị chết thiêu. Người ta mới bí mật lập ra một mưu kế để bắt cóc công chúa về.

Triều đình Đại Việt gọi một phái đoàn do thượng tướng Trần Khắc Chung lãnh đạo. Phái đoàn đó được gọi qua Chiêm Thành nói là để tham dự Lễ Trà kỳ tức là lễ hỏa thiêu hoàng hậu Huyền Trân.

Lúc đó phái đoàn tổ chức rất nhiều chiếc thuyền bơi nhanh, phục sẵn ở ngoài biển, và một chiếc thuyền lớn đậu cách đó khá xa. Phái đoàn giải thích rằng theo tục lệ của Đại Việt thì phải ra biển làm lễ cầu siêu cho vua



Chế Mân, xong rồi thì trở vào đất liền để dự lễ thiêu thân của hoàng hậu Huyền Trân. Vì vậy họ đem theo một số các thầy Việt Nam, đi bằng một chiếc thuyền, rước công chúa Huyền Trân và thái tử Chế Đa-Gia ra ngoài biển để làm lễ.

Hình như triều đình Chiêm Thành biết được âm mưu đánh cắp công chúa Huyền Trân về Đại Việt. Nhưng họ làm lơ, và họ cho phép công chúa ra làm lễ, nhưng nhất quyết không cho thái tử Chế Đa-Gia đi theo. Theo kế hoạch của Đại Việt thì phải đưa cho được cả hai mẹ con về. Nhưng triều đình Chiêm Thành nhất quyết không chịu.

Trong khi đang làm lễ cầu siêu ở ngoài biển, đột nhiên những thuyền nhỏ của Đại Việt xuất hiện, mỗi thuyền hai người, chèo đến cướp lấy công chúa và bơi rất nhanh về phía thuyền lớn. Sự kiện hải quân Chiêm Thành không đuổi theo, chứng tỏ rằng bên Chiêm Thành họ biết mưu mô này, và họ cho phép công chúa được bắt cóc, để khỏi bị thiêu sống!

Phái đoàn đem được công chúa về Đại Việt, nghỉ ngơi tại Châu Hóa, nhưng Trần Khắc Chung và một vị quan lớn phụ tá nghĩ rằng mình có thể gọi thêm một phái đoàn thứ hai, để bắt cóc cho được thái tử Chế Đa-Gia. Lần này thì đi đường bộ. Nhưng sau một thời gian năm sáu tháng, những phái đoàn gọi đi

đều thất bại hết, cho nên rốt cuộc là phái đoàn của Trần Khắc Chung phải trở về, có người mẹ mà không có người con!

Công chúa Huyền Trân về tới Thăng Long thì lên thăm Trúc Lâm Đại Sĩ ở trên núi Yên Tử và công chúa ngỏ ý muốn được xuất gia. Tại vì công chúa tuy còn nhỏ tuổi nhưng đã trải qua nhiều đau khổ, đã suýt bị chết thiêu. Trúc Lâm Đại Sĩ bằng lòng nhưng chưa kịp làm lễ xuất gia cho Huyền Trân thì Trúc Lâm Đại Sĩ thị tịch!

Trúc Lâm Đại Sĩ rất muốn thiết lập sự thông cảm giữa hai nước, cho nên đã gả công chúa Huyền Trân cho vua Chăm. Sự kiện triều đình Đại Việt tổ

chức một cuộc bắt cóc như vậy Trúc Lâm Đại Sĩ không biết. Nếu biết thì chắc hẳn ngài đã can thiệp. Tuy thương con, nhưng cử chỉ này là một cử chỉ không thẳng thắn

### Từ Tâm Của Người Tu

Sau khi được tin công chúa Huyền Trân đã được bắt cóc về, Trúc Lâm Đại Sĩ rất ngại bên kia họ nổi giận. Tất cả những công trình hòa giải mà mình thực hiện bấy lâu nay bị tan thành mây khói, cho nên Đại Sĩ mới viết một bức thư cho vua Anh Tông, nói rằng bây giờ muốn cho bên kia họ bớt giận thì con nên lấy một chiếc thuyền lớn, chở vào khoảng 300 người Chiêm Thành, cho họ về nước để chuộc lỗi. Tại vì ở

kinh đô cũng có rất nhiều người Chăm giỏi, những nhạc sĩ giỏi, những người thợ tài ba, bây giờ mình đem họ trả về Chiêm Thành để chuộc lỗi. Quyết định đó đã được làm ở trên núi Yên Tử, tại vì trước sau thì Thượng Hoàng muốn thiết lập một nền giao hảo tốt đẹp giữa hai nước, để tránh chiến tranh dai dẳng cho cả đôi bên.

Ngoài những mùa an cư ở trên núi, Trúc Lâm Đại Sĩ thường hay du hành trong nhân gian. Ngài khoát y, cầm bình bát và đi bộ vào các thôn làng. Ngài thuyết pháp, dạy người ta ngồi thiền, dạy người ta về năm giới, và dạy người ta về giáo lý Thập thiện. Trong Tam Tổ Thật Lục có nói rằng đi tới đâu Trúc Lâm Đại Sĩ cũng dạy người ta

thực tập giáo lý Thập thiện. Giáo lý Thập thiện rất gần với giáo lý Tiếp hiện. Giáo lý tiếp hiện đã được thiết lập trên căn bản của Thập Thiện Nhập Đạo.

Đi tới nơi đâu có những đền thờ, thờ những đối tượng mê tín thì vua khuyên dân chúng nên bỏ những sự thờ cúng mê tín đi mà chỉ thờ Bụt, Pháp và Tăng mà thôi.

Hình 1 - Lingam trưng bày tại Bảo Tàng Viện Chàm - Đà Nẵng (Ảnh: Tâm Thiện Căn - 2006)

Hồi đó Đại Việt cũng còn ảnh hưởng tín ngưỡng của Ấn Độ. Có những đền thờ Lingam, tức là một trụ đá được đẽo gọt. Ngoài ra còn có những đền thờ,

thờ cơ quan sinh dục của đàn ông và đàn bà, gọi là Sinh Thực Khí. Tại vì cơ quan sinh dục của đàn ông và đàn bà tượng trưng cho sự phồn thịnh, sự phát triển, cho nên người ta thờ những đối tượng như vậy. Lingam cũng là một biểu tượng có dính líu tới ý niệm đó. Khi đến đâu có những đền thờ như vậy, nhà vua đều khuyên dân nên bỏ đi để lập chùa thờ Phật mà thôi.

Chúng ta hãy tưởng tượng một ông vua con ngồi trên ngai làm chính trị, và một ông vua cha làm thầy tu, đi chân đất. Một bên là đời sống chính trị, luật pháp; một bên là đời sống tâm linh. Dân chúng được nuôi dưỡng một mặt là đời sống tâm linh, và một mặt là đời sống chính trị.

Cố nhiên Đại Việt luôn luôn bị đe dọa bởi sự xâm lấn của phương Bắc, cho nên ai cũng biết rằng toàn dân phải đoàn kết, phải thương nhau, mới tránh được tai nạn bị xâm chiếm. Phương Bắc đã xâm chiếm Đại Việt nhiều lần. Đại Việt là một nước nhỏ, nằm ở phương Nam của một nước rất khổng lồ. Nước khổng lồ đó có thể nuốt trọn Đại Việt bất cứ lúc nào! Ngày xưa cũng có nhiều nước nhỏ như Đại Việt và họ đã bị nước lớn đó nuốt trọn.

Cuộc đời xuất gia của Trúc Lâm Đại Sĩ là một cuộc đời hoạt động rất tích cực. Nhà vua dự các mùa kiết Hạ an cư chung ở Yên Tử, có khi an cư ở Am Tứ Tiêu, có khi an cư ở am Ngọa Vân, tức là Am Mây Ngủ, hoặc Am Thạch Thất,



hay Am Tri Kiến, có khi dạy kinh, dạy luật tại các chùa Vĩnh Nghiêm và Siêu Loại. Ngoài các sinh hoạt đó, Trúc Lâm Đại Sĩ thường đi vân du và hoằng pháp. Đi tới đâu ngài cũng được dân chúng ái mộ. Và những lời khuyên dạy của vua đã có tác dụng rất lớn ở trong dân chúng.

Năm 1304 vua Anh Tông mời Trúc Lâm Đại Sĩ vào cung để xin thọ Tại gia Bồ tát Tâm giới. Ngày Trúc Lâm Đại Sĩ đi vào trong Đại nội để truyền giới cho vua con, thì các quan đi ra đón rất đông, và khi thấy vua con thọ Bồ tát giới thì cũng có rất nhiều người cũng xin thọ Tam quy Ngũ giới.

Phật giáo Trúc Lâm là một nền Phật giáo đi vào cuộc đời. Đạo Phật được áp dụng trong mọi lĩnh vực của đời sống, xã hội, chính trị, văn hóa. Như vậy điều mà chúng ta gọi là đạo Bụt nhập thế, sau này gọi là Nhân gian Phật giáo hay Đạo Phật đi vào cuộc đời, mà tiếng Anh gọi là Engaged Buddhism, là một điều đã từng có ở Đại Việt lâu năm, lâu thánng lắm rồi.

Trong cuốn Am Mây Ngủ, đã được dịch ra tiếng Anh[1], quý vị có thể đọc được những chi tiết khá đầy đủ về cuộc đời của Trúc Lâm Đại Sĩ. Am Mây Ngủ nói về chuyện Công Chúa Huyền Trân, nhưng trong đó tất cả những tài liệu có liên hệ tới Trúc Lâm Đại Sĩ đều đã được đưa vào. Đó không phải là một

cuốn tiểu thuyết giả sử, đó là một cuốn ngoại sử. Khi viết cuốn đó tác giả đã phải kê cứu rất nhiều các tài liệu về sử. Đã căn cứ vào Quốc sử, và cũng đã căn cứ vào những thư tịch mà nhà chùa đã giữ lại được, như những cuốn Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục, Tam Tổ Thật Lục, Khóa Hư Lục v.v...

Thành ra khi học về Trúc Lâm Đại Sĩ Trần Nhân Tông, xin quý vị tìm giờ đọc lại cuốn Am mây Ngủ. Trong đó, những gì xảy ra trong mấy ngày cuối của cuộc đời Trúc Lâm Đại Sĩ đã được ghi chép một cách rõ ràng và chi tiết.

Ngày Cuối Của Trúc Lâm Đại Sĩ

Trúc Lâm Đại Sĩ qua đời trên núi Yên Tử. Ngài không muốn cho triều đình biết, cho nên ngài không cho thông báo về kinh đô. Trong những giờ chót của cuộc đời, Trúc Lâm Đại Sĩ được bao bọc bởi các vị đệ tử thân yêu của ngài mà thôi. Ngài có dặn rằng sau khi ngài tịch thì nên làm lễ trà tì ngài ngay trên núi Yên Tử. Làm xong rồi thì mới báo tin về triều đình.

Lúc đó ngài ở trong Am Ngọa Vân, và ngài đề nghị đốt luôn cả cái am đó để làm lễ trà tì. Sau khi làm lễ trà tì và thân nhập Xá lợi rồi thì các thầy mới báo tin về cho triều đình biết. Lúc đó vua Anh Tông khóc, công chúa Huyền Trân cũng khóc, và các quan đều lên núi đầy đủ. Có người đề nghị bắt bỏ tù

các vị đệ tử của Trúc Lâm Đại Sĩ, tại vì đã làm lễ trà tì Thượng Hoàng mà không cho triều đình biết! May mắn là đã có di chúc của Trúc Lâm Đại Sĩ trên giấy trắng mực đen, cho nên họ không làm gì được. Trúc Lâm Đại Sĩ muốn rằng mình đã xuất gia thì gia đình của mình là gia đình người xuất gia. Mình không muốn có lễ quốc táng, không muốn có một đám tang của người ở ngoài đời.

Quý vị đọc Am Mây Ngủ thì sẽ thấy chi tiết đầy đủ trong đó. Chúng ta đề thì giờ ở đây để nói về giáo lý, về phương pháp tu học của Trúc Lâm Đại Sĩ.

Trong số những tác phẩm của Trúc Lâm Đại Sĩ để lại, có hai bài phú viết bằng chữ Nôm mà ít người biết tới. Trong khóa học này chúng ta sẽ học kỹ một bài đó, tức là bài Cư Trần Lạc Đạo.

Chúng ta biết rằng chữ Nôm là một thứ chữ được sáng tạo tại nước ta bắt đầu từ đời nhà Lý. Có những bia đá dựng vào đời Lý Cao Tông đã mang một số chữ Nôm. Chữ Nôm mượn những nét của chữ Hán và viết theo phương pháp gọi là giả tá, có khi dùng cái nghĩa, có khi dùng cái âm, có khi dùng cả hai cái góp lại với nhau.

## NGUỒN GỐC CỦA CHỮ NÔM

Người đầu tiên sáng tạo ra chữ Nôm là các thầy, nhất là các thầy phải đi làm lễ cầu siêu và cầu an. Tại vì trong những số điệp, thỉnh thoảng phải viết tên người mà không có trong âm chữ Nho, như chữ Tròn chẳng hạn. Chữ Hán Việt là Viên. Nhưng tên của bà này là Trần thị Tròn. Vì vậy họ phải sáng tạo ra chữ tròn.

Nói tới chữ tròn tôi có một chuyện tiêu lâm rất buồn cười. Có một ông thầy đó, ông chưa viết giỏi chữ Nôm cho nên khi viết tới tên Trần thị Tròn, thì ông không biết viết thế nào, cho nên ông vẽ một vòng tròn. Ông thầy này là một ông thầy cứng. Không biết có đũa nhỏ nào nghịch, nó thêm vào một gạch. Đến khi đọc số, thay vì ông đọc Trần

thị Tròn, ông đọc Trần thị Gáo! Gia chủ mới cải chính: Thừa thầy tôi tên là Trần thị Tròn chứ đâu phải Trần thị Gáo? Ông giận quá nên nói: Tiên sư đứa nào mới thêm cái cán vào đây!

Các bạn không phải người Việt biết rằng ở Việt Nam người ta dùng trái dừa làm gáo để mức nước. Họ khoan hai cái lỗ ở vỏ cứng của trái dừa và cho vào một cán tre để làm một dụng cụ mức nước.

Vì vậy nhu yếu sáng tạo chữ Nôm nó bắt đầu từ nghi lễ và tên người. Trong lễ hầu quan, khi xử kiện thì phải viết tên người ta bằng chữ Nôm. Sau một thời gian thì chữ Nôm phong phú thêm lên.



Cư Trần Lạc Đạo là sống ở trong cõi bụi bặm nhưng rất hạnh phúc với pháp môn tu học. Chúng ta nên biết rằng đây là tác phẩm bằng chữ Nôm xưa nhất mà chúng ta có. Nghe nói rằng dưới triều của Trần Nhân Tông có một học giả tên là Nguyễn Thuyên, cũng biết chữ Nôm. Vua Trần Nhân Tông rất thương Nguyễn Thuyên.

Có một lần ở sông Cái có những con cá sấu lớn xuất hiện và ăn thịt người ta! Vua mới nói rằng: Chúng ta phải làm bài văn tế cá sấu, và sau khi tế rồi thì chúng ta đốt và liệng bài văn đó xuống sông. Nghe nói Nguyễn Thuyên đã làm bài văn tế cá sấu bằng chữ Nôm, thay vì bằng chữ Hán. Thấy văn hay cho nên vua mới khen và đổi tên Nguyễn

Thuyên ra Hàn Thuyên. Hàn là một cái họ lớn ngày xưa, rất nổi tiếng về văn chương. Nghe nói Hàn Thuyên là người sáng tạo ra tác phẩm đầu bằng chữ Nôm có thể truyền lại, nhưng tác phẩm đó hiện giờ không còn nữa. Chỉ còn một bài gọi là Văn tế Cá sấu, nhưng khi đọc thì chúng ta biết đó là  
ngụy tạo.

## Văn Bản Chữ Nôm Đầu Tiên Của Văn Học Việt Nam

Trong khi đó thì bài Cư Trần Lạc Đạo này đã được chừa truyền lại và chúng ta phải biết rằng đây là tác phẩm Nôm xưa nhất còn được giữ lại.

Ta hãy đọc vài câu để làm thí dụ:

Mình ngồi thành thị,  
 Nếp dụng sơn lâm.  
 Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tính.  
 Nửa ngày rồi tự tại thân tâm.  
 Đó là viết trực tiếp bằng chữ Nôm,  
 không phải chữ Nho dịch ra. Chữ  
 "mình" thì dùng chữ "mạng", Chữ  
 thành thì không có vấn đề, vì chữ Hán  
 Việt có sẵn chữ "thành thị". Nhưng chữ  
 "ngồi" thì chưa có, cho nên phải dùng  
 chữ "ngoại" là ngoài, và chữ "tọa" là  
 ngồi. Một bên chữ tọa có nghĩa là ngồi,  
 một bên chữ ngoại nó rất gần với âm  
 ngồi, cho nên người đọc biết cách phát  
 âm.

Mình ngồi thành thị, là cái thân của  
 mình tuy ngồi ở chốn thành thị.

Nếp dụng sơn lâm. Chữ "sơn lâm" cũng không có vấn đề, vì sơn lâm là tiếng Hán Việt. Thân mình tuy ngồi ở chỗ thành thị, nhưng nếp sống của mình nó đã là nếp sống của người đang ở trong núi, trong rừng.

Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tánh, Nửa ngày rời tự tại thân tâm. Chữ nửa gồm một bên là chữ bán, nghĩa là một nửa, một bên là chữ "nữ" dùng để phụ về âm, vì chữ "Nữ" nó gần âm với chữ nữa. Và hai chữ Hán "Bán-Nữ" ghép lại, làm thành một chữ Nôm là "Nửa". Đó là cách tạo dựng chữ Nôm.

Cũng vậy, chữ "ngày" một bên là chữ "nhật" còn một bên là chữ "ngại", đọc là "ngày". Nửa ngày rời tự tại thân tâm.

Tự tại thân tâm thì không có vấn đề. Đó là bốn câu lấy trong Cư Trần Lạc Đạo để ví dụ.

Thành ra cách viết thì thấy giống như chữ Hán, nhưng khi đọc thì không hiểu gì hết. Phải biết chữ Nôm thì mới đọc được! Vua Trần Thái Tông, Trúc Lâm Thượng Sĩ rất giỏi chữ Nôm. Có thể nói ngài là tổ của văn chương chữ Nôm. Thường thường mình nói tới vua như là một nhà chính trị hay là một ông thầy tu, nhưng mình chưa từng nói tới vua như là người đi tiên phong trong việc sáng tác văn học bằng chữ Nôm.

Nước Anh có Shakespeare[1] cũng vậy, ở Đức cũng vậy, có những tác phẩm xưa, nói lên kinh nghiệm tâm

linh của các vị tổ sư. Khi đọc không phải chỉ học văn chương, mà chúng ta thực tập tiếp xúc với tổ tiên của chúng ta ngày xưa nữa. Khi nối tiếp được với tổ tiên rồi thì cái cảm giác lạc lõng, bơ vơ, cô đơn của chúng ta sẽ tan biến.

Chúng ta nghe nói đến Trần Nhân Tông, và chúng ta nhắc tới tên vua rất nhiều, nhưng chúng ta không thực sự biết ngài là ai. Qua những tác phẩm như thế này chúng ta mới có thể thật sự tiếp xúc với con người của Trần Nhân Tông.

**TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG  
CỦA THIỀN TẬP QUYỂN II**  
Thích Nhất Hạnh

TỔNG MỤC LỤC.	QUYỀN I.	QUYỀN II.	QUYỀN III.
---------------------	-------------	--------------	------------

## *Cư Trần Lạc Đạo: Trái tim của Trúc Lâm Đại Sĩ*

Chúng ta bắt đầu học về bài Cư Trần Lạc Đạo của một vị vua xuất gia, Trần Nhân Tông.

Có thể đây là lần đầu tiên trong một thiền viện thiền sinh được học hỏi về bài này. Lý do thứ nhất là có thể rất ít người biết tới sự có mặt của bài này. Thứ hai là bài này không dễ để hiểu. Trong khi đó thì bài này là trái tim của Trúc Lâm Đại Sĩ, và trong địa vị văn

học thì đây là sáng tác tiếng Nôm đầu tiên tại Việt Nam.

Cư Trần Lạc Đạo là một bài phú gồm mười Hội, do Trúc Lâm Đại Sĩ làm đề trình bày phương pháp tu tập của ngài. Khi tôi đọc bài này của Trúc Lâm Đại Sĩ thì tôi rất xúc động, giống như mình đi vào trái tim của người xưa để thấy được tình thương, cái tuệ giác của một vị tổ sư. Chúng ta sẽ tuần tự học từng Hội của Cư Trần Lạc Đạo.

## HỘI THỨ NHẤT

Mình ngồi thành thị,  
 Nét dùng sơn lâm.  
 Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tính,  
 Nửa ngày rồi tự tại thân tâm,  
 Tham ái nguồn dùng, chẳng còn nhớ



châu yêu ngọc quý.

Thị phi tiếng lạng, được dầu nghe yển  
thốt oanh ngâm.

Chơi nước biếc, ả non xanh, nhân  
gian có nhiều người đặc ý.

Biết đào hồng, hay liễu lục, thiên hạ  
năng mấy chủ tri âm?

Nguyệt bạc, vùng xanh, soi mọi chỗ  
thiên hà lai láng.

Liễu mềm hoa tốt, ngắt quần sinh tuệ  
nhật sâm lâm.

Lo hoán cốt, ước phi thăng. đan thần  
mới phục.

Nhằm trường sinh, về thượng giới,  
thuốc thỏ còn đam.

Sách dễ xem chơi, yêu tính sáng, yêu  
hơn châu báu,

Kinh nhàn đọc dẫu, trọng lòng rồi

trọng nữa hoàng kim.

Bình giảng Hội thứ Nhất

Chúng ta hãy đọc từng câu của Hội thứ Nhất bài Phú Cư Trần Lạc Đạo:

Mình ngồi thành thị  
Nét dùng sơn lâm

"Dùng" là tiếng Việt. Bản mà quý vị có là do học giả Đào Duy Anh dịch. Có khi tôi đọc không giống bản của Đào Duy Anh thì quý vị chữa lại cho đúng theo lời của tôi đọc. Câu này có nghĩa là thân của mình tuy sống ở trong thành thị, nhưng phong thái của mình đã là phong thái của người ở trong núi rừng rồi.

Muôn nghiệp lạng an nhàn thể tính,  
Nửa ngày rồi tự tại thân tâm

Khi tất cả những hành động của mình (Muôn là mười ngàn), khi mười ngàn hành động (về thân, về nghiệp và về ý) của mình đã lạng xuống thì cái thể và cái tính của mình nó an nhàn trở lại. "Thể" tiếng Anh là Essence, "tính" là Nature. Lạng xuống là nó relax, nó peaceful. Nửa ngày rồi, "rồi" ở đây có nghĩa là thanh thản, không bị bó buộc, thảnh thơi. Nửa ngày thực tập sự thảnh thơi, thanh thản, nhờ vậy mà thân và tâm mình đã bắt đầu có tự do.

Tham ái nguồn dừng, chẳng còn nhớ  
châu yêu ngọc quý  
Thị phi tiếng lạng, được dầu nghe yển

## thốt oanh ngâm

Khi nguồn tham ái đã dừng lại rồi, khi ngọn suối của tham ái ở trong mình đã khô cạn rồi, thì cái đầu của mình không còn nghĩ tới vàng bạc, châu báu, tiền tài, và của cải nữa. Khi những tiếng cãi lộn với nhau về anh sai tôi đúng (thì phi nghĩa là ai phải ai trái), khi những tiếng cãi lộn đó im lại rồi, thì bắt đầu mình tha hồ được nghe những tiếng chim chóc véo von ca hát: Được dầu nghe yện thốt oanh ngâm. "Dầu" ở đây có nghĩa là tha hồ.

Chơi nước biếc, ả non xanh, nhân gian có nhiều người đặc ý

Ở trong cuộc đời có nhiều người biết thưởng thức cảnh trí của thiên nhiên, như nước màu biếc, núi màu xanh, và họ lấy làm đặc ý về sự kiện họ có thể thưởng thức được vẻ đẹp của thiên nhiên. Nhưng:

Biết đào hồng, hay liễu lục, thiên hạ năng mấy chủ tri âm?

"Hay" có nghĩa là biết, là hiểu. Ai hay tức là ai biết. Khi mình biết được tự tánh của đào hồng, khi mình biết bản chất của liễu lục. "Năng" ở đây có nghĩa là có thể, có khả năng. "Thiên hạ năng" là trong thiên hạ có mấy ai có khả năng biết được (bản chất của đào hồng, của liễu lục). Chỉ có những thiền sư đắc đạo mới có thể nắm được bản

chất của đào hồng liễu lục. Chúng ta đã nghe bài kệ của thiền sư Linh Vân, khi trông thấy hoa anh đào nở thì thoát nhiên đại ngộ.

Nguyệt bạc, vùng xanh, soi mọi chỗ  
thiền hà lai láng

"Nguyệt bạc" là vùng trắng màu bạc, "vùng xanh" là bầu trời xanh thẳm. Vàng trắng bạc ở trên bầu trời xanh soi mọi chỗ thiền hà lai láng. Mặt trăng đó chiếu soi khắp mọi nơi, nó không kỳ thị, ở đâu có một dòng sông là dưới đáy sông đó có phản chiếu mặt trăng. Lai láng có nghĩa là chỗ nào cũng có.

Chúng ta nhớ hai câu thơ của vua Trần  
Thái Tông:

Thiên gian hữu thủy, thiên gian nguyệt,  
Vạn lý vô vân, vạn lý thiên.

Nghĩa là một ngàn dòng sông, dòng nào còn nước là dòng sông đó có mặt trăng ở trong lòng. "Vạn lý" tức mười ngàn dặm đường mà dặm nào không có mây là dặm đó có trời xanh. Thành ra khi đọc câu "Nguyệt bạc, vùng xanh, soi mọi chỗ thiên hà lai láng" chúng ta có khuynh hướng nhớ tới câu thơ của Trần Thái Tông. Đúng là cháu Trúc Lâm Nhân Tông nhớ thơ văn của ông nội Thái Tông!

Nguyệt bạc vùng xanh soi mọi chỗ, thiên hà lai láng, "Thiên hà" là dòng sông thiên, mỗi chúng ta đều là một

dòng sông, và dòng sông một khi nó im lặng, không có sóng gió, khi nó tĩnh thì nó phản chiếu được hình ảnh của mặt trăng ở trong lòng nó. Chúng ta cũng vậy. Chúng ta là một dòng sông thiên. Khi nào nước ở trong dòng sông ta mà lắng trong thì ta phản ảnh được cái mặt trăng Phật tánh ở trong ta. Dòng sông ta mà không lắng thì hình ảnh mặt trăng không hiện ra được. Tâm của chúng ta ô nhiễm và không có định, thì Phật tánh không hiện ra ở trong dòng sông của chúng ta. Đây là những hình ảnh thi ca rất tuyệt diệu.

Chúng ta nhớ bài:

Bụt là vàng trắng mát,  
Đi ngang trời thái không,



Hồ tâm chúng sanh lặng,  
Trăng hiện bóng trong ngàn.

Khi nào hồ tâm của chúng ta lặng yên thì mặt trăng hiển hiện trong hồ tâm đó. Ở đây cũng vậy, mỗi chúng ta là một dòng sông thiên. Hà là sông, như là sông Hồng Hà ở Bắc Việt, sông Hoàng Hà ở bên Tàu v.v... Thiên hà lai láng, khi mặt trăng sáng chói ở trên bầu trời xanh chiếu xuống, thì nó soi rõ và phản chiếu trong tất cả mọi con sông thiên lai láng.

Liễu mềm hoa tốt, ngát quần sinh tuệ  
nhật sâm lâm

Cành liễu thì nó mềm, bông hoa thì nó tốt, nó đẹp. Ngát quần sinh, "ngát" là cao ngát; "quần sinh" là các loại hữu tình. Quần sinh cũng như là chúng sinh, những đám sinh vật, loài người, loài chim, loài cá, loài thú, loài côn trùng, tất cả đều gọi là quần sinh, hay chúng sinh. "Tuệ nhật" tức là mặt trời của trí tuệ. "Sâm lâm" có nghĩa là sum suê, xanh tốt. Khi mặt trời trí tuệ chiếu xuống thì nó tạo ra màu xanh, nó nuôi dưỡng những loài thảo mộc tươi tốt. Mặt trời ở đây tức là mặt trời trí tuệ, tức bát nhã. Mặt trời bát nhã mà chiếu vào ta thì ta được nuôi dưỡng và ta được tươi tốt trong đời sống tâm linh của chúng ta. Liễu mềm, hoa tốt là công trình của mặt trời, còn nếu chúng

ta có hạnh phúc, có an lạc, đó là công trình của trí tuệ.

Lo hoán cốt, ước phi thăng. đan thần mới phục

"Lo hoán cốt" là lo đi tìm cách đổi bộ xương của mình. Đây là một thực tập của các nhà đạo sĩ Taoist, họ muốn đạt tới cõi trường sinh, sống lâu không bao giờ chết, cho nên họ phải đổi xương của họ, gọi là hoán cốt. "Ước phi thăng" tức là mơ ước được bay lên cõi bất tử. Phi là bay, thăng là lên. "Đan thần mới phục". Đan là thuốc viên, đan thần cũng như linh đan, tức là thuốc tiên, thần dược. "Mới phục" tức là mới uống. Phục dược tức là uống thuốc. Vì

những người kia muốn đổi xương của họ, họ muốn trở thành bất tử, cho nên họ mới đi tìm những thuốc trường sinh để họ uống. Đây là nói về các nhà tu theo Lão giáo,

Chúng ta còn nhớ một câu của vua  
Trần Thái Tông:

Đến được động tiên sâu thăm ấy  
Linh đan thay cốt mới quay về.  
Khi mình tới được động đá của người  
tiên ở sâu thăm trong núi thì cương  
quyết mình phải xin cho được thuốc  
tiên, uống cho được linh đan, thay cho  
được tất cả những khúc xương ở trong  
cơ thể thì mình mới chịu quay về.  
Cũng như khi tới Làng Mai thì mình  
nhất định không về hai tay không,

mình phải đổi xương đổi cốt, phải đổi thịt đổi da, phải uống thuốc chánh niệm, phải thay đổi con người của mình, rồi mới chịu về, chứ không thể nửa đường mình bỏ về được.

Nhằm trường sinh, về thượng giới,  
thuốc thỏ còn đăm

"Thuốc thỏ" tức là mặt trăng. Nếu quý vị nhìn lên mặt trăng thì sẽ thấy hình một con thỏ nằm trên đó. Con thỏ bằng ngọc, gọi là Ngọc Thỏ. Đó là danh từ để chỉ mặt trăng trong văn chương Á Đông. Mặt trời người ta gọi là Con Qua Vàng, Kim Ô, còn mặt trăng là con Thỏ Ngọc, Ngọc Thỏ. Thuốc thỏ tức là thứ thuốc tiên, uống vào thì mình

sẽ được bất tử, mình có thể như là Hậu Nghệ, bay lên mặt trăng và sống muôn đời trên đó.

Quý vị có biết chuyện Hằng Nga - Hậu Nghệ không? Truyền thuyết cho rằng Hậu Nghệ đã ăn cắp thuốc trường sinh của vua. Nhà vua đã tìm đủ mọi cách để mời các vị đạo sĩ tới luyện đan cho vua uống để thành bất tử. Nhưng mới luyện xong, vua chưa kịp uống thì chàng Hậu Nghệ đã lẻn vào cung uống hết thuốc đó, rồi bay lên mặt trăng sống với Hằng Nga! Thành ra "thuốc thỏ" nghĩa là thuốc trăng, tức là thuốc trường sinh bất tử. "Đam" là say mê. Mấy người đó họ còn say mê đi tìm thuốc trường sinh.

Nhằm trường sinh, về thượng giới, nghĩa là những người có mục đích nhắm tới chuyện trường sinh, sống lâu, và đi về thượng giới thì họ mới đam mê chuyện thuốc thử. Trong khi đó thì:

Sách dễ xem chơi, yêu tính sáng, yêu  
 hơn châu báu,  
 Kinh nhân đọc dẫu, trọng lòng rồi  
 trọng nữa hoàng kim

Ở đây chữ "dễ" có người phiên âm là "dịch" nhưng tôi nghĩ có thể không phải chữ dịch. Tại vì dịch kinh không phải là kinh Phật, nó không nói về cái tính sáng, tức là cái bản tâm thanh tịnh của con người. "Chơi" ở đây nghĩa là enjoy, mình thích xem sách. Sách này

tức là sách nói về giáo lý đạo Phật, có thể là những bộ Luận. Mỗi ngày mình đem sách đó ra xem, mình yêu thích chuyện xem sách, tại vì xem sách là một phương pháp để nuôi dưỡng cái thấy của mình. Yêu tính sáng, yêu hơn châu báu. Tính sáng tức là minh tánh, cái tính chiếu sáng sẵn có trong người của mình. Mỗi người đều có tính sáng đó trong người. Mình biết yêu chuộng cái đó, mà cái đó mình cho là quý giá hơn tất cả những cái gì khác, gọi là "Yêu tính sáng, yêu hơn châu báu".

Chúng ta thấy tiếng Việt của thế kỷ thứ 13, 14 còn "Việt" hơn là tiếng Việt của thế kỷ thứ 20, 21 của chúng ta: Tính sáng chứ không viết là minh tính.



Kinh nhân đọc dấu, "dấu" đây có nghĩa là in dấu, cũng có nghĩa là ưa thích, như trong chữ yêu dấu, enjoy. Mình ưa thích việc đọc kinh. Đọc một cách nhân hạ, cũng như việc xem sách, mình xem một cách dễ dãi, chứ không phải mình xem sách nhưc đầu, nhưc óc. Nếu nhưc đầu nhưc óc thì làm sao mà thưởng thức được? Cho nên mình xem sách như thế nào mà mình thấy có sự thích thú, có hạnh phúc ở trong đó. Khi đọc kinh cũng vậy, mình đọc kinh không phải vì sợ thầy bắt trả bài, phải nói cho đúng, mà tại vì mình thích đọc kinh. Đọc tới đâu thì mình hạnh phúc tới đó. Đọc sách cũng vậy. Phương pháp tu của Trúc Lâm Đại Sĩ là vừa tu vừa

chơi. Phải enjoy việc tu tập, chứ không phải lao động mệt nhọc.

Sách dễ xem chơi, yêu tính sáng, yêu hơn châu báu. Kinh nhân đọc dầu, trọng lòng rồi trọng nữa hoàng kim. Xem trọng cái tự do của tâm còn hơn bất cứ vàng bạc nào trong đời. Trọng nữa hoàng kim có nghĩa là trọng hơn cả vàng bạc nữa. "Nữa" ở đây có nghĩa là hơn cả. Khi đọc sách mình thấy rằng mình yêu cái tính sáng sẵn có ở trong mình, mà yêu hơn cả châu báu. Khi xem kinh thì mình quý trọng cái tự do của tâm. "Lòng rồi" tức là cái nhân tâm, nghĩa là lòng thanh thản, nhẹ nhàng. Đó là cái hạnh phúc.

Tâm mình mà không có sự thanh thản nhẹ nhàng đó thì không có cách gì có hạnh phúc cả. Ở đây có ai có pháp danh là Tâm Thanh Thoi không? Tâm thanh thoi ngày xưa gọi là "lòng rồi" nghĩa là lòng rồi. "Trọng nữa hoàng kim" quý chuộng cái tâm thanh thoi còn hơn vàng bạc.

## Giáo pháp trong Hội thứ Nhất

Trong Hội thứ nhất của bài phú chúng ta đã học được gì?

Điều Ngự Trúc Lâm nói rằng trước hết cái quý báu nhất của chúng ta là cái tự do. Đi tu chẳng qua vì chúng ta thấy tự do là cái quý nhất. Không có những dây buộc, dây ràng, không có cái gì sai sử

mình. Tự do là cái mà người đi tu quý trọng nhất. Tự do đây không phải chỉ là tự do chính trị. Tự do đây là tự do của tâm, gọi là nhân tâm, sự thanh thoi trong tâm. Nếu tâm mình có thanh thoi thì tự khắc mình có hạnh phúc. Cái mà người tu phải thực hiện trước tiên là đạt tới sự thanh thoi của tâm. Quý hơn cả vàng, quý hơn cả bạc, quý hơn tất cả những cái như công, danh, lợi, dưỡng.

Điểm thứ hai mà Trúc Lâm dạy là trong mỗi chúng ta có cái tính sáng, cái tính Bụt. Tính sáng đó là cái quý nhất mà mình có. Mình chỉ cần làm cho nó biểu lộ ra thôi.

Lời dạy thứ ba của Trúc Lâm Đại Sĩ là tuy nhiều người có khả năng thưởng

thức vẻ đẹp của thiên nhiên, nhưng người tu đi xa hơn. Người tu không phải chỉ thưởng thức cái đẹp của thiên nhiên, người tu còn phải tiếp xúc cho được, phải nắm cho được bản chất của thực tại. Không phải chơi nước biếc, ăn non xanh mà đủ. Phải biết đào hồng hay liễu lục thì mới được. Tức là phải nắm cho được, phải tiếp xúc cho được bản chất của liễu lục, đào hồng, tức là cái pháp thân. Tại vì trúc tím hoa vàng, bạch vân minh nguyệt, đều là những cái biểu lộ của pháp thân cả.

Tiếp xúc với trúc tím hoa vàng, bạch vân minh nguyệt một cách cạn cợt thì chưa đủ. Cần phải tiếp xúc rất sâu sắc. Mà khi tiếp xúc sâu sắc thì chúng ta

chạm được tới pháp thân. Đó gọi là "biết đào hồng, hay liễu lục".

Lời dạy chót của Trúc Lâm Đại Sĩ trong Hội này là khi mình sống một đời sống nội hướng, sâu sắc thì dù mình có phải ở trong thành phố, mình vẫn có an lạc hạnh phúc, chứ không hẳn mình phải trốn lên núi, đi vào rừng, mới có thể có an lạc và hạnh phúc.

## HỘI THỨ HAI

Biết vậy!  
 Miễn được lòng rồi,  
 Chẳng còn phép khác.  
 Gìn tính sáng tính mới hầu an.  
 Nén niềm vọng, niềm dưng chẳng thác.

Dứt trừ nhân, ngã thì ra tướng thực kim  
cương.

Dừng hết tham sân mới lão lòng màu  
viên giác.

Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn  
ngờ hỏi đến Tây phương.

Di Đà là tính sáng soi, mưa phải nhọc  
tìm về Cực lạc.

Xét thân tâm, rèn tính thức, há rằng  
mong quả báo phô khoe.

Cầm giới hạnh, địch vô thường, nào có  
sá cầu danh bán chác.

Ăn rau ăn trái, nghiệp miệng chẳng  
hiềm thừa đấng cay.

Vận giấy, vận sỏi, thân căn có ngại chi  
đen bạc.

Nhược chín vui bề đạo đức, nửa gian  
lều quý nửa thiên cung.

Dầu hay mền thừa nhân nghi, ba phiến  
ngói yêu hơn lầu gác.

## Bình giảng Hội thứ Hai

Biết vậy!

Có nghĩa là chúng ta hãy nên biết như thế! Và Đại Sĩ đưa lên một ngón tay rồi tuyên bố một câu quan trọng:

Miễn được lòng rồi  
Chẳng còn phép khác

There is only one thing, nothing else to learn. "Lòng rồi" tức là cái tâm thanh thoi. Đó là cái quý nhất. Miễn là ta đạt được cái đó, miễn là ta thực tập được cái đó. Ngoài ra không còn pháp môn



nào nữa hết (Chẳng còn phép khác). Đó là một tiếng sét, đó là một tiếng trống, đó là hiệu lệnh của Trúc Lâm Đại Sĩ.

Chúng ta hãy suy nghĩ, trong khi sống tại Mai Thôn Đạo Tràng, chúng ta có đang thực tập chuyện đó không? Hay tuy là người tu mà chúng ta vẫn còn lãng xãng, rồi như tơ vò trong trái tim của chúng ta? Chúng ta lo chuyện này, chúng ta rầu chuyện khác, chúng ta nghĩ quá khứ, chúng ta nghĩ tương lai, chúng ta bị ràng buộc vào vấn đề này, vào vấn đề khác. Có gì quan trọng đâu? Chỉ có một cái quan trọng thôi, đó là sự thanh thoi của trái tim ta. Ngoài ra, đều không quan trọng. Sư chị có rầy hay có cưng nhiều hay ít hơn một chút, sư anh

có "găng" nhiều hay ít hơn một chút, cái đó không quan trọng! Cái quan trọng là sự thanh thoi có mặt ở trong lòng của chúng ta hay không.

Sự thanh thoi đó là tự chúng ta tạo ra, không ai cho chúng ta được. Tâm thanh thoi của chúng ta, thầy không thể nào ban cho chúng ta được. Sư anh không ban cho chúng ta được, sư chị cũng không ban cho chúng ta được. Tự chúng ta phải khơi mở lấy. Tâm thanh thoi gọi là "lòng ròi" hay "lòng rỗi".

Thành ra mỗi khi thấy trong lòng buồn bã, khổ đau, giận hờn, thất vọng, chúng ta hãy gọi: Tâm thanh thoi của tôi ơi! Ngươi đi đâu rồi?

Mình biết rằng không phải người khác có thể cho mình cái tâm thanh thoi đó. Tâm thanh thoi không phải là một món quà mà nhà dây thép đem tới. Tâm thanh thoi không phải là cái gì có thể mua ở siêu thị Leclerc. Tâm thanh thoi không phải do một người thương của mình đem tới, dù người đó là sư anh, sư chị hay thầy của mình. Tâm thanh thoi đó chỉ có mình mới có thể cho mình được. Mình lấy nó ở đâu? Mình lấy nó từ cái tính sáng của mình.

Độc bài Cư Trần Lạc Đạo này quý vị thấy tiếng Việt ngày xưa nó rất Việt, nó còn Việt hơn bây giờ nữa. Văn cú và chữ dùng rất là Việt. Miễn được lòng rồi, chẳng còn phép khác. Dùng chữ

phép chứ không dùng chữ pháp. Phép  
Bụt cao siêu mầu nhiệm.

Gìn tính sáng tính mới hầu an

"Gìn" tức là bảo vệ nó, gìn giữ nó, bảo  
quản nó thì ta mới có được cái an ở  
trong lòng chúng ta. Che chở cái tính  
sáng đó thì nó mới đem tới cho ta cái  
lạc. Cái an đưa tới cái lạc. Người khổ  
là người không có an. Muốn có an thì  
phải biết dựa trên cái tính sáng của  
mình. Tính sáng của mình là cái thấy  
của mình, cái khả năng thấy của mình.

Nếu không thấy hoặc thấy sai, tức là  
vọng tưởng, thì mình khổ. Tất cả  
những nỗi khổ của mình đều do cái  
thấy sai của mình, cái gọi là vọng

tưởng, mà ra cả. Bụt nói tất cả những khổ đau của chúng ta đều phát sanh từ chỗ chúng ta không thấy được. Chúng ta bị kẹt trong vọng tưởng.

Chúng ta đau khổ là vì sao? Vì giận hờn, vì ganh tị, vì thèm khát, vì sợ hãi, vì thất vọng. Tất cả những giận hờn, ganh tị, thất vọng, sợ hãi đó đều phát sinh từ cái gọi là vô minh, không thấy được sự thật, tức là những vọng tưởng. Vì vậy cho nên chỉ có một cái có thể chữa được bệnh đau khổ, là cái tính sáng.

Thấy được thì tự nhiên mình hết khổ. Mình cứ nghĩ rằng cái khổ của mình sẽ chấm dứt khi những hiện tượng chung quanh mình thay đổi theo ý mình

muốn. Nhưng đó là cái ngọn, cái cội là ở chỗ tính sáng của mình.

Cho nên khi mình bị đau khổ thì cách chữa bệnh là trở về với tính sáng, chứ không phải nói rằng đợi chừng nào hoàn cảnh của tôi thay đổi thì tôi mới hết đau khổ. Đó không phải là phương pháp chữa trị của đạo Phật. Gìn tính sáng tính mới hầu an, nghĩa là nếu muốn có cái an trong lòng thì chúng ta phải làm cho cái tính sáng trong lòng nó chiếu rọi ra.

Nén niềm vọng, niềm dưng chẳng thác

Chữ "niềm" ở đây nó tương đương với chữ niệm. Niềm là tiếng Việt, còn niệm là tiếng Hán Việt. Khi chúng ta nói

"Nỗi khổ niềm đau" thì chữ niềm đó là chữ niềm được dùng trong câu này. Niềm buồn, niềm đau. Vì vậy mà "niềm vọng" trong câu này, tiếng Hán Việt là vọng niệm. Niềm vọng là rất Việt Nam, còn vọng niệm là tiếng Hán Việt. Vọng niệm là trái với chánh niệm. Chánh niệm tức là niệm chánh. "Nén niềm vọng" tức là đừng để cho cái vọng niệm nó tung hoành ở trong ta. Ta đau khổ là tại những cái vọng niệm. Nén tức là ngăn ngừa đừng cho nó phát hiện. Nếu nó phát hiện rồi thì phải quán chiếu để thấy được tự tánh của nó và tự nhiên nó sẽ thay đổi. Nén niềm vọng, niềm đừng chẳng thác. Nếu chúng ta thực tập quán chiếu và phòng hộ thì cái niệm vọng đó sẽ dừng lại.

"Chẳng thác" là không thể nào sai được, "thác" có nghĩa là sai lạc. Cái niệm đó nó dừng lại chứ không phải nó bị đàn áp hay bị tổng cổ ra khỏi ta.

Như vậy Trúc Lâm Đại Sĩ đã thấy rằng phương pháp không phải là đàn áp cái vọng niệm, mà là phải ngăn ngừa đừng cho nó phát triển. Nếu nó đã phát triển rồi thì quán chiếu để lấy chánh niệm can thiệp vào trong nó, để cho tự nó dừng lại. Điều đó không thể nào sai lạc được.

Dứt trừ nhân, ngã thì ra tướng thực kim cương

"Tướng thực kim cương", tiếng Hán Việt là Kim cương thật tướng. Một lần



nữa chúng ta thấy văn hồi đó là văn rất Việt Nam. Chúng ta biết trong kinh Kim Cương Bụt dạy chúng ta phải phá tung bốn cái niệm vọng hay vọng niệm. Bốn ý niệm đó là Ngã, Nhân, Chúng sanh, và Thọ giả. Nhưng ở đây Trúc Lâm Đại Sĩ đưa ra hai cái thôi, là Nhân và Ngã. Tại vì câu phú nó bị hạn định bởi số chữ. Đưa ra hai cái để nói bốn cái. "Dứt trừ nhân ngã" tức là vượt thoát ý niệm về ta và về loài người. Nhân đây không có nghĩa là người kia, không có nghĩa ta và người. Nhân ngã là ý niệm về người, và ý niệm về ta. Ý niệm về loài người như là một chủng loại, và về ta như là một thực thể bất biến. "Ta" ở đây không phải là chữ đối lại với "người". Ta ở đây là đối với vô

ngã. Nếu ta dứt trừ được ý niệm sai lầm về nhân, về ngã, trừ được hai niệm vọng đó, thì tự nhiên nó xuất hiện ra cái tướng thật của kim cương, kim cương thật tướng.

Dùng hết tham sân mới lão lòng màu  
viên giác

"Lão" tức là hiểu một cách thấu suốt, như trong chữ lão thông. Nếu dùng được hết những thèm khát và giận hờn thì chúng ta mới có thể chứng thực được cái diệu tâm của viên giác. Viên giác tức là sự giác ngộ tròn đầy. Lòng màu viên giác tiếng Hán Việt là viên giác diệu tâm.

Quý vị có thấy rằng các ngài tổ tiên biết rằng cái độc lập về chính trị, cái độc lập về quân sự nó dính líu mật thiết đến cái độc lập văn hóa không? Ngôn ngữ này là một ngôn ngữ độc lập. Thay vì nói viên giác diệu tâm thì nói "lòng màu viên giác". Văn cú rất là Việt Nam. Độc lập với ngoại bang là do gốc gác đó! Tổ tiên của chúng ta xây dựng nền tảng của đất nước ngay từ trong ngôn ngữ. Viên giác tiếng Anh là Perfect Awakening, sự giác ngộ toàn vẹn.

Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn  
ngờ hỏi đến Tây phương

Giáo sư Hoàng Xuân Hãn phiên âm là "Tịnh thổ", nhưng "Tịnh độ" thì đúng hơn. Viết là thổ, nhưng đọc là độ, người có tương chao thì đọc là độ. Người không biết tương chao thì đọc là thổ!

Chúng ta có câu hát Tịnh độ là đây - Đây là tịnh độ. Đó là chúng ta hành trì theo lời dạy của Trúc Lâm Đại Sĩ. Ta đâu có đặt ra gì mới đâu? Tịnh độ là lòng trong sạch. Khi nào tâm ta nó tịnh, nó lắng lại, nó an, nó không có phiền não, không giận hờn, không ganh tị, thì chúng ta bước vào tịnh độ. Mỗi bước chân đi vào tịnh độ. Khi đã có lòng đó rồi, tức là có tâm thanh thoi rồi thì mỗi bước chân nào cũng đưa chúng ta vào tịnh độ. Tịnh độ là lòng trong sạch.

Chớ còn ngờ hỏi đến Tây phương. Đâu cần đặt vấn đề tịnh độ có thật hay không có thật?

Đối với những người tin rằng Thiên đường có thật nên trong tâm họ thấy an. Nhưng khi câu hỏi đặt ra: Lâu nay mình tin là có Thiên đường, nhưng lỡ nó không có thì sao? Lúc đó mới bắt đầu đi vào trong đêm đen của sự nghi ngờ. Nguy hiểm lắm! Thành ra giờ đây nếu biết được tịnh độ là cái lòng của ta khi nó trong sạch, thì ta không còn đặt vấn đề là có hay không có tịnh độ. Rõ ràng là nó có, và nó ở đây chứ không phải ở chỗ khác: Chớ còn ngờ hỏi đến Tây phương!

Di Đà là tính sáng soi, mưa phải nhọc  
tìm về Cực lạc

Tại vì Bụt A Di Đà là Bụt Vô Lượng  
Quang. Vô lượng Quang là ánh sáng  
chiếu xa, không biên giới. "Mưa" tức là  
đừng, chớ có nhọc tìm về Cực lạc. Cực  
lạc không nằm trong không gian,  
không nằm trong thời gian. Nó không  
nằm ở nơi nào khác, và lúc nào khác.  
Nó nằm ngay ở đây và bây giờ. Nó có  
mặt trong cái tính sáng của chúng ta.

Xét thân tâm, rèn tính thức, há rằng  
mong quả báo phô khoe

"Xét thân tâm" tức là quán sát cái thân  
và cái tâm của chúng ta. Xét ở đây

không có nghĩa là judging mà có nghĩa là observing, nhận xét, quan sát. Nó từ chữ quan sát mà ra. Contemplation the body, contemplation the mind, đây là kinh Niệm Xứ. Chúng ta phải quán niệm về thân, và về tâm. Chúng ta phải luyện rèn cái tính thức. "Tính thức" tức là bản chất của cái biết, của sự tỉnh thức ở trong ta. Chúng ta phải thực tập, rèn luyện. Rèn ở đây là cultivate. Cultivate the nature of understanding, the nature of consciousness.

Há rằng mong quả báo phô khoe: Chúng ta làm những công việc đó không phải là để khoe sự thực tập của chúng ta với người khác. Chúng ta làm cái đó là để có an, có lạc, có hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại, chứ không

phải để nói rằng tôi tu nhiều lắm đó ông, ông phải đem cúng dường tôi nào là cam, nào là chuối, ông phải cúng dường để tôi xây chùa cho lớn, tại vì tôi tu gặt lắm, mỗi ngày tôi không ngủ, tôi chỉ ngồi ngủ gục thôi, tôi không có nằm xuống! Không phải như vậy!

Cầm giới hạnh, địch vô thường, nào có sá cầu danh bán chác

"Cầm" tiếng Hán Việt là trì. Chúng ta nói là trì giới, ngày xưa tổ tiên nói là cầm giới. Cầm là tiếng Việt 100%. "Địch vô thường" tức là đối phó với cuộc đời vô thường. Ngày hôm nay như thế này, ngày mai như thế kia, ta đâu biết trước được? Làm sao mà đối



địch được với vô thường? Đại sư nói có cách để đối địch với vô thường. Đó là tay luôn luôn cầm lấy giới, cầm lấy hạnh. Cầm giới hạnh, địch vô thường.

Thành ra giới hạnh là một khí giới để có thể chống lại được với vô thường. Nếu có giới hạnh trong tay, thì vô thường không làm gì được ta. Chúng ta sẽ không hối tiếc. Hôm nay phải trì giới, hôm nay phải tu hành. "Nào có sá cầu danh bán chác". Bán chác tức là mua bán. Tất cả những chuyện gọi là thực tập trì giới đều nhắm tới mục tiêu giải thoát, an lạc, chứ không phải để khoe, để bán chác cho người ta.

## Ăn rau ăn trái, nghiệp miệng chẳng hiềm thừa đắng cay

"Thừa" là những chỗ, những đối tượng, tương đương với chữ "sở" trong Hán Việt. Sở tri là cái mình biết; sở kiến là cái mình thấy. Thừa biết, thừa thấy, thừa đắng cay, đều là những đối tượng mình ăn, đôi khi có đắng, có cay thì cũng không sao. Đắng cay ở đây có nghĩa là không ngon, không tasty enough. Ăn rau ăn trái tức là ăn chay. Nghiệp miệng tức là tiếng Việt của chữ "khẩu nghiệp". Nếu chúng ta ăn thịt các loài chúng sanh thì chúng ta tạo ra nghiệp miệng. Nghiệp miệng đây không phải là nghiệp nói năng mà là nghiệp ăn uống. Nghiệp miệng chẳng

hiềm thừa đấng cay: Dở hơn một chút, ngon hơn một chút cũng không sao, chúng ta không hiềm. Không hiềm nghĩa là không quản, không ngại.

Vận giấy, vận sồi, thân căn có ngại chi đen bạc

Vận tức là mặc, bên ăn bên mặc. Giấy ở đây là một thứ vải làm bằng vỏ cây. Sồi cũng là một thứ vải thô. "Thân căn có ngại chi đen bạc"- Thân căn tức là cái hình hài của chúng ta. Đen là màu đen; bạc là màu trắng. Mặc áo nhuộm màu nâu cũng được, màu lam cũng được. Màu nào cũng được hết, không kén chọn. Đó gọi là "Có ngại chi đen bạc".

Nhược chín vui bề đạo đức, nửa gian  
lều quý nửa thiên cung

"Nhược" có nghĩa là nếu, là ví bằng.  
"Chín" là chỉ. Nếu chúng ta chỉ tìm cái  
vui về mặt đạo đức thì nửa gian lều  
tranh còn quý hơn (quý nửa là quý hơn)  
là một cung điện ở trên trời. Như cái  
thất của sư chị Chân Đức. Không cần  
cả cái thất, nửa cái cũng được. Cho một  
sư em vô ở chung, hai chị em mỗi  
người một nửa cái thất như vậy, và nếu  
biết sống hạnh phúc với chánh niệm,  
với cái diệu pháp của Phật thì nửa căn  
lều đó cũng có giá trị hơn cả cung điện  
trên trời (tức là Thiên cung).

Dầu hay mến thừa nhân nghi, ba phiên  
ngói yêu hơn lầu gác

Trong bản của giáo sư Hoàng Xuân  
Hãn thì viết là "nghĩa nhân nghi". Lâu  
là tiếng Hán Việt, lầu mới là tiếng Việt.  
Thừa là cái chỗ, như thừa ruộng, hay là  
biết. Nếu chúng ta biết yêu mến chỗ  
nhân nghĩa. Nhân tức là tình thương  
người, thương vật (Loving kindness).  
"Nghi" có nghĩa là sống có tình với  
nhau, biết ơn nhau. "Nghĩa" là một chữ  
rất khó dịch ra tiếng Anh. Dịch là  
Faithfulness cũng không hay lắm.

Ví dụ như hai người, một trai một gái  
thương nhau, hay hai người con trai  
thương nhau. Lúc đầu, cái tình nó có vẻ

bồng bột, nhưng sau đó hai người sống với nhau và giúp đỡ nhau, cứu nhau những lúc khó khăn, thì tự nhiên có một thứ tình nảy ra từ tình thương ban đầu. Cái tình đó nó không bông bột nhưng nó chắc lắ, bền vững lắ. Đó gọi là nghĩa. Nó không có sự đam mê, say đắm lúc đầu, nhưng rất là vững chắ. Đó gọi là nghĩa. Khi người ta lên 90 tuổi rồi thì cái tình có thể lạt đi, nhưng cái nghĩa nó đậm thêm lên. Người ta ở được với nhau lâu dài là do cái nghĩa chứ không phải do cái tình. Tình nó vô thường, nhưng nghĩa nó thường hơn. Bắt đầu bằng tình, và tình nó tạo ra nghĩa. Trong chữ "Nhân nghì", thì "nghì" tức là nghĩa. Tình huynh đệ, nghĩa thầy trò.

Cái nghĩa nó phát sinh là vì người kia đã chống đỡ giùm cho mình, người kia đã hy sinh cho mình, người kia đã không bỏ mình trong những lúc mình gặp khó khăn. Trong nghĩa nó có sự biết ơn là người kia đã chọn mình, người kia đã chấp nhận mình là một người bạn, là một người học trò của mình, hay là một người thầy của mình.

Chính cái nghĩa là cái rất đẹp. Nó có sự bình tĩnh, có sự vững chãi hơn là cái tình thừa nào. Vì vậy muốn sống với nhau cho lâu dài, muốn có chỗ nương tựa bền bỉ, thì phải làm phát triển cái nghĩa. Cái tình chưa đủ.

Dầu hay mêm thừa nhân nghi, ba phiến  
ngói yêu hơn lầu gác

Nếu biết quý mền chỗ nhân và nghĩa,  
thì dù chúng ta chỉ có ba viên ngói che  
mái thôi, chúng ta cũng yêu ba viên  
ngói đó hơn là những lầu loan gác  
phụng. Lầu gác là tiếng Việt, lầu loan  
gác phượng, còn "lâu cát" là tiếng Hán  
Việt. Bản của giáo sư Hoàng Xuân Hãn  
viết là "lâu cát".

Giáo pháp trong Hội thứ Hai

Nhìn lại, chúng ta thấy Đại Sĩ muốn  
dạy chúng ta những gì trong Hội này?

Trước hết ngài nói rằng tâm thanh tịnh  
là cái quý nhất. Thực tập để tâm thanh



thời được là cái pháp duy nhất. Điều này mình phải nhớ. Trong đời sống hàng ngày, mình phải tạo cho được thanh thời. Làm gì cũng được, miễn là có thanh thời. Giá trị của mình là cái tâm thanh thời. Có tâm thanh thời thì mình làm hạnh phúc cho người chung quanh rất nhiều. Sự đóng góp của mình cho tăng thân là cái tâm thanh thời, cái hạnh phúc của mình, chứ không phải số lượng những công tác lao động mà mình làm. Có tâm thanh thời, có nụ cười là mình nuôi dưỡng thầy mình, nuôi dưỡng anh mình, chị mình, em mình.

Trong Hội này Đại Sĩ còn nói chúng ta có thể thực hiện được cái viên giác diệu tâm, và cái kim cương thực tướng

bằng phương pháp tu tập chánh niệm. Chúng ta phải giữ gìn để cho cái vọng niệm tức là niềm vọng nó đừng phát khởi. Nếu nó đã phát khởi rồi thì quán chiếu để thấy được tự tánh của nó, nó tự khắc dừng lại. Nguyên tắc đó không bao giờ có thể sai được. Nếu thực tập đúng theo nguyên tắc đó thì ta thực hiện được cái kim cương thực tướng, cái viên giác diệu tâm.

Một điều khác mà Đại Sĩ dạy là tịnh độ nằm ngay ở đây. Di Đà tức là tính sáng soi ở trong con người của mình. Tịnh độ tức là lòng thanh tịnh của mình, hai cái đó đều có. Chúng ta không nên đặt vấn đề là nó có hay không, chúng ta không cần đi tìm ở chỗ khác.

Cuối cùng ngài dạy rằng nếu sống theo chánh pháp thì chúng ta có hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Chúng ta không cần có những điều kiện vật chất xa hoa. Ba phiến ngói, hay nửa gian lều là đủ cho chúng ta có hạnh phúc rồi. Chúng ta ăn và mặc đơn giản, chúng ta sống đơn giản mà chúng ta vẫn có hạnh phúc, tại vì chúng ta có chánh pháp. Đây là những tư tưởng còn giá trị rất nhiều trong thế giới ngày nay.

Trong thế giới bây giờ người ta chạy theo sự hưởng thụ, người ta nghĩ hạnh phúc là phải có tiền để mua. Càng chạy theo hướng đó chừng nào thì người ta càng khổ đau chừng đó. Con đường thoát cho thế giới mới có thể tìm ngay trong giáo lý của Trúc Lâm Đại Sĩ.

Nếu chúng ta biết sống theo chánh pháp thì chúng ta không cần tiêu thụ thật nhiều nữa, mà chúng ta vẫn có hạnh phúc với những điều kiện sinh hoạt rất đơn giản.

Giây phút chúng ta bắt đầu nắm lấy chánh pháp và thực tập là ta đã bắt đầu có hạnh phúc. Vì vậy chánh pháp có tính cách siêu việt thời gian, nó không phải là vấn đề thời gian. Khi biết cầm chánh pháp trong tay để sống thì tự nhiên chúng ta có hạnh phúc liền, chứ không cần phải tu ba bốn ngày, hay tu ba bốn tháng, ba bốn năm mới có hạnh phúc. Đó là một nguyên tắc rất quan trọng. Sở dĩ chúng ta không có hạnh phúc là tại chúng ta không sử dụng

chánh pháp một cách thông minh và đúng đắn.

Trong nghi thức tụng niệm, chúng ta có một bài kệ xưng tán kinh Pháp Hoa:

Đêm tụng kinh Pháp Hoa,  
Tiếng xao động tinh hà,  
Địa cầu vừa tỉnh thức,  
Lòng đất bỗng đơm hoa.

Đó là một bài mới của chúng ta. Nhưng chúng ta còn có một bài tán dương kinh Pháp Hoa trước khi tụng kinh Pháp Hoa còn hay hơn nữa. Bài đó tôi chưa dịch ra tiếng Việt được, nhưng có thể đọc để quý vị nghe bằng chữ Hán:

Lục vạn dương ngôn, thất trực trang.  
Vô biên diệu nghĩa quảng hàm tàng.

Hầu trung cam lộ quyền quyền nhuận.  
 Khẩu nội đề hồ đích đích lương.  
 Bạch ngọc xỉ biên lưu Xá Lợi.  
 Hồng liên thiết thượng phóng hào  
 quang.

Giã như tạo tội quá sơn nhạc,  
 Bất tu diệu pháp lưỡng tam hàn.  
 Bài này của một vị tổ làm và đặt ở  
 trang đầu kinh Pháp Hoa. Trước khi  
 tụng kinh Pháp Hoa chúng ta thường  
 xưng tán kinh Pháp Hoa bằng bài này.  
 Các thầy các sư cô ai cũng thuộc hết.  
 Hồi 20 tuổi tôi đã bắt đầu tụng kinh  
 Pháp Hoa, tụng từng chương, từng  
 chương, cho nên mới xảy ra chuyện có  
 trái sầu riêng để trên bàn Phật, nên  
 tụng không được!

Lục vạn dương ngôn, thất trực trang.  
Lục vạn tức là 60 ngàn chữ. Lục vạn  
dương ngôn là hơn 60 ngàn chữ. Thất  
trực trang là chia làm bảy cuốn. Trực  
tức là một cái trực dùng để cuốn giấy,  
cuốn vải. Ngày xưa một cuốn sách  
được làm bằng một cuốn giấy rất dài,  
có một trực để cuốn lại thành một  
cuộn. Khi đọc, người ta mở ra từ từ để  
đọc. Ngày xưa kinh Pháp Hoa có hơn  
60 ngàn lời, chia làm bảy cuốn.

Vô biên diệu nghĩa quảng hàm tàng.  
Vô biên diệu nghĩa tức là nghĩa lý mầu  
nhiệm không thể nào có biên giới  
được. Quảng hàm tàng, quảng là rộng  
lớn, hàm tàng là chứa đựng. Chỉ có hơn  
sáu vạn lời, chia làm bảy cuốn, mà

trong đó chứa đựng những nghĩa lý thâm diệu vô cùng.

Hầu trung cam lộ quyên quyên nhuận -  
 Khẩu nội đề hồ đích đích lương - "Hầu trung" tức là trong yết hầu, trong cổ họng của mình nó tiết ra một chất cam lộ, một thứ nước rất bổ, rất ngọt, rất mát, tiếng Phạn là Am(ta. "Quyên quyên nhuận" là nó chảy ri rí, từng giọt và nó thấm vào cổ họng của mình. "Nhuận" tức là thấm vào. Khi đọc kinh Pháp Hoa, chúng ta trì kinh thì những nghĩa lý ở trong kinh nó trở nên một nước cam lồ màu nhiệm, chảy thành một dòng nhỏ, thấm dần vào trong cổ họng ta, và ta được nuôi dưỡng ngay trong lúc trì kinh. "Khẩu nội" là trong miệng của mình; "đề hồ" là một loại



cháo lỏng làm bằng nước cháo, sữa, và mật ong. Rất bổ. "Đích đích" là từng giọt, từng giọt một. "Lương" là mát. Khi chúng ta tuyên đọc kinh Pháp Hoa thì ta được nuôi dưỡng ngay bằng chánh pháp, và thân tâm của chúng ta được nuôi dưỡng bằng chánh pháp đó, chứ không phải là sau đó, mà ngay lúc đó.

Bạch ngọc xỉ biên lưu Xá Lợi. Bạch ngọc là ngọc trắng. Xỉ là răng của chúng ta. Biên là một bên, nó có nghĩa là ở chỗ đó, bên những cái răng của chúng ta, nơi cái răng của chúng ta nó phát sinh ra, chúng ta thấy được những viên ngọc trắng. Răng chúng ta nó trở nên những viên bạch ngọc, và nó đang là Xá Lợi của Bụt. Rất là linh thiêng tại

vì cái sự kiện ta đang trì tụng chánh pháp.

Thường thường chúng ta nghĩ rằng Xá Lợi đốt từ nhục thân của Bụt thì mới linh ứng. Chùa nào có được một hạt Xá Lợi để thờ thì chỗ đó rất là linh ứng. Có một ngôi chùa ở Miến Điện thờ một cái răng của Bụt, Chùa Răng Bụt rất nổi tiếng. Chúng ta không cần phải đi tới Miến Điện hay Tích Lan hay chỗ nào khác để tìm cầu Xá Lợi. Khi tụng kinh Pháp Hoa thì răng của chúng ta biến thành Xá Lợi.

Hồng liên thiết thượng phóng hào quang. Thiết là cái lưới. Lưới mình màu đỏ và cái lưới mình biến thành một đóa sen hồng. Thượng là trên. Cái

lưỡi của mình biến thành một đóa sen hồng, và đóa sen hồng đó đang phóng ra những luồng ánh sáng. Chánh pháp là như vậy, chánh pháp phóng ra những luồng ánh sáng. Khi chúng ta đau khổ, khi chúng ta bị kẹt bởi cái buồn, cái giận, cái ganh, cái tức, cái thất vọng thì ta có sự tăm tối ở trong tâm hồn. Khi Bụt thuyết pháp, khi thầy thuyết pháp thì Bụt và thầy phóng những luồng ánh sáng vào trong vùng tối tăm đó của tâm ta, và tự nhiên ta thấy khỏe, ta thấy nhẹ, ta thấy những tối tăm đó tiêu đi, và chúng ta thấy có hạnh phúc. Vì vậy cho nên thuyết pháp có nghĩa là soi chiếu, là phóng những đạo hào quang vào trong tâm người để cho cái tối tăm, hắc ám ở trong lòng ta nó tan biến đi,

ta thấy được rõ, và những ưu sầu, những buồn bã, những giận hờn, ganh ghét nó tiêu tan, cho nên ta có hạnh phúc. Vous avez faire descendre la paix dans mon coeur! Người Pháp hay nói như vậy. Thầy đã làm cho trái tim con an bình trở lại. Trước đó thì con đau khổ lắm, nhưng nhờ thầy soi sáng bằng chánh pháp, cho nên bây giờ con có an lạc, con có giải thoát. Đó là gì nếu không phải là hào quang?

Lưỡi mình là một đóa sen. Nếu mình hiểu được chánh pháp, nếu mình thực hiện được chánh pháp thì khi mình chia sẻ chánh pháp đó cho những người chung quanh là mình đang phóng hào quang. Còn hào quang ở ngoài đời thì dễ ợt. Mình chỉ cần dùng cái đèn pin,

bấm một cái là mình có liền. Hào quang ở trong đạo mới khó.

Chúng ta mỗi người phải tập phóng hào quang. Hào quang đó phát sinh từ cái thấy của chúng ta, từ cái hành của chúng ta về chánh pháp, còn nếu chúng ta không có hành, không có thấy thì chúng ta chỉ phóng ra những cái cassette thôi chứ không phải là những hào quang.

Cố nhiên chánh pháp nuôi dưỡng mình bằng cam lộ, bằng đề hồ, chánh pháp làm cho thế giới của mình được trang nghiêm bằng Xá Lợi Bụt. Chánh pháp phóng ra những tia hào quang, đem lại sự hiểu, sự thương ở trong lòng của mỗi chúng ta.

Giả như tạo tội quá sơn nhạc - Bất tu diệu pháp lưỡng tam hàn - Giả như mình đã làm những lầm lỗi, và những lầm lỗi đó chất lên cao hơn một trái núi. "Sơn" là núi mà "nhạc" cũng là núi, núi lớn. Giả như trong quá khứ mình đã đại dột tạo ra những lầm lỗi nhiều quá, chất thành núi rồi, thì "Bất tu diệu pháp lưỡng tam hàn", nghĩa là tất cả những tội lỗi đó, những sai lầm đó có thể chuyển hóa được một cách rất mau chóng, không cần tới hai ba dòng, "lưỡng" là hai, "tam" là ba, "hàng" là dòng, không tới hai, ba dòng của Diệu Pháp Liên Hoa Kinh. Chỉ cần trì tụng và hành kinh Pháp Hoa hai ba dòng thôi là đủ để làm tiêu tan những

lầm lỗi mà chúng ta đã làm trong quá khứ.

Ví dụ những câu như Từ nhân thị chúng sanh, Phước tụ hải vô lượng. Có hai câu thôi, và có mười chữ thôi, nhưng hành trì được hai câu đó và hiểu được hai câu đó thì tất cả những lỗi lầm của mình chứa chất trong nhiều kiếp nó tan đi hết. "Bất tu" có nghĩa là không cần đến. Giả như mình có làm lỗi lầm chất đầy lên thành núi thì chỉ cần trì tụng và thực hành hai hoặc ba hàng trong Diệu Pháp là đã có thể chuyển hóa được tất cả những khổ đau đó. Diệu Pháp ở đây có nghĩa là pháp màu nhiệm, nhưng cũng có nghĩa là kinh Pháp Hoa, tại vì kinh Pháp Hoa được gọi là Diệu Pháp Liên Hoa Kinh.

Mình làm thầy, làm sư anh, sư chị, mình phải có khả năng phóng hào quang. Mình phải giúp cho em của mình thấy được, phải làm cho những khổ đau, những bóng tối trong lòng các em tiêu tan, để đem cái hiểu, cái thương vào trong lòng của các em. Mình phải tập phóng hào quang, giống như mình tập Ikido hoặc Khí công vậy đó.

Mình biết rằng trong khi thực tập chánh pháp thì mình được nuôi dưỡng bởi chất cam lồ, bởi chất đề hồ của chánh pháp, và tâm mình được soi sáng. Khi có chuyển hóa, có hiểu biết thì mình soi sáng cho các em của mình. Nếu mình là em, nếu mình là học trò thì mình đừng đợi thầy hay sư anh, sư



chị soi sáng cho mình những khi mình đau khổ, mỗi khi mình có tội tã, mình phải tập phóng hào quang cho chính mình. Còn nếu có những đau khổ, những thất mắc, những u sầu mà phải đi tìm thầy, tìm sư anh, sư chị thì mình chưa giỏi! Mình phải tập phóng hào quang cho chính mình, nghĩa là mình phải có khả năng quán chiếu, phải đem ánh sáng trong cái tính sáng của mình ra để sử dụng. Mình phải có ở trong mình một cái đèn, và mình thắp đèn đó lên để soi sáng, để làm tan biến những tội tã, những hiểu lầm ở trong tâm của mình, thì tự nhiên mình có an, có lạc. Phóng hào quang là nghệ thuật của người tu. Người tu nào cũng phải học kỹ thuật phóng hào quang hết.

## HỘI THỨ BA

Nếu mà cóc,  
 Tội ắt đã không,  
 Phép học lại thông,  
 Gìn tính sáng, mưa lạc tà đạo,  
 Sửa mình học, cho phải chính tông.  
 Chín Bụt là lòng, xá ướm hỏi đòi cơ  
 Mã Tổ.  
 Vong tài đối sắc, ắt tìm cho phải thói  
 Bàn công.  
 Áng tư tài tính sáng chẳng tham, há vì  
 ở Cánh Điều Yên Tử  
 Răn thanh sắc niềm dừng chẳng  
 chuyển, lộ chi ngòi am Sạn non Đông.

Trần tục mà nên, phúc ấy càng yêu hết  
 tất,  
 Sơn lâm chẳng cóc, họa kia thực cả đồ  
 công.  
 Nguyên mong thân cận minh sư, quả  
 bồ đề một đêm mà chín,  
 Phúc gặp tình cờ tri thức, hoa Ưu Đàm  
 mấy kiếp đơm bông.

Bình giảng Hội thứ Ba

Nếu mà cóc  
 Tội ắt đã không

"Cóc" là một từ xưa có nghĩa là biết.  
 Nếu chúng ta biết được, thì những lầm  
 lỗi mà ta đã tạo ra trong quá khứ sẽ tan  
 biến đi. Sở dĩ ta làm ra những lầm lỗi,

những vụng về là tại ta không biết mà thôi, tại ta vô minh. Bây giờ biết rồi thì ta nhất định sẽ không làm lại những lầm lỗi đó nữa.

Phép học lại thông  
Gìn tính sáng, mưa lạc tà đạo

Làm thế nào để biết? Phải quán chiếu, phải dùng cái tính sáng ở trong ta để chiếu soi thì mới có thể biết được, hiểu được, cóc được. Nhiều khi ta phải nhờ những người trong tăng thân soi sáng cho chúng ta.

Về vấn đề soi sáng. quý vị còn thiếu nợ tôi! Tôi đã cho một bài tập. Mỗi người phải ít nhất đi lạy 6 người khác, để nhờ sáu người đó soi sáng cho mình. Có thể

mai một tôi sẽ yêu cầu mọi người báo cáo cho tôi về bài tập đó. Quý vị cũng còn nhiều người thiếu nợ tôi chuyện báo cáo về thiền hành. Mắc nợ tôi thì nặng lắm đó!

Khi nhờ được tăng thân soi sáng cho mình thì mình được hưởng rất nhiều, tại vì mình u mê, mình bị những tri giác sai lầm không chế, giam hãm trong ngục tù của đau thương, của giận hờn, của ganh ghét, của tự ái. Vì vậy mình phải nhờ ít nhất là sáu người trong tăng thân soi sáng cho mình, mà họ chỉ soi sáng cho mình khi mình lay họ với tất cả sự thành khẩn của mình, thì họ mới nói thật.

Chúng ta biết rằng tầng thân có tuệ giác rất lớn, cái tuệ giác của tầng thân dư sức để hướng dẫn đời ta. Tuệ giác của tầng thân nó lớn hơn tuệ giác của từng người rất nhiều. Chính tôi cũng luôn luôn nương vào tuệ giác của tầng thân. Đó gọi là con về nương tựa Tầng. Đó là một phép thực tập. Sáu người là con số tối thiểu. Quý vị có quyền xin 60 người. Càng được nhiều người soi sáng chừng nào thì mình càng có nhiều ánh sáng chừng đó. Tại vì người nào cũng có thể phóng hào quang được. Soi chiếu vào cõi lòng u uẩn, có nhiều bóng tối của mình. Bóng tối làm ra khổ đau!

Nếu mà cóc, tội ắt đã không, phép học lại thông. Nếu chúng ta thấy được, biết

được, thì những lầm lỗi của chúng ta sẽ tan biến và nó sẽ không lặp lại nữa. Phép học ở đây tức là Giới, Định, và Tuệ. Phép học ở đây là luyện tập, tu học trong đời sống hàng ngày.

Gìn tính sáng tựa lạc tà đạo. Gìn tức là bảo vệ, giữ gìn, chăm sóc. Tính sáng là bản tánh sáng chói nằm sẵn trong tâm của chúng ta. Chúng ta biết rằng năng lượng của chánh niệm là ánh sáng. Có chánh niệm thì ta biết cái gì đang xảy ra. Khi giận mà có chánh niệm thì ta biết ta đang giận. Giận mà không biết mình đang giận thì rất là nguy hiểm. Còn giận mà biết rằng mình đang giận thì tuy rằng mình đang giận nhưng mình đã đặt mình trong tình trạng an ninh rồi, tại vì chánh niệm

là Bụt. Nếu mình nuôi dưỡng chánh niệm đó trong một thời gian năm mười phút, thì cái giận kia sẽ được chuyển hóa. Gìn tính sáng, tính sáng không phải là một ý niệm mơ hồ. "Tính sáng" tiếng Anh là the shining nature in us. Chúng ta có thể nói tính sáng này là chánh niệm. Tại vì niệm giúp ta có định. Khi định tâm lại, nhìn cho kỹ thì chúng ta có cái thấy, có cái hiểu gọi là tuệ. Có tuệ rồi thì mới "Cốc" được.

"Mựa" là không, là chớ, là đừng lạc vào trong tà đạo. Tà đạo tức là con đường nghiêng nghiêng, con đường sai lạc. Chánh là con đường thẳng, tà là con đường nghiêng, con đường đưa ta tới những khổ đau, những tối tăm. Con đường làm cho ta mất thầy, mất bạn,



mắt tăng thân. Chúng ta có thể đánh mất thầy, mất bạn một cách rất dễ dàng. Có người đã đánh mất thầy, đã đánh mất tăng thân, mà tăng thân là rất quý. Dù tăng thân còn có một vài yếu kém, nhưng tăng thân đích thật là một viên ngọc quý. Những ai đã thực tập với tăng thân rồi mới thấy rằng sự có mặt của tăng thân nó thiết yếu vô cùng cho sự thực tập của mình. Tại vì sống trong tăng thân, ta có thể làm được những điều mà ta không làm được khi vắng mặt tăng thân. Khi đã đánh mất tăng thân rồi thì cũng như ta rơi xuống biển mà không có một cái phao cứu mạng. Ta có thể chìm lỉm. Có những điều bất hạnh xảy ra cho mình trong khi mình ở trong tăng thân, và chính

tăng thân là một cái mạng lưới cứu mình. Còn nếu điều đó xảy ra khi mình sống một mình thì mình chết liền! Gìn tính sáng, mưa lạc tà đạo tức là giữ gìn cái tự tính luôn sáng chói đó. Tức là thực tập chánh niệm để có định lực, để có thể thấy được sự thật của lòng mình, của hoàn cảnh mình, và hoàn cảnh tăng thân mình, để cho mình đừng đi lạc vào nẻo khổ đau tăm tối.

Sửa mình học, cho phải chính tông

Sửa mình là tiếng Việt của hai chữ tu thân. Tu tức là làm, là sửa lại cho nó đẹp hơn. Nếu nhà dột thì làm cho nhà hết dột, nếu tánh hay bộp chộp thì làm cho tánh hết bộp chộp, nếu tánh hay

ganh tị thì làm cho nó hết ganh tị. Đó gọi là tu sửa. Tu có nghĩa là sửa chứ không có nghĩa là cạo đầu, ăn chay! Sửa mình học, cho phải chính tông. Chính tông là những giáo huấn đích thực của Phật, chứ không phải là những cái người ta đánh tráo vào. Tại vì những lời dạy của Phật rất rõ, và tăng đoàn của Phật thực tập những lời dạy đó. Cũng có thể có khuynh hướng đưa vào những thực tập và giáo lý từ bên ngoài. Chúng ta phải cẩn thận để đừng đi lạc vào nẻo tà mà mất đi con đường thực tập chính thống của Phật.

Thực tập chánh niệm, thực tập giới luật, thực tập sống với tăng thân. Cái đó gọi là Chánh tông. Còn nói rằng ta có thể ngồi thiền trong khi ta uống

rượu, ta dùng ma túy, ta phóng túng, thì đó không phải là thiên. Tại vì thiên mà không đi theo giới, theo định, theo tuệ thì đó không phải là thiên, đó không phải là chánh tông. Khi thiên tập được truyền qua Tây phương thì có người nghĩ rằng thiên có thể đi đôi với ma túy, với sự sống buông thả, không có giới luật. Những người như vậy họ đã tạo ra những đồ võ đau đớn cho xác thân và tâm hồn của họ.

Chín Bụt là lòng, xá ướm hỏi đòi cơ  
Mã TỔ

"Chín" có nghĩa là chỉ, only the mind is the Buddha. Bụt tức là tâm mình, Bụt không phải là một cái tượng bằng

ciment, bằng đồng, hoặc bằng ngọc. Bụt không phải là một vị thần thánh, một vị tạo hóa, mà sự hiện diện chỉ có thể tìm thấy ở trên mây, ở trong cõi cực lạc, hay ở chỗ nào khác. Bụt chính là cái tâm của mình. Khi nào tâm của mình có giới, có định, có tuệ, có chánh niệm thì lúc đó Bụt có mặt. Chỗ Bụt là lòng, lòng này không phải là lòng tàn hoại, lòng quên lãng, lòng thất niệm. Lòng này là lòng chánh niệm. Khi tâm của chúng ta có chánh niệm, có mặt bây giờ, ở đây và bắt đầu có ánh sáng để soi chiếu, thì lúc đó cái đó mới là lòng, mới là Bụt. Xá ướm hỏi đòi cơ Mã Tổ.

Hoàng Xuân Hãn phiên âm là Sá, là không đúng, phải để là Xá. Xá có nghĩa

là hãy, hãy ướm hỏi. Đòi tức là theo, như chữ theo đòi. Phải hỏi, phải học theo cái cơ của Mã Tổ. Cơ đây là nói tắt của hai chữ cơ quan. Cơ quan dịch tiếng Việt là then máy, tiếng Anh có thể dịch là mechanism. Những cái devices mà các tổ sử dụng để tháo gỡ giùm cho học trò. Những cái công án, những cái thoại đầu, những tiếng hét, những cái gậy. Tại Làng Mai mình không có tiếng hét, mình cũng không có gậy, nhưng tiếng hét và cây gậy là hai trong những dụng cụ để có thể giúp người thiên sinh tháo gỡ được những đau khổ của họ. Quý vị nghĩ rằng tôi có nên kiếm một cây gậy không? Ở ngoài vườn chúng ta có rất nhiều tre, nếu cần

thì ... Sao? Không hả con? Thôi cũng được đi!

Những công án đó, những thoại đầu đó, những cái then máy đó, các vị thiền sư sử dụng để tháo gỡ những cái kẹt cho thiền sinh. Có những cái then máy rất đơn sơ, mà tôi hay dùng, ví dụ như hỏi "Con đang làm gì đó?".

Ngày hôm kia, sư cô Chân Không đang lục lạo trong đám hồ sơ để tìm cái gì đó, tôi hỏi: Sư cô đang làm gì đó? Quý vị có biết sư cô trả lời sao không? Thầy bắt được quả tang! Sư cô đang lo làm việc mà không có chánh niệm. Đó là một cách để trả lời thầy.

Nếu để thì giờ trong ngày của mình chỉ để làm việc thôi thì rất là uổng cho đời

tu của mình. Trong khi nấu ăn, giặt áo, quét nhà, lấp hồ sen thì mình phải thực tập chánh niệm. Nếu không thì rất là phí! Cho nên khi nghe thầy hỏi: Con làm gì đó? Và nếu lúc đó mình đang thở và đang mỉm cười thì mình sung sướng vô cùng! Mình chỉ cần nhìn thầy và mỉm cười là đã tạo được hạnh phúc cho mình và cho thầy. Còn lỡ mà mình đang bị thất niệm thì mình có thể nói như sư cô Chân Không.

Chấn Bụt là lòng, xá ướm hỏi đòi cơ Mã Tổ. Mã Tổ là một thiền sư nổi tiếng ở Trung quốc đời Tần. Mã Tổ sống vào đầu thế kỷ thứ 8. Sinh năm 707, và thầy sống đến 81 tuổi. Có câu chuyện giữa thầy Mã Tổ và thầy Hoài Nhượng Nam Nhạc, quý vị nên nghe cho biết.



Một hôm thầy Mã Tổ đang ngồi thiền rất là nghiêm túc thì thầy Nam Nhạc hỏi: Thầy đang làm gì đó? Mã Tổ nói: Dạ con đang ngồi thiền. Thầy Nam Nhạc hỏi: Ngồi thiền làm chi vậy? Thầy Mã Tổ nói: Ngồi thiền để thành Phật! Lúc đó thầy Nam Nhạc ngồi sụp xuống, lấy một viên ngói bẻ, bắt đầu mài trên một tảng đá một cách rất chăm chú. Thầy Mã Tổ (tên ngài là Đạo Nhất) mới hỏi: Thầy làm gì vậy? Thầy Mã Tổ nói: Tôi mài viên ngói để làm thành một tấm kiếng soi. Mã Tổ mới nói: Sao mài ngói mà thành ra tấm kiếng soi được? Lúc đó thầy Nam Nhạc mới ngẩng lên mỉm cười và nói: Vậy ngồi thiền thì làm sao mà thành Phật được?

Thành Phật không phải chỉ ngồi thiền. Muốn thành Phật là phải biết cười, biết nói, biết đi biết đứng, biết làm việc, biết chùi nồi, và phải biết làm tất cả những điều đó trong tình trạng quán chiếu. Thiền đâu phải là ngồi? Nó có nghĩa là thiền đâu phải chỉ có ngồi mà thôi!

Một lần khác, một vị đệ tử tới với thiền sư Mã Tổ và hỏi: Bạch thầy, chủ đích của tổ Bồ-Đề Đạt-Ma khi đi qua nước Trung Hoa là làm gì vậy? Đó là câu hỏi rất là điển hình của các thiền sinh. Tổ sư Tây lai ý? Thầy Mã Tổ nói: Tới gần đây. Thiền sinh tới gần. Thầy đánh cho một cái xừng vừng. Quý vị thấy không? Sư ông ở Làng Mai dễ thương hơn nhiều!

Chính thầy Mã Tổ là tác giả của bốn chữ nổi tiếng trong thiền môn: Tức tâm tức Phật, có nghĩa Bụt là lòng. Vì vậy cho nên Đại Sĩ Trúc Lâm mới nhắc đến tên thầy ở đây: Chỗ Bụt là lòng, xá ướm hỏi đòi cơ Mã Tổ. Chúng ta nên biết rằng Bụt là tâm của chính chúng ta, vì vậy cho nên chúng ta phải tìm học theo phương pháp của thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất.

Vong tài đối sắc, ắt tìm cho phải thói Bàn công.

Tài và sắc, money and sex, đối với hai cái đó ta đừng vướng vào. "Vong" tức là quên đi, không cho nó là quan trọng. "Đối sắc" tức là đối phó với sắc đẹp. Chúng ta biết chúng ta có tự do, chúng

ta không bị sắc đẹp của người đàn bà hay người đàn ông trói buộc. Điều đó là phải quán chiếu, quán chiếu về thực chất của cái tài đó, cái sắc đó. Đó là những mối như chúng ta. Trong mỗi cái mối tài và sắc có một lưỡi câu rất là nguy hiểm. Nếu chúng ta là một con cá ngây thơ, cắn vào thì chúng ta sẽ dính cứng.

Quý vị biết rằng trong thời đại hiện tại, nhiều khi người ta không dùng con mối thật, họ dùng những con mối bằng plastic, giống hệt như mối thật. Đóp vào là chúng ta lãnh đủ. Do đó cho nên "vong tài đối sắc" có nghĩa là chúng ta phải thấy cho được cái bản chất của tài, của sắc, thấy được cái nguy hiểm của chúng để chúng ta có thể giữ được cái

tự do của ta. Tại vì không tự do thì không hạnh phúc.

Vong tài đối sắc, ắt tìm cho phải thói Bàng công. Thói đây là cái phong cách sống. "Thói nhà băng tuyết" nghĩa là sống một cách trong sạch. Nếu chúng ta đối phó với tài, với sắc, muốn có tự do thì chúng ta phải học theo cái phong thái của cư sĩ Bàng Uẩn. Bàng Uẩn là một vị cư sĩ sống trong thời của thiền sư Mã Tổ, thế kỷ thứ 8. Bàng Uẩn có một người vợ và hai đứa con, một trai, một gái. Cả bốn người trong gia đình đều tu. Đó là một gia đình có hạnh phúc, và người nào tu cũng thành hết. Họ sống một đời sống rất đơn giản. Họ bỏ hết những nếp sống xa hoa, tại vì trước đó họ giàu lắm. Nhưng khi đã

được nếm pháp vị rồi thì họ cho tất cả gia sản của họ, và bốn người trong gia đình sống rất hạnh phúc với một nếp sống rất đơn giản. Cô con gái của cư sĩ Bàn Uẩn là Linh Chiêu, rất giỏi.

Một hôm cư sĩ Bàn Uẩn tới với thiền sư Thạch Đầu, và hỏi rằng: Nếu con không muốn làm bạn với các pháp thì con phải làm thế nào? Thiền sư Thạch Đầu đưa tay che miệng lại. Đó là câu trả lời của thiền sư Thạch Đầu. Lần sau thì cư sĩ gặp thiền sư Mã Tổ và hỏi cùng câu đó. Thiền sư Mã Tổ trả lời rằng: Này cư sĩ! Nếu ông uống nước sông Tây giang và uống một hơi mà hết được tất cả nước trong sông Tây giang thì tôi trả lời câu đó cho ông. Nhờ câu trả lời đó mà cư sĩ Bàn Uẩn

giác ngộ. "Thói Bàng công" là nếp sống đơn sơ, không xa hoa, vậy mà hạnh phúc của cư sĩ Bàng công rất lớn. Đây là câu trả lời cho xã hội hiện đại của chúng ta, xã hội tiêu thụ, nghĩ rằng có tiền đi chợ mua đồ cho nhiều mới có hạnh phúc. Đó không phải là thói Bàng công.

Áng tư tài tính sáng chẳng tham, há vì ở Cảnh Điều Yên Tử

Áng là một sự tập hợp như một áng mây, có nghĩa là một đám mây. Hay là áng danh lợi. Tư tài tức là lợi lộc, tiền tài. Nhờ tính mình sáng cho nên mình không tham, mình không chạy theo, mình không bị trói buộc, chứ không phải tại mình chui lên núi ở mà mình

thoát khỏi nó. "Cánh Diều" là một địa danh ở trên núi Yên Tử. Ngồi trên đó giống như mình ngồi trên một cánh chim nhìn xuống, rất là đẹp. Nếu chúng ta không bị kẹt vào tài, vào sắc là tại ta gìn giữ được, làm hiển lộ được cái tính sáng ở trong ta, chứ không phải nhờ ta chạy lên núi ở mà chúng ta vượt được cái đó.

Răn thanh sắc niệm dừng chẳng chuyển, lộ chi ngồi am Sơn non Đông -

Răn là tiếng Việt để dịch chữ giới. Răn là nhắc cho mình biết nếu làm như vậy thì sẽ đau khổ. Đó gọi là răn. Mười giới là 10 điều răn, năm giới là năm điều răn. Răn còn có nghĩa là cảnh cáo cho biết, nuôi sáng chánh niệm rằng



nếu làm cái đó thì mình sẽ đau khổ. Mình phá giới thì mình sẽ đau khổ. Răn thanh sắc niềm dừng chẳng chuyên, nghĩa là phải đề cao chánh niệm, phải đề cao cảnh giác để đối phó với thanh và với sắc. Tại vì có những âm thanh nó làm cho mình mềm cả trái tim. Có những âm thanh có thể làm cho mình nóng giận, sôi lên sùng sục. Có những hình sắc có thể làm cho mình sợ hãi, có những hình sắc làm cho mình mê mết. Mình cuốn theo thanh sắc đó, cho nên mình phải răn thanh sắc, phải có chánh niệm về thanh, về sắc. Niềm dừng chẳng chuyên là khi biết đề cao cảnh giác như vậy thì cái niềm của mình nó dừng lại, cái tà niệm của mình dừng lại, và mình sẽ không bị lay

chuyển, bị kéo theo cái thanh kia và cái sắc kia. Rắn thanh sắc niêm dùng chẳng chuyển, đó là văn chương Việt Nam ngày xưa. Rất là hay.

Lọ chi ngồi am Sạn non Đông. Đâu phải mình giữ được thân tâm vững chãi, không bị kéo theo thanh sắc là do mình ngồi trong thiền am ở trên non Đông đâu? Non Đông cũng là một phần của núi Yên Tử, trên đó có một cái am gọi là Am Sạn, có khi gọi là Am Chạn. Nếu ta không bị kẹt vào thanh, vào sắc là tại chúng ta dùng được cái tà niệm và chúng ta không bị kéo theo, chứ không phải tại chúng ta leo lên trốn trong thiền am ở trên núi Yên Tử!

Trần tục mà nên, phúc ấy càng yêu hết tấc

Trần tục mà nên có nghĩa là mình ở trong cuộc đời bụi bặm mà mình thành công. Trần tức là bụi bặm, nghĩa là mình ở thành phố, mình ở ngay trong xã hội, trong thế tục mà mình tu thành. Đây là đạo Bụt đi vào cuộc đời, Engaged Buddhism.

Phúc ấy càng yêu hết tấc. Phúc tức là sự may mắn, cái hạnh phúc. Hạnh phúc đó là một hạnh phúc mà mình rất quý trọng. "Hết tấc" tức là hết mực, con nít gọi là quá cỡ thợ mộc! Sống ở trong cuộc đời bụi bặm trần tục mà thành công trong sự tu tập, đó là một hạnh

phúc lớn mà mình rất quý chuộng, yêu mến không biết chừng nào mà đo.

Sơn lâm chẳng cốc, họa kia thực cả đồ công

Nhưng nếu mình ở trên núi, ở trong rừng mà mình chẳng cốc (tức chẳng biết). Chẳng biết tức là tu không đạt được sự hiểu biết. Có nhiều người tu 10 năm, 20 năm nhưng vẫn không đạt tới sự hiểu biết và thương yêu, thì đó là một sự thất bại, hay là Sơn lâm chẳng cốc.

Họa kia thực cả đồ công, mình không được hạnh phúc mà mình lại còn bị đau khổ. Họa có nghĩa là tai nạn. Thực cả đồ công. Cả là một từ xưa có nghĩa là

lớn, ví dụ như "biển cả", anh cả, hay "cả cười" tức là cười lớn, đại tiểu. Cái tai họa đó, cái đau khổ đó nó lớn. Đồ có nghĩa là không ích lợi gì cả. Đồ công là uổng công, luống công. Mình ở trên rừng núi một mình, mình thực tập, mình lánh xa cuộc đời, mình bỏ cha, bỏ mẹ, bỏ anh, bỏ chị, bỏ em đi tu nhưng mình không đạt được sự hiểu biết, sự thương yêu, thì dù là ở sơn lâm cũng không có ích gì hết, mà còn có hại. Cái hại đó là hại lớn, đó là cái hại uổng công, vô ích.

Nguyên mong thân cận minh sư, quả  
bồ đề một đêm mà chín

Nguyên là tiếng Việt, có nghĩa là cái nguyện (tiếng Hán Việt). Tiếng Anh là Vow. Mong thân cận minh sư, minh sư là thầy sáng, thầy giỏi. Nếu không có thầy giỏi thì mình khó thành công. Thân cận là gần gũi, thân thiết. Cận là gần. Cái nguyện của mình là được sống gần bên thầy, một vị thầy có ánh sáng.

Quả bồ đề một đêm mà chín. Nếu được sống gần thầy thì có thể là hoa trái của giác ngộ một đêm có thể chín được. Quả bồ đề tiếng Anh có thể dịch là the fruit of Enlightenment.

Phúc gặp tình cờ tri thức, hoa Ưu Đàm  
mấy kiếp đơm bông

Phúc gặp tình cờ tri thức, nếu mình có  
cơ hội, có phúc (phúc là đối với họa);

Tri thức tức là thiện hữu tri thức, nghĩa là người bạn có thể hướng dẫn, nâng đỡ, soi sáng cho mình trên đường tu học, tiếng Phạn là Kalyanamitra. Nếu mình có phước và mình có cơ hội gặp được một vị thiện hữu tri thức thì Hoa Ưu Đàm mấy kiếp đơm bông? Hoa Ưu Đàm là Udumbara flower. Người ta thường ví sự xuất hiện của một vị Bụt Thế Tôn nó hiếm như là hoa Ưu Đàm nở. Hoa Ưu Đàm có khi cả mấy ngàn năm mới nở một lần. Mấy kiếp đơm bông, là không cần nhiều kiếp, chỉ cần vài kiếp là nó đơm bông được chứ không cần đợi tới ba ngàn năm hay ba triệu năm. Vì vậy hai điều kiện của sự tu học giác ngộ là thầy và bạn. Thầy hay là minh sư, và bạn giỏi tức là thiện

hữu tri thức. Chử tri thức ở đây là nó đối với chử minh sư.

## Giáo pháp trong Hội thứ Ba

Trước khi đi vào hội thứ tư chúng ta xét lại xem Trúc Lâm Đại Sĩ dạy chúng ta những gì trong hội thứ ba.

Trước hết cái hiểu biết là gốc rễ cho tất cả mọi sự thành đạo và hạnh phúc. Khi mình có cái biết, nếu mà cóc, thì tất cả những lầm lỗi của mình được xóa nhòa hết và mình đạt tới sự thành công của tam học. Tội ác đã không, phép học lại thông. Ngài cũng dạy cho chúng ta rằng cái tính sáng ở trong ta đã có sẵn. Chúng ta phải giữ gìn cái tính sáng đó, và thực tập chánh niệm để cho cái tính sáng đó nó tỏa chiếu, nó soi sáng cho



mình và mình không đi lạc vào con đường tà, mình tìm được con đường chánh tông.

Điều quan trọng không phải là tìm lên núi rừng để ở, tại tìm lên núi rừng mà nếu không thành đạt được sự hiểu biết, thì nó cũng uổng công mà thôi. Và hai điều kiện của sự thành tựu là có minh sư và có thiện hữu tri thức. Chúng ta thấy những lời dạy của Đại Sĩ rất là thực tế, không nói lý thuyết trên trời dưới biển.

## HỘI THỨ TƯ

Tin xem:

Miễn cóc một lòng,

Thì rồi mọi hoặc.

Chuyển tam độc mới chứng tam thân,  
Đoạn lục căn nên trừ lục tặc.

Tìm đường hoán cốt, chửi xá năng  
phục dược luyện đan,  
Hỏi phép chân không, hề chi lánh ngại  
thanh chấp sắc.

Biết chân như, tin Bát Nhã, chớ còn  
tìm Phật, Tổ Tây Đông.

Chứng thực tướng, ngộ vô vi, nào nhọc  
hỏi kinh thiên Nam Bắc.

Xem Tam tạng giáo, ắt học đòi Thiên  
uyên thanh quy,

Đốt ngũ phần hương, chẳng tốn đến  
chiên đàn chiêm bặc.

Tích nhân nghi, tu đạo đức, ai hay này  
chẳng Thích Ca.

Cầm giới hạnh, đoạn ghen tham, chửi

thực ấy là Di Lạc.

Bình giảng Hội thứ Tư

Tin xem:

Miễn cóc một lòng

Miễn có nghĩa là điều kiện căn bản. Miễn cóc một lòng tức là ta biết được nghệ thuật nhất tâm. Một lòng là nhất tâm. Nhất tâm đánh lễ mình dịch là Một lòng kính lạy. Thành ra bí quyết của sự thành công trong việc tu tập là thực hiện được cái nhất tâm. Cái tâm của mình gom về một mối, và mình chú trọng vào một đối tượng gọi là một lòng. Nếu thực tập được cái nhất tâm

đó thì tất cả mọi phiền não đều có thể chuyển hóa thành thơ.

Thì rồi mọi hoặc

Hoặc tức là phiền não, tiếng Phạn là Kle(a. Rồi có nghĩa là thành thơ. Nếu đạt được sự nhất tâm thì tất cả mọi phiền não đều có thể chuyển hóa thành thành thơ.

Chuyển tam độc mới chứng tam thân

Tam độc là ba chất độc ở trong con người của mình, đó là thèm khát (tham, Abhij(()), sân hận (sân, Krodha), và u mê (si, Moha). Phải chuyển hóa tam độc thì chúng ta mới đạt tới sự sống của tam thân (tiếng Phạn là Trik(ya),

tức là pháp thân[1], báo thân[1], và ứng thân[1]. Chúng ta có pháp thân, có báo thân và có ứng thân, nhưng tại chúng ta chưa chuyên được tam độc cho nên ba thân đó không biểu hiện ra được.

Đoạn lục căn nên trừ lục tặc

Lục căn là sáu nền tảng, sáu căn cứ làm phát sinh ra thức, là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Lục căn đối lại với lục trần, tức sáu cảnh ở ngoài ta có thể tạo ô nhiễm cho thân tâm của ta, còn gọi là Lục tặc. Lục tặc là sáu loại đối tượng có thể lôi kéo mình đi theo, đó là sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp.

Khi giác ngộ thì mình có thể sử dụng được lục căn một cách rất tự do, và lục

căn trở thành những phương tiện rất mau nhiệm để hoằng pháp. Lục trần cũng vậy. Chúng trở nên những cái rất mau nhiệm tại vì ở trong ta không có tam độc, cho nên cũng sáu cái này (căn), sáu cái kia (trần) mà không phải lục căn, và lục tặc. Còn khi có tam độc tham, sân, si ở trong người của mình, chúng chưa được chuyển hóa, thì lục căn là căn cứ của tội lỗi, và lục trần cũng trở nên nguyên do của sự đi lạc vào đường tăm tối, cho nên gọi là lục tặc. Tặc có nghĩa là giặc. Lục tặc là sáu thứ giặc.

Tìm đường hoán cốt, chử xá năng  
 phục dục luyện đan  
 Hỏi phép chân không, hề chi lánh ngại

## thanh chấp sắc

Những người tu tiên thì họ tìm con đường để đổi bộ xương của họ (hoán cốt). Thì họ phải ("xá" là hãy) có khả năng uống thuốc (phục dược) và luyện đơn (tức là luyện ra những viên thuốc thần). Luyện tiếng Anh có thể dịch là Elaborate. Nhưng khi chúng ta "hỏi phép chân không" (hỏi tức là thực tập, là học hỏi, không phải là đặt câu hỏi đâu). Chân Không là một phép tu, true emptyness. Khi chúng ta học hỏi về pháp môn Chân Không, tức là con đường về Bát Nhã Ba La Mật, thì chúng ta đâu cần phải né tránh, e ngại thanh và sắc. Chấp tức là bị kẹt vào, ngại là sợ hãi.

Có những quan niệm tu họ cho rằng sáu trần (thanh, hương, vị, xúc, và pháp) là sáu thứ giặc, vì vậy cho nên mình phải rất cẩn thận, mình không được dính líu tới sáu trần. Do đó mình tìm cách trốn chạy sáu trần, mình nhắm mắt lại để đừng thấy sắc, mình bịt tai lại để đừng nghe thanh, mình bịt mũi lại để đừng ngửi hương v.v... Đó là một lối tu gọi là Tức vọng tu tâm.

Vào thế kỷ thứ 8 có một thầy tên là Tông Mật, tổ thứ Năm của Tông Hoa Nghiêm ở Trung Quốc (ngày xưa có 13 tông phái Phật giáo và Thiền là một trong những tông phái đó). Tông Hoa Nghiêm căn cứ trên kinh Hoa Nghiêm. Thầy Tông Mật vừa là một người trong thiên tông, vừa là một trong các vị tổ



của tông Hoa Nghiêm. Trong tác phẩm Thiên Tông Chư Thiên Tập, thầy nói đời Đường có ba khuynh hướng tu học về thiên.

Khuynh hướng thứ nhất là Tức vọng tu tâm. Khuynh hướng này cho rằng có một giới hạn giữa ngoại cảnh và nội tâm. Phương pháp tu là đừng chạy theo ngoại cảnh, mà phải trở về nội tâm, Phải nhắm mắt, phải bịt tai, phải trở về nội tâm và quán chiếu. Bối cảnh quán tâm là xoay lưng lại với sáu trần và trở về với tâm thì có thể từ từ diệt hết tất cả vọng niệm mà đạt tới giác ngộ. Khuynh hướng này có màu sắc của khuynh hướng thiên Bắc tông, tại vì hồi đó có chia ra thiên Bắc tông và Nam tông. Thiên Bắc tông là thiên thầy

Thần Tú. Thiên Nam tông là thiên thầy Huệ Năng. Thiên Bắc tông dạy nhiều về những điều này.

Khuynh hướng thứ hai là Mãn tuyệt vô ký. Theo khuynh hướng này thì tất cả các pháp dù là phàm hay thánh, đều là mộng huyễn cả. Phải vượt ra khỏi sự chấp trước, bị kẹt, phải đừng phân biệt người này là người thân của mình, người kia là người thù của mình. Cái này là cái khổ, cái kia là cái vui. Cái này là cái mê, cái kia là cái giác. Phải vô ngại, phải đạt tới trí tuệ có thể thấy được tất cả đều là không có. Nhờ đó mà xa lìa được tất cả những sai lầm, những điên đảo và đạt được giải thoát.

Khuynh hướng thứ ba là Trực hiển tâm tánh. Tức là trực tiếp làm hiển lộ bản chất sáng chói của tâm và của tánh. Theo khuynh hướng này thì những vọng niệm mà mình sợ, những trần cảnh tức là những đối tượng của sáu giác quan mà mình sợ, chúng cũng là không. Nếu chúng ta tiếp xúc được với cái tính sáng ở trong ta, làm cho nó sáng lên, thì tự nhiên ta không còn sợ nữa. Ta không sợ vọng niệm bên trong, mà cũng không sợ cái trần cảnh bên ngoài. Không sợ lục căn mà cũng không sợ lục tặc. Vì vậy chúng ta không có khuynh hướng cần phải nhắm mắt, bịt tai. Tại vì nhắm mắt, bịt tai nó chứng tỏ một sự sợ hãi, chứng tỏ một quan niệm là những âm thanh kia,

những hình sắc kia chúng có thật, chúng là những tên giặc, chúng làm hại, cho nên chúng ta trốn chạy. Thái độ đó chưa phải là thái độ anh hùng. Còn có sự sợ hãi thì không được.

Cho nên nếu chúng ta thực tập theo phương pháp chân không, thì chúng ta không cần phải nhắm mắt và bịt tai, chúng ta không cần phải sợ hãi cái thanh, cái sắc, cái hương, cái vị, cái xúc kia, tại vì tự tánh của chúng là không. Khi chúng ta đạt được cái tính sáng ở trong chiều sâu của chúng ta, thì chúng ta có tự do đối với lục trần, chúng không còn đóng vai trò của kẻ giặc nữa. Cho nên trong hội thứ tư này mới có câu Hề chi lánh ngại thanh chấp sắc. Theo khuynh hướng Trực hiển tâm

tánh thì khi ta tiếp xúc được với tính sáng ở trong ta thì chúng ta đạt tới một cái gọi là tri, tức là biết. Tri ở đây tức là Chủng diệu chi môn, tức là cửa ngõ để đi vào tất cả những cái mâu nhiệm. Khi đạt được cái tri mâu nhiệm này thì chúng ta biết rằng tất cả vọng niệm của chúng ta đều không có bản chất, và những cái hình tướng, những âm thanh, gọi là sáu tên giặc đó cũng không làm gì được ta. Vì vậy cái tri đó là cái chìa khóa để thành đạo.

Chắc chắn là Trúc Lâm Đại Sĩ đã được đọc thầy Tông Mật rồi. Tại vì thầy Tông Mật sống vào cuối thế kỷ thứ 8, và nửa đầu của thế kỷ thứ 9, cho nên Đại Sĩ đã viết ba dòng trong hội thứ Ba: Nếu mà cóc - Tội ắt đã không -

Phép học lại thông. Cốc đó là tri, là biết. Cho nên nếu đọc mà chúng ta không biết tới giáo lý, tới sáng tác của thầy Tông Mật thì đọc tới đây chúng ta không hiểu Đại Sĩ muốn nói gì. Nếu mà cốc: Nếu chúng ta đạt được cái tri đó, cái diệu chi môn đó thì tất cả những sai lầm của chúng ta đều tan biến cả, và sự tu học của chúng ta thành công: Tội ắt đã không - Phép học lại thông. Chúng ta hiểu được như vậy thì Đại Sĩ mới mỉm cười, nếu không thì ngài nói rằng con cháu mình đọc mình mà chúng chẳng hiểu gì hết! Chữ "cốc" này là tri, là chính diệu chi môn. Đó là cái chìa khóa để đạt tới tự do.

Tìm đường hoán cốt, chử xá năng phục được luyện đan - Hỏi phép chân

không, hề chi lánh ngại thanh chấp sắc là như vậy. Nếu chúng ta tu học về phương pháp của Bát Nhã Ba La Mật thì chúng ta không cần phải e ngại, sợ hãi, bị kẹt vào thanh và vào sắc.

Trong kinh Bảo Tích, phẩm Ca Diếp Vấn, tức những câu hỏi của thầy Ca Diếp, Bụt có nói rằng ví dụ có một con chó bị người kia liệng một cục đá trúng đầu quá. Nó giận, nên chạy theo cục đá đó sủa, mà không biết rằng cái làm cho nó đau không phải là cục đá, mà là người liệng cục đá. Chạy theo cục đá để trả thù là vì nó vô minh. Còn nếu chúng ta bị thanh sắc cuốn đi, làm cho chúng ta đau khổ, chúng ta thù thanh sắc, chúng ta trốn thanh sắc thì chúng ta cũng giống như con chó kia, rất là u

mê. Thủ phạm làm chúng ta đau khổ vì thanh sắc không phải là thanh sắc mà là sự u mê của chúng ta về thanh và về sắc.

Tại vì mình đớp cái mồi trong đó có lưỡi câu chứ không phải lưỡi là cái mồi. Tại mình ngu, mình tưởng đó là hạnh phúc cho nên mình mới đớp lấy. Thành ra cái ngu đó là thủ phạm của đau khổ của mình chứ không phải là cái mồi kia.

Thanh, sắc cũng vậy, lỗi không phải là tại thanh, sắc. Thanh sắc có thể là rất màu nhiệm, nhưng tại vì mình bị cuốn theo, mình bị vướng mắc vào, bị thêm khát, bị tham đắm, cho nên mình mới bị đau khổ. Mà sự vướng mắc, thêm



khát đó là do thiếu ánh sáng, thiếu cái gọi là biết, thiếu cái tri.

Biết chân như, tin Bát Nhã, chớ còn tìm Phật, Tổ Tây Đông  
 Chứng thực tướng, ngộ vô vi, nào nhọc hỏi kinh thiên Nam Bắc

Khi mình đã ngộ về chân như rồi. Chân như tiếng Phạn là Param(rtha, dịch tiếng Anh là Suchness, Reality, hay as it is, tức là cái tự tính của mình. Cái thực tại nó như vậy thôi, dùng ý niệm và ngôn ngữ mình diễn tả không được, nó là nó. Cái đó gọi là chân như, Nếu mình thấu hiểu được cái thực tánh của thực tại, tức là biết chân như, mình tin ở Bát Nhã, Bát Nhã là trí tuệ, trí tuệ

đưa mình từ bên mê mờ sang bên kia bờ giải thoát. Nếu mình đã thực tập, mình hiểu được, và mình có đức tin nơi Bát Nhã thì mình đâu còn phải đi tìm Phật và tìm Tổ dù ở phương Đông hay là phương Tây? Tại vì cái chân như, cái Bát Nhã đó là Bụt rồi, mình đâu cần đi tìm Bụt ở chỗ này hay chỗ khác nữa. Chúng thực tướng, ngỗ vô vi, nào nhọc hỏi kinh thiên Nam Bắc, Khi mình đã tiếp xúc được với cái thực tướng rồi, tức là cái bản tính chân thật của thực tại rồi, mình đã mở cửa được thế giới vô vi, thế giới của bản môn, không có sinh, không có diệt; không có trước, không có sau; không có trong, không có ngoài. Vô vi tiếng Anh dịch là The unded conditions, tức là cõi vô sinh, vô

diệt, bất sinh, bất diệt. Chữ "ngỏ" ở đây nghĩa là mở ra. Mình đâu cần phải nhọc mệt đi tìm hỏi những cuốn kinh về thiên dầu là ở miền Nam hay miền Bắc. Nam tông và Bắc tông mỗi tông đều có kinh điển riêng của mình. Khởi cần phải nhọc mệt đi tìm kinh thiên Nam Bắc khi mình đã chứng thực tướng và ngỏ vô vi.

Xem Tam tạng giáo, ắt học đòi Thiên  
 uyển thanh quy,  
 Đốt ngũ phần hương, chẳng tốn đến  
 chiêm đàn chiêm bặc

Tam tạng là ba collections về văn học Phật giáo, tức là Kinh, Luật và Luận. Khi học giáo lý ở trong Tam Tạng thì

mình phải học theo Thiên Uyển Thanh Quy. Thiên uyển tức là vườn thiên, thanh quy tức là quy luật thanh tịnh của thiên viện, chứ mình đừng phiêu lưu trong những tư tưởng, những ý niệm mơ hồ về giáo lý. Mình phải thực tế, mình phải học cho được những cái thực tế như là những thanh quy ở trong vườn thiên. Thiên uyển là một danh từ rất đẹp, một vườn thiên trong đó mỗi thiên sinh, mỗi thiên sư đều là một bông hoa. Vườn thiên đó có những quy tắc của nó, làm cho có sự thanh tịnh, có sự an lạc, gọi là thanh quy.

Khi thiên tông được thiết lập tại Trung Hoa thì các thiên sinh, các thiên sư cư trú chung trong những Luật viện. Tại vì trong 13 tông phái có một tông tên là

Luật tông, chuyên trì giới luật rất là nghiêm ngặt.

Thiền tông đi đôi với Luật tông, và không có mặt riêng biệt với Luật tông. Các thầy Luật tông và các thầy thiền tông sống chung với nhau. Mãi cho đến thế kỷ thứ 8 đời Đường thì có một thiền sư tên là Bách Trượng, người Phúc Châu ở miền Nam, lúc nhỏ ngài xuất gia ở tỉnh Sơn Tây, miền Bắc. Nhưng về sau khi thầy về Giang Tây để mở đạo tràng thì chính thầy đã sáng tác ra một bộ Thanh Quy, tức là những quy luật dùng cho các thiền viện, gọi là Bách Trượng Thanh Quy, rất nổi tiếng.

Từ đó về sau thì Thiền viện tách rời ra khỏi Luật viện vì đã có quy chế riêng.

Trong những nguyên tắc mà thiền viện đi theo, có nguyên tắc Bất tác, bất thực, nghĩa là nếu mình không làm việc thì mình không ăn. Có một lần đệ tử thấy ngài lớn tuổi quá, họ thương nên nói thầy già rồi, thầy đâu cần làm như tụi con, và họ đem nấu cái cốc của thầy đi. Trưa hôm đó thầy không ra ăn. Các đệ tử hỏi: Bạch Hòa thượng, sao Hòa thượng không ra dùng cơm với chúng con? Thầy trả lời: Hôm nay tôi không làm việc cho nên tôi đâu được ăn! Đó là một giai thoại về thiền sư Bách Trượng. Thiền sư Bách Trượng sinh năm 739, và tịch năm 803.

Xem Tam tạng giáo ắt học đòi Thiền uyển thanh quy. Phải nắm cho được những quy luật của tu viện, nắm cho

được những điều làm cho nếp sống của thiền viện thanh tịnh, an lạc.

Đốt ngũ phần hương, chẳng tốn đến chiêm đàn, chiêm bạc. Ngũ phần hương là năm thứ tâm hương mà chúng ta cúng dường Tam Bảo. Đó là hương giới, hương định, hương tuệ, hương giải thoát, và hương giải thoát tri kiến. Nếu chúng ta biết đốt tâm hương đó thì chúng ta khỏi tốn tiền mua các thứ nhang như nhang Tây Tạng, nhang Ấn Độ, hay nhang Nhật Bản. Chiêm đàn là một thứ trầm quý, chiêm bạc là một thứ hoa ở Ấn Độ. Chỉ cần đốt tâm hương, chỉ cần đốt năm thứ hương rất quý báu của trái tim để cúng dường là quý nhất. Đó là thứ hương mà anh chàng Tú Uyên tập đốt, và khi đốt lên thì nàng

Giáng Kiều trở về. Đó là câu chuyện của Tú Uyên và Giáng Kiều, quý vị còn nhớ không?

Giáng Kiều của chúng ta là Tam Bảo, là tạng thân. Khi mình giận tạng thân thì mình mất tạng thân. Muốn tạng thân trở lại với mình, mình phải đốt ngũ phần hương, cây hương gồm có năm phần.

Tích nhân nghi, tu đạo đức, ai hay này chẳng Thích Ca

Tích là chứa chất lại; Nhân tức là tình thương; Nghi tức là nghĩa, là sự biết ơn. Chữ nghĩa mình đã học trước đây rồi; Tu là làm cho tốt lên, cho lớn lên. Làm cho cái đạo và cái đức của mình



lớn lên, tốt lên. Đạo ở đây là giác ngộ, là quả bồ đề của mình.

Đạo trước hết có nghĩa là con đường. Nhưng đạo cũng cũng có nghĩa là đối tượng của giác ngộ. Ví dụ như thành đạo, không phải là thành con đường, mà thành sự giác ngộ. Đắc đạo không phải là đắc con đường, mà đắc quả vị giác ngộ. Cho nên chữ đạo ở đây là đối tượng của sự chứng đắc, tức là cái hiểu biết, cái từ bi, cái thấy của mình. Đức là cái virtue của mình, tức là những cái quality của mình. Ví dụ như sự cởi mở, sự rộng rãi, tình thương yêu, sự kiên nhẫn, tất cả những đức tốt của mình. Tích nhân nghi, tu đạo đức, một bên thì chất chứa, nhóm lại tình thương và sự biết ơn, một bên thì làm lớn lên cái đạo

và cái đức của mình. Ai hay này chẳng Thích Ca, người nào mà không phải là Bụt Thích Ca? Ai cũng là Thích Ca hết.

Cầm giới hạnh, đoạn ghen tham, chửi  
thực ấy là Di Lặc

Những người nào cầm trong tay cái giới và cái hạnh là có thể cắt đứt được những sự ganh tị, và sự tham đắm thì chính người đó là hiện thân của Bụt Di Lặc. Mình đã biết chữ cầm ở đây có nghĩa là trì. Trì giới tức là cầm giới ở trong tay, đừng liệng nó xuống đất. Trước đây chúng ta có học câu Cầm giới hạnh, địch vô thường. Giới hạnh là một thanh bảo kiếm, và chỉ với thanh

gươm của giới chúng ta mới đối địch được, đối phó được với con ma vô thường mà thôi. Thành ra nếu buông giới xuống là ta chết!

Ngày nay chúng ta chỉ dùng chữ trì giới mà không dùng chữ cầm giới nữa. Kỳ thật chữ cầm giới nghe dễ hiểu hơn nhiều. Cầm giới và cầm hạnh. Giới nó được biểu lộ ra thành hành động. Hành động có chánh niệm, hành động không làm tan nát gọi là giới hạnh. Tại vì không có giới thì nó có sự tan nát. Hành động không có giới là hành động phá hoại. Nếu có giới thì hành động là hành động xây dựng.

Đoạn ghen tham. Ghen tức là sự ganh tị. Ganh tị với anh, ganh tị với em, với

chị. Khi mình ganh thì mình dễ ghét lắm. Mình mất tất cả những cái đẹp của mình. Cái mặt của người ganh tị sao khó thương quá! Đoạn ghen tham thì chính thực đó là đức Di Lạc.

## Giáo pháp trong Hội thứ Tư

Trong hội thứ tư này Đại Sĩ dạy chúng ta những gì? Đại Sĩ đã dạy chúng ta cái Nhất tâm bất loạn là chìa khóa của sự thành công. Nhất tâm tiếng Phạn là Ekagrata. Tất cả những điều mà chúng ta thực tập hàng ngày, ví dụ đi thiền hành, ngồi thiền tọa, ăn cơm im lặng, thiền trà, tất cả là để gom tâm về một mối để đạt tới sự nhất tâm. Tại vì nhất tâm đó giúp ta trở về để tiếp xúc với tính sáng trong chúng ta và chuyển hóa

được những khổ đau, những phiền não, làm cho những phiền não đó được thanh thoi. "Rồi mọi hoặc" tức là phiền não nó được thanh thoi. Khi chúng ta đạt tới được cái tính sáng, cái biết đó rồi thì chúng ta không cần phải chạy trốn hình sắc và âm thanh nữa, tại vì chúng không còn kéo được ta nữa, ta có tự do. Những lúc đó chúng ta không cần đi tìm kinh, tìm Tổ, tìm Bụt ở bên ngoài.

Trong khi học hỏi thực tập thì chúng ta đừng phiêu lưu trong lĩnh vực lý thuyết, chúng ta phải thực tế, chúng ta phải chú trọng tới giới, tới luật, tới quy luật của thiền viện. Chúng ta phải vâng theo những quy luật thiền viện, phải nắm vững những quy luật thiền viện,

và Bụi phát hiện trong con người của chúng ta, không cần đi tìm ở ngoài. Bụi không phải bằng vàng, cũng không phải bằng đá hay bằng ciment. Bụi làm bằng tình thương, bằng cái nghĩa, cái đạo, cái đức, cái giới, cái hạnh.

## HỘI THỨ NĂM

Vậy mới hay!

Bụi ở cong nhà,

Chẳng phải tìm xa.

Nhân khuây bản nên ta tìm Bụi.

Đến cốc hay chén Bụi là ta.

Thiên ngổ năm câu, năm nhãn cong  
quê Hà hữu.

Kinh xem ba bận, ngồi ngời mái quốc  
Tân La.

Trong đạo nghĩa, khoảng cơ quan, đà

lợt lẩn trường Kinh cửa Tổ.  
 Lánh thị phi, ghê thanh sắc, ngại chơi  
 bời dậm liễu đường hoa  
 Đức Bụt từ bi mong nhiều kiếp nguyên  
 cho thân cận,  
 Ôn Nghiêu khoáng cả, lợt toàn thân  
 phô việc đã tha.  
 Áo miến chần đằm ấm qua mùa, hoặc  
 chằm hoặc xê,  
 Cơm cùng cháo đói no đòi bữa, dầu  
 bạc dầu thoa.  
 Ngăn bát thức, nén bát phong, càng đê  
 càng bội.  
 Lấy tam huyền, nong tam yếu, một cắt  
 một ma.  
 Cầm vốn thiếu huyền, xá đàn dẫu  
 xoang vô sinh khúc.  
 Địch chẳng có lỗ, cũng bám chơi

xương thái bình ca.

Lấy cội tim canh, còn khá tiếc Câu Chi  
trưởng lão.

Quay đầu chớp bóng, ắt kham cười  
Diễn-nhã-đạt-đa.

Lọt quyền Kim cương, há mặt hầu  
thông nên nóng,

Nuốt bông lật cực, nào tay phải xước  
tượng da.

Bình giảng Hội thứ Năm

Vậy mới hay!

Bụt ở cong nhà

Cong là tiếng cổ của chữ trong. Ngày  
nay nghe chữ cong thì thấy như là nói



ngọng, nhưng ngày xưa là chúng ta dùng chữ cong, cong nhà. Vì lâu quá không dùng nên chúng ta thấy hơi lạ đó thôi, nhưng đích thực nó là tiếng Việt. Ví dụ sư anh Vô Ngại nói "ga ngoài" thì sau này chừng một hai trăm năm, "ga ngoài" sẽ là "ra ngoài".

Chẳng phải tìm xa

Tức là Bụt ở ngay trong nhà của mình, mình không phải đi tìm ở đâu khác.

Nhân khuây bản nên ta tìm Bụt

Khuây chứ không phải khuy. Khuây có nghĩa là quên. Có khi chúng ta nói "buồn quá không khuây", không quên

được nổi buồn. Tại vì chúng ta quên gốc, nên chúng ta mới đi tìm Bụt.

Đến cốc hay chửi Bụt là ta

Nhưng đến khi ta biết được rồi thì Bụt chính là ta. Thành ra tìm Bụt ở đâu? Tìm Bụt ở cái gốc của mình. Bụt ở trong nhà chẳng phải tìm xa. Nhân khuấy bản nên ta tìm Bụt. "Nhân" có nghĩa là vì. Vì lý do ta quên gốc rễ của ta cho nên ta mới đi tìm Bụt mà thôi. Người xưa có nói "Thiền Phật bất cầu" nghĩa là không đi tìm thiền, cũng không đi tìm Phật. Đến cốc hay chửi Bụt là ta. "Chửi" có nghĩa là chỉ. Ta chỉ là Bụt mà thôi.

Thiên ngộ năm câu, năm nhãn cong  
quê Hà hữu

"Cong" tức là trong. "Năm nhãn" có nghĩa là năm chơi, năm khênh, không lo buồn gì hết. "Quê Hà hữu", Hà hữu hương tức là quê hương Hà hữu, một danh từ ở trong sách Trang Tử. Đó là quê hương đích thực của ta, nó không nằm trong thời gian hay trong không gian. Nó không nằm ở phương Tây, phương Nam, phương Bắc. Đó là quê hương đích thực, trong đó ta tìm thấy tổ tiên, tìm thấy sự thoải mái, tìm thấy bản chất của ta. Nó cũng như là tịnh độ của mình vậy. Quê hương đích thực không tìm được trong thời gian và trong không gian thông thường, nó nằm ở bản môn, sách Trang Tử đã có ý

niệm đó. Danh từ "Hà hữu hương" cũng đã được dùng trong một bài thơ của Tuệ Trung Thượng Sĩ.

Thiền ngỏ năm câu, năm tức là dăm, là vài ba câu. Ngỏ tức là mở ra, nói ra, bày tỏ ra. Ví dụ như ngỏ ý, tức là nói ý mình ra, tỏ bày ý của mình ra. Chỉ cần nói ra và nghe một vài câu về thiền thì mình thấy mình đang nằm thanh thoi ở trong quê Hà hữu, trong quê hương đích thực của mình.

Kinh xem ba bận, ngồi ngời mái quốc  
 Tân La

Vài câu đối với ba bận. Lấy cuốn kinh đọc qua đọc lại vài ba lần thì tự nhiên mình thấy mình đang ngồi ngời ngời ở

nước Tân La. "Mái" là cái mé, cái phía. Mái Tây là phía Tây. Tân La là tên một nước, có thể là nước Cao Ly, lúc đó đang có hòa bình, có an lạc và người ta sống theo Phật giáo một cách rất thâm sâu. Có những người từ Tân La tới, họ rất dễ thương. Họ nói tại nước chúng tôi người ta thực tập đạo Bụt rất là hạnh phúc. Thành ra có một huyền thoại về nước Tân La như là một nước có hòa bình, có an lạc trong đạo pháp, người dân sống một cách rất thoải mái. Thành ra "quốc Tân La" là nước đó. "Ngôi ngơi", ngơi tức là nghỉ ngơi, ngồi nghỉ ngơi.

Trong đạo nghĩa, khoảng cơ quan, đà lọt lẩn trường Kinh cửa Tổ

Chữ "trong" ở đây có thể là chữ "cong" và có người biên chép nào đó đã thử sửa lại thành chữ trong, tức là chữ mới. Tại vì hồi đó người ta chỉ dùng chữ cong. Hai câu này có nghĩa là mình sống trong đạo và trong nghĩa, mình sinh hoạt trong cơ quan. "Khoảng" là cái không gian rộng rãi. "Cơ quan" mình đã gặp rồi, cơ quan là những then máy, những phương pháp sử dụng trong thiền môn để giúp người thiền sinh cởi mở được những khổ đau, những cái kẹt của họ. Những cái devices, những cái mechanism nó giúp mình thoát khỏi sự kẹt của mình. "Đạo" ở đây có nghĩa là The teaching. "Nghĩa" ở đây là meaning. Trong sự học hỏi giáo pháp và nghĩa lý thâm

uyên của giáo pháp, trong sự sử dụng các công án, thoại đầu, tiếng hét v.v..., thì mình đang ra vào, đang len lỏi, đang lăn lóc trong trường Kinh cửa Tổ. Trường là môi trường; cửa tức là cái nhà. Cửa thiên là nhà thiên, cửa Phật tức là nhà chùa. Mình đang sinh hoạt, mình đang ra vào, mình đang len lỏi, mình đang lăn lóc, đang sống ở trong môi trường của Kinh, của Tổ. Đó là khoảng không gian của đạo, của nghĩa, của cơ quan. "Lọt lẩn" tức là len lỏi, lăn lóc, tức là sống ngày sống đêm với cái đó.

Lánh thị phi, ghê thanh sắc, ngại chơi  
bời dậm liễu đường hoa

Lánh thị phi tức là không tham dự vào những cuộc đàm luận, nói rằng người này phải, người kia trái. Không nói xấu người, không lên án người, đó là thị phi. Không tham dự vào những cuộc nói chuyện như vậy, và luôn luôn phải chú ý. "Ghê" ở đây là phải đề cao cảnh giác đối với thanh và sắc. Ghê là phải ngán nó một chút tại vì nó ghê lắm! Mất chánh niệm thì mình bị nó đớp hoặc mình đớp nó, và mình vướng vào lưới của nó liền. Lánh thị phi, kỳ trước chúng ta có học rằng: Khi "thị phi tiếng lạng" thì mặc tình ta nghe yển thốt oanh ngâm, rất là thích. Đừng nói chuyện thị phi thì tự nhiên được nghe tiếng chim hót. Ở đây lánh thị phi, ghê thanh sắc, tức là thanh và sắc có đó,



nhưng mình phải có chánh niệm. Vì vậy cho nên mình e ngại chuyện đi chơi, đi với bạn vào những nẻo gọi là dậm liễu đường hoa, nẻo ăn chơi, nẻo mà chúng bạn thường hút cần sa, ma túy, rượu chè, trai gái, đó gọi là dậm liễu đường hoa.

Thành ra những lời dạy của Đại Sĩ có thể áp dụng được trong môi trường của chúng ta ngày nay. Ví dụ như lánh thị phi, đôi khi ta chê trách người này, lên án người kia, chỉ trích tất cả mọi người, từ chánh quyền cho đến cha mẹ, xã hội, bè bạn. Gặp nhau là toàn nói chuyện lên án thị phi. Suốt ngày chạy theo thanh, theo sắc, theo những phim ảnh đồi trụy. Vì vậy mà bị kéo theo con đường chơi bời, con đường dậm liễu

đường hoa. Đó là tình trạng của tuổi trẻ ngày hôm nay. Cho nên để thoát khỏi tình trạng đó, ta phải theo lời dạy của Đại Sĩ: Lánh thị phi, ghê thanh sắc, ngại chơi bời dạm liễu đường hoa. Ngày xưa có một bệnh gọi là bệnh hoa liễu, tức là khi mình đi ngủ với các cô gái ăn sương thì mình rước vào thân những chứng bệnh. Mà vương phải chứng bệnh đó thì chết, tại vì ngày xưa không có thuốc trụ sinh.

Đức Bụt từ bi mong nhiều kiếp nguyên cho thân cận

Ởn Nghiêu khoáng cả, lột toàn thân  
phô việc đã tha

Đức tức là đức độ, đức độ của Bụt là từ và bi, vì vậy cho nên mình ước mong, mình nguyện từ kiếp này sang kiếp khác có cơ hội để gần gũi ngài, gần gũi các vị Bụt. "Ơn Nghiêu khoáng cả", Nghiêu tức là tên của một ông vua hiền. Đây không phải nói về ông vua đó, mà nói về những ông vua hiền, những chánh quyền biết tới khổ đau của dân gọi là ơn Nghiêu. Chánh quyền đảng bảo thủ, đảng lao động, hay đảng xã hội, chánh quyền nào biết được lòng dân, làm theo lòng dân thì dân biết ơn, gọi là ơn Nghiêu khoáng cả. Khoáng cả là lớn lao, khoáng là rộng, là lớn, cả cũng có nghĩa là lớn.

Lột toàn thân phô việc đã tha. Phô là nhiều, tha tức là khỏi phải đóng thuế,

khỏi phải đi phục dịch, làm lao động. Tại vì ngày xưa cũng như ngày nay, người công dân phải đưa vai ra mà gánh cái gánh nặng của quốc gia, phải đóng thuế rất nhiều, phải đi làm việc rất nhiều. Ngày xưa phải đi đắp đê, phải làm đường, phải xây thành, phải đi đánh giặc, phải đi canh gác. Có khi phải đi làm những công trình lớn lao như Vạn Lý Trường Thành hay là Kim Tự Tháp, chết rất nhiều, lấy sức lao động của dân để xây những cung điện hay những công trình như vậy. Thành ra dân ngán chuyện đó lắm. Có hai cái làm dân rất sợ, một là đi công dịch, hai là đóng thuế. Chỉ khi nào mình có một ông vua nhân từ, một chánh quyền tốt

thì mình mới thoát khỏi mức tối đa của hai loại nợ nần đó.

Lọt toàn thân phô việc đã tha, tức là khi thấy mình được tha những công tác đó, mình được tha những thuế đó thì mình biết ơn ông vua hiền. Ngày xưa mỗi khi có lụt lội hay có bệnh tật thì vua thường tha thuế cho dân. Đôi khi vua có một điều gì vui thì tuy không có lý do gì về hoàn cảnh của dân cả, mà vua cũng có thể tha thuế cho dân. Đó gọi là ơn Nghiêu.

Áo miến chần đằm ấm qua mùa, hoặc  
chăm hoặc xẻ

Cơm cùng cháo đói no đòi bữa, dầu  
bạc dầu thoa

Áo miến chần tức là áo với chần. Chần là mền đắp, chỉ cần cho đủ ấm qua mùa thôi, không cần phải đẹp. Chằm tức là vá nhiều lớp, như là chằm nón; xê tức là lòa xòa, không gọn gàng lắm. Hoặc chằm hoặc xê đều được hết, miến là nó cho mình đủ sức ấm qua mùa lạnh thôi. Giống như Hippy cũng được, không sao. Thầy trò Làng Mai đôi khi cũng ăn mặc giống Hippy quá cỡ! Hồi tăng đoàn sang Đài Loan, mấy thầy họ chê quá cho nên họ may cho áo tràng hoàng để mặc!

Cơm cùng cháo, đói no đòi bữa. "Đòi" tức là nhiều, đòi đoạn tức là nhiều lần, đòi bữa tức là nhiều bữa. Có bữa ăn cháo tại không đủ gạo nấu cơm. Có khi ăn cháo một ngày hai lần, có khi được

ăn cơm một bữa còn bữa kia thì ăn cháo.

Dầu bạc dầu thoa. Gạo để nấu cơm nấu cháo đó có thể là gạo trắng. Ngày nay nước bạc, ngày sau cơm vàng. Bạc là trắng, cơm trắng gọi là cơm bạc. Thoa tức là gạo hẩm. Không phải thiu đâu, nó là gạo không còn mới, gần mục rồi. Gạo mới thì dẻo, rồi từ từ nó hết dẻo, nó có tính cách bột, sau đó thì nó hẩm.

Ngăn bát thức, nén bát phong, càng đè càng bội

Lấy tam huyền, nong tam yếu, một cắt một ma

"Bát thức" tức là tám thức: Nhân thức, nhĩ thức, tĩ thức, thiệt thức, thân thức, ý

thức, mạc na thức, và a lợi gia thức. Phải hộ trì tám thức, phải biết quán chiếu tám thức của mình. Nén bát phong. Bát phong là tám ngọn gió, mình chống lại, mình vượt thắng tám ngọn gió. Tám ngọn gió đó là lợi, suy, hủy, dự, xung, cơ, khổ, lạc. Tám ngọn gió đó nếu mình không vững thì chúng thổi mình bay.

Ngọn gió thứ nhất là lợi. Cái lợi nó như mình. Nó nói rằng nếu anh làm cái đó thì tôi sẽ cho anh mấy triệu đồng, cho nên mình xiêu bè! Đó là một ngọn gió. Mình ham tiền lắm và sự ham lợi đó là một ngọn gió. Đôi khi nó nói rằng nếu anh làm chuyện này tôi sẽ cho anh ba triệu, thì mình còn đứng vững, tại cái sức mình có thể chống được với ngọn



gió ba triệu. Nhưng nếu nó nói anh làm điều đó thì tôi cho anh ba chục triệu thì mình xiêu! Thành ra ngọn gió đó có khi nó mạnh vừa, có khi rất mạnh.

Ngọn gió thứ hai là suy. Suy tức là ngược lại với lợi. Nếu làm điều đó thì tự nhiên mình suy, mình sẽ thiếu gạo thiếu cơm, nhưng mình vẫn làm. Thành ra khi người ta dọa rằng nếu mình cứ tiếp tục sống như vậy thì mình sẽ mất quyền lợi này, sẽ mất quyền lợi kia, bắt mình đổi cách sống đi, và vì biết nếu mình đổi cách sống thì mình sẽ trở nên ác đức, nên mình không chịu. Thành sự dọa dẫm của họ không làm cho mình lay chuyển, thì ngọn gió suy đó, không thể nào thổi mình ngã được.

Ngọn thứ ba là hủy, tức là cái nhục; dự là cái vinh. Cái nhục hay cái vinh là những ngọn gió có thể thổi mình xiêu bè.

Ngọn thứ năm là xung tức là ca ngợi, tâng bốc. Rồi Cơ là chê bai. Tâng bốc hay chê bai là những ngọn gió mà người tu không bị cuốn theo. Dù ai nói ngã nói nghiêng, thì ta cũng vững như kiềng ba chân.

Ngọn gió thứ bảy là khô. Thứ tám là lạc. Cái khô cũng không làm mình thay đổi, mà cái sung sướng cũng không làm mình thay đổi. Đó gọi tám ngọn gió.

Thi sĩ Hàn Sơn là một phật tử rất nổi tiếng ngày xưa, Hàn Sơn đi đôi với một

người bạn gọi là Thất Đắc. Họ là một cặp bạn thiện rất nổi tiếng, Hàn Sơn có câu thơ Bát phong suy bất động, nghĩa là tám ngọn gió thổi mà mình không bị lung lay. Người tu có chí khí, có đạo đức là những người mà tám ngọn gió kia thổi không bay.

Ngăn bát thức, nén bát phong, càng đè càng bội. "Bội" có nghĩa là nhiều lần. Phương pháp không phải là phương pháp đè nén. Tại vì càng đè nén, nó càng trở thành mạnh. Vậy thì phương pháp ngăn bát thức, nén bát phong, không phải là đè nén mà giải tỏa bằng cái thấy của mình. Đó là phương pháp gọi là quán chiếu. Quán chiếu để thấy thì tự nhiên mình được giải thoát chứ

không thấy mà mình cố đè nén thì sự đè nén đó không đem đến kết quả.

Lấy tam huyền, nong tam yếu, một cắt một ma. Tam huyền tức là ba giáo lý của thầy Lâm Tế; tam yếu cũng vậy. Thầy Lâm Tế có giáo lý Tam Huyền Môn, ba cơ sở huyền diệu. Mỗi huyền môn gồm có ba cái yếu chỉ, ba điều quan trọng. Chúng ta chỉ cần nói tên ra đây thôi mà không cần đi vào nghĩa lý của Tam huyền và Tam yếu. Tại vì chính học trò của thầy Lâm Tế họ cũng không đồng ý Tam huyền là cái gì, và Tam yếu là cái gì.

Tam huyền là Thể trung huyền, Cử trung huyền, và Huyền trung huyền. Tam yếu là Lý, Trí và Phương tiện.

Trong mỗi cái huyền nó có ba cái yếu. Thể trung huyền là cái huyền ở trong bản chất của nó. Củ trung huyền là cái huyền ở trong câu nói của nó. Huyền trung huyền là cái huyền trong cái huyền.

Tam yếu tức là lý, nguyên lý; trí, sự hiểu biết; và thứ ba là cái phương tiện. Trong một cái huyền đều có ba cái yếu chỉ đó. Ta chỉ cần biết như vậy thôi.

Lấy tam huyền. Lấy tức là làm bật nó ra, dùng một cây bằng sắt, hay bằng gỗ, đặt dưới chân của một tảng đá rồi bẩy nó lên thì gọi là lấy tam huyền.

Nong tam yếu. Nong là nạy nó ra, tức là tìm cách để hiểu sâu được tam huyền và tam yếu. Một cắt một ma. Ma là mài

cho nhỏ, cắt ở đây là xén cho nó nhỏ bớt lại. Tức là sự thực tập phải đi từ từ, ngày hôm nay mình phải cắt xén chỗ này, ngày mai mình mài bớt chỗ kia, giống như tật xấu hay vô minh của mình.

Cầm vốn thiếu huyền, xá đàn dẫu  
 xoang vô sinh khúc  
 Địch chẳng có lỗ, cũng bám chơi  
 xướng thái bình ca

Dù cây đàn của mình thiếu dây. Cầm là cây đàn; xá là hãy; dẫu tức là yêu dẫu, đàn dẫu là enjoy playing. Đàn kia thiếu dây nhưng ta hãy chơi và tấu lên khúc đàn gọi là vô sinh khúc.

Khúc tức là a piece of music. Không có bản đàn nào đáng để cho chúng ta chơi bằng bản Vô Sinh Khúc, tức là thực tập cái vô sinh, đạt tới vô sinh, nghĩa là tiếp xúc với bản môn không sinh không diệt.

Địch chẳng có lỗ. Địch là cái ống địch, flute, nó không có lỗ nhưng cũng bấm chơi xướng thái bình ca. Không có khúc ca nào đáng cho chúng ta hát bằng khúc ca thái bình. Peace in your heart, peace in the world.

Lấy cội tìm cành, còn khá tiếc Câu Chi trường lão

Lấy ở đây cũng có nghĩa là làm bật tung ra. Đi tìm cành cây mà lại đi tìm ở

dưới cội cây. Cội cây tức là gốc rễ của nó, và đó là cái khuyết điểm của một thiền sư tên là Câu Chi Trưởng Lão. Khá là rất, như trong từ khá tiếc. Câu Chi Trưởng Lão là một vị thiền sư đời Đường, đi tham học rất nhiều nhưng chưa thấy được đạo. Một hôm có một vị hòa thượng tên là Thiên Long tới thăm. Câu Chi Trưởng Lão mới đem những điều mình còn đang nghi hoặc ra hỏi. Hòa thượng không nói gì cả mà chỉ đưa lên một ngón tay, thì tự nhiên Câu Chi Trưởng Lão có cảm tưởng là mình hiểu được nên lạy xuống. Từ đó trở đi mỗi khi học trò hỏi một câu gì thì Câu Chi Trưởng Lão bắt chước thầy đưa một ngón tay lên! Có người thành công, có người thất bại.



Nghe đồn có một lần Câu Chi Trưởng Lão hỏi một chú Sa di rằng: Bụt là cái gì? thì chú sa di đó thay vì trả lời, chú đưa một ngón tay lên. Thầy nắm lấy ngón tay đó rồi cầm cái dao định cắt ngón tay đó đi! Sư chú sợ quá, bò chạy và hét lên. Thầy đuổi theo. Sư chú sợ quá vì thầy cầm cái dao chạy theo. Đuổi tới một nơi đó thầy kêu: Sư chú! Đứng lại! Chú quay lại để xem thầy có ngừng lại không. Nếu có thì mình ngừng, nếu không thì mình phải chạy, mình đâu có làm được như Bụt với anh chàng AÔgulim<sup>a</sup>la. Khi quay lại thì chú thấy thầy dừng lại, và thầy hỏi: Bụt là cái gì, nói nghe coi? Sư chú không dám đưa ngón tay lên nữa. Rồi thầy lại đưa ngón tay lên thì lúc đó ở trong chú sa

di có một ước muốn rất mạnh, muốn đưa ngón tay lên nhưng chú sợ. Rốt cuộc chú cũng đưa ngón tay lên! Lúc đó thầy gật đầu, và coi như chú thấu hiểu được cái thiên cơ.

Nhưng hình như ngón tay của chú bị đứt hoặc bị chảy máu, cho nên đời sau, khi nhắc tới Câu Chi Trưởng Lão người ta nói rằng trong đó còn có một cái gì kẹt, cho nên trong câu này mới nói "còn khá tiếc Câu Chi Trưởng Lão". Có một lần Câu Chi Trưởng Lão tuyên bố rằng ngày xưa thầy Thiên Long cho tôi một ngón tay mà tôi giữ ăn hoài suốt đời không hết. Ăn đây là nuôi dưỡng sự tu học của mình.

Quay đầu chớp bóng, ắt kham cười  
Diễn-nhã-đạt-đa

Diễn-nhã-đạt-đa là một anh chàng hơi điên điên ở trong thành phố Vai(alì). Trong kinh Lăng Nghiêm Bụt có dạy thầy A Nan rằng ở trong thành phố này có một anh chàng hơi khùng khùng. Một buổi sáng đó anh ta vào súc miệng, nhìn vào gương thấy khuôn mặt của mình có hai con mắt ngó cũng được, có lỗ mũi ngó cũng được, cái miệng ngó cũng được, và cười lên thấy cũng được được, cho nên anh mừng quá, nghĩ rằng đó là mình.

Sau khi đánh răng xong, quay nhìn thì anh không thấy cái đầu của mình đâu

nữa! Anh nghĩ rằng mình mất cái đầu rồi! Cái đầu của mình có hai con mắt ngó cũng được, lỗ mũi, cái miệng, hai lỗ tai ngó cũng được, nhưng tại sao bây giờ không thấy nữa! Đó là tại anh quay lưng lại, không nhìn vào tấm gương nên không thấy cái đầu của mình! Anh nghĩ là cái đầu của mình mất, nên anh chạy ra xóm để tìm cái đầu của anh ta! Chúng ta cũng vậy. Chúng ta có tánh giác, có cái tánh sáng trong người, nhưng mình cứ tưởng rằng không có, cho nên mình cứ chạy đi tìm!

Vậy thì có cái đầu rồi mà không biết nên cứ chạy đi tìm một cái đầu thứ hai nữa, đó là sự u mê. Mà sự u mê đó không phải là chỉ có ở anh chàng Diên-nhã-đạt-đa.

Quay đầu chớp bóng: Nhìn vào gương thì thấy mình, nhưng quay lại thì không thấy mình nữa, và nghĩ rằng mình không có cái đầu, ắt kham cười Diễ-nhả-đạt-đa. Kham là đáng, đáng cười.

Lọt quyền Kim cương, há mặt hầu  
thông nên nóng  
Nuốt bông lật cứ, nào tay phải xước  
tượng da

Quyền tức là một vòng tròn nhỏ, cái ring. Một vòng nhỏ bằng kim cương. Nếu mình là bậc anh hùng thì mình phải chui qua được cái vòng kim cương đó.

Cư sĩ Diêm Kỳ ngày xưa có hai câu thơ:

Thấu đặc kim cương khuyên,  
Thôn đặc lật cực bông.

Bông là một quả gai hơi giống trái chôm chôm, nhưng gai chôm chôm thì mềm, cho nên mình nuốt thì cũng không sao. Còn bông này là một loại trái cây. Trái cây đó tên là lật cực, lật bông là cái vỏ của quả lật, rất nhiều gai. Nếu mình là anh hùng hảo hán mình có thể nuốt được quả gai lật cực đó. Thấu đặc kim cương khuyên, Thôn đặc lật cực bông, tức là những cái khó mà mình làm được. Cũng như con ngựa mà có thể chui qua lỗ tròn kim.

Thầy A Nan được thầy Ca Diếp nói rằng nếu giác ngộ rồi thì chun qua lỗ khóa mà đi vào trong đại hội, cần gì tôi phải mở cửa? Cái vô cùng lớn có thể

trở thành cái vô cùng nhỏ, tức là thấu được cái tương tức, không thấy cái gì ở trong, cái gì ở ngoài. Thường thường mình nói cái đó lớn thì nó nằm ở ngoài, cái đó nhỏ thì nó nằm ở trong. Nhưng sự thực nếu mình đạt được cái thấy của kinh Hoa Nghiêm thì mình thấy được cái tất cả nó nằm ở trong cái một, và cái một nằm trong cái tất cả. Cái vô cùng lớn nằm ở trong cái vô cùng nhỏ, và cái vô cùng nhỏ nó chứa đựng cái vô cùng lớn. Cho nên một vị thiền sư đời Lý có nói rằng:

Càng khôn tận thị mao đầu tượng.  
Nhật nguyệt bao hàm giới tử trung.  
Nghĩa là cả trời cả đất đều có thể đặt gọn trên một sợi tóc. Cả mặt trời mặt trăng đều có thể nhét vào trong một hạt

cải. Thi sĩ Nguyễn Công Trứ cũng có nói: Nhỏ không trong mà lớn cũng không ngoài.

Cho nên tuy con người của mình là lớn như vậy, nhưng cái vòng kim cương nhỏ mà mình vẫn chui lọt qua được. Khi vỏ của quả gai lật cức lớn và gai góc như vậy mà mình có thể nuốt được là tại mình đã thấy được cái một trong tất cả, và tất cả trong cái một. Mặt trời đi vào trong cái bông hoa, đám mây đi vào trong bông hoa, đó là lý tương tức.

Lọt quyền kim cương há mặt hầu thông nên nóng. Nếu mình chui qua được cái vòng bằng kim cương nhỏ xíu, thì mình đâu phải là người mà sự khó khăn đó đủ làm cho mình nóng ruột? Chử



"mặt" ở đây giống như chữ "mặt anh hùng" tức là kẻ anh hùng. Hầu có nghĩa là sắp, thông có nghĩa là đủ. Việc đó đâu có đủ để làm cho mình phải sợ hãi, phải nóng lòng?

Nuốt bông lột cúc, nếu mình có thể nuốt được bó gai lột cúc đó, thì đâu phải mình là kẻ sợ sự cào cấu?

Nào tay phải xước tượng da, xước tức là sứt, là sự cào cấu trên da thịt của mình. Nuốt được nó thì đâu sợ những vết thương nhỏ như vậy?

Giáo pháp trong Hội thứ Năm

Trong hội này Đại Sĩ dạy chúng ta rằng Bụt ở ngay trong nhà của mình, mình không phải đi tìm ở đâu khác. Tại vì

chúng ta quên gốc, nên chúng ta mới đi tìm Bụt. Đến khi biết được rồi thì Bụt chính là ta. Hà hữu hương là quê hương đích thực của ta, nó không nằm trong thời gian hay trong không gian.

Trong sự học hỏi giáo pháp và nghĩa lý thâm uyên của giáo pháp, trong sự sử dụng các cái công án, thoại đầu, tiếng hét v.v..., thì mình đang ra vào, đang len lỏi, đang lăn lóc trong trường Kinh của Tổ. Mình đang sinh hoạt, mình đang sống ở trong môi trường của Kinh, của Tổ. Đó là khoảng không gian của đạo, của nghĩa, của cơ quan. Mình lánh thị phi, không tham dự vào những cuộc đàm luận, nói rằng người này phải, người kia trái. Thành ra những lời dạy của Đại Sĩ có thể áp dụng được

trong môi trường của chúng ta ngày nay.

Ngoài ra còn phải hộ trì tám thức, phải biết quán chiếu tám thức của mình. Mình chống lại, mình vượt thắng tám ngọn gió lợi, suy, hủy, dự, xung, cơ, khổ, lạc. Tám ngọn gió đó nếu mình không vững thì chúng thổi mình bay.

Sự thực tập phải đi từ từ, ngày hôm nay mình phải cắt xén chỗ này, ngày mai mình mài bớt chỗ kia, giống như tậ xấu hay vô minh của mình.

## HỘI THỨ SÁU

Thật thế!

Hãy xá vô tâm,

Tự nhiên hợp đạo.

Dừng tam nghiệp mới lạng thân tâm.

Đạt một lòng thì thông tổ giáo,

Nhận văn giải nghĩa, lạc lải nên thiên  
khách bơ vơ.

Chứng lý tri cơ, cứng cát phải nạp tăng  
khôn khéo.

Han hữu lậu, han vô lậu, bảo cho hay:  
the lọt, duộc thung,

Hỏi Đại thừa, hỏi Tiểu thừa, thừa thẳng  
tắt: lòi tiền, tơ gáo.

Nhận biết làu làu lòng vốn, chẳng ngại  
bề thời tiết nhân duyên,

Chùi cho vặt vặt tính gương, nào có  
nhuôm căn trần huyên náo.

Vàng chưa hết quặng, xá tua chín phen  
đúc, chín phen rèn.

Lộc chẳng còn tham, miễn được một

thì chay, một thì cháo.

Sạch giới lòng, chùi giới tướng, nội  
ngoại nên BỒ tát trang nghiêm.

Ngay thờ chúa, thảo thờ cha, đi đố mới  
trượng phu trung hiếu.

Tham thiên kén bạn, nát thân mình mới  
khá hồi ân.

Học đạo thợ thầy, dọt xương óc chưa  
thông của báo.

Bình giảng Hội thứ Sáu

Thật thế!

Hãy xá vô tâm

Tự nhiên hợp đạo

Hãy xá vô tâm nghĩa là hãy nên áp  
dụng phương pháp vô tâm. Vô tâm là

một danh từ thiên, có khi chúng ta sử dụng danh từ vô niệm. Vô tâm là một phương pháp thực tập rất quan trọng đối với Trúc Lâm Đại Sĩ. Cuối bài Cư Trần Lạc Đạo có một bài kệ bốn câu bằng chữ Hán, trong đó danh từ vô tâm được lặp lại trong câu chót của bài kệ.

Đối cảnh vô tâm mặc vấn thiên

Trong phần bình giảng bài kệ này (tức cuối bài Cư Trần Lạc Đạo), chúng ta sẽ có dịp nói nhiều hơn về danh từ vô tâm.

Thật thế, hãy xá vô tâm, tự nhiên hợp đạo, có nghĩa là hãy nên áp dụng thái độ vô tâm thì tự nhiên nếp sống của chúng ta hợp với đạo lý.

## Dừng tam nghiệp mới lắng thân tâm

Tam nghiệp tức là thân, khẩu, và ý. Dừng ở đây có nghĩa là làm cho nó lắng lại. Có sự an bình, có sự lắng trong. Trong khi chúng ta tư duy, trong khi chúng ta nói năng, hành động và có sự lắng trong, có định ở trong ta, thì thân và tâm của chúng ta mới có được sự thanh tịnh.

Chúng ta biết rằng chỉ khi nào thân có an tịnh, tâm có an tịnh thì hạnh phúc mới có thật mà thôi. Cái an, cái lạc không phải của tâm không thôi, nó còn là cái an, cái lạc của thân nữa. Sự an lạc của tâm và thân tùy thuộc vào chỗ

chúng ta có thể làm lắng lại ba cái nghiệp của chúng ta.

Trước khi thỉnh chuông, chấp tay chúng ta thờ, chúng ta làm chuyện "ba nghiệp lắng thanh tịnh, gởi lòng theo tiếng chuông". Khi mình gởi đi ba tiếng chuông cho đại chúng và mình gởi theo sự lắng lòng của tam nghiệp của mình, thì tiếng chuông đó mới có phẩm chất. Vì vậy mà trước khi thỉnh chuông là mình phải lắng ba nghiệp, phải tịnh tâm.

Đạt một lòng thì thông tỏ giáo

Một lòng tức là nhất tâm. Chúng ta đã học và chúng ta đã biết rằng muốn đạt tới nhất tâm đó thì chúng ta phải biết



nắm vững sự thực tập hơi thở, tại vì hơi thở nó đưa chúng ta trở về với giây phút hiện tại, nó phối hợp thân và tâm làm thành một khối. Trong trạng thái nhất tâm đó, chúng ta có thể dễ dàng thông cảm với giáo lý của các vị tổ dạy: Đạt một lòng thì thông tổ giáo!

Trong những câu chúng ta vừa học có danh từ vô tâm, có danh từ dừng tam nghiệp, và có danh từ đạt một lòng. Như vậy những điều quan trọng gồm có: Một là vô tâm, hai là sự lắng lại của ba nghiệp, ba là sự thực hiện nhất tâm.

Nhận văn giải nghĩa, lạc lải nên thiên  
khách bơ vơ

Lạc lải tức là sai lệch, đi lạc đường, lạc lối, tại vì thói quen của người ta trong khi học đạo là bị dính chặt vào văn cú. Mà học kinh, học chữ và căn cứ trên chữ đó để giải thích những nghĩa lý thì nhiều khi vì vậy mà bị lạc vào những khái niệm, bị những ý niệm đó bao vây, và không đạt tới được cái tinh hoa mà Bụt và tổ để lại. "Nhận văn giải nghĩa" tức là mình chỉ tiếp xúc được với văn chương, chữ nghĩa mà mình không tiếp xúc được với cái tinh hoa của sự giác ngộ, của hạnh phúc mà Bụt đã để lại, tổ đã để lại, qua những câu văn và nghĩa lý đó.

Chúng ta đã biết, đã gặp nhiều người thuộc kinh lâu lâu, họ nói thao thao bất tuyệt. Chúng ta thua xa đứng về

phương diện trí nhớ, chúng ta không thể thao thao bất tuyệt như vậy. Nhưng những người đó tuy là nhớ kinh rất nhiều, và giải thích về kinh rất là hùng biện, nhưng đời sống của họ không biểu hiện được cái giải thoát, cái an lạc. Tại vì họ là những người kẹt vào chuyện "nhận văn giải nghĩa".

Nhận văn giải nghĩa lạc lải nên thiên khách bơ vơ. Thiên khách là mình, là những thiên sinh, những người tập thiên. Khi ăn cơm thì gọi là thực khách, khi ngồi thiền thì gọi là thiên khách, chúng ta đều là những thiên khách hết. Chúng ta bơ vơ, chúng ta lạc lõng là vì chúng ta chỉ biết nhận văn giải nghĩa. Dưới những hàng chữ đó có

cái tinh ba, có sự sống của Bụt và của tổ mà chúng ta không tiếp nhận được.

Trong câu này Đại Sĩ nói chúng ta đừng bị kẹt vào chữ nghĩa, vào văn cú. Một trong những nguyên tắc của thiền là siêu việt văn cú, bất lập văn tự. Bất lập văn tự tức là không thiết lập văn tự.

Chúng lý tri cơ, cứng cáp phải nạp tặng khôn khéo

Chúng lý tri cơ là ngược lại với nhận văn giải nghĩa. Chúng tức là kinh nghiệm trực tiếp, ví dụ khi uống một ly nước cam thì ta trực tiếp nếm được vị của nước cam. Người khác không uống thì không biết nước cam này ngọt như thế nào, chua như thế nào, thơm như thế nào. Kinh nghiệm trực tiếp, direct

experience, thì gọi là chứng. Còn nghe người ta nói lại thì không phải là chứng. "Tri cơ" tức là biết và hiểu được cái cơ quan, cái then máy. Những công án, những thoại đầu, những tiếng hét, những cử chỉ của thiền sư đưa ra, đều là những cái then máy nhằm tháo gỡ cái kẹt của thiền sinh. Mình phải nắm cho được, phải biết cho được, phải sử dụng cho được những cái đó.

Chúng lý tri cơ cứng cát phải nạp tảng khôn khéo. Nạp tảng là những ông thầy áo vá, tức là chúng ta. Chúng ta phải thực tập cho được, đừng theo đường lối gọi là nhận văn giải nghĩa, mà chúng ta phải theo đường lối "chứng lý tri cơ". Cứng cát tức là mạnh khỏe. Những vị nạp tảng không những phải có sự cứng

cát, sự hùng mạnh mà còn cần phải có sự khôn khéo nữa. Khôn khéo ở đây có nghĩa là thông minh, thông minh để đừng bị kẹt vào những chữ, những câu, những nghĩa. Có người nghĩ rằng khi tu điều quan trọng nhất là cần cái tâm thành, devotion. Nhưng không đủ! Với tâm thành không thôi cũng chưa được, phải có sự khôn khéo, thông minh, nhất là tu thiền. Tu thiền không phải là vấn đề làm công quả. Tu thiền là phải thông minh, phải linh động, phải uyển chuyển. Nhiều khi người ta không sử dụng những từ ngữ Phật giáo, không sử dụng những câu kinh. Người ta sử dụng những từ ngữ thông thường, như "Ăn cơm chưa? Uống nước chưa?" mà

có thể tháo gỡ được những cái vướng mắc của người khác.

Có một vị thiền sư, khi một thiền khách đến thăm thì thiền sư thường hỏi:

- Thầy đã tới đây lần nào chưa? Vị thiền khách trả lời:

- Dạ con mới tới đây lần đầu. Thiền sư nói:

- Mời thầy đi uống trà.

Kỳ sau một thiền sinh khác tới, thiền sư lại hỏi:

- Thầy đã tới đây lần nào chưa?

- Dạ con đã tới đây nhiều lần rồi!

- Mời thầy đi uống trà. Lúc đó thầy thủ tọa mới lấy làm ngạc nhiên, cho nên thầy hỏi: Bạch hòa thượng tại sao người chưa tới lần nào thì cũng đi uống trà, mà người tới nhiều lần rồi thì hòa thượng của bảo đi uống trà. Vậy thì nghĩa lý của việc đó là gì? Vị thiền sư mới nói:

- Mời thầy đi uống trà luôn!

Đó là một câu chuyện rất nổi tiếng ở trong thiền môn. Những câu thiền ngữ đó không nằm ở trong kinh, không lấy ra từ lời Bụt dạy, mà đó là một then máy, đó là ngôn ngữ của thiền. Và mình phải khôn khéo, nếu không thì mình bước trượt qua. Đó gọi là Chúng



lý trí cơ, cứng cát phải nạp tăng khôn khéo.

Han hữu lậu, han vô lậu, bảo cho hay:  
the lọt, duộc thung

Có người viết là "duộc dùng". Han có nghĩa là enquire about, hỏi han. Han hữu lậu, han vô lậu tức là tham vấn về vấn đề hữu lậu và vấn đề vô lậu thì bảo cho người đó biết rằng (bảo cho hay) cái "the" thì lọt còn cái "duộc" thì thung. "The" là một loại vải dệt rất thưa, dùng để làm rây bột. Người ta để bột lên rây rồi lắc lắc thì những bột nhỏ hạt rơi xuống, còn những cục bột to thì ở lại trên rây. Thung là một cái "gáo", cái "muông" để mức nước tương. Cán của nó không dài nhưng hơi nằm

ngang, đưa xuống thùng tương để mức tương lên. Nếu nó là cái lượt thì nó chảy qua. Còn nếu nó là cái môi thì nó dừng lại. Đó là hữu lậu và vô lậu. Hữu lậu là nó lọt ra ngoài được, vô lậu có nghĩa là không lọt ra ngoài nữa.

Trong đạo thì hữu lậu là còn cư trú trong tam giới, trong luân hồi, trong sanh tử. Còn vô lậu là vượt thoát được tam giới và tiếp xúc được với bản môn. Ví dụ mình đem tới chùa cúng \$100. Trong khi cúng thì mình cầu nguyện rằng con mình đang đau ốm và xin sẽ được lành, hoặc mình sẽ có những phước báo trong tương lai. Mình cầu mong một công đức, Thì công đức đó là công đức hữu lậu. Hữu lậu tức là còn lọt ra ngoài, còn nằm trong vòng sinh

tử luân hồi. Nó là công đức thật, nhưng nó nằm ở trong vòng sinh tử luân hồi. Còn nếu cúng \$100 mà mình không thấy rằng mình cho, không thấy chùa là nơi mình đến cúng dường, một hành động hết sức là vô tướng, cho mà không có ý niệm gì hết, không cầu mong gì hết, thì công đức đó gọi là công đức vô lậu. Nó lớn hơn công đức hữu lậu rất nhiều.

Ví dụ tay phải của chúng ta cầm cái búa, tay trái cầm cái đinh. Trong khi cái búa đóng lên cái đinh nhưng vì đóng không đúng, nó đóng lên ngón tay, thì ngón tay trái đau, cái đinh rơi xuống, và bàn tay phải tự động bỏ búa xuống, nắm lấy bàn tay trái để săn sóc. Hành động đó của bàn tay phải rất là

vô lậu. Nó không nói rằng tao là bàn tay phải đây, tao đang giúp mày đây, sau này mày phải giúp tao lại! Tay phải không có những ý niệm như vậy, nó rất là vô tâm. Vô tâm không có nghĩa là không biết chuyện gì đang xảy ra và không đáp ứng lại với những nhu yếu của thế giới hiện tại. Tay phải rất là thông minh, rất có chánh niệm, bỏ cái búa xuống, nắm lấy tay trái để săn sóc. Nó vô tâm trong hành động và vô tâm trong sự kỳ thị, phân biệt. Công đức của tay phải là hành động vô tâm, vì vậy cho nên nó là vô lậu.

Vô lậu là công đức, hữu lậu cũng là công đức nhưng nó nhỏ hơn nhiều. Hữu lậu thì nó lọt ra ngoài, còn vô lậu thì không lọt ra ngoài, tức là nó vô

lượng. Chính cái hạnh phúc mà công đức vô lậu cho mình, nó lớn hơn cái hạnh phúc hữu lậu tạo nên rất nhiều.

Không biết tổ Bồ-Đề Đạt-Ma tức là sơ tổ của thiền tông Trung Quốc, trước khi sang Trung Quốc ngài đã ghé Việt Nam bao lâu, không thấy ghi lại. Lúc đến Trung Hoa, trước khi rời nước Lương, vượt sông lên miền Bắc thì tổ Bồ-Đề Đạt-Ma có gặp vua Lương Vũ Đế, và hai người có nói chuyện với nhau. Sách vở có ghi lại nội dung câu chuyện đó. Không biết nó đúng tới mức nào, nhưng vua Lương Vũ Đế có hỏi Bồ-Đề Đạt-Ma rằng: Trẫm đã từng xây cất rất nhiều chùa và tạo rất nhiều tượng Bụt và cúng dường rất nhiều vị xuất gia, công đức đó như thế nào? Tức

là có tạm được hay không? Thầy Bồ-Đề Đạt-Ma nói rằng: Chẳng có công đức gì hết!

Trả lời như vậy là đứng về phương diện vô lậu mà nói. Nghĩ rằng mình đã tô được bao nhiêu tượng, mình đã cất được bao nhiêu chùa, mình đã cúng dường được bao nhiêu tăng, thì đứng về phương diện vô lậu nó chẳng có công đức gì cả. Nhưng đứng về phương diện hữu lậu thì có công đức chứ! Nhưng Bồ-Đề Đạt-Ma chỉ muốn nói tới công đức vô lượng về phương diện vô lậu thôi.

Hỏi Đại thừa, hỏi Tiểu thừa, thừa thẳng tắt: lời tiền, tư gáo

Lòì là sợi dây để khâu tiền. Ngày xưa chúng ta có những đồng tiền bằng kim loại, hình tròn và có lỗ vuông ở giữa. Cũng bằng cỡ đồng 10 Franc ngày nay. Để cho những đồng tiền đó đừng rơi rụng, người ta dùng một sợi dây, khâu qua những đồng tiền đó và để vào túi hay tay nải. Có người sợ mất cho nên họ khâu một khâu dài rồi họ cột ngang lưng!

Ngày nay cũng có nhiều du khách làm như vậy. Họ mua một cái thắt lưng, để tiền đồng, tiền giấy vào trong đó, rồi cột vào lưng. Ngày xưa những anh chàng học trò sắp đi thi, được hàng xóm, bà con đem tặng những khâu tiền như vậy để anh có tiền lên kinh đô hay lên tỉnh ứng thí. Nếu là đồng tiền thì

mình dùng một sợi dây nhỏ và chắc để làm thành một xâu tiên, gọi là lòi tiên.

Tơ gáo, gáo là cái gàu múc nước. Đây không phải là cái gáo nhỏ bằng vỏ dừa dàu. Gáo này là cái gàu múc nước, làm bằng mo cau hay bằng tre đan, có quét sơn dầu để cho nước không lọt ra ngoài, tức là vô lậu. Nếu múc nước từ giếng thì phải cột một sợi thùng và thả gàu xuống giếng, có khi sâu cả 10 thước. Nếu đó là một cái gàu múc nước thì mình không thể dùng một sợi dây nhỏ như là sợi dây "lòi", mà mình phải dùng sợi dây thùng lớn hơn, gọi là "tơ", rất chắc. Lòi tiên, tơ gáo là vậy.

Tiểu thừa và Đại thừa cũng vậy. Tiểu thừa có phận sự của Tiểu thừa. Đại



thừa có phận sự của đại thừa, mỗi truyền thống có một sứ mạng riêng. Đừng chê phái này là nhỏ, phái kia là lớn. Đây là một thái độ rất cởi mở, Đại thừa không chê Tiểu thừa là cỗ xe nhỏ, còn Tiểu thừa không chê Đại thừa là không chính thống. Như vậy hữu lậu cũng quan trọng mà vô lậu cũng quan trọng, tại vì cái rây có khi mình cần dùng, mà cái duột có khi mình cũng phải dùng, mình phải dùng cả hai cái. Cũng như có khi mình cần dùng Tiểu thừa, có khi mình cần dùng Đại thừa.

Các vị xuất gia ở Việt Nam, khi thọ giới là thọ cả hai thứ giới, 250 giới của Tiểu thừa và 58 giới Bồ tát của Đại thừa, không có sự kỳ thị. Đó là thái độ của Trúc Lâm Đại Sĩ, mà cũng là thái

độ của truyền thống Phật giáo Việt Nam. Do đó cho nên mình có Giáo hội Thống nhất của cả hai truyền thống.

Hỏi Đại thừa, hỏi Tiểu thừa, thừa thẳng tắt: lời tiên, tư gáo. Thừa thẳng tắt tức là nói trực tiếp, I tell you directly.

Nhận biết lâu lâu lòng vốn, chẳng ngại  
bề thời tiết nhân duyên

Chùi cho vặt vặt tính gương, nào có  
nhuộm căn trần huyên não

"Nhận biết" tức là recognise, acknowledge the presence of. Nhận biết tức là nhận diện và biết được. Ví dụ như sư cô Bích Nghiêm ngồi trước mặt tôi thì tôi nhận ra đây là sư cô Bích Nghiêm, và tôi biết đây là sư cô Bích

Nghiêm. Đó gọi là nhận biết. "Làu làu" tức là sáng, là rõ ràng. "Lòng vốn" là một từ rất Việt của chữ bản tâm, original mind. Ngày nay chúng ta dùng chữ bản tâm, nhưng ngày xưa chúng ta dùng chữ lòng vốn, rất là Việt. Vốn tức là cái gốc, lòng là cái tâm. Mà cái tâm gốc của mình, original mind, là một cái tâm rất sáng, người nào cũng có, và mình có bốn phận phải tiếp xúc, phải nhận diện, phải biết tới nó. Làu làu lòng vốn tức là nhận biết cái bản tâm sáng chói của mình.

Chẳng ngại hề thời tiết nhân duyên, không có những chướng ngại. Chữ "hề" ở đây chỉ là một tiếng đưa thôi, nó tương đương với một dấu phẩy, một nhấn mạnh. Thời tiết nhân duyên, thời

tiết là thời gian. Mùa Xuân, mùa Hạ, mùa Thu, mùa Đông, tiết Lập Xuân, tiết Đại Hàn v.v..., và những điều kiện gọi là nhân duyên. Chuyện chúng ta thực tập nhận diện, tiếp xúc với cái bản tâm của chúng ta, chuyện đó nó không dính líu gì tới thời tiết và nhân duyên cả. Tại vì cái bản tâm, cái lòng vốn của chúng ta nó luôn luôn có đó. Nó là nền tảng của hạnh phúc, của tự do của chúng ta. Sự có mặt của bản tâm đó không bị ngăn ngại bởi vấn đề điều kiện và thời gian.

Chùi cho vật vật tính gương - Vật vật cũng có nghĩa là sáng chói. Tính gương, cái bản tính của chúng ta là một tấm kính, có thể chiếu soi được. Chúng ta biết rằng trong Duy Biểu Học, thức

thứ tám, sau khi đã được chuyển hóa thì được gọi là Đại viên Cảnh trí, tức là cái trí tuệ của tấm gương sáng và tròn. Chúng ta người nào cũng có tính gương đó, có bản chất có thể soi chiếu được. Nếu chúng ta dùng gương đó để soi chiếu thì không có cái gì mà chúng ta không hiểu và không thấy. Sở dĩ nó không soi chiếu là vì chúng ta để cho những bụi bặm bám vào trên gương. Do đó sự thực tập của chúng ta là lấy một miếng giẻ, một cái khăn lau chùi cho tấm gương sáng ra thì không có gì mà ta không thấy được. Câu này khiến cho chúng ta nhớ lại câu của thiền sư Thần Tú:

Thân thị Bồ đề thụ,  
Tâm như minh kính đài.

Thân là cây Bồ đề còn tâm là đài  
gương sáng.

Nào có nhuộm căn trần huyên não -  
Huyên não tức là ồn ào. Căn là sáu giác  
quan, trần là sáu đối tượng. Sự lăng  
xăng, huyên não của sáu căn và sáu  
trần nó không động tới được bản tính  
sáng chói của chúng ta gọi là kính  
gương.

Vàng chưa hết quặng, xá tua chín phen  
đúc, chín phen rèn

Khi đào dưới mỏ lên thì quặng vàng  
còn trộn lẫn với những chất đất, cát,  
sỏi, những chất không phải là vàng.  
Muốn có vàng ròng, chúng ta phải đúc,  
phải luyện, phải cần dùng tới lửa.

"Tua" tức là nên, khá tua tức là phải nên, chín phen đúc, chín phen rèn.

Lộc chẳng còn tham, miễn được một thì chay, một thì cháo

Tức là những cái lợi lộc, những thức người ta cúng dường, những cái tài lộc của cuộc đời mình không còn ham nữa, tại mình thấy mình giàu quá rồi. Mình có cái lòng vốn, mình có cái kính gương, mình là người giàu nhất trên đời rồi, thành những cái tài, lợi ở trên cõi đời mình thấy nó là bã trầu, mình không chạy theo nữa. Mình đã có châu báu ở trong gia bảo rồi, vì vậy mà mình có thể sống một cuộc đời đơn giản được. Trưa thì được ăn một bữa chay,

tối thì chỉ cần ăn cháo lỏng cũng có hạnh phúc như thường.

Sạch giới lòng, chùi giới tướng, nội ngoại nên Bồ tát trang nghiêm

Sạch tức là làm cho thanh tịnh. Giới lòng tức là tâm giới, giới luật ở đây là tâm giới, tức là không cần phải bề ngoài. Bên ngoài nếu chúng ta giữ giới nhưng bề trong tâm chúng ta không có chánh niệm, không đi đôi với cái tướng bên ngoài thì đó là chưa hay. Cho nên thực tập giới là phải thực tập tâm giới trước.

Chúng ta biết rằng tất cả các giới chúng ta thực tập đều phát sinh từ chánh niệm, từ sự giác ngộ. Nếu chúng



ta làm điều trái quấy thì có hại cho bản thân ta và hại luôn cho tăng thân ta. Hại cho thầy, cho tổ và hại cho các con cháu ta, vì vậy mà ta không làm, chứ không phải không làm điều đó là tại ta không được phép làm, ta sợ mang tiếng.

Còn nếu ta có tự do, ta cứ làm điều này thì đó không phải là tâm giới. Hoặc ta sợ sư anh, sư chị rầy rà, trách móc, ta sợ thầy buồn cho nên ta làm điều kia, thì đó cũng không phải là tâm giới. Tâm giới là từ chánh niệm của chúng ta.

Sạch giới lòng, chùi giới tướng. Giới tướng là hình thức biểu hiện của giới. Nếu ở bên trong có tâm giới rồi thì ở

bên ngoài cái giới tướng nó sẽ rất đẹp, và nó sẽ rất tự nhiên, nó Authentic, chứ không phải nó giả bộ, và nó rất sáng. Nếu có giới lòng thì giới tướng là giới tướng thật chứ không phải là giả trang thiên tướng.

Ví dụ chúng ta đi thiền hành. Chúng ta đi thiền hành là tại chúng ta thấy đi thiền hành hạnh phúc quá chừng. Cho nên có người chung quanh thì ta cũng đi thiền hành thanh thoi an lạc, không có ai thì ta cũng đi an lạc, thanh thoi. Ta không phải đi thiền hành cho người quan sát kia, ta đi cho chính chúng ta. Khi đi thiền hành mà chúng ta có an lạc thì tất cả tạng thân đều được thọ hưởng.

Nội ngoại nên Bồ tát trang nghiêm. Ở trong cũng có cái đẹp của Bồ tát, mà biểu hiện bên ngoài cũng có cái đẹp của Bồ tát. Danh từ trang nghiêm trong đạo Phật có nghĩa là đẹp. Đẹp bên trong và đẹp bên ngoài. Ta là một vị Bồ tát trang điểm cho thế giới bên trong, và trang điểm luôn cho cả thế giới bên ngoài, trong đó có tầng thân của chúng ta.

Ngay thờ chúa, thảo thờ cha, đi đỗ mới  
trượng phu trung hiếu

Chúa đây tức là vua, người cầm đầu  
guồng máy chính trị ở trong nước.

Lòng mình ngay thẳng trong việc thờ  
vua. Thờ có nghĩa là phụng sự. Thờ  
cha thờ mẹ không có nghĩa là mình đốt  
hương, cúng vái trên bàn thờ, tại vì cha

mẹ còn sống, mình vẫn phải thờ cha thờ mẹ, phải phụng sự cha mẹ như thường. Như vậy mình có thể nói mình cũng thờ anh, thờ em, thờ chồng, thờ vợ, thờ chúng sanh, thờ con cái. Tại vì mỗi việc đều là một cái đạo hết. Đạo làm cha, đạo làm mẹ, đạo làm con, đạo làm vợ, đạo làm chồng. Nếu mình thực tập được đạo đó cho thật hay, thật đẹp thì đó gọi là thờ. Giống như pha trà cho thật đẹp, thật ngon thì ta gọi là trà đạo. Ngay thờ chúa, thảo thờ cha tức là đem sự ngay thẳng để phụng sự quốc vương của mình, đem sự hiếu thảo mà phụng sự cha ông của mình.

Đi đỗ mới trượng phu trung hiếu. "Đi đỗ" tức là hành chí. Đi là hành, đỗ tức là chí, nghĩa là ngừng lại. Ví dụ như xe

đỗ lại, tàu đỗ bến. Đi đỗ tức là khi đi, khi dừng. Câu trên là "nội ngoại", câu dưới đối lại là "đi đỗ", tức là khi đi khi dừng. Dịch theo chữ Nho là tấn chỉ, tức đi tới và dừng lại.

Đi đỗ mới trượng phu trung hiếu là phải biết lúc nào mình nên đi tới, lúc nào mình cần dừng lại, thì mình mới có thể gọi là bậc trượng phu có trung và có hiếu. Trung là đối với vua, với nước (không phản bội). Hiếu là đối với cha mẹ và tổ tiên của mình (có tình, có nghĩa).

Tham thiên kén bạn, nát thân mình mới khá hồi ân.

Tham thiên tức là tham khảo về thiên học, mình tham vấn với thầy, với bạn, với kinh sách để soi sáng cho sự thực tập hàng ngày của mình. Chúng ta đã học về đại tham, và tiểu tham. Mình tham khảo một thoại đầu, tham khảo một công án cũng là tham thiên.

"Kén bạn" tức là trong đời sống tu tập mình phải chọn những người bạn tu để mình có thể tu. Ở đây tức là vấn đề xây dựng tăng thân, mình có được người bạn thiện hữu tri thức thì đó là một điểm tích cực trong đời tu của mình. Nếu tu mà không có bạn thì thiếu, cho nên phải tìm cho được bạn hiền để cùng tu tập chung với mình.

Nát thân mình mới khá hồi ân. Nghĩa là cái ân nghĩa của đạo và của bạn khó có thể đền đáp lắm. "Hồi" tức là đem trở lại, "ân" tức là ân nghĩa. Ân đó lớn lắm, thân mình không đủ để đền đáp ân đó.

Ở Đông phương người ta thường nói sau này chết đi tôi sẽ trở lại thành con ngựa, con lừa để chở anh trong trọn kiếp thì tôi vẫn chưa đền được ơn của anh đã làm cho tôi trong kiếp này: Làm thân trâu ngựa đền bù trúc mai. Cái thân này, suốt cuộc đời này tôi lao động, tôi làm đủ thứ, mà tôi vẫn chưa đủ để đền công ơn của anh. Tại vì anh là người tri kỷ của tôi, anh đã dẫn tôi đi trên con đường đạo, anh đã khai mở con đường sáng cho tôi, anh đã cứu tôi

ra khỏi nhà tù hắc ám của khổ đau, của thất vọng. Ôn đó thân này không đủ để đền bồi, họa chẳng những thân của kiếp sau thì mới đủ. Đó là cái cảm tưởng của mình đối với một người bạn hiền, thiện hữu tri thức.

Tại vì người đó đã cho mình sống trở lại, mình đã chết rồi, mình đã kẹt rồi, mình đã vào trong tối rồi mà người đó mở đường cứu mình thoát ra, thì ơn của người thiện hữu đó rất là lớn.

Học đạo thờ thầy, dọt xương óc chưa thông của báo - Khi mình tìm học con đường thực tập và mình thân cận và phụng sự cho thầy mình, thì cả xương, cả óc của mình dù có tiêu ma đi nữa thì vẫn chưa đủ để trả ơn đó của đạo và



của thầy. "Dọt" có nghĩa là đập mạnh vào, làm cho nó mòn mỏi. Cả xương cả óc của mình dầu có mòn mỏi đi nữa thì mình vẫn chưa đủ để mà trả ơn thầy và ơn con đường, ơn Bụt.

### Thực Tập Lời Dạy Trong Hội thứ Sáu

Khi đi thiền hành chúng ta nắm tay một người bạn để đi trên con đường Xóm Thượng hay Xóm Hạ, chúng ta phải làm thế nào để cho giây phút đó trở nên giây phút có hạnh phúc. Chúng ta phải làm điều đó ngày hôm nay. Khi làm được, nếu chúng ta hỏi ngày mai chúng ta làm có được hay không, ta có thể có khả năng có hạnh phúc hay không khi ta trở về địa phương của chúng ta? Thì câu trả lời có thể là được! Nếu hôm nay

mình làm được thì ngày mai về tới trú xứ, mình cũng có thể làm được.

Cho nên bí quyết của sự thực tập là phải thành công ngay ngày hôm nay. Cố nhiên là càng làm thì hạnh phúc càng lớn, nhưng hạnh phúc đó không phải đến ngày mai mình mới có. Đừng đợi khi về tới "bên đó" mình mới làm được, "bên này" mình vẫn làm được như thường. Điều này phát xuất từ kinh nghiệm trực tiếp của tôi.

Kết quả của sự tu học của mình, cái mà mình mong đạt tới là gì? Rất đơn giản, là có hạnh phúc trong khi mình bước chân đi; có hạnh phúc trong khi mình ngồi một mình hay mình ngồi với các bạn; có hạnh phúc trong khi mình ăn

cơm; có hạnh phúc trong khi mình uống nước; có hạnh phúc trong khi mình quét thiên đường; mình giặt áo hay mình nấu cơm. Chúng ta phải có hạnh phúc trong những lúc đó thì chúng ta mới gọi là đang thành công trong việc tu học, đang thực tập đúng với giáo pháp. Còn nếu chúng ta cứ nghĩ rằng ráng qua ngày hôm nay để ngày mai sẽ tươi sáng hơn, có hạnh phúc hơn, là chúng ta đang không thực tập đúng theo pháp môn của thầy trao truyền.

Chúng ta hãy sử dụng hình thức đó vì một mai kia trên giường bệnh, thân thể đau nhức, không thể ngồi dậy được nữa, không thể bước đi một bước nào nữa, thì điều mà ta ước mong nhất có

thể là bước đi những bước thanh thản, hạnh phúc trên con đường thiên hành một mình hay với các bạn; hay có thể ngồi thẳng lưng, thở rất thông, mỉm cười, nhìn cái bông hoa, nhìn cây đèn cây, nhìn sàn gỗ!

Hạnh phúc phải có ngay trong khi chúng ta làm những chuyện đó, bây giờ và ở đây. Hạnh phúc đó có hay không, không phải là do người khác, mà là do chính mình. Mình bắt buộc phải có hạnh phúc bây giờ và ở đây. Nếu không thì mình cũng đang đi tìm bắt một ảo ảnh của hạnh phúc ở đâu xa, nơi những người khác, mình đuổi theo một đám mây!

Cũng như ngày mà chúng ta pháp đàm ở trên núi Pyrénées, có tương lai nào đâu? Chỉ có giây phút hiện tại này mà thôi. Nếu giây phút hiện tại này mà ta an trú được, ta có hạnh phúc được thì ở đâu mà ta không làm được chuyện đó?

Cho nên chúng ta có thể nói giây phút hiện tại là giây phút duy nhất. Nếu quý vị còn thao thức, còn lo lắng cho tương lai thì quý vị biết rằng quý vị chưa an trú, và quý vị chưa nắm được phương pháp thực tập. Nếu nắm được phương pháp thực tập, có an trú, có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại rồi thì quý vị đừng lo nữa. Tương lai đã được bảo đảm rồi đó! Đi đâu, làm gì cũng có thể có hạnh phúc được. Làm thợ mộc cũng có hạnh phúc, làm thợ nề cũng có hạnh

phúc, tại sao chúng ta phải lo sợ, hoảng hốt về cái tương lai của chúng ta? Đó gọi là đôn ngộ.

Pháp môn mà chúng ta tu tập ở đây là đói thì ăn, khát thì uống, nhà dơ thì quét, mệt thì đi nghỉ. Nhưng làm tất cả những việc đó với thái độ vô tâm, không bị vướng mắc, không đòi hỏi, không lên án, không sợ hãi, không sầu đau, và hạnh phúc là cái gì có thể đạt được ngay ngày hôm nay.

Gốc Gác của Ý Niệm Vô Tâm Trong Hội Thứ Sáu

Trên đây, trong khi học hội thứ Sáu chúng ta có đi ngang qua từ vô tâm.

Vào đời Đường ở bên Tàu, nhất là vào khoảng cuối đời Đường, người ta hay lặp đi lặp lại ý niệm về vô tâm như là con đường lý tưởng: Vô tâm thị đạo, có nghĩa Vô tâm là con đường. Có nhiều người lặp đi lặp lại mà không hiểu, rốt cuộc nó trở thành một cái cliché, một từ ngữ đầu môi của rất nhiều người dù họ không hiểu gì hết.

Trong tác phẩm Trung Cảnh Lục có một câu mà người nào đã đọc cũng đều biết:

Nhược bất khởi vọng tâm, tất năng thuận giác. Sở dĩ văn: Vô tâm thị đạo.

Nhược bất khởi vọng tâm, nghĩa là nếu không phát khởi tâm vọng, thì có thể đi theo được sự giác ngộ, tức là năng

thuận giác. Thuận là đi theo hướng. Giác tức là sự bừng tỉnh, sự giác ngộ. Nếu không phát khởi tâm vọng thì có thể đi theo được sự giác ngộ.

Sở dĩ vậy: Vì vậy cho nên nói rằng Vô tâm thị đạo.

Trong Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục có câu chuyện một thiền sinh học thuộc câu vô tâm thị đạo và đem lặp lại cho Thượng Sĩ nghe, nên bị Thượng Sĩ la rầy. Một vị xuất gia khác hỏi Thượng Sĩ: Thế nào là đạo? Thượng Sĩ trả lời: Đạo không có trong câu hỏi, câu hỏi không có trong đạo. Tức là Thượng Sĩ đã ngửi thấy mùi lý thuyết, mùi danh từ của anh chàng này rồi.



Ngày xưa nhạc sĩ Phạm Duy có làm một bài tâm ca, trong đó có câu: Kẻ thù ta là một rở danh từ!

Ta cũng vậy. Chúng ta cũng có thể bị kẹt vào các danh từ mà chúng ta đã học. Chúng ta nói rất giỏi, trình bày những danh từ của chúng ta rất giỏi, chúng ta học thuộc lòng, chúng ta nói thao thao bất tuyệt, nhưng những cái đó không dính líu gì tới đời sống hàng ngày của chúng ta cả, cho nên chúng ta không được chuyển hóa. Kẻ thù ta là một rở danh từ! Hồi đó Phạm Duy chịu ảnh hưởng của đạo Bụt, đi chùa rất đều nên làm ra 10 bài tâm ca.

Trong những khóa tu, người ta thường đặt câu hỏi. Có thể tới tám mươi phần

trăm các câu hỏi là thuộc loại này, hỏi để mà hỏi thôi. Mình phải tìm cách để giúp cho họ thoát ra khỏi sự đi tìm danh từ và tìm ý nghĩa của danh từ. Thiền sư thì hay dùng những loại ngôn ngữ để có thể giúp cho những người đó thoát ra khỏi đường rầy xe lửa mà họ thường đi. Con đường đó là cứ đi tìm danh từ và ý niệm. Vì vậy mà:

- Thế nào là đạo?
- Đạo không có trong câu hỏi, câu hỏi không có trong đạo.

Vị xuất gia đó vẫn chứng nào tật nấy, nên hỏi thêm một câu:

- Các hàng đạt đức ngày xưa đã nói vô tâm tức là đạo, có đúng không bạch Thượng Sĩ?

Nếu trả lời là đúng thì cũng chẳng có ích lợi gì cho anh ta. Anh chỉ muốn xác nhận lại một câu nói, và cái đó không dính líu gì đến và không có ảnh hưởng gì đến sự tu học của anh ta cả. Cho nên Thượng Sĩ nói:

- Vô tâm bất thị đạo, vô đạo diệt vô tâm.

Vô tâm không phải là đạo, không có đạo cũng không có tâm! Nó hoàn toàn ngược lại giáo điều! Trong khi vị xuất gia đó đang ngớ ngẩn, cố nhiên là phải ngớ ngẩn, tại vì cái đường rầy bị lấy mất rồi cho nên cái đầu tàu đâu còn chạy tới được nữa? Thì Thượng Sĩ giải thích tiếp:

- Nếu nói vô tâm là đạo, thì tất cả cây cỏ đất đá đều là đạo hết sao, tại vì tụi nó vô tâm lắm! Ngược lại nếu nói vô tâm không phải là đạo thì nói vậy để làm gì, có ích lợi gì đâu? Cho nên trong cả hai mệnh đề, phủ nhận hay xác nhận, đều không ích lợi gì cho thầy hết!

Nghĩa là ông đừng chạy theo tìm sự xác nhận hay phủ nhận một ý niệm, nó không ích lợi gì cho ông hết. Rồi Thượng Sĩ đọc cho thầy bài kệ sau đây:

Bồn vô tâm vô đạo, Có nghĩa là vốn không có tâm cũng không có đạo.

Hữu đạo bất vô tâm. Nếu có đạo thì làm sao vô tâm được? Nó ngược lại hoàn toàn! Một bên nói vô tâm tức là

đạo, một bên nói tâm cũng không có mà đạo cũng không có, mà nếu có đạo thì làm sao mà vô tâm được, tức là ngược lại điều nói trong sách.

Tâm đạo nguyên hư trực. Tâm và đạo chúng vốn là trống rỗng, là vắng lặng.

Hà xú tránh truy tâm. Ở đâu có thể chạy theo mà tìm cho được? Tại vì cả tâm lẫn đạo đều hư tịch cả, nghĩa là nó rất là vắng lặng, nó là sự thật, nhưng nó rất là yên lặng.

Cũng như trái chuối hay trái cam, nó có thật nhưng nó rất im lặng. Bây giờ mình ngồi pháp đàm về thế nào là trái chuối, thế nào là trái cam thì rất là ồn ào, và đôi khi mình không có chuối mà

cũng chẳng có cam, mình chỉ bàn về chuối và cam mà thôi!

Thật sự là như vậy. Có rất nhiều Phật tử ngồi nói tới chân như, tới bản thể, vô ngã, vô thường nhưng họ không có mấy thứ đó. Giống như mình ngồi cả ngày cãi nhau về chuối, về cam mà không người nào có được trái chuối, không người nào có được trái cam. Hư tịch không có nghĩa là nó không có. Hư tịch có nghĩa là nó có nhưng nó rất là vắng lặng. Vắng lặng ở đây là vắng lặng cái ý niệm, cái ngôn từ, chứ còn nó là sự thật. Anh thì anh chỉ để thì giờ để nói về tâm và về đạo thôi, chứ anh không tiếp xúc được với cái tâm và cái đạo. Vì vậy mà không ích lợi gì cho anh cả. Anh chạy theo để tìm nó thì tìm

ở đâu được? Tại vì anh tìm theo kiểu ngôn thuyết và hí luận.

Trong câu chuyện này, sách sử còn ghi thêm một câu: Vị xuất gia đột nhiên nhận ra cái ý chỉ (tức là cái ý) của Thượng Sĩ, nên cúi đầu xá rồi rút lui. Không biết thầy có nhận ra không, hay thấy ngán quá nên rút lui cho rồi!

Chúng ta biết rằng trong thiền môn thỉnh thoảng có những trận giác chiến, những cuộc xuất trận đó giữa thầy và trò. Đây quả thật là những trận đánh toi bời. Trong buổi đại tham, một thiền sinh bước lên và thiền sư tạo ra một cơn gió bão rất lớn để xem thiền sinh này có chịu đựng nổi hay không, trong cơn bão đó thiền sinh có tỏ lộ gì về sự

vững chãi không, hay là bị những ngọn gió thổi bay tung hết.

Thành ra Tuệ Trung Thượng Sĩ hay nói ngược lại những điều trong kinh. Ví dụ kinh nói: "Sắc tức thị không, không tức thị sắc" thì Tuệ Trung nói rằng: "Sắc bất thị không, không bất thị sắc". Và trong bài kệ đọc cho vị thiền sinh trên đây thì:

Bôn vô tâm vô đạo,  
 Hữu đạo bất vô tâm,  
 Tâm đạo nguyên hư tịch,  
 Hà xứ tránh truy tâm.

Trong hội thứ Sáu của bài Cư Trần Lạc Đạo có câu: Hãy xá vô tâm tự nhiên hợp đạo, nghĩa là hãy nên vô tâm, hãy



nên áp dụng phương pháp vô tâm thì tự nhiên mình hợp với đạo.

Trở về đọc tiếp bài kệ của Tuệ Trung:

Nhược bất khởi vọng tâm,  
Tức năng thuận giác.

Không khởi vọng tâm tức là vô tâm.

Vô tâm là vô vọng tâm hay vô vọng tưởng. Tức năng thuận giác - Giác đây tức là đạo, là sự giác ngộ, tức là sự hiểu biết. Nói ngắn lại: Vô tâm tức là đạo.

Vì vậy khi đọc hai câu này chúng ta phải biết gốc gác của nó. Gốc gác của nó là ý niệm vô tâm thị đạo.

## Cách Thực Tập Vô Tâm

Thiền sư Vĩnh Minh Duyên Thọ đã nói rất rõ rằng cái vô tâm đó, cái đạo đó là

bất khởi vọng tâm. Vô tâm có nghĩa là không có vọng tâm, tức là không có vọng tưởng, wrong perception. Ví dụ bây giờ mình có một ý niệm về mình. Mình là một người thương người, một người muốn giúp người, mình rất dễ thương, mình có rất nhiều thiện chí. Mỗi chúng ta đều có một hình ảnh về mình cả. Tôi thông minh, tôi dễ thương, tôi không tạo ra những bất bình đẳng với người khác, tôi không kỳ thị người khác. Đó là một cái tưởng về mình, một cái tâm về mình.

Cái tưởng đó thường thường là sai. Nó sai tới một mức độ nào đó. Thành mỗi người trong chúng ta có một hình ảnh về bản thân của mình. Và mình tin rằng cái hình ảnh đó là hình ảnh thật của

mình. Nếu đem một tấm kính ra để trước mặt và phản chiếu lại hình của mình cho mình thấy, thì mình có thể nói rằng hình này không phải là hình của tôi! Đôi khi chụp hình, thấy hình thì mình nói tôi đẹp hơn thế này mà tại sao chụp nó ra như thế này! Tôi không "ăn ảnh"!

Tăng thân của mình cũng giống như một tấm kính, nó hắt trở lại, nó gởi trở lại hình ảnh của mình cho mình thấy. Khi nhìn vào trong một tấm kính, quý vị cười nhăn răng thì tấm kính nó cũng cười nhăn răng và nó hắt hình đó lại cho mình. Khi mình giận dữ, nhìn vào trong kính thì kính hắt lại một bộ mặt rất là ghê cho mình thấy. Nhưng mình

không chịu, mình nói hình mình không như vậy, không xấu như vậy!

Mình phải biết rằng tăng thân là một tấm kính, mà xã hội cũng vậy, đều là một tấm kính, trong đó hình ảnh của mình được phản chiếu lại. Thành ra khi mình thực tập cầu xin sáu sư em, sáu sư anh hay sáu sư chị soi sáng cho mình, tức là mình làm việc soi gương. Có thể có những người họ quen sống với những người đua nịnh. Người nào cũng muốn có những lợi lộc cho nên họ không nói sự thật cho mình nghe. Ví dụ như cấp dưới nói với cấp trên: Đồng chí quên ngủ quên ăn nhiều quá, đồng chí lo cho đồng bào nhiều quá, đồng chí là người hy sinh nhất ở trên

thế gian này! Thì đó có thể là những lời đường mật để tâng bốc cấp trên.

Nếu mỗi ngày nghe nhiều lần như vậy thì mình sẽ có một hình ảnh cao tốt về mình. Đó là một vọng tưởng, một vọng tâm. Sống với cái đó thì mình chết. Cho nên chuyện mình cầu sáu người bạn nói thật về con người của mình là một cách soi kính rất hay. Những người đó nói cho mình hay về giá trị của mình, và những khuyết điểm của mình. Mỗi thiền sinh ở Làng Mai đều đã được giao cho bài tập đó.

Mình có một hình ảnh về mình có thể là một vọng tâm, vọng tưởng đã đành, mình còn có một hình ảnh về người kia, hay về tạng thân cũng không đúng

luôn. Mình nói rằng tăng thân kỳ thị mình, tăng thân muốn đẩy mình ra khỏi, tăng thân không muốn chấp nhận mình, và mình tạo ra một cái ranh giới làm bằng dây kẽm gai, rất khó để vượt qua. Đố cho tăng thân hay đố cho người bạn tu của mình cái tâm địa kỳ thị, tâm địa ưa nói xấu, tâm địa muốn đìm mình xuống.

Như vậy mình có hai hình ảnh, thứ nhất là một hình ảnh về mình, và thứ hai là một hình ảnh về người kia hay về nhóm người kia. Cả hai hình ảnh đó tạo ra một biên giới. Biên giới đó nó làm cho mình đau nhức, và nó làm cho người kia đau nhức. Không những nó làm cho hai người đau nhức, nó làm cho luôn cả tăng thân đau nhức!

Cho nên nguyên tắc thực tập là vô tâm, tức là đừng bám víu vào một ý niệm. Phải luôn luôn quán chiếu về ý niệm đó để thoát ra, luôn luôn đi tìm sự thật. Và phương pháp tìm sự thật là căn cứ vào cái đèn sẵn có trong người của mình, tức là tính sáng của mình, và cũng căn cứ trên tính sáng của người khác. Nếu dùng cái đèn của chúng ta và cầu xin cái đèn của những người khác soi sáng cho ta và soi sáng cho tăng tăng thân, thì mình có thể làm tiêu tán đi những vọng tưởng, những vọng tâm. Như vậy là mình đi theo ánh sáng, đi theo sự giác ngộ, gọi là thuận giác,

Có khi chúng ta có cảm tưởng chúng ta đang gánh một gánh túi nhục, một gánh bất công. Mà những bất công đó đã

được gây ra bởi hoàn cảnh xã hội, bởi những người khác. Chúng ta có cảm tưởng rằng chúng ta như là Chúa Ki-tô, đang phải mang một cái Thánh giá rất nặng. Chúng ta là nạn nhân của những người khác, nạn nhân của sự kỳ thị của những người khác, và vì mang gánh nặng đó nên chúng ta đau khổ. Chúng ta thiết lập một biên giới ngăn cách giữa chúng ta với những người kia.

Có thể chúng ta không thấy gánh nặng đó nó phát sinh từ nhận thức sai lầm của chúng ta, từ cách nhìn của chúng ta, từ cái vọng tưởng của chúng ta. Vì vậy cho nên con đường, phương pháp là phải sử dụng vô tâm, tức là vượt những tà niệm, những vọng niệm, những vọng tâm.



Muốn vượt vọng tâm thì chỉ có một cách là dùng cây đèn bên trong để soi sáng. Nếu người kia nhìn mình bằng con mắt như vậy, nếu những người kia có thái độ với mình như vậy, chắc có lẽ là tại mình sao đó, tại cách hành xử, cách nhận thức của mình sao đó thì nó mới có thể có phản ứng như vậy từ phía những người kia. Nếu cái mặt mình nhăn, thì tấm kính nó mới gởi lui cho mình một hình ảnh có cái mặt nhăn, chứ không phải tự nhiên mà có. Khi quán chiếu thì mình thấy được phần trách nhiệm của mình.

Nhiều khi tấm kính cũng hơi méo tại vì người kia nếu không tu tập, nếu không quán chiếu thì cũng có thể có một nhận thức sai lầm về mình. Nhưng thường

thường khi chúng ta có tu học, có quán chiếu, thì phía bên này cảm thấy đỡ mà phía bên kia cũng thấy đỡ hơn. Cái hình ảnh méo mó càng ngày càng bớt đi, và sự phối hợp giữa hai ánh sáng, ánh sáng của nội tâm mình và ánh sáng nội tâm của người kia, có thể xua đuổi đi những bóng tối, những méo mó, những sai lầm trong nhận thức của mình và của người kia.

## HỘI THỨ BẢY

Vậy mới hay:  
Phép Bụt trọng thay,  
Rèn mới cốt hay.  
Vô minh hết Bồ đề thêm sáng.

Phiền não rồi đạo đức càng say.  
 Xem phỏng lòng kinh, lời Bụt thốt dễ  
 cho thấy dấu,  
 Học đòi cơ tổ, sá thiên không khôn  
 trước biết nay.  
 Cùng căn bản, rửa trần duyên, mưa đễ  
 mây hào ly dương mặt.  
 Ngã thẳng tràng, viên tri kiến, chớ cho  
 còn họa trử cong tay.  
 Buông lửa giác ngộ, đốt hoại thảy rừng  
 tà ngày trước,  
 Cầm kiếm trí tuệ, quét cho không tính  
 thức thừa nay.  
 Vâng ơn thánh, xót mẹ cha, thờ thầy  
 học đạo.  
 Mến đức cồ, kiêng bụi ngọt, cầm giới  
 ăn chay.  
 Cảm đức từ bi, đễ nhiều kiếp nguyên

cho thân cận.

Đội ơn cứu độ, nát muôn thân thà chịu  
đắng cay.

Nghĩa hãy nhớ, đạo chẳng quên, hương  
hoa cúng xem còn nên thảo,  
Miệng rằng tin, lòng lại lỗi, vàng ngọc  
thờ cũng chữa hết ngay.

### Bình giảng Hội thứ Bảy

Vậy mới hay  
Phép Bụt trọng thay  
Rèn mới cốc hay

Chúng ta thấy rằng trong bài Cư Trần  
Lạc Đạo cũng như trong những tác  
phẩm bằng chữ Nôm ở thế kỷ thứ 13,  
không có tác phẩm nào sử dụng danh

từ Phật hết. Điều đó chứng tỏ rằng vào thế kỷ thứ 13, 14 dân Việt vẫn còn dùng chữ Bụt để chỉ đấng Toàn Giác.

Từ khi quân Minh sang xâm chiếm nước ta, họ gom góp và đốt hết tất cả những thư tịch của các thầy ở Việt Nam sáng tác, và đem kinh điển ở bên Trung Quốc sang, thì chúng ta mới bắt đầu gọi Bụt là Phật, một danh từ phiên âm từ tiếng Trung Hoa. Đó là từ thế kỷ thứ 15, 16. Trước đó chúng ta vẫn gọi Phật là Bụt, theo danh từ tiếng Việt.

Trong những tác phẩm chúng ta đang dùng đây, không bao giờ có chữ Phật hết, toàn là Bụt. Vì vậy, là con cháu, ngày nay chúng ta nên trở về nguồn, nên theo tổ tiên của chúng ta mà sử

dụng danh từ Bụt, và đừng dùng danh từ Phật của người Trung Hoa đã ép buộc ông cha ta sử dụng!

Phép Bụt trọng thay, nghĩa là phép của Bụt rất là quý báu. Rèn tiếng Anh là training, nghĩa là học hỏi và tập dượt. Nếu có học và tập theo phép Bụt thì ta mới thấy được, mới hiểu được điều đó, rằng Phật pháp là rất mâu nhiệm, rất quý giá. Chữ phép Bụt là tiếng Việt của chữ Phật pháp. Ta có câu kệ mở kinh: Phép Bụt cao siêu mâu nhiệm. Cơ duyên may được thọ trì ...

Vô minh hết Bồ đề thêm sáng  
 Vô minh tức là sự không thấy rõ,  
 không có ánh sáng. Mục đích của việc  
 học là lấy vô minh ra khỏi mình.

Nhưng khi vô minh ra khỏi rồi thì sẽ có một cái khác để thay thế. Đó là Bồ đề tức là sự giác ngộ, sự hiểu biết nó sáng thêm. Có nghĩa là mình đã có ánh sáng rồi, nhưng tại vì màn vô minh che, cho nên ánh sáng đó chỉ tỏa chiếu một cách rất khiêm nhường. Nếu mình lấy màn vô minh đi thì ánh sáng đó chiếu ra rạng rỡ.

Vô minh hết Bồ đề thêm sáng là câu lặp lại những câu ở trong kinh: Vô minh diệt, minh sinh, nghĩa là khi nào vô minh diệt thì minh sinh ra. Ánh sáng xuất hiện khi bóng tối đi mất, đó là một định luật. Hễ bóng tối đi mất là chỗ đó có ánh sáng.

## Phiền não rồi đạo đức càng say

Phiền não rồi tức là phiền não đã được chuyển hóa, đã được thanh thoi. Chữ rồi ở đây chúng ta nhớ nó có nghĩa là thanh thoi. Khi phiền não đã được thanh thoi rồi thì cái đạo và cái đức nó càng được quý chuộng, ưa thích.

Xem phỏng lòng kinh, lời Bụt thốt dễ  
cho                      thấy                      dấu  
Học đòi cơ tổ, sá thiên không khôn  
trước biết nay

Xem và làm theo, bắt chước theo.  
"Phỏng" ở đây là làm theo, adapt.  
"Lòng kinh" tức là tinh yếu của kinh,  
cái bản chất của kinh chứ không phải là  
hình thức của kinh, không phải là cái



xác kinh, không phải là chữ nghĩa, văn cú của kinh.

Chữ "lòng" là dịch từ chữ tâm. Kinh chi tâm tức là cái tinh yếu của kinh. Thốt ở đây có nghĩa là nói, thừa thốt. Dễ cho thấy dấu, dấu này là dấu vết. Nếu học kinh mà chúng ta biết đừng bị kẹt vào chữ nghĩa, chúng ta đi vào tinh túy của kinh, không đi vào lý thuyết mà biết thực tập theo lời kinh dạy, thì những lời Bụt dạy nó trở nên rõ ràng. Dấu vết của những lời Bụt dạy trở nên dễ dàng, ta có thể thấy được, nắm được.

Học đòi cơ tổ. Học đòi tức là học theo. Cơ, chúng ta đã gặp chữ này rồi, cơ là cái then máy, là cơ quan. Tức là những

phương pháp của các tổ dùng để giúp người ta giác ngộ, như những công án, những thoại đầu, những tiếng hét, những bài kệ ngược lại với kinh điển, đó là cơ. Học đòi cơ tổ tức là học theo những phương pháp của chư tổ.

Sá thiên không khôn trước biết nay. Sá có nghĩa là đường, đường sá, là lối đi. Thiên không là những giáo lý về "không" được dạy trong thiên môn. Không phải cái không ở ngoài đời, không này là cái không không thể nói tới, ((nyat(.

Khôn trước biết nay, khôn tức là khó, difficult. Chữ "nay" có nghĩa là "nơi", mà đọc là nay. Nơi là chỗ, là nơi chốn.

Vì đây là Hội thứ Bảy, tất cả các vần đều là "ay" hết, cho nên chữ nơi phải đọc thành chữ nay. Những giáo lý màu nhiệm về không ở trong thiên, con đường đạt tới nó, không phải dễ dãi gì mà tới nơi tới chốn được đâu. "Sá" là con đường; "thiên không" tức là lời dạy chân lý về không của thiên môn. Khôn là khó biết được, như trong chữ khôn lường.

Cùng căn bản, rửa trần duyên, mưa để  
mấy hào ly dương mặt

Cùng căn bản, "cùng" là đi cho tới tận nơi tận chốn, không bỏ nửa chừng, đi cho tới tận nguồn cơn, tận gốc rễ. Căn là rễ, bản là cái nền. Cùng tức là go all

the way through, hitting the bottom. Rửa trần duyên, rửa tức là nó rã ra. Ví dụ có một khối gì đó chúng ta để ngoài mưa. Ban đầu nó cứng, nhưng nước thấm vào từ từ, mưa gió đi qua thì nó bắt đầu rã ra từng mảnh, đó là rửa ra. Trần duyên là những ràng buộc vào phiền não. Trần đây là những bụi bặm của cuộc đời. Duyên là những cái ràng buộc của cuộc đời. Rửa trần duyên nghĩa là những bụi bặm, những ràng buộc của cuộc đời từ từ nó rã ra. Ban đầu thì nó rất cứng, nó làm thành cái vỏ cứng chung quanh chúng ta, nó giam hãm chúng ta, nhưng nếu chúng ta đi tận cùng tới cái căn bản của giáo lý, của thiên tập thì những mối trần

duyên làm chúng ta khổ đau trong bao nhiêu kiếp đó, sẽ từ từ rã ra hết.

Mưa để mây hào ly đương mặt. Mưa là dừng, là chớ. Hào ly là một chút xíu, những mây vụn, những mây mún của nó. Chớ để cho những cái mún của nó còn trước mặt ta. Cái trần duyên đó nó rã ra, nó tan hết. Dừng để cho nó còn lại đâu là một tơ hào, một mây mún rất nhỏ. Dừng cho nó ở lại trước mặt ta nghĩa là đừng thấy nó một chút xíu nào nữa cả. Cái trần duyên đó phải được rã ra một cách hoàn toàn.

Ngã thẳng tràng, viên tri kiến, chớ cho còn, họa trừ cong tay

Tràng là một cái cờ. Thắng tràng là cờ chiến thắng. Ngã tức là làm đổ. Ngã cờ chiến thắng đó xuống. Ngày xưa khi đánh trận thắng, người ta treo cờ lên, dựng cờ lên, gọi là cờ chiến thắng. Thắng trận là thắng tràng. Các vị Bụt, các vị Bồ tát khi chiến thắng được ma quân, chiến thắng được phiền não vô minh thì cũng giống như dựng lên một cây cờ chiến thắng của đạo pháp.

Nhưng tại sao lại ngã thắng tràng? Cây cờ chiến thắng đó tại sao lại làm cho nó ngã? Tại vì nó vẫn còn có ý niệm là có người thắng, người thua. Nó có thể có ý niệm về ngã, về mạng, về sự tự hào, tự đắc, cho nên làm cho cây cờ chiến thắng đó nó ngã xuống. Tức là bước cuối cùng của sự chiến thắng của mình.

Viên tri kiến. Viên tức là làm cho nó tròn đầy; tri kiến là cái thấy, cái biết của mình. Cái thấy và cái biết của mình làm cho nó tròn đầy, gọi là viên tri kiến. Chúng ta có tri kiến của chúng ta, mà Bụt cũng có tri kiến của Bụt. Cái tri kiến của chúng ta rất là nhỏ bé, và cái tri kiến của Bụt rất là lớn lao.

Kinh Pháp Hoa được xem như một kinh diễn bày cho ta thấy cái tri kiến của Bụt: Khai, thị, ngộ, nhập Phật tri kiến. Tức là mở ra, chỉ bày, làm cho chúng ta thức tỉnh, và chúng ta đi vào trong tri kiến của Bụt. Viên tri kiến là làm cho tri kiến của mình càng ngày càng tròn đầy.

Chớ cho còn, họa trừ cong tay. Làm sao để cho những tai họa nó không còn ẩn dấu trong hai vòng tay của mình. Tại vì tai họa nó từ đâu tới? Tai họa nó nằm trong hai vòng tay mình mà mình không biết, mình tưởng từ ngoài nó đi vào! Tất cả những tai họa đến với mình nó đã nằm sẵn trong hai vòng tay của mình. Một ngày nào đó gặp tai họa, mình nghĩ là từ xa nó đi tới, kỳ thực nó đã có sẵn! Cong tay là trong tay.

Muốn cho tai họa đừng tới thì mình phải thấy rằng nó đã nằm núp sẵn trong hai vòng tay của mình. Vì vậy cho nên phải làm ngã xuống cái thẳng tràng của mình, ngã sự tự hào, tự thị là mình giỏi hơn người, mình thành công hơn người. Và phải làm cho tròn đầy cái



thấy và cái biết của mình (viên tri kiến), thì những tai họa ần náu trong hai vòng tay của mình dưới hình thức của những hạt giống tan rã đi, lúc đó mình mới thật sự có an ninh.

Buông lửa giác ngộ, đốt hoại thảy rừng tà ngày trước

Giác ngộ là một thứ lửa. Tính thức là một thứ lửa. Khi các thứ lửa đó được đốt lên thì tất cả rừng tà kiến ngày trước sẽ rần rần cháy hết. Buông lửa giác ngộ, buông tức là phóng, phóng giác ngộ hỏa. Mình có một rừng tà kiến rất rậm rạp, bao nhiêu cái thấy sai lầm của mình là một rừng tà kiến, và mình phải phóng lửa giác ngộ để cho nó đốt tan tàn rừng tà kiến đó. Rừng đó nó

có từ bao nhiêu kiếp trước, gọi là rừng tà ngày trước.

Đốt hoại thảy, thảy tức là hết, đốt và phá hủy tất cả rừng tà ngày trước.

Cầm kiếm trí tuệ quét cho không tính thức thừa nay

Giác ngộ là một thứ lửa, còn trí tuệ là một cây gươm. Người ta, nhất là trong Phật giáo Tây Tạng, thường tưởng tượng đức Văn Thù cầm một thanh gươm. Thanh gươm đó là thanh gươm trí tuệ. Thanh gươm trí tuệ đó có nhiệm vụ cắt đứt tất cả phiền não.

Này gươm trí tuệ mài đây,  
Bao nhiêu phiền não cắt ngay cho rồi.

Đó là hai câu thơ trong tác phẩm Quan Âm Thị Kính.

Quét cho không tính thức thừa nay.  
 Quét cho đến khi nào sạch không tính  
 thức tức là cái tính của nhận thức sai  
 lầm. "Thừa nay" tức là từ trước cho tới  
 bây giờ.

Chữ thức đối lại với chữ trí, tại vì khi  
 mà tâm của mình còn chứa chất nhiều  
 vọng tưởng, nhiều tà kiến thì nó gọi là  
 thức. Và khi những tà kiến, những  
 vọng tưởng đã được chuyển hóa rồi thì  
 cũng cái đó mà gọi là trí. Chuyển thức  
 thành trí. Một bên là Vij((na (thức,  
 conciousness), còn một bên là Praj((  
 (trí, Wisdom hay Insight).

Vâng ơn thánh, xót mẹ cha, thờ thầy học đạo. Mến đức cồ, kiêng bùi ngọt, cầm giới ăn chay

Ơn của Bụt, đức của thánh, mình phải nhận thức được và mình phải biết quý chuộng. Thánh đây tức là The Holly Ones, các vị A La Hán, các vị Bồ tát, các vị Bụt đều có ơn với mình cả, và mình phải thấy được cái ơn đó, nhận thức được cái ơn đó, cho nên mình phải thương mẹ (xót là thương), thương cha, mình phải thờ thầy, mình phải học đạo. Thờ ở đây có nghĩa là sống một bên để phụng sự, sống bên thầy để thực tập đạo và đó là một cách thương mẹ, thương cha, và đền ơn của các bậc thánh.

Mến đức cồ, "cồ" có nghĩa là lớn lao. Có người giải thích rằng Cồ đây là Gotama (Cồ viết hoa), nhưng có lẽ không đúng. Mến đức cồ tức là mến cái đức lớn. Cái ơn kia là ơn rất thánh thiện, còn cái đức này là đức rất lớn lao.

Kiên bì ngọt tức là đừng ham ăn, đừng chạy theo các món ăn ngon. Nếu chạy theo các món ăn ngon thì đâu có thì giờ để làm chuyện kia? Cầm giới ăn chay, những thức ăn ngon kia tốn rất nhiều tiền, tốn rất nhiều thì giờ, vì vậy cho nên ta trì giới và ta ăn chay. Ăn chay để cho thân thể khỏe mạnh, ăn chay để có thì giờ nuôi dưỡng tâm từ bi. Và trì giới là để bảo hộ cho mình, để giữ tự do lại cho mình, tại vì nếu

mất tự do thì không còn hạnh phúc nữa.

Cảm đức từ bi, đề nhiều kiếp nguyên cho thân cận

Mình cảm vì cái đức từ bi của Bụt và mình mong ước rằng kiếp này sang kiếp khác mình được gần gũi Bụt và các vị Bồ tát. Đề nhiều kiếp nguyên cho thân cận: Đề cho được thân cận trong nhiều kiếp.

Đội ơn cứu độ, nát muôn thân thà chịu đắng cay

Ơn cứu độ của Bụt, của Bồ tát mình không thể nào quên được. Nếu cần nhiều hơn là một thân thể này, cần kiếp

này sang kiếp khác dù có chịu những khổ nhục, những đắng cay thì mình vẫn đi theo con đường đó, tại vì con đường đó là con đường mình cứu độ được mẹ cha, cứu độ được tổ tiên, cứu độ được con cháu của mình.

Nghĩa hãy nhớ, đạo chớ quên, hương hoa cúng xem còn nên thảo

Mình phải nhớ tới cái nghĩa và mình đừng quên cái đạo. Nghĩa hãy nhớ, đạo chớ quên. Chớ tức là chớ. Hương hoa cúng xem còn nên thảo. Mỗi ngày mình chỉ cần cúng dường một cây hương hay một đóa hoa thôi, không tốn kém gì cả. Nhưng nếu có đạo và có nghĩa thì phẩm vật cúng

dường đó biểu lộ được lòng hiếu thảo của mình đối với tổ tiên, đối với Bụt, đối với các vị Bồ tát, đối với thầy.

Xem còn nên thảo. Thảo đây có nghĩa là hiếu thảo. Làm con, làm học trò, làm đệ tử phải có hiếu, có thảo. Hiếu thảo này không cần phải biểu lộ bằng tiền bạc, bằng ngọc vàng. Nó chỉ cần biểu lộ bằng sự đừng quên đạo, đừng quên nghĩa, thì một bông hoa hay một cây nhang là đủ để tỏ lòng hiếu thảo của mình.

Miệng rằng tin, lòng lại lỗi, vàng ngọc thờ cũng chữa hết ngay

Nếu cái miệng nói rằng mình tin vào đạo, mình tin vào nghĩa, mình tin vào



Bụt, mình tin vào thầy, nhưng lòng lại lỗi, tức là cái tâm mình nó không chân thật. Mình không cố tâm tu chánh niệm, mình chỉ tu hình thức bên ngoài. Thấy người ta ngồi, mình cũng ngồi, thấy người ta đi, mình cũng đi, thấy người ta ăn cơm im lặng, mình cũng ăn cơm im lặng, nhưng mình không đem hết tâm để làm chuyện đó. Mình thật sự không có tín, do đó mình không có tấn, không có niệm, không có định, không có tuệ. Đó gọi là "miệng rằng tin, lòng lại lỗi".

Vậy thì trong trường hợp đó mình có làm chùa, làm tháp hay làm bàn thờ bằng vàng, bằng ngọc, thì cũng không biểu lộ được, không chỉ cho người ta thấy được cái "ngay" của mình. Chữ

"ngay" ở đây không phải là một trợ từ, ngay ở đây là một danh từ, và nó đối với chữ thảo. Thảo và ngay. Ngay tức là sự thẳng thắn của mình. Dầu mình có vàng có ngọc để cúng dường đi nữa thì cái đó cũng không biểu lộ được cái tâm chân thật của mình.

## Giáo pháp trong Hội thứ Bảy

Trong hội thứ Bảy này chúng ta học rằng khi bóng tối vô minh tan biến thì ánh sáng tự nhiên hiện rõ, nó soi sáng cho mình. Khi học tập mình phải dùng sự thông minh của mình, mình đừng kẹt vào trong chữ nghĩa, mình phải luôn luôn nhớ phá những tà kiến của

mình, tại vì tà kiến của mình có cả rùng, và mình phải vun trồng cái tri kiến của Bụt. Một người tu thì phải biết ơn, biết nghĩa. Cái ơn nghĩa này không phải được trả bằng phẩm vật, mà nó phải được trả bằng sự thực tập của mình, sự ngay thẳng của mình, sự hiếu thảo của mình.

## HỘI THỨ TÁM

Chung ấy:

Chín xá tua rền,

Chớ nên tuyệt học.

Lay ý thức chớ chấp trắng trắng.

Nén niềm vọng mựa còn xóc xóc.

Công danh mảng đấm, ấy toàn là  
 những đũa ngậy thơ,  
 Phúc tuệ gồm no, chĩnh mới khá nên  
 người thực cốc.  
 Dụng cầu đồ, giỏi chiền tháp, ngoại  
 trang nghiêm sự tướng hãy tu,  
 Săn hỷ xả, nhuyển từ bi, nội tự tại kinh  
 lòng hằng đọc.  
 Rèn lòng làm Bụt, chĩnh xá tua một sức  
 giỏi mài,  
 Đãi cát kén vàng, còn lại phải nhiều  
 phen lựa lọc.  
 Xem kinh đọc lục, làm cho bằng thừa  
 thấy thừa hay.  
 Trọng Bụt tu thân, dùng mưa lỗi một tơ  
 một tóc.  
 Cùng nơi ngôn cú, chĩnh chẳng hề một  
 phút ngại lo,

Rất thừa cơ quan, mưa còn để tám hơi  
lọt lọc.

Bình giảng Hội thứ Tám

Chung ấy:

Chỉ xá tua rèn

Chung ấy có nghĩa là bởi vì có ấy.

Chỉ có nghĩa là chỉ, only. Xá là nên.

Tua cũng là nên; rèn tức là tập luyện.

Chỉ cần thực tập hàng ngày, luyện tập  
hàng ngày.

Chớ nên tuyệt học

Tuyệt tức là bỏ đi, chấm dứt đi, đừng  
nên bỏ chuyện học hỏi và thực tập.

## Lay ý thức chớ chấp trắng trắng

Cái ý thức của mình nó hay nắm bắt, nó hay bị kẹt, vì vậy cho nên mình phải lay nó, lay nó để cho nó thức dậy. Chấp trắng trắng tức là ôm khư khư, ôm riết lấy nó, bị kẹt vào nó, chấp khư khư gọi là chấp trắng trắng.

## Nén niềm vọng mựa còn xóc xóc

Niềm vọng tức là vọng niệm, mình phải đối phó với cái vọng niệm của mình. Vọng niệm nó nhiều như một khu rừng, đừng có xóc xóc tức là đừng có lăng xăng, nó không yên, nó trạo cử. Trạo cử là một trong những tâm sở xấu. Trạo cử là ngược lại với hôn trầm,

nghĩa là buồn ngủ. Chữ nén ở đây có nghĩa là đừng để cho nó lộng hành, đừng để cho cái vọng niệm nó lộng hành. Nên quán chiếu nó, nên kiểm soát nó gọi là nén. Nén niềm vọng mựa còn xóc xóc. Chớ để cho nó trạo cử. Đây là đứng về phương diện ý thức mà nói.

Công danh mảng đả, ấy toàn là những đũa ngậy thơ

Công danh mảng đả, mảng là mê mải chạy theo. Tay cầm bầu rượu nắm nem, mảng vui quên hết lời em dặn dò. Mảng tức là mê mảng. Mê vui nên quên hết tất cả những lời em dặn dò trước khi ra đi. Công danh mảng đả, những người mê mải theo công danh

và đắm chìm trong công danh, đó là những người ngây thơ. Tu học, mình có mục đích cao hơn, lớn hơn nhiều, hơn cái danh, hơn cái lợi. Sự thành công của mình nó phải là sự thành công của một bậc giác ngộ.

Sự thành công của mình là ở chỗ thực hiện được cái vững chãi, thanh thoi, và an lạc trong con người của mình. Sự thành công của mình không phải là làm một cái chùa thật lớn, có lầu vàng điện ngọc, có những con rồng trên mái cong. Sự nghiệp của mình không phải là cái đó, không phải là một cái bằng cấp, một chức vị, dù là chức vị giáo thọ hay hòa thượng, hay là pháp chủ, hoặc viện trưởng một tu viện. Sự nghiệp của mình là thực hiện được sự vững chãi,



sự thanh thoi, sự an lạc trong trái tim của mình. Đó là sự thành công lớn. Mình làm thầy cho loài người và loài trời. Còn nếu mình bị hút theo đường công danh thì mình là những đứa ngây thơ. Đi tu rồi mà còn đi lo học đời, cố đậu bằng cử nhân, tiến sĩ, thì đó là công danh mắng đấm. Mình là những đứa ngây thơ.

Phúc tuệ gồm no, chín mới khá nên người thực cốc

"Gồm" tức là có cả hai cái, no tức là đầy đủ. Mình gồm cả hai cái và mình được no hai cái đó. Cái thứ nhất là phúc, cái thứ hai là tuệ. Phúc là merit, và tuệ tức là hiểu biết. Phúc là khi

mình tạo ra được niềm vui, tạo ra được hạnh phúc cho nhiều người, nhiều loài. Tuệ là khi mình có được cái thấy của một vị Bồ tát.

Chúng ta thường nói có hai khía cạnh của sự tu học: Tu phước và tu huệ. Tu phước tức là để có những phước đức, và tu huệ là để có trí tuệ. Khi tu cả hai cái, ta gọi là phước huệ song tu. Chia ra làm hai nhưng kỳ thực là một, hễ có tuệ tức là có phước, mà hễ có phước thật tức là có tuệ.

Phước tuệ gồm no, chỉ mới khá nên người thực cốc. Cốc có nghĩa là biết, là hiểu. Chỉ cái đó mới có thể làm cho mình trở thành con người hiểu biết, tức

là người giác ngộ. Còn "thực cốc" mà hiểu là "ăn ngũ cốc" thì nguy quá!

Dựng cầu đò, giỏi chiến tháp, ngoại trang nghiêm sự tướng hãy tu

Đứng về phương diện tướng, tức là bên ngoài thì có những công tác mình phải làm. Chỗ nào cần một cây cầu để vượt qua sông thì mình dựng cây cầu. Chừng nào cần có một con đò để đưa người qua sông thì mình thiết lập một con đò. Đó là những hạnh tu về phước, đem người ta lại với nhau bằng cách xây những cây cầu và thiết lập những con đò; hoặc hòa giải giữa cha mẹ và con cái, thì cũng như dựng những chiếc cầu.

Tại vì nếu mình làm cho cha hiểu được con, con hiểu được cha, hai cha con ôm nhau, thì đó là một cách xây cầu, làm đò. Đi qua cầu hiểu, tới cầu thương.

Dựng cầu đò giỏi chiền tháp. Giỏi tức là trau dồi, làm cho nó đẹp hơn, tốt hơn. Chiền tức là chùa, người ta gọi là chùa chiền. Chữ chiền nó do chữ thiên mà ra, thiên môn. Cửa chiền tức là cửa thiên, chiền là tiếng Việt, thiên là tiếng Hán Việt. Giỏi chiền tháp tức là tu bổ chùa và tháp.

Ngoại trang nghiêm sự tướng hãy tu. Bên ngoài thì mình làm cho nó đẹp. Trang nghiêm là làm cho nó đẹp. Chữ "ng nghiêm" có nghĩa là làm đẹp,

Săn hỷ xả, duyên từ bi, nội tự tại kinh  
lòng hằng đọc

Săn ở đây không có nghĩa là hunting.  
Săn ở đây có nghĩa là săn sóc, taking  
care, chăm bón cho nó lớn lên. Chăm  
bón cái gì? Chăm bón niềm vui của  
mình, và cái không kỳ thị của mình,  
tức là xả. Hỷ tức là niềm vui trong tình  
thương, và xả là sự không kỳ thị trong  
tình thương. Dễ thương thì mình cũng  
thương, không dễ thương thì mình  
cũng cứ thương, đó gọi là xả. Chúng ta  
phải chăm bón cho hai cái đức hỷ và  
xả.

Săn hỷ xả, duyên từ bi. Duyên tức là  
làm cho nó mềm mại, cho nó đẹp hơn.

Thương là một nghệ thuật. Ban đầu nó còn hơi cứng, hơi có góc cạnh, nhưng từ từ thì nó sẽ tròn, sẽ mềm, sẽ dễ chịu. Nhuyễn từ bi là vậy, làm cho nó nhuyễn, làm cho nó mềm mại lòng từ và lòng bi.

Nội tự tại kinh lòng hằng đọc. Ngoại tức là bên ngoài, nội ở đây là bên trong. Bên ngoài thì làm cho nó trang nghiêm, bên trong thì làm cho nó tự tại. Tự tại tức là tự do. Tự do là bản chất của từ, bi, hỷ, xả. Kinh lòng hằng đọc. Kinh lòng tức là tâm kinh. Có người phiên âm là kinh ruột. Nhưng đúng chữ của nó là kinh lòng, tâm kinh.

Ngoại trang nghiêm sự tướng hãy tu -  
 Nội tự tại kinh lòng hằng đọc. Sáng

nào chúng ta cũng đọc kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa, và chúng ta đọc bằng miệng. Đại Sĩ khuyên chúng ta nên đọc bằng trái tim, đọc như thế nào để tâm kinh trở thành một dụng cụ phá tan những phiền não ở trong lòng để chúng ta có được tự do, tự tại.

Rèn lòng làm Bụt, chửi xá tua một sức  
giỏi mài

Rèn lòng tức là luyện cái tâm của mình. Hai chữ rèn lòng này làm cho mình nhớ tới kinh Tăng Nhất A Hàm, trong đó Bụt nói rằng: Có một pháp mà nếu không rèn luyện thì nó tạo ra rất nhiều đau khổ và phiền não. Pháp ấy là cái tâm.

Nếu cái tâm của mình không được rèn luyện, không được tu tập thì tâm đó sẽ gây rất nhiều đau khổ cho mình và cho người. Tiếp đó Bụt nói: Có một pháp mà nếu ta biết tu tập và rèn luyện thì sẽ gây được hạnh phúc rất nhiều cho mình và cho kẻ khác. Pháp đó là gì? Là tâm, và tâm đó có tính cách chói sáng.

Rèn lòng làm Bụt, chửi xá tua một sức giỏi mài. Chỉ cần có một cái thôi, một yếu tố thôi, đó là sự giỏi mài. Giỏi mài tức là công phu hàng ngày. Mài như là mài kim, mài đá. Giỏi là làm cho nó mềm, làm cho nó tốt. Tâm của mình, mình phải giỏi nó, mình phải mài nó, thì mình mới xài được. Còn để cho nó thô tháo thì tâm đó không xài được gì cả, nó làm cho đau khổ. Cho nên mình



phải giỏi, phải mài cái tâm của mình. Đó gọi là tu.

Trong này gọi là rèn lòng. Đó là tấn, đó là sức mạnh thứ hai trong năm sức mạnh, tức là ngũ lực: Tín, tấn, niệm, định, tuệ.

Đãi cát kén vàng, còn lại phải nhiều phen lựa lọc

Có những con suối người ta đồn rằng trong cát có vàng, thành ra ai cũng đến, dùng những cái rổ, hót cát lên, rồi rửa trong dòng nước để bỏ hết tất cả bụi cát, còn lại là những hạt vàng. Muốn đãi cát kén vàng thì không thể mau chóng được, phải lựa, phải lọc rất nhiều phen. Đãi cát kén vàng còn lại

phải nhiều phen lựa lọc. Lựa tức là sort it out. Lọc là filter.

Xem kinh đọc lục, làm cho bằng thừa thấy thừa hay

Kinh tức là những lời Bụt nói, lục là những ghi chép các lời của chư tổ. Khi xem kinh, đọc lục thì chúng ta phải làm thế nào để cho cái thấy của chúng ta ngang bằng với cái học của chúng ta. Thừa thấy thừa hay tức là tiếng Việt của hai tiếng Hán Việt Sở kiến và sở tri. Chữ "sở" ngày xưa ông cha chúng ta gọi là "thừa". Sở tức là đối tượng. "Thừa thấy" là đối tượng của cái thấy, và "thừa hay" là đối tượng của cái biết.

Làm cho bằng, nghĩa là hai cái phải ngang nhau.

Nhiều khi chúng ta biết, nhưng chúng ta không hiểu, không thấy, tức là phần lý thuyết chúng ta rất giỏi, chúng ta thao thao bất tuyệt. Nhưng phần thực tập thì chúng ta còn thấp lắm, nghĩa là cái kinh nghiệm trực tiếp thì ta rất yếu. Vì vậy chỗ chúng ta thấy và chỗ chúng ta biết, phải làm cho hai cái đó bằng nhau.

Trọng Bụt tu thân, dùng mưa lổi một tơ một tóc

Trọng tức là kính ngưỡng. Kính ngưỡng Bụt và tu tập bản thân của mình. Dùng mưa lổi một tơ một tóc.

"Dùng" tức là dùng lại. "Mựa" là dùng có, chớ. Chớ có làm làm lỗi dù là một sợi tơ hay là một sợi tóc. Ý của Đại Sĩ là chúng ta đừng khinh thường những cái nhỏ nhất, những cái lỗi nhỏ, những hành động rất nhỏ, những lời nói rất nhỏ, nếu nó không phù hợp với đạo mà chúng ta nói cái đó nhằm nhò gì thì không được, tại vì những cái lớn nó phát sinh từ những cái nhỏ.

Thí dụ chúng ta đập lên một con kiến và chúng ta nói ồ nhằm nhò gì, lỡ đập con kiến nó không quan trọng, chúng ta bỏ đi làm chuyện khác. Nhưng nếu thờ vào một hơi, chúng ta phát khởi cái tâm từ bi đối với con kiến đó và chúng ta nói rằng kỳ sau chúng ta cẩn thận hơn, không làm như vậy nữa, thì lúc đó

chúng ta mới đi đúng trên con đường của Bụt dạy.

Hoặc chúng ta nói một câu không có chánh niệm làm cho người sư em của mình đau khổ hay là động tâm, và mình nghĩ rằng câu nói đó có nhằm nhò gì, không cho là quan trọng thì không được. Tại vì mỗi cử chỉ, mỗi tư tưởng, mỗi lời nói nhỏ nhặt đều là quan trọng. Có nghĩa những cái lớn mới đáng chú ý, những cái nhỏ này không đáng chú ý, đó là làm lỗi rất lớn của rất nhiều người. Đây là câu nói của Đại Sĩ: Dùng mưa lỗi một tơ một tóc. Phải biết những cái lỗi rất nhỏ của mình. Nếu bỏ qua, nếu khinh thường thì sau này mình sẽ làm những cái lỗi rất lớn.

Cùng nơi ngôn cú, chín chãng hề một  
phút ngại lo

Cùng nơi ngôn cú tức là phải đi cho đến tận cùng cái thế giới của ngôn ngữ, của văn cú. Cú là câu nói, ngôn là lời nói. Đừng để cho những lo ngại nó phát hiện về những phương pháp mà các tổ đã dùng, và chớ để cho tám cái ý niệm kia nó giam hãm mình, nó phá phách, nó đi ra đi vào. "Lọt lọt" tức là nó đi ra đi vào, nó tung hoành, nó phá phách mình. Tám hơi tức là tám ý niệm căn bản. Chúng ta thường bị tám cái ý niệm căn bản đó làm cho bí lối, dẫn chúng ta đi lạc đường. Vì vậy chúng ta phải nắm cho vững những cái cơ quan của các vị tổ để thoát ra khỏi tình trạng

mà trong đó tám cái ý niệm nó đi ra, đi vào, nó công phá ta. Tám ý niệm đó là ý niệm sinh là một, diệt là hai, thường là ba, đoạn là bốn, tới là năm, đi là sáu, một là bảy, và khác là tám. Bất sanh, bất diệt, bất thường, bất đoạn, bất lai, bất khứ, bất nhất, bất nhị là tám cái "không". "Tám hơi" là tám cái. Những cơ quan của các vị tổ sử dụng, mình phải nắm cho được, mình phải thực tập cho được tới nơi tới chốn để mình đừng bị kẹt vào trong cái thế mà tám cái đó nó còn phá phách, nó còn đi ra, đi vào, nó còn quản thúc mình.

Rất thừa cơ quan, mượn còn để tám hơi  
lọt

lọt

Nghĩa là đứng về phương diện ngôn cú mình phải đi cho đến nơi đến chốn, đừng để cho một phút nào bị những cái ngôn, cái cú đó nó làm ngăn ngại để cho mình lo lắng. Đứng về phương diện các công án, các thoại đầu của các tổ thì mình phải nắm cho vững, phải thực hành cho thấu suốt để đừng bị điên đảo bởi tám cái ý niệm căn bản.

## Giáo pháp trong Hội thứ Tám

Trong hội thứ Tám chúng ta học rằng người tu phải chuyên tâm thực tập hàng ngày. Ý thức của mình nó hay nắm bắt, vọng niệm của mình thì nhiều như một khu rừng, cho nên ta phải luôn lay cho nó thức dậy.



Sự tu học phải chú trọng đến cả hai khía cạnh tu phước và tu huệ thì mới dễ thành đạt quả vị Bồ đề.

## HỘI THỨ CHÍN

Hội thứ Chín khó là Hội rất khó vì có nhiều điển tích! Trong hội thứ Chín chúng ta sẽ nghe một số công án, và những truyền thuyết về các vị tổ sư thiên ở Trung Hoa.

Vậy cho hay:

Cơ quan tổ giáo;

Tuy khác nhiều đàng,

Chẳng cách mấy gang.

Chỉ xá nói từ sau Mã Tổ;

Ắt đã quên thừa trước Tiêu Hoàng,

Công đức toàn vô, tính chấp si càng  
thêm lỗi;

Khuếch nhiên bất thức, tai ngu mắng ắt  
còn vang.

Sinh Thiên Trúc, chết Thiếu Lâm, chôn  
dối chân non Hung Nhĩ;

Thân bồ đề, lòng minh kính, bài giờ  
mặt vách hành lang.

Vương lão chém mèo, lượt trảy lòng  
ngựa thủ tọa;

Thầy Hồ khua chó, trở xem trí nhẹ con  
giàng.

Chợ Lư Lãng gạo mất quá ư, chẳng  
cho mà cả;

Sở Thạch Đầu đá tron hết tấc, khôn  
đến thừa đang.

Phá Táo cắt cờ, đập xuống dầu thiêng  
thành miếu;

Câu Chi dơ ngón, dùng đòi nếp cũ ông  
ang.

Lưỡi gươm Lâm Tế, nạng Bi Ma, trước  
nạp tảng no dầu tự tại;

Sư tử ông Đoan, trâu thầy Hựu, răn đàn  
việt hượng xá nghênh ngang.

Đưa phiến tử, cất trúc bễ, nghiêm kẻ  
học cơ quan nhẹ nhẫ;

Xô hồn cầu, cầm mộc thược, bạn thiên  
hòa chức móc khoe khoang.

Thuyền Tử rà chèo, dòng xanh chữa  
cho tịn tầy;

Đạo Ngô múa hốt, càn ma đường thấy  
quái quàng.

Rông Yên lão nuốt càn khôn, ta xem  
chín lệ;

Răn ông Tồn ngang thế giới, người  
thấy ắt giang. Cây bách là lòng, thác ra

trước phải phương Thái Bạch;  
 Bính đình thuộc hỏa, lại trở sau lỗi  
 hướng thiên cang.  
 Trà Triệu lão, bánh Thiều Dương, bày  
 thiên tử hãy còn đói khát;  
 Ruộng Tào Khê, vườn Thiều Thất,  
 chúng nạp tặng những đê lưu hoang.  
 Gieo bó củi, nẩy bông đèn, nhân mang  
 mới nát;  
 Lộ đào hoa, nghe tiếng trúc, mặc vẻ  
 mà sang.

### Bình giảng Hội thứ Chín

Vậy cho hay:  
 Cơ quan tổ giáo

Vậy cho hay nghĩa là cho nên chúng ta  
 biết rằng. Cơ quan tổ giáo tức là những

cái then máy, những biện pháp, những phương tiện mà chư tổ đã sử dụng để tháo gỡ những cái kẹt ở trong tâm ta gọi là cơ quan tổ giáo.

Thường thường khi làm việc hàng ngày chúng ta sử dụng những dụng cụ như là tournevis để tháo gỡ những cái đang còn bị kẹt. Có khi chúng ta dùng sợi chỉ, có khi chúng ta dùng sợi dây, có khi chúng ta dùng một cái kim. Tất cả những cái đó là những phương pháp để gỡ kẹt.

Tâm của chúng ta cũng có những chỗ kẹt, và thầy ta là ông thợ chuyên môn để gỡ giùm tâm của ta. Sống với thầy thì thầy ta có bốn phận phải quán chiếu cái tâm của ta và biết rằng tâm của ta bị

kẹt ở những chỗ nào, và thầy ta sẽ dùng một cái tournevis hay là một sợi dây, một cái móc, hay một cái kim để có thể gỡ được những chỗ kẹt ở trong ta.

Những công án, những thoại đầu, những tiếng hét, những cây gậy, những cái đá, đôi khi những cái đập nữa, đều là những cơ quan, những cái then máy. Nếu chúng ta không hiểu đó là những then máy thì chúng ta có thể buồn, chúng ta có thể khổ, chúng ta có thể nói rằng tại sao thầy không đối xử với mình một cách dễ thương? Đây không phải là vấn đề dễ thương hay không dễ thương. Đây là vấn đề gỡ kẹt cho mình. "Tổ giáo" là cách giáo huấn của chư tổ.

Tuy khác nhiều đàng.  
 Chẳng cách mấy gang

Có nhiều cái rất khác nhau, nhưng chẳng cách mấy gang, nghĩa là tuy khác như vậy nhưng chẳng xa nhau bao nhiêu. Gang là gang bàn tay, đôi khi nó chỉ cách hai gang thôi. Có khi nó cách có một phần tư gang, nghĩa là các phương pháp đó tuy rất khác nhau, nhưng kỳ thật chúng giống nhau. Giống nhau ở mục đích, ở phương pháp.

Chín xá nói từ sau Mã Tổ "Chín xá nói" nghĩa là chúng ta chỉ nên nói những gì đã xảy ra từ sau thiền sư Mã Tổ. Nghĩa là chúng ta hãy duyệt lại

một số những cơ quan mà các vị tổ sư thiên đã dùng, để chúng ta biết qua cách tu tập của chư tổ, và chúng ta bắt đầu từ thiên sư Mã Tổ. Mã Tổ Đạo Nhất là một thiên sư rất nổi tiếng.

Mã Tổ Đạo Nhất sinh năm 707, tịch năm 786, cùng với thiên sư Thạch Đầu, Hy Thiên là hai thiên sư rất nổi tiếng khác. Thường thường người ta gọi hai vị này là Long Tượng, tức là con rồng, con voi của thiên môn, có nghĩa là những thiên sư cỡ lớn trong cửa thiên.

Ắt đã quên thừa trước Tiêu Hoàng

Tiêu Hoàng là vua Lương Vũ Đế. Vua Lương Vũ Đế sống trong thời đại gọi là Nam Bắc triều. Vua là người đã được



gặp tổ sư BỒ-ĐỀ ĐẠT-MA khi tổ vừa ở Tây Trúc sang. Lương Vũ Đế tên là Tiêu Diễn cho nên được gọi là Tiêu Hoàng. Chúng ta không cần nói tới những điều đã xảy ra trước thời vua Tiêu Hoàng. Đại Sĩ nói rằng Đại Sĩ sẽ kể cho mình nghe một số chuyện xảy ra trong vườn thiền như phương pháp các vị tổ sư tiếp độ học chúng. Nhưng Đại Sĩ sẽ không kể những chuyện xảy ra trước khi BỒ-ĐỀ ĐẠT-MA đi vào đất Lương, đất Ngụy.

Vua Lương Vũ Đế ban đầu sùng đạo Nho, nhưng sau thì rất sùng đạo Bụt và đã học hỏi, đã hành đạo rất nhiều. Vì vậy khi nghe tiếng thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-MA đến nước lớn thì vua mời tới để tiếp kiến.

Chúng ta chỉ nên nói những chuyện đã xảy ra từ sau thiên sư Mã Tổ, và nên quên đi những chuyện đã xảy ra thừa trước, tại vì nhiều quá. Thừa trước tức là trước khi Tiêu Hoàng lên ngôi.

Công đức toàn vô, tính chấp si càng  
thêm lỗi

Công đức toàn vô là không có công đức gì hết! Đó là lời tuyên bố của tổ Bồ-Đề Đạt-Ma trong cuộc đối thoại với vua Lương Vũ Đế. Đó là một gáo nước lạnh thiên sư dội lên cho vua. Giống như bây giờ có sư chú, sư cô nào đã học bốn năm năm, thấy mình khá giỏi, nhưng khi hỏi thì thầy nói Con chưa

biết gì hết! Như vậy thì mình chịu không nổi!

Khổng Tử nói rằng: "Biết rằng mình không biết, là bắt đầu biết rồi". Còn người nói mình đã biết rồi tức là người đó chưa biết!

Tính chấp suy càng thêm lỗi nghĩa là cái khuynh hướng, cái thói quen bị kẹt nó làm cho cái si mê của mình, cái vô minh của mình càng ngày càng nặng. Vì vậy bốn chữ Công đức toàn vô (nghĩa là chẳng có công đức gì hết) giáng xuống như một cái búa để cho ông vua tá hỏa tam tinh, họa may có thể thoát ra được cái ý niệm mình là vị Bồ tát đã từng ủng hộ Phật pháp hết mình.

Trong các nước Phật giáo nhà vua thường được xưng tụng là Hộ quốc Nhân vương, tức là một vị Bồ tát. Trong các chùa ở Việt Nam cũng như ở Trung Quốc, mỗi ngày rằm, mồng một thì có lễ chúc tán, các thầy luôn luôn cầu nguyện cho nhà vua. Đó là một vị Bồ tát Hộ Pháp trong nước, Hộ quốc Nhân Vương Bồ tát. Cả nước đều chúc tụng vua như là một vị Bồ tát Hộ Pháp. Bây giờ ông thầy chùa bá vợ nào mới ở Ấn Độ qua, mà lại dám nói rằng vua chẳng có công đức nào cả, cho nên mình rất giận!

Khuếch nhiên bất thức, tai ngu mảng ắt  
 còn vang  
 Khuếch nhiên có nghĩa là mênh mông,

như là hạo nhiên. Bất thức là không biết. Vua hỏi thiền sư:

- Đệ nhất Thánh đế là gì? Đệ nhất là cao hơn hết. Thánh đế là Holly truth. Tại vì vua cũng đã học kinh, vua cũng biết có những chân lý tương đối, có những chân lý tuyệt đối, và vua rất thích chân lý tuyệt đối, tại vì mình là học giả cao mà! Nói toàn chuyện bản môn không thôi, trong khi đó thì tích môn mình chưa nắm vững được, chưa có an lạc. Với câu hỏi đó vua cũng muốn trình bày, muốn khoe khoang cái hiểu biết của mình, giống như vị thiền sinh đó lên hỏi thầy Triều Châu rằng con chó có Phật tánh không? Chàng có ý cho thầy hay rằng mình cũng biết tất cả mọi loài đều có Phật tánh. Cho nên

câu hỏi "con chó có Phật tánh không", đó không phải là câu hỏi, mà chỉ là một cách khoe thầy rằng mình cũng biết về lý thuyết Tất cả mọi loài chúng sanh đều có Phật tánh. Cho nên thầy Tiêu Châu mới trả lời là: Không có! Nếu thầy nói "Có, con giỏi lắm" thì chú điếu đó đâu có lớn lên được! Chú càng chấp thêm một ý niệm nữa! Cho nên thầy nói: Bậy nà, chó làm gì có Phật tánh! Nói như vậy thì chú thất điên bát đảo, đó là ngôn ngữ của thiền.

Bạch thiền sư, thế nào gọi là chân lý linh thiêng, cao cả nhất, đệ nhất thánh đế? Đế là sự thật, không thể nào bẻ gãy được. Một câu của vua nói ra thì không thể nào không đúng được. Tổ Bồ-Đề Đạt-Ma trả lời:

- Quách nhiên vô thánh? (Có cái gì thiêng liêng đâu?) Đó là gáo nước thứ hai. Gáo thứ nhất là Công đức toàn vô. Gáo thứ hai là Quách nhiên vô thánh. Quách nhiên là nó mênh mông. Vô thánh là không có gì thiêng liêng hết. Người ta thường dịch là Absolute emptiness, there is no Holly. Nhưng khi tôi đọc câu này thì tôi hiểu là chẳng có cái gì là thánh! Hoàn toàn không có cái gì là thánh hết. Tại vì chữ "quách nhiên" nó có vẻ như là tuyệt đối. There is absolutely nothing Holly. Tuyệt đối không có gì gọi là thánh cả, tại vì vua bị kẹt vào chữ thánh đế, tức là sự thật tuyệt đối. Phàm đế là sự thật ở ngoài đời, còn gọi là tục đế, tức là sự thật tương đối.

Cố nhiên khi học Phật là mình chỉ thích sự thật tuyệt đối, đâu có thích tục đế làm gì? Có hai cái, tại sao mình lại không chọn cái oai hơn? Vua cũng như mình vậy thôi, chỉ ưa nói chuyện bản môn! Vì vậy mà vua bị kẹt vào ý niệm tuyệt đối. Cho nên câu trả lời của tổ là "Không có cái gì là thánh hết, không có cái gì linh thiêng hết, cái gì cũng như nhau thôi!" Đó là gáo nước thứ hai. Vì vậy mà tôi dịch là There is absolutely nothing Holly. Còn nếu dịch là Absolute emptiness, there is no Holly, thì hơi buồn cười vì hai cái đó không dính **gì nhau cả.**

Cũng như khi nói "Thế nào là pháp thân thanh tịnh?". Tuệ Trung Thượng Sĩ nói: "Nước tiểu của con ngựa là



pháp thân thanh tịnh". Tại vì người hỏi bị kẹt vào chữ thanh tịnh. Pháp thân thì làm gì có dơ có sạch mà nói pháp thân thanh tịnh? Vì vậy mà Tuệ Trung nói bãi phân trâu, bãi nước đái của con ngựa là pháp thân thanh tịnh! Đó là một cách để gỡ một khái niệm: "Pháp thân thì nó phải thanh tịnh, còn những cái không thanh tịnh thì không phải là pháp thân". Ví dụ như bãi phân trâu hay nước tiểu của con ngựa. Như vậy là lưỡng nguyên.

Đi tìm cái thanh tịnh ở ngoài cái không thanh tịnh là một lỗi lầm rất lớn. Thành ra vị thiên giả bị kẹt vào ý niệm thanh tịnh thì được Tuệ Trung Thượng Sĩ dùng một cái then máy gọi là "Vũng nước đái của con ngựa" để mà tháo gỡ.

Còn vua Lương Vũ Đế bị kẹt vào ý niệm thánh đế thì thiên sư Bồ-Đề Đạt-Ma dùng cái then máy gọi là "Vô thánh", absolutely nothing Holly.

Khuếch nhiên bất thức. Khuếch nhiên là một cái, bất thức là cái thứ hai. Bất thức là khi nghe như vậy rồi thì vua vẫn chưa hiểu được, vua bèn nói:

- Vậy thì người đang đối thoại với trẫm là ai vậy? Ngài là ai mà lại dám nói ra những câu không đúng với kinh sách như vậy? Cái ý có thể là như vậy. Bồ-Đề Đạt-Ma trả lời:

- Bất thức (Không biết). Bất thức là gáo nước lạnh thứ ba! Hai chữ bất thức này trở nên rất nổi tiếng. Nếu vào các thiền viện, đi tìm một hội thì thế nào

cũng tìm ra hai chữ "bất thức" viết và treo ở đâu đó. Người ta vẽ một thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma với hai con mắt to như hai con ốc nhồi, ở dưới đề "Bất thức!" Tranh đó đi tìm ở thiền viện nào cũng có. Bất thức có nghĩa là tôi không biết. Nhưng rốt cuộc những câu này cũng thành những câu làm cho người ta bị kẹt rất nhiều.

Từ khi BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma qua Trung Quốc, thầy đã tạo ra ba cái bẫy, và không biết bao nhiêu người Trung Hoa và người Việt Nam bị kẹt vào ba cái bẫy đó. Cho nên bây giờ mình phải có một cái then máy khác để gỡ rối. Tại vì mình dùng cái then máy để gỡ giùm cho người ta, nhưng đôi khi người ta lại kẹt vào cái then máy của mình!

Ví dụ ngón tay của mình dùng để chỉ mặt trăng, tại vì cậu bé không thấy mặt trăng. Nó nói trăng ở đâu mà sư ông cứ nói trăng hoài, con có thấy gì đâu? Thì sư ông mới đưa ngón tay ra chỉ về phía mặt trăng, nhưng cậu bé tưởng ngón tay này là mặt trăng, nên nói: Trăng gì mà kỳ vậy!?

Vì vậy cho nên những cái then máy nó trở thành đối tượng của sự thực tập. Do đó ta phải có khả năng đốt cháy những cái then máy. Còn nếu ta chỉ là những người hiếu thảo, tổ nói gì nghe đó, không dám sai lời, thì chúng ta lại kẹt thêm một lần nữa! Đã kẹt vào cái kia rồi, tổ đưa cho một cái then máy để gỡ, mình kẹt luôn vào cái then máy đó, tức là kẹt thêm một lần thứ hai.

Vì vậy người thiên sinh là phải thông minh. Hồi thiên sư Triều Châu còn tại thế, có một thiên sinh đến hỏi ngài rằng: Bạch thầy cái chủ đích của tổ Đạt-Ma khi qua Trung Quốc là để làm gì? Tổ Triều Châu thấy chú này theo đòi phong trào, tại vì câu hỏi đó là một câu rất phổ thông trong thiên giới, nó trở thành một công án rất nổi tiếng, cho nên tổ chán quá nên hỏi lại: Chú có thấy cây tùng ở trước sân không? Đình tiền bách thọ tử? Đình tiền là trước sân. Bách thọ là cây tùng. Tại vì ở trước sân có mấy cây tùng rất đẹp, vậy mà đi ra đi vào không thấy nó mà cái đầu chỉ bị kẹt vào chuyện thầy Đạt-Ma qua đây làm gì! Sống không có ý thức, không

thấy được cái đẹp, không thấy được cái màu nhiệm, không về được quê hương mà chỉ bị kẹt vào những ý niệm về giáo lý. Cho nên thầy Tiêu Châu mới nói sư chú nhìn cây tùng trước sân kia, đẹp biết bao nhiêu mà kể! Thành ra cây tùng đó là một cái then máy, không biết chú đó thực tập ra làm sao. Về ngồi thiền và nói: Cây tùng, cây tùng, cây tùng, cây tùng trước sân! Có thể là hành động một cách thiếu thông minh như vậy! Đâu biết được! Ở đời này có nhiều người thực tập như vậy đó. Nam mô A Di Đà Phật, Nam mô A Di Đà Phật, Nam mô A Di Đà Phật... Trong khi đó trong lòng thì không có Phật gì hết. Trong lòng vẫn có những cái phiền não.

Chúng ta tụng Lăng Nghiêm hay tụng Bát Nhã, nhiều khi chúng ta chỉ hát mà chơi vậy thôi, trong tâm chúng ta không có định, không có niệm, thì những cái đó nó trở thành những cái kẹt của chúng ta, thành ra mình đừng cười. Đôi khi mình chính là anh chàng đó, mình chính là cô nàng đó, mình cũng đang bị kẹt vào các then máy của các vị tổ.

Các vị có biết rằng các vị làm khổ chúng con không? Các vị đã làm ra những then máy và bây giờ chúng con kẹt cứng vào những chỗ đó. Mà ý của các vị là để gỡ cho chúng con khỏi kẹt. Ai dè chúng con đã kẹt một lần rồi, lại kẹt thêm một lần thứ hai.

Đình tiền bách thọ tử trở thành một công án rất nổi tiếng trong tỉnh Hà Bắc. Rồi nổi tiếng luôn cả nước Trung Quốc. Cho đến nỗi có một thầy ở cách đó tới mấy ngàn cây số, nghe tiếng công án "Cây tùng trước sân" mới lấy làm thích thú, chống gậy lên đường đi lên miền Bắc để gặp thiền sư Triều Châu mà hỏi cho ra công án "Cây tùng trước sân". Nhưng rủi thay, khi tới được chùa của thầy Triều Châu thì thầy đã tịch rồi. Buồn quá ông khóc than, nên có người mách nước: Thầy tịch rồi thì tới tham vấn với đệ tử lớn của thầy.

Ông ta mừng quá, vào gặp vị chủ tòa và nói: Bạch ngài, xin ngài cho con biết thế nào là cây tùng trước sân. Thầy chủ tòa nói: Cây tùng nào vậy? Tôi đâu



có nghe nói đến cây tùng hội nào? Vị tăng khách ngạc nhiên hết sức, tại vì cái công án "Cây tùng trước sân" nó nổi tiếng cho đến nổi tất cả nước đều nghe, mà tại sao ngay chùa gốc, vị chủ tòa lại không nghe nói tới cây tùng trước sân? Đó là chuyện không thể nào tưởng tượng được!

- Thầy không biết há? Cả nước nói tới chuyện đó, mà ngay tại chùa chính này thầy lại không biết có chuyện đó, thì con không thể nào tin được! Ông đâu biết rằng thầy chủ tòa đang muốn gỡ kẹt cho ông. Thầy chủ tòa bèn nhìn vào trong mắt của vị khách tăng và nói:

- Thầy tôi chưa bao giờ nói tới cây tùng trước sân cả, thầy đừng vu oan giá

họa cho thầy tôi như vậy. Ông kia hoàn toàn mất hướng, không biết làm gì cả!

Thầy chủ tòa rất thông minh, thầy biết rằng ông tăng khách này đã bị kẹt quá sâu vào cái công án cây tùng, cho nên thầy đã tìm cách gỡ giùm cho ông ta. Bề ngoài thì giống như thầy nói láo hay thầy thật sự không biết, nhưng kỳ thực thầy biết rằng biết bao nhiêu người đã ngã quy, đã bị kẹt vào công án cây tùng.

Năm ngoái khi thầy trò Làng Mai chúng tôi gần 20 người đến thăm, bước vào chùa của thầy Triều Châu ở Hà Bắc thì thấy trước cổng đề tên chùa là Bách Lâm Tự. Bách tức là cây tùng, Lâm là rừng, Chùa Rừng Tùng. Tôi

mới quay lại nói với các thầy, các sư cô: Một cây tùng mà người ta đã chết rồi, người ta đã khổ vì kẹt như vậy rồi, nay là một rừng tùng thì người ta sẽ khổ biết bao nhiêu mà kể!

Tới thăm chùa Bách Lâm Tự tôi nói một pháp thoại cho đại chúng ở chùa và tôi tìm cách để đốn tất cả những cây tùng đi. Tôi đã nói rằng chúng tôi ở xa tới không có quà gì lớn, chỉ có cái cửa để lại đây. Quý vị nên cửa hết tất cả những cây tùng ở đây đi! Đó là giúp tổ, đó là có hiếu với tổ.

"Bất thức" là không biết. Người đối diện với trẫm là ai vậy? Tổ trả lời: Tôi không biết! Sau buổi đàm thoại đó thì cả hai bên đều không cảm thấy hài

lòng, và thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma bỏ nước Lương, vượt sông sang nước Ngụy. Sau đó Lương Vũ Đế thuật lại cuộc đối thoại cho một ông quan tên là Chí Công. Chí Công hỏi:

- Bệ hạ có biết người đó là ai chẳng? Làm như là ông ta có biết! Vua Lương Vũ Đế nói:

- Không biết. Chí Công nói:

- Đó là hiện thân của đức Quan Thế Âm Bồ tát, đi sang đây để truyền tâm ấn của Bụt. Nghe nói như vậy, vua Lương Vũ Đế mới hỏi hặn, bèn cử một phái đoàn đuổi theo để mời thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma trở lại. Chí Công mới nói rằng:

- Tâu bệ hạ, vô ích! Dù tất cả mấy trăm triệu dân nước này, đuổi theo

khóc lóc chưa chắc người đó đã trở lại, huống hồ là gởi một phái đoàn. Vua nghe vậy nên không gởi phái đoàn nữa. Đó là những điều đã được ghi chép lại trong sách sử.

Khi nghe những câu chuyện như vậy chúng ta phải cẩn thận, tại vì câu chuyện đó có thể là một cái then máy. Có thể nó không phải là sự thật mà nó chỉ phản ảnh ý nguyện của người kể chuyện để giúp ta tháo gỡ một cái kẹt mà thôi. Nếu lôi thôi thì chúng ta cũng sẽ bị kẹt vào cái đó luôn! Dễ lắm, chúng ta sinh ra là để bị kẹt mà, phải không?

Khi nghiên cứu sử liệu, người ta thấy rằng Chí Công qua đời năm 514. Mà

Bồ-Đề Đạt-Ma mãi đến năm 520 mới bước chân vào đất Ngụy. Vậy thì làm sao có chuyện này xảy ra?

Thành ra khi nhìn vào công án này, chúng ta phải xét cái tâm của người kể chuyện, chứ đừng bị kẹt vào cái ý niệm đây là chuyện thật đã xảy ra. Chúng ta cũng đừng vội tin vào ý niệm Lương Vũ Đế là người như thế đó, và Bồ-Đề Đạt-Ma là người như thế kia. Chưa chắc là đúng.

Khi Bồ-Đề Đạt-Ma vượt sông đi lên nước Ngụy ở miền Bắc thì tổ không tiếp xúc với ai hết. Chín năm ngài ngồi quay mặt vào vách.

Tại sao lại phải ngồi quay mặt vào vách đến 9 năm? Đó là câu hỏi mà tôi

đã đặt ra. Nếu quả thật mình đã giác ngộ rồi, mình đã có niềm vui, mình đã có tuệ giác, mình đã có hạnh phúc rồi, thì tại sao không dùng 9 năm đó để hóa độ mà lại ngồi quay mặt vào vách? Hay là vì vua Lương Vũ Đế hỏi một câu mà tổ không trả lời được: "Người ngồi trước mặt tôi là ai?" "Không biết!" Chữ "không biết" đó có thể là rất thành thật! Tôi chưa tìm ra được tôi. Vì vậy mà tôi phải ngồi đến 9 năm để tìm ra tôi!

Chúng ta là học trò, chúng ta là thiền giả, chúng ta phải dùng trí tuệ của chúng ta, tại vì mình đâu có gì nữa? Mình chỉ có sự quán chiếu và trí tuệ của mình. Mình đâu phải là tín đồ mà ai nói gì cũng phải nghe. Rất nhiều điều trong kinh sách, trong các bộ luận,

đôi khi trái chổng nhau, tại sao chúng ta phải gánh hết tất cả những cái đó trên hai vai của chúng ta? Chúng ta phải có tự do, phải có khả năng quán chiếu. Tại sao tổ vào nước Ngụy ngồi quay mặt vào vách trong 9 năm? Nếu đó không phải là để giải quyết một cái công án, một cái then máy mà do chính Lương Vũ Đế đưa ra? Ai đóng vai thiên sư trong câu chuyện này, Lương Vũ Đế hay Bồ-Đề Đạt-Ma? Xin mời đại chúng tham khảo.

Sau đó, vì tổ Bồ-Đề Đạt-Ma ngồi cữ niên diện bích, cho nên người ta gọi thầy là ông "Bà La Môn ngồi quay mặt vào vách". Chín năm sau mới có một thiên sinh tên là Huệ Khả đi tới, nhưng đó là chuyện của hồi sau phân giải.



Bây giờ chúng ta trở lại với Hội thứ Chín.

Công đức toàn vô, tính chấp si càng thêm lỗi. Khuếch nhiên bất thức, tai ngu mắng ắt còn vang. Tai của mình là tai của người ngu, tức chưa phải là tai có thể nghe và hiểu được, gọi là tai ngu. Câu trên là tính chấp, còn câu dưới là tai ngu. "Mắng" là một chữ cổ, có nghĩa là nghe. Ví dụ như trong câu "Mắng tin xiết nỗi kinh hoàng" tức là nghe tin thì xiết nỗi kinh hoàng. Tai ngu mắng ắt còn mang, cái lỗ tai u mê của mình, khi nghe những chữ đó thì âm hưởng của nó còn lưu lại trong đầu mình.

Công đức toàn vô; Quách nhiên vô thánh; Bất thức v.v..., những tiếng đó dội lại trong lỗ tai ngu của mình, và chúng ở lại với mình rất lâu! Nếu thông minh thì mình có thể sử dụng được những chữ đó làm phương tiện để gỡ kẹt của mình.

Sinh Thiên Trúc, chết Thiếu Lâm, chôn  
dối chân non Hung Nhĩ

Sinh Thiên Trúc, chết Thiếu Lâm, là nói về tổ Bồ-Đề Đạt-Ma, sơ tổ của thiền tông Trung Quốc. Ngài sinh ở bên nước Thiên Trúc, chết ở chùa Thiếu Lâm, và chôn một cách dối dối, không kỹ lắm ở chân núi Hung Nhĩ. Núi Hung Nhĩ rất nổi tiếng. Người ta

đồn rằng sau khi chôn thiên sư rồi thì có người gặp thiên sư đang vượt biển trở về Ấn Độ, và chỉ mang theo có một chiếc dép. Cho nên người ta tới chân núi Hung Nhĩ, đào ngôi mộ của ngài lên, giở nắp hòm ra thì không thấy thiên sư mà chỉ thấy có chiếc dép thứ hai mà thôi. Đó là những truyền kỳ người ta đã xây dựng chung quanh nhân vật Bồ-Đề Đạt-ma. Tức là ngài không chết, ngài trở về Thiên Trúc.

Trong khi đó thiên sư Thường Chiếu của chúng ta, lúc đệ tử hỏi: Bạch thiên sư, một người đắc đạo như thiên sư mà cũng phải tùy chết đi như thế tục hay sao? Tức là ông ta muốn so sánh Bồ-Đề Đạt-Ma làm được như vậy thì thầy của mình có làm được như vậy không?

Thiền sư Thường Chiếu nói: Tại vì ta muốn giống như mọi người cho vui! Đó cũng là một cách trả lời. Thiền sư không nói những chuyện kia là chuyện người ta bịa đặt ra, không ích lợi gì cả.

Có thiền sư còn nói đừng nghe những tiếng chó sủa trắng làm gì cho mệt! Họ đặt ra những chuyện đó! Ví dụ như chuyện từ cái thất của tổ sư, ban đêm tôi thấy ánh hào quang chiếu ra! Đó là những điều không quan trọng bằng chuyện anh có thể gỡ được những cái kẹt hôm nay của anh để anh đừng có buồn, đừng có giận, đừng có ganh, đừng có chấp. Làm được những cái đó còn quan trọng hơn là anh phóng hào quang! Tại nếu cần ánh sáng thì anh có

thể mượn sư em, sư chị cái đèn pin để dùng!

Thân bồ đề, lòng minh kính, bài giờ mặt vách hành lang

Ai cũng biết câu này là nói về tổ thứ Sáu. Tổ thứ Năm là Hoằng Nhẫn, có nhiều học trò giỏi, trong đó có một vị thương tọa tên là Thần Tú. Ngài là một vị giáo thọ lớn, thường thay thầy để nói pháp thoại cho đại chúng và là người anh cả trong tăng thân mà ai cũng thương, cũng kính phục.

Một hôm Hoằng Nhẫn nói rằng: Bây giờ các con trong đại chúng mỗi người làm cho thầy một bài kệ kiến giải, tại vì thầy muốn trao truyền cái tâm ấn của thầy cho người làm bài kệ kiến giải hay

nhất. Tức là thiên sư cho làm bài thi! Và người nào làm được bài kệ kiến giải hay nhất là sẽ thừa kế cái pháp của thầy, sẽ nhận áo Cà-sa của thầy, và cái bình bát của thầy.

Mọi người đều nôn nao, nhưng có nhiều người có mặc cảm: Sức mấy mà mình được tiếp thọ cái y bát đó. Có những thầy quá giỏi như thầy Thần Tú, mình sức mấy mà chen vào đó được! Cho nên nhiều người không chịu làm. Thầy Thần Tú cũng có làm một bài nhưng thầy không trình lên, tại vì thầy thấy các sư em mình có nhiều người giỏi mà tại sao họ không làm? Cho nên tuy làm rồi, nhưng thầy cất trong túi áo.

Một hôm tổ thứ Năm nhắc: Sao lâu quá mà chưa ai trình kệ kiến giải cả vậy? Hôm đó thầy Thần Tú mới trình bài kệ kiến giải của mình. Tôi không nhớ thầy viết lên vách hay viết trên một miếng giấy. Có lẽ thầy viết trên miếng giấy rồi dán lên vách để cho nhiều người đọc. Bài kệ kiến giải đó là:

Thân thị bồ đề thụ.

Tâm như minh kính đài.

Thời thời thường phát thức.

Mạc sử nhã trần ai.

Thân mình là một cây Bồ đề, tâm của mình thì như một đài gương sáng. Phải luôn luôn (thời thời) cần (nghĩa là thường) phải phải lau (phát) nó, lau

chùi nó, phát thức có nghĩa là vậy. Mặc sử nhã trần ai là đừng để cho bụi bặm nó bám vào. Nếu quý vị muốn biết thêm chi tiết của việc trình kệ này thì xin đọc kinh Pháp Bảo Đàn. Tôi đọc lâu lắm rồi cho nên không nhớ nhiều chi tiết.

Theo ý của tôi thì bài này hay lắm, và rất là thực tế. Sự tu hành của mình không phải là tu tâm không thôi mà còn phải tu thân nữa. Không phải chỉ là vấn đề của thân, mà cũng không phải chỉ là vấn đề của tâm. Chữa bệnh, mình phải để ý chữa cả thân lẫn tâm. Chăm sóc cả hai phần thì nó dễ thành công hơn. Đó là nguyên tắc y khoa ngày nay. Chữa bệnh thì bác sĩ phải biết cái tâm và cái thân của người đó. Chữa



bệnh tâm phải biết về thân; chữa bệnh thân phải biết về tâm. Đó là phương pháp mới của trị liệu.

Tu cũng phải vậy, thân là cây bồ đề, tâm là đài gương sáng. Nó hay ở chỗ đó. Thời thời thường phát thức, mỗi ngày thường phải phủ bụi. Đừng để cho bụi bám bám vào. Đây là công phu hàng ngày, phải lau sáng đài gương của mình. Tại vì đài gương nó soi chiếu để cho mình thấy. Như vậy mình thấy bài này đi đôi với phương pháp tu chánh niệm, rất là hay!

Đứng về phương diện văn học mà xét thì khuyết điểm của bài này là không nói gì về cây bồ đề. Chỉ nói thân là cây bồ đề, nhưng rốt cuộc thì ba câu sau là

chỉ đề nói đến đài gương sáng thôi. Thân là cây bồ đề, tâm là đài gương sáng, thì được rồi, hai cái đồng đều với nhau. Nhưng hai câu chót là đề giải thích câu thứ hai, còn câu thứ nhất thì lẻ loi một mình, không làm gì cả. Không làm những động tác chánh niệm, không ăn uống cho đàng hoàng, không đưa vào thân thể những độc tố. Đó là sự khiêm khuyết của thượng tọa Thần Tú.

Thành ra các thầy, các sư cô, sư chú phải học cho được bài học đó. Sau này dạy đệ tử thì phải cho họ tập thiền chạy, phải cho họ ăn uống cho đủ chất bổ nhưng đừng bao giờ ăn chất độc vào.

Tuy thầy Thần Tú có nói thân là quan trọng, nhưng thầy không dạy mình làm sao để tu thân. Hay thầy nghĩ chỉ có bốn câu làm sao mình nói hết được! Đó là mình thanh minh giùm cho thầy Thần Tú! Nếu không đủ, tại sao thầy không cho sáu câu hay tám câu?

Một buổi sáng hôm đó tổ thứ Năm đi ngang qua, thấy bài này, tổ gật đầu khen hay. mấy sư em khác thấy thầy khen nên nghĩ rằng chắc bài này hay thật. Thường thì thầy là có "kí-lô" lắm. Thầy nói gì thì chắc là đúng, nhất là tác giả của bài kệ này là một vị giáo thọ rồi. Có gì ngờ vực nữa đâu! Tại vì Ngũ tổ cũng có nói: Nếu chúng ta thực tập theo bài này thì chúng ta sẽ thành công, sẽ có hạnh phúc, sẽ đạt đạo. Và chúng

ta nên đem hương trầm để đốt lên cúng dường bài này. Như vậy thì cả chúng đều rất hân diện vì trong đại chúng có một sư anh rất giỏi. Mình có thể tưởng tượng được một cảnh tượng rất là đẹp: Tất cả các sư em, mấy vị ở dưới bếp cũng vậy, đều lên quỳ trước bài kệ đó, đốt hương lên, chấp tay cung kính, thầy trò vui sướng lắm!

Trong khi đó thì ở dưới bếp có một anh chàng tên là Huệ Năng, không lên tham dự vì anh ta bận giã gạo, chùi nồi. Nghe đồn rằng anh chàng này không biết chữ, thành ra có lên cũng chịu thua. Nghe đồn thôi, không chắc là anh chàng không biết chữ! Đôi khi người ta nói quá như vậy. Anh chàng này nguyên ở Lĩnh Nam, tức có thể là ở

vùng Bắc Việt hiện nay, lên đó tu học. Sách sử không nói rõ, chỉ nói chàng quê ở Lĩnh Nam. Khi thấy đại chúng xông xáo, có vẻ hí hửng, có vẻ hạnh phúc như vậy thì sư chú ở dưới bếp mới hỏi: Có chuyện gì mà vui như vậy thưa mấy sư anh? Mấy sư anh mới nói: Chú ở dưới bếp nên chú có biết gì đâu! Chuyện này vui lắm! Đó là việc thượng tọa Thần Tú vừa trình một bài kệ và tất cả mọi người trong tăng thân đều rất hứng khởi. Thầy có nói rằng nếu thực tập theo đúng bài này thì sẽ thành công trong sự tu học, nên mọi người đã đốt hương cúng dường. Tối nay chùi nồi xong, lau nhà bếp xong, tôi sẽ đọc cho chú nghe. Huệ Năng nói: Dạ.

Tôi hôm đó sư anh kia mới đưa Huệ Năng lên và chỉ vào bức tường ở nhà ngang rồi đọc bài đó cho Huệ Năng nghe: Thân thị bồ đề thụ. Tâm như minh kính đài. Thời thời thường phát thức. Mạc sử nhĩ trần ai. Hay không? Thầy Huệ Năng nói: Dạ hay. Em cũng có một bài. Thầy kia giật nảy mình! Anh chàng này mà cũng có một bài kê đề trình lên à? Chú mới tu, làm việc ở dưới bếp, làm sao mà trình kê kiến giải được? Sức mấy mà chú muốn tranh đua với thượng tọa Thần Tú, sư anh của chúng tôi? Theo lời thuật lại của kinh Pháp Bảo Đàn thì Huệ Năng nói: Đừng nên chê, đừng nên có thành kiến như vậy. Tuy em không biết chữ,

nhưng sự chứng ngộ không tùy thuộc vào chữ nghĩa.

Tính giác ngộ thì mọi người đều có, tại sao lại phân biệt Nam Bắc, tại sao lại phân biệt biết chữ và không biết chữ, tại sao phân biệt mới tu hay tu lâu năm? Thành ra sư anh cứ viết giùm bài kệ cho em đi! Người sư anh đó cũng chịu chơi cho nên nói: Như vậy là sư em có can đảm lắm, có chí khí lắm, nếu sau này được thầy chấp nhận và trao truyền giáo pháp thì sư em nhớ tới tui nghe! Trong lúc đó hình như đại chúng đã đi ngủ hết.

Sư anh này mới bắt một cái ghế, leo lên, cầm cây bút nhúng vào đĩa mực. Còn chàng Huệ Năng thì đốt cây đuốc

nhỏ đưa lên. Trong cái ánh sáng mù mờ đó Huệ Năng đọc cho sư anh của mình viết xuống một bài khác:

Bồ đề bản vô thọ (hay vô thụ cũng được),  
Minh cảnh diệt phi đài,  
Bản lai vô nhất vật,  
Hà xứ nét trần ai.

Bài này có tính cách gây gổ. Làm gì có cây gọi là cây Bồ đề? Làm gì có một cái đài gọi là đài gương sáng? Nó giống như là một lời phủ định, tại vì trong kinh điển Phật nói rất rõ là từ trước đến nay không có một vật nào thật sự có hết! Bản lai vô nhất vật! Như



vậy thì cái bụi bặm mà anh nói nó bám vào chỗ nào?

Theo tôi, chúng ta có thể nói một cách khác, có thể nhìn một cách khác, đừng tiếp tục nhìn và hiểu theo cách của người đi trước.

Trước hết ta có thể nói rằng hai bài kệ này có thể được viết ra dưới hai nhãn quan khác nhau. Một bên là nói về bản môn, một bên nói về tích môn. Như vậy không có nghĩa là bản môn nó hay hơn tích môn. Có thể là ông nói gà, bà nói vịt, nhưng ông nói cũng đúng, bà nói cũng đúng. Thật sự giữa hai bài không có sự đối thoại! Tưởng như có đối thoại, tưởng như bài này bẻ bài kia,

nhưng kỳ thực hai người đứng trên hai bình diện khác nhau.

Nhưng nếu đúng là giáo lý chân thật của Bụt thì hai bài phải dính nhau. Bản môn tức là bình diện bản thể, còn tích môn là bình diện hiện tượng. Bản môn là nước, còn tích môn là sóng. Sóng nó rất khác với nước, nhưng đồng thời sóng cũng là nước. Bản môn với tích môn tuy là hai nhưng chúng dính vào nhau, chúng là một.

Ví dụ chúng ta có bài tập Giận nhau. Sư anh giận sư em, hay sư em giận sư chị. Theo phương pháp thực tập của tôi đã đưa ra là khi giận nhau và chúng ta làm khổ nhau, thì phải thực tập bài kệ

mà chúng ta đã thiết lập từ giáo lý kinh Pháp Hoa Tam Muội:

Giận nhau trong bản môn.

Nhắm mắt nhìn mai sau.

Trong ba trăm năm nữa.

Em đâu và tôi đâu?

Khi mình giận sư em hay sư chị thì phương pháp thực tập là mình đừng nói gì hết, mình nhắm mắt lại. Người kia đang ở trước mặt mình, mình ghét quá trời, mình không muốn nhìn thấy người đó nữa, hoặc mình sắp nói một câu để cho người đó đau cho bõ ghét! Theo pháp môn này thì đừng nói gì hết. Nhắm mắt lại, thở vào một hơi.

Trong hơi thở vào đó mình nói: Giận nhau trong bản môn.

Thở ra: Nhắm mắt nhìn mai sau.

Thở vào: Trong ba trăm năm nữa.

Rồi thở ra: Em đâu và tôi đâu?

Chỉ cần nhắm mắt lại mà quán chiếu trong ba trăm năm nữa mình sẽ như thế nào mà sư chị của mình sẽ như thế nào! Lúc đó cả hai người đều trở về bản môn hết. Chỉ cần thở như vậy mấy hơi thì mọi giận hờn đều tan biến cả, và điều mình muốn làm trong lúc đó là mình muốn ôm lấy sư chị hay sư em của mình mà thôi. Tại vì giận nhau như vậy là đại vô cùng! Có được thời gian mà sống với nhau dưới ánh sáng mặt trời, có thầy có bạn, có đường thiền

hành, có những bước chân thanh thoi mà không thừa hưởng, mà lại giận nhau như vậy là uổng quá chừng!

Vậy thì bản môn là thời gian vô cùng, không gian vô biên. Còn tích môn là giờ phút hiện tại. Khi mình thực tập như vậy, mình tiếp xúc với bản môn, và tự nhiên cái tích môn của mình nó trở nên tươi sáng hơn, dễ chịu hơn trước.

Thành ra bài kệ kiến giải của thầy Thần Tú có thể là được viết ra trên bình diện tích môn, Historical dimension, còn bài của Huệ Năng được viết ra về phương diện bản môn, Ultimate dimension. Khi hai bài chép riêng ra, ta thấy bài nào cũng được hết. Nhưng khi hai bài để

cạnh nhau, và so sánh với nhau, bài này hay, bài kia ít hay hơn, là chuyện làm không đúng. Cách nhìn này có thể là một sự chữa lại những quan niệm sai lầm đã có từ hàng ngàn năm nay.

Thầy Huệ Năng cũng đúng về giáo lý, đúng về cái nhìn Bát Nhã Không Quán. Nhưng thầy Thần Tú cũng đúng. Theo tôi thì bài của thầy Thần Tú có ích lợi hơn cho sự thực tập hàng ngày của người tu, nó thiết thực hơn. Còn bài của thầy Huệ Năng có thể dẫn chúng ta vào thế giới của hí luận, của khái niệm.

Chúng ta phải đem cái thông minh, cái quyền tự do của chúng ta ra để quán chiếu, đừng bị quáng mắt, đừng bị uy hiếp bởi thầy, bởi các vị tổ. Tại vì các

thầy, các tổ có cái nhìn của họ, ta phải có cái nhìn của riêng ta. Các thầy các tổ phải đồng ý với mình về chuyện đó, mình không phải là những tín đồ nô lệ. Tu là để có tự do nhận thức của mình. Mình cũng làm thầy làm tổ được, mình cũng làm Bụt được. Vì vậy cho nên nếu mình học theo thói quen chỉ làm nô lệ thôi thì không bao giờ mình đáp ứng được ơn của thầy và của tổ.

Trong tâm thức của những người thiên sinh thời đó họ nói bài thứ hai (Huệ Năng) hay hơn. Bài thứ hai là đạt đạo, và họ bỏ bài thứ nhất (Thần Tú). Đó là một sai lầm rất lớn! Họ có thể thấp hương cúng dường bài thứ hai, nhưng họ không thể không thực tập bài thứ nhất! Mình tuy là con cháu của Nam

Tông, nhưng mình không kỳ thị Bắc tông. Bắc tông là Thần Tú, Nam tông là Huệ Năng. Người ta thường nói Nam Năng, Bắc Tú. Mình là con cháu của Nam Năng, nhưng mình cũng là con cháu của Bắc Tú. Bắc Tú không phải là kẻ thù của chúng ta. Bắc Tú không phải là đối lập với mình. Phải như vậy thì mình mới vươn lên được.

Câu kệ trong Hội thứ Chín: Thân Bồ đề, lòng minh kính, bài giờ mặt vách hành lang. Giờ tức là đưa lên trình bày. Bài kệ kiến giải đã trình bày lên mặt tường ở hành lang. Sinh Thiên Trúc, chết Thiếu Lâm, chôn dúi chân non Hung Nhĩ, Thân Bồ đề, lòng minh kính, bài giờ mặt vách hành lang. Câu trên là nói về tổ Bồ-Đề Đạt-Ma, câu



dưới là để nói về thượng tọa Thần Tú và sư em Huệ Năng.

Tăng thân của Ngũ Tổ cũng chưa hay lắm. Nói vậy mà mình không sợ mang tội. Tại vì chính ngay tăng thân của Bụt thỉnh thoảng cũng có những bê bối, và tăng thân của Bụt có lúc cũng bị chia ra làm hai, chống đối nhau. Chúng ta phải nhìn vào sự thật, chúng ta phải nhìn vào tăng thân của tổ thứ Năm và thấy rằng chưa là toàn bích, trong đó cũng có nhiều người a dua lắm. Trước đó thì đốt hương cúng dường bài kệ thứ nhất. Nhưng buổi sáng thức dậy thấy có một bài khác. Đọc rúng động, nói bài này hay hơn bài kia, rồi thì xôn xao, bàn tán, làm như cái chợ. Khi nghe ồn như

vậy, tổ thứ Năm từ trong phương trượng đi ra và hỏi:

- Gì mà ồn quá vậy các con?
- Dạ không biết có người nào vừa viết thêm một bài kệ mà ghê gớm quá. Hôm qua chúng con tin bài kệ kia là số một, nhưng hôm nay chúng con thấy bài kệ này còn hay hơn!

Tổ thứ Năm nói:

- Bài ra sao đọc cho thầy nghe coi, và ai viết vậy? Có người thưa:
- Dạ của sư chú già gạo ở dưới bếp, chú chưa được thọ sa di mà chỉ đang tập sự xuất gia thôi.

Khi đọc lên, theo lời ghi chép lại, thì tổ thấy bài này là chứng đạo, nhưng sợ

động chúng và sợ mất uy tín của Thượng tọa Thần Tú (vì ta tu đã mấy mươi năm nay mà giờ bị một tên đàn em vô danh tiểu tốt, mới tới có mấy tháng, đánh ngã thì còn thể thống gì của thiền viện nữa?). Cho nên tổ thứ Năm nói bài này cũng tạm được, nhưng làm sao bằng bài kia? Cũng chưa chúng đạt. Rồi tổ lấy chiếc giày rơm tổ xóa bài thứ hai đi.

Tôi không thích điều đó chút nào hết. Nếu quả thật tổ thấy bài đó hay mà tổ làm như vậy tại sợ động chúng thì tôi không không phục tổ! Mà chưa chắc tổ đã làm như vậy. Chúng ta hãy cẩn thận. Tôi không tin rằng tổ thứ Năm đã làm như vậy. Đây là qua lời thuật lại của những người sau. Chúng ta sống ở

trong những truyền kỳ rất nhiều, và sự thật rất là ít. Chúng ta phải khôn khéo mới khỏi bị kẹt. Tại vì còn rất nhiều chứng thư khoa học cho chúng ta thấy rằng những thêu dệt của Nam tông để đưa lại uy tín cho Nam tông và triệt hạ uy tín Bắc tông, những cái thêu dệt đó nó không ăn khớp với những sự thật của lịch sử.

Cho nên các thầy, các sư cô, các sư chú nếu muốn làm chuyện học giả nghiên cứu thì tha hồ có nhiều lĩnh vực để mà làm lắm. Quý vị có thể khám phá ra nhiều điều rất ngộ nghĩnh. Tôi thì đã đủ rồi, tôi không muốn tham dự trò chơi đó nữa!

Chúng ta nên nhớ rằng chúng ta đang nghe một câu chuyện và chúng ta đừng vội tin ngay rằng những chi tiết của câu chuyện đó là phản ảnh những sự thật đã xảy ra. Phải đề cao cảnh giác lắm mới được. Tuy nó có thể không phải là sự thật, nhưng đó là từ tâm của một con người nói ra, và chúng ta đang nhìn vào tâm của người kể chuyện. Tâm của người kể chuyện là một sự thật. Khi nghe một câu chuyện, chúng ta phải tỉnh táo, phải nhìn vào câu chuyện đó, và chúng ta phải thấy cho được tâm của người kể chuyện mà đừng vội tin vào những chi tiết.

Vậy thì người kể chuyện nói rằng tổ thứ Năm tuy thấy bài kệ thứ hai phản chiếu được sự đặc đạo, sự giác ngộ,

nhưng tổ không công nhận trước đại chúng, tại vì tổ sợ nguy cho tánh mạng và sự an ninh của Huệ Năng! Hay là tổ sợ thượng tọa Thần Tú buồn? Tổ sợ cái gì mà tổ lấy chiếc dép rơm của mình để xóa bài của Huệ Năng, và nói bài của chú Huệ Năng chưa đạt đạo? Sự thực như thế nào thì chúng ta không biết. Đây là chuyện đã được kể lại trong kinh Pháp Bảo Đàn. Nếu quả nhiên chuyện đó có thật thì chúng ta có thể kết luận rằng tạng thân của tổ thứ Năm không có giá trị mấy!

Thầy Thần Tú có thể giỏi, thầy Huệ Năng có thể giỏi, nhưng có nhiều kỳ thị, có nhiều ganh ghét, có nhiều sự a dua. Cố nhiên là có thể có những chất thánh ở trong tạng thân, nhưng những

chất phàm ở trong tạng thân qua câu chuyện đó được hiện ra rất rõ.

Tổ Hoằng Nhãn nói: Bài này cũng chưa thấy đạo, rồi lấy chiếc dép cỏ mà xóa đi. Chúng ta hãy quán chiếu cho kỹ, đừng vội lên án, đừng vội chê trách, nó có thể thế này, có thể thế kia, nó có thể được bày đặt ra để gây uy tín cho Nam tông.

Chiều hôm đó tổ thứ Năm đi xuống nhà bếp và thấy Huệ Năng đang giã gạo. Tổ không hỏi mà chỉ nói: Chà giã gạo cực dữ à con! Gạo đã trắng chưa con. Hình như Huệ Năng nói dạ trắng rồi hay sao đó, không quan trọng lắm. Mời quý vị đọc kinh Pháp Bảo Đàn để

rõ. Rồi tổ mới dùng cây gậy của tổ, gõ ba lần lên chiếc cối đá.

Anh chàng giả gạo hiểu, và canh ba hôm đó thì anh chàng một mình đột nhập vào phòng của tổ. Hai thầy trò gặp nhau. Tổ đem kinh, luật, giáo lý về Bát Nhã để dạy cho Huệ Năng, và trao cho Huệ Năng cái áo cà-sa và bình bát của mình rồi nói rằng con phải lập tức đi về phương Nam để hành đạo, đừng ở đây. Có nghĩa là con ở đây sẽ bị các sư anh ám hại vì ganh tị. Không nói ra nhưng nó có hàm ý đó. Và trong căn phòng nhỏ bé của tổ thứ Năm đã xảy ra một lễ truyền đăng rất là informal, truyền đăng chui!



Tại sao phải như vậy? Tại vì tầng thân đó chưa có khả năng chấp nhận chuyện đó. Truyền đăng cho một người dở nhất, cho người trẻ nhất, cho người không biết chữ nhất ở trong tầng thân! Như vậy là tạt một gáo nước vào những vị thông minh, những vị học thức cao ở trong tầng thân, trong đó có thượng tọa Thần Tú.

Một lần nữa tôi mời quý vị tham cứu chú đừng đọc kinh rồi nhắm mắt nghe người ta nói gì thì nghe cái đó. Phải dùng cái thông minh của mình.

Ngũ tổ còn làm hơn thế nữa, tổ đưa Huệ Năng ra bờ sông, ở đó đã có một chiếc thuyền đợi sẵn. Tổ nói:

- Thầy sẽ đưa con đi một đoạn đường. Rồi hai thầy trò xuống thuyền, chèo đến một khúc sông nào đó, tổ nói:

- Giờ đây con ghé lại để thầy lên bờ, thầy về, còn con một mình đi về miền Nam. Huệ Năng thưa:

- Khi con còn một mình và chưa chèo chống được, thì thầy chèo chống cho con. Bây giờ con đã chèo chống được rồi, xin thầy trao cho con mái chèo. Rồi hai thầy trò tạm biệt nhau ở đó.

Thầy Hoảng Nhân đi bộ về, còn thầy Huệ Năng tiếp tục đi về phương Nam. Khi về tới tu viện, Ngũ tổ đóng cửa phòng lại, không ra ăn sáng. không ra ăn trưa, mà cũng không ra ăn tối! Ngài ở luôn mấy ngày trong phòng.

Đại chúng xôn xao, không lý thầy bệnh? Nhưng không dám vào phòng để làm rộn thầy. Sau đó vài ngày thì thấy không thể nào không vào để hỏi thăm, cho nên người ta mới cử một phái đoàn đi vào để hỏi thăm:

- Bạch thầy, thầy có sao không, thầy có bệnh gì không mà mấy ngày nay thầy không ra. Ngũ tổ nói rằng:

- Thầy không sao hết, chỉ có chuyện là y và bát đã đi về phương Nam rồi.

Lúc đó toàn chúng mới nhón nháo lên, và biết Ngũ tổ đã truyền pháp, đã truyền y, đã truyền bát cho sư em út là Huệ Năng rồi.

Trong kinh còn nói rằng, nghe tin đó thì một đoàn rất đông đã đuổi theo, họ

tổ chức một cuộc săn bắt Huệ Năng để cướp lại y và bát đó. Những chi tiết đó cho chúng ta một ảnh tượng không mấy đẹp về tăng thân của Ngũ tổ Hoằng Nhẫn.

Người kể chuyện đó tuy có thể với mục đích tạo uy tín cho Nam tông, cho Ngũ tổ và Lục tổ, nhưng kỳ thực đã bôi xấu tăng thân của Ngũ tổ và chính bản thân của Ngũ tổ nhiều lắm! Tại vì nếu mình là Huệ Năng, mình cũng không hãnh diện vì mình có một tăng thân như vậy.

Đoàn người đi ngày này qua ngày khác, và cuối cùng thì họ đuổi kịp Huệ Năng. Có một người ngày xưa vốn là võ tướng, đuổi kịp lên đòi. Quý vị đừng tưởng đây là chuyện đời xưa, Thần Tú

đang ngồi đây và Huệ Năng cũng đang ngồi ngay trong giảng đường này!

Nghe tiếng chân rầm rập đuổi theo sau, Huệ Năng mới đặt cái y và cái bát ở trên một tảng đá rồi chui vào núp trong một bụi rậm. Viên võ tướng đó, ngày xưa là võ tướng nhưng bây giờ đã trở thành sư anh rồi, khi lên tới đỉnh đồi thì không thấy Huệ Năng đâu mà chỉ thấy cái y và cái bát để trên tảng đá, nên đưa tay ôm lấy. Nhưng không biết tại sao mà cái bát nó nặng quá, sư anh vốn là một tay võ tướng, nhưng vô phương nhắc lên nổi! Lúc đó sư anh mới nói rằng:

- Tôi đến đây là vì pháp chứ không phải vì bát xin hiền giả xuất đầu lộ

diện. Kể lại vậy không biết có đúng hay không! Có lẽ tại nâng bát lên không nổi cho nên mới nói vậy. Nên nhớ rằng đây là câu chuyện kể lại thôi, không hẳn sự thật nó đã xảy ra như vậy.

Chúng ta đang nhìn vào tâm của người kể chuyện. Tại tâm của người kể chuyện là một sự thật, một cái thực tại chứ không phải chỉ có câu chuyện mới là sự thật. Câu chuyện này chính thức thì nói là do tổ Huệ Năng kể và người ta ghi chép lại. Những điều này không có bằng cứ nào chứng thật được. Có thể là Huệ Năng và Thần Tú là hai anh em rất thương nhau, không có vấn đề và giờ đây tôi đang có cái cảm tưởng đó. Những nghiên cứu của tôi gần đây

cho biết rằng hai anh em rất thương nhau, không có sự đối lập Nam Bắc. Đối lập Nam Bắc là chuyện học trò sau này tạo ra, bắt đầu từ thầy Thần Hội, đệ tử của Huệ Năng. Như vậy cũng không hẳn là mình muốn nói xấu thầy Thần Hội.

Khi nghe sư anh "võ tướng" nói vậy, Huệ Năng mới xuất đầu lộ diện và Huệ Năng giúp cho người sư anh đó đạt đạo rồi trở về!

Khi người sư anh đó xuống đồi, gặp những người kia thì nói:

- Tôi đã xem xét phía này rồi, không có anh chàng ở phía này, mình đi phía khác. Nhờ đó mà Huệ Năng thoát.

Sau đó Huệ Năng phải ẩn tránh một thời gian, cuối cùng xuất đầu lộ diện tại một ngôi chùa đó. Vị trụ trì nhận ra đây là một pháp khí nên đã làm lễ xuất gia cho Huệ Năng.

Tất cả những điều đó quý vị có thể đọc trong kinh Pháp Bảo Đàn. Kinh này hiện có bằng tiếng Việt lẫn tiếng Anh.

(tiếp theo)

Trở lại với Hội thứ 9 của bài Cư Trần  
Lạc Đạo:

Vương lão chém mè, lướt trảy lòng  
ngừa thủ tọa



Vương lão tức là thiền sư Nam Tuyên Phổ Nguyên, sinh năm 748, tịch năm 834. Nam Tuyên đã đắc pháp từ thiền sư Mã Tổ, giáo hóa ở chùa Nam Tuyên, và là thầy của thiền sư Triều Châu. Thiền sư Nam Tuyên đã chém một con mèo đứt làm hai khúc. Và con mèo cho đến ngày hôm nay vẫn còn đau!

Hôm đó các vị thủ tọa của hai cư xá ở trong chùa Nam Tuyên tranh nhau một con mèo. Bên Tây đường có một chúng, bên Đông đường cũng có một chúng. Không biết tại sao hôm đó lại có sự tranh chấp giữa hai cư xá về một con mèo. Lúc đang tranh chấp lằng xằng thì thiền sư đi qua, ngài hỏi:

- Việc gì vậy? Người ta mới kể lại chuyện tranh chấp và trình con mèo lên. Thiền sư nói:

- Quý vị phải nói lên một câu, nếu không tôi sẽ chém con mèo này đứt làm hai đoạn! Các vị ở trong hai cư xá không ai mở miệng ra được hết, và chính hai vị thủ tọa cũng cứng miệng không nói được gì cả. Vì vậy thiền sư buộc lòng phải chém con mèo làm hai khúc!

Câu chuyện này được truyền đi khắp nước. Người thì phê phán cách này, người thì phê phán cách khác, và nó đã truyền lại cho đến ngày nay.

Có người nói rằng thiền sư Phổ Nguyễn đã đắc đạo rồi thành thử con

mèo mà thiên sư chém làm đôi chắc sẽ được hóa sinh làm người và thiên sư không có tội tình gì cả. Có người thì nói tại sao mình đi tu, mình làm bậc thầy rồi mà mình lại sát sanh? Có người nói thầy đã vượt ra ngoài vòng quả báo rồi cho nên thầy làm như vậy là để độ người và để độ mèo. Nói rất là lãng xăng, và gần 1000 năm nay biết bao nhiêu nước miếng đã đổ ra vì câu chuyện Vương Lão chém mèo.

Người nào nghe câu chuyện này cũng nghĩ đến con mèo mà tội nghiệp, và không biết rằng chém con mèo như vậy thì có ích lợi gì cho đại chúng của hai cư xá hay không!

Chiều hôm đó khi thiền sư Triều Châu về, người ta mới kể lại chuyện đã xảy ra buổi sáng cho ngài nghe. Nghe xong câu chuyện thì thiền sư Triều Châu mới lấy chiếc dép đang đi dưới đất, đặt lên trên đầu, rồi đi ra khỏi thiền đường. Lúc đó thiền sư Nam Tuyên mới nói:

- Tiếc quá! Nếu hồi sáng mà thầy có mặt ở đây thì chắc con mèo không đến nỗi bị chết!

Chúng ta thử tưởng tượng thiền sư Triều Châu đặt một chiếc dép lên trên đầu rồi lững thững đi ra sau khi nghe xong câu chuyện!

Con mèo của thiền sư Triều Châu và của thiền sư Nam Tuyên nó còn đó. Nó còn đóng vai trò của nó, nó chưa chết

đâu. Người ta thường chú ý tới sự kiện thiên sư chém con mèo ra làm hai. Nhẫn tâm hay không nhẫn tâm, cách giáo hóa của thiên sư như thế nào? Nhưng rốt cuộc thì người ta thấy không có gì thay đổi trong không khí của tăng thân hết. Tại vì không có ai trong đại chúng đã nói lên được câu nào. Chính hai vị thủ tọa của hai cư xá cũng không nói lên được câu nào cả! Vì vậy mà con mèo bị hy sinh!

Thầy Thanh Từ có nói khi đưa con mèo ra và dọa nếu các ông không nói được một câu cho thỏa đáng thì con mèo này sẽ bị cắt làm hai đoạn. Khi thiên sư Nam Tuyên nói ra câu đó thì đã tạo ra một sự căng thẳng trong chúng. Bất buộc vì lòng thương con

mèo mà phải nói lên kiến giải của mình, nhưng rốt cuộc thì tất cả đều bị ứ đọng, không thoát ra được, kể cả hai vị thủ tọa. Vì vậy mà bắt buộc thiền sư Nam Tuyên phải chém con mèo ra làm hai đoạn. Một sự thất bại rất lớn của đại chúng trong hai cư xá, mà cũng là một sự thất bại rất lớn của thiền sư Nam Tuyên. Tại vì học trò như vậy thì mình lãnh đủ. Theo thầy Thanh Từ thì tạo ra một tình trạng khẩn cấp như vậy là để cho một câu nói từ tuệ giác có thể vọt ra từ một người trong đại chúng. Tình trạng khẩn trương đó đã được tạo ra, nhưng tất cả mấy trăm người có mặt đều chết cứng, đều bị ứ đọng, không người nào thốt ra được một lời nào để có thể cứu được con mèo!

Phương pháp của chúng ta là chúng ta phải nhìn vào hoàn cảnh mà đừng chỉ chú ý tới sự kiện mà thôi. Có một điểm mà ít người chú ý tới là sự tranh chấp của hai cư xá về một con mèo, nếu không quán chiếu về sự kiện đó thì chúng ta không thể nào hiểu được về công án này. Hai cư xá tranh chấp một con mèo, đó là tình trạng đã tạo nên công án.

Con mèo này có thể là một rô cà chua, một chiếc xe Van. Hai cư xá đó có thể là Xóm Thượng và Xóm Hạ. Con mèo nó còn y nguyên đó. Khi Xóm Hạ nghĩ rằng Xóm Thượng như thế này, hay Xóm Thượng nghĩ rằng Xóm Hạ như thế kia, có sự phân biệt giữa hai xóm, thì bất cứ một cái gì cũng có thể trở

thành con mèo của thiền sư Nam Tuyền hết.

Có những cảm thọ, những vui buồn, những kỳ thị xảy ra khi mình nghĩ rằng mình là Xóm Hạ, còn bên kia là Xóm Thượng. Hoặc mình là sư cô còn bên kia không phải là sư cô. Mình là Tây phương, còn những người kia, họ là người Việt. Tất cả những cái đó là những ranh giới mà mình đặt ra. Từ những ranh giới do mình đặt ra đó, mình sẽ có những vui, buồn, những kỳ thị, những ý kiến, những đau khổ.

Vấn đề đại chúng của chùa Nam Tuyền có phải là vấn đề quá khứ đâu? Và con mèo đó có phải là con mèo đã chết rồi đâu? Con mèo đang "sống nhăn răng"



đó! Cho nên nhờ sư cô, sư chú nào ra bắt con mèo vào đây, để chúng ta coi thử mặt mũi con mèo đó nó như thế nào!

Chúng ta nhớ ngày xưa có chuyện một rổ cà chua phải không? Một sư cô nào đó lượm những trái cà chua tốt đem cất đi, và để những trái cà chua không tốt bằng, để nấu ăn buổi chiều hay buổi sáng hôm sau. Nếu mình là một người có trách nhiệm, có ý thức thì mình đều sẽ làm như vậy hết, tức là lựa những trái còn tốt đem cất lại, còn những trái gần hư thì mình để nấu chiều hôm nay. Thế nhưng có một người khác lại nghĩ rằng xóm đó lấy hết những trái tốt đi và để cho xóm mình những trái cà chua xấu!

Từ một ý niệm kỳ thị, nó sinh ra một cái cảm thọ giận hờn, và nó chỉ là một cái vọng tưởng thôi, tức là một tri giác sai lầm thôi. Người kia đã làm với tính cách thương yêu, không kỳ thị, nhưng vì thiếu tuệ giác, mình nghĩ đó là hành động không thương yêu, kỳ thị, và tự nhiên nó có sự tranh chấp, và tự nhiên rô cà chua nó biến thành con mèo của thiền sư Nam Tuyên!

Chiếc xe Van cũng vậy. Nó thuộc Xóm Thượng hay Xóm Hạ, nó cũng là một con mèo của thiền sư. Lát dao của thiền sư Phổ Nguyên có sắc bén, có gây đau nhức bằng lát dao của những sai lầm không? Khi dùng lát dao của những nhận thức sai lầm thì mình cắt đôi rất nhiều cái, cắt Xóm Thượng và Xóm Hạ

ra làm hai khúc khác nhau. Cắt người xuất gia và người không xuất gia làm hai khúc hoàn toàn khác nhau. Sư em của mình và mình là hai cái khác nhau. Từ những phân biệt khác nhau đó cho nên mình mới có sự giận hờn, ganh tị, kỳ thị.

Vậy thì người dùng lát dao để cắt sự thật ra làm nhiều mảnh, chặt nhỏ cái thực tại ra từng khúc, là thiền sư Phổ Nguyễn hay là những người ở trong đại chúng chia chẻ hai cư xá? Lưỡi dao đó không phải là lưỡi dao của thiền sư Phổ Nguyễn Nam Tuyên. Lưỡi dao đó là lưỡi dao nhận thức của ta.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta băm nát đời sống của chúng ta thành

nhiều mảnh. Chúng ta cho rằng người sư anh không dễ thương với chúng ta, người sư chị hay sư em không dễ thương với chúng ta. Từ đó mà chúng ta có những nhận thức kỳ thị, nhận thức ganh ghét, nhận thức giận hờn.

Nếu giả dụ có một sư chú ở trong cư xá phía Đông nói rằng: "Bạch thiên sư con mèo này khi qua cư xá con, nó kêu "meo meo" một cái thì tự nhiên con nhớ rằng tất cả những người trong cư xá bên kia là sư anh và sư em của con hết. Và khi nó sang cư xá bên kia nó kêu "meo meo" một cái thì các anh, các em ở bên đó cũng nghĩ rằng tất cả những người sống trong cư xá bên này cũng đều là anh và em của họ hết". Nếu có một sư chú nói được như vậy

thì con mèo đã không bị chém làm hai đoạn! Mà câu đó đâu có khó gì mà nói không được? Nếu mình thực tập. mình thấy được những người trong cư xá kia là mình, và mình là những người trong cư xá kia, thì có cách nào mà thiền sư Nam Tuyên có thể chặt con mèo ra làm hai đâu?

Nhưng sư chú đó đã không có mặt trong đại chúng, nên đã không nói lên được câu nói đó hay một câu tương tự. Thiếu gì câu?

Vì vậy cho nên mình phải làm ăn sao cho khá hơn đại chúng của chùa Nam Tuyên. Mình làm sao cho Agniesca khi ở với mình thì nó cũng là mình, và khi nó đi thì nó cũng là mình. Nó ở với

mình thì mình có từ bi, mà nó đi, mình cũng có từ bi. Tất cả những quyết định của chúng ta phải được làm trong cái nhận thức bất nhị đó, tức là tình thương của chúng ta phải biểu hiện ra bằng cái nhận thức đó, tại vì cái hiểu tức là cái thương. Nếu bắt buộc mình phải lấy một quyết định nào đó, thì quyết định đó là phải lấy từ tình thương. Mình vui nỗi vui của người đó, mình cũng buồn cái nỗi buồn của người đó, vì người đó chính là mình. Cái đó là nhận thức không kỳ thị, không phân biệt.

Nếu bắt buộc có một người nào không được thường trú tại Làng Mai nữa, thì quyết định đó phải được phát xuất từ nhận thức bất nhị, nhận thức tình thương. Người đó ở hay người đó đi thì

mình vẫn thương người đó như là thương bản thân của mình. Như vậy mới đúng theo sự thực tập của chúng ta.

Khi những quyết định làm trên nhận thức đó, trên tình thương đó, thì những quyết định đó sẽ được coi như sự sống linh động. Còn nếu quyết định đó chỉ là một nguyên tắc, và mình cứ căn cứ trên nguyên tắc để làm việc thôi, và trong đó không có nhận thức bất nhị và không có tình thương, thì mình không làm được theo nguyên tắc của tu viện.

Đừng quên rằng con mèo của thiền sư Nam Tuyên nó luôn luôn có mặt với chúng ta!

Vương lão chém mèo, lướt trảy lòng  
ngừa thủ tọa. Lòng ngựa tức là cái tâm  
còn có những điều nghi ngờ, còn có  
những chướng ngại. Thủ tọa tức là hai  
vị thủ tọa của Đông đường và Tây  
đường. Lướt trảy, theo tự điển của  
Huỳnh Tịnh Của xuất bản cách đây  
100 năm, thì chữ lướt này có nghĩa là  
lọc, filter. Trảy có nghĩa là đi, giống  
như "trảy hội Chùa Hương" là đi hội  
chùa Hương. Lướt trảy là lọc qua, đi  
qua. Chữ lướt này còn có thể đọc là  
"lướt", tức là sấn tới, sấn qua. Ở đây nó  
có nghĩa là thiền sư đi thấu qua cái tâm  
của hai vị thủ tọa, Head of the  
community. Mỗi vị cầm đầu mỗi cư xá.  
Thiền sư chém con mèo là tại thiền sư  
đi ngang qua, thấy rất rõ về tâm ý còn



bị kẹt của hai vị thủ tọa. Không những của hai vị thủ tọa mà của luôn cả đại chúng trong hai xóm. Thiên sư Phổ Nguyễn chém con mèo vì khi lướt qua và thấy rõ cái tâm đang chứa chấp những cái nghi ngờ, những vô minh, những cái kẹt của tất cả mọi người.

Họ là ai? Họ là mình! Mỗi chúng ta đều có những chướng ngại ở trong tâm. Đừng trách móc những người khác. Con mèo hôm nay nó sống dậy, quý vị hãy thương con mèo, đừng để con mèo bị chết mỗi ngày một lần, hay hai lần mà tội nghiệp nó. Con mèo nó đang ở với chúng ta. Đây không phải là chuyện quá khứ.

Thầy Hồ khua chó, trở xem trí nhẹ con giàng

Thầy Hồ tức là thiền sư Lợi Trung ở trên núi Tử Hồ. Vì vậy thầy Hồ tức là thầy Tử Hồ, hiệu của thầy là Tử Hồ. Thầy có dựng một cái bảng ở trước cửa của thầy, viết rằng:

"Ở trong viện này có một con chó rất dữ. Con chó này có cái đầu là đầu người. Cái bụng là bụng người. Cái chân giống như chân người. Người nào tới đây mà xông xao bàn tán thì nó sẽ cắn chết. Thành ra quý vị hãy cẩn thận!"

Chúng ta thỉnh thoảng đi ngang qua vài nhà có treo một cái bảng vẽ hình con

chó, ở dưới có đề "Chó dữ" để cho mình sợ. Thầy Tử Hồ cũng vậy. Ở đây có con chó rất dữ, nó cắn chết những người ưa thảo thảo bất tuyệt về lý thuyết Phật giáo. Thường thường có những vị du tăng tới tham vấn về thiền, vừa mới đẩy cửa vào hay vừa mới vén cái rèm thì thầy Tử Hồ nói: Coi chừng! Coi chừng chó! Thành ra ai cũng giật mình hết!

Một hôm khi thầy về tới phương trượng của thầy thì có người đứng đợi, và hỏi: Bạch thiền sư, ngài nói có con chó, nó ở đâu? Thì thầy nói: Gâu gâu! Đó là câu chuyện của thầy Tử Hồ. Chắc cũng có nhiều Phật tử tới nói lý thuyết chân như, bản tánh v.v... với thầy nhiều quá, cho nên thầy chán lổ

tai. Không lo tu mà chỉ lo nói về Phật pháp cao siêu mâu nhiệm về phương diện lý thuyết thôi. Người bị bệnh này nhiều lắm. Kẻ thù ta là một rồ danh từ mà! Cho nên thầy mới đặt ra một con chó để khi nào có người tuôn ra một mớ lý thuyết về Phật pháp thì thầy xua chó đuổi đi.

Một bên là chém mèo, một bên là xua chó ra để cắn. Thầy Hồ khua chó, trở xem trí nhẹ con giàng. "Trở xem" tức là chứng minh, chỉ cho thấy. "Trí nhẹ" là cái tâm đang còn dở, trí tuệ còn non kém. Tuy học thuộc lòng rất nhiều, nói rất hay, nhưng tuệ giác không có gì cả. Có những người nghe người ta nói gì thì tin liền, thì gọi là nhẹ dạ. Dạ cũng có nghĩa là cái tâm. Trí nhẹ ở đây có

nghĩa là cái tuệ giác còn non yếu. Con giàng là chữ xưa, dùng dịch chữ "côn sàng", có nghĩa là con cháu, là thế hệ hậu côn, thế hệ con cháu sau này.

Thiền sư Tử Hồ xưa chớ, dọa người ta là chớ sẽ cần, để chỉ cho người ta thấy cái tuệ giác của những người học trò, của những người con cháu đang còn nhỏ bé, còn yếu kém. Phía trên là thủ tọa, phía dưới là con giàng, tức con cháu.

Chợ Lư Lãng gạo mất quá ư, chẳng cho mà cả. Sở Thạch Đầu đá tron hết tác, khôn đến thừa đang -

Đây là nói về Thiền sư Thanh Nguyên Hành Tư (660-740). Có một vị học tăng hỏi thầy: Đại ý Phật pháp là gì?

Thì thầy hỏi lại: Sư chú có biết giá gạo ở ngoài chợ Lư Lãng bao nhiêu một cân hay không? Thay vì cắt nghĩa thế nào là Phật pháp, thì thầy hỏi lại giá gạo, và gạo Lư Lãng nó trở thành một công án.

Có những câu hỏi có tính cách ước lệ. Hỏi để có hỏi. Có khi hỏi không phải vì muốn biết mà hỏi là để trình bày cái kiến thức của mình. Điều đó làm tổn thì giờ của học trò và của thầy rất nhiều.

Nếu quý vị có đi tổ chức những khóa tu, những ngày đầu của khóa tu thường mình cứ nghe họ hỏi những câu trên trời dưới biển như vậy. Không biết quý vị có biết dùng phương pháp của thiền

sư Tử Hồ xua chó ra, hay phương pháp của thiền sư Hành Tư, nói chuyện giá gạo ở ngoài chợ hay không. Ngày xưa các tổ đã dùng những then máy như vậy, những phương pháp như vậy. Chợ Lư Lăng gạo mất quá ư, chẳng cho mà cả. Mà cả tức là mặc cả, trả giá.

Sở Thạch Đầu đá tron hết tác, khôn đến thừa đang. Thạch Đầu tức là chỗ của thiền sư Tri Thiên.

Hôm trước chúng ta đã nói về năm sinh và năm tịch của thiền sư Thạch Đầu và thiền sư Mã Tổ rồi. Thiền sư Tri Thiên dựng cái am của mình ở đầu một tảng đá tại núi Hành Sơn, vì vậy ngài có biệt hiệu là Thạch Đầu, tức là ở chót vót trên một tảng đá lớn.

Có lần một thiên sinh tên là Đặng Ân Phong muốn trèo lên núi để tham vấn Hòa Thượng Thạch Đầu, thì bị thiên sư Mã Tổ ngăn lại và nói: Con đường lên đó trơn lắm, coi chừng đó. Sự thật thì khi thiên sinh này leo lên đó thì bị trượt té. Vì vậy người ta thường nói con đường lên thiên sư Thạch Đầu nó trơn lắm, mình có thể té như chơi. Nghĩa là mình phải rất cẩn thận. Mình không biết chuyện gì sẽ xảy ra khi mình đến với thiên sư. Và câu "Đá Thạch Đầu nó rất trơn" trở thành một công án.

Sở Thạch Đầu đá trơn hết tấc, khôn đến thừa đang. Sở tức là chỗ, là trụ sở. Khôn tức là khó. Thừa đang, thừa tức là tham vấn, thừa hỏi. "Đang" ở đây tức là chữ đương, tức là thừa đang.



Thừa đang là nhận chịu sứ mạng của thầy để tiếp tục gánh vác sự nghiệp giáo hóa chúng sanh. Vậy thì con đường đã đi lên trụ sở của thiền sư Thạch Đầu là hết sức trơn, cho nên rất khó để tới tham vấn và nhận trách nhiệm do thiền sư trao phó. Khôn đến thừa đang.

Phá Táo cắt cỏ, đập xuống dầu thiêng thành miếu. Câu Chi dơ ngón, dùng đòi nếp cũ ông ang

Thiền sư Phá Táo hiệu là Trung Sơn. Thiền sư thường hay đi với đệ tử du hành ở trong núi Trung Sơn. Một hôm họ gặp một cái miếu thiêng, trong đó có một cái bếp, và dân ở trong vùng

thường đem trâu, bò, gà, heo tới đó để giết và cúng thần trong miếu. Trong miếu có treo một cây cờ, tượng trưng cho vị thần miếu. Khi thiền sư Phá Táo tức là Trung Sơn thấy vậy thì ngài mới đưa tay rút cây cờ liệng đi, rồi lấy cây gậy đập lên ba ông táo của cái bếp mà dân trong vùng dựng miếu để thờ. Ngài nói rằng cái bếp này là do bùn đất mà làm ra, nó có gì linh thiêng đâu? Sao bắt người ta sát sanh hại vật để cúng tế như vậy? Rất là tội. Người thường thì rất sợ thần bẻ cổ, nhưng ngài thì không sợ!

Nghe nói rằng sau khi ngài dẹp xong cái miếu thần đó rồi thì có một người mặc áo xanh đội mũ tới lạy và nói rằng con là thần miếu đây, lâu đời chịu

nghiệp báo, ngày nay nhờ thiên sư khai thị cho chánh pháp, thành ra con đã thoát khỏi kiếp tù túng ở nơi này. Con xin đội ơn thiên sư. Đó là câu chuyện kể lại về thiên sư Phá Táo.

Câu Chi đơ ngón. Câu Chi là vị thiên sư thường hay đưa ngón tay lên khi người ta tham vấn một đề án về thiên. Chúng ta không lặp lại nữa là vì chúng ta đã học về sự tích của Câu Chi Trưởng Lão rồi.

Dùng đòi nếp cũ ông ang. Tức là sử dụng theo phương pháp ngày xưa mà ông cha đã trao truyền. Ông ang là ông cha. Đòi tức là theo. Dùng đòi tức là áp dụng theo. Áp dụng theo phương pháp giáo hóa của ông cha để lại.

Lưỡi gươm Lâm Tế, nạng Bi Ma, trước  
nạp tăng no dầu tự tại

Lưỡi gươm Lâm Tế tức là lưỡi gươm của thiền sư Lâm Tế. Thiền sư Lâm Tế Nghĩa Huyền (787-867) là tổ sáng lập ra phái thiền Lâm Tế. Khi thọ giáo với Làng Mai, quý vị là con cháu của thiền sư Lâm Tế, thế hệ thứ 43. Người ta nói tiếng hét của thiền sư Lâm Tế có khi như là một tiếng sét, có khi bén như một lưỡi gươm, và tiếng hét của thiền sư Lâm Tế có thể đánh tan được những khối u mê ở trong lòng của chúng ta. Lưỡi gươm của Lâm Tế tức là tiếng hét đó có khi có thể chặt đứt được những sợi dây phiền não, và những ràng buộc

vô minh trong lòng chúng ta, cho nên tiếng hét đó gọi là lưỡi gươm Lâm Tế.

Vừa tới cửa ngoài nghe tiếng hét, Tỉnh giấc hôn trầm lữ cháu con. Đi ngang qua có thể bị hét giật mình nhảy dựng! Và khi giật mình mấy lần thì có thể có sự thay đổi trong người của mình.

Nạng Bí Ma, thiền sư Bí Ma hiệu là Ngũ Đại Sơn thường cầm một cái nạng gỗ có cái chĩa hai. Khi có một thiền sinh vào tham vấn thì thầy lấy cây nạng cặp vào cổ của thiền sinh! Chơi vậy đó! Rồi ông hét: Ma quỷ nào đã xúi anh xuất gia, ma quỷ nào đã xúi anh đến đây tham vấn? Nói đi, nói không được thì tôi nạng cho chết! Mà nói

được tôi cũng nạng cho chết luôn! Có nhiều thiền sư họ dùng những phương pháp khác nhau như vậy, mình không thể ngờ được!

Trước nạp tăng no dầu tự tại. Nạp tăng là những ông thầy tu, những người xuất gia, mặc áo vá. Có chiếc áo được may bằng 100 miếng vải đụn, ngoài Bắc gọi là áo bách nạp, ca-sa trăm tấm, trong Nam thì gọi là bá nạp. Hối sư cô Thị Kính đi tu, thì cũng mặc áo ca-sa, và tác giả mô tả rằng:

Đã bông trăm tấm cà-sa,  
Nhưng người tiên vẫn trông ra xác  
phàm.

Đi tu rồi, cạo đầu rồi, mặc áo vá trăm

miếng rồi, nhưng vẫn trông đẹp như thường.

Vậy thì ca-sa là áo bá nạp, nạp tăng tức là những người xuất gia mặc áo vá.

No dầu tự tại. No tức là được nuôi dưỡng đầy đủ, không đói về chánh pháp, không đói về phương pháp thực tập. "Dầu" là thỏa thuê, tha hồ. "Tự tại" là sự thanh thoi, sự tự do. Trước nạp tăng tức là các vị xuất gia ngày trước, được nuôi nấng, được dạy dỗ để được tha hồ có sự tự tại. Cũng có thể hiểu là các vị thiên sư khi đã chứng ngộ rồi thì họ có một cái tự do rất lớn, họ có thể sử dụng bất cứ một biện pháp nào để cho người đệ tử có thể tháo gỡ những cái kẹt ở trong tâm của họ.

Sư tử ông Đoan, trâu thầy Hựu, răn đàn  
việt hươm xá nghênh ngang

Sư tử ông Đoan tức là sư tử của thiên  
sư Tây Dư. Thiên sư Tây Dư họ Đoan  
cho nên gọi là ông Đoan. Thiên sư Tây  
Dư có một cái nón đan bằng chỉ nhiều  
màu, giống như một cái đầu sư tử.  
Thỉnh thoảng ông đội cái nón đó vào,  
ông làm trò trong khi dạy học trò, nói  
ta là sư tử.

Trâu thầy Hựu, thầy Hựu tức là tổ của  
phái Quy Sơn, Quy Sơn Linh Hựu.  
Ngày xưa thiên sư Vô Ngôn Thông đã  
từng dạy thầy Linh Hựu trước khi qua  
Đại Việt. Hồi đó thiên sư đang là một  
chú tiểu còn nhỏ.



Quy Sơn Linh Hựu sinh năm 771, tịch năm 853. Một hôm thiền sư Quy Sơn lên Pháp tọa và tuyên bố rằng: "Một trăm năm sau tôi sẽ đầu thai làm một con trâu trắng ở dưới núi này". Nghe nói hỏi đó có một thầy khác nói: "Tôi cũng muốn theo thầy, tôi cũng muốn làm con trâu trắng ở dưới núi, đẹp lắm". Thì thầy Quy Sơn nói: "Như vậy thì thầy phải ngoạm một ngoạm cỏ vào trong miệng thì tôi mới nhận ra thầy!"

Răn đàn việt hượng xá nghênh ngang. Răn tức là cảnh cáo, báo cho biết trước. Đàn việt tức là những người Phật tử tới chùa để cúng dường cho các thầy tu học. Chữ đàn có nghĩa là cúng dường, tiếng Phạn là D(ana. Có khi mình gọi là Đàn-na, như đàn-na thí chủ. Bồ thí Ba

La Mật thì gọi là Đản Ba la mật (D<sup>a</sup>na-p(ramit)). Răn đàn việt hượng xá nghênh ngang, hượng tức là khoan đã, đọi đã; xá là chớ, đừng có. Đọi đã, đừng có lấy le ta là giỏi, ta là giàu, ta là hộ pháp, ta là quan trọng trong chùa này. Không có ta, chùa này đâu được như vậy. Nghênh ngang! Tại vì thầy mình lớn lao như vậy mà thầy chỉ muốn làm con trâu trắng ở dưới núi thôi. Sức mấy mà mình dám hống hách, cho mình là quan trọng?

Đưa phiến tử, cất trúc bễ, nghiệm kẻ  
 học cơ quan nhẹ nhẫ  
 Xô hồn cầu, cầm mộc thược, bạn thiên  
 hòa chức móc khoe khoang

Phiến tử là cái quạt. Thiền sư Văn Uyên, hiệu là Vân Môn. Vân Môn là một trong năm thiền phái ở Trung Quốc. Trong khi thuyết pháp, thầy thường cầm một cái quạt dơ lên và sử dụng một công án. Có một hôm thiền sư nói: Cái quạt này nó có thể nhảy lên cõi trời thứ 33 và nó đụng vào mũi của vua Đế Thích - Con cá chép ở biển Đông bị đánh một gậy, mưa như chậu đổ. Đó là một công án. Quý vị có hiểu gì không? Lúc đó là lúc thiền sư vừa nói vừa đưa cái quạt lên. "Đưa phiến tử" có nghĩa như vậy. Phiến tử là cái quạt.

Cát trúc bè, trúc bè là một dụng cụ bằng tre, phía trên xòe ra. Một hôm thiền sư Quy Tính đến tham vấn thiền

sư Tỉnh Niệm, và thiền sư Tỉnh Niệm đưa cái trúc bè lên hỏi: Bây giờ mình gọi cái này là cái gì đây? Gọi là cái trúc bè thì không được, tại vì mình biết cái trúc bè là được làm bằng những yếu tố không phải là trúc bè. Mà không gọi là trúc bè thì cũng không đúng luôn. Cũng như hai chị em. Mình gọi người này là chị, thì cũng không được, tại vì nếu không có người em thì mình là chị của ai? Mà nếu không gọi là chị thì gọi là gì bây giờ? Tức là muốn nói hai cái là một, không có cái này thì không có cái kia. Và đó là một công án của thiền sư đưa ra.

Mình biết hễ mở miệng ra một cái là sai! Tôi và anh là đã sai, thầy và con là đã sai, xuất gia và chưa xuất gia là đã

sai, vì có sự phân biệt ở trong đó. Tại vì có em trong chị, có chị trong em; có thầy trong trò, có học trò trong thầy; có con trong mẹ, có mẹ trong con. Làm thế nào để có cái gươm có thể cắt đứt cho hai cái không dính nhau? Đó là chuyện không thể nào có được! Thành ra mẹ phải sống đời sống của con, con phải sống đời sống của mẹ. Học trò phải sống đời sống của thầy, thầy phải sống đời sống của học trò. Hai là một, mình phải ở trong da thịt của nhau thì mới đúng.

Nghiệm kẻ học cơ quan nhẹ nhẫ. Nhẹ nhẫ tức là nhẹ nhỏm. Cơ quan tức là những phương pháp, những phương tiện, những cái then máy để có thể giúp được người thiên sinh. Người thiên

sinh là kẻ học, tức là học giả. Nghiệm tức là trác nghiệm, kinh nghiệm. Nhẫn là nhẹ nhõm. Đưa phiến tử, cát trúc bễ, sử dụng những phương pháp nhẹ nhõm để giúp kẻ thiên giả trên con đường chứng nghiệm, đạt đạo.

Xô hòn cầu, cầm mộc thược, bần thiên hòa chức móc khoe khoang

Xô hòn cầu tức là nói về thiên sư Tiết Phong Nghĩa Tùng, một hôm lên Pháp tọa thuyết pháp thầy đem theo một quả cầu bằng gỗ. Trong khi thuyết pháp thầy đưa quả cầu đó ra, thì có một vị đệ tử tên là Sư Bị nắm lấy và để lại chỗ cũ. Cầm mộc thược, mộc thược là cái duột bằng gỗ. Cái duột là cái gáo nhỏ để múc, mình đã gặp trước đây. Như

vậy các thiền sư đã dùng những dụng cụ như vậy để khai thị cho đệ tử.

Bạn thiền hòa chúc móc khoe khoang. Bạn thiền hòa là những người sống ở trong tạng thân. Tức là thiền sinh cùng sống chung trong sáu sự hòa hợp (lục hòa) thì gọi là bạn thiền hòa. Chúc móc là mưu kế; khoe khoang là chứng tỏ rằng mình hiểu, đôi khi mình không hiểu mà mình muốn chứng tỏ là mình hiểu, tức là có thể lạc vào trong hình thức. Tại vì các thiền sư khi họ có sự đạt ngộ thì họ dùng những phương tiện này, phương tiện nọ, đôi khi mình không đạt ngộ gì cả mình cũng giả đò hét tiếng hét, hay cầm cây gậy múa một hồi để nói rằng mình có đạt cái gì đó! Nhưng đó chỉ là làm trò cười cho

thiên hạ thôi. Bạn thiên hòa chức móc khoe khoang, những cử động đó đều là bất thường, chứ không phải là phi thường đâu, không chứa đựng gì trong đó cả!

Thuyền Tử rà chèo, dòng xanh chửa  
cho tịn tầy

Thuyền Tử tức là Thuyền Tử Đức Thành. Ông này không muốn lập đạo tràng để giáo hóa. Ông chỉ muốn đi chơi sơn thủy thôi. Ông thường dùng một thuyền con, ông đi và đưa người từ bên này sông sang bên kia sông. Sống một cuộc đời rất phóng đảng, không cư trú ở một chỗ nhất định. Nghe nói sau này thầy Thuyền Tử lật úp chiếc



thuyền lại và chết ở trong dòng nước xanh, và người ta nghĩ rằng thầy chưa đạt tới sự giác ngộ hoàn toàn.

Tịnh tẩy có nghĩa là hiểu biết một cách thấu đáo, là giải thoát hoàn toàn. Dòng xanh chữa cho tịnh tẩy, nghĩa là dòng sông xanh chữa cho phép thầy đạt tới sự giải thoát hoàn toàn.

Đạo Ngô múa hốt, càn ma dường thấy  
quái quàng

Thầy Đạo Ngô, ông này cũng kỳ lắm, mỗi khi lên diễn đàn thì ông đội một cái mũ hoa sen, cầm thanh gươm gỗ (tức là cái hốt) và ông múa làm trò hề. Càn ma tức là giống như tà ma; quái quàng tức là quấy quàng, làm bậy bạ,

không ra gì cả. Bề ngoài thì người ta thấy thầy làm như vậy, giống như là một người mất trí, nhưng không chắc ở trong đó nó có sự mất trí.

Rông Yên lão nuốt càn khôn, ta xem  
chỉn lệ

Thiền sư Văn Yên nói cái gậy này của tôi là con rồng lớn, nó có thể nuốt được cả trời đất. Càn khôn là trời đất. Lệ tức là sợ hãi. Ta xem chỉn lệ: Ta nhìn cái gậy của thiền sư Văn Yên và thấy đó là một con rồng, có khả năng nuốt trọn cả trời đất cho nên ta rất sợ, tại nó nuốt luôn cả ta!

Rắn ông Tồn ngang thế giới, người  
 thấy ắt giang

Trên đây là con rồng của thiền sư Văn Yên, bây giờ tới con rắn của thiền sư Nghĩa Tồn. Thiền sư Nghĩa Tồn một hôm lên pháp tọa nói rằng ở núi phía Nam có một con rắn mũi giải, các con phải coi chừng. Con rắn của thiền sư Nghĩa Tồn cũng là một phương tiện để giúp người. Người thấy ắt giang tức là người ta trông thấy con rắn đó, thế nào cũng phải dang ra một bên.

Cây bách là lòng, thác ra trước phải  
 phương Thái Bạch

Cây bách thì mình đã gặp. Cây bách tức là đình thiền Bách Thọ Tự, cây

tùng trước sân của thiền sư Triều Châu. Cây bách là lòng: Cây bách đó chính là tâm của người.

Thác ra trước phải phương Thái bạch. Thác tức là nhờ cây, phó thác. Thái bạch là sao Thái Bạch, mọc ở phương Đông. Cho nên phương Thái Bạch tức là phương Đông. Muốn thấy được cây bách đó thì phải ra trước sân, nhìn về hướng sao Thái Bạch thì mới có thể nhận thức được sự có mặt của cây tùng đó.

Bính đỉnh thuộc hỏa, lại trở sau lỗi hướng thiên cang

Thiên cang tức là vị thần chủ của sao Bắc Đẩu, không phải phương Đông mà là ở phương Bắc. Bính đỉnh là hai cang

thuộc về hành hỏa. Người ta làm ra thiên cang và ngũ hành. Ngũ hành là năm yếu tố mà nếu học triết hay Y khoa Đông phương thì mình phải biết. Ngũ hành là Kim (chất kim khí), Mộc (chất gỗ), Thủy (chất nước), Hỏa (chất lửa), và Thổ (chất đất). Ví dụ như bộ phận tiêu hóa thì nó thuộc về thổ. Còn Bính Đinh thì nó thuộc hỏa, và Bính Đinh đã là hỏa rồi, mà Bính Đinh còn đi tìm hỏa thì chuyện đó là chuyện buồn cười. Mình có cái giác tính ở trong con người của mình rồi mà mình đi tìm cái giác tính đó ở ngoài, thì cũng giống như là anh chàng Bính Đinh mà đi tìm lửa. Trong chùa thường có một chú tiểu coi về đèn đuốc, giữ cho đèn đừng bao giờ tắt. Chú tiểu đó được gọi

là Bính Đinh trọng tử. Hễ nói tới Bính Đinh là mình nghĩ tới lửa.

Lại trở sau lỗi hướng thiên cang. Nếu không hướng về sao Bắc Đẩu thì mình đi lộn đường, cũng như là Bính Đinh đi tìm hỏa ở một nơi khác. Lỗi tức là lầm, lỗi hướng tức là đi lạc đường.

Trà Triệu lão, bánh Thiệu Dương, bày  
thiền tử hãy còn đói khát

Trà Triệu lão tức là trà của thiền sư Triệu Châu. Chúng ta đã nghe chuyện này rồi: Có một tăng khách tới thì thầy hỏi: Thầy đến đây lần đầu hay đã đến nhiều lần rồi? Dạ con đến đây nhiều lần rồi! Thầy nói: Vậy thì mời thầy đi uống trà. Một thầy khác tới, thiền sư

hỏi: Thầy đến đây lần đầu hay đã đến nhiều lần rồi? Dạ con mới đến lần đầu. Thầy cũng nói: Vậy thì mời thầy đi uống trà. Vị thủ tọa ngạc nhiên nên hỏi rằng: Bạch thầy, như vậy thì có khác gì đâu, tới nhiều lần cũng mời đi uống trà, mà mới tới lần đầu thì cũng mời đi uống trà, như vậy có nghĩa là sao? Thiền sư nói: Mời thầy đi uống trà luôn! Đó là trà của thiền sư Triều Châu.

Hình như ở Làng Mai mình cũng có loại trà đó! Trà của thiền sư Triều Châu mình phải uống cho được. Mỗi người trong chúng ta phải biết nếm trà của thiền sư Triều Châu. Nếu ở đây ba bốn năm rồi thì mình cũng uống trà đó, nếu mới tới một vài ngày mình cũng uống

trà đó. Nếu mình không hiểu tại sao mà người nào cũng phải như vậy hết, thì mình cũng phải uống trà đó luôn! Tại vì nếu mình còn tìm một cái gọi là special treatment thì mình chết.

Thường thường người ta ngu. Special treatment tức là muốn biệt đãi, muốn thầy coi mình đặc biệt hay là muốn chúng coi mình là đặc biệt, tức là mình còn kỳ thị, cho nên trà của thiền sư Triều Châu là một thứ trà rất đặc biệt mà mỗi người phải uống, nếu không thì cứ khát hoài.

Bánh Thiều Dương, Thiều Dương tức là thiền sư Văn Uyển. Có người hỏi thiền sư Văn Uyển một câu gì đó, tôi không nhớ là câu gì. Ví dụ như chủ



đích của tổ Bồ-Đề Đạt-Ma khi tới đây là để làm gì? Hoặc đại ý của Phật pháp là gì? Thì thầy trả lời: "Bánh!". Thầy Triều Dương hay mời người ta ăn bánh. Có một hôm thầy hỏi: Thầy ăn được mấy cái bánh rồi? Dạ con ăn năm cái rồi. Người khác: Ăn được mấy cái? Dạ hai cái. Và thầy hay dùng chữ bánh để trả lời những câu hỏi của các vị đệ tử, cho nên thầy nổi tiếng là vị thiền sư hay tặng bánh cho người ta thay vì tặng những ý niệm hết sức là mơ hồ của giáo lý.

Bây thiền tử hãy còn đói khát. Dù mình có những thầy rất giỏi, cho mình đầy trà, đầy bánh nhưng mình vẫn chết đói như thường, vẫn chết khát như thường. Mình vẫn khổ, mình vẫn buồn, mình

vẫn giận nhau, ganh tị nhau như thường. Tại vì trà của thầy mời, mình không chịu uống, bánh của thầy cho, mình không chịu ăn. Bầy thiên tử, bầy là đám, thiên tử là thiên sinh, hãy còn đói khát. Đó không phải là lỗi tại thầy.

Ruộng Tào Khê, vườn Thiệu Thất, chúng nạp tặng những để lưu hoang

Ruộng Tào Khê là ruộng của tổ thứ Sáu; Vườn Thiệu Thất tức là vườn của thầy Bồ-Đề Đạt-Ma. Mình là con cháu, ruộng vườn hương hỏa của cha ông để lại rất nhiều nhưng mình không chịu cày cấy, cho nên mình đói. Mình không chịu làm ăn, mình để hoang đất vườn của tổ tiên để lại. Vườn ruộng ông cha phải tự cày. Đó là một câu thơ

của thiền sư Trần Thái Tông. Lưu hoang là để hoang, không cày cấy. Tâm của mình là ruộng, nếu mình không cày ruộng tâm thì mình không thể nào gieo trồng và tưới tẩm để có những hoa trái của hạnh phúc và của giác ngộ cả. Tại vì tâm mình bị để hoang.

Gieo bó củi, nẩy bông đèn, nhân mang mới nát

Gieo bó củi, thiền sư Tuyết Phong đến thăm thiền sư Ngộ Bồn ở núi Động Sơn. Khi bước vào thiền sư Ngộ Bồn nói: Muốn vào cửa thì phải có một lời nói mới vào cửa được. Thì thiền sư Tuyết Phong nói: Tôi không có miệng!

Thầy Ngô Bồn nói: Nếu không có miệng thì trả con mắt lại cho tôi, tại sao không có miệng được? Con mắt tôi giao cho anh, anh để đâu mà bây giờ anh nói anh không có miệng? Con mắt tức là trí tuệ, tuệ giác. Lúc đó thiền sư Tuyết Phong mới liệng bó củi vác trên vai xuống. Thầy Ngô Bồn hỏi: Nặng không? Thầy Tuyết Phong nói: Nặng lắm, tất cả mọi người trong xã hội này tới khiêng mà khiêng không nổi. Đó là điển tích gieo bó củi của thầy Tuyết Phong.

Này bông đèn. Đây có thể là câu chuyện của hai thiền sư, một thiền sư này tới thăm thiền sư kia, và khi tham vấn xong ra về thì trời đã tối, thành ra thiền sư chủ mới đưa khách ra cửa. Khi

thấy tôi quá thì thầy nói rằng: Đợi một chút, tôi vào lấy cái đèn. Ông mới vào thắp đèn lên rồi đưa ra cho thầy kia để thầy có thể về đến cốc của mình mà không bị vấp té vào những gốc cây. Nhưng khi thầy kia vừa cầm lấy cây đèn thì thầy này thối một cái, làm cây đèn tắt! Và bóng tôi nó đến một cách đột ngột. Nhờ vậy mà thầy kia đột nhiên giác ngộ! Đó là sự tích "Nảy bóng đèn".

Nhân mang mới nét. Nét tức là hay ho, giỏi giang. Mang là cầm lấy, mang lấy, tức là tự thân mình đã đi qua cái kinh nghiệm đó thì gọi là mang. Nhân mang mới nét nghĩa là vì lý do mình đã trải qua cái kinh nghiệm đó, mình đã mang bó củi đó, mình đã mang cây đèn đó

cho nên mình mới đạt tới cái thấy đó, mình mới trở thành người giỏi.

Lộc đào hoa, nghe tiếng trúc, mặc vẻ mà sang

Lộc đào hoa tức là thiền sư Linh Vân. Thiền sư nhờ thấy những cái lộc đào nở, mà thầy tiếp xúc được với bản môn, với cái màu nhiệm của pháp thân và thầy giác ngộ.

Nghe tiếng trúc là thiền sư Hương Nghiêm. Thiền sư Hương Nghiêm tu học, tham khảo công án hoài mà không giác ngộ. Có một lần sư phụ trao cho công án: Hãy cho tôi biết mặt mũi của thầy trước khi cha mẹ thầy sinh ra như thế nào. Thầy Hương Nghiêm mang cái công án đó về để khảo cứu. Trước đó

thì thầy học rất giỏi, thuộc rất nhiều kinh, nhưng đến khi bị thiên sư hỏi thì thầy không trả lời được. Cho nên thiên sư mới nói tất cả những cái mà sư chú đã học, đều hoàn toàn vô ích, không giúp gì cho đời sống của một người tu hành cả. Thành ra thầy giận, về đốt hết tất cả kinh điển, sách vở rồi thầy rút về một cái am rất nhỏ và thầy tham khảo cái công án đó. Trong một buổi sáng hay buổi chiều gì đó, thầy đã buông bỏ hết tất cả những tham vọng làm thiên sư, tham vọng được thầy truyền đăng, tại vì có mặc cảm là mình dốt, mình học nhiều như vậy mà thầy nói mình Zéro! Cho nên mình đốt hết, buông bỏ hết tất cả những tham vọng dù là tham vọng đi làm thiên sư để được truyền

đăng. Thì chỉ trong mấy ngày, sau khi buông bỏ cái đó thì nó xảy ra một chuyện, là thầy nói thầy chỉ muốn cuộc đất trồng khoai để sống cho thanh tịnh thôi chứ không muốn gì nữa hết!

Trong khi cuộc đất, cái cuộc của thầy chạm vào một hạt sỏi, văng vào một thanh tre kêu một tiếng "cóc". Nghe tiếng cóc của thanh tre đó thì tự nhiên tâm tư thầy bùng nổ và thầy giác ngộ! Đó là chuyện "Nghe tiếng trúc". Tiếng trúc đó nếu nó tới trước khi thầy buông bỏ cái hy vọng, cái ý niệm kia thì chắc là không có kết quả. Nhưng nhờ thầy đã buông bỏ những ý muốn, những ý niệm đó rồi, thành ra tiếng viên sỏi chạm vào thanh tre đã tháo gỡ được cho thầy.



Mặc vẽ mà sang, hai người đó (tức thiền sư Linh Vân và thiền sư Hương Nghiêm) người nào cũng sang trọng vào bậc nhất trong giới thiền học. Tại vì một thầy chỉ nhìn hoa đào mà giác ngộ, một thầy thì cuốc đất, nghe tiếng sỏi chạm vào thân trúc mà giác ngộ, hai người là hai ông thầy sang nhất trong tất cả các ông thầy sang. Mỗi người một vẽ, mười phân vẹn mười.

## Giáo pháp trong Hội thứ Chín

Trong hội thứ Chín, hội khó nhất của bài Cư Trần Lạc Đạo, chúng ta đã duyệt qua một số những cơ quan, những công án, những pháp thức của

các thầy ngày xưa đã sử dụng để tháo  
gỡ những cái kẹt cho học trò của họ.

Chúng ta sang Hội thứ Mười.

## HỘI THỨ MƯỜI

Tượng chúng ấy.

Cốc một chân không.

Dùng đòi căn khí.

Nhân lòng ta vương chấp khôn thông.

Há cơ tổ nay còn thực bí.

Chúng Tiểu thừa cốc hay chữa đến,

Bụt xá ngăn Bảo sở hóa thành.

Đấng Thượng Sĩ chúng thực mà nên, ai  
ghẻ có sơn lâm thành thị.

Núi hoang rừng quạnh, ấy là nơi dật sĩ  
tiêu dao.

Chiền vắng am thanh, chĩnh thực cảnh  
đạo nhân du hý.

Ngựa cao tán cả, Diêm Vương nào kẻ  
đưa nghênh ngang.

Gác ngọc lâu vàng, ngực tốt thiếu chi  
người yêu quý.

Chuộng công danh, lòng nhân ngã,  
thực ấy phạm ngu.

Say đạo đức, dời thân tâm, định nên  
thánh trí.

Mày ngang mũi dọc, tướng tuy lạ xem  
ắt bằng nhau.

Mặt thánh lòng phạm, thực cách nhẵn  
vàn vàn thiên lý.

Bình giảng Hội thứ Mười

## Tượng chúng ấy

Chữ tượng ở đây không có nghĩa gì nhiều hết, nó là dịch từ chữ "cái", thường đề đầu những bài văn ngày xưa: Cái văn. "Chúng" ở đây có nghĩa là đại chúng. "Tượng chúng ấy" có thể hiểu là: Xin đại chúng nghe.

## Cốc một chân không

Cốc là biết, biết rằng chỉ có một cái thôi, đó là chân không, True emptiness. Đó là chủ đích của sự tu học, tức là đạt được chân không, cái thực tại nhiệm màu, cái gốc rễ, cái nền tảng của hiện hữu, của sự sống. Chân không là nền tảng đích thực của mọi sự mọi vật

trong cuộc sống. Đại chúng nghe đây, chúng ta biết rằng chúng ta chỉ có một mục tiêu thôi, đó là đạt tới cái chân không.

## Dùng đòi căn khí

Chỉ có một chuyện đó thôi, nhưng chúng ta phải sử dụng, phải làm theo, phải thực tập trong nhiều căn khí khác nhau. Đòi tức là theo. Dùng đòi tức là làm theo, thực tập theo. Căn khí, căn là cái gốc. cái căn cơ của mình, tức là trường hợp riêng của mình. Ví dụ ta nói người đó có căn tu. Nếu không có căn tu thì cách gì người đó cũng không tu được hết. Nếu người đó có căn tu thì ngăn cản cách nào người đó cũng cứ

tu. "Khí" tức là cái bản chất, cái tính chất của từng người. Khí ở đây cũng có nghĩa là cái dụng cụ, như trong danh từ pháp khí, Instrument of the Dharma.

Nếu mình là một nhạc sĩ, thì mình là một khí cụ để tạo ra những âm thanh vi diệu, những âm thanh làm cho lòng người thanh thản, đẹp đẽ. Như vậy nhạc sĩ là một khí cụ. Nếu mình là một họa sĩ thì bàn tay của mình, tài vẽ của mình là một khí cụ. Khí cụ đó nó có thể thực hiện được lý tưởng của mình. Người tu ai cũng là một pháp khí cả, tức là một khí cụ để biểu dương chánh pháp. Mình phải biết cái tài năng, cái tính chất, cái sở trường của mình để mình có thể sử dụng nó mà phục vụ cho chánh pháp, đem lại sự an lạc,

vững chãi, thành thoi cho chính mình và cho những người chung quanh. Đó là cái khí. Ta có cái căn và cái khí. Căn khí của chúng ta không giống nhau. Vì vậy phương pháp chúng ta đến với chân như nó có thể khác nhau.

Cho nên mỗi người được thầy, được tổ trao cho một then máy, một phương pháp khác nhau. Người thì công án này, người thì công án kia. Người thì phải được khai mở bằng cách chém con mèo ra làm đôi thì mới giác ngộ được, người thì chỉ cần để chiếc dép trên đầu mà đi. Đó là những cái then máy, những phương tiện, những phương pháp. Người thì phải nói ngọt, người thì phải la rầy, người thì phải đánh. Mỗi người có một căn khác nhau, và có

cái khí khác nhau. Có người cần phải khổ đau một thời gian thì mới thoát ra được. Người nào cũng phải qua cầu mà người khác không thể qua giùm cho mình được. Mình phải tự qua cầu lấy.

Vậy thì chỉ có một cái cần được thực hiện thôi, đó là đạt tới chân không. Nhưng để đạt tới chân không, chúng ta có nhiều con đường khác nhau, nhiều phương pháp khác nhau, tại vì mỗi người trong chúng ta có những căn, khí khác nhau. Cốc một chân không, dùng đòi căn khí là có nghĩa như vậy.

Nhân lòng ta vương chấp khôn thông

Tại vì lý do trong tâm của mình có một cái kẹt nào đó thành ra chưa có sự



thông suốt. Nhân lòng ta vướng chấp khôn thông, trong mỗi chúng ta có một cái kẹt, và chính cái kẹt đó nó làm cho sự lưu thông bị nghẽn đọng lại. Cái tuệ giác có trong ta, cái thương yêu, cái hiểu biết, cái tình thương có trong ta, nhưng tại vì ta có một cái kẹt gì đó trong tâm, khiến cho cái tuệ giác đó, cái tình thương đó, sự hài hòa đó nó không biểu hiện ra được. Khôn có nghĩa là khó. Khôn thông là khó có thể có sự thông cảm.

Há cơ tổ nay còn thừa bí

Không phải những then máy của chư tổ đưa ra cho ta thực tập còn có chỗ thần bí, khó hiểu hay là bế tắc. Chữ "bí" này

có thể hiểu là thần bí. Ngài nói cái gì mà con chẳng hiểu gì cả! Lỗi tai con nghe công án của ngài giống như con bò nó nghe nhạc của Chopin[1]. "Thừa bí" tức là chỗ còn bí. Thừa thấy, thừa nghe là chỗ thấy chỗ nghe. Đôi khi trong lòng mình có một cái kẹt mà mình không biết, mình lại nói cái công án của tổ đưa cho mình không thích hợp, không hiểu được, nó còn có những cái bí hiểm ở trong công án đó.

Khi tổ đưa cho mình, thầy đưa cho mình một công án, đặt mình trước một hoàn cảnh, một vấn đề cần giải quyết, là vì tổ hoặc thầy thấy ở trong mình có cái kẹt đó cho nên mới trao cái đó cho mình. Giống như trao cho mình một cái búa hay một cái kềm để mình gỡ chỗ bí

của mình, và mình phải biết tiếp nhận cái búa đó, cái kềm đó, cái then máy đó một cách rất thông minh và với niềm tin tưởng. Chứ còn mình nói rằng cái búa, cái kềm, cái công án đó không thích hợp với mình, nó có chỗ bí hiểm, mình không hiểu được, hoặc nó không phải là cái thích hợp với mình, thì chẳng đi đến đâu! Phải thấy rằng vì trong lòng ta nó bị kẹt nên chưa thể có sự thông thương, chứ không phải là phương tiện của thầy, của tổ trao cho, nó không hoàn hảo.

Chúng Tiểu thừa cốc hay chữa đến,  
Bụt xá ngăn Bảo sở hóa thành

Chúng Tiểu thừa tức là những người trong đoàn thể Tiểu thừa. Cốc hay chữa đến tức là sự giác ngộ, sự hiểu biết của họ chưa đến nơi đến chốn. Những người có cái nhìn chật hẹp, cố chấp thì được gọi là tiểu thừa, chứ kinh thì không có tiểu thừa, đại thừa, giáo cũng không có tiểu thừa, đại thừa gì hết.

Chúng Tiểu thừa cốc hay chữa đến: Đối với những người Tiểu thừa thì cái hiểu biết của họ, cái giác ngộ của họ chưa được hoàn hảo. Nó có, nhưng mới có nửa chừng thôi (chưa đến). Chữ cốc là biết, gốc của nó là chữ giác, giác ngộ.

Bụt xá ngăn Bảo sở hóa thành. Đức Thế Tôn đâu có ngăn ngại, đâu có ngăn

ngừa, đâu có ngàn ngừ tạo ra phương tiện gọi là Bảo sở hóa thành. Bảo sở tức là một nơi có nhiều châu báu, một núi châu báu mà tất cả chúng ta đều muốn đi tới, tại vì biết rằng khi đi tới núi châu báu đó thì tất cả chúng ta đều giàu sang, hạnh phúc. Giàu sang về hiểu biết, giàu sang về thương yêu, giàu sang về vững chãi, về thanh thoi.

Có một trái núi mà tại đó châu báu rất nhiều, và Bụt là một vị đạo sư, tức là người dẫn đường. Bụt nói rằng có một ngọn núi đầy đầy châu báu, nay ta đem các vị đến, leo lên núi đó và tha hồ mặc sức rong chơi, tại vì tới đó thì châu báu rất nhiều.

Nhưng đi được nửa đường thì mọi người thấy mỗi mệt và tâm của họ muốn thôi lui. Gặp một vài khó khăn thì cái tâm nó muốn dừng lại, muốn bỏ để trở về. Bụt thấy được cái tâm đó cho nên Bụt nói rằng: Dừng có dừng lại, đừng trở lui, tại vì cách đây chỉ năm, mười dặm thôi, có một thành phố nhỏ. Nếu mệt mỏi, chúng ta có thể vào thành phố đó nghỉ ngơi một đêm. Khỏe khoản rồi thì hôm sau chúng ta sẽ đi tiếp. Nửa chừng mà bỏ lỡ thì rất uổng. Và vị đạo sư đó đã hóa ra một thành phố ảo thuật, tất cả mọi người đều vui mừng đi vào trong thành phố đó để tắm gội, ăn uống, nghỉ ngơi.

Sáng hôm sau thì họ không muốn tiếp tục đi nữa, cho rằng ở đây sướng quá

rồi, tại sao phải đi? Bụt nói rằng đây chưa phải là mục đích của chúng ta. Mục đích của chúng ta là trái núi châu báu kia. Quý vị phải bỏ thành này đi thì mới có thể đến núi châu báu kia được. Sau khi nghe Bụt khai thị như vậy, mọi người buông bỏ thành phố ảo thuật, tiếp tục lên đường, và cuối cùng họ tới được trái núi có nhiều châu báu gọi là Bảo Sở.

Cái gọi là Niết bàn của Tiểu thừa, tức là trạng thái an ổn của tâm lý thì cũng vậy. Người ta đau khổ quá, người ta muốn đạt tới sự an ổn của tâm lý để cho khỏi khổ. Và khi đạt tới trạng thái an ổn của tâm lý đó là người ta tưởng là đủ rồi, không muốn đi thêm nữa. Bụt nói mục đích của mình không phải đến

đây là dùng lại để tìm một sự an ổn tương đối cho tâm hồn. Chúng ta phải đi nữa, tại vì chúng ta phải đạt thành thánh quả để cứu độ tất cả chúng sanh.

Con đường của quý vị đi còn xa. Những người gọi là Tiểu thừa thì họ mãn ý với cái thành phố ảo thuật, vì vậy mà thái độ của họ là thái độ Tiểu thừa, và Bụt dạy kinh Đại thừa để cho họ nhả cái thành phố đó ra mà đi tới một mục đích cao cả hơn gọi là Bảo Sở.

Tại vì khi đạt tới Niết bàn của Tiểu thừa thì mới chỉ tới được thành phố ảo thuật thôi. Đó là thành phố mà vị đạo sư dẫn đường thiết lập ra để cho người đi đường bớt mệt, bớt khổ. Đó không phải là cái đích tối cao của chuyến



hành hương. Vì vậy nếu chúng ta tìm được một chút an lạc, ắn náu ở trong sự an tịnh của tâm hồn rồi mà không đi tới nữa tức là mình bị kẹt vào cái hóa thành. Chúng Tiểu thừa cốc hay chữa đến, Bụt xá ngăn Bảo sở hóa thành. Những người có tâm niệm Tiểu thừa thì cái giác ngộ, cái hiểu biết của họ còn nữa vời, vì vậy cho nên Bụt mới sáng chế ra cái phương pháp Bảo Sở hóa thành để giúp cho họ đi tới. Đó là một phẩm trong kinh Pháp Hoa.

Đấng Thượng Sĩ chứng thực mà nên, ai ghê có sơn lâm thành thị

Đấng Thượng Sĩ ở đây chúng ta phải hiểu là Tuệ Trung Thượng Sĩ, tức là bác họ của Trúc Lâm Đại Sĩ. Chữ

Thượng Sĩ này người ta cũng có thể hiểu là các vị Bụt, các vị Bồ tát, nhưng kỳ thực đây là nói về ông bác của Trúc Lâm Đại Sĩ Trần Nhân Tông. Tại vì uy tính của Tuệ Trung Thượng Sĩ thời đó rất lớn. "Chứng thực" tức là đi vào được thực tại của chân không, cho nên thành tựu được đạo quả. Chứng thực có nghĩa là kinh nghiệm trực tiếp, đạt được cái thực tại một cách trực tiếp gọi là "chứng thực mà nên". Mà nên có nghĩa là mà thành công trong con đường tu học.

Ai ghẻ có sơn lâm thành thị. Ghẻ đây có nghĩa là phân biệt, chia rẽ, kỳ thị. Thượng Sĩ đâu có ở trên núi? Thượng Sĩ ở ngay trong cuộc đời bụi bặm mà Thượng Sĩ đã có thể thành tựu được

đạo nghiệp, thành ra đừng nói là phải bỏ thành phố, phải bỏ cuộc đời bụi bặm mới đi vào sự giác ngộ được. Đây là những hạt giống của tư tưởng đạo Bụt nhập thế, đạo Bụt đi vào cuộc đời mà chúng ta đang nghe nói đến ở các nước Tây phương.

Ý niệm đạo Bụt nhập thế nó phát xuất từ Việt Nam, nó phát xuất từ những sách vở, từ những bài giảng của tôi trong thời chiến tranh Việt Nam, và sau đó tổ chức Buddhist Peace Fellowship ở Hoa Kỳ đã phát triển ý niệm Engaged Buddhism đó, và hiện nay đã trở thành một ý niệm rất phổ thông ở tại Âu châu và Mỹ châu.

Chúng ta biết rằng đạo Bụt nhập thế đã có lâu đời tại Việt Nam, và ở trong bài này chúng ta có một chứng cứ trong rất nhiều chứng cứ. Đó là ở ngay trong cuộc đời bụi bặm mà có thể sống được an lạc với chánh pháp, gọi là Cư Trần Lạc Đạo. Ai ghẻ có sơn lâm thành thị? Ai phân biệt? Ai chia rẽ sơn lâm và thành thị? Ở đâu cũng tu được hết chứ không phải chỉ lên núi mới tu được.

Núi hoang rừng quạnh, ấy là nơi dật sĩ tiêu dao

Núi hoang tức là núi không có người ở, rừng quạnh là rừng vắng vẻ. Quạnh là vắng vẻ, không có người, như trong chữ hiu quạnh. Dật sĩ tức là những

người muốn rút lui, những người ưa sống ẩn dật. Sĩ là người, dật tức là lui về, về vườn, về núi, về rừng. Tiêu dao là sống một cách thoải mái, thanh thoi, an lạc, không bận rộn. Chúng ta có câu hát "Tâm không ràng buộc, tiêu dao thán ngày"...

Chiền vắng am thanh, chỉ thực cảnh  
đạo nhân du hý

Chiền tức là chùa, ngày xưa chúng ta gọi chùa là chiền, cửa chiền. Mà chữ chiền này nó có liên hệ tới chữ thiên. Chiền tức là cách phát âm rất Việt Nam của chữ thiên.

Cửa chùa người Việt gọi là cửa thiên. Tiếng Hán Việt là Thiên môn. "Chiền

vắng am thanh", chùa và am thanh vắng. Chử thực có nghĩa là đích thực. "Chử thực cảnh đạo nhân du hí", đó đích thực là cảnh mà các bậc đạo nhân thưởng thức. Du là đến nơi, hí là vui chơi. Đạo nhân hay đạo sĩ là người tu đạo. Thi nhân là người làm thơ, còn đạo nhân là người tu đạo. Chiền vắng am thanh, am thì nhỏ hơn chùa. Am thì có thể ở một người, nhưng chiền thì nhiều người ở hơn. Chùa và am thanh vắng đó đích thực là cảnh trí mà các người tu đạo thích tới và thưởng thức.

Ngựa cao tán cả, Diêm Vương nào kẻ  
đưa nghênh ngang

Những đứa giàu sang, đi ngựa thì đi  
những con ngựa rất cao. Che lọng thì

dùng lọng rất lớn. Tán là lọng của những kẻ quyền quý, những ông quan, ông vua, những người giàu. Khi họ ý thế giàu có thì họ đi nghênh ngang ngoài đường, và họ không coi người đi bộ có "kí-lô" nào hết. Nhưng nghênh ngang ở trần thế thì được, khi chết xuống Âm Phủ thì Diêm Vương đâu có đối xử đặc biệt cho họ được? Không tiếp đãi họ đặc biệt hơn người khác. Thành ra anh nghênh ngang hôm nay thì coi chừng ngày mai xuống dưới đó anh nghênh ngang không được nữa đâu!

Gác ngọc lâu vàng, ngục tốt thiếu chi người yêu quý

Yêu quý ở đây có nghĩa là quyền quý, sang trọng chứ không phải là yêu mến, quý trọng đâu, Cũng như "Châu yêu ngọc quý" tức là châu ngọc mà nhiều người ham hố, nó sang trọng, nó quyền quý. Chữ yêu quý được lặp lại hai lần trong bài này, nó chỉ có nghĩa là sang trọng, quyền quý thôi. Nếu hiểu là "thương yêu quý trọng" tức là hiểu sai văn mạch ở trong bài này.

Gác ngọc lâu vàng, ngục tốt thiếu chi người yêu quý, Có nghĩa là những người sang trọng, những người quyền quý, suốt đời sống trong những gác ngọc, lâu vàng. Nếu có xuống thăm địa ngục thì mình cũng gặp khá nhiều những nhà giàu đó! Thành ra đừng nghĩ rằng mình có một đời sống dư dả



về tiền bạc mà sau này mình không khổ đau, và bây giờ mình tự hào, tự thị. Góc tức là cái lầu phía trên. Góc sang trọng gọi là góc ngọc.

Chuộng công danh, lòng nhân ngã,  
thực ấy phàm ngu

Công danh tức là sự thành công về vật chất ở trong cuộc đời. Danh là tiếng tăm, những người chạy theo tiền bạc và tiếng khen. Những người cho rằng công danh là quan trọng nhất ở trên đời này (chuộng công danh), đó là những người phàm ngu. Những người đó họ lồng vào trong ngực của họ, họ lồng vào trong đời sống của họ cái ý niệm

về nhân và về ngã, kỳ thị mình và người, đó là những kẻ phàm phu.

Say đạo đức, dòi thân tâm, định nên thánh trí

Say ở đây tức là mên chuộng. Mên chuộng đạo đức. Dòi có nghĩa là thay đổi, ở đây có nghĩa là chuyển hóa. Dòi thân tâm tức là chuyển hóa thân tâm. Mên đạo đức, chuyển hóa thân tâm thì nó quyết định, nó cho mình hoàn thành được cái thánh trí. Thánh trí là cái hiểu biết sâu sắc về đạo, về thực tại.

Mày ngang mũi dọc, tương tuy lạ xem ắt bằng nhau

Bằng nhau tức là bằng nhau. Tuy anh như thế này, tôi như thế kia, người đó

như thế nọ, cái tướng bề ngoài của chúng ta tuy là lạ, nhưng tất cả chúng ta đều có mày ngang và mũi dọc hết. Anh nhà giàu, tôi nhà nghèo, anh làm bộ trưởng, tôi làm dân quen, anh đi xe, tôi đi bộ, bề ngoài thấy khác nhau; anh có bằng tiến sĩ, tôi chẳng có bằng cấp gì hết, nhưng chúng ta đều bình đẳng hết trên phương diện chân như, bản thể, giác ngộ. Và khi xuống "dưới đó" thì chúng ta hoàn toàn bình đẳng. Dưới đó tức là đối diện với Diêm Vương. Lúc đó anh không thể nào có biệt đãi được, anh cũng như tôi thôi. Anh quen sống nghênh ngang ở trên này rồi thì anh sẽ khổ hơn tôi, tại tôi quen trên này rồi, thành ra khi xuống dưới đó tôi cũng thấy thoải mái, không sao hết! Ở

trên này anh tạo địa ngục cho chúng tôi, xuống dưới đó anh lãnh đủ, tại cái địa ngục ở dưới đó là chính anh đang tạo ra trong thời gian anh ở trên này.

Mặt thánh lòng phàm, thực cách nhân  
vần vần thiên lý

Nó có sự khác biệt là bề ngoài của anh tuy có vẻ thánh thiện, nhân đức, đạo mạo, nhưng trong tâm anh có thể là đầy những mưu chước, đầy những ác độc. Nam Mô một bồ dao găm! Giữa cái hình tướng bên ngoài của anh, và cái bản chất của anh nó có một khoảng cách rất lớn. Thành ra nói về sự ngăn cách, sự khác biệt thì cái hình tướng giữa chúng ta không tạo ra được một

khoảng cách nào, anh với tôi là một. Nhưng khoảng cách giữa cái bề ngoài của anh và cái bề trong của anh, có thể là mười ngàn lần, mười ngàn dặm, vàn vàn thiên lý. Thiên là một ngàn, vạn là mười ngàn, mười ngàn lần. Thành ra bề ngoài anh có vẻ đạo đức, liêm sĩ, nhưng bên trong của anh rất là bê bối, anh giả dối, anh ác độc, mưu mô. Vì vậy khoảng cách bề ngoài và bề trong của anh rất lớn. Thành ra cái mà anh nói khác nhau, tôi thấy chẳng khác gì hết. Nhưng cái mà anh tưởng không khác nhau, tôi thấy rất khác nhau, tức là cái bề ngoài của anh và cái bề trong của anh.

Thực cách nhân vắn vắn thiên lý. Nhân là đến, cách biệt nhau tới, Cách nhân là cách nhau đến.

Dưới đây là bốn câu kệ bằng chữ Hán để kết thúc bài Cư Trần Lạc Đạo.

## KỆ KẾT THÚC

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên.  
 Cơ tắc xan hề khốn tắc niên.  
 Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch.  
 Đối cảnh vô tâm mạc vấn Thiên.

### Bình giảng Bài Kệ

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên

Có nghĩa là mình ở nơi cõi bụi bặm, muốn sống vui với pháp môn tu học

của mình, thì mình phải thích nghi với những điều kiện mình đang có trong hiện tại. Tùy duyên nghĩa là mình thích nghi được với những điều kiện mình thấy chung quanh chứ đừng đòi hỏi, đừng bắt mãn. Đây là một nguyên tắc của hạnh phúc. Nếu mình đòi hỏi, mình bắt mãn thì tất nhiên mình không có hạnh phúc. Vì vậy cho nên tùy duyên là nguyên tắc của Cư Trần Lạc Đạo. Nếu học được phép tùy duyên thì mình có thể sống trong cõi bụi bặm nhưng mình vẫn có thể sống hạnh phúc trong sự thực tập của mình.

Cơ tắc xan hề khốn tắc miên

Nghĩa là khi đói thì mình đi ăn cơm. Khi nào mệt thì mình nằm ngủ. Đó là nguyên tắc thứ hai của thiền tập.

Điều này không có nghĩa bất cứ lúc nào đói là mình có thể chạy vào bếp kiếm cái gì để ăn! Đói ăn, khát uống là một thiền ngữ. Có nhiều thiền sinh hỏi quý vị tu thiền như thế nào? Thiền sư trả lời: Tu thiền dễ lắm, đói ăn, khát uống thôi. Tức là mình làm thỏa mãn nhu yếu của mình một cách rất tự nhiên. Nhưng bốn chữ "đói ăn khát uống" này mình phải hiểu theo nguyên tắc của nó. Mình sống trong chánh niệm, và sống cuộc đời bình thường của mình. Nhưng cuộc sống bình thường đó phải sâu sắc, mỗi giây phút của sự sống hàng ngày mình có thể tiếp



xúc được với chiều sâu của thực tại. Mình không có những lo lắng, những sợ hãi, vì vậy cho nên mình có thể có hạnh phúc.

Chúng ta không phải ai cũng có khả năng đói thì ăn, khát thì uống, mệt thì ngủ. Tại vì khi ăn chúng ta không thật sự ăn, chúng ta lo lắng, buồn khổ, sợ hãi, ăn mà không có khả năng ăn. Khi uống cũng vậy, hay khi nghỉ ngơi cũng vậy. Khi nghỉ ngơi chúng ta không thực sự nghỉ ngơi!

Ở các nước Âu Châu, người ta quen truyền thống tới mùa hè thì mình phải đi nghỉ mát, và người nào không được đi nghỉ mát thì bị coi như là một trùng phạt lớn, cho nên nhất định phải đi

ngủ mát 15 ngày hay một tháng. Nhưng trong thời gian ngủ mát ở bãi biển hay trên núi, họ không ngủ ngơi gì cả. Phần lớn họ thường xài phí sinh lực của họ. Họ lo lắng, buồn khổ. Có nhiều người đi ngủ mát về, lại còn mệt hơn trước khi đi ngủ mát! Trong thời gian đi ngủ mát, họ vương vãi, vương vẩn, sầu khổ rất nhiều. Chuyện này xảy ra rất thường!

Theo nguyên tắc thì đi ngủ mát là để có sức mà tiếp tục làm việc. Nhưng phần lớn sau khi đi ngủ mát về thì người ta hết sức! Vì vậy cho nên "mệt thì nghỉ", đó không phải là chuyện dễ làm. Nghỉ như thế nào để mình thực sự có ngủ ngơi, tạo lại được sức khỏe thể chất và tinh thần.

Tất cả mọi thực tập của chúng ta hàng ngày cũng vậy. Chúng ta ăn cơm, chúng ta uống nước, chúng ta rửa bát, chúng ta quét nhà, chúng ta ngồi thiền, chúng ta đi thiền hành, đó là thiền, nhưng trong mỗi động tác thực tập như vậy, chúng ta an trú sâu sắc và chúng ta thỏa mãn được những nhu yếu của chúng ta.

Có những lúc ngồi thiền chúng ta cảm thấy rất hạnh phúc, chúng ta thấy rằng không có gì hạnh phúc hơn là được ngồi như vậy. Nhưng cũng có những người ngồi thiền mà không thấy hạnh phúc gì cả, giống như mình bị bắt buộc phải ngồi bất động một chỗ. Trong khi đó mình muốn bay nhảy, mình muốn chạy.

Chúng ta đã học rằng con người sinh ra thế nào cũng có lúc phải chết. Tôi thế nào cũng phải chết. Tôi không thể nào tránh được cái chết. Tôi thế nào cũng phải già, tôi không thể nào thoát được cái già. Đó là những điều mình nhắc nhở mình, mình tâm niệm để biết rằng cái già và cái chết là những thiên án của mình.

Mình đã đi qua kinh nghiệm khi bị đau nặng, mình phải nằm liệt giường trong vòng hai hay ba tuần lễ, và mình rất thèm được mở cửa đi ra ngoài để thở không khí bên ngoài. Mình rất thèm được bước những bước thanh thoi ở ngoài kia. Mình thèm lắm nhưng mình không được phép làm vậy. Không phải là bác sĩ không cho mình làm, nhưng vì

mình không đủ sức để đứng dậy. Mình ngồi dậy thì đầu mình choáng váng.

Nếu quý vị đã từng đi thăm những người hấp hối, quý vị cũng biết rằng họ nằm trên giường bệnh, họ không có khả năng cử động tay và chân. Họ có những cái đau nhức rất lớn ở trong cơ thể mà nhiều khi phải nhờ tới những viên thuốc trị đau nhức. Họ có thể đang sống nhờ thực phẩm chuyên trực tiếp vào máu, tức là nước đường. Những lúc chờ chết như vậy, những lúc có những đau nhức lớn lao trong cơ thể như vậy thì hết rồi những cơ hội mình có thể đi được những bước thanh thoi ở ngoài trời với đại chúng. Hết rồi những giây phút có thể ngồi lưng thật thẳng, thở những hơi thở dài, sâu, mỉm cười

và biết rằng mình đang có sức khỏe, đang có sự sống. Nếu quý vị đã từng chứng kiến cảnh tượng của những người hấp hối thì quý vị biết rằng mình cũng sẽ như vậy mà thôi. Khi thấy được sự thật đó thì tự nhiên sự kiện mình đang ngồi trên gôi thiên nó trở thành một điều vi diệu vô cùng!

Công phu tu tập hàng ngày của mình trong mười, hai mươi năm là để làm gì? Để có hạnh phúc trong khi mình ngồi, trong khi mình đi. Nếu có định, có tuệ, thì tuy cũng ngồi như những người khác, nhưng cái ngồi của chúng ta có phẩm chất rất cao. Hạnh phúc rất lớn, và chúng ta phải thấy rằng không có hạnh phúc nào lớn hơn hạnh phúc mình đang được ngồi. Còn nếu ngồi

mà mình vất vả, mình tranh đấu, vật lộn với cái ngồi, thì cái ngồi đó là ngồi trong hang sâu. Còn người kia thì nhờ cái tuệ giác đó mà thấy rằng giây phút mà mình đang ngồi thiền là giây phút rất mâu nhiệm.

Nếu cái hạnh phúc của Bụt nó lớn lao trong khi ngồi thiền thì cái hạnh phúc của ta cũng có thể lớn lao bằng. Ta cũng có thể ngồi như Bụt, ngồi như một con người tự do, một con người đang sống. Sự kiện ta còn sống và đang ngồi đây cũng là một sự kiện rất mâu nhiệm. Vì vậy cho nên bỏ qua hai, ba mươi phút trong giờ ngồi thiền để sầu khổ, để lo lắng, để mong có tiếng chuông mà đứng dậy thì rất là uổng. Tất cả công phu tu học một đời là để có

thể ngồi rất là hạnh phúc, để có thể đi rất là hạnh phúc. Nếu mình có thể làm được chuyện ngồi và đi thì cái giây phút quét thiền đường hay nấu một nồi cơm cho đại chúng cũng có thể có hạnh phúc tương đương. Hạnh phúc đó đừng đợi đến 20, 30 năm sau mới thực hiện được. Hạnh phúc đó mình phải thực hiện ngay bây giờ và ngay ở đây!

Nếu quý vị có ngồi thiền trước một cây nhang đang cháy, và mỉm cười nhìn cây nhang thì quý vị có thể đặt câu hỏi: Mục đích của một cây nhang là gì? Mình thấy rất rõ mục đích của một cây nhang là hiến tặng mùi hương trầm tinh khiết màu nhiệm cho khung cảnh chung quanh. Mà cây nhang đó khi được đốt, là nó đã có thể hiến tặng mùi



hương rồi, chứ không phải đợi tới khi cháy gần tới chân thì nó mới hiển tặng mùi hương tinh khiết.

Đời sống của một người tu cũng phải vậy. Ngay sau khi xuất gia, ngay sau khi chúng ta được thầy trao truyền cho pháp môn tu học, thì ta phải có hạnh phúc liền lập tức. Nụ cười và sự an lạc phải có liền lập tức. Cây hương cũng thực tập như vậy. Giây phút nó được châm lên là nó bắt đầu hiển tặng cho đời mùi thơm của nó. Nó biết rằng nó không cần chờ đợi tương lai. Ngay trong hiện tại nó đã bắt đầu hiển tặng hạnh phúc, và đang làm cho khung cảnh chung quanh nó tinh khiết, thơm tho lập tức. Một cây nến cũng vậy. Giờ phút mà cây nến được thắp lên là nó

bắt đầu tỏ sáng. Nó tỏa chiếu ánh sáng trên chính bản thân nó, và nó chiếu ánh sáng chung quanh. Đời của một người tu là như vậy, và cái hạnh phúc đó phải có ngay từ lúc ban đầu.

Vậy thì nếu là người tu mà mình nghĩ rằng ngày hôm nay mình phải lao động mệt nhọc, phải cố gắng một cách cực khổ để ngày mai có một sự giải thoát, có một sự giác ngộ, có một sự an lạc thì đó không phải là sự thực tập mà các vị tổ đã trao truyền. Cái mà các tổ sư đã trao truyền là cái thực tập Hiện Pháp Lạc Trú, tức là phải có an lạc ngay bây giờ và ở đây. Tại vì khi cây nhang đã được đốt hết rồi thì còn gì nữa đâu! Nếu nó có chất liệu của "Bụt Nhang" thì nó có thể tiếp tục được, nhưng đến

chỗ chân nhang thì hết "chất liệu Bụt Nhang" rồi! Nếu chúng ta nối tiếp một cây nhang khác thì nó tiếp tục. Nhưng nếu không có chất liệu Bụt Nhang thì nó chấm dứt ở đó. Nó phải đợi những cái duyên, những điều kiện, mới tiếp tục được.

Trong khi ngồi thiền chúng ta tỏa chiếu được cái thanh thoi, cái an lạc, cái hạnh phúc, và ta phải tỏa chiếu cho được như là một ngọn nến đang tỏa chiếu ánh sáng, như một cây nhang đang phân phát mùi hương tinh khiết của nó. Phải ngồi cho được như vậy, phải đi cho được như vậy, và phải có hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại. Thử hỏi mình tu tập thiền tọa để làm gì? Mình tu tập thiền hành để làm gì?

Mình tu tập ngồi ăn cơm im lặng, tu tập thiền trà để làm gì? Là để có hạnh phúc, có an lạc.

Trong đạo Bụt chúng ta học rằng cứu cánh không phải là một cái gì tách rời ra khỏi phương tiện. Cứu cánh là phương tiện. Một cái chấp tay, trong đó mình thấy cứu cánh. Một cái lạy đó cũng là cứu cánh, ăn cơm cũng là cứu cánh, quét nhà cũng là cứu cánh. Cứu cánh tiếng Anh là the end, phương tiện, the mean. Mean và end là một, đó là sự thực tập của chúng ta.

Cho nên mục đích của sự tu học là gì? Mục đích của sự tu học chỉ là tu học, tại vì trong khi tu học thì ta có an lạc, có hạnh phúc. Chứ không phải ngày

hôm nay cực khổ để ngày mai gặt hái kết quả của việc tu học. Không phải như vậy.

Chúng ta có một câu rất hay: Không có con đường nào đưa tới hạnh phúc cả, vì hạnh phúc chính là con đường. There is no way to happiness. Happiness is the way. Câu nói đó phản chiếu được nguyên tắc Đốn ngộ, Sudden Enlightenment. Đốn ngộ có nghĩa là tỉnh giác ngay bây giờ, không đợi đến mười năm sau mới tỉnh giác. Trên căn bản đó chúng ta có thể nói rằng "Không có con đường nào đưa tới sự giác ngộ cả, sự giác ngộ chính là con đường".

Mỗi giây phút chúng ta sống trong chánh niệm thì mỗi giây phút đã có sự giác ngộ, tại vì giác ngộ chứa trong lòng nó cái ánh sáng của chánh niệm. Ví dụ chúng ta cắm hoa, và cắm hoa có chánh niệm thì chúng ta đang thực tập chánh niệm. Cắm hoa mà không biết mình đang cắm hoa, cắm hoa mà bị trôi lăn trong sự lo âu, sợ hãi và ham muốn thì đó không phải là cắm hoa trong đạo tỉnh thức.

Cho nên "khi khát thì uống, khi đói thì ăn, khi mệt thì ngủ" là hành động của người chứng đạo. Mỗi hành động như vậy, mỗi cử chỉ như vậy nó bao gồm cái giác ngộ, cái giải thoát, cái an lạc ở trong đó. Thường thường chúng ta nghĩ đạo là con đường, và con đường phải

dẫn tới một nơi đến, một địa chỉ. Nhưng trong truyền thống chúng ta chỉ nói đạo tức là nơi đến, đắc đạo tức là nắm được con đường. Nắm được con đường tức là nắm được nơi đến hiện giờ.

Cho nên phân biệt rằng có một con đường mà chưa phải là nơi đến, và có một nơi đến nằm ở đầu con đường, thì đó là một chuyện sai. Thành ra trong giây phút ta nắm được con đường là ta nắm được nơi đến, và chúng ta đến từng giây từng phút. Đã về, đã tới. Cái mà ta muốn trở thành, ta đã là nó rồi. You are already what you want to become. Phải thấy cho được điều đó thì mới đi được vào trong tinh thần của thiền. Còn nói rằng tôi phủ nhận tôi, tôi

không muốn công nhận tôi, tôi muốn trở thành một người khác, một cái khác thì đó rất là sai lầm đối với con đường Hiện pháp Lạc trú, tại vì mình trong phút giây hiện tại đã là cái màu nhiệm. Một cái hoa đào không nên nói rằng tôi không muốn là hoa đào nữa, tôi muốn là hoa bưởi hay hoa cam. Tại vì hoa đào nó cũng màu nhiệm, hoa cam nó cũng màu nhiệm. Giây phút mà mình muốn chối bỏ cái tự thân của mình là hoa đào để tìm cách trở thành hoa bưởi, giờ phút đó là giờ phút hoang phí.

Thành ra câu Cơ tắc xan hệ khốn tắc miên không phải tầm thường! Đói thì ăn, mệt thì lên giường nghỉ. Có nhiều kẻ phàm phu họ vin vào câu này để họ



làm biếng, nhưng thật ra đây là một thực tập rất sâu sắc của thiền môn.

Gia trung hữu bảo hưu tâm mịch

Có nghĩa là trong nhà của mình đã sẵn có châu báu, chúng ta hãy "hưu tâm mịch" nghĩa là chấm dứt chuyện đi tìm ở một địa phương khác, ở trong một thời gian khác. Chúng ta có châu báu ngay bây giờ, ngay tại đây, trong ta và chung quanh ta. Nếu có giác ngộ thì ta có thể thích nghi được, và chúng ta tự nhiên có dư những điều kiện để có hạnh phúc.

Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên

Nếu đứng trước những gì đang xảy ra (đổi cảnh) mà giữ được thái độ vô tâm, thì ta không cần phải đi tìm hỏi về thiên làm gì nữa.

Vô tâm là gì? Vô tâm nghĩa là đừng có những ý niệm phân biệt, chối bỏ, tìm tòi, trách móc. Vô tâm là khi khát ta uống, khi đói ta ăn. Ta sống cuộc đời an lạc, hạnh phúc, ta nhận diện ra những điều kiện hạnh phúc có sẵn. Còn không vô tâm nghĩa là khi bất cứ một hiện tượng nào xảy ra thì ta kỳ thị, ta phân biệt, ta phê phán, ta nhàm chán, ta ước ao. Vô tâm cũng có nghĩa là không bị vướng mắc.

Nghĩa đầu của vô tâm là không tạo ra những ý niệm, để trên những ý niệm đó

mình có sự xua đuổi hay tự ràng buộc, có sự ưa, có sự ghét. Mình hoàn toàn là một con người tự do, và mình chỉ có thể là một con người tự do khi mình áp dụng được nguyên tắc vô tâm đối với cảnh, tức là đối với những gì đang xảy ra. Nếu giữ được thái độ vô tâm thì hạnh phúc nằm ngay ở chỗ đó.

Vô tâm không có nghĩa là vô tri, vô giác. Để có được vô tâm chúng ta phải có sự tỉnh thức rất lớn để đừng bị cảnh vật như sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nó công phá, nó vây bủa, nó áp dẫn ta đi.

Sở dĩ sự vật, sở dĩ cảnh trí có thể áp dẫn mình đi được là tại mình không có tự do, mình bị những ý niệm đó vây

quanh. Nếu có chánh niệm thì chúng ta có nguồn sáng, cho nên chúng ta thấy được bản chất của những gì đang xảy ra. Những cái thương, cái ghét không thể áp đảo được ta. Khi mình thực tập được đối cảnh vô tâm tức là đem thái độ vô tâm mà đối phó với cái gì đang xảy ra trong giờ phút này, thì lúc đó mình đã là hiện thân của nếp sống thiền rất là linh động, mình không cần đi tìm hỏi thiền ở bất cứ một người nào khác nữa.

## TỔNG LUẬN

Chúng ta thấy bài Cư trần Lạc đạo của Trúc Lâm Đại Sĩ rất có giá trị thực tiễn, nó không phải là lý thuyết. Cố nhiên

bài này nói lên được cái thái độ, cái phương pháp tu học của Trúc Lâm Đại Sĩ, một ông vua đã xuất gia và đã thành đạo, đã sáng lập ra được một tông phái thiền rất có tính cách thiền học, đó là thiền phái Trúc Lâm.

Hôm nay chúng ta may mắn được đọc tác phẩm đó chung với nhau. Chúng ta phải dịch tác phẩm này ra kinh văn, theo văn mới để con cháu đọc thì hiểu được dễ dàng. Chúng ta cũng có thể dịch ra tiếng Anh hay tiếng Pháp.

Chúng ta biết rằng từ đời Đường trở đi có sự phân biệt về Thiên tông và về Giáo tông. Chúng ta phải vượt thắng cái quan niệm đó. Vào đời Lý, khi Thái Hậu Linh Cảm hỏi thì thiền sư Thông

Biện cũng nói Giáo tông thì có các vị tổ nào, và Thiên tông thì có các vị tổ nào vào thế kỷ 11, 12. Chúng ta đã bị ảnh hưởng bởi sự phân biệt đó, một bên là Giáo tông, một bên là Thiên tông. Giáo tông là những tông phái trong đó việc học hỏi giáo lý là quan trọng. Còn Thiên tông là tông phái mà trong đó sự tu thiền là quan trọng. Thiên tông thì không chú trọng tới sự học hỏi kinh điển.

Từ khi tổ Bồ-Đề Đạt-Ma sang Trung Quốc cho đến tổ Huệ Năng, trong thời gian đó thì các thầy, các tổ có sử dụng kinh điển. Nghe nói tổ Bồ-Đề Đạt-Ma có đem theo kinh Lăng Già khi đi qua Trung Quốc, và tổ Huệ Năng đã sử dụng kinh Kim Cương. Chính tổ cũng

làm ra kinh Pháp Bảo Đàn. Trong thời gian đó chưa có sự kỳ thị giữa Thiên và Giáo.

Sau đó thì thiên mới nói rằng tôi là một tông phái độc lập, không lệ thuộc vào giáo. Thiên tông được Bụt trực tiếp truyền sự giác ngộ từ trái tim sang trái tim (tâm ấn), cho nên tôi không cần giáo! Vì vậy mới có sự chia ra Giáo tông và Thiên tông. Và để cho sự "truyền thừa này" có tính cách liên tục, cái nhu yếu của thiên tông là phải thiết lập lại mấy mươi vị tổ, từ Ca Diếp cho tới Bồ-Đề Đạt-Ma. Sự thiết lập 28 vị tổ đó là giả tạo! Những thế hệ học giả tương lai họ thấy những điều đó rất rõ, không ai có thể bị đánh lừa!

## *Tổng lược*

### CÁC GIAI ĐOẠN THIỀN TÔNG VIỆT NAM

◆ Tóm lược về các thiền phái ở Việt Nam, trước hết chúng ta phải nói tới tổ Tăng Hội, sơ tổ của thiền tông Việt Nam. Thầy Tăng Hội sinh ra và hành đạo tại Việt Nam vào nửa đầu của thế kỷ thứ 3. Giữa thế kỷ thứ 3 thì thầy sang Trung Hoa để truyền đạo.

◆ Tới thế kỷ thứ 5 chúng ta có một thiền phái khác do một thầy từ Ấn Độ sang. Thầy qua Đại Việt vào thời đại tương đương với thời mà tổ Bồ-Đề Đạt-Ma sang Trung Quốc. Trên thế



giới ai cũng biết rằng vào thế kỷ thứ 5 có một thiền sư người Ấn tên là Bodhidharma sang Trung Quốc để truyền đạo. Nhưng ít ai biết rằng đồng thời với tổ Bồ-Đề Đạt-Ma, có thể 15 hay 20 năm sớm hơn, thì có một thiền sư khác tên là Đạt Ma Đề Bà (tiếng Phạn là Dharmadeva) sang Việt Nam để dạy thiền. Thiền của Đạt Ma Đề Bà cũng là thiền Đại thừa. Trong khi đó thiền của thiền sư Khương Tăng Hội cũng là thiền Đại thừa nhưng sử dụng các kinh điển thiền Nguyên thủy như là kinh An Ban Thủ Ý.

Đạt Ma Đề Bà có một vị đệ tử tên là Huệ Thắng và thầy Huệ Thắng cũng đã theo gót thầy Tăng Hội, nghĩa là sau khi thực tập và dạy dỗ tại Đại Việt thì

thầy cũng qua Trung Quốc để dạy thiền.

◆ Tới thế kỷ thứ 6 chúng ta mới có một thiền phái từ Trung Quốc truyền sang Việt Nam, đó là thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi. Nhưng thiền phái này cũng không phải thực sự là từ bên Trung Quốc truyền sang, tại vì thầy Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi cũng từ Ấn Độ sang và có đi ngang qua Trung Quốc. Nghe đồn rằng ngài có gặp tổ thứ ba của thiền tông Trung Hoa là tổ Tăng Xán.

◆ Sang thế kỷ thứ 9 chúng ta có thiền sư Vô Ngôn Thông từ Trung Quốc qua, và thiền sư Vô Ngôn Thông đã thiết lập một thiền phái có đặc tính rất là Trung

Hoa. Thật ra thiền phái thứ tư này mới thật sự từ bên Trung Quốc truyền sang Việt Nam.

◆ Đến thế kỷ thứ 11 chúng ta có thiền sư Thảo Đường. Thiền sư Thảo Đường cũng không qua thẳng Đại Việt mà qua Chiêm Thành, rồi chúng ta mới rước về, nói cho đúng hơn là bắt về để làm quốc sư. Sự kiện một người tù binh mà được nâng lên hàng quốc sư để dạy cả nước chứng tỏ rằng hồi đó chúng ta rất cởi mở, vua tôi đều rất cởi mở, không có thành kiến. Thấy người giỏi thì tôn làm thầy!

Với cách sử dụng thi ca, niêm tụng, và tư tưởng Nho Phật nhất trí, thiền phái Thảo Đường đã ảnh hưởng tới các

thiền phái khác đang có mặt tại Việt Nam vào thời đó.

Chúng ta phải nói rằng thiền phái Thảo Đường không sống lâu, là vì chú trọng quá về giới trí thức. Giới trí thức thì thường ưa lý thuyết, ưa pháp đàm, không thực tế áp dụng những điều đã học, đã tu vào trong đời sống hàng ngày. Cho nên trong sách Thiền Uyển Tập Anh chúng ta thấy ghi chép được có sáu thế hệ của tông phái Thảo Đường mà thôi. Sau đó thì không thấy ghi chép thêm nữa. Trong khi đó thì các thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi và Vô Ngôn Thông thì tiếp tục lâu dài hơn.

Thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi có tính cách rất bình dân. Thiền phái này căn cứ trên các giáo lý Bát Nhã, Tam Luận, Hoa Nghiêm, và có khuynh hướng Mật giáo. Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi chủ trương bất lập văn tự nhưng vẫn cho thiền sinh học kinh điển như thường. Tông phái chủ trương thực tại nó siêu việt ra khỏi cái có và cái không, chủ trương sự truyền thọ tâm ấn. Thiền phái này có tính cách dung hợp, ôm lấy tất cả, bao dung, nhập thế, tức là đi vào cuộc đời, rất gần gũi với dân chúng. Thiền phái này chịu ảnh hưởng Phật giáo Ấn Độ nhiều hơn là Phật giáo Trung Quốc.

Thiền phái Vô Ngôn Thông cũng sử dụng văn học Bát Nhã như thiền phái Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, nhưng sử dụng

thêm giáo lý Viên Giác, giáo lý Pháp Hoa. Truyền thống Vô Ngôn Thông dạy về đốn ngộ, về vô đắc.

Nhắc lại đốn ngộ là sự giác ngộ có thể tới một cách bất ngờ, rất là mau chóng, không cần thời gian lâu dài. Vô đắc tức là không có gì mình cần chứng đắc từ bên ngoài cả. Thiền phái Vô Ngôn Thông rất gần với thiền tông Trung Hoa, và nhất là rất gần với Nam tông. Nam tông này không phải là Theravada. Nam tông này là Nam Năng, tức là thiền tông của ngài Huệ Năng. Bắc tông là thiền tông của ngài Thần Tú. Người ta gọi là Nam Năng, Bắc Tú.

Tuy vậy khi thiền phái Vô Ngôn Thông truyền vào Việt Nam thì dần dần bị ảnh hưởng khuynh hướng hành đạo của người Việt, và thiền phái Vô Ngôn Thông bắt đầu gần gũi với dân chúng. Nó được bình dân hóa, nhưng không bao giờ đánh mất chất liệu tâm linh của nó.

Trong khi học hỏi và thực tập, chúng ta thấy ảnh hưởng Trung Hoa ở trong thiền phái Vô Ngôn Thông khá nặng. Về phương pháp ghi chép lịch sử thiền thì hoàn toàn theo tư liệu của Nam tông Huệ Năng. Về phương pháp tổ chức tự viện thì cũng phỏng theo phương pháp của Trung Quốc, và bắt đầu sử dụng những phương pháp thoại đầu. Chính

thiền phái Vô Ngôn Thông đã đưa giáo lý Tịnh Độ vào Việt Nam.

◆ Đến thế kỷ thứ 13, trong đời nhà Trần, chúng ta có một thiền phái mới là thiền phái Trúc Lâm.

Trong thiền phái Trúc Lâm chúng ta đã được học về thiền sư Thường Chiếu. Chúng ta cũng đã được học về vua Trần Thái Tông. Vua Trần Thái Tông không phải là một vị thiền tổ, nhưng vua đóng một vai trò rất quan trọng, vai trò của gốc rễ để phát sinh ra thiền phái Trúc Lâm.

Trong bản đồ 23 vị tổ đầu tiên của thiền phái Yên Tử, trước hết ta có thiền sư Thường Chiếu, rồi đến thiền sư Thông Thiên, Thần Nghi và Hiện



Quang. Chúng ta đã học rằng thiền sư Thần Nghi đã tiếp nhận những tài liệu về lịch sử Phật Giáo Việt Nam và trao lại cho thiền sư Ân Không. Chúng ta cũng học rằng thiền sư Thông Thiên đã truyền pháp cho các vị đệ tử, trong số đó có thiền sư Tức Lự, Ứng Thuận, rồi Nhất Tông Quốc Sư. Và thiền sư Hiện Quang là người đầu tiên lên khai sơn núi Yên Tử. Vì vậy cho nên thầy được coi là một gốc rễ quan trọng của phái Yên Tử.

## CÁC GIAI ĐOẠN THIỀN TÔNG TRUNG QUỐC

Để có một khái niệm về liên hệ giữa thiền tông Việt Nam và Trung Hoa,

tướng cũng nên nói qua về các giai đoạn thiên tông của Trung Quốc.

Giới tu thiên cũng như các học giả thường đồng ý với nhau rằng thiên tông Trung Hoa được chia ra làm bốn giai đoạn:

◆ Giai đoạn từ tổ BỒ-ĐỀ ĐẠT-MA cho đến tổ HUỆ NĂNG có thể gọi là giai đoạn đầu của thiên tông ở Đông Độ, gọi là Giai đoạn thành lập, kéo dài 250 năm.

Trong giai đoạn này các vị tổ thường sử dụng kinh điển (tức là có văn tự) và các vị không có tinh thần đối lập tông phái. Họ không nói tôi là tông phái quan trọng nhất, hoặc quý vị tu ở vòng ngoài, còn tôi mới ở vòng trong v.v...,

và thiền tông không tách rời những tông phái khác. Thật ra lúc đó họ cũng chưa gọi mình là thiền tông. Chúng ta phải biết những chuyện này.

Trước tổ Bồ-Đề Đạt-Ma thì đã có những truyền thống khác, những tu viện khác thực tập về thiền. Ví dụ như Thiên Thai Tông của tổ Trí Giả cũng là thiền, mà Tam Luận Tông cũng là thiền v.v...

Nhưng từ đời Đường trở về sau thì người ta mới nói tông này là thiền còn những tông kia coi như không phải là thiền. Kỳ thực Thiên Thai Tông của Trí Giả Đại Sư đích thực là một thiền phái.

Cũng như phái thiền Tăng Hội của chúng ta xuất hiện ở Việt Nam vào đầu

thế kỷ thứ 3, đó đã là một thiên phái chứ không phải đợi tới thế kỷ thứ 6 thì chúng ta mới có thiên. Thành ra danh từ thiên, trước đó dùng để chỉ nhiều tông phái. Sau này người ta chỉ gọi Đạt Ma Thiên là thiên mà thôi, còn những tông khác thì không gọi là thiên nữa.

Đó là một sự sai lầm trong việc sử dụng ngôn ngữ, sử dụng danh từ. Thành ra chúng ta mới có hiện tượng những thực tập về thiên ở ngoài thiên tông, rất là buồn cười. Tại vì trong thiên tông người ta thực tập thiên, nhưng ngoài thiên tông người ta cũng thực tập thiên, vậy thì tại sao chỉ gọi Đạt Ma là tông thiên? Trong khi đó thì Thiên Thai Tông cũng là thiên, mà Tam Luận Tông cũng là thiên!

◆ Sau thời kỳ thành lập tông thiên, thời đại kế tiếp cũng dài 250 năm gọi là Thời đại phát đạt của tông thiên Trung Quốc. Thời đại này bắt đầu từ thiên sư Thanh Nguyên cho đến cuối đời Đường và đầu đời gọi là Ngũ Đại. Từ thế kỷ thứ 7 thứ 8, và nửa thế kỷ thứ 9 là thời kỳ phát đạt nhất của thiên tông.

Các thiên sư lớn, những bậc long tượng của thiên xuất hiện trong thời đại này là Mã Tổ Đạo Nhất, và Thạch Đầu Vi Thiên.

Trong thời đại thứ hai này, các cơ quan, các then máy được thiết lập rất nhiều, rất nổi tiếng, và rất linh hoạt. Sử dụng tiếng hét, cây gậy, sử dụng cây phát trần, đôi khi sử dụng cả cái đấm,

cái thụi và cái đập. Sử dụng công án, thoại đầu, và người ta theo tinh thần Tức Tâm, Tức Phật, có nghĩa Phật là tâm của mình, và theo tinh thần tâm bình thường của mình tức là đạo.

◆ Giai đoạn thứ ba của tông thiên kéo dài khoảng 320 năm trong thời nhà Tống. Thời này thiên tông không hưng thịnh như trong đời Đường nữa, mà chỉ cố duy trì thôi, gọi là Thời kỳ thủ thành. Duy trì sự hưng thịnh của thiên tông, nhưng so với thời trước thì thua xa!

Trong thời kỳ này, tông Lâm Tế chia làm hai phái gọi là Huỳnh Long và Dương Kỳ, tạo ra thế Ngũ Gia và Thất Tông. Ngũ gia tức là năm nhà, và thất

tông là bảy tông phái thiên. Trong thời đại này, phương thức giáo hóa và thực tập đã đổi khác.

Trong thời đại thứ hai thì thiên đối lập với các tông phái khác và chủ trương "Giáo ngoại biệt truyền" tức là thiên tông của chúng tôi không cần tới kinh điển. Thiên tông của chúng tôi là được Bụt truyền trực tiếp, từ trái tim này sang trái tim khác. Lấy trái tim Bụt ấn vào trái tim của thầy Ca Diếp, và thầy Ca Diếp lấy trái tim mình ấn vào trái tim của thầy A Nan, rồi cứ ấn như vậy cho đến tổ Bồ-Đề Đạt-Ma. Khi qua Trung Hoa, tổ mới lấy trái tim của tổ mà ấn cho Huệ Khả v.v... Đó gọi là truyền tâm ấn. Giáo ngoại nghĩa là ngoài giáo pháp, ngoài giáo lý. "Giáo

ngoại biệt truyền" tiếng Anh có thể dịch là Privately transmitted outside of all Teachings. Biệt truyền tức là truyền riêng.

Trong thời kỳ thứ hai, thiên tông coi thường sự học tập kinh điển, và nghiên cứu. Trong khi đó thiên tông trong thời kỳ thứ nhất, các tổ sử dụng và trích dẫn kinh điển khá nhiều, như kinh Lăng Già, kinh Bát Nhã, kinh Kim Cương v.v... Nhưng đến thời kỳ thứ hai, thời kỳ hưng thịnh thì lại chủ trương Giáo ngoại biệt truyền và Bất lập văn tự, tức là không căn cứ trên văn chương và chữ nghĩa. Coi những người học kinh điển là thuộc về Giáo tông, còn mình là Thiên tông. Giáo tông tức là học hỏi



kinh điển và tu tập, còn Thiên tông là không cần học hỏi mà vẫn chứng đạo.

Đến thời kỳ thứ ba là thời kỳ thủ thành, vì hơi yếu cho nên mới có khuynh hướng thiên giáo đồng hành, thiên giáo nhất trí. Bắt đầu sử dụng lại kinh điển chút đỉnh và không nhìn những tông phái khác bằng con mắt nhìn xuống nữa.

◆ Thời kỳ thứ tư là thời kỳ suy đồi của Thiên tông. Thời kỳ này kéo dài 450 năm, đi qua những đời nhà Nguyên, nhà Minh, nhà Thanh, cho tới vua Càn Long. Tỉnh thoảng có một vài thiên sư sáng lên nhưng không thể nào so được với thời đại đời Đường,

khi thiền tông đang sáng chói.

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN II

Thích Nhất Hạnh

TỔNG MỤC LỤC.	QUYỂN I.	QUYỂN II.	QUYỂN III.
---------------------	-------------	--------------	---------------

### *Lời kết*

Nhân đây chúng ta nên nói về một vài nét chính của sự thực tập thiền tông.

## *BA NGUYÊN TẮC CĂN BẢN CỦA THIỀN TÔNG*

Tự lực: Nguyên tắc đầu là nương vào, căn cứ vào tự lực nhiều hơn là tha lực. Chúng ta biết rằng trong các tông phái của Phật giáo, có tông phái thì căn cứ vào tha lực nhiều hơn, tức là nhờ sức của người khác, như là của Bụt và của các vị Bồ tát. Tự lực là một nét chính của thiền. Tại vì khi tu thiền, mình phải có đức tin ở nơi mình, phải có đức tin ở nơi tâm thức của mình.

Trong A-lợi gia-thức của mình có một năng lượng, một khả năng có thể tháo gỡ những cái đau khổ của mình, những cái kẹt của mình, và đưa lại tuệ giác, đưa lại hạnh phúc cho mình. Vì vậy cho nên từng bước chân thiền hành, hay từng hơi thở của mình, mình phải tin vào nó, đừng đặt đức tin nơi một

ông thân, ông thánh xa xôi. Người tu thiền là phải có niềm tin ở nơi tự lực.

Thực tập: Thứ hai là chú trọng tới thực tập hơn là kiến thức. Có thể có những truyền thống trong đó họ học rất nhiều, học quá chừng, học thuộc lòng luôn cả Tam tạng Kinh điển, và nói thao thao bất tuyệt về tất cả mọi vấn đề, nhưng con người của họ không thay đổi. Những sự đau khổ, những mắc kẹt của họ vẫn còn y nguyên. Cho nên những kiến thức đó giúp được rất ít, hay đôi khi không giúp được gì cho sự tu học của họ cả. Vì vậy cho nên tu thiền là phải chú trọng về sự thực tập của mình nhiều hơn là kiến thức của mình chứa chất mỗi ngày.

Nhập thế: Thứ ba là thiên về nhập thế (Engaged Buddhism) hơn là xuất thế, tức là không muốn cầu đi qua một cõi khác. Không cầu mong bỏ cõi này, thoát khỏi cõi này để đi qua cõi khác. Tức là phải ôm lấy cõi này làm quê hương của mình. Cùng tăng thân xin nguyện ở lại, hay Tịnh độ là đây, đây là tịnh độ, và mình phải make the best of this very place. Đó là khuynh hướng của thiên. Đó là ba nguyên tắc căn bản của thiên.

## *HAI PHƯƠNG PHÁP THIỀN TẬP*

Về phương pháp thì mình có hai phương pháp:

Thứ nhất là sử dụng ngôn ngữ sinh động hơn là sử dụng giáo lý cứng ngắt.

Ngôn ngữ sinh động tiếng Anh là Living words. Ví dụ như khi đệ tử hỏi: Mục đích của thầy BỒ-ĐỀ ĐẠT-Ma tới đây là để làm gì? Thì thiền sư trả lời: Ăn bánh chưa? Uống trà chưa? Đó là những ngôn ngữ sinh động. Nó không hẳn là phải có những danh từ Phật giáo, như là chân như, bản thể, ngũ giới, bát chánh đạo v.v..., mà chỉ cần nói những câu như là "Con đang làm gì đó?; Thờ đi con; Ăn cơm đi con; Con có thấy mặt trăng đẹp không v.v...". Tất cả những lời đó là những ngôn ngữ sinh động. Tuy không có danh từ Phật giáo, nhưng chính nó làm bung ra được cái chánh niệm, làm bung ra được sự giải thoát.

Có một thiền sư dạy một chú đệ tử, chú lên than phiền: Bạch thầy con ở đây đã ba năm rồi mà thầy chưa dạy cho con điều nào quan trọng hết, thầy mới dạy thở vào thở ra thôi. Mỗi ngày con gánh nước, nấu cơm, quét nhà cho thầy, con làm đủ mọi việc cho thầy mà thầy chưa dạy cho con gì hết! Thầy mới gọi: Sư chú ơi! Sư chú: Dạ. Thầy gọi lại: Sư chú ơi! Dạ. Thầy gọi lần thứ ba: Sư chú ơi. Làm sư chú rất ngạc nhiên: Dạ. Thầy mới nhìn sư chú và nói: Hồi này thầy có cảm tưởng là thầy không dễ thương với chú, nhưng thật ra là chú không dễ thương với thầy. Thầy kêu chú ba lần như vậy mà chú chỉ dạ thôi. Mà tiếng kêu của thầy là tiếng kêu rất là thân thiết, thâm sâu. Tiếng kêu đưa

sư chú trở lại để sư chú thấy được thầy và sư chú là một, và những gì quý giá nhất của thầy, thầy đã trao cho sư chú rồi.

Có khi thiền sư trả lời: Vậy hả? Sư chú đã ăn sáng chưa? Dạ con ăn rồi. Vậy thì sư chú đi rửa chén đi! Đó là ngôn ngữ sinh động, tại vì sự giác ngộ, sự chứng nhập vào bản môn nó do ở những sinh hoạt hàng ngày đó, cho nên gọi là Đói thì ăn, khát thì uống, và nhờ vào đó mà đạt đạo. Ăn thì phải ăn thật sự, uống thì phải uống thật sự, ngồi phải ngồi thật sự. Rửa nồi thì phải rửa nồi thật sự, ngồi họp thì phải ngồi họp thật sự chứ đừng đang ngồi trong buổi họp mà trái tim của mình nó đang ở chỗ khác.



Vì vậy cho nên trong thiền, ngôn ngữ không phải là ngôn ngữ của con vẹt, lặp lại những điều trong kinh nói. Tại vì Bụt nói thì đó là ngôn ngữ sinh động, nhưng khi mình lặp lại thì mình chỉ là con vẹt thôi. Nguyên làm tất cả những điều lành, nguyên không làm những điều ác, phải thanh tịnh cái tâm của mình, đó là lời của các đức Bụt ba đời đã dạy. Nói như vậy thì anh chàng ngu nhất ở trên thế giới cũng có thể nói được, hay bất cứ một máy cassette nào cũng có thể lặp lại được. Tập cho một con vẹt, nó cũng có thể nói được. Nhưng đó không phải là ngôn ngữ sinh động. Nó không thể tháo gỡ được cái kẹt của mình. Vì vậy cho nên thiền là phải sử dụng ngôn ngữ sống và rất ky

cái giáo lý khái niệm. Tuy rằng phải học, nhưng phải học như thế nào để đừng kẹt vào cái ngôn ngữ chết. Phần lớn chúng ta đều bị kẹt vào ngôn ngữ chết.

Thứ hai là chủ trương xỏ hơn là bỏ, tức là dùng thuốc xỏ nhiều hơn thuốc bỏ. Tại vì cách thực tập kia là ăn mày công đức, bòn công đức được nhiều chừng nào thì tốt chừng đó. Nhưng khi đi vào thì nó không tiêu. Là tại ruột của mình đầy những cặn bã rồi. Thành ra có thêm vào bao nhiêu cũng chẳng ích lợi gì cả. Cho nên phương pháp của thiền là phương pháp xỏ. Đây là một đặc điểm rất quan trọng của thiền tông. Thầy giỏi là thầy phải biết cho thuốc xỏ và rất ít thuốc bỏ, tại vì khi xỏ rồi,

khi ruột mình sạch rồi, khỏe rồi thì mình tiếp nhận chất bổ rất dễ dàng. Ai trong chúng ta mà không có những chất độc ở trong ruột? Chính những chất độc đó làm cho mình không có hạnh phúc, làm cho mình tiếp nhận hạnh phúc không được. Vì vậy phương pháp của thiền là sử dụng thuốc xổ nhiều hơn thuốc bổ. Mà thuốc xổ thì mạnh hơn là thuốc bổ. Uống thuốc xổ đôi khi mình phải "chạy" nhiều lần trong một ngày.

Nếu nắm được những nguyên tắc này, thì mình không cần bắt chước những thiền sư, mình không cần phải dùng tiếng hét, mình không cần dùng cái nạng, mình không cần phải dùng nắm

tay để thụi, mình không cần dùng con răn, hay con chó, hay con mèo.

Mình không cần bắt chước các thiền sư. Tại vì bắt chước như vậy thì cũng kẹt lắm. Mình làm thế nào để cho ngôn ngữ của mình là ngôn ngữ sinh động mà không phải là giáo lý khái niệm. Mình làm thế nào mà mình xô được bản thân của mình, mình biết uống thuốc xô và mình giúp cho người học trò của mình xô được, rồi mình căn cứ trên ba nguyên tắc căn bản của Thiền tông đã nói trên đây.

Ngoài ra khi thực tập, chúng ta nương vào ba nguyên tắc sau đây:

## *BA NGUYÊN TẮC CỦA SỰ THỰC TẬP*

Năm 1964 tôi có xuất bản một cuốn sách gọi là Đạo Phật Hiện Đại Hóa, Đạo Phật Đi vào Cuộc Đời, trong đó tôi nêu ra ba nguyên tắc của sự thực tập:

Thứ nhất là sự có mặt vô hành của đạo đức. Tức là mình tu như thế nào để đạo đức nó có mặt dù là sự có mặt của nó vô hành. Vô hành tức là không làm gì cả. Đạo tức là sự chứng ngộ, là cái thấy. Đạo đây không có nghĩa là con đường, đạo đây là cái thấy ở trong danh từ "chính đạo", tức là insight. Đạo này là Bồ đề, còn đức này là cái năng lượng tích cực nó phát xuất từ đạo, tức

là sự vững chãi, sự thanh thoi và sự an lạc. Khi mình đạt tới cái thấy rồi thì tự nhiên mình có yếu tố của sự vững chãi, sự thanh thoi và sự an lạc. Cái đó không cần phải diễn dịch ra thành hành động, nó có mặt đã là lợi lắm cho cuộc đời rồi. Đó gọi là sự hiện diện vô hành của đạo đức.

Vô hành là non action. Đôi khi mình thấy ông đó không làm gì hết, ông chỉ có mặt đó thôi, mà hoàn cảnh trở nên êm thắm, đẹp đẽ. Sự có mặt của một người dù người đó không làm gì hết, cũng đem lại hạnh phúc rồi. Mình phải công hiến được cho đời sự có mặt đó. Không phải mình làm hùng hục như con trâu suốt ngày mà mình có thể phục vụ được cho cuộc đời. Mình chỉ

cần sự có mặt của đạo đức, tức là mình có vững chãi, có thanh thoi, có an lạc, thì mình có thể thay đổi cuộc diện của cuộc đời. Cái đó gọi là đạo đức vô hành.

Thứ hai là sự có mặt của ngôn ngữ đạo đức. Ngôn ngữ đạo đức này đúng là cái ngôn ngữ sinh động của đạo đức. Khi mình có sự chứng đạo rồi, khi mình có cái thấy, cái an lạc, cái thanh thoi rồi thì tự nhiên nó phát xuất ra một ngôn ngữ và nó truyền đi được chất liệu đó, và người nghe cảm liền lập tức. Nếu không thì mình chỉ lặp lại những lời của cổ nhân, nó không có giá trị truyền cảm.

Ngôn ngữ đạo đức là một thứ ngôn ngữ mới, nó phải có trong thời đại của chúng ta. Khi người tu mà không đạt tới cái thấy thì người tu đó không có ngôn ngữ đạo đức. Ngôn ngữ đó là do mình sáng tạo ra chứ không phải mình học được ở trong kinh điển. Mình cũng nói những điều đó, nhưng mình nói bằng thứ ngôn ngữ khác là tại vì mình có tuệ giác thật, có đạo đức thật, cho nên lời nói của mình nó rung động lòng người.

Ví dụ như "Con về nương tựa tăng". Quy y tăng là một ngôn ngữ đã có từ xưa, ai cũng biết tu là phải quy y tăng, nhưng tại Làng Mai, quy y tăng có một ý nghĩa rất lớn. Chúng ta biết rằng không có tăng thân, chúng ta không



làm ăn gì được hết. Vì vậy mà cái ngôn ngữ chúng ta nói về quy y tăng nó rất khác với những nơi khác. Hay là "Nghe tiếng chuông, phiền não buông", chúng ta cũng nói một chuyện đó, nhưng chúng ta dùng cái ngôn ngữ khác. Chúng ta cũng đi thiền hành, nhưng chúng ta dùng cái ngôn ngữ khác. Chúng ta cũng ăn cơm im lặng, nhưng chúng ta dùng cái ngôn ngữ khác. Chúng ta cũng nói về sám hối, nhưng chúng ta dùng cái danh từ khác, Beginning Anew. Sở dĩ chúng ta sáng tạo ra được những danh từ mới và những cách nói mới, là tại chúng ta có một cái thấy. Vì vậy ngôn ngữ của chúng ta có khả năng thức người ta dậy, và nó truyền thông được. Cái đó

gọi là ngôn ngữ đạo đức. Mỗi thời đại cần một thứ ngôn ngữ đạo đức phù hợp với thời đại đó.

Thứ ba là sự có mặt hữu hành của đạo đức. Hữu hành tức là diễn tả thành hành động. Ví dụ như mình giúp con nít đói, giúp những người khuyết tật, giúp trẻ em mồ côi, mình cứu trợ các trại tị nạn, mình giúp các thanh niên bị ma túy, mình giúp những thanh niên lạc lõng, những cô hồn vất vưởng, lang thang. Đó là những hành động của mình. Nhưng những hành động đó không được gọi là những hành động xã hội, tại vì nó phát xuất từ cái thấy, cái tình thương của mình. Nếu mình không có đạo đức vô hành thì những hành

động của mình không thể gọi là những hành động của đạo đức được.

Cho nên một người tác viên xã hội đi làm ở ngoài đời để giúp người cùng khổ, người đó có thể chỉ làm với tư cách một người làm thuê thôi. Nhưng nếu mình có cái thấy, cái thương, cái hiểu, cái vững chãi, cái thanh thoi này, thì khi đó hành động của mình là hành động của đạo đức. Nếu không có đạo đức vô hành, thì không có đạo đức hữu hành. Và theo cái thấy này thì căn bản là cái đạo đức vô hành. Có đạo đức vô hành rồi thì tự nhiên bất cứ hành động nào của mình cũng sẽ là đạo đức chân thật, và bất cứ lời nói nào của mình cũng trở thành ngôn ngữ của đạo đức. Đó là ngôn ngữ sinh động, không phải

là những câu nói khô cứng mà chúng ta lặp đi lặp lại không có sinh khí.

Có một điều chúng ta phải tự nhắc nhở là ngày xưa các tổ sáng tạo ra những công án và những thoại đầu để gỡ kẹt cho chúng ta. Nhưng ngày nay chúng ta có thể bị kẹt vào những công án, những thoại đầu đó.

Ví dụ trong khi xã hội và gia đình có những vấn đề rất cấp thiết, chúng ta lại không quán chiếu, mà chúng ta để hết thì giờ để suy nghĩ, để quán chiếu về những đề tài như là "Tiếng vỗ của một bàn tay", hay "Mục đích của tổ Bồ-Đề Đạt-Ma qua Trung Hoa là để làm gì" v.v..., thì chúng ta hoàn toàn tách biệt ra khỏi sự sống.

Vì vậy cho nên khi ở Nhật Bản và Đại Hàn, trong lúc nói chuyện với báo chí, tôi có nêu ra mấy câu rất quan trọng. Tôi nói: Các vị thực tập công án tiếng vỗ của một bàn tay như thế nào, hực tập công án mục đích của tổ Bồ-Đề Đạt-Ma khi sang Đông Độ như thế nào để sự thực tập của quý vị có dính líu tới những đau khổ có thật của thế giới ngày hôm nay, và có dính líu tới chính những đau khổ có thật của quý vị. Còn nếu quý vị thực tập mà không dính líu gì tới cái đau khổ của chính quý vị, của xã hội quý vị ngày hôm nay, thì quý vị đã bị kẹt vào các công án của các tổ.

*Thiền Giáo không hai*

Chúng ta biết rằng bản chất của đạo Bụt là thiên. Bụt đã tu thiên, và các thầy trong thời của Bụt cũng tu thiên. Có người tu nhiều hơn học, có người học nhiều hơn tu. Điều đó thời nào cũng có. Nhưng nói rằng hai phái là hai phái khác nhau thì không đúng. Người tĩnh tọa, thiên định nhiều hơn là học hỏi giáo lý, người học hỏi nhiều hơn là tĩnh tọa, nhưng người nào cũng phải tĩnh tọa và tu tập chánh niệm hết. Thành ra nói rằng Thiên tông khác với Giáo tông là một quan niệm sai lầm, tác hại.

Chúng ta biết rằng Thiên Thai tông của Trí Giả Đại Sư thành lập, đích thực là một tông phái thiên tập, và nó nằm ở ngoài Thiên tông. Vì vậy cho nên thiên

là bản chất của sự tu tập trong đạo Bụt. Đừng nghĩ rằng thiền là một tông phái riêng.

Thiền tông ở Trung Quốc thì có sử dụng công án, có sử dụng tiếng hét, sử dụng những cái then máy, cho nên nó có những sắc thái đặc thù. Nhưng như vậy không có nghĩa là những tông phái ngoài thiền tông là không tu thiền.

Tịnh độ tông cũng là một hình thái thiền tập. Niệm Bụt cũng là để thực tập nhất tâm, thực hiện nhất tâm bất loạn. Tâm mình an trú trên danh hiệu hay là trên tướng hảo của Bụt, đó cũng là thiền. Thành ra sự phân biệt thiền và không thiền là một sự phân biệt giả tạo mà chúng ta phải đánh tan trong đầu

chúng ta, và trong dư luận của quần chúng.

Thiền sư Thông Biện nói và được ghi chép lại trong sách Thiền Uyển Tập Anh rằng về Giáo tông thì có Mâu Bác, có Khương Tăng Hội. Về Thiền tông thì có Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi, Vô Ngôn Thông v.v... Thiền sư có nói rằng đại diện cho phái Khương Tăng Hội bây giờ có Lôì Hà Trạch. Nhưng Khương Tăng Hội là một thiền sư. Chúng ta đã học và biết rằng ngài là một thiền sư, đã chú giải những kinh thiền theo tinh thần và cách thấy của Đại thừa. Đó không thể gọi là Giáo tông được, đó cũng là Thiền tông, và thiền tông này không đối lập với giáo tông.



Vì vậy cho nên chúng ta áp dụng thái độ gọi là Thiên Giáo nhất trí trong khi tu học. Chính ở Trung Quốc, vào những thời đại sau đời Đường thì quan điểm Thiên Giáo nhất trí cũng được khơi mở và phát huy.

Trong khóa tu này chúng ta đã có cơ hội học thêm giáo lý và cách hành trì của một số các thiền sư Việt Nam. Chúng ta biết trong quá khứ vào thế kỷ thứ 3 thiền sư Tăng Hội cũng đã giảng dạy Thiên Nguyên thủy, tức là thiền mà Bụt và giáo đoàn Nguyên thủy thực tập. Nhưng thầy dạy với tinh thần của Đại thừa.

Ngày nay ở chùa Làng Mai chúng ta cũng thực tập theo tinh thần đó và

phương pháp đó, nghĩa là chúng ta cũng thực tập Thiền Nguyên thủy với cái nhìn phóng khoáng của Đại thừa. Chúng ta sử dụng kinh điển Đại thừa nhưng chúng ta không buông bỏ những kinh điển Nguyên thủy. Chúng ta hiểu những kinh điển Nguyên thủy đó qua nhận thức phóng khoáng, sâu sắc của cái nhìn Đại thừa. Chuyện này là chuyện đã kéo dài từ thế kỷ thứ 3 cho đến ngày nay, không phải là chuyện mới, tại vì chính thiền sư Tăng Hội, vào đầu thế kỷ thứ 3 đã có nói và đã làm như vậy.

## ***ĐẶC ĐIỂM CỦA THIỀN HỌC VIỆT NAM***

◆ Khi thiền sư Tăng Hội đề tựa kinh An Ban Thủ Ý, tức là kinh Quán Niệm Hơi Thở, thì thiền sư có nói: An Ban là cỗ xe lớn của các vị Bụt để chuyên chở chúng sanh tới giác ngộ. Cỗ xe lớn tức là Đại thừa. Vì vậy cho nên phép quán niệm hơi thở đã là Đại thừa ngay từ lúc đầu. Sau đó ta thấy các thiền sư khác như là Đạt Ma Đề Bà, Huệ Thắng, cũng sử dụng những kinh điển Đại thừa như kinh Pháp Hoa Tam Muội, và sau này, kinh Kim Cương Tam Muội.

Những kinh thiền Nguyên thủy đi song song với kinh Đại thừa là chuyện đã xảy ra ở Việt Nam ngay từ khởi thủy của thiền học Việt Nam, tức là từ thế kỷ thứ 3 cho đến bây giờ. Thành ra sử dụng những kinh điển Nguyên thủy

bằng thái độ của một vị Bồ tát, đó là đặc điểm thứ nhất của thiền Việt Nam, từ khởi đầu cho tới bây giờ.

Kinh điển Nguyên thủy như kinh Niệm Xứ, kinh An Ban Thủ Ý, kinh Người Biết Sống Một Mình, kinh Giáo Hóa Người Bệnh. Tất cả những kinh đó, chúng ta đã từng học hỏi, nghiên cứu, thực tập với tinh thần Đại thừa.

◆ Tính chất thứ hai của thiền Việt Nam là nhập thế, tức là thiền tập được đưa vào trong đời sống hàng ngày. Chúng ta thấy rằng các nhà chính trị đã học thiền, đã thực tập thiền, các nhà thơ, nhà văn cũng đã học thiền, đã thực tập thiền. Thiền không phải là một cái

gì chỉ có mặt ở trong thiền viện. Thiền được đưa ra trong sự sống của xã hội.

◆ Đặc tính thứ ba là đại chúng hóa, nghĩa là không dành riêng cho giai cấp trí thức, hoặc giai cấp sang giàu. Thiền không dành riêng cho một số ít người, mà nó được đại chúng hóa, nghĩa là người nào cũng được thừa hưởng, dù ít dù nhiều. Những người buôn thúng bán bưng, nếu đến chùa tu được một ngày Bát Quan Trai, thì cũng có cơ hội thực tập thiền. Nếu những người đó giỏi thì có thể đem sự thực tập đó vào trong đời sống hàng ngày.

Mỗi buổi sáng, mỗi buổi tối, các chùa làng địa phương đều có thỉnh Đại hồng chung. Khi đang nấu cơm sáng cho

người nhà ăn trước khi ra đồng, nghe tiếng chuông mình cũng có thể thực tập hơi thở theo tiếng chuông đó: Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm. Đại hồng chung treo ở trên cao, không phải chỉ để cho các thầy, các sư cô thực tập, mà còn để cho cả làng thực tập.

Trăng sáng sau khi trời đã tạnh. Hiên ngoài thoang thoảng gió hương đưa.

Tiếng chuông ngân nga trong đêm vắng.

Thử hỏi hồn ai đã tỉnh chưa?

Tiếng chuông nhắc nhở cả làng thực tập, trở về với chân tâm của mình. Thiền ở đây không có tính cách thần bí,

tại vì thiền có mục đích đem lại sự an lạc trong đời sống hàng ngày, đem lại sự vững chãi, sự thanh thoi và sự hiểu biết. Thiền không phải là nơi mà chúng ta đi trốn những cái khó khăn của cuộc đời.

Vì vậy những khóa tu của chúng ta tổ chức là để cho con người có cơ hội đi sâu vào sự thực tập, để rồi sau khóa tu, trở về cuộc sống hàng ngày, đem những điều mình đã học, đã tập, áp dụng vào đời sống hàng ngày. Cho nên cái mà chúng ta gọi là Engaged Buddhism, đạo Bụt nhập thế, nó đã có ngay từ thừa ban đầu, không phải là một sáng tạo phẩm của thế kỷ thứ 20. Từ trước tới sau, chúng ta đã đi trên

một con đường với những đặc tính như vậy.

Thiền sư Vĩnh Minh Viên Thọ trong tác phẩm Tông Cảnh Lục có nói rằng thiền của thời đại đầu, tức là từ tổ Bồ-Đề Đạt-Ma cho đến tổ Huệ Năng, là Thiền Như Lai. Đây là ý niệm của thầy Vĩnh Minh Viên Thọ, không hẳn chúng ta phải đi theo. Chúng ta phải học độc lập, đừng nghe tổ nói điều gì là chúng ta phải cúi đầu mà đi theo liền.

Rồi từ Mã Tổ Thạch Đầu trở xuống, sử dụng công án, sử dụng những cơ quan, thì gọi là Thiền Tổ Sư. Thiền Tổ Sư còn "le hơn" cả Thiền Như Lai nữa! Người ta phân biệt ra nhiều loại thiền, thiền của phàm phu, tức là thiền ở



ngoài đời, không phải ở trong Phật giáo, rồi thiên Tiểu thừa, thiên Đại thừa, thiên Như Lai, thiên Tổ Sư v.v... Thiên Tổ Sư là thiên cao nhất.

Đời Lê chúng ta có một vị thiên sư tên là Chân Nguyên, pháp hiệu là Tuệ Đăng. Ngài có sáng tác một tác phẩm chữ Nôm khá dài, kể lại các vị thiên sư Việt Nam đời Trần. Sách đó tên là Trần Triều Thiên Tông Bản Hạnh, quý vị nên tìm đọc cho biết.

Trần Triều Thiên Tông Bản Hạnh là đời sống, là sự tu hành, là lịch sử gốc của thiên tông đời Trần. Thật ra tựa của sách này dài hơn như vậy, gọi là An Tử Sơn Trúc Lâm Trần Triều Thiên Tông Bản Hạnh. Dài quá cho nên mình cắt

bớt. Trong đó hòa thượng Chân Nguyên có nói rằng:

Xem kinh Bụt dạy còn lâu.

Nghiệm cơ tổ bảo mấy câu biết rồi.

Tức là mình đọc kinh của Bụt dạy thì có thể là lâu ngày mới có thể chứng được. Nhưng chiêm nghiệm những câu nói của các tổ ba bốn chữ, chỉ cần vài ba câu là thành đạo được rồi. Đó là chịu ảnh hưởng của quan niệm Thiên Tổ Sư là dễ thành công hơn.

Chúng ta đã biết rằng Thiên Tổ Sư nhấn mạnh tới việc sử dụng ngôn ngữ sinh động hơn là những lời kinh có tính cách ước lệ. Ví dụ như "Uống trà đi", hay "Đem con mèo ra đây". Những ngôn ngữ sinh động đó nó làm cho

người ta giết mình, người ta tỉnh thức rất mau. Có khi thành công, nhưng cũng có khi thất bại.

Theo quan niệm của thời đó, Tổ Sư Thiên là oai lắm, có thể giúp chúng ta đốn ngộ, tức là giác ngộ một cách tức thời. Còn nếu theo phương pháp cổ điển của Giáo tông, học kinh này sang kinh khác, tốn thì giờ lắm mà chưa chắc là mình đã giác ngộ. Đó là quan điểm của Thiên ngày xưa.

Ngày nay mình đã vượt thoát khỏi vùng ảnh hưởng đó rồi. Tại vì mình biết rằng công án, thoại đầu, mình cũng có thể bị kẹt vào đó. "Cây tùng" là một công án, nhưng người ta vẫn có thể kẹt vào cây tùng. Sự thật là đã có rất nhiều

người bị kẹt vào cây tùng! Có người bị kẹt vào tiếng vỗ của một bàn tay. Có người bị kẹt vào chủ đích của tổ sư Bồ-Đề Đạt-Ma từ Ấn Độ sang. Kẹt nhiều lắm. Cho nên hồi sang hoàng hóa ở Trung Quốc, khi mới bước chân vào chùa Bách Lâm, tức là chùa Rừng Tùng, tôi có nói: Một cây tùng mà đã chết thiên hạ rồi, bây giờ cả rừng tùng thì nguy biết mấy!

Nếu bị kẹt thì không những chúng ta bị kẹt vào những lời Bụt dạy, mà chúng ta cũng có thể bị kẹt vào những lời tổ dạy. Do đó mà thái độ phóng khoáng, thái độ thông minh rất là cần thiết, để chúng ta đừng làm nô lệ, dù là nô lệ cho Bụt hay cho tổ.

Chúng ta đã vượt ra khỏi vùng ảnh hưởng đó và chúng ta vượt ra khỏi quan niệm thiên đố lập với giáo. Thiên theo nguyên tắc là không bị kẹt, nhưng bây thiên tử bị kẹt tùm lum!

## ***NHỮNG CHỨNG BỆNH TRONG THIÊN MÔN***

Chúng ta tự hỏi thiên của chúng ta là thiên Như Lai hay là Thiên Tổ Sư? Quý vị thử nghiệm xem!

Như trên đây chúng ta đã nói, khi nói đến những đặc tính của thiên Việt Nam, chúng ta chỉ là thiên thôi chứ không Như Lai mà cũng không Tổ Sư. Có những bệnh gọi là Thiên bệnh. Thiên sinh bị bệnh đó rất nhiều, từ ngày xưa cho đến bây giờ. Thiên bệnh

là "Tẩu hỏa nhập ma". Nếu thầy không giỏi mà trò cũng không giỏi thì thầy trò bệnh lẫn chiên hết. Kẹt vào cái này, kẹt vào cái kia, kẹt rất nhiều. Mình tưởng ngoài đời họ có nhiều bệnh, hóa ra trong chùa cũng có bệnh, mà trong chùa còn có bệnh mới nữa. Có cái bệnh gọi là bệnh giáo thọ.

Bệnh giáo thọ, ở các thiền viện ngày xưa bị nhiều lắm. Chúng ta biết đôi khi một đại chúng hai ba trăm người, bị bệnh giáo thọ lẫn chiêng hết, nằm liệt hết. Bệnh giáo thọ có những triệu chứng rất rõ ràng. Người bệnh bị một con Virus thâm nhập vào trong cơ thể. Khuôn mặt người đó sao không thấy có hạnh phúc, nói năng hay đi đứng đều có triệu chứng của bệnh giáo thọ cả. Vì

vậy có một số các thầy nghĩ rằng thôi đừng nên truyền đấng, truyền y, truyền bát nữa để tránh bệnh giáo thọ. Ngay chính ở Làng Mai, mười bốn, mười lăm năm cũng có người bị bệnh giáo thọ, tuy không nặng mấy nhưng đôi khi phải cần vài ba tháng mới bình phục được!

Trong những tháng vừa qua, trong khi ngồi thiền, tôi có sáng chế ra được một loại thuốc để trị bệnh giáo thọ. Chỉ cần chích một vài lần là lành bệnh. Có thể chích ngừa được. Nếu quý vị muốn thì tôi sẽ chích cho mỗi người một mũi.

Bên ngoài thì thấy sư cô, sư chú đó bình thường, nhưng bên trong có thể họ đang bị bệnh giáo thọ. Thành ra tôi có

hai thứ thuốc, một để trừ cái ngọn. trừ triệu chứng bên ngoài, và một thứ để trừ căn, tức là trừ tận gốc của bệnh giáo thọ. Thế nào mình cũng phải đem ra để thí nghiệm. Nếu thành công ở đây thì mình sẽ truyền bá cho các thiền viện khác. Tại vì trong thiền viện Á đông có bệnh đã đành, mà ở các thiền viện Tây phương cũng bị bệnh đó khá nhiều.

Có một hôm tại thiền viện Sans Francisco tôi đọc một tờ họ dán ở trên bảng: Transmission? Automatic or Manual? Thành ra vấn đề nó có tính cách phổ biến lắm!

Ở Làng Mai tôi đã từng giảng rằng sự truyền đăng nó được thực hiện mỗi giây mỗi phút. Trong khi sống với tăng



thân, sống với thầy, thì sự trao truyền được thực hiện. Có thể là không có hình thức nào cả, nhưng mình tiếp nhận được. Có người ở một năm, hai năm nhưng không tiếp nhận được. Có người ở ba bốn ngày nhưng tiếp nhận được. Chuyện đó rất là màu nhiệm.

Một hôm trong khi ngồi thiền, tôi thấy cây nhang của tôi nó cháy gần hết, và tôi muốn tiếp một cây nhang khác, thành ra tôi mới lấy một cây nhang khác và tôi để sát vào cây nhang cháy gần hết. Khi cây nhang đầu cháy hết thì tự động nó truyền sang cây nhang thứ hai, rất là dễ dàng. Như vậy là khi có sự gần gũi, lửa từ cây nhang này sẽ truyền sang cây nhang khác. Nhưng nếu cây nhang thứ hai hơi ẩm thì có thể

không thành công, dù là cây nhang thứ nhất sẵn sàng truyền lại mối lửa của mình, nhưng cây nhang thứ hai không bắt lửa dễ dàng.

Một khi đã bắt lửa được thì ta thấy thơm liền lập tức. Giờ phút bắt lửa là giờ phút mình tỏa ra hương thơm.

Sự truyền đăng cũng vậy. Nếu sống với thầy, sống với đại chúng mà "lây" được cái an lạc, cái hạnh phúc, cái tuệ giác, thì tự nhiên con người mình tỏa chiếu ra sự an lạc, hạnh phúc, tuệ giác, không cố chấp. Đó là chuyện quan trọng nhất.

Làm thế nào để cho cây nhang của mình nó khô thì mình mới tiếp được ngọn lửa của cây nhang trước một cách dễ dàng. Rồi mình có thể truyền ngọn

lửa đó lại cho không biết bao nhiêu cây nhang khác. Chỉ cần cho nó khô mà thôi. Cũng như khi chúng ta đánh lửa, nếu cái bùi nhùi mà ướt thì chúng ta đánh suốt đời cũng không cháy được. Do đó chúng ta phải làm cho cái căn cơ của chúng ta trở thành bén nhạy. Chúng ta phải có đức tin nơi chúng ta.

Khi có đức tin nơi chúng ta rồi, thì chúng ta không lo lắng nữa, chúng ta không nghi ngờ nữa. Chúng ta biết thế nào cây nhang của chúng ta cũng sẽ cháy lên, và sẽ làm hạnh phúc cho nhiều người. Chúng ta phải biết tùy duyên, tức là cái thời gian, cái điều kiện và cái thời cơ đến thì nó đến. Mình đòi hỏi không được, mình thúc đẩy cũng không được.

Nếu biết nhìn vào trong bản chất thì mình sẽ vượt được cái hình thức. Mình thử hỏi mình có ngọn lửa trong mình hay không? Nếu thấy mình có ngọn lửa rồi thì tại sao mình lại phải được truyền đăng nữa?

Truyền đăng là một vấn đề hoàn toàn hình thức. Nó cũng đẹp, nó cũng hay, tại vì nó là một biểu tượng nhắc nhở, nó cũng như một cái áo tràng, áo nhật bình. Nhưng điều quan trọng nhất là bản chất của truyền đăng nó có trong mình. Mình phải có đức tin nơi mình. Nếu thấy mình quả thực đã có ngọn lửa đó, thì tại sao mình lại không có hạnh phúc, không có vững chãi và thanh thoi? Mình cũng phải có đức tin nơi thầy, tại vì thầy biết. Thầy biết những

lúc nào, những điều kiện nào là tốt cho mình nhất.

Thầy truyền đăng cho mình không phải là cho mình đâu. Thầy truyền đăng cho mình là truyền cho thầy đó! Cũng như cha mẹ nuôi con không phải vì con mà thôi. Cha mẹ nuôi con là vì cha mẹ, vì thế hệ tương lai. Thành ra mình phải thấy cái cá nhân của mình nó không có nghĩa, chính tăng thân, chính thế hệ tương lai, chính dòng sinh mạng mà mình đang tham dự, nó mới có nghĩa.

Nếu thấy được điều đó thì mình sẽ thành thoi, sẽ hạnh phúc, và mình sẽ mừng cho tăng thân, mừng cho thầy.

Vấn đề truyền đăng không phải là vấn đề của cá nhân. Cũng như trong tuyên

thống của xã hội Á Đông, hôn nhân không phải là vấn đề của một cá nhân. Có lẽ Tây phương ngày xưa cũng vậy, hôn nhân là vấn đề của cả một dòng họ, cả một thế hệ tương lai.

Ngày nay Tây phương theo chủ nghĩa cá nhân, thành ra người trẻ thường nói đó là vấn đề của đời sống riêng tôi, không dính gì tới cha mẹ, không dính gì tới người khác. Tôi có quyền quyết định. Cái thấy đó là cái thấy tách rời ra cái thấy của dòng họ. Tại vì nếu quán chiếu thì chúng ta biết rằng trong một cuộc hôn nhân, nếu có người đau khổ thì cả đại gia đình đau khổ. Cho nên vấn đề hôn nhân của mình không phải là của riêng mình, mà là vấn đề của đại gia đình. Vì vậy cho nên cha mẹ có

trách nhiệm, các anh, các chị, các em của mình cũng có trách nhiệm, và những thế hệ tương lai của mình cũng có trách nhiệm, thành ra quyết định của mình phải được căn cứ trên sự quán chiếu rất kỹ lưỡng của tập thể lớn, không gọi là tăng thân, nhưng kỳ thực đó là một tăng thân.

Ở trong chùa cũng vậy, vấn đề xuất gia của một người không phải là vấn đề cá nhân của người đó, mà là vấn đề của cả đại chúng. Chính thầy cho phép mình xuất gia cũng chưa đủ nếu đại chúng không yểm trợ, không thương yêu, không nâng đỡ, thì mình xuất gia cũng không thành công. Cho nên trước khi xuất gia mình phải sống với chúng để chúng nhận xét, chúng yểm trợ. Khi

chúng đã yếm trợ rồi thì lúc đó sự xuất gia của mình mới có thể thành công được. Tất cả những chuyện khác như chuyện thọ giới, chuyện được gởi đi một trung tâm, hay là chuyện truyền đăng v.v..., đều cũng là vấn đề của đại chúng, không phải là vấn đề của riêng mình, hoặc là vấn đề giữa mình và thầy.

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN 3 Thích Nhất Hạnh

**TỔNG  
MỤC  
LỤC.**

**QUYỂN  
I.**

**QUYỂN  
II.**

**QUYỂN  
III.**

**QUYỂN III**



**Chương 01: 1-1 Con mắt vô tướng**

**Chương 01: 1-2 Chương trình 4 năm  
viện cao đẳng Phật học**

**Chương 01: 1-3 Ba yếu tố của Làng  
Mai**

**Chương 02: 2-1 Những phương pháp  
tu tập Làng Mai**

Hai thái cực của tâm

Nương tựa Bụt là tiếp xúc với những  
hạt giống tốt trong ta

Tam Quy là Ngũ Giới

Các yếu tố làm hại đời người tu

Phật Pháp là một thực tại linh động

Căn cơ và diễn biến của các thực tập

Làng Mai

Lợi điểm thế kỷ 20

Phật giáo thống nhất

Đạo Bụt nhập thế

Một cách thực tập Tam Quy: Nương tựa hải đảo tự thân

Kinh Hải Đảo Tự Thân

## **Chương 02: 2-2 Những phương pháp tu tập Làng Mai**

Phong trào đấu tranh ý thức hệ

Tìm một lối thoát

Hình thành của đạo Bụt hiện đại hóa

Hai tính cách của đạo Bụt

Đối trị với những khổ đau hiện thực

Những khổ đau có thật của thời đại

## **Chương 02: 2-3 Gốc rễ tâm linh Làng Mai**

Những Kinh căn bản của thiền tập

Nguồn gốc Thầy Tổ của Đạo Tràng

Nguồn gốc thiền tông Làng Mai

Tính khế lý, khế cơ của phương pháp thực tập Làng Mai

Trở về suối nguồn nguyên thủy: các  
kinh căn bản

Lợi điểm của sự phối hợp Kinh điển  
Nền Phật giáo thống nhất

Sự quan trọng của nhận diện đơn  
thuần

Xây dựng một đạo tràng hạnh phúc  
Tăng nhân

## **Chương 02: 2-4 Hiện pháp lạc trú**

Hiện pháp lạc trú

Thiền giáo trong đạo Bụt

Tu tịnh độ hay tu Thiền?

## **Chương 02: 2-5 Ai hay hát, ai hay nghe hát**

Giáo lý vô cầu trong kinh Người biết  
sống một mình

Ai hay hát, ai hay nghe hát

Nghĩa của niệm

Hơi thở chánh niệm giúp sự thực tập  
được miên mật

Tu là gì?

Tu học với tăng nhân

Một thực tập làm mới giữa cha mẹ và  
con cái

Nhóm con cái

Nhóm cha mẹ

Tu tập để chất thánh lớn lên

## **Chương 02: 2-6 Pháp lạc**

Chánh pháp có công năng chữa trị

Liên hệ duyên sinh của vạn pháp

Năm uẩn là lãnh thổ của chúng ta

Nghe pháp thoại là một thiền tập để  
chuyển y

Phương tiện để trở về

## **Chương 02: 2-7 Đế thính - Bi thính**

Thính pháp, văn kinh

Các yếu tố của đức thánh

Tập bi thánh

## **Chương 02: 2-8 Nghệ thuật nói**

Người vệ sĩ tài ba

Tiếng gầm của sư tử lớn

Nghệ thuật nghe trong khi nói

Chánh ngữ

Nghệ thuật không nói

## **Chương 02: 2-9 Thực tập Chánh ngữ**

Chế tác hạnh phúc bằng điện thoại

Chế tác hạnh phúc bằng cách viết thư

Chế tác hạnh phúc bằng cách tưới hoa

Các yếu tố của lời nói

Cách học kinh điển

## **Chương 02: 2-10 Ai là người tri kỷ**

Thiện ý một mình chưa đủ tạo mùa

Xuân

Phải nhìn vào căn cơ của người để

truyền đạt

Linh chú

Những câu linh chú Làng Mai

## **Chương 02: 2-11 Thiên đi**

Công dụng của Chánh niệm

Hiện tại chứa đựng quá khứ

Phương pháp trở về quá khứ

Vô niệm không phải là vô Chánh niệm

Phương pháp đi

Đi trong hiện tại là thiên đi

## **Chương 02: 2-12 Người đi vòng quanh**

Sự quyết tâm trong thiên đi

Làm gì trong thiên đi?

Điều phục thân tâm bằng thiên đi

Đi, nhưng không đi vòng quanh

Thiên đi và thiên lạy: Hai pháp môn  
quí báu để diệt khổ

## **Chương 02: 2-13 Ba cái lạy**

Thực tập vô ngã

Lạy thứ 1: Tiếp Xúc Với Tổ Tiên Và Con Cháu Trong Hai Dòng Sinh Mạng

Lạy thứ 2: Tiếp Xúc Với Mọi Người Và Mọi Loài Đang Có Mặt Với Ta Giờ Đây Trong Sự Sống

Lạy thứ 3: Buông Bỏ Ý Niệm Về Hình Hài Và Thọ Mạng

## **Chương 02: 2-14 Những phương pháp Hiện pháp Lạc trú**

Ăn cơm theo Hiện pháp lạc trú

Thực tập Vô tác là điều kiện để Lạc trú

Một thực tập nhận diện Hiện pháp Hạnh phúc của tôi

## **Chương 02: 2-15 Thực tập Tứ Vô lượng Tâm**

Thực tập Tứ Vô lượng Tâm  
 Cách lạy để thành tựu bốn Tâm vô  
 lượng

Kinh Thủy Dụ

## **Chương 02: 2-16 Phương pháp Quán niệm hơi thở**

Hoàng đế của vương quốc ngũ uẩn  
 Học ăn để nuôi dưỡng thân tâm  
 Năm đực vô thường là giải thoát  
 Vài thực tập có mặt sâu sắc trong ngày  
 Hình thành của niệm hơi thở  
 Bốn điều kiện nuôi dưỡng chánh niệm

## **Chương 02: 2-17 Niệm và công năng của thiền tập**

Hình thành của một niệm  
 Vai trò của nhận diện đơn thuần  
 Bước đầu: Thiền chỉ để an tịnh thân,  
 tâm



Bước kế: Thiên quán để trị liệu và  
chuyển hóa

Phương pháp tịnh khẩu

**Chương 02: 2-18 Chỉ - Quán để có  
Giới, Định, Tuệ**

Dừng lại là bí quyết của sự tu tập

An tọa và an hành

Căn bản thực tập Làng Mai

**Chương 02: 2-19 Thiên hướng dẫn  
và An Ban Thủ Ý**

Hơi thở chánh niệm giúp duy trì đối  
tượng

An ban thủ ý với thi kệ tức thiên hướng  
dẫn

Mọi thực tập đều phải thông dong

Thiên đi và thi kệ hướng dẫn

**Chương 02: 2-20 Sự vận hành của  
thân và tâm**

Những hơi thở lưu thông tâm lý  
Cách thực tập để bớt lo sợ, khổ đau  
Buông bỏ được thì có hạnh phúc  
Bốn giai đoạn của người theo văn hóa  
Ấn Độ

Cuộc đời của người xuất gia

**Chương 02: 2-21 Đối tượng của sự  
buông bỏ**

Hình thành của bốn giai đoạn trong đời  
người

Buông bỏ theo tinh thần của Ấn giáo

Tu học theo Mai Thôn Đạo Tràng

**Chương 02: 2-22 Mộ phần thế kỷ**

Hạnh phúc và khổ đau

Bảo quản đau khổ để có hạnh phúc

Nguyện làm đẹp thế kỷ 21

Nên là người có hậu

**Chương 02: 2-23 Căn bản của sự**

## **thực tập tại Làng Mai**

Kinh Mã Huyết Thiên Tử

Sự tuột dốc của giá trị tôn giáo

Cắt tĩa những phần tiêu cực trong  
truyền thống

Phương pháp chia sẻ đạo Bụt với người  
Tây phương

## **Chương 02: 2-24 Những phương pháp đốn ngộ của Làng Mai**

Những phương pháp đốn ngộ của Làng  
Mai

Phương pháp môn soi sáng

Phương pháp án ma

Những pháp môn đốn ngộ của Làng  
Mai

Nghi lễ trong những thực tập

## **Chương 02: 2-25 Những hình thái hoảng hóa hiện đại**

Pháp kích

Chia sẻ với Cơ Đốc giáo

Hiện pháp Niết bàn

Thần dược chữa bệnh trầm cảm

**Chương 02: 2-26 Trao truyền**

**Chương 03: 3-1 Con đường đối trị**

**Chương 03: 3-2 Làng Mai và cách  
tháo gỡ Kết sử**

Tên tử tù và người lính áp giải

Nghe chuông để thức tỉnh

Tỉnh thức là giác ngộ

Đời nghiệp vãng sanh

Thay chốt để đối trị với nội kết nhất  
thời

Hộ niệm mới chuyển hóa được triền sử  
sâu dày

**Chương 03: 3-3 Khai mở**

## Phụ Lục 1

# TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN 3 Thích Nhất Hạnh

TỔNG MỤC LỤC.	QUYỂN I.	QUYỂN II.	QUYỂN III.
---------------------	-------------	--------------	---------------

### *Con mắt vô tướng*

*Trích pháp thoại ngày 17-3-05 tại  
Trung Tâm Khoa học về Tín ngưỡng &  
Tôn giáo Hà Nội - Việt Nam*

Kính thưa liệt vị, có một con mắt gọi là con mắt vô tướng và quý vị có con mắt đó. Nếu sử dụng được con mắt vô tướng thì quý vị có thể thấy những cái

mà người khác không thấy. Vô tướng tiếng Phạn là Animitta.

Khi nhìn một đám mây, nhờ tướng trạng của đám mây mà chúng ta nhận diện được sự có mặt của đám mây. Như vậy nhận thức của chúng ta, tri giác của chúng ta là căn cứ vào cái tướng của đám mây. Nhưng khi đám mây trở thành mưa, thì không có cái tướng của đám mây nữa. Bây giờ phải có con mắt vô tướng, chúng ta mới nhận ra được sự có mặt của đám mây ở trong cơn mưa. Đám mây không thể nào chết được, đám mây chỉ có thể trở thành mưa, thành tuyết, hay thành nước đá, chứ đám mây không thể chết được.

Chết, trong đầu của chúng ta có nghĩa là từ có mà trở thành không. Một đám mây không bao giờ có thể từ có mà trở thành không. Vì vậy trong đạo Bụt người ta nói tới tính cách vô sinh, bất diệt của đám mây. Đám mây là vô sinh, tại vì nó không thể từ không mà trở thành có. Trước khi là đám mây, nó đã là cái gì khác rồi. Nó đã là nước sông, nước hồ, nước ao, nước biển, là sức nóng mặt trời, là cơn gió thoảng. Vì vậy cho nên có con mắt vô tướng, chúng ta thấy được tiền thân của đám mây. Nếu nhìn vào đám mây bằng con mắt vô tướng, chúng ta cũng có thể thấy được hậu thân của đám mây, nghĩa là sự tiếp nối của đám mây qua

những hình thái khác như là cơn mưa hay là dòng sông, con suối.

Khi uống trà và tôi thật sự có mặt trong giây phút hiện tại, tôi tiếp xúc được với trà một cách sâu sắc, thì tôi thấy được sự có mặt của đám mây ở trong chén trà. Và như vậy, khi uống trà có nghĩa là tôi đang uống mây. Quý vị không cần phải là thi sĩ mới có thể thấy được như vậy, tại vì nước trà là sự tiếp nối của mây.

Trong đầu của chúng ta có ý niệm về sinh và về diệt. Sinh đối với chúng ta là từ không có mà trở nên có. Nhưng nếu quán sát cho kỹ thì ta thấy rằng không có vật nào có thể từ không mà trở nên có được. Đám mây cũng vậy, mà cây



bấp cũng vậy. Cây bắp không phải từ không mà trở thành có. Cây bắp là sự tiếp nối của hạt bắp, và hạt bắp là sự tiếp nối của trái bắp. Nhờ cái thấy đó mà chúng ta đạt được, chúng ta thấy được, chúng ta tiếp xúc được với tính vô sinh của vạn vật.

Trong trường hợp của cha con, nhờ tiếp xúc được với nhau mà qua đứa con, người cha có thể đi về được tới tương lai vô cùng của ông, và nhờ qua người cha mà người con có thể tiếp xúc được với tất cả các thế hệ tổ tiên trong quá khứ vô tận của con.

Đạo Bụt nói đến tính vô sinh bất diệt của vạn pháp, của muôn loài.

Nhà khoa học Lavoisier[1] của Pháp, vào thế kỷ thứ 18 có nói một câu giống hệt như trong Tâm Kinh Bát Nhã: Rien ne se créer, rien ne se perdre - Không có gì sinh ra, không có gì diệt đi. Lavoisier đã không đứng trên phương diện của một nhà Tâm linh học hay một nhà Tôn giáo để nói điều đó. Ông ta chỉ quán sát sự vật mà đi tới kết luận đó, và chúng ta thường cho đó là một phát kiến lớn lao của khoa học. Kỳ thực Tâm Kinh Bát Nhã của đạo Bụt đã nói điều đó hơn 2500 năm trước đây: "Thị chư pháp không tướng, bất sinh bất diệt". Và như tôi vừa nói. mình không thấy được điều này, đó là vì mình chưa tu, mình chưa có con mắt vô tướng.

Nhưng đây không phải là điều duy nhất mà chúng ta không thấy, không hiểu. Trong kinh Kim Cương có một câu mà chúng ta không thể hiểu được nếu không đặt câu đó dưới ánh sáng của Biện chứng pháp của Phật giáo: Cái mà tôi gọi là vị Bồ tát, đó không phải là vị Bồ tát, vì vậy cho nên đó thực sự là một vị Bồ tát. Khi nhìn vào sông mà mình thấy núi ở trong đó thì mình mới thấy được sông một cách đích thực. Khi nhìn vào đứa con mà thấy người cha ở trong đó thì mình mới thấy được rõ ràng cái tự tính của đứa con. Trong cái A ta có thể thấy được cái phi A, nhờ vậy mà ta thấy được chiều sâu của A, chúng ta không bị kẹt vào cái tướng của A.

Đạo Bụt không phải chỉ là một tôn giáo. Phần tôn giáo như hy vọng, niềm tin, sự cầu nguyện đều có ở trong đạo Bụt. Nhưng cái tinh hoa của đạo Bụt là nguồn tuệ giác, trong đó có những phương pháp thực tập rất cụ thể để giúp người tu tháo gỡ được những khó khăn, những bức xúc; chuyển hóa được những khổ đau, thiết lập lại được truyền thông với người khác, đem lại hạnh phúc cho muôn loài.

Đạo Bụt nói đến tính chất hữu cơ của tuệ giác, của tình thương và của phiền não. Đạo Bụt nói đến tính duyên sinh của vạn pháp, nói đến lý do hiện hữu của vũ trụ là cái này có vì cái kia có đó. Đạo Bụt còn có cái nhìn bất nhị, non-dualistic, rất thực tiễn, rất khoa học.

Kho tàng kinh điển của đạo Bụt đã in thành sách ngày nay, dày bằng 11 lần quyển Thánh kinh của Kitô giáo.

Nhà bác học Albert Einstein[1] đã nói rằng: "Nếu có một tôn giáo có thể cung ứng được cho nhu cầu của khoa học hiện đại thì đó là Phật giáo" (If there is any religion that could cope with modern scientific needs it would be Buddhism[1]).

Khi học khoa học cho đến nơi đến chốn, chúng ta có thể hiểu Phật học được sâu sắc hơn. Ví dụ khi đọc kinh Hoa Nghiêm, chúng ta thấy cái quan niệm: Một là tất cả, tất cả là một (Nhất tức nhất thiết, nhất thiết tức nhất). Nhìn vào khoa Sinh vật học, chúng ta thấy

khoa học ngày nay có khả năng lấy một tế bào trong cơ thể và làm ra một cơ thể khác giống y hệt như tế bào cha. Kỹ thuật đó gọi là Cloning.

Trong cơ thể của ta có hai loại tế bào. Một loại gọi là tế bào mầm, Cellule germinal, một loại gọi là tế bào sinh dưỡng, Cellule somatic. Nếu chúng ta lấy một cái trứng ở trong buồng trứng của người phụ nữ, hút cái nhân (Nucleus) ra, và thay vào đó bằng nhân của một tế bào muốn nhân giống (Cloning cell), rồi đặt trứng đó vào trong tử cung của một người để nuôi. Sau thời gian thụ thai, đưa con sinh ra sẽ là một bản sao y hệt của tế bào cha, tức là y hệt người mà từ đó chúng ta đã lấy tế bào muốn nhân giống. Nếu lấy

1000 tế bào thì chúng ta có thể làm ra 1000 đứa bé mà gia tài di truyền là đồng nhất với gia tài di truyền của người gốc. Tại sao vậy? Tại vì mỗi tế bào của cơ thể có chứa đựng tất cả những tế bào khác. Chúng ta chỉ cần một tế bào thôi, bất cứ một tế bào nào ở trong cơ thể, chúng ta cũng có thể làm ra một con người. Sáng tạo đó của khoa học trong thế kỷ thứ 20, là chứng minh của một tuệ giác đã có từ 25 thế kỷ trước trong kinh Hoa Nghiêm: Cái một nó chứa đựng cái tất cả. Cloning chỉ là một minh chứng ở trong lãnh vực sinh vật học. Trong khi đó tuệ giác kinh Hoa Nghiêm đúng trong mọi lãnh vực của loài người!

Chúng ta còn nghe nói rằng mỗi tế bào trong cơ thể chúng ta chứa đựng tất cả dữ kiện, tất cả những gia sản di truyền của tất cả các thế hệ cha ông của chúng ta. Nếu có một máy đọc tinh vi thì chỉ cần nhìn vào một tế bào, chúng ta có thể đọc được tất cả những dữ kiện về các thế hệ tổ tiên trong không gian vô cùng, và thời gian vô tận của người mang tế bào đó. Các kỹ sư ngoài đời có khả năng sáng chế được cái máy đó hay không, đó là chuyện ngoài đời. Ở trong đạo, với con mắt vô tướng, người tu giỏi sẽ có khả năng thấy được giáo lý Cái một chứa đựng cái tất cả của kinh Hoa Nghiêm. Không có gì là ngạc nhiên, không có gì là trái chổng với khoa học và kỹ thuật cả.



Những điều đó không phải là những phỏng đoán, cũng không phải là những nhận thức có tính cách lý thuyết mơ hồ. Những điều đó là nguồn tuệ giác của đạo Bụt, đã có từ hơn 2500 năm nay.

Cũng như vấn đề Duy tâm và Duy vật mà con người đã tôn biết bao thì giờ để bàn cãi, mà vẫn chưa đi đến đâu, thì ngày nay trong những phát kiến mới nhất, các nhà khoa học đã công nhận tuệ giác "danh sắc là một" của đạo Bụt.

Điều tôi muốn nói là ngày nay Khoa học Não bộ đã đặt vấn đề rất kỹ. Một trong những câu hỏi chính của Khoa học Não bộ là: Làm sao mà những hoạt động vi tính (computation) có tính cách khách quan của não bộ (một hoạt động

vật chất) mà lại trở thành ý thức chủ quan được? Có nghĩa câu hỏi căn bản là làm sao từ vật nó trở thành tâm được?

Đạo Bụt thấy rõ điều kẹt của các nhà khoa học trong vấn đề này. Họ kẹt là vì quan điểm lưỡng nguyên của họ về tâm và về vật. Có rất nhiều người trong chúng ta bị kẹt vào cái quan niệm lưỡng nguyên giữa tâm và vật.

Ngày nay trong lĩnh vực Y khoa người ta đã thấy rằng những gì xảy ra cho tâm, nó ảnh hưởng tới vật tức là thân. Chữa trị cho tâm tức là chữa trị cho thân. Vì vậy mà Y khoa có danh từ Psychosomatique, chấp nhận có một

thực tại mà chúng ta có thể gọi là Thân-Tâm.

Đạo Bụt đã có danh từ Danh-Sắc từ lâu. Danh từ đạo Bụt là N(ma-R(pa. N(ma là tâm còn R(pa là thân, chúng đi đôi với nhau.

Có khi mình thấy thực tại đó hiện ra như một thực tại vật chất, có khi cũng thực tại đó mà nó hiện ra với những đặc tính của tinh thần.

Trong giới khoa học nguyên tử ngày nay, cái gọi là Particule élémentaire, chất điểm đầu tiên của vật chất, khi các nhà khoa học nguyên tử nghiên cứu, họ thấy chất điểm đó có khi hiện ra dưới hình thái của một đợt sóng, onde, wave, nhưng có khi nó hiện ra dưới

hình thái của một cái hạt, particule, particle. Vậy thì mình phải kết luận như thế nào? Nó là hạt hay nó là sóng? Các nhà khoa học ngày nay đã phải đồng ý đặt ra một tên mới để gọi nó: Sóng-hạt, tiếng Pháp là Ondicule, và tiếng Anh là Waveicle. Họ phải chọn con đường đó tại vì trước đó họ bị kẹt vào quan niệm lưỡng nguyên, cho rằng sóng và hạt là hai cái khác nhau. Nhờ vượt thoát quan điểm nhị nguyên đó, mà các khoa học gia của chúng ta đã khỏi lâm vào ngõ cụt của trí năng.

Ngoài đời, nếu người kỹ sư dùng máy vi tính làm dụng cụ để phát minh, để sáng chế, thì trong đạo, người tu mà ta có thể gọi là "kỹ sư Phật học" - vì họ cũng tạo tác, cũng xây dựng - dùng hơi

thở chánh niệm làm dụng cụ để chế tác năng lượng Niệm, Định, và Tuệ mà đạt được cái đích của người tu.

Trong tiến trình phát triển Khoa học Kỹ thuật, người ta dùng computer để aid trong mọi lãnh vực nghiên cứu, từ Computer-Aided Design (CAD), Computer-Aided Manufacture (CAM), Computer-Aided Engineering (CAE)... Nói theo tinh thần hài hước thì chỉ khi nào CAE mà là Computer-Aided Everything, trong đó có tình thương, thì lúc đó Khoa học, Kỹ thuật mới hy vọng có giác ngộ.

Trong đạo Bụt, người tu chỉ cần nắm lấy hơi thở là có thể đạt được giải thoát.

Vì vậy thực tập hơi thở chánh niệm là căn bản của những phương pháp tu tập ở Làng Mai.

Trong chương trình tu học tại làng, việc tu tập được trình bày như những pháp môn thực tập, bắt nguồn từ những giáo pháp lấy trong kinh điển Nguyên thủy cũng như Đại thừa. Thêm vào đó, còn có những sáng tạo hoằng hóa của Làng Mai để thích ứng với thời đại mới, với con người mới, căn cứ vào kinh nghiệm tu học của chính Làng Mai.

[1]

[www.spaceandmotion.com/Buddha-Buddhism-Religion-Nirvana.htm](http://www.spaceandmotion.com/Buddha-Buddhism-Religion-Nirvana.htm):

*Albert Einstein quotes on God,*

*Religion, Theology & Science: "The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend personal God and avoid dogma and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising from the experience of all things natural and spiritual as a meaningful unity. Buddhism answers this description. If there is any religion that could cope with modern scientific needs, it would be Buddhism." (Albert Einstein)*

***Chương trình 4 năm viện cao đẳng  
Phật học***

# GIÁO DỤC TRONG ĐẠO BỤT

Pháp thoại ngày 21- 4- 2002 - Xóm Hạ  
- Làng Mai

Chắc quý vị biết rằng trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng họ có rất nhiều baby monks. Khi qua Đài Loan mình cũng gặp rất nhiều baby monks và baby nuns.

Nhiều người, nhất là người Tây phương, vì chưa quen nên khi thấy những em bé còn nhỏ tuổi, mới có tám hay mười tuổi, mà đã cạo đầu đi tu thì họ có thể lấy làm ngạc nhiên. Tại sao em chưa lớn đủ để có trí phán xét mà đã bắt em đi tu!

Sự thật thì đi tu từ hồi thơ ấu, mình có nhiều cơ hội hơn. Tại vì lúc đó đất tâm



của mình chưa bị gieo nhiều hạt giống xấu, cho nên vào chùa là mình có một tình trạng an ninh hơn, đất tâm của mình ít có gai góc và ít cỏ củ hành hơn.

Ở Việt Nam cũng có chế độ baby monks, và baby nuns. Hồi xuất gia thì tôi cũng mới 16 tuổi thôi, cũng coi như là baby monk, và tôi nghĩ rằng tôi có thể đi tu sớm hơn nữa. Bây giờ trong chúng Làng Mai có những vị như Kính Nghiêm hay Pháp Hữu, tuổi nhỏ hơn tôi hồi đó, cho nên tôi thấy cái mộng ước của tôi cũng đã thành tựu rồi.

Nếu có ai hỏi Pháp Hữu tại sao còn nhỏ mà đi tu, tại sao không đi học? Thì Pháp Hữu sẽ trả lời tại vì đi tu thích hơn đi học! Không phải vì làm biếng đi

học mà đi tu, nhưng tại đi tu thì mình học được nhiều cái rất có lợi cho mình. Ví dụ khi mình giận, mình buồn thì mình biết làm sao cho mình bớt giận, bớt buồn; mình biết sống trong tình huynh đệ mà trong học đường không dạy. Nhất là trong tu viện có không khí lành mạnh mà ngày nay học đường không có. Không khí của học đường ngày xưa rất dễ thương, nhưng bây giờ không khí của học đường rất là bạo động. Mỗi ngày đi học như vậy ở ngoài đời thì những hạt giống xấu của mình được tưới tẩm rất nhiều. Trả lời như vậy thì người trong xã hội họ sẽ hiểu.

Trong một bài pháp cách đây chừng 10 ngày. chúng ta đã nói về nền giáo dục theo đường lối huân tập, education by

promotion. Cái hoàn cảnh, cái không khí trong đó mình sống, nó phải có tính giáo dục. Sống trong hoàn cảnh đó, những hạt giống của mình được tưới tẩm, được nuôi dưỡng, rồi tự nhiên mình thành người. Ví dụ một em bé người Pháp, học tiếng Pháp. Từ một tuổi đến ba tuổi, em có đi học đâu? Em chỉ ở nhà, nghe cha mẹ, anh chị nói chuyện thì tự nhiên tiếng Pháp nó thấm vào em bé. Em không học gì cả mà ba bốn tuổi em đã nói tiếng Pháp thành thạo. Cái đó gọi là giáo dục bằng huân tập, tức là nghe và nó thấm vào thôi chứ thật sự em không học, cha mẹ không dạy cho em đến độ đó.

Đứng về phương diện tâm linh cũng vậy, mình có những hạt giống tốt và

những hạt giống xấu ở trong tâm thức. Nếu sống trong một môi trường tốt thì những hạt giống tốt được tưới tẩm mỗi ngày, và những hạt giống xấu không bị tưới tẩm. Cho nên vấn đề môi trường rất là quan trọng. Trong lịch sử Phật giáo Việt Nam, có nhiều vị cao tăng vào chùa tu rất sớm. Khi vào chùa sớm như vậy thì tâm điền của mình, vùng đất tâm của mình chưa bị tưới tẩm nhiều, gieo trồng nhiều bởi những hạt giống tiêu cực.

Ngày mà sư em Mãn Nghiêm được chấp nhận vào chúng thì sư cô Gina hỏi có nên cho Mãn Nghiêm đi học ở trường ngoài không? Tôi đã không nghĩ ngợi gì hết và trả lời: Không. Tất cả những gì mà Mãn Nghiêm học, sẽ

được học ở trong chùa. Môi trường ở bên ngoài không được an ninh cho lắm.

Ở đây mình phải mở một dấu ngoặc là môi trường của học đường ngày nay nó không an ninh. Vì vậy cho nên Bộ giáo dục, quốc hội, cũng như những người có tâm thao thức với đất nước, với xã hội, với tương lai, phải làm thế nào để cải tiến môi trường của học đường bây giờ, tại vì nó rất xấu. Hiện nay không những cha mẹ đau khổ, học sinh đau khổ mà các thầy các cô giáo cũng rất đau khổ! Người đi học trường sư phạm để ra nghề dạy học, bây giờ rất ít, tại vì họ sợ con nít ngày nay! Các em rất dữ, rất bạo động. Đó là một tiếng chuông chánh niệm rất lớn. Vì vậy cho nên ở trong chùa mình nên tổ chức để các

chú, các cô được học ở trong chùa mà khỏi phải đi học ở bên ngoài. Đây là một lời nhắn nhủ cho các vị có trách nhiệm ở Việt Nam. Tại vì đi ra học ngoài thì thế nào cũng bị tưới tẩm bởi những hạt giống và hoàn cảnh xấu, và bị năng huân, sở huân.

Ngày xưa khi còn là giáo thọ ở Việt Nam, tôi là người đã mở ra một trường trung học đầu tiên cho Giáo hội ở Đà Lạt, đó là trường Tuệ Quang. Trong trường Tiểu học và Trung học đó, mình tổ chức sự học hỏi như thế nào để cho con em được bao vây bởi một hoàn cảnh tốt. Sau khi trường Tuệ Quang thành công thì Tổng hội Phật giáo Việt Nam cũng đã tổ chức các trường Tiểu học và Trung học Bồ đề ở các tỉnh

miền Trung, và sau đó thì miền Nam cũng có những trường gọi là Tiểu học và Trung học Bồ Đề.

Ngày xưa cũng có một số các chú, các cô đi học tại các trường đó, và đến năm 1964 thì tôi đã vận động để thành lập viện đại học đầu tiên của Phật giáo Việt Nam, tức là Viện Đại Học Vạn Hạnh.

Viện Đại Học Vạn Hạnh được thành lập sau khi Viện Cao Đẳng Phật Học thành lập. Tôi rất nhớ quá trình vận động để thành lập Viện Cao Đẳng Phật Học, cũng vào năm 1964. Nếu quý vị đọc cuốn Nẻo Về Cửa Ý thì sẽ thấy vài trang nói về Viện Cao Đẳng Phật Học ở Saigon.

Nói tóm lại, vấn đề giáo dục là một vấn đề rất lớn. Những năm 50s, tôi đã xướng xuất phong trào gọi là Đạo Bụt Đi Vào Cuộc Đời. Tôi đã xuất bản cuốn Đạo Phật Đi Vào Cuộc Đời, và Đạo Phật Hiện Đại Hóa vào năm 1964. Trước đó thì tôi đã viết rất nhiều bài về đề tài Đạo Bụt đi vào cuộc đời. Tức là làm thế nào để giáo lý và sự thực tập của đạo Bụt được thực tập trong đời sống hàng ngày cho cá nhân, cho gia đình, cho học đường, cho xã hội. Đem đạo Bụt vào những sinh hoạt của xã hội.

Trong chương trình phát triển nền đạo Bụt nhập thế đó thì sự đào tạo những người xuất gia phải hướng đến cái khả năng hướng dẫn và độ đời của họ.



Người xuất gia phải hiểu những điều khổ đau, những cái khó khăn của xã hội, để có thể đưa tới những giáo lý và những thực tập làm vui nhẹ và chuyển hóa những khổ đau đó của đời sống cá nhân, đời sống gia đình, và đời sống xã hội. Vì vậy cho nên trong chương trình của người xuất gia ở tu viện, nên có những môn học mà ngày xưa không có. Ví dụ như Tâm lý học, Xã hội học, và Lịch sử các nền văn minh. Trong khi tu học người xuất gia cũng cần được tiếp xúc với những người cư sĩ, tới với đạo tràng để tu học. Nhờ vậy mà người xuất gia thấy được những vấn đề, những khó khăn, những khổ đau của họ. Khi nhận ra được bản chất và nguyên do của những khổ đau đó, thì

mình có thể công hiến những giáo lý và những thực tập để cho người đó vượt thoát những khổ đau của họ.

Tại Làng Mai trong mỗi khóa tu, thiền sinh đặt câu hỏi rất nhiều, nhất là vào ngày áp chót của khóa tu. Những câu được trả lời chỉ khoảng 10% số câu hỏi mà thiền sinh đặt ra. Khi một thiền sinh hỏi về những khổ đau của họ để tìm nẻo thoát, thì tất cả những thiền sinh khác đều được nghe câu giải đáp. Đôi khi họ cũng có những khổ đau tương tự và họ học được từ những câu hỏi đó rất nhiều. Tuy vậy 90% câu hỏi, vì thời gian hạn hẹp, đã không được trả lời!

Những câu hỏi đó của thiền sinh thường được giữ lại để cho các thầy,

các sư cô, sư chú tìm cách nghiên cứu lời giải đáp. Tôi đề nghị mình cho tất cả những câu hỏi này vào máy vi tính, sắp thành từng loại, rồi trong những giờ pháp đàm, mình đem những câu đó ra để cùng nhau thảo luận, tìm những câu trả lời thiết thực nhất, và có ích lợi nhất cho thiện sinh trong đời sống hàng ngày, để làm hành trang cho đại chúng. Những tài liệu đó cũng nên đưa vào chương trình đào tạo Tăng Ni, gọi là đạo Bụt hiện đại hóa, hay đạo Bụt đi vào cuộc đời.

## QUÁ TRÌNH SINH ĐỘNG THIỀN TẬP LÀNG MAI

Ở ngoài đời, một Y sĩ trước khi chữa bệnh thì phải chẩn bệnh. Trong đạo,

người tu thì phải tìm cho được, phải thấy cho rõ niềm đau nỗi khổ của thời đại, rồi từ đó mới tìm một pháp môn thích hợp của Bụt dạy mà công hiến cho đời.

Đó cũng là căn bản mà Làng Mai đã dựa lên để soạn một chương trình tu học. Tiến trình hình thành chương trình tu tập có thể thu gọn trong bản tổng kết sau đây:

## NIỀM ĐAU NỖI KHỔ CỦA THỜI ĐẠI (KHỔ)

- 2     Cô hồn
- 2     Cá nhân chủ nghĩa
- 2     Sụp đổ cơ cấu gia đình

2 Tiêu thụ các độc tố (Rượu, thuốc phiện, phim ảnh, truyền hình, sách báo ...)

2 Lạm dụng tự do, ái dục

2 Thủ thuật thị trường quảng cáo

2 Ý thức hệ cuồng tín, bạo động

2 Ô nhiễm trái đất

2 Hòa bình, chiến tranh

2 .....

## NGUỒN GỐC (TẬP)

2 Đấu tranh Ý thức hệ tại Việt Nam và Quốc tế

2 Sự sụp đổ của cơ cấu gia đình

2 Sự thoái hóa của vai trò lãnh đạo của tôn giáo

2 Chủ nghĩa tiêu thụ

2

.....

PHƯƠNG PHÁP TU TẬP ĐỂ DIỆT KHỔ (DIỆT)

2 Chương

2 Thở

2 Đi, đứng

2 Ngồi

2 Nói

2 Nghe

2 Ăn, uống

2 Lạy

- 2 Tụng giới
- 2 Niệm Bụt
  
- 2 Tụng kinh
- 2 Quán
- 2 Chỉ
- 2 Làm mới
- 2 Làm việc
- 2 Chú, Kệ
- 2 Thương
- 2 Giận
- 2 Nhập thế
- 2 .....

# CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ (ĐẠO)

Niệm (Chánh niệm)

THIÊN TẬP Định (Vô  
thường, Niết bàn ... )

Tuệ (Tương tức, Không, Vô ngã ... )

Bảng 1 - Làng Mai và con đường diệt  
khổ

CHƯƠNG TRÌNH PHẬT HỌC 4  
NĂM

(Có thể gia giảm để thích ứng với địa  
phương)



Cách đây mười mấy năm, chúng ta đã đề nghị một chương trình bốn năm cho Làng Mai như sau:

## NĂM THỨ NHẤT

Kinh: Phước Đức - Chuyển Pháp Luân - Người Áo Trắng - Thương Yêu - Quán Niệm Hơi Thở - Tam Di Đề.

Luật: Quay về Nương Tựa - Hai lời Hứa - Năm Giới Quý Báu - Mười Giới - Từng Bước Nở Hoa Sen - Ba Mười Thiên Uy Nghi.

Luận: Phật Học Căn Bản I - Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức - An Trú Trong Hiện Tại - Đạo Phật Áp Dụng Vào Trong Đời Sống Hàng ngày - Hiệp Ước Sống Chung Hòa Bình.

Thực Tập: Thiên Hành - Thiên Trà -  
 Tiếng Chuông - Cháp Tác - Thiên Tọa  
 - Thiên Hướng Dẫn - Thiên Nằm -  
 Dâng Hương - Niệm Bụt - Xương  
 Tán - Tụng Giới - Năm Cái Lạy - Hát.

Sử: Đường Xưa Mây Trắng.

## NĂM THỨ HAI

Kinh: Niệm Xứ - Người Bất Rắn -  
 Người Biết Sống Một Mình - Vô Ngã  
 Tướng - Tâm Kinh - Trung Đạo Nhân  
 Duyên - Giáo Hóa Người Bệnh -  
 Anirudha - Pháp Ấn - Tám Điều Giác  
 Ngộ.

Luật: Giới Tiếp Hiện - Giới Bồ Tát -  
 Lục Hòa - Diệt Tránh Pháp

Luận: Phật Học Căn Bản II - Trái Tim Mặt Trời - Năm Mười Bài Tụng Duy Biểu - Pháp Số - Đạo Phật Hiện Đại Hóa - Tương Lai Thiền Học Việt Nam

Thực tập: Giải Tỏa Nội Kết - Hướng Dẫn Thiền Hành - Thiền Tọa - Thiền Hướng Dẫn - Thiền Trà - Ngày Quán Niệm - Hát - Năm Cái Lạ.

Sử: Việt Nam Phật Giáo Sử Luận I - Phật Giáo Ấn Độ.

## NĂM THỨ BA

Kinh: Đại Tạng Nam Truyền (So sánh với A Hàm) - Bát Thiên Tụng Bát Nhã - Phật Mẫu Bảo Đức Tạng - Kim Cương Gươm Báu Chặt Đứt Phiền Nã.

Luật: Khất Sĩ - Tứ Phần - Yết Ma Chi Nam.

Luận: Phật Học Căn Bản III - Thắng Pháp Tập Yếu - Tam Thập tụng - Bát Thức Qui Củ.

Thực tập: Hướng Dẫn Nghi Lễ - Pháp Thoại - Tổ Chức Khóa Tu.

Sử: Việt Nam Phật Giáo Sử Luận II - Phật Giáo Trung Hoa - Tây Tạng - Nhật Bản - Các Tông Phái ở Viễn Đông.

## NĂM THỨ TƯ

Kinh: Đại Tạng Bắc Truyền - Bảo Tích - Úc Già - Duy Ma - Pháp Hoa - Hoa

Nghiêm - Lãng Nghiêm Tam Muội -  
Lãng Già.

Luật: Ôn lại và đi sâu thêm, nắm thật  
vững Hiệp Ước Sống Chung Hòa Bình  
- Giải Tỏa Nội Kết - Năm Giới và Giới  
Tiếp Hiện.

Luận: Câu Xá - Thanh Tịnh Đạo -  
Trung Quán (Lược) - Đại Trí Độ  
(Lược) - Phật Học Căn Bản (Ôn lại và  
phát triển).

Thực tập: Tổ Chức và Hướng Dẫn  
Khóa Tu Cho các Tăng Thân Bạn - Nói  
Pháp Thoại - Cho Tham Vấn - Điều  
Phục và Tháo Gỡ Triền sử

Sử: Việt Nam Phật Giáo Sử Luận III và  
IV - Phật Giáo Hiện Đại ở Các Nước -

## Viễn Tượng Đạo Bụt ở Tây Phương.

### Bảng 2 - Đề nghị sườn chương trình Phật học 4 năm

Chương trình bốn năm này, trước hết là nhắm đến việc đào tạo những người xuất gia có khả năng hành đạo, có khả năng diễn xướng đạo Bụt gọi là Đạo Bụt Đi Vào Cuộc Đời. Tôi nhớ là tôi có gửi về cho một số các vị cao đức ở Hà Nội, ở Huế, và ở Saigon, bản đề nghị chương trình này. Tôi cũng nhớ là đã gửi về cho Hòa Thượng Thiện Siêu. Thầy Thiện Siêu có trả lời và nói sẽ nghiên cứu và đem áp dụng vào chương trình của Viện Phật Học ở Huế. Hòa Thượng Thiện Siêu có sử dụng

được phân nào trong chương trình đó không thì tôi chưa được biết.

Các thầy, các sư cô, sư chú ở đây mỗi người đều đã được phát một chương trình bốn năm. Tôi nghĩ rằng các vị giáo thọ cần phải làm việc rất nhiều để có thể áp dụng được chương trình bốn năm này vào sự đào luyện không những các vị xuất gia, mà còn các vị giáo thọ tại gia nữa.

Chương trình không phải chỉ là chương trình học, mà còn là chương trình thực tập. Chương trình Phật học ở đây mình phải dịch là The Four Year Training Program. Chữ học ở đây phải dịch là Training. Không phải là số lượng những kinh, những luật mà mình học.

Mình phải học những kinh, luật và luận đó trong ánh sáng của thực tập. Những kinh, những luật và những luận đó phải được áp dụng như thế nào ở trong đời sống hàng ngày. Vì vậy các vị giáo thọ phải gặp nhau nhiều lần để lấy kinh nghiệm của 20 năm qua ở Làng Mai, mà làm ra một chương trình 4 năm cho thiết thực.

Chúng ta có rất nhiều tư liệu để yểm trợ cho chương trình học hỏi và thực tập của Học Viện Cao Đẳng Phật Học của chúng ta. Chúng ta có rất nhiều bộ băng, và phải sử dụng các bộ băng đó như thế nào để làm tư liệu cho chương trình 4 năm đó. Chúng ta cũng đã có rất nhiều kinh sách do Lá Bối và Parallax Press xuất bản.



Buổi giảng hôm nay là để giúp một phần cho các vị giáo thọ ở chùa Tổ bên Việt Nam, cũng như chùa Tổ Nam Hoa ở Quảng Đông, và đạo tràng Mai thôn ở đây, ở Lộc Uyển, ở Phong Lâm. Các vị giáo thọ ở những nơi đó nên ngồi lại và tinh luyện ra một chương trình đào tạo và thực tập cho thực tế, đáp ứng được với những nhu cầu đích thực của con người ngày nay tại địa phương mình.

Trong chương trình cũ, tôi đề nghị mình đưa phần thực tập lên đầu. Vì tất cả kinh, luật và sử đều có mục đích yểm trợ cho việc thực tập. Khi vào năm thứ nhất, mình phải có một trình độ văn hóa nào đó để có thể tiếp thu được. Nếu mình là baby monks hay baby

nuns thì có thể trình độ tiếp thu của mình ít hơn. Tuy mình vẫn có thể tham dự chương trình 4 năm, nhưng sau 4 năm đó thì sự thâm nhập của mình đứng về phương diện trí thức có thể ít hơn. Chương trình 4 năm này là chương trình dành cho người thành niên, những người đã có trình độ văn hóa ở ngoài đời, thì mới là bốn năm được. Còn baby monks thì phải lâu hơn.

Đứng về phương diện thực tập thì ngay giây phút đi vào chương trình là phải học ngồi, phải học đi v.v... Và đây là một quá trình học, liên tục từ năm thứ nhất trở về sau.

Tuy nói rằng chương trình này là để cho người có cơ bản văn hóa, ví dụ như

đã có tú tài hay cử nhân trở lên, nhưng đứng về phương diện thực tập thì chưa chắc người lớn đã làm hay bằng người nhỏ! Tâm của baby monks và baby nuns ít lo lắng, ít bận rộn hơn, thành ra mình có thể làm hay hơn. Người trẻ có lợi điểm đó cho nên đứng về phương diện thực tập, họ có thể thành công mau hơn người lớn.

### *Ba yếu tố của Làng Mai*

*NỀN TẢNG SỰ TU TẬP LÀNG MAI*

*Pháp thoại ngày 11-4-99 - Xóm*

*Thượng - Làng Mai*

Chúng ta biết rằng sự thực tập ở Làng Mai được tóm tắt trong ba nguyên tắc:

Thứ nhất là Miên mật, thứ hai là Hiện pháp, và thứ ba là Lạc trú. Nếu nắm được ba nguyên tắc đó cho chắc chắn, thì sự thực tập của chúng ta sẽ có kết quả rất mau chóng.

◆ Trước hết là tính miên mật của sự thực tập. Miên mật có nghĩa là không gián đoạn, uninterrupted. Miên có nghĩa là kéo dài ra, không ngắt ngụi, kéo dài hoài, như trong từ ngữ "triền miên" hay "miên trường". Mật có nghĩa là sát sao với nhau, không có kẽ hở ở giữa. không có kẽ ngăn cách hai khoảnh khắc, hai khoảnh khắc dính liền với nhau, gió không thể lọt vào được.

Tính miên mật của sự thực tập giáo pháp đã có từ xưa, không phải là một sáng tạo mới. Ví dụ khi chúng ta thực tập Tứ Niệm Xứ, quán chiếu về thân, về thọ, về tâm, và về pháp, thì sự thực tập đó cũng phải miên mật. Tức là khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi, khi ăn cơm, khi làm việc, khi cúi xuống, khi ngẩng lên, tất cả những giây phút đó đều phải có quán chiếu hết. Khi đọc kinh Niệm Xứ cho thật sâu sắc, ta thấy được tính miên mật đó.

Như vậy, sự tu tập không phải chỉ xảy ra trong khi mình ngồi thiền, mà nó xảy ra trong tất cả những lúc khác như là lúc mình đi tiểu cũng có sự thực tập, lúc đi cầu cũng có sự thực tập, lúc giặt áo, lúc ăn cơm, lúc rửa bát đều phải có

sự thực tập. Sự thực tập không bao giờ dừng hết. Đó gọi là miên mật. Ngay trong thời đức Thế Tôn còn tại thế, các thầy, các sư cô cũng đã thực tập theo phương pháp miên mật rồi.

Tại Làng Mai, chúng ta đừng tưởng đi vào thiền đường mới là thực tập, đi vào Phật đường mới là thực tập. Giờ phút mà ta chải răng vào buổi sáng để chuẩn bị đi ngồi thiền, đó đã là giờ phút thực tập rồi. Cho nên phải chải răng như thế nào để sự thực tập nó có mặt trong khi mình chải răng, chứ đừng nói rằng tôi chải cho nhanh để đi thực tập ngồi thiền, thì không đúng. Giờ phút chải răng nó cũng linh thiêng giống như là giờ phút lạy Bụt, hay ngồi thiền. Khi chải răng xong, mình cất bàn chải,

mình mở cửa phòng tắm ra, tất cả những giây phút đó đều phải là những giây phút của sự thực tập, nghĩa là phải có chánh niệm trong đó. Nếu làm hồi hã cho xong để đi làm chuyện khác, dù chuyện đó là chuyện ngồi thiền, thì cũng không đúng nguyên tắc thực tập gọi là miên mật.

Khi từ phòng tắm trở về phòng ngủ, mặc áo vào, mọi động tác cũng đều phải thực tập chánh niệm. Trong kinh có nói rõ: Khi mặc áo tăng già lê, vị khất sĩ biết rằng mình đang mặc áo tăng già lê. Khi cúi xuống, biết rằng mình đang cúi xuống. Khi ngừng lên, biết rằng mình đang ngừng lên. Khi đi, biết rằng mình đang đi. Vì vậy cho nên tính miên mật của sự thực tập không

phải chỉ có trong Thiên Trung Quốc, mà nó có ngay trong Thiên Nguyên thủy nghĩa là trong thời Bụt còn tại thế.

Sự thực tập ở Làng Mai là sự thực tập miên mật. Nó phản chiếu được tính chất chân truyền và chính thống của đạo Bụt Nguyên thủy. Chúng ta thực tập miên mật suốt ngày: Trong thiền đường, trong phòng tắm, trong cầu tiêu, trong nhà bếp, ngoài vườn rau, trên sân cỏ, đâu đâu chúng ta cũng đều phải thực tập. Nếu không thì chúng ta bỏ phí giờ phút đó, rất là uổng.

Vậy thì khi có người hỏi: Đến Làng Mai, quý vị thực tập mấy giờ trong một ngày? Quý vị trả lời là tôi thực tập suốt ngày, thì mới đúng. Mà có thực tập,



người ta nhìn vào là họ thấy liền. Khi mình đi, khi mình đứng, khi mình nằm, khi mình ngồi mà có thực tập, người khác nhìn vào là họ thấy mình là người đang thực tập. Thành ra khi mình thấy một thiên sinh đi như bị ma đuổi, dù là đi từ cư xá đến thiên đường, vì sợ trễ giờ, thì mình biết người đó đang không thực tập.

Vua Trần Thái Tông có viết trong Khóa Hư Lục rằng: Ăn cơm, uống nước cũng là thực tập, mà đi cầu, đi tiểu cũng là thực tập. Cho nên chỗ nào cũng là đạo tràng cả. Vì vậy, tại các thiền viện, ở trong cầu tiêu người ta để một bình hoa, trong phòng tắm cũng để một bình hoa, chứng tỏ rằng cầu tiêu cũng là một thiên đường và phòng tắm

cũng là một đạo tràng. Khi vào bếp người ta thấy trong nhà bếp cũng có một bình hoa, để nhắc nhở cho mình rằng nhà bếp là một nơi thực tập.

Tại Làng Mai mỗi khi vào bếp nấu cơm cho đại chúng, thì ta bắt đầu việc làm bếp bằng cách dăng một cây hương, để nhớ rằng thời gian mình ở trong bếp là thời gian thực tập. Vì vậy cho nên không có một lời nói, không có một cử chỉ nào thoát ra khỏi sự thực tập. Cho nên trong không khí của nhà bếp người ta thấy có không khí của chánh niệm, của chánh định, của niềm vui. Nếu nhà bếp không có không khí đó, thì người ta biết rằng những người phụ trách việc bếp núc hôm nay, không

phải là những người thực tập. Họ chỉ nấu cơm thôi chứ họ không thực tập.

Đến chùa là để thực tập chứ không phải là để nấu cơm! Nấu cơm thì ở ngoài đời cũng nấu được. Rửa bát thì ở ngoài đời ai cũng rửa bát! Trong chùa thì thời gian nấu cơm, rửa bát là thời gian của thực tập.

Do đó cho nên chúng ta phải nhớ rằng nguyên tắc đầu của sự thực tập ở Làng Mai là nguyên tắc miên mật. Cũng như trong thời đức Thế Tôn còn tại thế, không phải khi các thầy ngồi xuống gốc cây mới bắt đầu thực tập. Đi đến gốc cây đã là một sự thực tập rồi.

Chúng ta thử nhìn vào thiên Trung Quốc. Khi thực tập thoại đầu hay thực

tập công án, người ta cũng đòi hỏi sự miên mật. nghĩa là mang một thiền thoại đầu hay một công án, thì mình phải luôn luôn ý thức được rằng mình đang mang thoại đầu đó hay công án đó để ôm ấp nó, để quán chiếu nó, gọi là Khán thoại đầu, hay là Khán công án. Khán có nghĩa là nhìn vào đó, biết rằng nó có mặt đó. Theo cách viết chữ Hán thì trong chữ "khán" có một bàn tay (thủ), và dưới đó thì có con mắt (nhãn). Cầm lên và nhìn sâu vào trong lòng nó thì gọi là khán.

Trong thiền Đông Độ, tức là thiền Tổ Sư, tính miên mật của sự thực tập cũng rất rõ ràng. Thầy trao cho mình một thoại đầu hay một công án, thì mình phải đem hết tất cả thân tâm của mình

ra mà ôm lấy thoải đầu đó, ôm lấy công án đó và quán chiếu nó cả ngày, cả đêm. Khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi đều phải đề công án lên. Đề tức là nâng nó lên. Vì vậy cho nên trong thiền Đông Độ, ta vẫn thấy được tính cách miên mật một cách rất rõ ràng. Nguồn gốc của miên mật là từ Thiền Niệm Xứ của thời đức Thế Tôn, tại vì trong kinh Niệm Xứ có tính miên mật của sự thực tập.

Trong tông phái Tịnh độ cũng vậy, niệm Bụt là phải niệm miên mật. Bỏ bớt một câu nói chuyện, thêm vào một câu niệm Bụt, thì tính miên mật nó tăng cường. Vì vậy cho nên khi đi, khi đứng, lúc nằm, lúc ngồi, câu niệm Bụt trở thành đối tượng của chánh niệm.

Không khi nào mình buông câu niệm Bụt cả. Câu niệm Bụt trở thành một công án, mình phải nắm lấy, mình phải ôm lấy nó, phải sống với nó 24 giờ mỗi ngày, thì mới gọi là thực tập Tịnh độ đúng mức. Nếu có người muốn sinh qua cõi Tịnh độ, nắm lấy danh hiệu của Bụt A Di Đà mà niệm, và quán tưởng ngày đêm thì có thể trong bảy ngày là thành công. Có khi chỉ một ngày thôi cũng đã thành công rồi. Thành công được là do tính miên mật của sự thực tập. Còn cứ mỗi giờ niệm một câu thì đâu có miên mật, khoảng hở ở giữa rất là lớn!

Vì vậy cho nên tính miên mật là một tính căn bản của sự thực tập đạo Bụt. Biết như vậy mình thấy rằng sự thực

tập của mình phải miên mật thì mới đúng là sự thực tập của đức Thế Tôn. Điều nên chú ý là Làng Mai nhấn mạnh đến điểm đó, chứ không phải Làng Mai là nơi duy nhất thực tập miên mật.

◆ Đặc tính thứ hai của sự thực tập Làng Mai là hiện pháp. Tiếng Anh có thể dịch là present moment, hoặc là not a matter of time. Tiếng Phạn là Di((ha Dharma. Di((ha có nghĩa là nhìn thấy. Nhiều khi các thầy dịch là Kiết pháp, tức là những cái mình thấy ngay, những cái đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Nghĩa là sự thực tập đó phải xảy ra trong giây phút hiện tại, vì giây phút hiện tại, và cho giây phút hiện tại - In the present moment, because of the present moment, and for the sake of

present moment - Vì hiện tại nó là như vậy, cho nên ta mới thực tập. Vì hiện tại có những khổ đau, có những khó khăn, có những vấn đề, cho nên ta mới thực tập. Phải thực tập cho hiện tại, chứ không phải thực tập cho một hạnh phúc nào trong tương lai, và thực tập ngay trong giây phút này.

Ví dụ mình nói thực tập bây giờ là cốt để cho tương lai mình có hạnh phúc, tương lai mình được lên thiên đường, tương lai mình được vãng sanh tịnh độ, tương lai mình có giải thoát, giác ngộ, thì đó không phải theo nguyên tắc gọi là hiện pháp. Thực tập là thực tập vì hiện tại, và thực tập ngay trong giây phút hiện tại. Ca dao Việt Nam có câu:



Rủ nhau đi cấy đi cày,  
Bây giờ khó nhọc có ngày phong lưu.

Câu đó có nghĩa là bây giờ chỉ có khó nhọc thôi, và cái ngày phong lưu đó nó thuộc về tương lai. Bây giờ là phải cực khổ thì sau này mới có hạnh phúc. Quan niệm đó không diễn tả được tính hiện pháp của sự thực tập. Phải tìm cho được niềm vui ngay trong lúc cấy cày thì mới là hiện pháp. "Ngày phong lưu" chỉ là kết quả tất nhiên của việc thực tập hiện pháp.

Thực tập là cho sự giải thoát, sự giác ngộ, sự an lạc ngay trong hiện tại. Mình không đi thiền hành để 10 ngày hay 10 năm sau mới bắt đầu có hạnh phúc! Theo nguyên tắc hiện pháp thì

khi bắt đầu thực tập là có kết quả liền. Cho nên mới gọi là siêu việt thời gian, tiếng Phạn là Ak(lika, not a matter of time. K(lika là thời gian, "A" là không, là phi thời gian. Tính chất thực tập của mình là phi thời gian, vượt thoát thời gian, có nghĩa là khi nắm lấy pháp môn để thực tập thì kết quả có liền, không đợi tới dù chỉ một phút sau mới có kết quả.

Ví dụ mình thực tập thiền đi, Cố nhiên sau hai ba phút thực tập là mình có hạnh phúc rồi, nhưng ngay trong bước đầu mình phải có hạnh phúc lập tức. Ngay trong bước đầu tiên mình đã thấy có một sự đổi mới, có kết quả liền. Tại vì ngay trong bước đầu mình đã có niệm, có định, con người mình đã thay

đổi. Kết quả có liền lập tức, và mình phải thấy kết quả đó ngay trong lúc bắt đầu thực tập. Cũng như hơi thở có chánh niệm An Ban Thủ Ý. Mình thở trong thất niệm thì không nói gì, nhưng lúc bắt đầu thở vào có chánh niệm thì có kết quả liền, con người mình đã bắt đầu đổi khác. Chưa đổi hoàn toàn nhưng bắt đầu đã có thay đổi. Đó là vì thở vào mà biết là thở vào thì tự nhiên trong người mình có chất của niệm, của định, do đó mà có sự thay đổi liền trong hơi thở vào đầu tiên. Còn nếu mình không thấy có gì khác hết khi thực tập, thì sự thực tập đó chưa đúng là hiện pháp.

Đức Thế Tôn có nói: Giáo pháp của ta tốt đẹp trong lúc đầu, tốt đẹp ở khúc

giữa, và tốt đẹp ở khúc sau. Giây phút mà ta nắm lấy sự thực tập, bắt đầu thực tập, thì đã bắt đầu có sự thay đổi trong thân tâm ta rồi. Kết quả có liền, nó còn mau hơn cả phê uông liền, hay là mì ăn liền! Nếu bước thiền hành thứ nhất mà có kết quả thì bước thứ hai nó cũng có kết quả như vậy, và còn có nhiều hơn một chút. Cho nên nói rằng Bây giờ khó nhọc, có ngày phong lưu thì không thích hợp với cách thực tập này.

Mình thường nói: Khổ hải mênh mông, quy đầu thị ngạn, là cũng có nghĩa của hiện pháp. Biền khổ thì mênh mông, nhưng quay đầu lại một cái là thấy bờ liền. Đó là tính hiện pháp của sự thực tập. Mình thấy được kết quả của sự thực tập ngay lúc ban đầu, thì niềm tin

của mình nơi pháp môn có liền lập tức, và càng thực tập thì niềm tin đó càng lớn. Nếu thở vào và thở ra mà không thấy gì thay đổi trong thân và trong tâm hết, thì cái thở vào và thở ra đó không đúng. Thở mà thấy có sự thay đổi trong tâm thì mới đúng là sự thực tập hiện pháp. Mình phải học hỏi từ thầy, từ bạn, làm sao thở để có sự khác biệt ở thân và ở tâm liền.

Đi thiền cũng vậy, nếu đi 10 bước, 20 bước mà chưa thấy có sự thay đổi gì hết, tức là mình thực tập sai rồi. Ngay trong bước đầu đã phải thấy sự thay đổi trong thân và trong tâm. Tại vì bước đầu là bước bắt đầu giúp mình nhất tâm vào trong chánh niệm. Khi bước một bước thì tất cả những trần lao khổ

ả ta buông bỏ hết, mình chỉ trở về với bước chân thôi, thì lúc đó sẽ có sự thay đổi lớn. Còn nếu không có thay đổi gì hết, tức là mình chưa buông bỏ những trần tâm, những lo lắng, những điều ưu tư của mình. Trong khi thầy, trong khi các bạn đi những bước rất là thông dong, rất an lạc, mình cũng đi giống y như họ, nhưng mình mang theo với mình tất cả những ưu sầu, lo lắng, những dự án, và mình không thành thoi gì hết. Thành thoi là thành thoi ngay từ lúc bắt đầu.

Khi quý vị tới làng thì nên nắm ngay lấy phương pháp thực tập hơi thở và bước chân. Nếu quý vị ở một ngày rồi mà chưa thấy có gì thay đổi, thì chuyện đó rất tội, rất uổng cho quý vị, tại vì

một ngày là nhiều lắm. Trong một ngày mình thở không biết bao nhiêu là hơi, và mình bước không biết bao nhiêu là bước. Nếu mình không nắm vững được kỹ thuật thở và kỹ thuật bước, thì một ngày ở Làng Mai nó uổng phí cho mình và cho cả Làng Mai, tại vì làng làm ra khung cảnh đó là để cho mình tới mà thực tập. Cho nên phải nắm lấy hơi thở, nắm lấy bước chân, thì tự nhiên nó có sự thay đổi liền lập tức trong thân và trong tâm của mình. Dù sự thay đổi đó chỉ mới nhỏ thôi, thì đó cũng là từ tính hiện pháp của sự thực tập.

Đi sâu vào, ta thấy tất cả tinh hoa của giáo lý Đại thừa đều nằm trong tính hiện pháp. Những điều kiện của hạnh

phúc có đủ rồi, có sẵn rồi, mà tại mình đã quen đi tìm. Trong mấy mươi năm, mình cứ tin rằng mình không có đủ những điều kiện của hạnh phúc, cho nên mình cứ tiếp tục đi tìm. Không phải mình đã đi tìm trong mấy mươi năm trong kiếp của mình, mà mình đã đi tìm trong những kiếp xa xưa nữa. Kiếp trước mà mình có thể thấy rõ nhất là kiếp của cha mẹ mình. Tại vì cha mẹ mình tức là mình trong kiếp trước. Ông bà mình cũng là mình trong kiếp trước. Trong bao nhiêu kiếp, mình đã chạy đi tìm những điều kiện của hạnh phúc, chưa bao giờ dừng lại được. Hầu hết chúng ta đều làm như vậy. Các thế hệ trước đã không dừng nghĩ trên con đường đi tìm những điều kiện của hạnh



phúc. Đến lượt chúng ta, chúng ta tiếp tục sự nghiệp đi tìm đó, mà chưa bao giờ ta tìm thấy được. Đức Thế Tôn nói rằng: Con đừng đi tìm nữa! Tại sao con phải đi tìm? Nó có ngay ở trong hiện pháp, nó có ngay ở trong con. Nếu dừng lại thì con có thể nhận diện được những điều kiện của hạnh phúc, và con có thể có hạnh phúc liền.

Trong kinh có một giáo lý rất là quan trọng mà ít chùa, ít thầy nói tới. Đó là giáo lý Hiện Pháp Lạc Trú, tiếng Phạn là Diđồha Dhamma Sukha Vih(ri. Sukha là lạc, là hạnh phúc, trái với Du(kha, tức là khổ. Vih(ri là trú, tức là sống. An trú tức là sống một cách hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Di((ha Dhamma tức là hiện pháp. Những danh

từ này đức Thế Tôn đã dùng rất nhiều lần trong kinh, Ví dụ trong kinh Người Áo Trắng, tức là kinh Ưu Bà Tắc mà Bụt đã dạy cho ông Cấp Cô Độc. Hôm đó ông Cấp Cô Độc tới chùa Kỳ Viên, cùng đi với 500 người bạn tất cả đều trong giới thương gia, để gặp thầy Xá Lợi Phất, vì ông rất thân với thầy Xá Lợi Phất. Sau khi ngồi nói chuyện một hồi, thầy Xá Lợi Phất nói: Bây giờ tôi đưa quý vị đến thăm đức Thế Tôn. Tất cả đều vui mừng! Khi mọi người đến ngồi dưới chân Bụt, ngài dạy cho họ một kinh gọi là kinh Ưu Bà Tắc. Đây không phải là kinh Ưu Bà Thập Giới. Kinh này nằm trong Đại Tạng Nam Truyền, và trong Bắc Truyền, tức là trong A Hàm cũng có. Đây là một kinh

mà ta gọi là kinh Tiểu thừa. Trong kinh đó, Bụt dạy cho 500 vị thương gia làm thế nào để sống cho có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Vì những vị thương gia cứ nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có trong tương lai, phải lo làm cho nhiều tiền, thật nhiều tiền nữa, thì mới có hạnh phúc. Đức Thế Tôn dạy không cần nhiều tiền, không cần phải chạy nữa, các ông có thể có hạnh phúc liền trong giây phút hiện tại. Danh từ Hiện Pháp Lạc Trú đã được đức Thế Tôn dùng ít nhất là 4 hay 5 lần ở trong kinh này.

Sự thật là vậy. Nếu ngừng lại được thì mình nhận ra rằng mình có rất nhiều điều kiện của hạnh phúc. Ví dụ hai chân của mình còn mạnh, mình có thể

đi thiên hành được, mình có thể chạy được, có thể nhảy được nữa! Thử tưởng tượng ngày mai quý vị phải chống gậy, đi lom khom, không nhảy được nữa, không chạy được nữa! Vậy mà bây giờ quý vị đi tìm gì? Không lý quý vị đi tìm cái gậy đó? Mình có hai con mắt còn tốt, chưa phải mang kiếng. Mở ra là thấy trời xanh, thấy mây trắng, thấy khuôn mặt của người mình thương, thấy bông hoa nở, thấy lá vàng bay, thì có hai con mắt còn sáng, đúng là một điều kiện của hạnh phúc. Mình có một trái tim đang đập bình thường. Có nhiều người bị bệnh tim, họ có thể đứng tim bất kỳ lúc nào. Họ rất mong có trái tim bình thường như mình,

nhưng họ cầu đêm, cầu ngày mà không bao giờ có được!

Trong khi mình có rất nhiều điều kiện của hạnh phúc ở trong thân mình, ở trong tâm mình, và chung quanh mình, mà mình cứ làm lơ, mình cứ chạy, cứ đi kiếm tìm những hạnh phúc khác, những điều kiện khác của hạnh phúc, rất là dại! Cái thói của mình là chạy, là rong ruổi đi tìm! Vì vậy mà tính hiện pháp là rất quan trọng trong giáo lý của đức Thế Tôn.

Trong đạo Bụt Đại thừa chúng ta học được nguyên tắc gọi là Vô đắc, tức là không cần gì phải chiếm đoạt nữa, phải đi kiếm nữa! Ta có đủ hết rồi. Giáo lý này cũng từ tính Hiện Pháp mà ra.

Trong đạo Bụt còn có giáo lý gọi là Vô Nguyện, cũng từ đó mà ra. Vô nguyện và Vô đắc cũng gần gần như nhau. Vô nguyện hay Vô tác là một trong ba cánh cửa giải thoát, gọi là Tam giải thoát môn, tức là Không, Vô tướng, và Vô tác. Vô tác có nghĩa là không cần chạy đi tìm kiếm điều gì nữa, hạnh phúc có đủ ở đây rồi.

Giáo lý Vô tác rất là mâu nhiệm. Khi nghiên cứu, học hỏi các truyền thống tâm linh trên thế giới, thì mình thấy đạo Bụt gần như là đạo duy nhất, trong đó mình có thể tìm thấy giáo lý Vô tác rõ ràng mà thôi. Tinh thần vô tác có thể có trong các truyền thống tâm linh khác, nhưng giáo lý và phương pháp về Vô tác ở trong đạo Bụt là rất rõ ràng.

Vô tác có nghĩa là không đặt trước mặt mình một đối tượng để chạy theo. Tiếng Anh mình thường dịch là Aimlessness. Ví dụ như một đợt sóng đang hăm hở đi tìm. Nhìn trên mặt biển, trên mặt sông, ta thấy những đợt sóng cứ theo nhau, vươn tới trước để tìm. Không biết đi tìm gì mà nó cứ đi tìm hoài! Nhìn kỹ vào trong đợt sóng thì đợt sóng được làm bằng nước, và hóa ra đợt sóng nó đi tìm nước! Đó là điều rất buồn cười. Đợt sóng đã là nước rồi, tại sao phải đi tìm nữa?

Con người cũng vậy! Cái hạnh phúc, sự giác ngộ, sự vững chãi, sự thanh thoi, cái gọi là Phật tính, cái gọi là chân như, đều nằm sẵn trong mình rồi, vậy mà mình vẫn đi tìm! Chỉ lúc nào mình

chấm dứt sự đi tìm, thì lúc đó mình mới chứng nhập được, mới thấy được Phật tánh đó, hạnh phúc đó, sự vững chãi đó, sự thanh thoi đó. Đợt sóng không cần phải chết mới thành nước được! Ngay trong giờ phút này đợt sóng đã là nước rồi! Mình cũng vậy. Mình đâu cần phải chết mới vào tịnh độ, vào niết bàn được? Mình đang an trú trong niết bàn!

Kinh Pháp Hoa có nói "Chư Pháp tùng bản lai, thường tự tịch diệt tướng". Có nghĩa là tất cả các pháp từ bao giờ vẫn an trú trong tự tính niết bàn của nó. Các pháp đâu cần đi tìm niết bàn? Niết bàn là bản chất của các pháp rồi! Tại sao các pháp, trong đó có mình, lại chạy đi tìm? Chấm dứt sự đi tìm thì gọi



là Vô nguyên. Mình là cái mà mình đang đi tìm. Đây là một giáo lý rất thâm thâm: Dừng lại sự đi tìm là bí quyết của thành công trong sự tu tập!

Kinh Hoa Nghiêm có câu:

Nhược nhân dục liễu tri,  
 Tam thế nhất thiết Phật,  
 Ứng quán pháp giới tánh,  
 Nhất thiết duy tâm tạo.

Có nghĩa nếu ai muốn biết và muốn hiểu về chư Phật có mặt trong ba đời, người ấy chỉ cần quán chiếu về tánh của vạn pháp, tất cả đều do tâm tạo ra mà thôi. Như vậy thì tịnh độ cũng do tâm mà ra. Tịnh độ không phải ở phương Tây, không phải ở phương Nam, hay là phương Bắc. Tịnh độ

không phải là ở quá khứ, không phải ở tương lai. Tịnh độ là một vấn đề hiện pháp.

Cho nên pháp môn tu tập của Làng Mai là mỗi bước chân đi vào tịnh độ. Đây là một sự thực tập rất hào hùng, rất cách mạng. Tôi cũng tin rằng có nước Chứa, có cõi Tịnh độ. Nhưng nước Chứa cũng như cõi Tịnh độ không ở chỗ nào khác, cũng không ở đâu xa. Nếu có niệm, có định, có tuệ thì bước một bước là đi vào nước Chứa liền. Nếu có niệm, có định, có tuệ thì bước một bước là đi vào cõi tịnh độ liền. Cho nên xin quý vị nhớ cho kỹ câu Mỗi bước chân đi vào tịnh độ. Tôi đề nghị các thầy, các sư cô viết một bản của câu này và để ở đầu đường thiên hành của mỗi xóm. Nếu

cần viết bằng tiếng Anh hay tiếng Pháp thì viết rằng: The Kingdom is now or never. Tại vì Tây phương là xứ Cơ Đốc Giáo, mình có thể dùng chữ Kingdom of God, thay cho chữ Pure Land. Le Paradis c'est maintenant ou jamais.

Làng Mai có bài kệ Đã về, đã tới. Về đâu, tới đâu? Về Hiện pháp! Tại vì đó cũng là địa chỉ của các đức Thế Tôn, các vị Bồ tát. Chính cái địa chỉ đó là quê hương đích thực của mình. Vì vậy mà hiện pháp là một pháp môn rất quan trọng, và thực tập Hiện pháp là một phương pháp tu tập của Làng Mai.

◆ Tính chất thứ ba của sự thực tập ở Làng Mai là Lạc trú, Sukha Vih(ri, tức là sống hạnh phúc. Nghĩa là thực tập

của chúng ta phải đem lại sự tịnh lạc, đem lại hạnh phúc liền trong lúc đó. Nếu sự thực tập của mình là một lao tác mệt nhọc, thì đó không đúng nguyên tắc thực tập của Làng Mai.

Như đã nói, đức Thế Tôn có dạy rằng: Giáo pháp của ta tốt lành ngay từ lúc bắt đầu, tốt lành ở khúc giữa, và tốt lành ở đoạn cuối. Ví dụ đi thiền hành 15 phút, thì phút đầu cũng có hạnh phúc, mà phút chót cũng có hạnh phúc, phút giữa cũng có hạnh phúc. Vì vậy cho nên khi ngồi thiền mà thấy đau khổ, thấy chờ đợi để có tiếng chuông chấm dứt thời thiền, thì việc ngồi thiền của mình không đúng với tính thứ ba của sự thực tập Làng Mai.

Cũng vậy, khi đi thiền hành mà không thấy có hạnh phúc, khi thở mà thấy mệt quá, thấy giống như mình đang tranh đấu dữ dội lắm, thì đó không phải là sự thực tập của Làng Mai. Thở như thế nào mà trong khi thở có hạnh phúc, thì mới đúng. Ngồi như thế nào mà trong khi ngồi có hạnh phúc, thì mới đúng. Đi như thế nào mà trong khi đi có hạnh phúc, thì mới đúng. Rửa chén như thế nào mà trong khi rửa có hạnh phúc, thì mới đúng. Còn nói rửa cho mau, cho rồi để còn đi ngồi thiền, và trong khi rửa chén lại thấy đau khổ, thì sự rửa chén đó không phải là sự thực tập, mà chỉ là một khổ sai chung thân!

Người thực tập đúng là khi ăn cũng có hạnh phúc, khi uống cũng có hạnh

phúc, khi đi, khi ngồi, khi nằm, khi nấu cơm, khi rửa bát, khi tưới vườn, khi trồng cây đều có hạnh phúc cả. Thực tập mà không có hạnh phúc, là không đúng thực tập mà chúng ta mong muốn. Nếu mình cảm thấy thiên ngồi, thiên nằm, thiên đi, thiên làm việc là khổ đau, là mệt nhọc, thì mình biết đó không phải là sự thực tập của Làng Mai. Tại sao vậy? Tại vì mình vẫn trông chờ cái hạnh phúc của tương lai, và mình đi ngược lại tính thứ hai của sự thực tập, tức là tính hiện pháp. Nếu mình thực tập đúng tinh thần hiện pháp, thì tính lạc trú là chuyện dĩ nhiên. Vì mình không thực tập tính hiện pháp, cho nên thực tập của mình không có tính cách an lạc.

Ngoài ra, sự thực tập của mình còn phải có công năng nuôi dưỡng, trị liệu, đem lại niềm vui. Mỗi bước chân đều có thể đem lại sự nuôi dưỡng thì mới đúng là sự thực tập lạc trú. Cho nên sự thực tập của chúng ta được gọi là thức ăn. Nó phải là thức ăn, phải có tính cách nuôi dưỡng, phải có tính cách trị liệu. Nếu mình ăn đúng thì thức ăn có tính cách trị liệu. Ví dụ khi mình bị nóng, có những mụn nhỏ mọc ra trên mặt, thì mình ăn chè Xâm bảo lượng. Ăn vừa ngon, mà vừa có tính cách trị liệu, vừa đưa lại niềm vui. Sự thực tập cũng phải như vậy, phải là thức ăn. Cho nên trong truyền thống thiền môn có câu Thiền duyệt vi thực, có nghĩa là

cái hạnh phúc của sự thiền tập là thức ăn hàng ngày của mình.

*Nói tóm lại, đến Làng Mai mà nắm được ba nguyên tắc miên mật, hiện pháp, và lạc trú mà thực tập, thì chỉ nội trong vài ngày là mình đã có thể thực hiện một sự đổi mới trong thân và trong tâm.*

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN 3 Thích Nhất Hạnh

<b>TỔNG MỤC LỤC.</b>	<b>QUYỂN I.</b>	<b>QUYỂN II.</b>	<b>QUYỂN III.</b>
------------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

*Những phương pháp tu tập Làng Mai*



## LƯỢC QUA SINH ĐỘNG THIÊN TẬP

Trong hai mùa An cư kiết Đông vừa qua, chúng ta đã tu học với đề tài Truyền thống Sinh động của Thiên tập Phật giáo. Đây là mùa Đông thứ ba chúng ta học về đề tài này.

Năm nay chúng ta sẽ đề rất nhiều thì giờ quán chiếu về phương pháp thiên tập tại Làng Mai mà hiện nay rất nhiều thiên sinh trên thế giới đang học và thực tập theo.

Trước hết, ta nói về phương pháp thực tập Quy Y Tam Bảo.

Có thể có những người trong chúng ta nghĩ rằng Tam quy và Ngũ giới là những giáo lý sơ đẳng, dành cho những

người cư sĩ. Kỳ thực Tam quy và Ngũ giới là giáo lý rất căn bản cho mọi người. Dù chúng ta đã tu học hai, ba hay năm mươi năm, chúng ta vẫn phải tiếp tục quán chiếu về Tam Bảo, và thực tập Quy Y Tam Bảo.

Quy Y Tam Bảo không phải chỉ là vấn đề tín ngưỡng mà còn là vấn đề thực tập. Khi chấp tay lại và tuyên bố rằng chúng ta quay về nương tựa Bụt, thì đó mới chỉ là một lời tuyên bố. Con về nương tựa Bụt, nhưng con phải làm thế nào để về, làm thế nào để nương tựa, và Bụt là ai để cho con nương tựa? Tất cả những câu hỏi đó cần được đặt ra, cần quán chiếu, và cần đi sâu vào để chúng ta thực sự có thể thực tập được

điều chúng ta vừa tuyên bố: Con về nương tựa Bụt.

Làm được như vậy thì khi chúng ta về nương tựa Bụt, tự nhiên trong thâm tâm ta có sự an lạc, vững chãi và thanh thoi liền lập tức. Nếu chúng ta chỉ tuyên bố "Con về nương tựa Bụt" mà không thực tập thì những cái vững chãi và thanh thoi đó, ta không đạt được. Do đó chúng ta nên tự nhắc rằng Quy Y Tam Bảo là một vấn đề thực tập hơn là một vấn đề tín ngưỡng.

## HAI THÁI CỰC CỦA TÂM

Trong ta có hai cực, một cực hướng thượng và một cực hướng hạ. Cực tiếng Anh là Pole. Khi chúng ta quay

về nương tựa Tam Bảo thì chúng ta đang đi về phía hướng thượng. Khi chúng ta sống trong quên lãng, chúng ta chìm đắm trong sân hận, u mê, ganh ghét, thù hằn thì lúc đó chúng ta đang không thực tập Quy Y Tam Bảo, chúng ta đang đi về cực âm, nghĩa là phía hướng hạ.

Có một điều rất mâu thuẫn là hai cực đó, cùng một lúc chúng có mặt trong ta, và cực này giúp làm thành cực kia. Nếu không có cực hướng hạ thì sẽ không có cực hướng thượng, và không có cực hướng thượng thì sẽ không có cực hướng hạ. Điều quan trọng là phải biết rằng nếu chúng ta đang không hướng thượng thì chúng ta đang hướng hạ. Tu tập chánh niệm là làm thế nào

đề suốt trong đời sống hàng ngày, chúng ta biết mình đang đi về cực nào. Đang đi về cực hướng thượng thì chất liệu của an lạc, của thanh thoi, của giải thoát có trong ta như những năng lượng. Đó gọi là Quy Y Tam Bảo.

Khi quy Y Tam Bảo đúng cách là có hiệu lực liền lập tức. Giờ phút mà chúng ta thực tập Quy Y Tam Bảo là giờ phút chúng ta có hạnh phúc, có vững chãi, có thanh thoi. Cho nên dù quý vị đã tu ba mươi năm hay năm mươi năm, thì quý vị cũng vẫn phải thực tập Quy Y Tam Bảo như thường.

Chúng ta hãy nhớ lại ví dụ hoa và rác. Hoa là một cực, rác là một cực khác. Nếu chúng ta đang không đi về hướng

của hoa, thì chúng ta đang hướng theo rác. Tuy vậy, rác không phải là kẻ thù của hoa, và hoa không phải là kẻ thù của rác. Khi nhìn sâu thì chúng ta phát kiến ra rằng rác được làm bằng hoa, và hoa được làm bằng rác. Một đóa hoa không được săn sóc, sẽ biến thành rác. Nếu biết cách, với một cọng rác chúng ta có thể biến nó thành hoa. Hoa cần rác, đó là cái nhìn bất nhị, non duality.

Vì vậy, dù biết trong ta có hai cực, ta vẫn không bày ra một thế trận tranh chấp trong con người của ta. Nhìn hoa trong ta, chúng ta mỉm cười, nhìn rác trong ta, ta cũng mỉm cười, không sợ hãi, tại vì chúng ta biết rằng hai cực đó nương vào nhau mà tồn tại. Đó là thuyết tương đối trong đạo Phật, gọi là

tuệ giác bất nhị. Thuyết này khác với thuyết tương đối của nhà bác học Einstein. Khi nhìn và nhận diện được hai cực đó ở trong ta, ta ôm lấy cả hai. Tuệ giác của chúng chỉ cho chúng ta thế nào để đi lên. Đi lên mà vẫn không ruồng bỏ, đập phá, vẫn không chạy trốn cực hướng hạ. Tại vì nếu biết cách thì chúng ta có thể sử dụng nó làm năng lượng để đi về phía hướng thượng. Cũng như người trồng rau mà biết cách sử dụng phân bón, phân xanh thì biết rằng những rác rưởi trong vườn, những vỏ cà chua, vỏ cà rốt, những tờ lá mục, đều có thể được sử dụng để làm ra những trái cà chua mới, những trái dưa chuột mới, và những hoa hướng dương mới.

Do đó chúng ta không nên có thái độ trốn chạy, mà nên có thái độ chấp nhận. Nhờ có thái độ chấp nhận mà tự nhiên ta có sự bình an, ta có thể an trú được với rác, nghĩa là dù biết rằng trong mình có rác, mình vẫn hạnh phúc như thường. Dù biết trong mình có khổ đau, có giận hờn, có si mê, nhưng mình vẫn mỉm cười. Tại vì mình biết rằng trong mình vẫn có khả năng thương yêu, khả năng hiểu biết, khả năng chấp nhận, và nếu mình học được phương pháp của Bụt thì mình có thể sử dụng phần rác trong mình để làm lớn lên phần hoa trong mình.

Vậy thì quay về nương tựa Bụt là khả năng và sự thực tập nhận diện cực hướng thượng trong mình luôn luôn có



đó. Mình có một đức tin, rằng trong con người mình có một cực hướng thượng, mình có khả năng chánh niệm, khả năng hiểu biết, khả năng tha thứ, khả năng thương yêu, khả năng có hạnh phúc. Điều này không phải là một sự mê tín, một đức tin mù quáng. Điều này cũng không phải là một ý niệm. Nó là một sự thật mà chúng ta có thể kiểm chứng được bằng sự sống hàng ngày của chúng ta.

Có thể cái khả năng tỉnh thức, hiểu biết và thương yêu trong ta đang còn yếu kém, nhưng nó có đó. Vì vậy sự thực tập hàng ngày là để chạm tới, để xúc tiếp với những khả năng đó, và làm cho những khả năng đó càng ngày càng lớn lên. Cũng như bây giờ chúng ta có một

số hạt giống của hoa, của trái. Chúng đang nhỏ bé, đang còn yếu ớt, nhưng chúng đích thực là những hạt giống. Nếu gửi gắm những hạt giống đó vào trong lòng đất, và mỗi ngày chúng ta làm công việc tưới tẩm, vun bón thì những hạt giống đó sẽ nảy sinh thành cây, thành lá, thành hoa, thành trái, và chúng ta sẽ được thừa hưởng hoa trái của sự vun bồi và tưới tẩm của chúng ta.

## NUƠNG TỰA BỤT LÀ TIẾP XÚC VỚI NHỮNG HẠT GIỐNG TỐT TRONG TA

Bụt ở trong ta là sự có mặt của những hạt giống tốt, vì vậy Bụt không phải là một ý niệm mà là những hạt giống có

thật ở trong ta. Mỗi khi ta nghĩ tới, ta tiếp xúc với, ta tư tưởng vào những hạt giống đó tức là ta đang quay về nương tựa nơi Bụt.

Quay về nương tựa như vậy thì ta làm cho những hạt giống đó lớn lên và ta được năng lượng của niềm tin đó bảo vệ. Những khi chúng ta sầu khổ, bực bội, nếu chúng ta biết theo dõi hơi thở, mỉm cười và tiếp xúc với những hạt giống của tình thương, của sự tha thứ ở trong ta, thì tự nhiên năng lượng của Bụt phát sinh và chúng ta thấy mình đang đi về cực hướng thượng. Đi về cực hướng thượng là ta có hạnh phúc. Nếu không làm vậy thì chúng ta buông thả thân tâm và chúng ta tuột dốc về phía hướng hạ, và trong thời gian đó

chúng ta đau khổ. Do đó, khi nhận ra rằng ta đang tuột dốc, đang trôi lăn về phía hướng hạ, thì chúng ta hãy lập tức thực tập nắm lấy hơi thở. Hãy thở vào, hãy thở ra, hãy mỉm cười và tiếp xúc với những hạt giống của Bụt ở trong ta, thì tự nhiên ta chận đứng được đà tuột dốc, và bắt đầu đi về cực hướng thượng.

Đây là cách thực tập của chúng ta trong đời sống hàng ngày. Tại vì những hạt giống của buồn rầu, của ganh tị, của giận hờn, của chán nản, của sợ hãi luôn luôn có đó, như là những đồng rác, và chúng luôn luôn có khuynh hướng muốn phát hiện. Nếu không tu tập thì chúng ta trở thành nạn nhân của những năng lượng đó, và những năng lượng

đó sẽ bít lấp những năng lượng hướng thượng ở trong ta. Vì vậy mà thực tập hơi thở, thực tập bước chân là những phương pháp rất mau nhiệm để chúng ta ngăn chặn đà tuột dốc về cực hướng hạ, và để chúng ta có thể chuyển năng lực của ta đi về phía hướng thượng, hướng của hạnh phúc.

Khi chúng ta đang đi trên đường, hay chúng ta đang nấu cơm, đang quét nhà mà năng lượng trong ta đang hướng thượng, thì có nghĩa là trong giờ phút đó chúng ta đang được sự che chở của Tam Bảo. Chúng ta đang ở trong tình trạng an ninh, vững chãi và thanh thoi. Khi người khác nhìn thấy chúng ta quét nhà, rửa chén, đi thiền hành, làm điếm tâm cho đại chúng trong chánh niệm,

thì người đó có thể thừa hưởng được sự có mặt của ta, tại vì người đó thấy ta có an lạc, có vững chãi và có thanh thoi. Có thể rằng người đó đang tuột dốc, đang đi về cực hướng hạ, nhưng khi thấy được ta, tiếp xúc được với ta, người đó có thể ngưng lại đà tuột dốc của mình, trèo lên và đi về phía hướng thượng trở lại.

Do đó sự có mặt của một sư anh, một sư chị, một sư em, một người bạn tu có chánh niệm, là rất quan trọng cho ta. Đó cũng là sự thực tập quay về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người biết quy y Bụt trong đời sống hàng ngày. Nhờ anh thực tập quy y Bụt cho nên tôi được thừa hưởng. Vì vậy cho nên trong đời sống hàng ngày tôi cũng

thực tập quay về nương tựa Bụt để không phải chỉ một mình tôi được hưởng cái năng lượng của sự tự do, vững chãi và hạnh phúc, mà những người khác tiếp xúc với tôi, sống quanh tôi cũng được thừa hưởng sự thực tập đó của tôi.

Khi chúng ta thực tập quay về nương tựa Bụt, thì đồng thời chúng ta cũng đang thực tập quay về nương tựa Pháp, tại vì nếu chúng ta đang hướng về cực hướng thượng thì Pháp đang ở với chúng ta, và chúng ta trở thành một thành phần tốt của tăng thân. Nếu cần định nghĩa thế nào là một thành phần tốt của Tăng thân thì chúng ta có thể nói ngay rằng: Một thành phần tốt của tăng thân là một thành phần biết thực

tập Quy Y Tam Bảo trong đời sống hàng ngày. Nếu mình muốn phục vụ tăng thân, muốn tạo hạnh phúc cho tăng thân, muốn có ích cho tăng thân thì mình thực tập Quy Y Tam Bảo trong đời sống hàng ngày.

Khi thấy một người đang khổ đau, đang tuột dốc, mình biết người đó đang không được Tam Bảo che chở, đang không có năng lượng của Bụt, Pháp, và Tăng hộ trì, mình nên đến với người đó, ngồi cạnh người đó với tư cách của một người đang được Tam Bảo che chở mà hỗ trợ, cầm lấy tay người đó, hay nhìn người đó. Tuy không làm gì hết, không khuyên nhủ gì hết, nhưng thực sự là mình đang đem đến cho người đó cái quý nhất của mình: Tình



trạng vững chãi, thanh thoi và hạnh phúc của mình. Khi người kia tiếp xúc được với những điều đó thì người kia có thể dừng lại sự tuột dốc mà quay về nương tựa vào Bụt, vào Pháp và vào Tăng.

Khi chúng ta biết nương tựa Tăng tức là biết thừa hưởng sự có mặt của những phần tử vững chãi thanh thoi và hạnh phúc, thì đồng thời chúng ta cũng đang nương tựa vào Bụt, vào Pháp, và cả vào Tăng, tức là vào ba viên ngọc quý. Cho nên chúng ta thấy rằng Tam Bảo cũng có tính tương tức, nghĩa là nhìn vào Phật bảo, chúng ta thấy Pháp bảo và Tăng bảo. Nhìn vào Pháp bảo, chúng ta thấy Phật bảo và Tăng bảo. Tiếp xúc với Tăng bảo, chúng ta đồng

thời tiếp xúc được với Phật bảo và Pháp bảo. Quay về nương tựa một viên ngọc quý cho sâu sắc là đồng thời ta quay về nương tựa với cả ba viên ngọc quý. Chúng ta không cần thực tập, học hỏi gì nhiều, chúng ta chỉ cần học hỏi về phương pháp quy y Tam Bảo là chúng ta có thể tạo ra an lạc, thanh thoi cho ta và cho những người chung quanh ta.

## TAM QUY LÀ NGŨ GIỚI

Sau tam quy là ngũ giới. Khi nói đến năm giới, chúng ta biết rằng năm giới là những phương pháp thực tập cụ thể thuộc về Pháp. Khi sống đúng theo tinh thần của năm giới, tự rèn luyện chúng ta bằng khuôn phép của năm giới, thì

chúng ta an trú trong Pháp, và khi chúng ta an trú trong Pháp thì cố nhiên chúng ta cũng đang an trú trong Bụt và trong Tăng. Như vậy thực tập năm giới cũng là Quy Y Tam Bảo. Tam quy là Ngũ giới, Ngũ giới là Tam quy. Ngũ giới là một phương pháp diễn bày Tam quy một cách rất cụ thể.

Chúng ta thường dùng danh từ giới cấm, nhưng danh từ "cấm" không được hay lắm, nó có nghĩa là ngăn chặn, cấm đoán. Danh từ "giới" hay hơn nhiều. Giới có nghĩa là báo trước cho biết, là cảnh cáo, nói rõ ra cho biết rằng nếu làm điều này thì ta sẽ bị quả kia, nếu không làm điều này thì ta sẽ không bao giờ bị quả kia. Nếu làm điều kia thì ta sẽ được quả này, nếu không làm điều

kia thì ta sẽ không bao giờ được quả này. Đó là ý nghĩa của chữ giới. Vì vậy giới có nghĩa là chánh niệm.

Giới ở đây không phải là sự cấm cản, giới ở đây là sự rèn luyện, cho nên "giới" dịch ra tiếng Anh là training thì rất hay. Giới đích thực là sự rèn luyện. Người tu là người tự mình rèn luyện bằng phương pháp chánh niệm, được diễn bày một cách rất cụ thể ở trong giới và trong uy nghi.

Uy nghi và giới luật là những sinh hoạt biểu lộ ra khi chúng ta sống có chánh niệm. Khi uống một ly nước mà có chánh niệm thì nhìn vào cách uống nước của chúng ta, người ta thấy đẹp. Khi chúng ta đi đứng nằm ngồi có

chánh niệm thì tự nhiên người ta nhìn thấy cái đẹp của sự đi đứng nằm ngồi của chúng ta, và cái đẹp này được làm bằng chất liệu của chánh niệm. Giới tu hành gọi cái đẹp này là uy nghi. Đây là cái đẹp chân thật, vì nó phát xuất từ bản chất có thật là uy nghi và giới. Còn nếu chúng ta giả bộ thì cái đẹp đó là một cái đẹp giả dối, không phải là cái đẹp chân thật. Ta gọi là giả trang thiên tướng, không phải là uy nghi.

Vì vậy trong đời sống hàng ngày, khi chúng ta sửa soạn điễm tâm, chúng ta nấu cơm, quét nhà, dọn dẹp, lái xe; chúng ta đi, ngồi; chúng ta ăn, uống mà chúng ta có chánh niệm thì uy nghi của chúng ta có mặt, giới luật của chúng ta có mặt. Vì vậy cho nên Bụt có mặt,

Pháp có mặt, và Tăng có mặt. Bụt, Pháp và Tăng nâng đỡ, che chở, bảo hộ cho chúng ta 24 giờ một ngày, và như vậy là ta an trú trong phép quay về nương tựa Tam Bảo. Vì vậy quay về nương tựa Tam Bảo là một giáo lý rất thâm sâu dành cho tất cả mọi người chứ không phải dành cho người mới tu học.

Người xuất gia là những người có cơ hội được sống trong một tầng thân, có thể tu tập 24 giờ đồng hồ mỗi ngày, và người xuất gia phải thấy được sự may mắn đó của mình, tại vì có những người ao ước được có thì giờ tu tập và sống với tầng thân nhưng rất ít người được thỏa mãn ao ước đó. Còn khi mình đã được xuất gia, mình đã được ở

trong một tầng thân, trong đó mọi người đều thực tập quay về nương tựa Bụt, Pháp và Tăng trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày, thì mình có cơ hội lớn. Nếu mình không nắm được cơ hội này để đi tới, thì đó là sự uổng phí rất lớn cho mình

## CÁC YẾU TỐ LÀM HẠI ĐỜI NGƯỜI TU

Có những người xuất gia không tự biết mình là giàu có, là may mắn mà lại đi tìm hạnh phúc và sự giàu có ở một phương hướng khác. Họ đi tìm hạnh phúc ở những chỗ lợi dưỡng và cung kính. Lợi dưỡng và cung kính là hai cái

bã dục vọng có thể làm hư đời của một người xuất gia.

Lợi dưỡng tức là tiền bạc, của cải, những phẩm vật cúng dường, làm cho đời sống của mình có vẻ xa hoa, có vẻ sung túc. Chính cái đó làm cho đời sống của người xuất gia hư hỏng. Bụt dạy rằng người xuất gia thì cái tâm và cái hình phải khác người thế tục, và việc ăn uống, ăn mặc, và ăn ở đều phải đơn giản, và luôn luôn phải hơi thiếu một chút. Hơi thiếu một chút về ba điều trên, chữ Hán gọi là Tam thường bất túc, nghĩa là ba cái mình sử dụng hàng ngày là cái ăn, cái mặc và cái ở, đừng khi nào đầy đủ, dư dật quá. Nếu sung túc dư dật quá, sẽ có hại cho đời sống xuất gia của mình. Vì vậy người



tu phải nắm lòng bốn chữ Tam thường bất túc. Nếu để thì giờ và công sức để lo cho có nhiều lợi dưỡng, nghĩa là lo cho ba thứ đó càng ngày càng nhiều, thì mình làm hại đời xuất gia của mình.

Yếu tố thứ hai cũng làm hại đời người xuất gia là sự cung kính của người tại gia đối với mình. Khi mặc áo của người xuất gia vào thì mình trở nên biểu tượng của Tăng Bảo. Vì vậy mà người ta nghiêng mình hành lễ. Nếu mình ngu si, mình sẽ tưởng người ta cung kính cái ngã của mình. Sự thật là người ta đang cung kính cái chất liệu Bụt, Pháp và Tăng mà mình đang đại diện.

Hãy tưởng tượng có một lá cờ. Lá cờ đó có thể có nhiều màu sắc, nhưng nó chỉ là một lá cờ thôi. Sở dĩ người ta chào cờ là vì người ta muốn chào một cái gì to lớn hơn lá cờ, đó là một tổ quốc, một bà mẹ của một đất nước. Nếu lá cờ đó dương dương tự đắc thì rất là buồn cười. Tại vì thực sự người ta đang không chào miếng vải đó mà người ta đang chào một thực tại to lớn và quan trọng hơn, chào một đất nước, một dân tộc, mà lá cờ là biểu tượng.

Cũng vậy, nếu người xuất gia mặc áo thầy tu vào, được cung kính mà tưởng là oai lắm, tưởng là tất cả những sự cung kính đó là hướng vào cái ngã của mình, thì mình sai lầm hoàn toàn. Người ta hướng về mình là tại mình là

biểu trưng cho Tam Bảo. Khi Phật tử xá mình là lúc họ tiếp xúc với cực hướng thượng trong người của họ. Vì vậy, những lúc Phật tử xá mình thì mình phải biết thực tập như thế nào để lúc đó mình cũng hướng về cực hướng thượng trong mình. Nếu mình chỉ ngồi đó, nhận những lễ lạy của Phật tử và dương dương tự đắc thì lúc đó mình đang hướng hạ. Người đang lạy mình thì đang hướng thượng, mình là người bị lạy lại đang hướng hạ. Đó là một điều rất chua chát, rất trái ngược, rất là buồn cười.

Trong truyền thống Nam tông cũng như Bắc tông, ở đâu cũng có sự cung kính đối với người xuất gia. Những vị xuất gia phải biết rằng sự cung kính đó

rất tốt, tại vì khi người ta nghiêng mình trước Tam Bảo thì người ta tự động được đi về cực hướng thượng. Rất tốt cho họ. Nếu mình không thực tập đàng hoàng thì mình đi ngược lại, mình phụ ân Tam Bảo và mình cũng phụ những người đang yểm trợ cho mình trong sự tu học. Cho nên mỗi khi có một sư cô hay sư chú mới xuất gia, tôi thường căn dặn liền lập tức là khi con đã xuống tóc, con đã mặc chiếc áo của người tu rồi thì tự nhiên con trở thành biểu tượng của Tam Bảo. Khi người ta lạy con, thì con bắt buộc phải để cho họ lạy, con không thể chạy trốn được tại vì con là biểu tượng của Tam Bảo. Vì vậy con phải thực tập ngay ngày đầu tiên con trở thành một vị xuất gia, con

phải ngồi đó, con phải thực tập đi về cực hướng thượng ở trong con. Con nên làm điều tối đa mà con có thể làm được. Con ngồi cho thật trang nghiêm, con tiếp xúc với Tam Bảo, con nuôi dưỡng ý thức rằng người ta lạy đây là đang lạy Tam Bảo qua hình tướng xuất gia của con, và người ta không lạy con đâu. Nhờ vậy cái tự hào ở trong con nó sẽ không khởi ra, cho nên dù người ta có lạy mình đến ba ngàn lạy, mình vẫn không tốn một chút phước đức nào hết. Tại vì tất cả những cái lạy mà người ta đang lạy đó, đi qua mình và đi lên Tam Bảo, không vương bận vào thân tâm ta. Các con phải thực tập điều đó ngay từ khi mới xuất gia thì cuộc đời xuất gia của các con mới không bị hư hỏng.

Còn nếu ngay lúc ban đầu mà mình đã vướng vào chuyện lợi dưỡng và cung kính, thì đời tu của mình sẽ hư hỏng liền.

Sự thật là trong giới xuất gia có những người đã trở thành đối tượng của sự kiêu căng, ngã mạn, là tại họ không thực tập chánh niệm, cho nên ngỡ rằng người ta đang quỳ lạy cái ngã của mình. Nghĩ như vậy là sai lầm vô cùng. Đó là một cái bẫy mà người tu phải cẩn thận, rất dễ bị kẹt vào.

Phương pháp để giữ thân, để đừng kẹt vào bẫy lợi dưỡng và bẫy cung kính vẫn là pháp Quy Y Tam Bảo. Có những lúc tôi ngồi truyền giới, có hàng ngàn người thọ giới một lượt, trong đó

có những người tai mắt ở trong xã hội, ấy vậy mà tất cả những điều đó không động được đến tôi, tại tôi quán chiếu rằng tất cả những người đang quỳ dưới đó, là đang tỏ lộ sự cung kính đối với Tam Bảo. Mình chỉ là biểu tượng, mình đang giúp họ thực tập sự quay về nương tựa Tam Bảo, và mình phải làm cho tròn bổn phận của mình. Vì vậy mà đối với phương diện cả hình thức lẫn nội dung, mình phải xứng đáng để cho họ có cơ hội tu tạo công đức và tiếp nhận giới Pháp. Như vậy dù có cả mười ngàn người lay, tôi vẫn thấy an nhiên, bất động.

Sự cung kính của người cư sĩ có thể tưới tâm hạt giống ngã mạn nơi người xuất gia. Đó là một sự thật, vì vậy

người xuất gia phải cẩn thận lắm. Người xuất gia, theo nguyên tắc là phải khiêm nhường hơn các người cư sĩ, tại vì người xuất gia là người anh ở trong đạo Pháp, là người thầy ở trong đạo Pháp, vì vậy những đức tính tốt của mình phải lớn hơn của những người học trò. Nếu người học trò của mình có sự khiêm nhường mà mình không có sự khiêm nhường thì mình đâu có thể là thầy của họ được? Do đó đức khiêm nhường của người xuất gia phải lớn hơn đức khiêm nhường của những người tại gia. Đó mới thật là đúng nguyên tắc.

Trong thực tập hàng ngày, mình phải dùng chánh niệm để quán chiếu, để thấy những hạt giống của rác ở trong



mình có càng ngày càng lớn lên không? Chúng có đang càng ngày càng được chuyển hóa để tiêu diệt hay không? Điều này rất là quan trọng. Đồng thời chúng ta cũng phải quán chiếu để xem những chất liệu của vững chãi, của thanh thoi, của hạnh phúc, có đang càng ngày càng phát triển trong chúng ta hay không.

## PHẬT PHÁP LÀ MỘT THỰC TẠI LINH ĐỘNG

Theo lời Bụt dạy thì tất cả mọi sự, mọi vật đều là vô thường. Điều này đúng với tất cả mọi hiện tượng, trong đó có cả hiện tượng gọi là đạo Bụt. Nếu tất cả đều là vô thường thì đạo Bụt cũng vô thường.

Thế nào gọi là đạo Bụt vô thường? Đạo Bụt vô thường có nghĩa là đạo Bụt cũng chuyển biến từng giây từng phút như tất cả những hiện tượng khác trong cuộc đời. Trong thời gian Bụt còn tại thế và giảng dạy cho nhân loại, chúng ta đã nhận thấy rằng đạo Bụt vô thường rồi. Tại vì trong 45 năm giảng dạy, Bụt đã thay đổi cách giảng dạy để cho sự giảng dạy của Ngài càng ngày càng thích hợp với căn cơ của người theo ngài tu học. Cùng một đề tài như là Nhân duyên, hay Ngũ căn, Ngũ lực, hay Quán niệm Hơi thở, mà Bụt có thể giảng khác nhau cho những nhóm người khác nhau. Cùng một giáo lý đó, nhưng khi giảng cho người cư sĩ thì Bụt giảng khác, và khi giảng cho người

xuất gia thì Bụt lại giảng khác. Khi giảng cho người sơ cơ thì Bụt giảng khác, mà khi giảng cho người căn cơ thâm hậu thì Bụt giảng khác. Chính giáo lý của Bụt cũng cần phải được thay đổi, tại vì giáo lý cũng là vô thường. Chính nhờ vô thường mà giáo lý đó mới còn là cái giáo lý đó!

Phật Pháp là một thực tại linh động, một cái gì sống chứ không phải là một xác ướp để ở trong bảo tàng viện. Nhìn quanh, chúng ta thấy có những sinh vật, tức là những vật sống. Ví dụ như cây tùng ở bên tay phải của chúng ta đây. Vì nó là một sinh vật, một thực tại sống động cho nên nó phải biến chuyển. Mỗi ngày nó ra thêm lá, thêm cành, nó khác với ngày hôm qua, và đó

là dấu hiệu của sự sống. Đạo Bụt cũng vậy, phải thay đổi, phải biến chuyển để vẫn còn là đạo Bụt. Nếu cây tùng này không thay đổi, không chịu khác với ngày hôm qua, thì có nghĩa là cây tùng này bắt đầu chết. Khi không có sự lớn lên, không có sự thay đổi, không có sự chuyển biến thì vật đó bắt đầu chết. Vì vậy cho nên muốn cho Phật pháp được trường tồn, được lớn lên, được vững mạnh thì Phật pháp cũng phải thay đổi. Cho nên chúng ta có thể nói rằng từ ngày đức Thế Tôn chuyển pháp luân ở vườn Lộc Uyển cho đến bây giờ, Phật pháp chưa bao giờ từng đứng yên một chỗ. Phật pháp luôn luôn thay đổi, luôn luôn lớn lên để có thể đáp ứng lại được

với những nhu cầu khác nhau của từng lớp người đến tu học.

Vì vậy truyền thống thiền tập là một truyền thống sinh động. Cho nên cái chủ đề của ba khóa tu mùa Đông liên tiếp của chúng ta là Truyền Thống Sinh Động Của Thiền Tập Phật giáo.

Chúng ta thấy rằng có những xã hội khác nhau, những căn cơ khác nhau, những nền văn hóa khác nhau, những nhu yếu khác nhau, những đau khổ khác nhau, cho nên Phật pháp phải công hiến những phương pháp tu tập khác nhau để có thể đáp ứng được những nhu cầu khác nhau của con người ở những thời đại khác nhau. Do

đó danh từ Truyền thống Sinh động là rất thích hợp.

## CĂN CỐ VÀ DIỄN BIẾN CỦA CÁC THỰC TẬP LÀNG MAI

Nhìn cho sâu vào những phương pháp thực tập ở Làng Mai, chúng ta có thể thấy được những vết tích, những diễn biến, những hoàn cảnh đã đưa tới sự thực tập của chúng ta ngày hôm nay. Tại sao chúng ta thực tập thiền hành như thế, tại sao chúng ta thực tập ăn cơm im lặng như thế, tại sao chúng ta thực tập hơi thở như thế, tại sao chúng ta thực tập lạy như thế, tại sao chúng ta thực tập làm mới như thế, tại sao chúng ta tổ chức tăng thân như thế? Tất cả những việc đó đều có lý do, đều có

nguồn gốc. Trong khóa tu này chúng ta sẽ tìm hiểu nguồn gốc, cũng như những phương pháp thực tập ở Làng Mai, nhờ vậy chúng ta sẽ có cơ hội để nắm vững thêm những phương pháp đó.

Các vị thiền sinh đến Làng Mai tu tập trong vòng 15 năm qua, chắc chắn đã nhận thấy điều đó. Nếu mình không về làng một năm, đến khi về làng thì mình thấy những phương pháp thực tập của Làng Mai đã có thay đổi. Tại vì Làng Mai là một cộng đồng tu học, trong đó có nhiều người đang tu và đang học hàng ngày. Mỗi ngày, nhờ công phu tu học, cho nên mình khám phá ra những điều mới, mình có những kinh nghiệm mới, và mình có thể cống hiến được những phương pháp mới.

Ban đầu chúng ta có Năm cái lạy. Năm cái lạy là một đóa hoa nở ra trên kinh nghiệm thực tập của chúng ta trong nhiều năm. Nhưng sau đó không lâu thì chúng ta có Ba cái lạy. Tại sao đã có Năm cái lạy rồi mà còn Ba cái lạy nữa? Tại vì ba cái lạy là sự sinh sôi nảy nở không thể tránh được của năm cái lạy.

Thành ra chúng ta không thể nói rằng tôi đã về Làng Mai rồi, tôi đã học hết những phương pháp thực tập của Làng Mai rồi! Nói vậy là không đúng, tại vì sang năm trở lại Làng Mai thì mình thấy những phương pháp thực tập không còn giống như trước nữa. Nó đã được bồi đắp, đã được thay đổi để có thể giúp ta một cách hữu hiệu hơn. Làng Mai cũng giống như một phòng



thí nghiệm và bào chế dược phẩm. Trong đó tất cả chúng ta mỗi ngày đều nghiên cứu, đều thí nghiệm, đều tìm tòi, đều bào chế. Và mỗi khi chúng ta phát kiến ra được một phương pháp tu tập mới, thì chúng ta đem ra thí nghiệm. Có hiệu quả rồi thì chúng ta bắt đầu chia sẻ cho tầng thân lớn ở chung quanh chúng ta.

## LỢI ĐIỂM THẾ KỶ 20

Vào cuối thế kỷ thứ 20 và đầu thế kỷ thứ 21, chúng ta có một lợi điểm lớn là được tiếp xúc với những truyền thống tu tập khắp nơi. Ngày xưa khi ở trong quốc gia của chúng ta, chúng ta chỉ biết được những pháp môn tu tập trong

nước mà thôi. Cho đến những kinh điển của các tông phái khác, của các truyền thống khác, chúng ta cũng không có cơ hội để học hỏi. Ngày nay, nhờ sự mở tung của các biên giới, nhờ có những phương tiện thông tin tân tiến mà chúng ta có cơ hội để tiếp xúc với các lịch sử thực tập, với các giáo lý, và các truyền thống của nhiều địa phương khác nhau.

Chúng ta biết rằng truyền thống Nam tông của Phật giáo Nam tông ở Sri Lanka mà bây giờ chúng ta gọi là truyền thống Thượng tọa Bộ, Theravada đã tồn tại 2000 năm. Chúng ta cũng biết rằng truyền thống Hữu bộ, Sarvastivada đã đóng đô ở Kashmir, miền Bắc Ấn Độ, trên 1000 năm.

Chính từ căn cứ đó mà các kinh điển của Hữu bộ đã được phiên dịch ra chữ Hán và truyền vào Trung Quốc. Trong thời gian 1000 năm và 2000 năm đó, đã không có sự thông thương, tiếp xúc giữa hai truyền thống, một ở miền cực Bắc, một ở miền cực Nam. Vậy mà bây giờ chúng ta lại có cơ hội để nghiên cứu kinh điển của cả hai truyền thống đó.

Chúng ta có cơ hội học hỏi, nghiên cứu 4 bộ kinh A Hàm dịch ra chữ Hán từ truyền thống Hữu bộ, và chúng ta có dịp so sánh nội dung của những kinh điển đó với những kinh điển viết bằng tiếng Pali ở miền cực Nam Ấn Độ. Công việc đối chiếu, nghiên cứu đó, có thể là một công việc rất thích thú, tại vì

hai truyền thống xa cách nhau cả đến 2000 năm mà bây giờ tới lại được với nhau. Khi nghiên cứu những văn bản giáo lý của hai truyền thống, chúng ta tìm thấy những điểm đồng và những điểm dị. Mỗi khi tìm thấy những điểm đồng thì chúng ta biết rằng điểm này đã được chấp nhận trước khi hai phái chia lìa nhau.

Hiện nay ở Âu châu và ở Mỹ châu, chúng ta có thể nói rằng hầu hết các truyền thống Phật giáo trên thế giới đều đang có mặt. Nếu chúng ta muốn biết về truyền thống Tây Tạng, truyền thống Tích Lan, truyền thống Nhật Bản, hay truyền thống Miến Điện, chúng ta có thể tiếp xúc với các truyền thống đó liền lập tức. Ngày xưa, không

dễ gì có được cơ hội đó! Sự tiếp xúc với những truyền thống Phật giáo khác nhau, cho chúng ta một cơ hội học hỏi và nuôi dưỡng truyền thống của chính chúng ta. Chúng ta có thể khám phá được một cách sâu sắc những gì đã có sẵn nhưng giấu kín trong truyền thống của chính chúng ta. Nhờ sự tiếp xúc với một truyền thống khác mà chúng ta có thể trở về với truyền thống của chúng ta và khám phá được những điều mà nhiều khi chúng ta không để ý tới.

Vì vậy cho nên cuối thế kỷ thứ 20 và đầu thế kỷ thứ 21, sự học Phật trở thành ra một niềm vui rất lớn. Trong niềm vui đó, nếu chúng ta biết giữ và đừng để cho khuynh hướng chỉ muốn làm học giả nó chiếm cứ, nếu chúng ta

biết rằng sự thực tập là quan trọng vô cùng, thì chúng ta có thể tận hưởng được những phương pháp thực tập đã được trao truyền lại trong các truyền thống. Nhờ đó chúng ta có thể học hỏi và thực tập một cách thông minh hơn, để những chuyển hóa trong thân tâm có thể xảy ra một cách dễ dàng và mau chóng hơn, thì chúng ta có thể thừa hưởng được sự có mặt của các truyền thống quanh ta một cách rất đầy đủ.

Ở Việt Nam, ngày xưa từ thế kỷ đầu của kỷ nguyên, chúng ta đã có đạo Bụt, và trung tâm Luy Lôu ở nước ta là một trung tâm Phật giáo phồn thịnh vào đời Hán. Chính từ trung tâm Luy Lôu đó mà Phật giáo được truyền sang miền Nam Trung Quốc. Chúng ta còn biết

rằng thiền sư Tăng Hội của chúng ta đã sống vào đầu thế kỷ thứ 3 và đã hành đạo trong đầu thế kỷ thứ 3 tại đất Giao Châu. Sau đó ngài được mời và đi qua miền Nam Trung Quốc, hồi đó do nhà Ngô trị vì, để truyền bá thiền học. Trong sách sử, người ta ghi nhận ngôi chùa đầu tiên ở miền Giang Tả, gọi là chùa Kiến Sơ, được lập nên cho thiền sư Tăng Hội tới từ Giao Châu để hành đạo.

Chúng ta biết rằng, thiền tập hồi đó đã là thiền tập có tinh thần Đại thừa. Chúng ta cũng biết rằng những văn bản của sự thực tập thiền là những kinh căn bản mà tất cả các truyền thống Phật giáo đều trân quý, như là kinh Quán Niệm Hơi Thở, kinh Niệm Xứ, kinh

Người Biết Sống Một Mình, hay là kinh Tư Lượng. Những kinh đó hiện nay đã được phiên dịch, đã được chú giải và hiện bây giờ chúng ta được tiếp xúc và học hỏi những phương pháp thiền tập đã được giảng dạy và đã được thực tập trong thế kỷ thứ hai và thứ ba ở tại Giao Châu. Chúng ta cũng đã được thừa hưởng sự thực tập của thiền tông truyền xuống từ Trung Quốc với những phương pháp thực tập Thoại đầu và Công án.

## PHẬT GIÁO THỐNG NHẤT

Tại Việt Nam chúng ta cũng may mắn có sự có mặt của Nam tông ở miền Nam Việt Nam. Vì vậy trong thế kỷ



thứ 20 chúng ta mới có Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất. Thống nhất ở đây có nghĩa là có sự có mặt của Bắc tông và Nam tông. Một tổ chức Phật giáo trong đó có mặt của Bắc tông và Nam tông cùng làm việc chung với nhau, trong một hình thức giáo hội, là một hiện tượng duy nhất, chỉ xảy ra ở Việt Nam mà thôi. Khi chúng ta nghe danh từ Phật giáo Thống nhất thì chúng ta nghĩ rằng các tổ chức Phật giáo ngồi chung lại với nhau. Nhưng chữ thống nhất ở đây nó còn có nghĩa đẹp đẽ hơn, sâu sắc hơn. Đó là sự có mặt của cả hai truyền thống Bắc tông và Nam tông trong cùng một tổ chức giáo hội. Khi đọc lại lịch sử Phật giáo Việt Nam, chúng ta thấy tinh thần Phật giáo thống

nhất đã có sẵn từ đời Lý và đời Trần. Đời Trần chúng ta có một vị Quốc sư tên là Quốc sư Nhất Tông. Nhất Tông tức là một tông phái.

## ĐẠO BỤT NHẬP THỂ

Trong khóa tu mùa Đông năm nay thế nào chúng ta cũng được học về cái gọi là Đạo Bụt Nhập Thể, tiếng Anh gọi là Engaged Buddhism. Nói dài dòng hơn là Đạo Bụt đi vào cuộc đời.

Ngày xưa, vào khoảng năm 1930-1935, các vị học giả, các nhà Phật học trong xứ ta đã dùng danh từ Nhân gian Phật giáo. Nhân gian Phật giáo là danh từ mà bây giờ chúng ta diễn dịch là Đạo Bụt Nhập Thể, đạo Bụt đi vào cuộc

đời. Cái từ Engaged Buddhism đã trở thành một từ quen thuộc trong giới Phật tử Tây phương. Danh từ đó đã được sáng tạo ở Việt Nam, và nó có thể nói được khuynh hướng hiện thời của đạo Bụt Việt Nam, tức là đạo Bụt được thực tập ngay trong đời sống của xã hội, được thực tập ngay trong đời sống hàng ngày, được thực tập bởi cả những người cư sĩ chứ không phải chỉ được thực tập trong tu viện, do những người xuất gia chủ trì mà thôi.

Ta có thể nói rằng đề tài của khóa tu mùa Đông năm nay là Đạo Bụt thực tập ngay trong đời sống hàng ngày, Engaged Buddhism.

Chúng ta sẽ tổ chức những buổi pháp đàm, và chúng ta phải để ý, để những buổi pháp đàm đó đừng đi quá xa, quá sâu về phương diện nghiên cứu lịch sử. Chúng ta phải tổ chức pháp đàm như thế nào để cho mọi người trong khóa tu năm càng ngày càng vững những pháp môn được giảng dạy tại Làng Mai, và để cho sự thực tập của chúng ta càng ngày càng vững chãi hơn. Tại vì chính sự thực tập vững chãi nó đưa đến sự chuyên hóa, và giúp cho chúng ta trở nên chỗ nương tựa cho biết bao nhiêu người, đang tìm kiếm những pháp môn và những phương pháp thực tập, để có thể chuyên hóa những khổ đau của họ.

Thực tập chánh niệm, chúng ta phải biết áp dụng vào đời sống hàng ngày

của chúng ta, bắt đầu từ những việc rất thường. Ví dụ như việc các sư cô đã được yêu cầu may những túi bằng vải để đi chợ. Bắt đầu từ ngày hôm nay chúng ta sẽ không tiếp nhận những túi Nylon tại các chợ nữa. Xin tất cả các xóm ở tại Làng Mai thực tập nghiêm chỉnh nguyên tắc này. Chúng ta ráng sử dụng càng ít vật dụng bằng Nylon chừng nào quý chừng đó, tại vì mỗi bao Nylon như vậy người ta chỉ cần một giây đồng hồ để làm ra, nhưng muốn bao đó trở thành đất, thì phải cần đến 200 năm!

**MỘT CÁCH THỰC TẬP TAM QUY:  
NƯƠNG TỰA HẢI ĐẢO TỰ THÂN**

Đến đây, chúng ta hãy bổ túc thêm về phương pháp Quy y Tam Bảo.

Chúng ta biết rằng trong ta có hạt giống của cái đẹp, cái hiền, và hạt giống của cái thật. Mỗi khi tiếp xúc được với hạt giống đó là chúng ta đang đi về cực hướng thượng. Theo kinh nghiệm, chúng ta biết rằng quả thực có cái đẹp, cái lành, và cái tốt ở trong ta. Khi thấy ta làm được hạnh phúc cho người kia, thấy người kia nở được nụ cười, thoát ra khỏi sự đau khổ, thì ta biết rằng câu nói đó, hành động của ta vừa làm đó đã có thể hiển dương, làm nở được nụ cười nơi người đó. Ta biết rằng đó là một cái đẹp, và ta biết rằng ta có khả năng tạo tác ra cái đẹp. Đó không phải là một sự giả dối, đó là một

điều có thật, tại vì giây phút hạnh phúc ở trong đời sống nó có thể có thật. Nó có thật trong ta, và nó có thật trong người anh em của ta.

Khi ta cứu một con nhện, cứu một con sâu hoặc giúp được một em bé nghèo khổ khỏi chết đói, thì ta biết rằng cái lành nó cũng có thật, và ta phải nuôi dưỡng ta bằng cái lành của ta. Ta phải nuôi dưỡng sinh vật chung quanh ta bằng cái lành của ta, và cái đó chúng ta gọi là Phật tánh, Buddhat.

Trong đạo Bụt chúng ta nói tới hiểu, nói tới thương, nói tới thành thoi. Những điều này chúng ta biết chúng có trong ta dưới hình thức của những hạt giống. Sống cái giây phút trong đời

sống hàng ngày như thế nào để ta có thể tiếp xúc được với những hạt giống đó, làm cho những hạt giống đó biểu hiện, đó là làm cho cái đẹp, cái hiền và cái thật có mặt. Hạnh phúc là do chuyện đó. Nó không phải là một chủ thuyết, một ý thức hệ, một lời hứa hẹn, một đấng thần linh, nó là cái năng lượng có thật ở trong ta. Đó là đối tượng của sự quy y của chúng ta.

Tại Làng Mai chúng ta có một bài kệ thực tập Quy Y Tam Bảo rất hay. Chính tôi đã thực tập nhiều lần, tại vì những lúc khó khăn nhất trong cuộc đời, đem ra thực tập là đều có kết quả tốt đẹp. Đó là bài Quay về Nương tựa Hải đảo Tự thân. Nếu trong đời sống hàng ngày mà mình chưa có vấn đề,



chưa có khó khăn, thì mình nên lợi dụng thời gian đó để thực tập bài này cho thuần thục. Tại vì bài đó cho mình rất nhiều hạnh phúc, và giữ cho mình tiếp tục hướng về cực hướng thượng.

## KINH HẢI ĐẢO TỰ THÂN

Kinh Hải Đảo Tự Thân có trong Tập A Hàm. Đối với những người bơ vơ, những người không có chỗ nương tựa, chúng ta phải dạy họ kinh này, tại vì kinh này cho chúng ta một nơi nương tựa, cho chúng ta một niềm tin:

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt đang ở trong khu vườn xoài, có nhiều bóng mát trên bờ sông Bạt Đà La ở nước Ma Kiệt Đà. Hồi đó hai vị tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên vừa

nhập diệt không lâu. Hôm ấy là ngày Rằm, có lễ tụng giới bố tát. Bụt trải tọa cụ, ngồi trước đại chúng. Sau khi đưa mắt quan sát, Người cất tiếng:

- Nhìn đại chúng hôm nay, tôi thấy có một khoảng trống lớn, đó là tại vì hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đã nhập Niết bàn. Trong giáo đoàn thanh văn của chúng ta, hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên là những người có tài năng đầy đủ nhất về các phương diện thuyết pháp, khuyên bảo, dạy dỗ và biện thuyết. Nay quý vị, trên đời có hai thứ tài sản mà người ta thường ưa tìm cầu, đó là tiền tài và pháp tài. Tiền tài là thứ người ta chạy theo người đời để tìm cầu. Pháp tài là những thứ người ta có thể đi tìm cầu từ hai thầy Xá Lợi

Phát và Mục Kiên Liên. Như Lai là người không còn đi tìm cầu gì nữa, dù là tiền tài hay Pháp tài. Các vị đừng có vì sự kiện hai thầy Xá Lợi Phát và Mục Kiên Liên nhập diệt rồi mà ưu sầu và khổ não. Một cây đại thọ thì có đủ rễ, thân, lá, cành, hoa và trái sum suê và tươi tốt, nhưng ta biết những nhánh lớn sẽ bị tàn lụi và gãy đổ trước những nhánh nhỏ. Cũng như trên dãy núi châu báu kia, đỉnh cao nhất là đỉnh sẽ sụp đổ trước. Trong đoàn thể đại chúng tu học của Như Lai, Xá Lợi Phát và Mục Kiên Liên là hai vị học giả lớn, vì vậy nếu hai vị có nhập Niết Bàn trước, đó cũng là chuyện đương nhiên. Cho nên tôi mới khuyên quý vị là chớ nên sinh tâm ưu sầu và khổ não. Tất cả các hiện

tượng nào có sinh khởi, có tồn tại, có tác dụng trên các hiện tượng khác, nói khác hơn là tất cả các pháp hữu vi, đều phải theo luật vô thường để đi đến hoại diệt. Muốn cho chúng còn mãi còn hoài mà không hoại diệt, đó là một chuyện không thể xảy ra. Tôi đã từng nhắc nhở quý vị nhiều lần rằng tất cả những gì ta trân quý hôm nay, ngày mai thế nào ta cũng phải buông bỏ và xa lìa. Chính tôi chẳng bao lâu nữa cũng sẽ ra đi. Vì vậy quý vị phải thực tập làm hải đảo tự thân, biết nương tựa nơi chính mình mà đừng nương tựa vào một kẻ nào khác, phải thực tập nương tựa vào hải đảo chánh pháp, biết nương tựa vào hải đảo chánh pháp, biết nương tựa nơi chánh pháp chứ đừng nương tựa vào một hải

đảo nào khác hay một ai khác. Điều này có nghĩa là phải thực tập an trú trong phép quán niệm nội thân trong nội thân, sử dụng các bài tập một cách chuyên cần để nuôi dưỡng chánh trí và chánh niệm, để điều phục và chuyển hóa những đam mê và âu lo trên đời, và cũng có nghĩa là thực tập an trú trong phép quán chiếu ngoại thân trong ngoại thân, sử dụng các bài tập một cách chuyên cần để nuôi dưỡng chánh trí và chánh niệm, để điều phục và chuyển hóa những đam mê và âu lo trên đời.

Đó gọi là phép quay về nương tựa hải đảo tự thân để nương tựa nơi hải đảo tự thân, quay về nương tựa nơi hải đảo chánh pháp để nương tựa nơi hải đảo chánh pháp mà không nương tựa vào

một hải đảo nào khác hay một nơi, một vật nào khác.

Nghe Bụt dạy kinh này, các vị khát sĩ đều vui mừng làm theo.

Bài thực tập "Quay về nương tựa" của chúng ta được tạo tác trên căn bản của kinh này. Nếu quý vị đã từng thực tập bài này trong trường hợp thập tử nhất sinh, trong trường hợp nguy biến nhất, thì quý vị mới biết nó có hiệu quả lớn.

Kinh này Bụt dạy sau khi thầy Xá Lợi Phất và thầy Mục Kiền Liên đã tịch, và đại chúng có cảm giác bơ vơ, tại vì hai sư anh rất là quan trọng. Hai sư anh đã dạy dỗ, dìu dắt và hướng dẫn cả một giáo đoàn 1200 người không những về phương diện giáo huấn mà còn về

phương diện tổ chức nữa. Hai sư anh là cái xương sống của giáo đoàn, mà tự nhiên hai sư anh đều theo nhau nhập diệt! Chính Bụt cũng thấy cái lỗ hồng đó, cho nên trong ngày bố tát đó, Bụt nhìn tăng đoàn và Bụt nói lên được cái tâm tư của mọi người: Đại chúng! Nhìn vào đại chúng tôi thấy một lỗ hồng lớn, đó là sự vắng mặt của hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, nhưng xin quý vị đừng u sầu và khổ não quá. Chúng ta có cách. Bụt cũng biết rằng nội trong vài tháng nữa Bụt cũng ra đi, cho nên với lòng từ bi, thương tưởng, Bụt đã dạy bài kinh này để cho tất cả mọi học trò của Bụt có được một chỗ nương tựa.

Bài kinh này đã được nói ra sau mùa An cư cuối cùng của Bụt ở trên cõi ta bà này. Năm đó Bụt an cư ở ngoại ô thành phố Vai<sup>a</sup>lì và trong mùa an cư năm đó, Bụt đã bệnh rất nặng. Thầy A Nan nghĩ là Bụt sẽ không qua được, và thầy đã khóc! Nhưng Bụt đã qua được cơn đau đó, và Bụt muốn trở về quê hương Ca-Tỳ La-Vệ. Nhưng trước khi đi về miền Bắc thì ngài muốn gặp các đệ tử để căn dặn. Điều ngài căn dặn đã được diễn tả trong kinh này: Các vị đừng thấy hai sư anh không có mặt nữa mà ưu sầu, khổ não. Mai một nếu quý vị thấy tôi, thầy của quý vị nhập diệt thì quý vị cũng đừng ưu sầu, khổ não, quý vị phải trở về nương tựa ở nơi hải đảo tự thân, nương tựa nơi chánh pháp.



Bài thuyết pháp này Bụt lặp lại nhiều lần ở trong nhiều kinh. Tại vì sau mùa an cư năm đó Bụt đã đi thăm các trung tâm, các tu viện chung quanh thành phố trước khi Bụt đi lên miền Bắc với thầy A Nan.

Nương tựa tiếng Phạn là (arana. Hải đảo là Dipam. Tự thân là Atta. Chữ Dipam cũng có nghĩa là ngọn đuốc. Atta-Dipam Ý arana là quay về nương tựa hải đảo tự thân.

Tự thân đây không phải là cái ngã. Tự thân đây là cái vùng có định, có giới và có tuệ mà trong đó ta gặp được Bụt, được Pháp, được Tăng; ta có cảm giác an ninh, ta không sợ hãi, không lo lắng, không hận thù. Vì vậy cho nên khi cảm

thấy có sự lo âu, có sự sợ hãi, có sự giận hờn, có sự không vững chãi, thì ta phải trở về ẩn náu ở nơi có an ninh đó, gọi là hải đảo tự thân. Hải đảo tự thân này được làm bằng giới, bằng định, bằng tuệ, và hơi thở có ý thức, hơi thở chánh niệm là phương tiện đưa ta về, và đưa về rất nhanh. Chỉ cần một hơi thở thôi là ta về được.

Giả dụ đang ở trên máy bay, và mình biết rằng máy bay hỏng, có thể nổ bất cứ giây phút nào. Lúc đó mình bị sự sợ hãi tràn ngập, và nếu vậy thì mình sẽ chết trong sự sợ hãi đó. Mà chết trong sự sợ hãi đó thì không hay chút nào cả! Sự sợ hãi nó chứng tỏ không có giới, không có định và không có tuệ. Chết trong sự sợ hãi là một điều rất dở, chết

trong sự hận thù cũng rất dở, tại vì sự tiếp nối của mình nó sẽ không đẹp. Vì vậy, giờ phút lâm chung là giờ phút quan trọng nhất.

Giờ phút đó phải là giờ phút thanh thản, có nơi nương tựa. Vì vậy quay về nương tựa Bụt, Pháp và Tăng trong giờ phút hiểm nguy đó là rất quan trọng. Khi mình đối diện với một tai nạn lớn, đối diện với một sự bấp bênh lớn, một sự nghi ngờ lớn, một sự tuyệt vọng lớn, mình phải biết quay về nương tựa ở nơi an ninh nhất của mình, tức là Tam Bảo. Tam Bảo không phải là những ý niệm, những ý thức hệ, mà là cái năng lượng có trong người của mình, nó thuộc về cực hướng thượng. Nếu mình ở với cực hướng thượng, thì mình không còn gì

sợ hãi nữa hết, và mình sẽ được tiếp  
nói một cách đẹp đẽ. Bài thực tập của  
ta là:

Quay về nương tựa,  
Hải đảo tự thân,  
Chánh niệm là Bụt,  
Soi sáng xa gần.

Bụt ở đây được định nghĩa là chánh  
niệm. Chất liệu làm ra một vị Bụt là  
chánh niệm, tại vì trong chánh niệm có  
mang theo định và tuệ. Mình biết rằng  
Bụt ở đây là năng lượng chánh niệm ở  
trong ta. An trú trong chánh niệm, quy  
y vào chánh niệm của mình tức là quy  
y Bụt. Khi có chánh niệm thì mình biết  
mình nên làm gì, hay không nên làm

gì. Mình không cuống lên, làm những điều bậy bạ.

Ở trên một chiếc thuyền chòng chành, bão tố, nếu có chánh niệm thì mình biết mình không nên làm điều gì để có thể làm cho thuyền bị lật, và mình nên làm điều gì để tạo sự thăng bằng, sự vững chãi cho con thuyền. Đó là chánh niệm. Vì vậy cho nên chánh niệm là một thứ ánh sáng.

Hơi thở là Pháp. Pháp đây không phải là một bài thuyết pháp, không phải là một bài pháp thoại, một cuốn kinh. Mà chính khi mình thực tập hơi thở có chánh niệm thì hơi thở đó là living Dharma. Chánh pháp đích thực là chánh pháp linh động, không phải là

một bài thuyết pháp hay là một băng pháp thoại.

Bảo hộ thân tâm. Mình chỉ có thân và tâm thôi. Chính hơi thở đó bảo hộ thân và tâm của mình, giúp cho mình đừng đánh mất thân và tâm.

Năm uẩn là tạng, phối hợp tinh cần. Khi mình an trú trong chánh niệm và mình thực tập hơi có ý thức thì tất cả các yếu tố trong người của mình: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, chúng không bị xáo trộn, không còn chiến tranh nữa. Chúng đi với nhau trong hòa điệu, và đó là tạng. Trong con người của mình, dầu cho thân này có tan nát đi nữa, thì vẫn có sự hòa hợp, vẫn có nơi nương tựa. Vì vậy tất cả năm yếu tố trong con

người chúng ta, năm uân, chúng phối hợp một cách tinh cần trong hơi thở chánh niệm.

Giờ phút hấp hối, giờ phút đối diện với cái chết, giờ phút mà mình thấy bấp bênh nhất, thì bài này là bài thực tập hay nhất. Chúng ta phải thực tập trong đời sống hàng ngày, trong khi đi thiền hành, trong khi ngồi thiền tọa, và chúng ta cũng phải dạy cho người khác thực tập. Khi thực tập như vậy, chúng ta biết rằng trong con người của chúng ta có năng lượng của Tín. Tín tức là yếu tố đầu trong năm yếu tố gọi là Ngũ căn hay là Ngũ lực.

Khi không đối diện với những trường hợp nguy biến hay sợ hãi, giận hờn,

hoặc tuyệt vọng, mà chúng ta thực tập bài này thì chúng ta rất có hạnh phúc. Chúng ta thấy rất rõ là ta có một hướng đi, có một niềm tin, và trong khi thực tập ta làm lớn lên cái năng lượng của giới, của định, và của tuệ ở trong ta. Năng lượng đó khi lớn lên, nó tiếp tục bảo vệ cho mình, giữ gìn mình trong hải đảo an lành đó, và những người khác thấy mình, thấy được cái an lành của mình, thấy được cái hạnh phúc của mình, thì họ sẽ được thừa hưởng.

## *Những phương pháp tu tập Làng Mai*

LỊCH SỬ ĐẠO BỤT ĐI VÀO CUỘC ĐỜI



Vào khoảng năm 1935 tức cách đây chừng 60 năm, trên tạp san Đuốc Tuệ ở Hà Nội người ta thấy có một danh từ mới, đó là Nhân gian Phật giáo. Nhân gian Phật giáo tức là đạo Bụt ở ngay trong cõi sống của xã hội, và trong đời sống hàng ngày của con người. Văn pháp thời đó còn chịu ảnh hưởng văn pháp chữ Hán rất nhiều, ví dụ như chữ "nhân gian".

Khi nói đạo Bụt ở trong nhân gian, có nghĩa là có một đạo Bụt không ở trong nhân gian. Đó là đạo Bụt ở trong chùa, trong tu viện. Phân biệt như vậy để thấy rằng có hai đạo Bụt, một để tu tập ở trong chùa và một có thể đem ra thực tập trong cõi người, áp dụng trong đời sống hàng ngày.

Năm 1973 thầy Huyền Quang và tôi có viết chung một cuốn sách gọi là Đạo Phật Áp Dụng Vào Đời Sống Hàng Ngày. Đời sống hàng ngày ở đây không phải là đời sống hàng ngày của người xuất gia, mà là đời sống hàng ngày của người tại gia, của người ở trong xã hội. Dưới tựa đề đó, còn có một hàng chữ nhỏ: Cương lĩnh giáo lý nhập thế của Phật giáo Việt Nam hiện đại. Có thể quý thầy và quý sư cô vừa ở Việt Nam sang Làng Mai, cũng chưa thấy cuốn này. Sách này do Viện Hóa Đạo Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất ấn hành, vì thầy Huyền Quang hồi đó là Tổng thư ký Viện Hóa Đạo.

Cương lĩnh là cái xương sống. Nhập thế có nghĩa là đi vào cuộc đời. Đây không phải là Phật giáo chỉ để cho người tu ở trong chùa, mà là Phật giáo có thể đem áp dụng vào đời sống của người tại gia. Họ có thể là một người nội trợ, một công chức, một người đi buôn, một nhà văn, một nghệ sĩ, một sinh viên, một người lính chiến v.v... Đó là Phật giáo nhập thế. Giữa cuốn Đạo Phật Áp Dụng Vào Đời Sống Hàng Ngày, và loạt bài viết trong báo Đuốc Tuệ về Nhân gian Phật Giáo, có sự liên hệ, chứng tỏ có một sự tiếp nối.

Người xương xuất danh từ Nhân gian Phật giáo là một học giả, một tiểu thuyết gia tên là Nguyễn Trọng Thuật, đồng thời với Trần Trọng Kim, Bùi

Kỷ, Thiệu Chửu v.v... Nguyễn Trọng Thuật là tác giả của một trong những cuốn tiểu thuyết đầu tiên viết bằng chữ quốc ngữ. Đó là tác phẩm Quả Dưa Đỏ. Trước đó thì chỉ có một vài cuốn tiểu thuyết viết bằng tiếng Việt thô, như là cuốn Tố Tâm của Hoàng Ngọc Phách. Trong khi Tố Tâm là một cuốn nói về tình yêu lãng mạn, thì Quả Dưa Đỏ là một truyện thần kỳ Việt Nam, kể lại sự tích An Tiêm, và có màu sắc Phật giáo. Triết lý của An Tiêm là gieo nhân nào thì gặt quả ấy. Vì vậy tuy tiểu thuyết Quả Dưa Đỏ không phải là một cuốn tiểu thuyết về Phật giáo, nhưng nó chịu ảnh hưởng của văn hóa dân tộc, nó là truyện truyền kỳ Việt Nam và mang tư tưởng Phật giáo.

Khi ra đời, tiểu thuyết Quả Dưa Đỏ làm rất nhiều người say mê. Khi mới lớn tôi cũng say mê cuốn đó. Cuốn đó ra đời hồi tôi chưa được 10 tuổi. Trong tập san Đuốc Tuệ xuất bản tại Hà Nội, Nguyễn Trọng Thuật có viết một cuốn tiểu thuyết khác, đăng hàng tháng, đặt tên là Cô Con Gái Phật Hái Dâu. "Cô con gái Phật" tức là nữ Phật tử. "Hái dâu" là đi hái dâu về để nuôi tằm. Đây là sự tích của Ý Lan Phu Nhân, hoàng hậu đời nhà Lý. Đây là một truyện tiểu thuyết Phật hóa độ lực. Ý Lan Phu Nhân là một cô con gái nhà quê, được vua Lý đem về. Cô là một cô gái rất xinh đẹp, rất thùy mị, được nuôi dưỡng trong đạo đức của Phật giáo nên thấm nhuần tư tưởng và hành trì của Phật

giáo. Cô hiểu thấu tất cả các nỗi khổ, những khó khăn của dân chúng ở đồng quê. Cho nên khi được vua Lý đem về và yêu mến, cho phép dự vào những cuộc đàm luận về chính trị, thì Ý Lan Phu nhân đã đưa ra những tư tưởng rất thiết thực, để giúp dân quê thoát khỏi vòng nghèo đói, áp bức và bất công. Vua Lý đã nghe theo lời của Ý Lan, làm một cuộc cách mạng nông thôn rất hay. Ý Lan có một kiến thức rất vững chãi về tình trạng dân quê. Ví dụ nàng biết ở miền quê có những bọn ăn trộm trâu để làm thịt và ăn nhậu với nhau. Khi một người nông dân mất trâu thì không thể nào sinh sống được! Con trâu tương đương với chiếc Tractor để cày ruộng ngày nay. Ăn cắp trâu để

làm thịt thì người nông dân sẽ chết đói, mà có thể những người khác cũng chết đói theo, tại vì trâu dùng để cày cho ruộng mình, nhưng cũng để cày ruộng cho người khác. Cho nên Ý Lan Phu Nhân đã đề nghị những biện pháp để trừng trị, để ngăn cản không cho bọn ăn cắp trâu hoành hành.

Thời đó còn có những nhà nghèo phải bán con trai hay gái. Nhà họ nghèo quá, không có tiền để nuôi con, cho nên bắt buộc phải bán con của mình cho những nhà giàu để làm đầy tớ. Một chế độ gần như là chế độ nô lệ ở Tây phương. Tuy cũng gọi là con, cũng nuôi trong nhà, nhưng không được đối xử một cách bình đẳng như là con đẻ. Tuy gọi là con nuôi, nhưng kỳ thực là

một thứ đầy tớ! Gặp những gia đình có nhân đức, có tình thương thì những đứa con nuôi này được đối xử tử tế. Nhưng gặp phải những nhà không nhân đức thì mình chỉ đóng vai của những người đầy tớ, và là đầy tớ suốt đời! Ý Lan Phu Nhân đã đề nghị vua Lý xuất tiền kho ra, chuộc những người đầy tớ này khi họ đến tuổi trưởng thành, 18, 20, rồi tìm cách dựng vợ gã chồng cho họ. Đó là những biện pháp xã hội mà Ý Lan Phu Nhân đã thực hiện.

Phu Nhân cũng rất giỏi về việc triều chính. Có một lần vua Lý đi dẹp loạn ở biên thùy giữa Chiêm Thành và Đại Việt. Lâu quá mà không thành công, cho nên vua rút quân về. Khi về chưa đến nơi thì nghe đồn ở nhà Ý Lan Phu



Nhân làm việc rất giỏi. Tổ chức triều đình rất hay, không có vấn đề gì cả. Nhà vua mắc cở, nên không đem quân về mà quay trở về biên giới! Và lần này thì vua thành công trong việc thiết lập an ninh và hòa bình ở biên giới.

Đó là những câu chuyện có thật về cuộc đời của Ý Lan Phu Nhân mà Nguyễn Trọng Thuật đã kể lại trong một cuốn tiểu thuyết. Rất tiếc là báo Đuốc Tuệ bị đình bản vào năm 1945. Năm đó có cuộc cách mạng ở Việt Nam, báo Đuốc Tuệ ngừng xuất bản, và cuốn tiểu thuyết đó tuy chưa kết thúc, nhưng cũng bị ngừng ra mắt độc giả. Ngày nay, nếu có vị nào muốn tiếp tục viết cho xong cuốn tiểu thuyết về Ý Lan Phu Nhân thì cũng có thể làm

được. Quý vị có thể lượm lặt lại những tờ báo Đuốc Tuệ từ 1935 đến 1945, gom lại những câu chuyện về Ý Lan Phu Nhân, rồi thấy Nguyễn Trọng Thuật viết đến đâu, mình sẽ tiếp tục từ đó cho đến hồi kết thúc. Chuyện rất dễ thương.

Truyện Cô Con Gái Phật Hái Dâu là khuôn mẫu của việc đem đạo Bụt áp dụng vào đời sống hàng ngày. Người ta thấy đạo Bụt có một ảnh hưởng lớn ở trong xã hội, ở trong phong tục, trong văn hóa, trong nhân gian, và ngay ở trong chính trị. Nguyễn Trọng Thuật cũng có viết những bài đề nghị đem đạo Bụt áp dụng vào trong nhân gian, trong mọi hoàn cảnh và trường hợp. Ví dụ ông ta đã viết một bài về vấn đề kết

hôn ở trong cửa thiền. Trước đó người ta không bao giờ làm lễ cưới ở trong chùa. Người ta nghĩ đám cưới là một cuộc phiêu lưu mạo hiểm, và là một vấn đề tạo nghiệp trong cuộc sống, cho nên các thầy không cho làm lễ cưới ở trong chùa. Nguyễn Trọng Thuật nói rằng làm hôn lễ tại chùa thì những người thành lập gia đình có một cơ hội được tiếp nhận những hạt giống tốt để cho cuộc sống của họ bớt sóng gió, và có hạnh phúc hơn lên. Ông đề nghị tạo nên một nghi lễ về hôn nhân, rồi nhà chùa cho những người trẻ, khi có đám cưới, có thể đến chùa để làm lễ cưới. Ông thường viết những đề tài có tính cách áp dụng đạo Phật vào cuộc đời như vậy. Ngày nay nếu chúng ta có

những đám cưới tổ chức lễ tại chùa, là chính nhờ ngày xưa đã có những bậc đàn anh đề xướng chuyện đó.

Làm sao để đạo Bụt có mặt ngay trong những hoàn cảnh khó khăn như trong chiến tranh, trong quân đội v.v..., đó cũng là những vấn đề rất quan trọng.

## PHONG TRÀO ĐẤU TRANH Ý THỨC HỆ

Từ 1935 cho đến 1975, bốn mươi năm, cũng đã phát hiện ra nhiều chuyện khác nữa ở Việt Nam. Năm 1954-1956 là một thời gian rất khó cho tuổi trẻ Việt Nam, tại vì đất nước chia đôi và có cả triệu người di cư từ miền Bắc vào miền Nam. Trước đó chúng ta thấy trong xã hội có chiến tranh và có sự chia cách,

có sự đấu tranh ý thức hệ. Tại vì sau năm 1945 thì người Pháp cố ý trở lại để chinh phục lại Việt Nam. Năm 1945 Việt Nam chưa muốn độc lập. Nhưng năm 1946-1947 thì vì người Pháp cố tình trở lại, nên Việt Nam tổ chức kháng chiến.

Trong những đoàn thể kháng chiến có đảng Cộng sản, nhưng cũng có những thành phần kháng chiến khác không phải Cộng sản. Ban đầu là chiến tranh giữa hai phía. Một bên là để dành độc lập, một bên là để chinh phục lại thuộc địa, chiếm lại vùng đất bảo hộ của mình. Nhưng trong cuộc chiến tranh đó, âm thầm có sự đấu tranh về ý thức hệ. Tại vì trong phong trào giải phóng đất nước, có phong trào Cộng sản, chủ

xương tư tưởng Cộng sản chống lại tư tưởng tư bản. Có rất nhiều người Việt Nam nghĩ rằng chỉ có ý thức hệ Cộng sản mới có đủ sức đánh bại lực lượng xâm lăng mà thôi. Những người khác, như người trong Quốc Dân Đảng thì không thích chủ nghĩa Cộng sản, rất sợ chủ nghĩa Cộng sản.

Khi quân đội Pháp thất bại ở Điện Biên Phủ thì bắt đầu có chuyện chia đôi đất nước, và việc đấu tranh ý thức hệ được biểu hiện ra trên phương diện hình tướng. Người Mỹ bắt đầu chen vào. Người ta nói để giải quyết vấn đề xung đột ở Việt Nam thì đất nước phải chia ra làm hai: Những người thuộc ý thức hệ Cộng sản thì ở miền Bắc, còn những

người theo ý thức hệ chống Cộng, theo thể giới tự do thì ở miền Nam.

Trong lúc chiến tranh tiêu diệt, tàn phá, chia cắt đất nước, làm cho không biết bao nhiêu người trẻ cũng như người lớn chết, thì tầng lớp thanh niên Việt Nam rất là đau khổ vì không thấy được con đường của mình. Phần lớn đều nghĩ rằng mình phải đấu tranh chống lại ngoại xâm, vì vậy mà có những người tuy không thích chủ nghĩa Cộng sản, nhưng vẫn đi theo chủ nghĩa Cộng sản. Cũng có những người nằm trong hàng ngũ kháng chiến, nhưng âm thầm chống lại chủ nghĩa Cộng sản. Cuộc xung đột ý thức hệ không những chỉ nằm giữa Nam và Bắc, mà nó nằm

ngay trong hàng ngũ kháng chiến, nằm ngay ở miền Bắc!

Cho nên trong đầu của người thanh niên Việt Nam thời đó có một sự lộn xộn, không biết đi về đâu, không biết con đường nào là đúng. Thanh niên Việt Nam thời đó rất đau khổ!

## TÌM MỘT LỐI THOÁT

Vì vậy mà tầng lớp thanh niên thời đó nhìn vào đạo Phật để tìm một con đường hầu giúp họ khỏi kẹt vào thế đấu tranh ý thức hệ, thế theo bên này hay theo bên kia. Một số người thì hoàn toàn ôm lấy chủ thuyết Mác-xít (phiên âm tiếng Pháp, Marxiste), một số người khác thì hoàn toàn ôm lấy chủ



thuyết tư bản. Nhưng đa số thanh niên Việt Nam là không muốn như vậy. Họ muốn một con đường của dân tộc. Vốn liếng của họ nằm trong văn hóa dân tộc, cho nên họ nhìn vào đạo Bụt để tìm ra một con đường.

Những ai đã sống qua những giai đoạn đó mới thấy được tất cả cái băn khoăn, thao thức, khổ đau của một người đi tìm đường.

Lúc đó ở miền Nam, một người Công giáo được đưa lên làm tổng thống, đó là ông Ngô Đình Diệm. Ông Ngô Đình Diệm thuộc gia đình Nho giáo, cũng có dính líu tới truyền thống Phật giáo, nhưng ông đã theo Cơ Đốc giáo. Tây phương đã yểm trợ để ông làm lãnh tụ

chống Cộng của miền Nam. Những người thân cận ông Ngô Đình Diệm nghĩ rằng phải có một chủ thuyết để có thể đương đầu với chủ thuyết Cộng sản. Vì vậy họ đã mượn lý thuyết của Emile Mounier là chủ thuyết Nhân Vị, Personalism để làm ý thức hệ chống Cộng. Cho nên ở miền Nam hồi đó, tất cả các công chức đều phải học tập chủ thuyết Nhân Vị. Có những cơ sở, những trung tâm đào tạo, và tất cả công chức đều phải học thuyết nhân vị. Trong trường đại học cũng phải học thuyết Nhân Vị. Đảng sau thuyết Nhân Vị có ý thức hệ Công giáo.

Những người Công giáo di cư từ miền Bắc được biệt đãi, tại vì người ta nhận

ra đó là một trong những lực lượng quan trọng để có thể chống Cộng.

Hồi đó tại các chùa, các sư chú, sư cô âm thầm có cảm tình với kháng chiến. Họ cũng chưa biết Cộng sản là gì, nhưng họ thấy phong trào kháng chiến cam khổ. Vì vậy kháng chiến bám lấy các chùa để nhờ yểm trợ. Cho nên người Pháp rất ghét các thầy, các sư cô, sư chú đã tiếp tay yểm trợ kháng chiến. Có một số các sư chú tham dự kháng chiến đã bị người Pháp bắn giết. Chính tôi cũng có một số các bạn ở trong chùa, yểm trợ cho kháng chiến, và đã bị lính Pháp bắn chết ngay trong sân chùa!

Thời đó bên Trung Quốc có một số học giả như là Lương Khải Siêu, Châu Tụ Ca, bắt đầu viết những bài, những cuốn sách về chủ nghĩa Cộng sản, nói rằng con đường của chủ nghĩa Cộng sản không phù hợp với nhận thức của Phật giáo. Ở Việt Nam, một số các thầy có khả năng đọc được văn mới, và có cơ hội đọc được những bài tiểu luận về Phật giáo và chủ nghĩa Duy Vật, Duy Vật Biện Chứng Pháp, rất là hấp dẫn đối với thanh niên Việt Nam thời đó. Tại vì đó là xương sống của phong trào kháng chiến. Phong trào kháng chiến đã có màu sắc Cộng sản, và càng ngày thì cái xương sống đó càng mạnh ở trong phong trào kháng chiến, người Cộng sản từ từ nắm hết tất cả chủ

quyền trong kháng chiến. Những phần tử không phải Cộng sản từ từ bị lép vế. Cuối cùng họ phải cắn răng lại chịu đựng mà có sự đoàn kết để đi tới thành công cho kháng chiến.

Một số các thầy và các cư sĩ có khả năng đọc văn mới, văn Bạch thoại, và có cơ hội được đọc những bài đó thì càng ngày càng thấy rõ rằng con đường Duy vật Biện chứng pháp không phải là con đường phù hợp với Phật giáo, dù họ rất có cảm tình với phong trào kháng chiến. Trái tim của người Phật tử có khuynh hướng nghiêng về bên kháng chiến, đó là điều rất rõ ràng. Điều đó được biểu hiện bằng sự kiện có rất nhiều thầy, nhiều sư cô đã bị thực dân Pháp bắn chết vì họ yểm trợ

cho kháng chiến. Nhưng những người tu còn trẻ đó chưa thấy được rõ ràng sự kiện chủ thuyết Duy vật Biện chứng không thích hợp với tư tưởng của Phật giáo.

Trong khi đó thì các vị cũng biết rằng chủ thuyết Tư bản chống Cộng cũng không phù hợp với Phật giáo. Vì vậy cho nên những người trí thức trong đạo Bụt đi tìm một con đường gọi là con đường thứ ba, con đường không phải là chủ thuyết Cộng sản mà cũng không phải là chủ thuyết chống Cộng. Đó là tâm trạng của rất đông người trong thời đại chiến tranh nhiều nhưng hòa bình.

Tôi là người đã sống qua giai đoạn đó và tôi biết những gì đã xảy ra, biết first

hand! Biết người, biết sự việc. Khi còn trẻ thì thấy phong trào kháng chiến là con đường của mình, và Phật pháp chưa thâm uyên nên thấy Duy vật Biện chứng pháp cũng rất là khoa học, rất là hấp dẫn. Nhưng cũng may nhờ có những người đàn anh đi trước chỉ đường, cho nên mình thấy được rằng con đường của mình không phải là con đường của Duy vật Biện chứng pháp. Có một số thanh niên trí thức ở trong chiến khu cũng bắt đầu thấy được điều đó và tìm cách đối thoại giữa Phật giáo và chủ thuyết Cộng sản. Ở chiến khu 5 chẳng hạn, tức là ở vùng Bình Định, Qui Nhơn, có một số các vị đang làm việc cho kháng chiến, nhưng bắt đầu mở ra phong trào đối thoại đó. Ví dụ

như anh Nguyễn Hữu Quán, một trong những thành viên của Đoàn Phật học Đức Dục, được thành lập vào khoảng năm 1930-1935 ở tại Huế, với sự yểm trợ của cư sĩ Tâm Minh Lê Đình Thám, viết ra một cuốn sách tên là Đạo Phật Với Nền Dân Chủ Mới. Nền dân chủ mới tức là chế độ Mác-xít. Nhưng những cố gắng của quý vị đó không đi tới đâu cả, là vì bên kia họ có một niềm tin rất sắt đá nơi chủ nghĩa Mác-xít. Vì vậy cho nên họ không mở tâm lòng ra để nghe bất cứ một tiếng nói nào, dù là một tiếng nói rất tha thiết để đóng góp cho tương lai của đất nước.

Năm 1954 là năm Việt Nam bị chia đôi, tâm tư của những người trẻ Việt Nam, trong đó có những người trẻ Phật



tử bị giao động hết sức. Ngoài Bắc di cư vào trong Nam cả triệu người, đa số là Công giáo, nhưng cũng có một số Phật tử. Các Phật tử từ Bắc di cư vào Nam đã thành lập hội Việt Nam Phật Giáo Bắc Việt. Năm 1954 đồng bào di cư có xuất bản mấy tờ báo hàng ngày, trong đó có tờ Dân Chủ, do ông Vũ Ngọc Cát làm chủ nhiệm. Trong Nam còn có những tờ như Tin Điện, Tiếng Chuông v.v... Dân Chủ là một tờ báo của đồng bào miền Bắc, và có khuynh hướng Phật giáo. Vũ Ngọc Cát đã đề nghị tôi viết một loạt bài cho báo Dân Chủ về Phật giáo mới, thứ Phật giáo có thể đưa đường dẫn lối cho quốc dân trong giai đoạn nửa tối nửa sáng này. Lúc đó tôi đang dạy ở trường Phật học

Đường Nam Việt. Hồi đó các thầy như Thăng Hoan, Như Huệ v.v... đều là học tăng đang học với tôi cả. Tôi đã nhận lời viết một loạt bài trên báo Dân Chủ lấy tên là Đạo Phật Qua Nhận Thức Mới. Qua nhận thức mới thì qua, nhưng nó vẫn là đạo Phật như thường. Đó là ý chính.

Những loạt bài đó đã làm cho tờ báo bán rất chạy. Thay vì đăng vào trang 2 hay 3 trong mục Tôn Giáo hay Văn Hóa thì Vũ Ngọc Cát đã cho đăng bài của tôi ở trang đầu, đăng trên hết mà lấy tựa rất lớn, chữ màu đỏ, coi như bản tin quan trọng nhất xảy ra trong ngày! Tôi còn nhớ thầy Trí Quang hồi đó cũng đang ở chùa Ấn Quang. Mỗi buổi sáng thầy Trí Quang phải đi ra ở

góc đường để mua tờ báo Dân Chủ về đọc, để xem thầy Nhất Hạnh viết gì ở trong tờ báo đó. Trong những loạt bài đó tôi nói về đạo Bụt mới, như là con đường hướng dẫn cho mình để thoát khỏi giai đoạn tranh tối tranh sáng và lộn xộn này. Trong loạt bài đó có một bài nói về Đạo Phật và Chủ thuyết Nhân Vị, trong đó, những tư duy, những thiên quán của tôi bắt đầu được trình diễn ra. Đạo Bụt khác với chủ thuyết Duy Vật như thế nào, chủ thuyết Cộng sản như thế nào. Đạo Bụt khác chủ thuyết Duy Thần như thế nào. Một bên là Duy Thần, một bên là Duy Vật, còn đạo Bụt là duy gì?

Nếu quý vị nghiên cứu trở về năm 1954, đi tìm trong thư viện thì sẽ thấy

báo Dân Chủ có những bài như vậy. Đến năm 1956, tôi được Tổng Hội Phật Giáo Việt Nam giao cho làm chủ bút tờ báo của tổng hội, tức là tờ Phật Giáo Việt Nam. Trong tờ báo này có một loạt bài gọi là "Đề đi đến một nền Phật giáo dân tộc".

Ngay số đầu của tờ báo Phật Giáo Việt Nam đã có một bài tựa là Hướng Đi của Người Phật Tử Việt Nam. Trong bài này người ta được đọc rằng hướng đi đó không phải là hướng đi của Duy Vật Biện Chứng Pháp, mà cũng không phải là hướng đi Duy Thần, dựa trên thần linh. Mình không tin vào chủ thuyết Duy Vật, không tin vào một lực lượng thần linh, mà phải tin vào chính

con người của mình, tin vào trí tuệ, từ bi ở trong lòng của mình.

Hồi đó làm tờ báo giống như là dẫn một đạo binh ra trận. Mặt trận này là mặt trận tư tưởng, mặt trận tư duy để tìm một hướng thoát cho dân tộc, cho người trẻ. Đi tìm một niềm tin đích thực mà có thể đưa mình thoát khỏi gọng kìm của thế đấu tranh giữa chủ nghĩa Tư bản và chủ nghĩa Cộng sản.

Có những tờ báo khác như là tờ Liên Hoa của Giáo Hội Tăng Già do Hòa thượng Đôn Hậu làm chủ nhiệm, cũng mang những bài viết có cùng một đường hướng.

Vào khoảng năm 1960, những bài viết về Đạo Phật Đi Vào Cuộc Đời xuất

hiện trên các tờ báo, trong đó có những bài như là Đức Phật của thế kỷ chúng ta như thế nào? Giáo lý, thực tập, hành động, thái độ với xã hội như thế nào? v.v...

## HÌNH THÀNH CỦA ĐẠO PHẬT HIỆN ĐẠI HÓA

Đạo Phật đi vào cuộc đời là một danh từ mới, hơi dài dòng, nhưng nó chỉ có nghĩa là Nhân gian Phật giáo mà thôi. Đi vào cuộc đời tức là nhập thế. Nhưng chữ đi vào cuộc đời nó rất là nôm na, rất rõ ràng. Loạt bài này đã được gom lại và in thành sách năm 1964.

Hiện nay trên thế giới, chúng ta có danh từ Engaged Buddhism. Đó là vì năm 1960 chúng ta đã có danh từ Đạo

Phật đi vào cuộc đời, và năm 1935 chúng ta đã có danh từ Nhân gian Phật giáo. Hiện nay ở Hoa Kỳ có một tổ chức gọi là Buddhist Peace Fellowships nghĩa là Phật giáo phục vụ cho hòa bình, dấn thân cho vấn đề hòa bình. Đó cũng là con đẻ của Nhân gian Phật giáo, mà đó cũng là con đẻ của Đạo Phật đi vào cuộc đời. Hiện nay tại Âu Châu cũng có sự có mặt của tổ chức đó, một Network of Engaged Buddhism. Thành ra chữ Engaged Buddhism có nguồn gốc ở Việt Nam, có nguồn gốc trong quá trình tìm kiếm, học hỏi, tranh đấu để tìm ra một con đường thoát, đưa mình và quốc gia, dân tộc mình thoát ra khỏi gọng kìm của sự tranh chấp giữa hai ý thức hệ.

Trong cuộc chiến tại Việt Nam, không những người ta đưa vào hai ý thức hệ để chống nhau. Người ta còn đưa vào võ khí của cả hai khối! Người Việt trở nên nạn nhân của sự tranh chấp vừa ý thức hệ, vừa võ khí của hai khối lớn trên thế giới. Cho nên đạo Phật ở Việt Nam là một bông sen nở trong lò lửa, lò lửa của chiến tranh, của khổ đau. Vì vậy mà năm 1966 tôi đã viết cuốn Hoa Sen Trong Biển Lửa. Sách này đã được dịch ra tiếng Đức vào năm 1967, và tiếng Nhật cũng vào năm 1967.

Việt Nam hồi đó là một biển lửa, và đạo Phật vùng vẫy thoát ra như một đóa sen. Hình ảnh đó là hình ảnh của một thiền sư đời Lý đề xướng:



Ngọc phần sơn thượng sắc thường  
nhuận,

Liên phát lô trung thấp vị càn.  
Tức là viên ngọc được đốt cháy ở trên  
đỉnh núi mà sắc của nó vẫn còn tươi  
mát - Bông sen nở trong lò lửa mà sắc  
vẫn còn tươi. Đó là cái kim cương tâm,  
cái bồ đề tâm của người Phật tử.

Năm 1964, khi đang vận động để thành  
lập Viện Đại học Vạn Hạnh, tôi có xuất  
bản một cuốn sách tên là Đạo Phật  
Hiện Đại Hóa, tiếng Anh dịch là  
Actualised Buddhism. Danh từ "hiện  
đại hóa" bây giờ ở Việt Nam người ta  
ưa lắm! Cái gì cũng hiện đại hết! Yêu  
cũng hiện đại, ăn cũng hiện đại, mặc  
cũng hiện đại. Và ngày nay tự nhiên  
chữ hiện đại hóa trở nên rất thời trang.

Chúng ta không muốn dùng chữ "mới", Đạo Phật Mới, Modernised Buddhism. Đạo Phật vẫn là đạo Phật, nhưng chúng ta làm cho hiện đại lại để có thể đáp ứng được những nhu cầu mới, chữa trị được những nỗi đau khổ mới, gọi là Đạo Phật Hiện Đại Hóa.

Tất cả những hoạt động trong lĩnh vực văn hóa, xã hội, kinh tế, đấu tranh cho hòa bình ở Việt Nam từ 1964 trở về sau, đều được hướng dẫn bằng tư tưởng đạo Phật hiện đại hóa. Cho nên những danh từ như Phật giáo và dân tộc, cũng được sản xuất từ những gốc gác đó. Nếu chúng ta có trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, đào tạo cán bộ đưa về nông thôn để phát triển đời sống nông thôn, để cứu trợ nạn nhân

của chiến tranh, của thiên tai, đó cũng là thực tập theo đường hướng của Đạo Phật hiện đại hóa, Đạo Phật đi vào cuộc đời.

Có người hỏi chúng ta rằng: Thế nào gọi là Engaged Buddhism? Thế nào gọi là Đạo Phật đi vào trong cuộc đời? Chúng ta thường trả lời rằng đạo Phật, cái tự thân của nó là đi vào cuộc đời rồi. Nếu không đi vào cuộc đời thì đâu còn gọi là đạo Phật nữa? Điều này là điều rất dễ hiểu. Chúng ta đã học Tứ Diệu Đế, chúng ta đã học Bát Chánh Đạo, chúng ta biết rằng Tứ Đế là một giáo lý khuyên chúng ta, chỉ dẫn cho chúng ta đối diện trực tiếp với khổ đau mà không phải chạy trốn khổ đau. Sự thật thứ nhất là sự có mặt của đau khổ,

và mình phải trực tiếp đối diện với đau khổ đó. Nếu không hiểu được đau khổ thì không thể tìm được con đường thoát khổ. Vậy thì ngay trong sự hình thành của Phật giáo ta đã thấy cái tính chất dần thân, engaged rồi. Vì nếu không là dần thân, nếu không phải là nhân gian, nếu không phải là đi vào cuộc đời, thì đạo Phật đâu còn là đạo Phật nữa? Vậy thì tại sao đã là đạo Phật rồi mà còn phải thêm chữ dần thân, phải thêm chữ nhập thế nữa, phải thêm chữ Engaged nữa? Tại vì sao? Là tại có những người nghĩ rằng đạo Phật là chỉ dành cho những người tu ở trong chùa thôi! Vì vậy cho nên phải dùng chữ "Engaged" để cho họ hiểu. Khi người ta đã hiểu rồi thì mình bỏ chữ Engaged đi cũng

được, bỏ chữ dẫn thân, bỏ chữ nhập thể đi cũng được. Đó là câu trả lời mà chúng ta thường sử dụng.

Đạo Bụt mà chúng ta thực tập ở Làng Mai là sự tiếp nối của đạo Bụt đó, đạo Bụt dẫn thân, đạo Bụt đi vào cuộc đời, đạo Bụt với tâm nguyện chữa trị những vết thương hiện có của con người thời đại, đạo Bụt với tâm nguyện tìm ra một lối thoát cho những khổ đau có thật của chúng ta. Không phải là thứ đạo Bụt tìm sự trốn tránh những khó khăn và đau khổ của cuộc đời.

## HAI TÍNH CÁCH CỦA ĐẠO BỤT

Tây phương tiếp nhận đạo Bụt mới đây thôi, nhưng đạo Bụt của Tây phương đã có khuynh hướng nhập thể. Chúng

ta biết rằng giáo lý của đạo Bụt mà muốn cho đích thực là giáo lý của đạo Bụt, thì giáo lý đó phải có hai tính cách. Tính cách đầu là Khế lý, tính cách thứ hai là Khế cơ. Khế cơ tức là có thể đáp ứng được những nhu yếu, những khó khăn của con người hiện đại. Đáp ứng được, giải quyết được những khổ đau hiện thực bây giờ. Cơ tức là căn cơ về tâm lý cũng như về hoàn cảnh, về những khổ đau đích thực. Khế lý nghĩa là nó đích thực phải là Phật pháp, Phật pháp chính tông, không phải là thứ Phật pháp biến hình.

Chúng ta đã học rằng tinh hoa của Phật pháp là tuệ giác về vô thường và vô ngã. Theo tuệ giác này thì bất cứ một thực tại sinh động nào, một living

reality nào, cũng phải luôn luôn biến chuyển. Phải biến chuyển thì nó mới có thể tồn tại, có thể linh động được. Nếu không biến chuyển, thì nó bắt đầu chết như là một gốc cây. Khi một cây ngưng lại sự lớn lên và biến chuyển, thì cây đó bắt đầu chết. Một con người cũng vậy. Thành ra vô thường là nền tảng của sự sống, và nếu đạo Bụt nói tất cả đều là vô thường thì đạo Bụt cũng vô thường. Đạo Bụt phải vô thường thì đạo Bụt mới có thể còn là đạo Bụt. Cũng như một cây bấp, muốn còn là cây bấp thì phải tiếp tục mọc lên. Không mọc nữa thì cây bấp sẽ chết, và không còn là cây bấp nữa. Cho nên vô thường là rất quan trọng, vì vậy ta thấy rằng đạo Bụt phải thay đổi. Thay đổi

không phải là để không còn là đạo Bụt nữa mà thay đổi để có thể mãi mãi vẫn còn là đạo Bụt. Vì vậy đạo Bụt phải khế cơ, nhưng đồng thời cũng phải khế lý. Vì vậy cho nên trở về với nguồn suối của đạo Bụt Nguyên thủy là chuyện rất quan trọng.

Đứng về phương diện khế cơ chúng ta nói đạo Bụt phải đáp ứng được, phải giải quyết được những khổ đau hiện thực. Những khổ đau hiện thực đó, ta có thể nêu ra một ví dụ: Sự không có niềm tin. Hiện nay có rất nhiều người trẻ không biết tin vào cái gì. Vì vậy họ sống như những cô hồn, không thấy gì đẹp, không thấy gì lành, không thấy có gì thật hết. Toàn là xấu xa, toàn là giả dối, toàn là ác độc. Họ không có một



cái gì để nương theo hết. Đó là căn bản của niềm đau lớn nhất của thời đại. Khi họ nhìn vào gia đình, họ thấy gia đình tan vỡ, họ thấy bố mẹ không có hạnh phúc, cha và con không có hạnh phúc, họ không tin vào góc gác gia đình nữa. Không tin vào gia đình thì việc họ sống như một cô hồn là không thể nào tránh được.

Khi nhìn vào nhà thờ hay chùa, họ thấy nhà thờ hay chùa trở thành một nơi rất xa lạ với họ. Khi đến họ thấy lạc lõng. Những giáo lý của nhà thờ và của chùa dạy, không đáp ứng được những điều ao ước, những cái thao thức, những khổ đau của họ. Những pháp môn mà chùa và nhà thờ dạy, có tính cách hình thức, không làm cho họ khỏe, nhẹ,

không làm cho họ an lạc. Có khi nhà thờ trở nên một nơi tranh chấp danh lợi. Nhiều khi nhà chùa trở thành một chỗ tranh dành danh lợi. Tranh nhau làm hội trưởng, phó hội trưởng, thủ quỹ, thư ký. Cho nên người trẻ không tin vào nhà thờ, không tin vào chùa. Do đó mà khủng hoảng về đức tin cũng là một niềm đau khổ của thời đại.

Làm thế nào để khôi phục được một niềm tin? Chúng ta thấy ngay ở các nước Xã hội Chủ nghĩa. Ngày xưa người ta còn tin vào chủ thuyết Mác-xít, chủ thuyết Cộng sản. Bây giờ người ta không tin nữa. Nhưng nếu không tin vào chủ thuyết Mác-xít thì phải tin vào một cái gì khác. Cái khác đó là gì? Mới ngày hôm qua đây, vị đại

diện của Trung Quốc tuyên bố ở Chicago là "Cộng sản như là một chủ thuyết, bây giờ không còn dùng được nữa!" Communism as an ideology, that's finished! Đó là lời tuyên bố của một người đại diện chính quyền của Trung Hoa khi sang thăm Hoa Kỳ! Như vậy thì các ông đang tìm về cái gì? Các ông đang tìm về Khổng giáo, hay các ông đang tìm về cái gì ở trong nền văn học của các ông? Các ông có bốn phận phải cung cấp cho quốc dân, cho người trẻ niềm tin đó!

Tại các nước Á Châu nhỏ, như Singapore, Đài Loan, Đại Hàn, Nhật Bản mà người ta thường gọi là những con rồng nhỏ so với con rồng lớn là Trung Quốc, thì có sự phát triển, và thủ

tướng Lý Quang Diệu nghĩ rằng bây giờ phải trở về để ôm lấy Khổng giáo gọi là Tân Khổng giáo. Tân Khổng giáo có thể làm nền tảng cho một sự phát triển kinh tế mà khỏi cần phải học theo Cộng sản, khỏi phải cần học theo tư bản. Đó là con đường họ muốn tìm ra, gọi là Tân Khổng giáo. Tức là độc tài, nhưng là độc tài sáng suốt. Họ căn cứ trên nguyên tắc chính quyền là phải mạnh, và phải ở lâu thì mới có cơ hội phát triển kinh tế. Nếu chính quyền yếu quá, và cứ bị truất lên nhào xuống hoài thì kinh tế sẽ lụn bại. Vì vậy mà cần có một chính quyền mạnh, nghĩa là phải độc tài chút đỉnh. Vì vậy người ta nương vào Khổng giáo để làm dụng cụ

mà thực tập cái gọi là Độc tài sáng suốt.

## ĐỐI TRỊ VỚI NHỮNG KHỔ ĐAU HIỆN THỰC

Đạo Bụt đối trị với những niềm đau khổ này như thế nào? Trước sự có mặt của hàng triệu người trẻ và người ít trẻ hơn, không có một niềm tin nào hết, không thấy một cái gì đẹp, cái gì thật, cái gì hiền, mà chỉ thấy toàn là xấu xa, giả dối, và ác độc, thì làm sao đạo Bụt công hiến cho những người đó một niềm tin? Cá nhân chủ nghĩa, Individualism, trở thành tràn ngập. Chỉ lo cho mình thôi, vì vậy cho nên mình cứ tin rằng hạnh phúc là cái mà mình đi

tìm kiếm riêng cho mình, mình không biết hạnh phúc là vấn đề tương tức.

Nếu người kia không có hạnh phúc thì mình không thể nào có hạnh phúc được. Không có niềm tin thì không có tình thương. Khi mình đi theo cá nhân chủ nghĩa thì mình không có niềm tin, không có tình thương. Tại vì có thương thì mình có liên hệ tới người khác, và mình thấy hạnh phúc của người khác có liên hệ tới mình. Thấy vậy thì làm sao mình đi theo con đường cá nhân chủ nghĩa cho được?

Ngày nay, cá nhân chủ nghĩa bắt đầu xâm chiếm xã hội Á Đông. Ngày xưa cá nhân chủ nghĩa là một cái gì rất là cấm kỵ ở trong văn hóa Á Đông. Khi

một người tạo ra một tội ác, thay vì chỉ trừng trị cá nhân đó, chính quyền trừng trị luôn cả gia đình người đó. Có khi trừng trị luôn cả ba thế hệ thuộc gia đình người đó! Lấy cớ là gia đình đã không chăm sóc cá nhân, để cho cá nhân ấy hư hỏng tới mức độ đó, vì vậy mà cả gia đình, dòng họ đều bị trừng trị hết. Đó là đúng về phương diện pháp luật và tội ác.

Đúng về phương diện hôn nhân thì khi đi lấy chồng, hay cưới vợ thì cũng vậy. Đi lấy chồng không phải là vấn đề cá nhân của mình. Lấy chồng là vấn đề hạnh phúc của cả gia đình, cho nên cả gia đình phải có trách nhiệm quán sát, và yểm trợ cho chuyện đi lấy chồng của mình. Tại vì nếu mình đau khổ thì

tất cả đại gia đình mình đều đau khổ. Nếu mình đi lấy vợ thì đó cũng không phải là vấn đề của riêng mình. Đi lấy vợ, chuyện đó liên hệ đến đại gia đình. Vì vậy cho nên từ ông, bà, cha, mẹ cho đến các em, các cháu của mình đều có bổn phận phải đóng góp ý kiến, phải xen vào quyết định. Tại vì cái đau khổ của mình sẽ đem theo cái đau khổ của gia đình mình. Vì vậy mà không thể nói rằng con lấy vợ cho con chứ đâu phải cưới vợ cho đại gia đình! Ngày nay các người trẻ thường nói như vậy, nhưng ngày xưa thì tất cả mọi việc đều có liên hệ đến đại gia đình. Gởi một đứa con đi học đại học là vấn đề của đại gia đình. Cho nên trước khi gởi con đi học là phải thấp hương, phải khấn



vái, phải cáo với tổ tiên, là chúng con sẽ gởi cháu đi vào trường đại học năm tới. Đó là vấn đề của đại gia đình, của tất cả dòng họ.

Một vài ví dụ như vậy để cho chúng ta biết rằng ở xã hội Á Đông ngày xưa, chủ nghĩa cá nhân rất bị cấm kỵ. Nhưng chủ nghĩa cá nhân đó đã từ Tây phương xâm chiếm từ từ, và hiện nay có những người sống hoàn toàn với tư cách của một cá nhân, không có một chút tâm tư nào để vào cái hạnh phúc, cái tương lai của những người khác.

Khi tu học trong đại chúng, chúng ta thực tập vô ngã, chúng ta thấy hạnh phúc của đại chúng là hạnh phúc của riêng ta. Hạnh phúc của riêng ta cũng

là hạnh phúc chung của đại chúng. Chúng ta thực tập chuyện ngược lại với chủ nghĩa cá nhân, và đó là một trong những ý nghĩa của danh từ Vô ngã

## NHỮNG KHỔ ĐAU CÓ THẬT CỦA THỜI ĐẠI

Gia đình tan vỡ; nhà thờ và chùa đánh mất vai trò lãnh đạo; cá nhân chủ nghĩa đưa tới hố ngăn cách giữa các thế hệ. Liên hệ tới vấn đề đó là chuyện nói và nghe, truyền thông giữa hai thế hệ trở thành khó khăn. Rồi đi đến những tệ trạng như rượu, ma túy, bạo động, tình dục, chiến tranh, ô nhiễm sinh môi, và cố nhiên là sự có mặt của vô số cô hồn sống ở chung quanh ta. Đó là những vấn đề có thật, những khổ đau có thật,

những khó khăn mà chúng ta đang vấp phải.

Trong thời gian trường Thanh niên Phụng sự Xã hội, Buddhist Youth for Social Services, được thành lập ở Việt Nam, vào năm 1964, thì những khó khăn của xã hội Việt Nam thời đó, được coi như là đối tượng của sự hoạt động, là chỉ có bốn: Đó là Nghèo đói; Bệnh tật; Ngu dốt; và Vô tổ chức. Bốn cái đó là bốn khía cạnh của cái gọi là Trầm phát triển, Under Development. Thành ra mục đích của những sự chú, những sự cô, những thanh niên đến học và được đào luyện, là để đi về miền quê, tìm cách đối phó với bốn tai nạn lớn đó.

Khi chúng ta bị bốn hung thần này đe dọa, kiềm chế, nhìn ra nước ngoài, chúng ta thấy có những nước gọi là nước phát triển, Developed countries, chúng ta thấy họ không có nghèo đói, không có bệnh tật, không có ngu dốt, họ tổ chức rất khéo, và chúng ta muốn chạy theo họ, bắt chước họ.

Nhưng ngày nay, nhìn lại các nước gọi là phát triển quá cỡ, Over developed, như nước Mỹ hay các nước ở Âu Châu, thì ta thấy gì? Ta thấy có một cái gọi là Xã hội tiêu thụ. Tiêu thụ rất ghê gớm! Chỉ nội ngày Lễ Giáng Sinh ở Âu Tây, những thức ăn, thức uống, những đồ chơi, những thứ người ta tiêu xài cho một ngày lễ thôi, cũng đã làm mình choáng mắt rồi. Một bữa ăn trưa của

người bên này có thể lên tới một trăm US dollars. Trong khi đó 20 xu Mỹ đã có thể cung cấp một, hai bữa ăn rất bổ dưỡng cho một em bé ở các nước chậm tiến.

Tuy vậy ở Tây phương nghèo đói vẫn có mặt. Ở Pháp, ở các nước Âu Châu, và tại Hoa Kỳ, họ có những giới nghèo mới. Xã hội tổ chức như thế nào mà ngay tại Pháp có những người không có ăn, không có mặc, không có nơi ngủ. Họ phải ngủ trong hầm Métro, ngủ dưới gầm cầu, lén lút trong công viên. Thành ra trong xã hội gọi là quá phát triển đó, sự nghèo đói vẫn có, đi đôi với xã hội tiêu thụ.

Đúng về phương diện bệnh tật, thuốc men phát triển rất nhiều, và đời sống của con người kéo dài thêm ra. Người Âu Châu và Mỹ Châu càng ngày càng già, tại vì có nhiều thuốc nên họ sống lâu hơn. Các loại thuốc gọi là thuốc an thần, thuốc tâm thần càng ngày càng nhiều. Số người đang sống sót nhờ những thuốc an thần và thuốc tâm thần càng ngày càng đông. Nói rằng đã phát minh được rất nhiều phương pháp trị liệu bằng thuốc men, nhưng những bệnh mới lại phát sinh rất nhiều, trong đó có bệnh tâm thần. Số người tự tử, số người đi vào nhà thương điên rất đông. Tuy người ta giàu có, nhưng chính vì sự tiêu thụ như vậy, ăn uống thừa thãi

như vậy, cho nên đã đưa tới rất nhiều bệnh tật.

Nhìn vào những mô thức của các nước phát triển mạnh, giàu có, các nước chậm tiến lại cứ nghĩ rằng đó là con đường của mình đang cần tới! Tuy vậy, nếu biết rõ những khổ đau mới, và chất lượng hạnh phúc trong các xã hội đó, thì mình sẽ thấy rằng mình phải tìm con đường khác nếu mình không muốn gánh chịu những khổ đau cùng một chất liệu mà các nước gọi là quá phát triển đang đi qua.

Tất cả những khổ đau đó, tất cả những cái khó khăn đó, chúng ta phải quán chiếu, chúng ta phải coi là cái khổ đế của chúng ta, và chúng ta phải hiểu

được bản chất của những khổ đau đó thì chúng ta mới tìm ra được con đường thoát, gọi là đạo đế.

### *Pháp lạc*

Mấy hôm nay dư luận xôn xao vì những cuộc khủng bố. Ở Paris tại một trạm xe lửa hầm, một trái bom nổ, có nhiều người chết và rất nhiều người bị thương.

Cả thành phố náo động, cả đất nước náo động. Lực lượng cảnh sát được tăng lên gấp hai ba lần. Quân đội cũng đã được sử dụng để bảo vệ an ninh cho thị dân, không phải chỉ ở Paris mà còn ở những thành phố khác nữa. Hận thù và bạo động rất lớn. Hiện bây giờ nếu đi vào những siêu thị lớn, chúng ta phải



đi qua một ngõ kiểm soát để xem trong người chúng ta có vũ khí hay chất nổ gì không. Cuộc sống đã trở nên khó chịu, không được thoải mái nữa.

Trong khi ở đạo tràng Mai thôn chúng ta có rất nhiều pháp lạc trong đại giới đàn Nền Ngọc, thì ở những nơi khác lại có những khổ đau như vậy. Chúng ta rất mong làm sao để chia sẻ bớt những an lạc, hạnh phúc của chúng ta cho người chung quanh.

## PHÁP LẠC VÀ PHÁP NHỮ

Đạo Bụt có danh từ Pháp lạc, có nghĩa là niềm vui, là hạnh phúc trong khi thực tập chánh pháp.

Chúng ta cũng có danh từ Pháp nhũ. Nhũ tức là sữa, và sữa là thức ăn rất bổ dưỡng. Chánh pháp có tác dụng nuôi dưỡng và trị thương cho chúng ta. Khi ngồi nghe một bài pháp, chúng ta có thể hưởng pháp lạc và hưởng được pháp nhũ. Nếu ngồi nghe với trí năng, thì chúng ta cũng có thể có hạnh phúc khi tiếp xúc được với những tư tưởng cao siêu và nhiệm mầu của Phật pháp. Nhưng niềm vui đó nó nhỏ bé so với pháp nhũ. Pháp nhũ mầu nhiệm hơn, có tính cách nuôi nấng và trị liệu, còn pháp lạc chỉ là niềm vui khi thực tập.

Pháp lạc sâu hay cạn là tùy cách ta nghe pháp thoại. Nếu chỉ biết sử dụng trí năng để tiếp nhận Phật pháp, thì chúng ta chỉ thấy được cái đẹp của

những tư tưởng Phật giáo, mà những cái đẹp đó, những tư tưởng đó không thấm sâu vào trong con người của chúng ta để nuôi dưỡng chúng ta được. Đó là vì con người của chúng ta không phải chỉ được làm bằng trí năng. Con người được làm bằng năm yếu tố lớn, và trí năng chỉ là một phần nhỏ của năm yếu tố đó mà thôi. Năm yếu tố đó là sắc, thọ, tưởng, hành, và thức.

Trước hết, pháp lạc có đi vào được trong sắc, tức là trong hình hài của ta hay không? Pháp lạc phải đi vào hình hài, hình hài vật chất. Pháp lạc còn phải đi được vào những cảm thọ của chúng ta. Trong ta có một dòng sông cảm thọ, đêm ngày lưu chuyển, và mỗi giọt nước trong dòng sông đó là một

cảm thọ. Phẩm chất đời sống của ta tùy thuộc vào phẩm chất của những cảm thọ trong dòng sông đó. Nếu trong dòng sông đó chỉ có những giọt cảm thọ đau buồn, thì đời sống của chúng ta không có giá trị, chúng ta không làm được niềm vui và hạnh phúc cho người khác. Vì vậy nghe pháp thoại đúng thì lời pháp phải thấm vào trong hình hài của chúng ta và cũng phải thấm vào trong dòng sông cảm thọ của chúng ta.

Làm thế nào để khi nghe pháp chúng ta có những lạc thọ? Nhờ lời pháp mà những khổ thọ ở trong dòng sông đó được ôm ấp, rồi được chuyển hóa. Những cái gọi là xả thọ, tức là những cảm thấ- không vui, không buồn, không khổ, không lạc, cũng được ôm ấp để

biến thành lạc thọ. Đối với những lạc thọ có sẵn, những lạc thọ lành mạnh, khi được chánh pháp ôm ấp, nó lớn lên thêm. Vì vậy cho nên pháp lạc có công năng nuôi dưỡng cảm thọ. Khi nuôi dưỡng được thì nó trị liệu được. Chúng ta có chất liệu của sự sâu khổ, sự tuyệt vọng, đau nhức ở trong ta. Nếu pháp nhũ thật sự là thức ăn bổ dưỡng thì ngoài tác dụng nuôi dưỡng, nó còn có tác dụng trị liệu.

Ở Đông phương, về phương diện y khoa, thì không có ranh giới ngăn cách giữa thức ăn và dược liệu, Ví dụ khi chúng ta ăn chè đậu xanh, hay ăn cháo đậu xanh, thì bát cháo, bát chè đó có thể được gọi là thức ăn mà cũng có thể được gọi là thuốc chữa trị. Khi trong

người ta nóng, bị nổi mụn trên mặt, và ngủ không được, thì chúng ta ăn đậu xanh. Đậu xanh làm cho cơ thể mát mẻ. Vì vậy cháo đậu xanh vừa là thức ăn, mà cũng vừa là y dược. Chè Sâm bổ lượng cũng vậy, tất cả các thức ăn đều là y dược, và tất cả các thứ y dược cũng đều là thức ăn. Tây phương cũng đã có cái thấy đó. Chúng ta chỉ cần ăn thôi là chúng ta có thể lành bệnh, và ăn là một nghệ thuật. Biết rằng mình có nên ăn cái đó không, biết rằng mình nên ăn ít hay ăn nhiều cái đó, những cái biết đó đã là chánh pháp để chữa trị rồi.

Trong ta có dòng sông hình hài gọi là sắc. Mỗi tế bào của cơ thể là một giọt nước trong dòng sông hình hài, đó là

sắc âm, là sắc uẩn. Trong ta có dòng sông thứ hai là dòng sông cảm thọ. Pháp lạc phải thấm nhuần vào hai dòng sông đó.

Dòng sông thứ ba của ngũ uẩn là dòng sông tưởng. Tưởng tức là tri giác, là nhận thức của chúng ta. Tưởng đây không phải là tư tưởng mà thôi, cũng không phải là tưởng tượng mà thôi. Tưởng đây là tất cả sinh động của tri giác, tiếng Anh dịch là Perception.

Khi nhìn một bông hồng, chúng ta có tri giác về bông hồng và ta nói: Có bông hồng trước mặt tôi. Cái biết đó gọi là một tưởng. Khi nhìn bàn tay thì ta biết rằng đây là một bàn tay, đây là bàn tay của tôi. Đó cũng là một cái

tưởng. Cái tưởng của ta có thể phù hợp với sự thật. Cái tưởng của ta có thể không phù hợp với sự thật. Khi cái tưởng, cái tri giác của ta không phù hợp với sự thật, thì chúng ta gọi nó là một vọng tưởng. Vọng tưởng là một tri giác sai lầm, ngược lại với sự thật. Tâm Kinh Bát Nhã gọi là vọng tưởng điên đảo. Điên đảo tức là lộn ngược. Thực tại là như vậy, nhưng trong cái tưởng của mình, mình thấy nó hoàn toàn khác, đó gọi là một vọng tưởng điên đảo.

## CHÁNH PHÁP CÓ CÔNG NĂNG CHỮA TRỊ

Trong đời sống hàng ngày chúng ta có rất nhiều vọng tưởng điên đảo về bản



thân ta, về những người khác, về thế giới. Có khi chúng ta có những vọng tưởng điên đảo về Chúa, về Bụt, về bản thể, về chân như, về niết bàn. Tại vì những danh từ chỉ cho một thực tại, mà thực tại đó ở trong ta lại là một vọng tưởng. Thành ra cái bông hồng mà tôi thấy đây có thể chỉ là một vọng tưởng. Tự thân của bông hồng ra sao thì tôi không biết, nhưng hình ảnh của bông hồng mà tôi đang có trong lòng, có thể chỉ là một vọng tưởng. Vì vậy chánh pháp, như là một luồng ánh sáng đi vào trong ta, có công năng chữa lại cái tri giác của mình để cho nó bớt sai lầm.

Đó là một tác dụng chữa trị của chánh pháp. Ví dụ nhìn người em hay người anh của mình và thấy đó là kẻ thù của

mình. Nhìn người đồng bào của mình, nhìn đồng loại của mình và thấy người đó là kẻ thù, thì chắc chắn đó là một vọng tưởng. Mình nghĩ rằng làm cho người đó khổ thì mình sẽ thỏa tâm lòng của mình, điều đó là một vọng tưởng.

Ở Việt Nam chúng ta thường nói: "Chưa đánh được mặt đỏ như vang - Đánh được rồi mặt vàng như nghệ". Có nghĩa là khi chưa đánh được người đó thì mặt mình đỏ như hoa vông vang[1] (mặt đỏ tía tai), mà đánh được, giết được người đó rồi thì mặt mình vàng như nghệ, là vì mình sợ hậu quả quá! Ban đầu vì giận, mình nghĩ rằng tất cả những đau khổ, những điều linh của mình, là do người đó làm ra, mình phải trừng phạt người đó, phải làm cho

người đó thất điên bát đảo, phải đánh người đó, phải giết người đó thì mới hả được cơn giận và mình mới bớt khổ. Đó là khi chưa đánh được, khi chưa làm khổ người đó được, khi chưa giết người đó được. Nhưng khi đánh được rồi, làm khổ người ta được rồi, giết được rồi, thì lúc đó mình đâu thấy hạnh phúc, đâu thấy bớt khổ? Mình lại càng khổ thêm nữa, vì mình sợ luật pháp quá!

Trong cả hai trường hợp, tri giác đều sai lầm, vọng tưởng đều điên đảo hết. Vì vậy vọng tưởng là một màu sắc giả tạo mà mình đem ra bôi cho thực tại để rồi mình nhìn thực tại một cách rất méo mó, đầy màu sắc giả tạo, không thấy được chân tướng của nó.

Diệu pháp là một thứ nước cam lộ, hoặc có thể nói là một thứ thuốc tẩy, có thể tẩy đi tất cả những màu sắc loang lổ đó, và làm cho thực tại hiển hiện ra chân như của nó. Chân như là bản thân của thực tại không bị tri giác của mình làm cho méo mó, không bị tưởng làm cho méo mó, không bị vọng tưởng nhốt vào. Đó là tác dụng của chánh pháp trên tri giác của mình. Mình phải để cho chánh pháp đi vào để chữa trị, để gột rửa những tri giác của mình.

Việt Nam chúng ta cũng có câu "Gà một nhà, bôi mặt đá nhau". Tại vì nếu không bôi thì mình đâu thấy kẻ kia là người thù, cho nên làm sao đá cho được? Nó là em của mình mà làm sao mình đá nó được! Thành ra phải bôi cái

mặt của mình, hoặc bôi cái mặt của nó thành màu vàng, màu đỏ, để nó trở thành kẻ thù của mình, thì mình mới có thể đá nó được.

Vì vậy vọng tưởng là một dụng cụ rất quan trọng để tạo ra chiến tranh. Khi người ta muốn lính đi ra trận và giết cho được nhiều, giết cho hăng, thì người ta phải tạo vọng tưởng rằng kẻ kia là rất nguy hiểm cho mình. Guồng máy chiến tranh luôn luôn có những xưởng chế tạo vọng tưởng theo kiểu dây chuyền để phân phát cho những người lính, cho những người sĩ quan. Muốn cho người dân, cho cả nước yểm trợ cuộc chiến tranh thì người ta phải cho dân ăn rất nhiều vọng tưởng! Trước khi gọi những người lính ra trận

thì mình phải nói rằng: Ra đó là để bảo vệ thế giới, để bảo vệ tự do. Những người mình sẽ đánh giết là những con quỷ sứ, tàn ác vô cùng! Nếu không có guồng máy tuyên truyền đó, nếu không có guồng máy chế tạo vọng tưởng đó, thì những người lính ra trận sẽ không hăng hái để giết, và để bị giết!

Ngoài ra, trong thời gian huấn luyện mấy tháng, những người lính đó phải thực tập vọng tưởng. Kẻ thù được trình bày dưới hình thức của các bao cát, trong đó đựng cát. Người lính gắn một cây kiếm nhọn vào đầu súng của mình, tập lăn mấy vòng, rồi đứng chồm dậy và thọc đầu kiếm vào bao cát, tượng trưng cho kẻ thù. Trong đầu của người lính, họ phải tưởng tượng đây là một kẻ

thù rất nguy hiểm. Nếu mình không giết nó thì nó sẽ giết mình. Trong suốt thời gian mấy tháng luyện tập để ra trận đó, người lính hoàn toàn sử dụng vọng tưởng.

Trong trận chiến tranh Gulf War giữa Hoa Kỳ và Iraq, những chuyện đó đã xảy ra, mình đã quan sát và mình đã thấy. Mình có một gia đình ở nhà, có vợ, có con, mình bị gọi ra mặt trận, mình rất đau khổ, mình phải lìa con thơ, phải lìa đời sống gia đình thường nhật của mình, để đi qua một nước xa lạ, toàn là sa mạc. Nhưng để cho mình thấy có một sứ mạng cao cả, làm chuyện đi giết kẻ thù đó là để cứu nhân loại, thì người ta cho mình ăn vọng tưởng, người ta nuôi dưỡng những

vọng tưởng cho mình, tưới tâm bao nhiêu hận thù trong mình!

Nếu không có hận thù trong anh, không có sự sợ hãi trong anh, thì anh không có khả năng đâm một cây kiếm vào cơ thể của một người đồng loại. Làm sao anh có can đảm đâm một lưỡi dao vào một người đồng loại? Trong ta, không ai có khả năng đó cả. Chỉ trừ khi chúng ta thấy rằng, nghĩ rằng đối tượng kia là một người nguy hiểm, một con quái vật, nếu không trừ diệt nó, thì ta sẽ chết, vợ con ta sẽ chết, đồng loại ta sẽ chết. Cho nên người ta mới luyện cho mình cái khả năng găm lên như một con thú dữ, để đâm lưỡi dao vào bao cát. Đâm được bao cát rồi thì mới có thể đâm được người lính kia!



Trong đời sống hàng ngày chúng ta chế tạo vọng tưởng để nuôi dưỡng căm thù, nuôi dưỡng chiến tranh.

Người tu là người làm ngược lại. Người tu là người phải dùng giáo pháp để gột sạch vọng tưởng, để thấy con gà kia không phải là kẻ thù, con gà kia là con gà anh, và màu sắc để bôi mặt chỉ là những vọng tưởng. Màu sắc đó có thể gọi là màu sắc của ý thức hệ. Đó chỉ là một danh từ, một ý niệm. Ấy vậy mà vì danh từ đó, vì ý thức hệ đó, mình không nhận ra được người kia là người anh em của mình, cho nên mình có khả năng giết người kia.

Trong đời sống thường nhật cũng vậy. Sống chung trong một gia đình, nếu

mình giận người kia, nếu mình thù người kia, nếu mình trách móc, ghét bỏ người kia, thì đó cũng tại những chất màu của vọng tưởng đang có mặt trong ta. Nếu ta tiếp nhận được chánh pháp, nếu ta gột sạch được màu đó, thì ta sẽ thấy rằng người kia là chị của ta, người kia là em của ta, là anh của ta. Điều đáng làm nhất là ôm người đó vào lòng và nói: Tôi thương anh, tôi thương chị, tôi thương em. Tôi không muốn làm em khổ, tôi không muốn làm chị khổ, tôi không muốn làm anh khổ, tại vì tôi biết rằng làm cho anh khổ tức là làm cho tôi khổ. Đó là cái thấy khi những màu sắc của vọng tưởng được gột rửa.

Cái thấy đó gọi là trí, là Bát nhã. Khi bông hồng hiển lộ ra chân như của nó, đó là nhờ trí tuệ.

## LIÊN HỆ DUYÊN SINH CỦA VẠN PHÁP

Nhìn vào bông hồng mà quán chiếu thì ta thấy rằng bông hồng được làm bằng những yếu tố không phải là bông hồng, Bông hồng được làm bằng mặt trời, bằng đám mây, bằng đại địa, và mình thấy được tính duyên sinh của bông hồng. Lúc đó bông hồng từ từ hiển lộ ra với cái chân như của nó. Nếu nhìn bông hồng như một thực tại độc lập, không dính gì tới mặt trời, không dính gì tới đám mây, không dính gì tới người làm vườn, thì mình kẹt vào ý

niệm "ngã" về bông hồng, và mình chỉ có một vọng tưởng điên đảo về bông hồng mà thôi. Nhìn một người sư anh, sư chị hay sư em cũng vậy, mình phải nhìn trong liên hệ duyên sinh của họ.

Liên hệ duyên sinh là gì? Là một phương pháp nhìn, đó là chánh pháp. Chánh pháp đó phải đi vào trong dòng sông của tướng, của tri giác để chữa trị, để sửa lại những méo mó, những lệch lạc của nhận thức mình. Cho nên khi ngồi nghe pháp là thực tập chữa trị. Mình mở lòng ra để cho pháp đi vào. Đi vào tới đâu thì nó chữa trị, nó nuôi dưỡng tới đó. Đừng đem trí năng ra để húng lẩy những danh từ, những tư tưởng trong khi nghe pháp. Trí năng không phải là thứ dụng cụ để tiếp nhận

chánh pháp. Mình phải đem hình hài của mình ra để tiếp nhận. Cũng như khi ăn một bát cháo đậu xanh, mình phải ăn bằng hình hài của mình, để cho bát cháo đó thấm vào trong hình hài của mình, chứ không thể ăn bằng ý niệm, hay ăn bằng cảm thọ.

Khi ăn, nhiều khi chúng ta chỉ ăn bằng cảm thọ. Dưa cải kho chẳng hạn, là một món mà người Việt rất thích. Dưa cải kho rất mặn, ăn với cơm, mình có thể ăn rất nhiều bát cơm. Chúng ta nói rằng ở đời sao có thứ thức ăn ngon như vậy? Những người không quen với món đó, ăn vào thì thấy chẳng ngon gì hết! Nhưng có nhiều người rất thích, cho nên khi ăn, họ ăn bằng cảm thọ, mà không ăn cho cơ thể của họ. Nếu ăn

cho cơ thể thì chúng ta biết ăn thứ nào nó thật sự có bổ dưỡng.

Chúng ta cũng thường ăn bằng tập khí của chúng ta. Có những món ăn ghê gớm lắm, người không biết món đó, nhìn thấy là le lưỡi, không dám đụng đến. Nhưng vì tập khí, chúng ta thường mê những món như vậy. Có một lần tôi thấy một ông Tây ăn thịt ngựa sống. Tôi sợ quá, tự hỏi tại sao lại có thể ăn được như vậy? Nhưng ông ta ăn rất ngon. Thịt ngựa sống ông trộn với không biết giấm hay hành sống gì đó, và ông ngồi ăn rất ngon lành. Ăn và uống rượu vang nữa! Còn tôi thì sợ quá khi thấy món ăn đó!

Thọ hay là cảm thọ là một hiện tượng tâm lý. Trong từ ngữ Phật giáo chúng ta gọi là tâm hành, Citta Sam(k(r(s. Một hiện tượng tâm lý gọi là một tâm hành. Một hiện tượng vật lý thì gọi là một sắc hành. Tướng là một hiện tượng tâm lý khác, một tâm hành khác. Vì vậy cho nên trong năm uẩn, uẩn thứ nhất là sắc hành; uẩn thứ hai (thọ) là một tâm hành; uẩn thứ ba (tướng) là một tâm hành khác; uẩn thứ tư (hành) cũng là tâm hành, nhưng nó gồm rất nhiều tâm hành họp lại, nó chứa khoảng 50 tâm hành; và uẩn thứ năm là thức, chứa các tâm hành khi chúng chưa phát hiện.

Làng Mai chúng ta thường trình bày năm uẩn dưới hình thái của một trái

quít năm múi. Múi thứ nhất là múi sắc, R(pa, tiếng Pháp là forme, được coi như là một dòng sông, dòng sông hình hài, luôn luôn biến chuyển. Mỗi tế bào trong cơ thể là một giọt nước trong dòng sông. Nghe pháp như thế nào để cho những tế bào của cơ thể tiếp nhận được, thừa hưởng được lời pháp thì mới gọi là nghe pháp.

Múi quít thứ hai là thọ, V(dana, tiếng Pháp là Sensation, tức là những cảm thọ dễ chịu, khó chịu hay là trung tính. Đây là dòng sông thứ hai. Thiền tập tức là nhận diện sự sinh khởi, tồn tại và biến hoại của những cảm thọ trong dòng sông cảm thọ trong tư thế ngồi, trong tư thế đi, đứng, nằm. Trong mọi tư thế của thân thể, ta có thể quán sát,



nhận diện cảm thọ. Nó là một tâm hành. Tất cả các hành đều là vô thường. Chư hạnh vô thường. Vì vậy cho nên thọ cũng vô thường.

Múi quít thứ ba là tướng, Sanjin(, Perception, tức là những tri giác. Chúng ta biết đây là bông hồng, đây là bàn tay, đây là một sư anh hay một sư em. Đó là tướng. Tướng cũng là một tâm hành. Trong đạo Bụt, chúng ta nói tới 51 loại tâm hành, đó là đạo Bụt của Pháp Tướng Tông. Có nhiều tông phái Phật giáo, và tông phái nào cũng có văn học A-tỳ-đạt-ma (Abhidharma), nghĩa là cũng phân tích, cũng nghiên cứu về tâm.

Số tâm hành trình bày trong mỗi tông phái hơi khác nhau. Có tông nói 52, 53, có tông nói 48, 49. Với Duy Thức Tông, người ta có 51 tâm hành, trong đó thọ là một, và tưởng là một tâm hành khác.

Tất cả các tâm hành khác đều nằm ở múi thứ tư gọi là hành, Sam(k(r(s, Impression. Hành đây là tâm hành, có nghĩa là 49 cái còn lại, ví dụ như: Phận, hận, phú, não, tần, sang, cuốn, siểm, hại, kiêu, vô tâm, vô quý, trạo cử, hôn trầm, thất niệm, bất chánh tri, tín, tà quý, vô tham, vô sân, vô si, cần, khinh an, bất phóng dật, hành xả, bất hại v.v... Các sư cô, sư chú nên học thuộc lòng để nhận diện những tâm hành của mình. Danh sách những tâm hành

chúng ta đã liệt kê đầy đủ trong các khóa mùa Đông trước đây. Chúng ta cũng có phát hiện ra một số tâm hành khác chưa được liệt kê trong truyền thống, và chúng ta đã thêm vào. Đó là việc tiếp nối sự nghiệp của cha ông.

Vậy thì mùi quít thứ tư tượng trưng cho tất cả các tâm hành không phải là thọ và không phải là tưởng, như cái giận, cái lo, cái ganh, cái ghét. Mỗi khi nó biểu hiện ra, mình phải nhận diện nó, phải ôm ấp nó, phải quán chiếu nó. Đó gọi là thiền tập. Nếu làm được như vậy thì mình mới không bị nó cuốn đi, tại vì mỗi tâm hành là một đợt sóng vĩ đại, mình có thể bị cuốn đi theo.

Trong số đó có nhiều tâm hành rất tốt. Tâm hành bằng vàng, bằng ngọc mà nếu biết sử dụng, thì mình làm ra những vùng năng lượng rất lớn, có thể gột rửa, có thể chuyển hóa, có thể làm mới được cả thân tâm. Đó là những tâm hành gọi là tâm hành thiện, Cosala Chitta Sam(k(r(s. Ví dụ như tâm hành niệm, tức là chánh niệm. Niệm nằm ở trong đất tâm, giống như chất Uranium. Nếu biết sử dụng chất Uranium thì mình có thể làm ra nguyên tử lực.

Niệm là Phật tính ở trong con người chúng ta, trong niệm có chứa chất liệu của định và của tuệ. Mà niệm, định, tuệ là ba tâm hành thuộc về loại tâm hành gọi là phổ biến, tức là có thể có mặt được bất cứ ở đâu và lúc nào. Có khi

người ta gọi chúng là tâm sở hay tâm hành biến hành. Tất cả đều có mặt dưới hình thức của những hạt giống. Biến hành mình dịch là universal, còn biệt cảnh mình dịch là particular. Các tâm hành biến hành như Xúc, tác, ý, thọ, tưởng, tư chúng luôn luôn có mặt, nhưng các tâm hành biệt cảnh như Dục, thắng, giải, niệm, định, huệ thì mình phải đánh động nó, phải mời mọc nó thì nó mới hiển hiện. Đó là trường hợp của niệm, định và tuệ trong thực tập hơi thở chánh niệm của chúng ta.

Tâm hành là gì? Tâm hành là những hiện tượng tâm lý đang biểu hiện và đang lưu hành, đang trôi chảy. Trong Duy Thức Tông chúng ta có danh từ Hiện hành, có khi gọi là Hiện hạnh. Ví

dụ khi mình đang giận thì có năng lượng của giận nó trào lên, nó chi phối thân và tâm. Lúc đó nếu mình thở vào, thở ra trong chánh niệm thì mình biết cái giận đang có ở trong mình. Mình biết rằng cái giận là một tâm hành đang có mặt, đang có tác dụng. Lúc đó nó là một hiện hành. Nhưng những lúc nó không hiện hành thì nó ở đâu? Làm sao từ không mà nó trở thành có được?

Vì vậy cho nên chúng ta có mũi quít thứ năm là thức, Vijnna, Conscience. Thức là chỗ chứa đựng tất cả những tâm hành khi chúng chưa phát hiện. Chúng ta có một danh từ rất hay là chủng tử, Bija, có nghĩa là hạt giống. Tất cả 51 tâm hành này đều có hạt giống ở trong tâm thức. Phật giáo Bắc

tông thường hay ví thức với đất, tâm địa, hay đất tâm. Trong đất tâm này có chứa tất cả 51 loại hạt giống của các tâm hành. Khi không giận thì hạt giống đó chưa hiện hành, tức là chưa biểu hiện và lưu hành. Nhưng hạt giống giận vẫn có đó. Anh đang cười vui, đang hoan hỷ, anh có giận gì đâu? Như vậy không có nghĩa là cái giận không có trong anh. Nó có trong anh, nhưng tiềm tàng dưới hình thức của một chủng tử, một hạt giống nằm trong nhà kho. Vì vậy mà thức, theo cái thấy của Duy thức tông, là kho chứa đựng tất cả các hạt giống. Nói theo danh từ chuyên môn là Nhất thiết Chủng thức, The consciousness of all the seeds, tiếng Phạn là Sarva Bijaka. Đó là múi quít

thứ năm. Từ múi quít thứ năm, những hạt giống sẽ biểu hiện ra thành 51 tâm hành, như thọ, như tưởng. hay như trường hợp của 49 tâm hành khác.

Thiền tập là để thấy được, để nhận diện được những tâm hành đó để có thể nuôi nấng những tâm hành như niệm, như định, như tuệ, và để gột rửa, chuyển hóa, những tâm hành như vọng tưởng, hay kiêu mạn, nghi ngờ v.v... Đây là con người của chúng ta, đây là đất đai của chúng ta, đây là lãnh thổ của chúng ta. Người tu phải chăm sóc cái lãnh thổ của mình.

NĂM UẨN LÀ LÃNH THỔ CỦA  
CHÚNG TA



Chúng ta cứ nghĩ rằng lãnh thổ của chúng ta là cái cơ sở chúng ta đang gây dựng, là nhân viên của chúng ta, là sự nghiệp của chúng ta. Nhưng kỳ thật lãnh thổ của chúng ta là phạm vi của năm uẩn. Chúng ta là vua, chúng ta là nữ hoàng trị vì lãnh thổ đó. Chúng ta phải đóng vai người trị vì một cách đàng hoàng. Hễ có chiến tranh, hễ có xáo trộn, hễ có lụt lội, hễ có cướp bóc, hễ có bất công ở trong vương quốc của chúng ta, thì chúng ta phải biết và phải giải quyết, nếu không thì lãnh thổ của chúng ta là một vùng đất đau thương. Tại sao phải đi nhìn vào lãnh thổ của người khác để phê phán, trong khi lãnh thổ của mình rất là bê bối, mình không làm tròn phận sự của một vị nữ hoàng,

một vị đế vương? Mình phải có nghệ thuật trị nước. Vì vậy cho nên thực hiện một cuộc trở về là bước đầu tiên của sự tu học.

## NGHE PHÁP THOẠI LÀ MỘT THIỀN TẬP ĐỂ CHUYÊN Y

Khi ngồi nghe pháp thoại, chúng ta phải làm thế nào để lời pháp đi vào được trong tâm hành đang có mặt trong giây phút hiện tại. Tâm hành đó là buồn, là vui, là giận, là ghét, là lo lắng. Ta phải làm thế nào để trong khi nghe, pháp có thể đi xuyên vào sắc, thọ, tưởng, hành, và đi sâu được cả vào thức, pháp phải đánh động tới được chiều sâu của tâm thức. Đó mới là biết

nghe pháp thoại. Nghe pháp là một thực tập. Nghe pháp không phải là học lý thuyết để đem ra áp dụng vào sự thực hành.

Ngồi nghe pháp, tự thân nó đã là một sự thực tập rồi, nghe để có một sự thay đổi tận gốc. Mà gốc là ở mũi quít thứ năm. Để cho pháp đi lọt vào trong thức, đánh động những hạt giống trong nhà kho, mới thật là sự tu tập.

Trong Duy Thức học có danh từ Chuyển y. Y tức là nền móng. Mà nền móng của chúng ta là Nhất thiết Chủng thức, có khi gọi là Tàng thức. Tàng tức là cất giữ, store, depot. Sự thay đổi đáng kể nhất là sự thay đổi ở tại nền móng. Chuyển y là sự thay đổi tận nơi

nền móng. Chuyên y tiếng Phạn là A(rayapar(vritty. Aíraya là y, Par(vritty là chuyên. Vậy thì khi nghe pháp phải ngồi như thế nào, phải nghe như thế nào để pháp thấm vào hình hài, vào cảm thọ, vào tướng, vào tâm hành nào đang có mặt, dầu là tướng hay là thọ, và rốt cuộc nó phải đánh động được tới những hạt giống trong tâm thức.

Pháp lạc và pháp nhũ là cái mà chúng ta phải được thừa hưởng trong từng giây phút của đời sống tu học, thì ta mới lớn lên mau được. Nếu biết cách thì ba ngày, năm ngày, mười ngày là đủ để chúng ta lớn lên rất mạnh. Khi nghe tiếng chuông chẳng hạn, tiếng chuông báo chúng hay tiếng chuông gia trì, thì trong tư thế ngồi, trong tư

thể đi, trong tư thế đứng, chúng ta làm sao cho tiếng chuông đó thấm được vào trong hình hài, thấm vào được trong cảm thọ, trong tri giác của chúng ta.

Tất cả chúng ta đều có nghe tiếng chuông đó, nhưng có người nghe hời hợt, có người nghe rất sâu. Tiếng chuông là một tiếng gọi rất sâu thẳm. Chiều sâu thẳm thẳm của tâm thức, chúng ta có thể đạt tới được nếu chúng ta biết nương theo tiếng chuông để đi xuống, hoặc để đi lên, tại vì xuống hay lên chẳng qua chỉ là những danh từ thôi. Đi xuống tới chỗ sâu thẳm nhất của ta, hay đi lên tới đỉnh chót vót nhất của ta, đó chỉ là một cách nói thôi.

Bong bong, tôi là chuông đại hồng,  
Ngôi chùa xưa trên đỉnh núi.

Quý vị có biết ngôi chùa xưa trên đỉnh núi là gì không? Đó là quê hương của chúng ta, đó là quê hương tâm linh cao chót vót của chúng ta, mà đỉnh tâm linh đó nằm trong ta. Khi hát Bong bong, tôi là chuông đại hồng. Ngôi chùa xưa trên đỉnh núi thì ta chỉ lên trên trời, nhưng kỳ thật, đó không phải là cái hướng đích thực của đỉnh núi tâm linh cao chót vót của chúng ta. Cái đỉnh núi tâm linh cao chót vót nó ở trong ta. Nhưng nếu ta lấy ngón tay mà chỉ vào ngực ta, thì cũng không đúng. Tại vì đây chỉ là cái hình hài mà thôi, ta tưởng lầm đây mới là ta, còn cái kia là ở ngoài. Cái đỉnh tâm linh cao chót vót

của chúng ta nó không phải ở trong, nó cũng không phải ở ngoài. Trong và ngoài chẳng qua chỉ là những cái vọng tưởng. Nguyễn Công Trứ có nói: Nhỏ không trong mà lớn cũng không ngoài.

Khi mới tu, người ta đang làm việc ngon trớn, đang nói chuyện ngon trớn, mà nghe một tiếng chuông thì thấy giận lắm, bực lắm! Có một Phật tử rất thương Làng Mai, tới giúp Làng Mai nấu cơm cho ba bốn trăm người, nhưng ông ta không chịu nổi tiếng đồng hồ treo ở trong bếp. Tại vì theo nguyên tắc thực tập, mỗi 15 phút ãoàng hoà ãieảm moät làn, thì ông phaui ngöng lai ãeả thöu. Ông đang làm ngon trớn như vậy mà phải ngưng lại để thở là khổ lắm! Cho nên trong khi đại chúng đi

khỏi, ông lén tháo đồng hồ đem treo ở một phòng khác. Cái đó cũng do thương mà ra! Đang làm ngon trớn như vậy mà phải ngưng lại thì tức quá, cho nên ông thương theo kiểu của ông!

Cũng như khi sư chú đang say sưa chia sẻ một giáo pháp tâm đắc, mà tự nhiên có tiếng chuông thì sư chú giận quá chừng! Ban đầu thì ráng ngừng, không có hạnh phúc, nhưng khi thở được một vài hơi thì cái pháp lạc nó bắt đầu xuất hiện. Nhờ vậy cái bực chuyển thành pháp lạc. Nếu sư chú làm hay thì khi chuông thỉnh đến tiếng thứ hai là chú bắt đầu leo lên đến đỉnh cao của tâm linh. Một tiếng gọi rất là sâu thẳm mà khi ngồi thiền, đi thiền, chúng ta phải



nghe cho được tiếng gọi tâm linh đó, tiếng chuông của ngôi chùa cổ đó.

Người trong truyền thống đạo Bụt cũng vậy, mà người trong truyền thống đạo Cơ Đốc cũng vậy, chúng ta gọi điểm cao đó là Pagoda hay là Temple cũng được. Điều quan trọng là chúng ta biết nó là điểm cao tâm linh chót vót, nó là nguồn gốc của chúng ta, là chỗ chúng ta khao khát trở về.

Ngày xưa tôi có làm một bài thơ[1] nói về buổi trưa hè ở Việt Nam. Buổi trưa mùa hè miền quê Việt Nam nó im lặng một cách lạ kỳ. Những đám mây đứng yên như trở thành những tảng đá. Những ngọn lá, những trái cây đứng im như được làm bằng ngọc thạch. Không

có một sự di chuyển nào cả! Vũ trụ như ngưng đọng lại. Trong bài thơ đó có câu: Trưa, ôi những buổi trưa lắng vào tuyệt đối - trời cao xanh ngắt, băng khuâng nghe tiếng gọi tôi về. Tiềm thức dâng tràn u hoài của thặng trầm mây kiếp. Lá đón nắng hồng mai đến: Chiếc áo thàng Tư nhẹ sắc, thoảng hương kỳ ảo mùa Xuân.

Trong buổi trưa yên lặng như vậy, mình nghe một tiếng gọi như từ ngàn đời xa xưa kéo mình trở về. Tại vì mình là những người cùng tử, đi lang thang đã muôn ngàn triệu kiếp! Mình đã bỏ nhà ra đi, bỏ đỉnh tâm linh cao chót vót để ra đi. Vì vậy mà có những tiếng chuông kêu mình trở về, và buổi trưa là một tiếng chuông. Một cơn mưa

lớn cũng là một tiếng chuông gọi mình về trong nháy mắt. Đi máy bay, đi hỏa tiễn, có thể cũng còn lâu hơn nhiều. Đi về điểm cao tâm linh bằng hơi thở thì nhanh lắm.

Hơi thở giống như một phương tiện chuyên chở rất mau nhiệm. Thở vào, và chỉ cần biết là hơi thở vào, thì chúng ta đã trở về đỉnh núi rồi, và hơi thở trở nên là hơi thở chánh niệm, có phẩm chất rất cao, đưa ta về đỉnh tâm linh chót vót đó.

Hơi thở đó cũng có thể đem tới pháp lạc rất lớn, và chỉ khi nào ta buông bỏ được, trở thành con người tự do thì phẩm chất hơi thở của ta mới thật sự là cao, và pháp lạc mới thật sự là lớn. Chỉ

cần thở thôi và một hơi thở vào có thể kéo dài tám, mười hay mười hai giây đồng hồ. Trong mười mấy giây đó mình nuôi dưỡng thân, nuôi dưỡng thọ, nuôi dưỡng tướng, nuôi dưỡng thức của mình rất là sâu sắc. Mình cảm thấy pháp lạc rất rõ ràng, Mình không lao động, không cố gắng, không tranh đấu gì cả, mình chỉ hoàn toàn thừa hưởng. Phẩm chất của pháp lạc mà ta được thừa hưởng đó tùy thuộc vào mức độ tự do của ta. Anh tự do được hay không là do anh có buông bỏ được cái kia hay không. Cái kia có thể là cái lo, cái buồn, cái khổ hay là cái thích thú.

Khi anh đang chia sẻ một cái mà anh rất quý với một người bạn, mà bị tiếng chuông làm anh ngừng lại, thì anh rất

giận. Anh nói tiếng chuông không phải thời! Đợi người ta nói xong rồi thỉnh có phải hay biết mấy không? Ban đầu thì anh không buông được, nhưng tại vì anh đã thở tới giây thứ tư, thứ năm của hơi thở vào, nên tự nhiên anh thấy anh buông được, anh mỉm cười: Trời đất ơi! Cái này nó quý, nó ngon lành, nó thanh tịnh, nó an lạc gấp cả triệu lần cái thích thú hồi nãy, vậy mà mình đại dột, mình bực nó! Tất cả chúng ta người nào cũng đều đã đi qua kinh nghiệm đó hết.

Trong khi sư chú ngồi đợi thầy vào để nói pháp, thì tại sao sư chú không thực tập sự nuôi dưỡng thân, thọ của mình bằng pháp lạc đó, mà lại chờ đợi? Chờ đợi cái gì? Chờ bài pháp thoại? Bài

pháp thoại đó đã có sẵn ở trong sự chú rồi! Tại sao mình phải nói chuyện với người khác trong khi chờ đợi? Tại sao đi vào pháp đường mà không bắt đầu ngay chuyện thừa hưởng pháp lạc?

Pháp lạc ở đâu lại không có mà phải vào thiên đường mới có? Phải làm thế nào để trong khi chúng ta rửa rau, rửa bát thì pháp lạc cũng có mặt. Chúng ta có thông minh, có tài năng, chúng ta phải sử dụng cái thông minh và tài năng đó để tổ chức đời sống như thế nào để cho trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày, chúng ta đều có pháp lạc. Hơi thở đó, nụ cười đó, tiếng chuông đó là để làm gì? Là để cho chúng ta sử dụng mà nuôi nâng pháp lạc của chúng ta. Trong một bài thơ

Lưu Trọng Lư có viết mấy câu rất buồn:

Mời anh cạn hết chén này,  
Non vàng ở cuối non Tây ngậm buồn,  
Tiếng gà gáy đục trong sương,  
Nửa đời phiêu lãng chỉ còn đêm nay!

Câu đáng nói là câu: Nửa đời phiêu lãng chỉ còn đêm nay!

Chúng ta đã làm gì cuộc đời của chúng ta? Đi phiêu lãng, chìm đắm và trôi lăn trong sinh tử. Không có giải pháp nào hết!

Đê lòng với rượu cùng say,  
Giờ đây lời nói chua cay lạ thường.

Đó là tâm tình của thi sĩ. Thấy được

mình đã để hết đời mình vào cuộc phiêu lãng, nhưng không có cách nào để có thể chấm dứt được, mà chỉ có phương cách uống rượu thôi. Nửa đời phiêu lãng chỉ còn đêm nay, Để lòng với rượu cùng say, Giờ đây lời nói chua cay lạ thường. Tội nghiệp vô cùng!

Khi nghe tiếng chuông, nếu biết nương vào tiếng chuông để trở về đỉnh tâm linh cao chót vót, là chúng ta có thể chấm dứt cuộc phiêu lãng. Chúng ta có thể đang phiêu lãng trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Chúng ta thường nói "phiêu lãng trong biển sinh tử", có nghĩa là khi chết rồi thì mới phiêu lãng. Không! Chúng ta đâu có chết rồi mới phiêu lãng? Chúng ta đang



phiêu lãng trong từng giây từng phút. Thọ chìm đắm, trôi lặn. Tưởng chìm đắm, trôi lặn. Tham, sân, si, mạn, nghi, kiến, phân, hận, phú, não, tật, xan cũng đang chìm đắm, trôi lặn. Chúng ta bị nhồi theo những đợt sóng của tâm thức, chúng ta luôn luôn phiêu lạc, và chúng ta đã phiêu lạc mấy mươi năm của đời chúng ta rồi, cho nên tiếng chuông là để thức tỉnh: Con ơi, con đừng phiêu lạc nữa, con hãy trở về với cha, con hãy trở về với mẹ, con hãy trở về với thầy, với quê hương tâm linh cao chót vót của con.

Mình đang ngồi đó hay đứng đó, thở vào một hơi là mình trở về được. Tu tập là tu tập trở về trong mỗi giây phút, trở về với sự sống, trở về với cái an lạc

có sẵn trong tâm thức của chúng ta. Tùy anh chọn lựa giữa hai cái. Một là cuộc phiêu lãng, tiếp tục phiêu lãng. Hai là trở về, trở về với vững chãi, với thanh thoi để cho mình có an lạc. để cho mình trở thành chỗ nương tựa của biết bao nhiêu người đang chới với ở quanh ta. Đó là mục đích của người tu.

## PHƯƠNG TIỆN ĐỂ TRỞ VỀ

Mỗi giây phút của thực tập là một sự quay về. Tam quy không phải là giáo lý cho người sơ cơ, tam quy là sự quay về với Bụt, với Pháp, với Tăng. Quay về bằng những phương tiện nào? Quay về bằng hơi thở, bằng bước chân, bằng tiếng chuông chánh niệm.

Nếu quý vị tới Làng Mai mà chưa nắm được những phương pháp, những kỹ thuật thở, đi, nghe chuông, mỉm cười thì phải lập tức học ngay ngày hôm nay, đừng để ngày mai mới học. Nếu mình là những thầy, những sư cô, sư chú ở trong làng, thấy có một người bạn thiên tới, thì mình biết rằng người này rất cần mình chăm sóc và chỉ dẫn cho những phương pháp đó, chứ đừng để cho họ ở đây 24 giờ đồng hồ mà chưa biết đi, chưa biết thở, chưa biết mỉm cười, chưa biết nghe chuông, thì rất tội cho họ. Mình phụ những tấm lòng ở trong thiên hạ. Khi một người bạn tới đây là họ có một tấm lòng. Họ đem tấm lòng ra để tới. Cho nên mình

cũng nên đem tâm lòng của mình ra để đón tiếp.

Em ơi, em đã biết ngồi yên chưa? Tại vì tĩnh tọa là cả một nghệ thuật. Ngồi yên được thì trần lụy có thể tiêu tan. Để chị chỉ cho em cách ngồi yên. Mình chỉ có thể chỉ được cho người đó trên cơ bản của sự thực tập, kinh nghiệm của chính mình. Thì giờ của chúng ta ở đây là để làm chuyện đó, và chúng ta cùng làm chung với nhau. Chúng ta nương tựa vào nhau. Thì giờ của chúng ta không phải để làm những chuyện khác, rất là uổng phí. Người ta đang đau khổ, người ta đang lo lắng, đang oán hận, người ta đang nghĩ cách đặt những trái bom để cho người khác thấy được sự uất ức của mình. Chúng ta có cơ hội tới

với nhau để tu tập thì chúng ta phải sử dụng một cách rất thông minh thì giờ của chúng ta, không phải để làm gì cả, mà chỉ để làm cho sự thanh thoi, sự hiểu biết, sự thương yêu, sự an lạc thật sự có mặt.

Xã hội của chúng ta đang đói khát những chất liệu đó, cho nên chúng ta phải chế tác những chất liệu đó để cung cấp cho bản thân, và cung cấp cho những người chung quanh.

**TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG  
CỦA THIỀN TẬP QUYỀN 3  
Thích Nhất Hạnh**

**TỔNG QUYỀN QUYỀN QUYỀN III.**

**MỤC  
LỤC.**

**I.**

**II.**

*Gốc rễ tâm linh Làng Mai*

**THIỀN TẬP CÓ HƯỚNG DẪN**

Hôm trước chúng ta đã học bài Quay về Nương tựa Hải đảo Tự thân. Trong khi thực tập chúng ta đã nhận ra rằng bài thực tập đó là bài dựa trên các bài thi kê làm sẵn để hướng dẫn cho chúng ta trong khi thiền tập, nghĩa là thiền tập có hướng dẫn. Danh từ thiền tập có hướng dẫn chúng ta ít nghe nói tới, nhưng đó là một thực tại đã có sẵn từ hồi Bụt còn tại thế.

Khi tụng kinh hàng ngày, chúng ta thực tập để cho tâm duyên theo lời kinh. Tụng đến đâu thì chúng ta hiểu đến đó,

chúng ta quán chiếu tới đó. Như vậy tụng kinh cũng là một hình thức thiền tập có hướng dẫn.

Khi đọc kinh Quán Niệm Hơi Thở, chúng ta cũng nhận ra rằng kinh này đã được dạy dưới hình thức thiền tập có hướng dẫn. Kinh Quán Niệm Hơi Thở có 16 bài mẫu để thực tập, và bài nào cũng là thiền tập có hướng dẫn.

Bài thứ nhất là: Thở vào một hơi dài, tôi biết là tôi đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, tôi biết là tôi đang thở ra một hơi dài.

Những chữ, những ý được sử dụng là những yếu tố hướng dẫn mình. Có người nghĩ rằng khi thở vào, mình phải đọc hết tất cả những chữ ở trong kinh:

Tôi đang thở vào và tôi biết rằng tôi đang thở vào. Đọc cho mau kẻo không kịp, tại vì hơi thở vào của mình có thể hơi ngắn! Nhưng những người thông minh hơn thì họ biết rằng không cần phải đọc hết tất cả những chữ đó. Ví dụ họ làm ngắn hơn, còn có năm chữ: Thở vào biết thở vào, thành ra họ thư thái hơn, họ không bị hạn buộc vào hình thức.

Hay có người còn tự do hơn, họ nói: Vào, ra. Nó có nghĩa là thở vào tôi biết tôi đang thở vào, thở ra tôi biết tôi đang thở ra. Lại có người đi xa hơn, họ tổng hợp bài đầu với một bài tập khác trong 16 bài:



Thở vào tôi cảm thấy hân hoan, hạnh phúc, Thở ra tôi cảm thấy hân hoan, hạnh phúc, Thở vào tôi làm cho tâm ý tôi hoan lạc, Thở ra tôi làm cho tâm ý tôi  
tôi                      hoan                      lạc.

Và họ thực tập thở như sau: Vào, khỏe quá, ra nhẹ quá. Khi thực tập như vậy thì người ta đã dùng sự thông minh để làm cho việc thực tập trở nên dễ chịu, hạnh phúc hơn.

Khi mới vào chùa, thầy cho chúng ta học thuộc lòng những bài thi kệ để thực tập chánh niệm, đó là những bài trong Tỳ Ni Nhật Dụng. Nhật dụng có nghĩa là sử dụng hàng ngày. Có nhiều sư chú, sư cô học thuộc lòng nhưng không biết sử dụng như thế nào cả! Mình học thuộc bài kệ rửa tay, nhưng

không biết thực tập ra làm sao. Đọc qua một lần rồi rửa tay thôi. Trong khi rửa thì lại không thực tập gì hết, tại vì đọc thì rất nhanh, nhưng rửa tay thì lâu hơn vì phải dùng xà phòng, và trong lúc rửa đó thì vọng tưởng miên man!

Nếu biết áp dụng phương pháp của kinh Quán Niệm Hơi Thở vào việc thực tập thi kê nhật dụng, mình có thể phối hợp hơi thở với những bài thi kê, và mình có thể thực tập rất thông thả, rất thanh thoi:

Dĩ thi quán chương, Đương nguyện chúng sanh, Đắc thân tịnh thổ, Thọ trì Phật pháp. Dịch ra quốc văn là: Vặn nước để rửa tay, Xin nguyện cho mọi người, Có đôi bàn tay khéo, Gìn giữ

trái đất này.  
 Nếu chưa rửa xong tay, mình vẫn tiếp tục thở, tiếp tục quán tưởng, và tiếp tục thực tập như vậy. Trong suốt thời gian rửa tay, mình an trú trong chánh niệm, và mình được Bụt che chở cho mình.

Khi súc miệng cũng vậy: Đánh răng và súc miệng, Cho sạch nghiệp nói năng, Miệng thơm lời chánh ngữ, Hoa nở tự vườn tâm.

Đứng yên để đánh răng là một việc rất hạnh phúc nếu mình biết thực tập thi kệ. Nếu không thì mình thấy như có một sức lực gì nó kéo mình. Mình muốn đi qua, đi lại, nghĩ chuyện này, tính chuyện kia. Những lúc đó mình không được che chở bởi chánh niệm.

Vậy thì ngay trong một bài thực tập Quay về nương tựa hải đảo tự thân, nhìn cho sâu thì mình đã thấy được nguồn gốc của sự thực tập. Trước hết là mình thực tập thiền có hướng dẫn. Thứ hai là mình thực tập kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở được lưu hành, được giảng dạy, và được thực tập tại Việt Nam từ đầu thế kỷ thứ ba. Đó là một bằng chứng lịch sử, tại vì thiền sư Tăng Hội sống ở đầu thế kỷ thứ ba, đã đề tựa cho kinh này, và đã chú giải kinh này cùng với hai vị cư sĩ tới từ thành phố Lạc Dương, miền Bắc Trung Quốc. Đó là Trần Tuệ và Bị Nghiệp, học trò của thầy An Thế Cao.

Thầy Tăng Hội sinh ở Việt Nam, đã học chữ Phạn, chữ Hán ở Việt Nam, đã dịch nhiều kinh điển ở Việt Nam, đã chú giải kinh Quán Niệm Hơi Thở cùng với hai vị cư sĩ Trần Tuệ và Bị Nghiệp, và đã đề tựa cho bài kinh này cũng ở Việt Nam. Bài tựa vẫn còn được lưu hành cho tới ngày nay. Nhờ đó mà ta biết được tư tưởng của thiền sư Tăng Hội về phương pháp thực tập thiền, nhất là thiền hơi thở.

Tuy nhiên, nếu xét lại thì chúng ta thấy rằng các chùa ở Việt Nam đã từ lâu không học kinh Quán Niệm Hơi Thở. Các chùa ở Việt Nam chỉ bắt đầu học kinh Quán Niệm Hơi Thở sau khi tác phẩm kinh Quán Niệm Hơi Thở của Làng Mai phát hành và được bán ở

Việt Nam. Trong khi đó thì kinh Quán Niệm Hơi Thở là một trong những kinh căn bản của thiền tập. Chúng ta lo học những kinh lớn như kinh Pháp Hoa, kinh Bảo Tích, kinh Niết Bàn, kinh Hoa Nghiêm, kinh Lăng Nghiêm v.v... Nhưng chúng ta không thực sự nắm được những phương pháp vi diệu của kinh Quán Niệm Hơi Thở. Khi lật Đại Tạng Kinh ra, chúng ta thấy có một kinh gọi là kinh Đại An Ban Thủ Ý, Mah( (n(pr(nasmrti Sutra tức là kinh Quán Niệm Hơi Thở, nhưng là bản dài hơn.

Khi đọc kinh Đại An Ban Thủ Ý, ta thấy hơi lộn xộn, vì kinh Đại An Ban Thủ Ý không đích thực là kinh An Ban Thủ Ý! Kinh Đại An Ban Thủ Ý giống

như một bài chú giải kinh An Ban Thủ Ý chứ không phải là kinh An Ban Thủ Ý, cho nên dài hơn. Đó là tài liệu từ trong Đại Tạng.

Nếu chịu khó đọc Đại Tạng cho thật kỹ, nhất là đọc Tập A Hàm Kinh, chúng ta khám phá ra rất nhiều kinh nói về An Ban Thủ Ý, tức là nói về kinh Quán Niệm Hơi Thở. Chính tôi đã đọc và đã khám phá ra hai kinh ở trong Tập A Hàm có chứa tất cả những tư tưởng, những dữ kiện, những yếu tố tương đương với kinh An Ban Thủ Ý trong văn hệ Pali.

Trong văn hệ Pali, kinh An Ban rất là rõ ràng. Khi đối chiếu với kinh Đại An Ban Thủ Ý trong Hán Tạng, chúng ta

thấy hai kinh khác nhau rất nhiều. Một bên (Hán tạng) như là một cuốn sách đề chú giải, một bên có màu sắc thuần túy của những lời Bụt dạy (Tạng Pali). Tuy nhiên, nói vậy không có nghĩa là những tư tưởng nguyên thủy của kinh An Ban Thủ Ý đã bị đánh mất ở trong Hán Tạng. Khi đọc Tập A Hàm kỹ lưỡng, chúng ta khám phá ra hai kinh và nếu ghép hai kinh đó lại thì chúng ta có kinh tương đương với kinh trong tạng Pali. Tất cả những tư tưởng của kinh trong tạng Pali, đều có đủ ở trong Hán tạng.

Trong bản kinh An Ban Thủ Ý bằng tiếng Pháp vừa xuất bản cách đây chừng ba, bốn tháng, La Respiration Essentielle, chúng ta thấy có bản dịch



của hai kinh đó từ Tập A Hàm. Có thể nói rằng từ nay về sau, nếu sử dụng hai kinh đó ở trong Hán tạng, chúng ta có kinh An Ban Thủ Ý mà nội dung độc nhất và tương đương với kinh An Ban Thủ Ý ở trong tạng Pali. Trong kỳ in sau này của kinh Quán Niệm Hơi Thở bằng tiếng Việt, chúng ta sẽ có bản dịch trực tiếp từ tiếng Pali, và chúng ta sẽ có bản dịch trực tiếp từ tiếng Hán. Chúng ta sẽ vui mừng mà thấy rằng nội dung của hai kinh, một bên là Pali, một bên là chữ Hán, tương đồng với nhau, không có điểm nào chống đối và sai khác nhau cả.

## NHỮNG KINH CĂN BẢN CỦA THIÊN TẬP

Ở Trung Hoa có những tông phái không gọi là thiền nhưng họ thực sự thực tập thiền. Không tự gọi mình là thiền tông, nằm ở ngoài thiền tông, nhưng họ thực tập thiền rất vững chãi. Ví dụ như tông Thiên Thai. Thiên Thai nổi tiếng về sự nghiên cứu, học hỏi và áp dụng kinh Pháp Hoa. Thiên Thai cũng nổi tiếng về thực tập chỉ và quán. Mà chỉ và quán là thiền tập.

Hồi mới đi tu được mấy năm thì tôi được gởi vào Phật Học Viện chùa Báo Quốc. Tại đây tôi đã được học thiền tập theo Thiên Thai Chỉ Quán. Các thầy không dạy công án, các thầy không dạy thoại đầu, nhưng các thầy dạy Chỉ Quán của tông Thiên Thai. Các sư cô, sư chú được học một cuốn sách về chỉ

quán rất nhỏ, rất gọn mà tác giả Trí Giả Đại Sư gọi là Chỉ Quán Yếu Lược. Ngày đó các cô, các chú được học cuốn đó để thiền tập. Ngoài cuốn đó, các tăng ni sinh không được học những phương pháp thiền khác. Sách này còn được gọi là Đồng Mông Chỉ Quán. Đồng là con nít, người trẻ, người mới học. Mông cũng vậy. Chỉ quán cho những người bắt đầu, cho những chú điệu. Có khi người ta gọi sách này là Tiểu Chỉ Quán.

Chúng ta biết rằng chỉ, tiếng Phạn là (amatha, tức là làm lắng lại, làm dừng lại, làm cho êm dịu lại; và quán, Vipasyana là nhìn thật sâu để khám phá ra sự thật nằm bên trong đối tượng quán chiếu. Hai chất liệu này là nội

dung của thiền. Vì vậy cho nên tuy tông Thiên Thai không gọi mình là thiền tông, nhưng sự thật thì đó là một tông phái thực tập thiền. Trí Giả Đại Sư cũng là tác giả của một tác phẩm nhỏ khác, gọi là đề cho người mới học, nhưng cũng quan trọng lắm. Đó là cuốn Lục Diệu Pháp Môn. Lục Diệu Pháp Môn nói về sáu phương pháp màu nhiệm, sáu pháp môn vi diệu của hơi thở chánh niệm. Trong đó, trước hết chúng ta thấy Sổ tức, nghĩa là phương pháp đếm hơi thở. Rồi đến Tùy tức, nghĩa là bỏ sự đếm đi mà chỉ theo dõi hơi thở thôi. Rồi đến Chỉ, đến Quán, đến Hoàn, sau đó là đến Tịnh.

Sổ tức là đếm hơi thở từ 1 tới 10, rồi từ 10 tới 1. Đây là một phương pháp mà

tôi đã dạy trong khóa tháng 9 vừa rồi. Khi thở, mình đếm: Vào một, ra một. Vào hai, ra hai. Vào ba, ra ba cho đến 10. Khi đếm tới 10 rồi thì mình đếm ngược lại: Vào 10, ra 10. Vào 9, ra 9, Vào 8, ra 8 v.v... Tập như vậy cho tâm mình để ý vừa vào hơi thở vào ra và vừa vào con số. Mỗi khi bị tán loạn, mình thường quên mất, không biết đã đếm đến số mấy rồi. Khi quên, chúng ta phải bắt đầu đếm lại từ đầu: Vào một, ra một ...

Đó là phương pháp đầu tiên để định chỉ loạn tưởng, nghĩa là để chấm dứt loạn tưởng.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở không dạy Sổ tức, không dạy đếm hơi thở, mà chỉ

dạy sự ý thức và nhận diện hơi thở. Nhận diện đây là hơi thở vào, đây là hơi thở ra; đây là hơi thở vào ngắn, đây là hơi thở ra ngắn; đây là một hơi thở vào khá dài, đây là một hơi thở ra khá dài. Đó là vấn đề nhận diện chứ không đếm. Đếm hơi thở là một pháp môn do các tổ đã đặt ra để giúp cho những người sơ cơ. Có thể đã được đặt ra từ hồi Bụt còn tại thế, nhưng trong nguyên văn của kinh Quán Niệm Hơi Thở, không có việc đếm hơi thở. Khi đếm hơi thở giỏi rồi thì mình bỏ đếm. Mình thấy đếm từ 1 tới 10 và từ 10 tới 1, vài ba lần không thấy bị lộn, thì biết cái định của mình đã khá, mình bỏ đếm đi và chỉ đi theo hơi thở. Vào thì biết vào, ra thì biết ra, đó gọi là tùy tức,

pháp môn thứ hai của Lục Diệu Pháp Môn.

Pháp môn thứ ba là chỉ, tức là bắt đầu dừng lại, ngưng tụ lại. Ngưng tụ lại cái gì? Ngưng tụ thân, ngưng tụ tâm hành.

Kế đến, pháp môn thứ tư là quán, tức là nhìn sâu vào trong tâm hành đó, hay nhìn sâu vào thân hành đó.

Hoàn tức là trở về, và tịnh tức là làm cho thân an tịnh lại. Ở đây chúng ta không dự định học về Lục Diệu Pháp Môn, thành ra không cần đi sâu hơn. Chúng ta đã có phương pháp của kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở là bảo bối của người tu. Nếu sư chú không có cuốn đó, nếu sư cô không có cuốn đó

thì không thể được. Đó là sách gối đầu giường của người tu. Ngày xưa khi tôi nắm được kinh Quán Niệm Hơi Thở thì giờ phút đó giống như tôi bắt được bảo bối. Tôi cảm thấy rất vui mừng, rất hạnh phúc. Tại sao? Tại vì hồi chúng tôi còn nhỏ, các thầy không trao truyền lại, các thầy không dạy. Trong khi đó thì đây là một kinh hết sức căn bản và quan trọng của thiền tập.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở đã có mặt tại đất nước chúng ta từ đầu thế kỷ thứ ba. Có thể mình chê nó là ABC, là đồng môn, là yếu lược, thành ra mình không thực tập! Nhưng đọc kinh này, chúng ta thấy rằng có một mùa Hè an cư ở Vaisali, đức Thế Tôn chỉ tu tập An Ban Thủ Ý mà thôi. Tại sao một



người đã thành bậc giác ngộ hoàn toàn mà vẫn còn tu tập An Ban Thủ Ý? Tại vì tu tập An Ban Thủ Ý là để có hạnh phúc, để nuôi dưỡng mình. Cũng như mỗi ngày mình cần phải ăn, cần phải thở. An Ban Thủ Ý là thức ăn của mình. An trú trong An Ban Thủ Ý, an trú trong phép Quán Niệm Hơi Thở thì mình là một con người hoàn toàn sống động. Một người thấy và biết những gì đang xảy ra là một người có hạnh phúc, cho nên tu thành Phật rồi cũng vẫn thực tập An Ban Thủ Ý như thường. Vì vậy mình phải có cuốn đó, nó là sách gối đầu giường của người tu. Lục Diệu Pháp Môn đã được thầy Thanh Từ dịch ra tiếng Việt.

Sau khi đã được học Tiểu Chỉ Quán, tôi được dạy một bộ khác lớn hơn của thầy Trí Giả, đó là Maha Chỉ Quán, hay là Đại Thừa Chỉ Quán, tiếng Phạn là Mah( (amatha, Mah( Vip(yna. Chữ Đại này nó đối với chữ Tiểu, tại vì chữ quán này nó nằm trong phạm vi giáo lý Nguyên thủy Tiểu thừa. Nhưng khi sang Đại thừa chỉ quán thì giáo lý của kinh Pháp Hoa được sử dụng một cách rất là đầy đủ. Có thể nói rằng kinh Pháp Hoa là xương sống của Maha Chỉ Quán. Đây là chúng ta đang nói về phương diện thiền tập trong Thiên Thai Tông của Trí Giả Đại Sư.

Các sư chú, sư cô đang đi tìm về gốc rễ của mình, thì nên biết rằng trong người của các sư chú, sư cô có nguồn gốc của

tông Thiên Thai. Chúng ta biết rằng trong kinh Pháp Hoa có giáo lý Vô lượng thọ mạng của Bụt. Thọ mạng tiếng Anh là Life span. Mình nghĩ rằng chỉ có bảy tám chục năm, hay nhiều lắm là 100 năm, rồi mình chết. Đó là mạng sống, là thọ mạng của mình. Người ta đặt vấn đề thọ mạng của Bụt có phải là 80 năm không? Đứng về phương diện tích môn (historical dimension), mình thấy Bụt có sinh, có diệt, và thời gian nằm giữa sinh và diệt là 80 năm. Nếu tiếp xúc với tích môn một cách rất sâu sắc, mình chạm tới được bản môn, và mình thấy được tính cách bất sinh bất diệt của Bụt, và mình thấy thọ mạng của Bụt là vô lượng.

Bụt chưa bao giờ sinh và cũng chưa bao giờ tịch. Vì vậy cho nên mình có thể tiếp xúc với Bụt bất cứ lúc nào. Khi quán sát chúng ta thấy rằng tất cả chúng ta nếu tiếp xúc được với bản môn thì chúng ta cũng có thọ mạng vô lượng. Chúng ta chưa bao giờ sinh, chúng ta cũng sẽ không bao giờ diệt. Một chiếc lá ở trên cành rơi xuống, quán chiếu nó thì ta cũng thấy cái thọ mạng của chiếc lá là vô lượng. Vì vậy mà ý niệm về bản môn vượt ra khỏi ý niệm về thọ mạng, là một ý niệm có nguồn gốc sâu xa ở trong giáo lý đạo Bụt.

Thiền sư Tăng Hội đã dạy chúng ta phương pháp thở trong bài tập thứ 16. Trong khi thở như vậy chúng ta buông

bỏ cái ý niệm về thọ mạng của chúng ta, gọi là Phóng khí xu mạng. Xu là thân thể của mình, buông bỏ hình hài này. Nói một cách khác là buông bỏ ý niệm hình hài này là của tôi, và mạng sống 70 năm này là mạng sống của tôi. Không phải như vậy, tại vì nếu mình thật sự tiếp xúc cho sâu sắc với bản thể của mình thì mình thấy rằng mình không phải chỉ là cái hình hài này, và đời sống của mình không phải chỉ là tám chục năm hay bảy chục năm. Cũng như một đợt sóng vươn lên rồi sụp xuống, nó không còn nữa, và đợt sóng nghĩ rằng nó chỉ có mặt trong giây lát. Nhưng nếu đợt sóng tiếp xúc được với chất liệu nước ở trong nó, thì nó sẽ thấy rằng nó đã có từ trước khi vươn

lên, và nó vẫn có sau khi sụp xuống, và nó thấy được cái thọ mạng vô lượng của nó.

Vì vậy ý niệm ta chỉ bắt đầu có từ lúc này, và đến lúc kia thì ta sẽ không còn nữa, là ý niệm về xu mạng, tức là về hình hài và về mạng sống. Khi thực tập hơi thở buông bỏ ý niệm đó là để mình đạt tới bất sinh và bất diệt. Đó là một phần của một trong những bài tập của kinh Quán Niệm Hơi Thở, mà ngay từ thượng bán thế kỷ thứ ba, người Việt chúng ta đã được học.

Nhìn xa hơn, ta thấy kinh Pháp Hoa là một sự tiếp nối của giáo lý này. Kinh Pháp Hoa nói về tích môn và bản môn, nói về thọ mạng của chư Phật. Đừng

tượng Bụt Thích Ca chỉ có mặt tại cõi ta bà này. Chúng ta đã học kinh Pháp Hoa, chúng ta đã biết là Bụt Thích Ca có ngàn muôn ức hóa thân ở khắp mọi nơi. Có một lần Bụt nói: Này quý vị, để tôi gọi tất cả các hóa thân của tôi từ các thế giới khác về để giúp tôi mở cửa tòa bảo tháp của Bụt Đa Bảo. Đó là lần đầu tiên đệ tử của Bụt thấy rằng thầy mình không phải chỉ là một con người nhỏ bé, đang ngồi ở trên đỉnh núi nhỏ xíu này, gọi là đỉnh núi Linh Thứu. Thầy mình có mặt khắp nơi, trong thời gian cũng như trong không gian. Thầy mình có thọ mạng vô lượng, hóa thân vô lượng.

Tại Làng Mai chúng ta thực tập một cách cụ thể giáo lý xu mạng đó qua ba

cái lay. Nó có nguồn gốc từ kinh An Ban Thủ Ý, nó có nguồn gốc từ tổ sư Tăng Hội, và có nguồn gốc từ thiền sư Trí Giả trong Đại Thừa Chỉ Quán. Tại vì chúng ta thực tập tiếp xúc với tích môn một cách sâu sắc để có thể chạm tới bản môn:

Đi chơi trong bản môn, Tay ta nắm tay Người. Ngàn xưa và ngàn sau. Cùng về chung một mối.

Đó là bài kệ mà chúng ta thường thực tập tại Làng Mai.

Đi chơi là gì? Đi chơi là thực tập. Nếu về làng mà quý vị không chơi thì quý vị không thực tập. Tất cả đều là chơi hết. Đi cũng là chơi, ngồi cũng là chơi, ăn cũng là chơi, cái gì cũng là chơi cả.



Chơi ở đây nó có nghĩa là thành thơi, an lạc. Ngồi thiền cũng phải ngồi chơi, còn ngồi thiền mà dụng công, mà đổ mồ hôi hột, mà đau khổ trong thân, trong tâm thì đó không phải ngồi thiền ở Làng Mai. Ngồi thiền mà cắn răng lại để chịu đựng, đợi cho đến tiếng chuông chấm dứt thời thiền, thì đó không phải là thiền tập ở Làng Mai.

Đi chơi trong bản môn. Đi thiền hành cũng là một hình thức đi chơi. Đi chơi trong tích môn thì chúng ta thấy rằng chỉ có 45 phút thôi. Nhưng đi chơi trong bản môn thì mỗi phút là một thời gian vô tận.

Tay ta nắm tay Người, tay người là ai? Tay người là Bụt. Việc ta nắm tay Bụt

mà đi chơi là chuyện ta có thể làm hàng ngày, tại vì Bụt có thọ mạng vô cùng. Khi tỉnh thức, tiếp xúc được với bản môn thì ta đang nắm tay Bụt để đi. Nắm tay Bụt, nắm tay tổ, nắm tay thầy cùng đi. Bụt, tổ cũng như thầy đều có mặt với ta, có mặt cho ta bất cứ lúc nào.

Ngàn xưa cùng ngàn sau, tức là quá khứ và tương lai, cùng về chung một mối. Giây phút hiện tại chứa đựng được cả quá khứ vô cùng, cả tương lai vô tận. Đi như vậy mới xứng đáng là đi trong bản môn. Tiếp xúc với tích môn sâu sắc thì ta chạm được tới bản môn. Mà chạm được tới bản môn rồi thì sinh, diệt không còn nữa, ta phóng khí

xu mạng, ta buông bỏ ý niệm về hình hài, về thọ mạng của chúng ta.

Đi thiền hành ở Làng Mai chúng ta được chờ đợi là phải đi theo phương pháp của thầy Tăng Hội. Phải thực tập đi theo phương pháp của thầy Trí Giả, tức là đi trong tích môn, nhưng đồng thời phải tiếp xúc với bản môn. Người mới tới làng tuần đầu, tuần thứ hai, thì có thể cần phải tranh đấu để đi được từng bước chân cho thành thơi. Nhưng mình đã ở làng hai năm, ba năm, bốn năm thì mình phải làm khá hơn. Mình phải biết được phương pháp "đi chơi trong bản môn, tay ta nắm tay Người". Mỗi bước chân như vậy nó làm rơi rụng không biết bao nhiêu là phiền não,

bao nhiêu là si mê của chúng ta.

## NGUỒN GỐC THẦY TỔ CỦA ĐẠO TRÀNG MAI THÔN

Trong công việc nhận diện thầy tổ của chúng ta, chúng ta tìm thấy Sư tổ Nhất Định có 41 vị đệ tử xuất gia xuất sắc, và tổ chỉ truyền đăng cho 15 vị. Trong những người được truyền đăng, có hòa thượng Hải Thiều Cương Kỳ. Hòa thượng Cương Kỳ là một trong ba người đệ tử đã trồng rau cuộc đất, tu tập với sư tổ Nhất Định trong những năm cuối. Đến khi sư tổ tịch rồi thì hòa thượng Cương Kỳ mới chấp nhận lời thỉnh cầu của các quan mà lập nên chùa Từ Hiếu của chúng ta ngày nay.

Trong những sư em của thầy Cương Kỳ có thầy Lương Duyên. Thầy Cương Kỳ có một học trò rất thông minh là thầy Tuệ Pháp. Trong khi tu học tại chùa Từ Hiếu, thầy Tuệ Pháp khám phá ra rằng phương pháp Đại Thừa Chỉ Quán là một phương pháp rất màu nhiệm. Từ đó về sau thầy chuyên tu và nghiên cứu về phương pháp thiền Thiên Thai của Trí Giả Đại Sư. Thầy Tuệ Pháp rất giỏi. Tất cả các vị tôn túc lớn, đóng những vai trò quan trọng công trình phục hưng đạo Phật trong thời hiện đại, như tăng thống Tịnh Khiết, tăng thống Giác Nhiên, tăng thống Giác Tiên, đều là học trò của thầy Tuệ Pháp hết.

## NGUỒN GỐC THIÊN TÔNG LÀNG MAI

Ngày nay trong những chùa ở tại sơn môn Thừa Thiên, tại thành phố Huế, và ở Bình Định hay Quảng Nam, nếu các thầy, các sư cô đang thực tập thiền theo phương pháp Thiên Thai Chỉ Quán tức là Đồng Môn Chỉ Quán, thì đó là do từ gốc tổ Tuệ Pháp.

Từ ngày tôi với tư cách của một sư chú trẻ đi ra Báo Quốc học, mà được các thầy trao truyền phương pháp Thiên Thai Chỉ Quán, cũng là bắt nguồn từ tổ sư Tuệ Pháp. Quý vị phải nhận diện được cha ông của mình, được nguồn gốc của mình. Nếu quý vị đã thực tập Đồng Môn Chỉ Quán, Tiểu Chỉ Quán;

nếu quý vị đã thực tập Lục Diệu Pháp Môn, đó đã đành là do hòa thượng Trí Giả biên soạn, nhưng người xướng minh phương pháp thiền của Thiên Thai chính là thầy Tuệ Pháp của chùa Từ Hiếu, đệ tử của hòa thượng Hải Thiệu, học trò cưng của sư tổ Nhất Định.

Trong khi nghiên cứu và thực tập phương pháp chỉ quán của Thiên Thai, thì thiền sư Tuệ Pháp có những sở đắc rất là sâu sắc, vì vậy ngài bắt đầu giảng dạy về phương pháp thiền tập theo Thiên Thai. Chúng ta là có nguồn gốc từ thiền Lâm Tế.

Chúng ta đã từng học về thiền công án, thiền thoại đầu, nhưng lạ thay, vào thời

của thiền sư Tuệä Pháp, tại các chùa thuộc dòng Lâm Tế của chúng ta, lại không thực tập nhiều về công án và thoại đầu, mà họ thực tập một thứ thiền từ một tông phái khác. Đó là tông phái Thiên Thai (Ten dai), không nằm trong thiền tông, nó là thiền ở ngoài thiền tông. Thiên Thai không gọi mình là thiền tông, nhưng bản chất thực tập của Thiên Thai đích thực thiền, là chỉ và là quán.

Sau đó thì tứ chúng chùa Thiên Hưng, ở trên núi, không xa chùa Từ Hiếu bao nhiêu, về lạy hòa thượng Cương Kỳ để xin rước thầy Tuệä Pháp về chủ trì chùa Thiên Hưng.



Quý vị có dịp về Huế, sau khi đi thăm chùa tổ, thì nên đến chùa Thiên Hưng để lạy tháp thầy Tuệ Pháp, tại vì chúng ta đều là con cháu của thầy Tuệ Pháp. Tại chùa Thiên Hưng, thầy Tuệ Pháp bắt đầu mở trường giảng dạy. Đó là Phật học đường đầu tiên của nền phục hưng Phật giáo. Các vị có tai mắt lớn, các vị học giả lớn ở kinh đô mà sau này trở thành các vị tăng thống đều đã đến học với thầy Tuệ Pháp. Về sau các vị ra giảng dạy, lập Phật học đường này, Phật học đường kia, lập Hội An Nam Phật Học, tất cả đều là học trò trực tiếp và gián tiếp của thiền sư Tuệ Pháp. Khi còn là sư chú, tôi cũng bắt đầu học thiền theo phương pháp của

thầy Tuệ Pháp, có gốc rễ từ Thiên Thai Trí Giả.

Hòa thượng Cương Kỳ cũng là bốn sư của một vị đại sư khác, tên là Viên Giác Đại Sư, người đã sáng lập chùa Ba La Mật ở thôn Vỹ Dạ. Đại sư Viên Giác ngày xưa là quan lớn ở trong triều. Khi người Pháp đến thì vị quan này không chịu được cái ý đồ xâm chiếm của nước Pháp, và đại sư đi làm cách mạng. Nhưng bị làm khó làm dễ, cuối cùng phải trốn vào chùa tu. Không phải là vào chùa tu chỉ vì muốn trốn tránh, nhưng cũng vì hâm mộ đạo Phật. Đại sư được hòa thượng Cương Kỳ giáo hóa, cho nên đã được đặc pháp. Cuối cùng đã ra lập chùa Ba La Mật ở thôn Vỹ Dạ. Thành ra nếu sư chú có về

thăm thôn Vỹ thì đừng chỉ ngâm thơ Hàn Mặc Tử, mà phải đi thăm chùa Ba La Mật. Đại sư Viên Giác có một người học trò rất giỏi tên là Đại sư Viên Thành. Một thi sĩ rất lớn của Phật giáo Việt Nam, đã lập ra chùa Trà Am.

Chúng ta hãy trích một đoạn trong sách Việt Nam Phật Giáo Sử Luận[1] để biết thêm về thiền sư Tuệ Pháp:

Thiền sư Tuệ Pháp là tọa chủ của chùa Thiên Hưng. Năm 1920, khi ông khai giảng lớp Phật pháp cao học tại đây, thiền sư Giác Tiên không những đã tới tham học mà lại còn đem các vị đệ tử của mình tới dự thính nữa. Thiền sư Tuệ Pháp người họ Đinh, sinh năm 1871 tại làng Trung Kiên, phủ Triệu

Phong, tỉnh Quảng Trị. Ông xuất gia tại chùa Từ Hiếu, làm đệ tử của thiền sư Cương Kỳ. Năm 21 tuổi, thọ sa di giới, ông được thiền sư đặt pháp danh là Thanh Tú. Ông thọ giới Cụ Túc tại giới đàn tổ chức tại chùa Báo Quốc năm 1894 do thiền sư Lương Duyên tổ chức.

Thầy Lương Duyên hồi đó giảng dạy và là trú trì chùa Báo Quốc. Nghĩa là các vị đệ tử của sư tổ rất giỏi và có mặt khắp nơi trong sơn môn để nắm vững giềng mối của Phật pháp.

Ông thọ giới Cụ Túc tại giới đàn tổ chức tại chùa Báo Quốc năm 1894 do thiền sư Lương Duyên làm đàn đầu. Như vậy, tuy là đệ tử của Cương Kỳ,

nhưng thọ giới lớn thì Thanh Tú lại được sư em của thầy mình truyền giới.

Năm sau ông được đặc pháp với thiền sư Lương Duyên, hiệu là Tuệ Pháp. Năm 1896 môn đồ chùa Thiên Hưng đến Từ Hiếu đánh lễ thiền sư Cương Kỳ để xin rước thiền sư Tuệ Pháp về trú trì chùa Thiên Hưng. Ông hành đạo rất tinh tấn, mỗi năm ông an cư hai lần vào mùa Hạ và mùa Đông. Ông thường mở những lớp giảng kinh cho những tăng sĩ tới cầu học: Kinh Pháp Hoa, kinh Lăng Nghiêm, kinh Phạm Võng, luật Tứ Phần v.v... Năm 1910 ông được mời làm đệ tam tôn chứng trong giới đàn chùa Phúc Lâm ở Quảng Nam do thiền sư Vĩnh Gia chủ tọa. Năm 1911 ông khởi công trùng tu chùa Thiên

Hung. Vua Khải Định ban giới đao độ điệp cho ông vào năm 1919 và sắc cho ông làm trú trì chùa Diệu Đế. Nhưng ông vẫn không bỏ chùa Thiên Hưng. Chùa Diệu Đế là chùa của Vua, ở Huế.

Năm 1924 ông được mời làm giáo thọ cho toàn thể giới tử đại giới đàn chùa Từ Hiếu. Năm 1926 ông được ban chức Tăng Cương chùa Diệu Đế. Tăng cương là thống lĩnh tăng chúng, trước đó ông chỉ là trụ trì thôi.

Ông tự thiêu năm 1927 tại chùa Thiên Hưng, hưởng thọ 56 tuổi. Tháp ông được xây tại chùa Từ Hiếu.

Thiền sư Viên Thành, đệ tử của thiền sư Viên Giác, một thi sĩ lớn của Phật giáo Việt Nam cận đại, thơ của thầy rất

hay. Thầy đã viết một bài minh ở trong bia để nói về công hạnh của thiền sư Tuệ Pháp. Trong bia có một đoạn như sau:

Đại sư thiệp liệt giáo pháp (thiệp liệt tức là sắc bén, sâu thẳm, mau mắn, thông hiểu), tông chỉ và lý thuyết đều tinh, chuyên tâm nghiên cứu nghĩa lý chỉ quán của phái Thiên Thai, lại thường khuyên người tu Tịnh Độ để làm con đường giải thoát mau chóng.... Đại sư tùy cơ ứng đối thích hợp như sữa và nước hòa nhau, cơ duyên hóa độ rất nhiều, không sao thuật hết....

Lúc thầy Tuệ Pháp viên tịch, thầy Viên Thành rất thương tiếc, ông đi một câu đối rất đẹp:

Bất tuệ nhân vị nhân xả thân tiên, tri kỷ  
lệ thành Hồng hạnh vũ;

Đại khai sĩ hữu duyên quy Phật tảo, cố  
sơn mộng đoạn Bích đào thiên.

Tôi dịch là:

Kẻ hậu sinh chưa nỡ bỏ thân ngay, tri  
kỷ khóc thành mưa Hồng hạnh;

Bậc khai sĩ có duyên về Phật sớm, non  
xưa mộng thấy chốn Đào hoa.

Bài minh của thầy Viên Thành viết ở  
cuối bia, Nguyễn Lang dịch như  
sau[1]:

Giác Hoàng ứng thể mở lời mâu, Bàng  
bạc trắng sao nghĩa thâm sâu, Kẻ trí  
biện tài đem giáo hóa, Thuyết pháp cứu  
độ đời thương đau, Giáo điển tuy nhiều



đến vô lượng, Thiên Thai Chỉ Quán  
riêng tâm đầu, Đại sư xuất thân dòng  
cao khiết, Chí bền, lòng thẳng, dáng  
thanh tao, Tuổi thơ nhanh nhẹn, lớn  
cần mẫn, Thiên sàng pháp tọa không hề  
xao, Trùng hưng giáo quán trong thiên  
hạ, Ngôn luận tung hoành như trời cao,  
Văn từ sáng rõ không khúc mắc, Giản  
lược lời ngay ý nghĩa sâu, Học đồ bốn  
phương về tụ hội, Đuốc tuệ soi đường,  
ma chạy mau, Nhà vua tôn sùng sai sứ  
thỉnh, Trong triều ngoài quận thấy  
mong cầu, Biết thân bèo bọt như mây  
nổi, Phó thác hình hài ngọn lửa cao,  
Thiền, giáo hai bên đều nắm vững,  
Tâm tư sáng rõ bậc anh hào, Pháp thân  
không tướng mà chân thực, Nói mát  
mà còn muôn đời sau, Cháu con sau

này như có nhớ, Tìm tới bia này đọc  
mấy câu.

Đó là lời nhắn các sư cô, sư chú, các  
con cháu sau này, nếu có nhớ thì tìm  
đến bia này để đọc mấy câu tôi viết.  
Trong bài đó có hai câu:

Thiền, giáo hai bên đều nắm vững.  
Tâm tư sáng rõ bậc anh hào.

Thiền và Giáo là hai mặt, thường gọi là  
Thiền tông và Giáo tông. Bên thiền thì  
không chú trọng về văn tự, về sự học  
hỏi, về sự nghiên cứu. Còn bên giáo là  
phải học cho thấu đáo, để biết giáo lý,  
biết gốc rễ. Có những người nói không  
cần giáo, chỉ cần thiền. Có người lại  
nói thiền làm sao mà đạt tới gì được

nếu không nắm vững được giáo lý? Hòa thượng Tuệ Pháp là người nắm vững được cả hai phương diện thiên và giáo, cho nên mới có câu: Thiên, giáo hai bên đều nắm vững, Tâm tư sáng rõ bậc anh hào. Sở dĩ tâm tư sáng rõ và mình trở nên một bậc anh hào là tại mình nắm vững cả hai bên thiên và giáo.

Con cháu của Đại sư cũng phải như vậy, phải thật sự thực tập, và phải học. Học không cũng không đủ, mà tập không cũng không đủ.

Trên đây mình có thực tập bài Quay về Nương tựa Hải đảo Tự thân. Nhìn vào đó, mình thấy được gốc rễ của sự thực tập của mình. Trước hết mình thấy đây

là một phương pháp thực tập thiền hướng dẫn. Rồi mình thấy rõ đây cũng có gốc rễ từ thiền An Ban tức là Quán Niệm Hơi Thở. Mình cũng thấy gốc rễ của nó ở thầy Tăng Hội, phóng khí xu mạng, buông bỏ ý niệm về hình hài và về thọ mạng. Rồi mình thấy thiền Thiên Thai. Mình cũng nhận ra gốc rễ của mình là thầy Tuệ Pháp ở chùa Thiên Hưng.

Nhìn vào một cái và nhìn cho thật sâu, thì mình thấy được rất nhiều cái. Thực tập một bài tập, chúng ta có thể thấy được những nguyên do xa gần của bài tập đó, và thấy được luôn cái gốc rễ của mình.

## TÍNH KHẾ LÝ, KHẾ CƠ CỦA PHƯƠNG PHÁP THỰC TẬP LÀNG MAI

Chúng ta ai cũng công nhận rằng: Phật pháp muốn đích thực là Phật pháp thì phải có hai tính là khế lý và khế cơ. Nhân đây, chúng ta hãy thử xét về tính khế lý và khế cơ của những phương pháp thực tập Làng Mai.

Khế cơ là đáp ứng lại được với những đau khổ hiện thực của con người trong xã hội bây giờ. Không trốn chạy những đau khổ mà phải đối diện, phải trả lời được, phải cung cấp những phương pháp thực tiễn để có thể giải quyết những vấn đề đau khổ, khó khăn của hiện tại.

Nhưng khế cơ cũng chưa đủ, phải còn là khế lý, tức phải thật sự là Phật pháp, chứ mình đặt ra một thứ thiên ông Năm, ông Bảy, ông Chín mà nói đó là thiên thì rất là nguy.

Nhìn vào những phương pháp thực tập của Làng Mai, ví dụ như thiên năm. Thiên năm có phải là một pháp môn phản lại nguồn gốc của Phật giáo không? Hay là thiên đi, thiên lay, phương pháp làm mới v.v..., có phản lại giáo lý của đức Thế Tôn hay không?

Tất cả những phương pháp đó đều rất là khế cơ, nhưng thử hỏi có khế lý hay không? Chúng ta luôn luôn trở về tâm mình trong dòng suối của Phật giáo

Nguyên thủy. Chúng ta biết rằng một cây bồ đề đúng thực thì nó phải lớn lên. Khi còn cao 2 tấc thì nó đã là cây bồ đề rồi, nhưng khi lên 20 thước, nó hoàn toàn khác hẳn về phương diện tâm vóc, nhưng nó vẫn là cây bồ đề 100%. Đó là tính cách kế lý của giáo pháp. Dù có thay đổi, có lớn lên, có nhiều nhánh mà trước đây không có, thì đó vẫn 100% là Phật pháp chứ không phải là giáo pháp nào khác. Đó gọi là kế lý.

Mình có thể có thông minh, mình có thể có sáng tạo, mình đặt ra một thứ thiên ông Hai, ông Ba, ông Tư, nhưng mình phải biết rằng thiên ông Hai, ông Ba, ông Tư đó có phải thực sự là thiên của đạo Phật hay không?

Trong Tam Tạng đồ sộ của đạo Bụt, mình luôn luôn thấy có những phát kiến mới, những pháp môn mới, và mình phải luôn luôn đặt vấn đề là những phát kiến đó, những pháp môn đó có phải đích thực chánh tông hay là những cái đi lệch ra ngoài giáo điển. Sở dĩ các vị đã ở Làng Mai 6, 7 năm mà chưa được học kinh Thắng Man, chưa được học luận Đại thừa Khởi Tín, chưa được học kinh Viên Giác, là vì có lý do, chứ không phải vì tôi không dạy những kinh đó. Tại vì trong những kinh và luận đó có một vài tư tưởng không thật sự là Phật giáo! Như kinh Lăng Nghiêm mà rất phổ thông ở Việt Nam chẳng hạn. Đại Phật Đỉnh Thủ Lăng Nghiêm là một kinh mà chúng ta đã



khám phá ra rằng không có nguồn gốc bằng tiếng Phạn. Đây là một kinh được sáng tạo bên Trung Quốc vào đời Đường. Một vài tác phẩm khác như Tác phẩm Đại thừa Khởi Tín cũng vậy. Rồi kinh Viên Giác cũng vậy, nó có tư tưởng Phật giáo, nhưng nó còn có một vài tư tưởng, vài điểm làm chúng ta thấy rằng nó không phải thuần túy là Phật giáo.

Khi nghiên cứu, học hỏi, ta phải có sự quán chiếu của riêng ta, phải biết những điều chúng ta đang học. Ví dụ khi người ta ghép một cành mạn vào một cây đào. Tuy cây mạn có thể sống trên cây đào, nhưng khi nhìn vào mình phải biết rằng đây không phải là cành

đào, mà đây là cây mạn mới bị ghép vào.

Trong lĩnh vực tư tưởng và tôn giáo cũng vậy. Có những thứ người ta ghép vào và mình phải thấy cái này là ghép vào, chứ nó không thuần túy là nguyên thủy. Mình phải có thông minh, phải có kinh nghiệm thì mới thấy được điều đó, nếu không, mình sẽ lạc vào một hình thức của ngã chấp, ngã kiến, rất tinh vi đã được ghép vào kinh điển. Cái thực chất của đạo Bụt là phá đổ hoàn toàn tất cả mọi quan niệm về ngã. Dầu ngã đó được gọi là Như Lai Tạng.

Kinh điển Đại thừa có những tư tưởng rất uyên áo, rất thâm sâu như kinh Hoa Nghiêm, kinh Pháp Hoa, kinh Duy Ma

Cật, kinh Bát Nhã. Nhưng nếu chúng ta cứ bay bổng trên phương diện gọi là lý thuyết của tư tưởng thì những kinh đó sẽ không giúp gì chúng ta nhiều. Học và nói về kinh Kim Cương, hay kinh Bát Nhã, hay kinh Hoa Nghiêm, thì chúng ta có rất nhiều sản khoái. Nhưng vấn đề không phải là có sản khoái khi mình đàm luận về những tư tưởng cao siêu gọi là đàm huyền. Tại vì đó không phải là mục đích của giáo pháp. Tu học không phải là chơi thể thao với những tư tưởng trác tuyệt. Đạo Phật không phải là một môn thể thao tư tưởng, để cho mình đi vào mình chơi thể thao với những tư tưởng trác tuyệt. Đạo Bụt là một phương pháp sống để chuyển hóa khổ đau, để đạt tới tuệ giác lớn, mà tuệ

giác này không phải là lý trí của mình.  
 Biết bao nhiêu người đã kẹt vào  
 trong đó!

## TRỞ VỀ SUỐI NGUỒN NGUYÊN THỈ: CÁC KINH CĂN BẢN

Chúng ta phải trở về với đạo Bụt Nguyên thủy. Riêng cá nhân tôi, khi tiếp xúc được với những thiền kinh Nguyên thủy, như kinh An Ban Thủ Ý, kinh Niệm Xứ, tôi thấy cuộc đời mình như được mở ra những chân trời rất mới. Kinh Niệm Xứ (Sm(ti-upasth(na Sñtra) có đầy đủ trong Hán Tạng và giống hệt như kinh Niệm Xứ ở trong tạng Pali.

Trong các chùa ở Nhật Bản, ở Đại Hàn, ở Trung Quốc, và trong các chùa ở Việt Nam, chúng ta không học kinh Niệm Xứ, chúng ta chỉ học sơ sơ: Thân bất tịnh, thọ thì khổ, tâm vô thường, pháp vô ngã. Như vậy là biết về kinh này rồi! Chúng ta đọc thuộc lòng như con vẹt. Thân bất tịnh ai mà lại không biết! Thân có mồ hôi, có đăm, có giải, có máu mủ, nước tiểu, phân v.v... ai mà không biết! Thuộc lòng như vậy làø xem như chúng ta đã tu theo kinh đó rồi! Thọ thì khổ, tâm vô thường, pháp vô ngã, chỉ cần học trong hai ba phút là biết được bốn niệm xứ đó!

Nhưng sự thật thì bốn niệm xứ đó là tất cả thiên quán trong đạo Bụt. Vì vậy mà khi cuốn Con Đường Chuyển Hóa[1]

được ấn hành, thì đó là một niềm vui rất lớn, tại vì kinh Niệm Xứ là một kinh văn mà ngày xưa các thầy dùng làm sách gối đầu giường. Đi, đứng, nằm, ngồi thiền quán đều thực tập quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm tư trong tâm tư, quán niệm các pháp trong các pháp.

Trên đây chúng ta vừa đọc kinh Hải Đảo Tự Thân. Trong kinh đó Bụt cũng dạy là phải quay về hải đảo tự thân để thực tập quán nội thân trong nội thân, quán ngoại thân trong ngoại thân. Tứ Niệm Xứ là trái tim của thiền quán. Chúng ta nên học, nên thực tập cho thật thuần thục.

Thêm vào đó, những văn kiện như là Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, những bài kệ để thực tập chánh niệm trong khi đi, đứng, làm việc, là những uy nghi để thực tập chánh niệm. Khi quý vị được tiếp xúc với kinh Niệm Xứ, được tiếp xúc với kinh An Ban Thủ Ý thì quý vị thấy rằng cái thấy của quý vị về các kinh lớn như kinh Niết Bàn, kinh Bát Nhã, kinh Hoa Nghiêm nó vỡ ra, và tự nhiên mình áp dụng được những kinh Đại thừa đó vào trong đời sống hàng ngày của mình.

Như kinh Pháp Hoa chẳng hạn. Kinh Pháp Hoa là một kinh rất màu nhiệm. Đó là vua của tất cả các kinh Đại thừa. Ở Nhật người ta nghiên cứu rất giỏi, rất sâu sắc và người ta rất tán dương kinh

Pháp Hoa. Tuy vậy, khi tiếp xúc với các Phật tử bên đó, tôi thấy họ chưa áp dụng được kinh Pháp Hoa vào đời sống hàng ngày!

Tại Làng Mai, chúng ta đã có những phương pháp để thực tập kinh Pháp Hoa trong đời sống hàng ngày. Đó là bước chân giẫm được tới bản môn.

## LỢI ĐIỂM CỦA SỰ PHỐI HỢP KINH ĐIỂN

Khi trở về với suối nguồn và tiếp xúc được với các kinh Nguyên thủy về Thiên, thì có một hiện tượng rất quan trọng xảy ra. Đó là mình thống nhất được hai truyền thống và mình thấy được phương pháp đem áp dụng những



tư tưởng siêu việt của các kinh Đại thừa vào ngay trong đời sống hàng ngày. Thêm vào đó còn có kinh gọi là kinh Người Biết Sống Một Mình, Bhaddekaratta Sñtra, dạy ta an trú trong hiện tại, đừng đánh mất mình trong quá khứ, hay trong tương lai. Tại vì tiếp xúc được với giây phút hiện tại, thì tiếp xúc được cả với thời gian vô cùng và không gian vô tận. Nó cũng rất là Hoa Nghiêm, một giây phút thôi, nhưng sống sâu sắc với giây phút đó, thì tiếp xúc được với bản môn, với thời gian vô cùng và không gian vô tận. Khi chúng ta đọc những kinh này bằng con mắt của một vị Bồ tát, bằng con mắt Đại thừa, thì chúng ta thấy những kinh này rất vĩ đại. Các thầy đã từng sống

trong truyền thống của các kinh này, vẫn không thấy được như vậy! Sở dĩ chúng ta thấy được tầm vĩ đại của kinh này là nhờ con mắt của Đại thừa. Vì vậy các thầy ở Nam tông phải học các kinh này lại, bằng cách sử dụng con mắt của Đại thừa, con mắt của Hoa Nghiêm, của Pháp Hoa, của bản môn, của tích môn thì mới thấy được tầm vĩ đại của những kinh này, dù kinh rất ngắn!

Pháp môn thực tập của Làng Mai đã được thừa hưởng điều đó, thừa hưởng cả hai nguồn tuệ giác Nam tông và Bắc tông phối hợp lại, tạo ra một khung trời rất mới, không có trong Bắc tông mà cũng không có trong Nam tông. Hoặc đã bị xoi mòn ở Bắc tông, và cũng đã

bị xoi mòn ở Nam tông. Cho nên chuyện trở về tằm trong dòng suối Nguyên thủy, để cây bồ đề vẫn còn là cây bồ đề 100%, là một điều rất quan trọng.

## NỀN PHẬT GIÁO THỐNG NHẤT

Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam được thành lập năm 1964, gọi là Giáo Hội Thống Nhất, có một ý nghĩa rất lớn. Chúng ta không cần nói đến cơ cấu tổ chức hay là thọ mạng của giáo hội này. Chúng ta chỉ cần biết rằng thống nhất ở đây không có nghĩa là đoàn kết. Nếu nó có nghĩa là đoàn kết các tổ chức Phật giáo với nhau thì đó là cái nghĩa thứ yếu. Nghĩa chính yếu của nó là trong giáo hội đó có sự có mặt của cả

hai truyền thống Nam tông và Bắc tông. Thống nhất là như vậy. Cho nên đã có lệ rằng, hễ Tăng thống là Bắc tông, thì Phó Tăng thống phải là Nam tông. Mà hễ Tăng thống là Nam tông, thì Phó Tăng thống phải là Bắc tông. Cái đặc biệt, cái hay của Giáo hội Thống nhất là ở chỗ đó.

Tinh thần thống nhất này đã có từ xa xưa. Ngay trong đời Trần chúng ta đã có nền Phật giáo thống nhất. Chúng ta không chia rẽ thành từng môn phái để kèn cựa nhau, mà chúng ta tập hợp tất cả các môn phái để có thể học hỏi được những cái hay, cái đẹp của từng tông phái. Vì vậy cho nên chúng ta có nền Phật giáo thống nhất đời Trần, tượng trưng bằng Giáo Hội Yên Tử. Trong

Giáo Hội Trúc Lâm Yên Tử chúng ta thừa hưởng được thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi, thiền Tăng Hội, thiền Vô Ngôn Thông, thiền Thảo Đường, thiền Lâm Tế, và sau này chúng ta hưởng được thiền Tào Động nữa. Đời Trần có một vị quốc sư được hiến tặng một danh hiệu rất đẹp, đó là Nhất Tông Quốc Sư, tức là người có khả năng tổng hợp. Thành ra trong truyền thống Phật giáo Việt Nam chúng ta có khuynh hướng tổng hợp, không có khuynh hướng chia rẽ, và kỳ thị.

Thầy tổ của Làng Mai chúng ta, thầy Tuệ Pháp, là người một bên thì nắm vững thiền, một bên thì nắm vững giáo. Vậy thì tại sao có người lại nói tôi không tu thiền, tôi chỉ tu giáo thôi? Tôi

chỉ tu tịnh độ, tôi không biết thiên là gì! Ai có dè thiên là tịnh độ, tại vì thiên tức là mỗi bước chân đi vào tịnh độ. Và tịnh độ là gì? Tịnh độ là thiên, tại vì nếu không có chỉ, không có quán thì làm sao mà niệm Bụt được? Niệm Bụt tức là chỉ, là quán. Quán tưởng niệm Bụt tức là ngưng tụ trên danh hiệu và trên hình tướng của Bụt, tức là chỉ. Thành ra sự chia rẽ đó là một vụng dại, là sự thiếu học. Khi khôn ngoan, khi nhìn thấu rõ thì chúng ta sẽ có cái thấy nhất quán, và chúng ta trở thành con cháu của Nhất Tông Quốc Sư.

Phật giáo Thống nhất phải có mặt dưới hình thức này hay dưới hình thức khác trong nội dung. Dù tên của nó không phải là thống nhất thì nó cũng phải là

Phật giáo thống nhất trong nội dung, nghĩa là có khuynh hướng điều hợp và học hỏi lẫn nhau.

## SỰ QUAN TRỌNG CỦA NHẬN DIỆN ĐƠN THUẦN

Hôm qua có một sa di ni nói với tôi rằng: "Bạch thầy, con thấy cái ngã của con còn lớn quá, thành ra con định xin thầy khoan cho con thọ giới lớn. Cho con tiếp tục làm sa di ni thêm ba bốn năm nữa để con mài giũa cái ngã của con cho nó nhỏ bớt. Còn bây giờ thọ giới lớn rồi, được xưng là sư cô thì chắc là cái ngã của con còn lớn hơn nữa!" Tôi mỉm cười và nói rằng: "Con đừng tưởng thọ giới lớn là sướng đâu,

thọ giới lớn là một sự cam kết lớn, có những giới điều, những bổn phận mới mà người sa di ni không có. Thành ra con nên nhìn giới lớn như là phương pháp thực tập, hơn là một địa vị mà mình có ở trong đại chúng". Nói vậy nhưng trong tâm của tôi thì rất vui. Vui ở chỗ ni cô có ý thức rằng mình có cái ngã lớn. Ni cô nghe người ta nói một điều gì thì rất dễ buồn. rất dễ bị tổn thương, và ni cô biết rằng tại mình có cái ngã lớn cho nên mới buồn như vậy, mới bị tổn thương như vậy.

Nhưng trong chúng ta, biết bao nhiêu người có cái ngã lớn bằng ni cô hoặc lớn hơn một chút, nhưng không biết là mình có cái ngã lớn. Tưởng rằng mình không có ngã, kỳ thực ngã của mình có



thể lớn như núi Tu Di. Có thể mình đã tu lâu hơn sư em hai, ba chục năm, mà mình vẫn không biết như thường. Đó là vì mình thiếu chánh niệm.

Chánh niệm trước hết là ý thức được cái gì đang xảy ra. Nếu mình có cái ngã lớn thì mình biết mình có cái ngã lớn. Cái đó trong đạo Phật gọi là nhận diện đơn thuần. Nhận diện đơn thuần tức là mình chỉ nhận diện nó thôi mà không phê phán, không đau khổ vì cái đó, mình không tự trách mình về cái đó. Mình cũng không tự hào về cái đó. Thấy cái đó thì mình nói: "À ta thấy người đây", là được rồi. Khi giận thì mình biết mình đang giận, chứ mình không cần phải nói là mình đại quá, tại sao mình lại giận? Tức là trên cái giận

đang có, mình dôn thêm một cái giận thứ hai nữa! Mình giận tại sao mình đang giận! Cái đó không phải là nhận diện đơn thuần. Khi cái gì xảy ra mà mình biết là nó xảy ra, và không cần phải vô vập, nắm bắt, mà cũng không xua đuổi, không lên án, thì gọi là nhận diện đơn thuần. Đó là bản chất của chánh niệm.

Khi mình có khuynh hướng bắt bẻ người khác thì mình biết rằng trong người mình có khuynh hướng bắt bẻ người khác. Khi mình có khuynh hướng khắt khe với người khác, thì mình biết mình có khuynh hướng khắt khe với người khác. Khi mình có khuynh hướng tha thứ và cởi mở thì mình biết mình có khuynh hướng tha

thứ và cởi mở. Mình phải biết. Nếu tâm tư đó là tích cực thì mình biết, và nếu tâm tư đó là tiêu cực, thì mình cũng biết. Còn chuyện tự trách mình, hay vô vập nắm bắt, đều là những cái không nên làm trong sự thực tập chánh niệm.

Việc thực tập này rất là quan trọng. Tại sao vậy? Tại trong người mình có hạt giống của một quan tòa, luôn luôn phê phán. Phê phán mình và phê phán người. Mình cũng có khuynh hướng hoặc ôm chặt lấy để nắm bắt, hoặc xua đuổi, từ nan. Cái ưa, cái ghét, cái phán xét của mình, những khuynh hướng đó đều có hạt giống ở trong mình. Vậy thì khi mình thực tập chánh niệm mà gọi là nhận diện đơn thuần, thì mình chỉ nhận diện nó thôi, và đừng để cho cái

ưa nổi lên, đừng để cho cái ghét nổi lên, đừng để cho sự phán xét nổi lên. Ưa tức là mình đi tới với nó, ghét là mình muốn xua đuổi nó. Điều này là rất quan trọng trong đời sống hàng ngày của mình.

Nếu mình có hạt giống của sự ghen tuông, nếu mình có hạt giống của sự giận hờn, nếu mình có hạt giống của tự ái lớn, thì mình chỉ cần nhận diện nó. Đừng tự trách mình, đừng cảm thấy đau buồn. Điều đó rất là quan trọng. Tại vì hạt giống đó không phải là mình chịu trách nhiệm một mình. Hạt giống đó có thể là tất cả các thế hệ tổ tiên đã đi trước mình, đã làm cho nó lớn ra và truyền đến mình. Cho nên có thể hạt giống đó là do hoàn cảnh trong đó

mình đã sinh sống, có thể là do xã hội đã tưới tẩm, vì vậy cho nên có rất nhiều yếu tố chịu trách nhiệm trên hạt giống đó chứ mình đừng băng khoăn, đau khổ vì sự kiện mình có hạt giống đó.

Mà mình đâu phải chỉ có cái hạt giống đó? Mình còn có những hạt giống tốt khác nữa. Vì vậy cho nên dù mình có cái ngã lớn, dù mình có sự buồn bực, ganh tị, hay có con mắt phán xét khắt khe, thì mình nên biết rằng, cái đó lắm khi là những cái mà tổ tiên, ông bà trao truyền lại. Nó cũng có thể là kết quả của nền giáo dục, hay là ảnh hưởng của cha mẹ, hay của những người thân. Vì vậy mình đừng khắt khe với mình quá, mình đừng buộc tội mình quá. Mình chỉ nên chấp nhận nó, chỉ nên nhận

diện nó, rồi nói: Ta biết là người có đó, và ta sẽ săn sóc người. Đó là điều rất quan trọng, và là điều tốt nhất mà người tu nên làm.

Khi nhận ra những điểm tích cực trong con người của mình, thì mình có thể làm cho những điểm tích cực đó lớn lên. Mà đôi khi ta không cần phải làm gì hết, chỉ cần nhận diện nó thì tự nhiên nó lớn lên. Cũng như khi nhìn trăng rằm, nếu nhìn có chánh niệm thì mặt trăng tự nhiên sáng hơn lên, màu nhiệm hơn lên. Có phải vậy không? Mà mình có làm gì đâu? Trước đó không có chánh niệm, mặt trăng tuy sáng và tròn như vậy, nhưng nó không sáng lắm, không tròn lắm, là tại tâm mình nó ở chỗ khác. Bây giờ tâm mình trở về,

mình ôm lấy mặt trăng bằng tâm đó thì tự nhiên mặt trăng sáng lên, mặt trăng tròn ra. Những điểm tích cực ở trong mình cũng vậy. Khi mình ôm nó bằng chánh niệm thì tự nhiên nó sẽ lớn lên, và tiếp tục lớn lên. Còn những điểm tiêu cực trong mình, khi mình nhận diện nó, mình ôm lấy nó, mình vỗ về nó thì tự nhiên nó được chuyển hóa từ từ, dù mình không tranh đấu gì cả để chuyển hóa nó, nó vẫn chuyển hóa như thường! Vì vậy mình nên làm như sư em là nếu mình có cái ngã lớn thì mình phải biết mình có cái ngã lớn. Điều đó đã là hay lắm rồi. Không cần vượt phá cái ngã đó, chỉ cần biết rằng mình có cái ngã lớn, mình ưa làm quyền. Chỉ cần biết như vậy là đã đủ lắm rồi.

## XÂY DỰNG MỘT ĐẠO TRÀNG HẠNH PHÚC

Phật giáo Việt Nam cũng như Phật giáo ở Tây phương rất tùy thuộc vào khả năng thực tập dựng tãng của chúng ta. Dựng tãng là một danh từ mới, nó có nghĩa là xây dựng một đoàn thể tu học, một tãng thân.

Chúng ta thành công hay không, chúng ta có hạnh phúc với tư cách một người tu hay không, là do chúng ta có khả năng dựng tãng hay không.

Nhìn lại, chúng ta thấy trên đời có những người có tài dựng tãng, có những người có khả năng tập hợp và xây dựng tãng thân.



Trong một bài thơ của thi sĩ Đoàn văn Khâm ở Việt Nam, ca tụng thầy của ông ta, có câu: Tích trượng như vân mộ tập long. Dịch là Gậy chống như rồng cuộn bóng mây, nghĩa là Ngài tới nơi nào và chống tích trượng của Ngài ở đó, thì tích trượng đó giống như một con rồng, tập hợp tất cả mây trong vùng tới.

Đó là lời ca ngợi tài dụng tăng của một thiền sư. Chỗ nào mình chống cây tích trượng, và mình tổ chức đạo tràng tu học, thì thiên hạ đến, tập hợp để tu học với mình, thành một đạo tràng hưng thịnh. Đó là những người có khả năng dụng tăng. Tất cả quý vị, dù đã tu lâu hay mới tu, thì cũng phải học phương

pháp dựng tǎng, tiếng Anh mình dịch là Sangha building.

Có thể quý vị sẽ thành công trong việc xây cất những ngôi chùa đồ sộ, có bồn đạo ra vào, có tiền bạc như nước, nhưng có thể quý vị không xây dựng được một tǎng thân tu học. Tǎng thân tu học là rất quan trọng. Dù chúng ta có nhiều vốn liếng cách mấy đi nữa, dù chúng ta có tu học lâu năm cách mấy đi nữa, chúng ta cũng vẫn cần một tǎng thân. Ở nơi có tǎng thân thì chúng ta được bảo đảm sẽ tu học tinh tấn, sẽ tu thành công trong đoàn thể.

Nhìn chung quanh, chúng ta thấy có người không có khả năng dựng tǎng. Họ không nuôi điệu được, họ quá khát

khe, làm cho các điều bỏ đi sau khi ở vài ba tháng. Họ không có khả năng thương yêu, không có khả năng dạy dỗ, không có khả năng thấy được cái khó khăn của người học trò của mình, của những người bạn của mình. Vì vậy họ không thực tập được việc mà thi sĩ Đoàn văn Khâm gọi là Gậy chống như rồng cuốn bóng mây, tức là việc dựng tãng.

Trong các Phật học viện ở Việt Nam, không có nơi nào dạy về môn gọi là dựng tãng cả. Các thầy có dạy Duy thức, dạy Pháp Số, dạy Câu Xá, dạy Thiên Thai, dạy Hoa Nghiêm, dạy Luật, nhưng không dạy pháp môn, không dạy nghệ thuật gọi là Dựng Tãng. Chúng ta mong rằng các trường

cơ bản cũng như các trường Phật học Cao cấp, đưa môn học đó vào chương trình huấn luyện, và vị giáo sư phải là người có kinh nghiệm, và đã thành công trên bước đường dựng tăng. Nếu không thì chúng ta sẽ không có tương lai. Một người tu mà không có tăng thân, thì người tu đó sẽ không thành công.

Người Việt có câu: Tăng ly chúng tăng tàn, hồ ly sơn hồ bại. Nếu một người tu bỏ tăng thân của mình mà đi, thì sẽ thất bại trong đường tu, cũng giống như một con cọp bỏ rừng mà xuống đồng bằng, thì thế nào cũng bị người ta bắt lột da. Người tu có thể đứng như một chúa tể sơn lâm, có thể nói tiếng nói có hiệu quả như tiếng cọp rống. Nhưng

nếu thầy tu bỏ tăng thân mà ra ở nhà  
bôn đạo hay lập chùa riêng, thì thân  
phận cũng tương tự như một con cọp  
lìa rừng, thế nào cũng lâm vào cảnh bị  
người ta lột da, hay chính mình tự  
nguyện lột da, tức là lột áo thầy tu của  
mình để ra đời.

Khi đi tu mình phát lời đại nguyện rằng  
chỗ nào mình ở, chỗ đó phải có đạo  
tràng. Học trò mình cũng có thể nuôi  
dưỡng mình, cũng có thể bảo vệ mình,  
chứ đừng nói gì đến những bạn đồng tu  
của mình. Chúng ta thấy biết bao nhiêu  
người xuất gia đã rơi rụng khi ra sống  
một mình. Trong khi đó lý tưởng của  
người xuất gia là rất lớn. Chúng ta có  
hàng trăm ngàn sư cô, sư chú đang tu  
học và thực tập ở Việt Nam. Họ đang

thiếu sự chăm sóc, thiếu sự chỉ dẫn con đường tu tập. Trong số đó có hàng chục ngàn người sẽ lâm vào vị thế của những con hổ lìa rừng, sẽ bị lột da. Chúng ta biết rõ điều đó. Vì vậy, nếu chúng ta thương Bụt, thương tổ, thương thầy, nếu chúng ta có tâm lân mẫn, thì không thể nào chúng ta lại không chăm sóc cho họ, không thể nào chúng ta làm ngơ trước hoàn cảnh của họ, chúng ta không thể nào sống trong ngôi chùa với những tiện nghi vật chất và tình cảm tạm đủ cho riêng mình và không đoái hoài tới họ. Đó chưa phải là bồ đề tâm, không phải là thương yêu lớn, không phải là hạnh nguyện lớn của người tu. Chúng ta phải có lòng lân mẫn đến thế hệ tương lai, chúng ta phải

để thì giờ và năng lượng để chăm lo cho các cô, các chú, để hướng dẫn cho họ, để bảo bọc họ. Nếu chúng ta bị kẹt vào trong một ngôi chùa, chỉ biết lo cho bốn đạo của ta, lo cho số đệ tử ít oi của ta, tìm sự an vui hạnh phúc nhỏ nhỏ trong khung cảnh đó, thì chúng ta không biết thương thầy, không thương Bụt đủ, và không có bồ đề tâm đủ lớn để có thể thành tựu cuộc đời của một kẻ tu hành, của một vị trượng phu.

Muốn có khả năng xây dựng tăng thân, ta phải sống và thực tập trong một tăng thân. Chúng ta phải thực chứng, phải tiếp xúc, phải đụng chạm, thì chúng ta mới có đủ hiểu biết về lối sống của một tăng thân. Trong tăng thân, chúng ta sống với những người rất dễ thương,

rất hòa nhã, nhưng đồng thời chúng ta cũng sống với những người khó khăn, khát khe, luôn luôn có khuynh hướng thương ghét, phán xét. Chính chúng ta cũng có những thói hư tật xấu đó. Nếu không thực tập chánh niệm thì chúng ta không thể chuyển hóa được, và chúng ta không học được phương pháp của người cầm trong tay một cây gậy, và chống cây gậy ở đâu, thì người đó có thể quy tụ học đồ và tạo ra ở đó một tăng thân có hạnh phúc.

Chính trong khi mình làm cho người học trò của mình có hạnh phúc, cho người sư anh, sư em, sư chị của mình có hạnh phúc, thì lúc đó mình đang đào tạo khả năng dựng tăng của mình. Nếu không thì mình cũng sẽ như vị trụ trì



kia, nuôi đê tử và họ bỏ chùa, bỏ thầy sau một thời gian ngắn. Đó là tại vì mình không có khả năng hiểu, không có khả năng thương, không biết nghệ thuật dựng tãng, và không có khả năng dựng tãng.

Vì vậy khi đang sống trong một đạo tràng, quý vị phải chú trọng đến những thực tập này, chúng còn quan trọng hơn cả việc học kinh hay nghe pháp thoại. Làm chị, làm anh mình phải học nghệ thuật đó. Biết làm chị, biết làm anh tức là mình sẽ thành đạo nhờ nghệ thuật làm chị, làm anh đó. Làm anh nghĩa là sao? Làm anh nghĩa là có khả năng thương yêu dù cho em mình có những khuyết điểm, có những khó khăn. Dù cho nó có nói nặng với mình,

dù nó có hiểu lầm mình, dù nó có ghét mình, thì mình vẫn tha thứ, vẫn bao dung, mình vẫn có thể hiểu để thương được người đó như thường.

Làm sao để thương được người khó thương? How to love the unlovable? Cách duy nhất là quán chiếu để thấy rõ hoàn cảnh của người đó, thấy người đó đang bị kẹt vào quá nhiều khó khăn. Thấy được vậy, hiểu được vậy thì tự nhiên mình chấp nhận được người đó, và mình có sự thương yêu. Cũng nhờ vậy mà từ từ mình có thể hòa hợp được với người đó, sống vui với người đó, và tạo nên an lạc cho cả tăng chúng. Ngược lại nếu mình chỉ sử dụng quyền làm anh, làm chị, làm trụ trì để la rầy,

quở trách thì mình sẽ không thành công trong việc dựng tãng.

Một ví dụ rất nhỏ, nếu sư em của mình mang vớ màu và mình nói: "Em không được mang vớ màu, thầy đã dạy sao em không biết vâng lời?", thì người em đó, có thể vì đã có nội kết với mình, sẽ mang thêm hai, ba đôi vớ màu nữa! Có thể người sư em không thích vớ màu đến mức đó, nhưng vì không ưa người anh, cho nên sư em đã hành động như vậy. Kết quả là một chuyện nhỏ nhặt như vậy, mà đã tạo nên cái không khí ngột ngạt cho cả tãng đoàn! Lý do là sự truyền thông giữa hai anh em rất yếu kém, và sư anh không biết sử dụng ái ngữ. Mình chỉ có thể giúp được em mình khi mình biết thương nó. Đây là

một thực tập cần sự kiên trì. Muốn thương nó, mình phải hiểu nó, có thể người em không còn đôi vợ sạch nào khác, và hôm nay trời lạnh hơn thường lệ. Nếu không hiểu mà vẫn chỉ dạy thì sự chỉ dạy của mình đã thất bại ngay trong trứng nước, vì nó đã được đặt trên một kiến thức sai lầm về người em. Nếu mình nhẹ nhàng nói: "Em mang vợ màu như vậy chắc không được rồi, thôi lấy đôi vợ này của anh mang đi", thì hoàn cảnh sẽ thay đổi.

Làm chị, làm anh là phải làm thế nào để giữ cái khả năng truyền thông, cái nhịp cầu thông cảm. Một khi nhịp cầu thông cảm mất đi, thì không ai giúp mình làm được gì nữa cả. Có những lúc sư anh không nói chuyện được với

sư em, có những lúc ba sư em không nói chuyện được với hai sư chị, nhưng không ai chịu cầu cứu sự giúp đỡ của tăng thân, của thầy. Như vậy là mình đã thất bại trong tư cách của người em, cũng như thất bại trong tư cách của người chị.

Đó tuy là những chướng ngại, nhưng đó cũng chính là những cơ hội để cho mình tu học, thực tập phương pháp dụng tăng. Nếu tất cả đều êm ấm, đều dễ dàng, đều thuận hòa, thì mình không thể nào có dịp để thực tập. Có những chướng ngại như vậy mình mới tu được. Không phải chỉ có sư anh, sư chị mới cần thực tập, các sư em lại càng cần phải thực tập hơn. Tại vì nếu mình không thiết lập được sự truyền thông

với anh mình, với chị mình, thì mình thất bại trong sự tu hành chuyển hóa của mình. Người anh có trách nhiệm, nhưng người em cũng có trách nhiệm.

Nếu mình không thiết lập được sự truyền thông, nếu mình không có sự hòa dịu, thương yêu, thì làm sao mình làm chỗ nương tựa cho người khác được? Trong vòng hai hay ba tháng chuyên cần, hạ thủ công phu để nhận diện, thì mình có thể thiết lập sự hài hòa, truyền thông với người anh của mình, với người em của mình, với người chị của mình. Nếu mình coi đó là công phu mà mình cần phải hạ thủ trước nhất, thì đích thực mình đang rèn luyện khả năng gây dựng tăng thân của

mình, khả năng Gậy chống như rồng cuốn bóng mây của mình.

## TĂNG NHÃN

Ở Làng Mai chúng ta có danh từ Tăng Nhãn, con mắt tăng. Con mắt tăng càng ngày càng sáng, càng ngày càng có từ bi. Có từ bi thì có trí tuệ. Mắt tăng có thể thấy được những ưu điểm của chúng ta, cũng như những khuyết điểm của chúng ta, và ta phải biết sử dụng mắt tăng, tại vì đó là đôi mắt của ta, chứ không phải mắt của người khác. Mỗi chúng ta đều có ba thân, là Phật thân, Pháp thân, và Tăng thân. Nếu không có ba thân đó thì chúng ta không phải là người tu. Tăng thân là thân của ta, Pháp thân là thân của ta, Phật thân

là thân của ta. Phật thân, Pháp thân, và Tăng thân có thể còn yếu đuối ở trong ta, nhưng ta phải biết sử dụng con mắt tăng để làm cho tăng thân ta càng ngày càng lớn. Mắt tăng tiếng Phạn là Sangha Cak(u).

Những danh từ tăng thân, tăng lực, tăng nhãn rất là hay. Nếu không có tăng thân, chúng ta sẽ rất cơ cực, thiếu thốn, và chúng ta không phải là người tu. Tăng thân lớn nhất của chúng ta là tăng thân mười phương. Tăng thân gần gũi nhất là tăng thân mà trong đó ta sống đời sống hàng ngày. Chúng ta phải tin vào tăng thân, dù tăng thân của chúng ta chưa hoàn hảo. Tăng thân của chúng ta đang đi tới trên đường tu tập, cho nên tăng nhãn của chúng ta càng



ngày càng sáng thêm, và chất liệu từ bi trong cái nhìn của tăng thân càng ngày càng lớn hơn. Ta phải thấy rằng con mắt của tăng thân có thể hướng dẫn ta, và ta là một phần của tăng thân, cho nên chính ta phải nuôi dưỡng, phải yểm trợ cho tăng thân ta.

Mỗi khi tăng thân khen ngợi hay khiển trách ta, ta phải quỳ xuống, ta phải chấp tay, ta phải nhận chịu tất cả những điều đó, thì ta mới có thể tiến được trên con đường tu học. Ngược lại, nếu ta đưa cái tự ái, cái ngã mạn của mình ra để đối phó với tăng nhân thì ta không bao giờ tiến bộ được. Vì vậy tại Làng Mai, chúng ta có phương pháp cầu được soi sáng. Ban đầu ta cầu một người soi sáng, sau đó ta cầu sáu người

soi sáng. Đó là phương pháp nương tựa tăng thân. Ta có thể tìm sáu người mà ta nghĩ họ là những người không quá khắt khe. Tuy vậy ta cũng phải có can đảm đến gặp những người mà ta nghĩ họ biết rõ về mình và không ngại nói sự thật. Ta cần nghe sự thật, và sự thật đó đôi khi có thể từ một em bé nói ra. Trẻ con thường không biết cân nhắc, nên dễ có khả năng nói ra sự thật. Người sư anh, sư chị, sư em kia, vì lòng thương mà nói ra, nhưng ta có thể tiếp nhận lời đó như một sự chỉ trích, như một thái độ khắt khe. Ta phải thực tập quán chiếu thì mới có khả năng nghe được lời nói của tăng thân.

Là anh, ta phải học làm anh. Là em, ta cũng phải học làm em. Học được

những điều này thì ta thành công trên bước đường tu học của ta. Nó rất gần với chủ thuyết "Chính danh" của Khổng giáo. Anh thì phải đích thực là anh, em phải là em đích thực, chị cũng phải là chị đích thực. Khi mọi người đích thực là mình, thì tăng thân trở nên một môi trường nuôi dưỡng, bảo bọc không những cho mình, mà còn cho biết bao nhiêu người khác đang nương tựa vào tăng thân của chúng ta.

### *Hiện pháp lạc trú*

## CÁC KINH NGUYÊN THỦY CĂN BẢN

Trước đây chúng ta có nhắc đến ba kinh căn bản của thiền tập và đề nghị nên đưa vào trong chương trình học hỏi

và thực tập ở các thiền viện tại Việt Nam. Đó là:

1. Kinh An Ban Thủ ý, ngày nay chúng ta gọi là kinh Quán Niệm Hơi Thở.
2. Kinh Niệm Xứ, dạy về phương pháp quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, quán tâm trong tâm, và quán pháp trong pháp.
3. Kinh Người Biết Sống Một Mình, dạy chúng ta đừng tiếc nuối quá khứ, đừng lo lắng bồn chồn và sợ hãi về tương lai, trở về an trú trú trong hiện tại, quán chiếu những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Ta có thể nói rằng kinh này là văn bản xưa nhất về phương pháp an trú, sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại.

Chúng ta biết rằng giáo pháp sống an lạc, hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại là một giáo pháp rất căn bản, rất quan trọng. Tuy vậy tại nhiều chùa, trong nhiều đạo tràng, người ta không nói tới giáo pháp đó, và rất nhiều người tu tập là để mong từ bỏ hiện tại để đi tìm một hạnh phúc ở trong tương lai. Như vậy là họ vô tình đi ngược lại bản hoài của đức Thế Tôn.

Kinh Người Biết Sống Một Mình nhắc chúng ta điều đó. Khi chúng ta niệm Bụt A Di Đà để cầu mong về Tây phương, nếu chúng ta không thực tập theo tinh thần của kinh Người Biết Sống Một Mình thì chúng ta sẽ phạm vào lỗi lầm đó, nghĩa là chúng ta đang muốn từ già, xa lánh cuộc sống trong

giây phút hiện tại để mong ước về một tương lai có hạnh phúc. Đối tượng của sự mơ ước đó là một cõi cực lạc cách đây rất xa, và ta chỉ có thể tiếp xúc được sau khi ta chết. Vì vậy kinh Người Biết Sống Một Mình cần phải được học hỏi, cần phải được nghiên cứu và thực tập để cho những phép thực tập của chúng ta đừng lạc ra khỏi hướng đi đích thực của đạo Phật.

## HIỆN PHÁP LẠC TRÚ

Hiện pháp tiếng Phạn là Di((ha Dhamma, tức là những gì xảy ra trong giây phút hiện tại, những gì đang có trong lúc này. Danh từ Hiện Pháp là một danh từ rất quan trọng, chúng ta phải biết ý nghĩa của nó. Có một bài

tụng mà các Phật tử Nam tông mỗi ngày đều được tụng, đó là bài ca ngợi về chánh pháp. Bài tụng có nói tới Bốn Tùy. Bài này chúng ta đã học trong khóa tu mùa Thu vừa qua, và chúng ta sẽ đưa bài này vào trong Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn[1].

Trong bài này chúng ta quán tưởng về Bụt, về Pháp, về Tăng và về Giới, cho nên đối tượng của bài này là bốn phép Tùy Niệm, Anusm(ti. Trong chúng hôm nay có vài sư cô thuộc lòng bài này bằng tiếng Pali, và tất cả chúng ta cũng đã từng tập nhiều lần bài kinh đó bằng tiếng Pali. Bản tôi dịch là như sau:

Diệu Pháp của đức Thế Tôn, con đường mà chúng con đang nguyện đi theo, là giáo pháp đã được nhiệm màu tuyên thuyết; là giáo pháp có thể chứng nghiệm ngay trong giờ phút hiện tại; là giáo pháp có giá trị vượt thoát thời gian; là giáo pháp mọi người có thể đến mà tự thấy; là giáo pháp có công năng dẫn đạo đi lên; là giáo pháp có công năng dập tắt nhiệt não; là giáo pháp mà người trí nào cũng có thể tự mình thông đạt.

Đoạn văn đó rất là quan trọng.

Diệu Pháp của đức Thế Tôn, con đường mà chúng con đang nguyện đi theo, là giáo pháp đã được nhiệm màu tuyên thuyết. Đã được nhiệm màu



tuyên thuyết, tiếng Hán Việt là Thiện thuyết, có nghĩa là đã được trình bày một cách khéo léo. Khéo léo là để cho người ta có thể hiểu được, hành trì được, tiếng Anh có thể dịch là well proclaim.

Là giáo pháp có thể chứng nghiệm ngay trong giờ phút hiện tại. Nghĩa là mình không cần nhiều năm tháng mới có thể thấy được hiệu lực của giáo pháp đó. Khi bắt đầu nắm lấy giáo pháp đó để hành trì thì tự nhiên mình thấy được hiệu quả của sự hành trì đó liền lập tức. Tiếng Pali là Samditthika. Ditthi có nghĩa là thấy. Nó chính là chữ Dittha ở trong danh từ Ditthadamma. Ví dụ phương pháp thiền hành hay Quán Niệm Hơi Thở. Nếu mình không

hiểu hay chưa hiểu phương pháp thở hay là phương pháp bước chân thì thôi, nhưng nếu mình đã hiểu được rồi thì chỉ cần một hơi thở vào thôi, hay chỉ cần một bước chân trên đất thôi, thì hơi thở hay bước chân đó có thể đem lại sự lắng dịu và an lạc cho mình liền lập tức. Samditthika có thể dịch là thiết thực hiện tại, có thể chứng nghiệm ngay trong giờ phút hiện tại. Nếu giáo pháp có khả năng chuyển hóa và đem lại an lạc ngay trong giờ phút hiện tại, thì tại sao mình phải đi tìm hạnh phúc trong tương lai? Hiện tại là giờ phút duy nhất mà mình có thể chọc thủng được bức màn thương đau, bức màn vô minh để có thể tiếp xúc được ngay với an lạc, với hạnh phúc, với tuệ giác. Đó

là ý nghĩa của chữ Samditthika, chúng nghiệm ngay trong giây phút hiện tại.

Đức Thế Tôn có nói rằng giáo pháp của ngài đẹp trong khúc đầu của nó, Lovely in the beginning, đẹp trong khúc giữa của nó, Lovely in the middle, và đẹp trong khúc sau của nó, Lovely at the end. Có nghĩa là trong tiến trình thực tập, giáo lý đó lúc sơ khởi nó có hiệu năng, ở giữa nó có hiệu năng, và sau đó nó cũng có hiệu năng.

Khi mình nắm lấy giáo pháp của đức Thế Tôn mà thực tập thì an lạc, hạnh phúc, và chuyển hóa nó có ngay từ phút đầu của sự thực tập, mình không cần lo lắng cho tương lai. Nếu trong hiện tại mà mình thực tập hay, và có

hạnh phúc, thì tương lai là một cái gì có bảo đảm. Vì vậy cho nên lo sợ, thao thức về tương lai là chuyện không cần thiết.

Có biết bao nhiêu người trong chúng ta đang đau khổ trong giây phút hiện tại, đang muốn từ khước hoàn cảnh hiện tại để mơ ước về một tương lai, trong đó hạnh phúc có thể có thật. Đối với những người không tu thì họ nghĩ rằng tương lai thế nào cũng sáng hơn, dễ chịu hơn, và họ bám lấy cái hy vọng đó để sống. Đối với những người có tu nhưng tu sai lạc, thì nghĩ rằng phương cách vượt thoát khổ đau của hiện tại là cần ráng chịu đựng, và tu tạo công đức để mai này mình có thể đạt tới một giai đoạn có hạnh phúc, một chân trời có

hạnh phúc. Chân trời đó có thể là một cõi trời, một cõi tịnh độ.

Đó là một sự trốn chạy, và tinh thần trốn chạy hiện tại là tinh thần đi ngược lại bản hoài của đức Thế Tôn. Do đó chúng ta phải phục hồi trên khắp đất nước của chúng ta cái tinh thần của giáo lý Hiện Pháp Lạc Trú. Điều này rất là quan trọng.

Trước đây chúng ta có nói đến thiền sư Tuệ Pháp, tọa chủ chùa Thiên Hưng. Ngài đã mở trường dạy học ở chùa Thiên Hưng và các vị lãnh tụ của nền Phật giáo hiện đại ở miền Trung Việt Nam, đều là học trò của ngài. Hòa thượng Tuệ Pháp vừa thông hiểu về thiền, mà cũng vừa thông hiểu về giáo.

Ngài đã chọn sử dụng phương pháp Chỉ, Quán của tông Thiên Thai để dạy cho các đệ tử. Chính ngày nay chúng ta cũng chịu ảnh hưởng rất sâu đậm của tông Thiên Thai, một tông phái tu thiền nhưng không mang danh hiệu thiền tông. Hòa thượng Tuệ Pháp cũng đã đồng thời duy trì phương pháp niệm Bụt.

## THIÊN GIÁO TRONG ĐẠO BỤT

Ta có thể hỏi: Thiền làm sao để có thể đi song đôi được với tịnh độ? Đó là một câu hỏi rất lớn mà quý vị phải cung cấp cho quốc dân một câu trả lời cho chính xác, cho thích hợp.

Thiên có chống tịnh không, và tịnh có chống thiên hay không? Điều này nếu nghiên cứu, nếu học hỏi trong lịch sử thiên tập của Việt Nam chúng ta có thể thấy được câu trả lời. Đây là một vấn đề lớn, cần phải có sự quán chiếu của từng người.

Một người tu tịnh độ có thể quán tưởng rằng có một cõi nước cách đây rất xa, trong cõi nước đó có Bụt A Di Đà hiện đang thuyết pháp và đang hướng dẫn tu tập, và cõi đó hoàn toàn không có ở đây, nó chỉ có ở "bên đó". Đúng về phương diện không gian, nó có sự ngăn cách rất rõ ràng. Thập vạn ức Phật độ, tức là Mười vạn muôn cõi Bụt, nghĩa là nó xa, rất xa, và mình chỉ có thể đặt chân lên cõi đó sau khi mình đã lìa thế

giới ô trược này mà thôi. Nếu một người thực tập tịnh độ như vậy thì người đó có đang đi trong giáo lý chính thống của đức Thế Tôn hay không?

Nếu tin tưởng như vậy, nếu thực tập như vậy là mình đang đi ngược lại với nguyên tắc Hiện Pháp Lạc Trú, tức là chối bỏ gia tài, ruồng rẫy hiện tại để mong ước đi tìm một cái gì đẹp đẽ, an lành trong tương lai! Đây cũng là vấn đề của các bạn Thiên Chúa giáo và Do Thái giáo. Khi chúng ta đau khổ, lênh đênh, xơ xác thì chúng ta nghĩ rằng cõi đời này, cuộc sống này không phải là của ta. Chúng ta đầu thai làm chó, và làm thế kỷ, chúng ta muốn ruồng bỏ cõi này để tìm tới cõi đó. Cõi đó có thể



là Thiên đường, cõi đó có thể là Tịnh độ.

Tôi còn nhớ có một lần tại Hoa Kỳ, đứng trước một thánh chúng vào khoảng ba ngàn người Mỹ, và ngay trong một ngôi nhà thờ, tôi đã nói rằng: "Quý vị không cần phải chết mới đi vào được nước Chúa, sự thật là quý vị phải rất sống động mới đi vào được nước Chúa, chứ chết rồi thì khó đi vào nước Chúa lắm. Nếu quý vị biết thực tập chánh niệm, làm cho năng lượng của đức Thánh Linh có mặt trong trái tim của quý vị, thì trong trạng thái có giới, có định, có tuệ vững chãi đó, quý vị chỉ cần bước một bước là quý vị có thể đi vào nước Chúa liền lập tức, và ngay trong giờ phút hiện tại".

Chúng ta hãy lắng nghe lời dạy của Trúc Lâm Đại Sĩ, người sáng lập Thiền phái Trúc Lâm. Trong bài phú Cư Trần Lạc Đạo bằng chữ Nôm mà chúng ta đã học trong mùa Đông năm ngoái, ngài đã nói rằng:

Tịnh độ là lòng trong sạch,  
 Chớ còn ngờ hỏi đến Tây Phương,  
 Di Đà là tính sáng soi,  
 Mưa phải nhọc tìm về Cực lạc.  
 Mưa là tiếng thời xưa, có nghĩa là chớ,  
 là đừng.

Tổ tiên của chúng ta đã có những tuệ giác như vậy. Đây đích thực là giáo lý Duy Tâm Tịnh Độ, nghĩa là giáo lý nói về tịnh độ nằm ngay trong trái tim của chúng ta.

Tịnh độ là gì? Trong bài phú trên đây, Trúc Lâm Thượng Sĩ đã định nghĩa: "Tịnh độ là lòng trong sạch". Khi tâm của chúng ta thanh tịnh, thì lúc đó ta tiếp xúc được với tịnh độ. Đó là chữ Duy tâm tịnh độä diễn dịch bằng ngôn từ của đời sống hàng ngày. Nếu tịnh độ nằm ngay trong trái tim thì tại sao lại nghĩ rằng ta phải đi trong không gian thì mới đến được cõi đó?

Chớ còn ngờ hỏi đến Tây Phương, không nghi ngờ gì nữa mà phải hỏi han, phải cầu khẩn.

Di Đà là tính sáng soi, A Di Đà là khả năng chiếu soi ở trong tâm của chúng ta. Vì vậy không cần phải chết đi thì chúng ta mới gặp được Bụt A Di Đà,

tại vì Di Đà là bản chất của ánh sáng, có ngay trong con người của chúng ta. Ajita, A-Dật-Đa có nghĩa là ánh sáng vô lượng, hào quang vô lượng, và thọ mạng vô lượng. Ánh sáng đó còn mãi còn hoài, không ai dập tắt được, cho nên thọ mạng của Ngài mới là vô lượng. Ánh sáng đó có ngay trong tâm ta, nếu ta biết tiếp xúc với nó thì nó bùng cháy lên.

Mựa phải nhọc tìm về Cực lạc. Chúng ta đừng đi tìm cực lạc ở trong không gian. Rất là rõ ràng. Đó là Trúc Lâm Đại Sĩ. Đây không phải là tư tưởng hoặc là tuệ giác riêng của Trúc Lâm Đại Sĩ. Đây cũng là tuệ giác của rất nhiều người đã chứng nhập được giáo lý tịnh độ. Thầy của Trúc Lâm Đại Sĩ

là Tuệ Trung Thượng Sĩ cũng có tuệ giác đó.

Tuệ Trung Thượng Sĩ nói rằng: Di Đà vốn thật Pháp thân ta, Pháp thân tiếng Phạn là Dharmak(ya. Không phải chỉ Bụt mới có Pháp thân, chúng ta ai cũng có Pháp thân, ai cũng có tạng thân. Chỉ cần đưa tay ra là ta tiếp xúc được với tạng thân. Bên trái, bên phải, trước mặt, sau lưng, chỗ nào cũng có tạng thân của ta cả, và tạng thân chính là thân của ta. Cho nên khi bỏ tạng thân là ta mất bản thân của ta, ta rũ liệt, chết dần chết mòn, không sao duy trì được Pháp thân và Phật thân của chính ta. Pháp thân là Di Đà, là cái có sẵn trong ta, không phải là một ý niệm mà là một cái gì rất cụ thể, mà ta có thể sử dụng

được, giống như bàn tay, lỗ mũi. Chúng ta sử dụng lỗ mũi để thở mỗi ngày, chúng ta sử dụng bàn tay để nấu cơm, cầm đồ mỗi ngày.

Pháp thân cũng vậy, nó chỉ đường, dẫn lối cho chúng ta mỗi ngày. Nó chỉ cho chúng ta cách đi, cách đứng, cách nằm, cách ngồi, cách đối xử với mọi người. Pháp thân sáng hay không, Di Đà trong ta đã tỏ lộ một cách sáng rõ hay chưa, là do sự thực tập hàng ngày của ta, là do ta có nương vào tạng thân hay không.

Quý vị đã từng nghe danh từ tự tính Di Đà, tức là Di Đà của chính mình. Chúng ta ai cũng có tự tính Di Đà cả, vì vậy cho nên nghĩ rằng phải đi máy

bay, phải đi hỏa tiễn sang phía đó, gọi là phía Tây, mới có thể gặp được Người, mới có thể tiếp xúc được với Người là một quan niệm sai lầm.

Trong một bài kệ khác, Tuệ Trung Thượng sĩ còn nói:

Tâm nội Di Đà tử mã khô,  
 Đông, Tây, Nam, Bắc Pháp thân chu,  
 Trường không chỉ kiến cô luân nguyệt,  
 Sát hải trùng trùng dạ mạn thu  
 Bài thơ rất là hay. Thân của Di Đà nằm ngay trong trái tim của mình. Bốn phía Đông Tây Nam Bắc, ở đâu cũng có Pháp thân, "chu" có nghĩa là phổ biến. Vì vậy đừng nói Bụt Di Đà chỉ ở phương Tây mà thôi. Ngài ở khắp mười phương, và nhất là tại phương

trung, tức là ngay chính trong cơ thể của ta.

Trường không chỉ kiến cô luân nguyệt, trong không gian mênh mông chỉ thấy có một vùng trắng sáng chói. Nhưng "Sát hải trùng trùng dạ mạn thu", đại dương của tất cả các cõi nước nếu lắng lại, thì ánh trăng đó sẽ hiện ra trong lòng nước. Dù nó là một biển lớn như Đại Tây Dương, dù nó là một biển nhỏ như Địa Trung Hải, dù nó là dòng sông lớn như sông Cửu Long, dù nó là dòng sông nhỏ như sông Hương, hay dù nó chỉ là một vũng nước bùn, nếu mặt nước của nó tĩnh lặng, thì nó có thể tiếp nhận được hình bóng màu nhiệm của mặt trăng trên trời. Vì vậy Di Đà hay Tịnh Độ không phải là vấn đề



không gian, không phải là vấn đề thời gian, mà là vấn đề tâm mình có lắng lại hay không, có đủ tĩnh lặng để phản chiếu thực cảnh hay không. Cái thấy đó về Tịnh độ giáo, gọi là cái thấy Cứu kính, hay là Đệ Nhất nghĩa.

Chúng ta đã biết có hai loại chân lý. Một là loại chân lý nửa vời, chân lý tương đối, danh từ đạo Bụt gọi là Thế tục đế. Thứ hai là loại chín muồi, chân lý tuyệt đối, đạo Bụt gọi là Đệ Nhất nghĩa đế, hay là Chân đế. Trong giáo lý Tịnh độ cũng vậy, chúng ta có thể tiếp nhận giáo lý tịnh độ như là một pháp môn phương tiện, hay chúng ta tiếp nhận giáo lý tịnh độ như một phép tu viên đốn.

## TU TỊNH ĐỘ HAY TU THIỀN?

Vấn đề tịnh độ và thiền là vấn đề rất lớn mà quý vị phải khai thông cho được ở trong tâm mình, đừng để nó trở thành một tình thế đối lập, không tốt chút nào cả.

Trong kinh Di Đà có những câu mà đứng về phương diện Đệ nhất nghĩa để ta không chấp nhận được, nhưng đứng về phương diện Thế tục để thì ta chấp nhận được. Ví dụ như câu: Nay thầy Xá Lợi Phất, tại sao cõi nước kia được gọi là cực lạc? Tức là đang đi tìm một định nghĩa. Câu trả lời nó tới ngay: Kỳ độ chúng sanh, vô hữu chúng khổ, đản thọ chư lạc, cố danh cực lạc. Có nghĩa

là tại vì tất cả chúng sanh sống trong cõi nước đó, không ai biết khổ đau là gì, họ chỉ hưởng an lạc, vì vậy mà cõi nước đó được gọi là cực lạc. Đó là định nghĩa của cực lạc trong kinh Di Đà.

Chúng ta đã học rất nhiều về giáo lý tương tức: Cái này có là vì cái kia có, cái này không là vì cái kia không. Đó là giáo lý căn bản của đạo Phật, giáo lý nhân duyên, giáo lý tương tức.

Khi quý vị nhìn cây bút trên tay của tôi đây, thì quý vị thấy có bên phải và bên trái. Tại vì bên trái có mặt, cho nên bên phải có mặt. Khi tôi dựng đứng cây bút lên, thì quý vị thấy cây bút này có trên và có dưới. Tại vì có dưới cho nên có trên, và tại vì có trên cho nên có dưới.

Cái "tại vì" đó nói lên được đạo lý nhân duyên, đạo lý tương đãi, hay đạo lý về tương đối. Đạo Bụt có một thuyết tương đối rất khác với thuyết tương đối của nhà bác học Albert Einstein. Thuyết tương đối của đạo Bụt là Tại cái này có, nên cái kia có. Tại vì có hoa cho nên mới có rác, và hoa thì cố nhiên sẽ trở thành rác. Nếu biết cách, rác sẽ là phân bón để tạo thành hoa. Rác và hoa tương tức, rác với hoa tương đãi, rác với hoa tương đối.

Chúng ta ăn mà biết ngon là tại vì chúng ta đói. Chúng ta mặc mà biết ấm là tại chúng ta lạnh. Chúng ta thở mà thấy khoan khoái là tại chúng ta đã từng bị nghẹt thở. Nếu không có cái khổ thì không thể nào có cái gọi là lạc

được. Vì vậy cho nên đẩy hết cái khổ đi để mong ước có cái lạc hoàn toàn, là một quan niệm hết sức sai lầm. Nó chông đối với tư tưởng chính của đạo Bụt là thuyết nhân duyên. Không có Bụt thì làm gì có ma, mà nếu không có ma thì làm gì có Bụt? Sở dĩ chúng ta có khả năng đạt được hạnh phúc là vì chúng ta đã từng biết đau khổ là gì.

Tôi đưa ra một ví dụ mà mọi người có thể chứng nghiệm, ví dụ chúng ta đang thở. Người đau khổ đến đâu đi nữa, cũng đang thở, và người hạnh phúc cỡ nào đi nữa, cũng đang thở. Nhưng họ đau khổ hay hạnh phúc là vì chuyện khác, còn việc thở thì cả hai đều cho là không quan trọng! Bây giờ chúng ta hãy tưởng tượng có một người không

thở được. Có thể người đó bị nhốt vào một phòng thiếu dưỡng khí và sẽ bị chết trong vòng một hai phút. Hoặc có một người đang sắp chết đuối, không thở được nữa. Đối với những người đó, thở vào một hơi mà có dưỡng khí là niềm hạnh phúc vô biên! Người đang bị nhốt vào trong một căn phòng và sắp chết ngạt, chỉ còn chừng 3 giây nữa là chết ngạt, mà tự nhiên cửa sổ mở bung ra, dưỡng khí tràn vào và hít thở được dưỡng khí, thì hạnh phúc đó là cái hạnh phúc rất lớn. Còn chúng ta, chúng ta đang mãi lo về quá khứ, lo về tương lai, lo chuyện này chuyện kia, chúng ta đâu nghĩ rằng được thở là một hạnh phúc lớn? Vậy thì thở là hạnh phúc hay không hạnh phúc, điều đó tùy chúng ta.

Nếu chúng ta thờ trên ý thức rằng không được thờ thì đau khổ vô cùng, thì cái thờ đó trở thành rất hạnh phúc. Khi chúng ta thờ và không ý thức được sự may mắn của người đang được thờ, thì thờ đâu có gì là hạnh phúc?

Vì vậy cho nên chỉ khi nào thấy được cái khổ, biết cái khổ là gì thì chúng ta mới có khả năng thương thức và biết quý cái gọi là hạnh phúc. Vì vậy cái định nghĩa về cực lạc ở trong kinh Di Đà không phải là một định nghĩa Đệ nhất nghĩa đế. Đó là một pháp môn phương tiện. Trên phương diện Đệ nhất nghĩa đế, câu nói đó trong kinh Di Đà là trái chổng với giáo lý căn bản của đạo Phật.

Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta không nên tụng kinh Di Đà nữa, chúng ta không nên niệm Bụt nữa, chúng ta không nên tu Tịnh độ nữa! Không phải như vậy! Nói như vậy chỉ có nghĩa rằng chúng ta nên chấp nhận kinh Di Đà như là một pháp môn phương tiện, hay là tiếp nhận như là một chân lý cứu kính, tùy theo mình chọn. Tại vì chúng ta có thể phân đạo Bụt ra hai thứ: Đạo Bụt bình dân và đạo Bụt bác học; một thứ đạo Bụt cạn, và một thứ đạo Bụt sâu. Tuy vậy cả hai đều là đạo Bụt. Đừng nói cái này là đạo Bụt, cái kia không phải là đạo Bụt. Nói vậy tức là trái tim mình còn đang nhỏ bé.



Cái khuynh hướng của con người là khi gặp nhiều đau khổ, mình muốn trốn tránh hoàn cảnh đau khổ đó, muốn thoát ly, muốn đi tìm một hoàn cảnh mà mình nghĩ là tốt hơn. Đó là hạt giống "trốn chạy", nó có trong tất cả chúng ta.

Trong gia đình, khi cơm không ngon, canh không ngọt, khi nào có vấn đề với ba, với má, với anh chị, với các em thì mình luôn luôn muốn thoát ly gia đình. Khi nào không có hạnh phúc với tầng thân, thì mình muốn trốn đi chỗ khác. Đó là một tâm tình rất là con người trong tất cả các nền văn hóa.

Hai người sống với nhau, một cặp vợ chồng, hai cha con, hai mẹ con, hoặc

hai chị em, khi gặp khó khăn với nhau, khi tạo đau khổ cho nhau, thì ai cũng nghĩ rằng sống xa nhau chắc là sẽ hạnh phúc hơn. Ly dị, từ con v.v..., là những thảm cảnh bắt nguồn từ cái khuynh hướng trốn chạy đó.

Chúng ta sống trên trái đất này, trong thế giới mà lúc tâm tư buồn chán, ta gọi nó là cõi ta bà! Lúc vui mừng hớn hở, ta gọi nó là hành tinh xanh, và mỗi khi đau khổ là chúng ta mơ tưởng tới những cõi khác. Mơ được lên cung trời Đa Lợi, được lên cung điện của chị Hằng, dù chưa biết cung trời Đa Lợi ra sao, cung điện chị Hằng như thế nào! Có nhiều người muốn uống thuốc trường sinh để lên trên mặt trăng mà sống. Họ không biết lên trên đó còn

khô hơn ở đây: Lạnh thấy trời ban đêm, nóng thấy trời ban ngày, nhất là không có không khí để thở, và không có siêu thị nào ở gần hết! Vậy mà cứ chạy trốn cái thế giới hiện tại là yên chí rồi!

Vì biết được tâm tính trốn chạy đó của chúng sanh, đạo Bụt đã dùng nhiều phương tiện, nhiều trình độ để giáo hóa. Đạo Bụt Nguyên Thủy nói rằng: Nếu anh, nếu chị tu tập theo phương pháp này, phương pháp kia, thì sau khi chết có thể được sinh lên cõi trời này cõi trời kia. Đó đã là một sự trốn tránh rồi. Đó đã là ly khai một phần nào cái tinh thần Hiện Pháp lạc trú rồi. Sau này chúng ta lại có rất nhiều cõi tịnh độ khác nữa. Ở phương Tây, chúng ta có cõi cực lạc của Bụt Di Đà. Ở phương

Đông có cõi Diệu Hỷ của Bụt A Súc. Cõi Diệu Hỷ của Bụt A Súc cũng hấp dẫn lắm, nhưng không hiểu tại sao mọi người đều có xu hướng tìm về cõi tịnh độ của Bụt Di Đà. Chúng ta cũng còn có cõi tịnh độ của đức Bụt Di Lạc, cũng rất hấp dẫn. Chúng ta có nhiều cõi tịnh độ là vì các thầy, các tổ thấy cái nhu yếu đó trong con người, cho nên tạo cho họ những cõi như vậy để họ có thể trốn thoát được cái đau khổ trong hiện tại.

Phương pháp của Bụt ngay từ bài thuyết pháp đầu tiên tại vườn Lộc Uyển, là mình phải đối diện với đau khổ, nắm lấy cái đau khổ đó, nhìn thẳng vào nó, và chọc thủng nó. Đó là phương pháp Tứ Diệu Đế: Đối diện với

khổ đau, nhìn sâu vào khổ đau để thấy được bản chất của nó, và khi thấy được bản chất của khổ đau thì đồng thời sẽ thấy được con đường thoát khổ. Thoát khổ bằng phương thức chuyển hóa nó chứ không bằng lối trốn chạy nó. Cái khổ ở ngay trong tâm ta như bóng với hình, làm sao ta chạy trốn nó được? Chuyển hóa nó, biến rác thành hoa, là phương thức duy nhất để diệt khổ cho mình và cho người.

Vì vậy khi chúng ta thực tập đạo Bụt như là một phương pháp trốn chạy, thì chúng ta đã vô tình đi ngược lại giáo Pháp của đức Thế Tôn. Đó không phải là con đường cứu cánh. Trong đời sống hàng ngày, có lúc mình thấy mệt quá, chán quá, bực quá với sự anh, với sự

chị, sư em. Mình có thể đi thiền hành để nuôi dưỡng thêm chánh niệm, để có dịp nhìn kỹ sự việc. Cuối cùng thì phương cách tu học hữu hiệu nhất của mình vẫn là trở về đối diện với sự thật thứ nhất của Tứ Diệu Đế: Khổ đau là điều có thật trong cuộc đời. Vì vậy chúng ta phải phục hồi tinh thần Hiện Pháp lạc trú, nghĩa là tu tập như thế nào để có thể có được hạnh phúc ngay bây giờ và trong hoàn cảnh này.

Giáo lý của Bụt đã được diễn tả là một giáo pháp mẫu nhiệm, có thể đem lại an lạc ngay bây giờ và ngay ở đây. Tự mình đến mà thấy, vượt thoát thời gian và thiết thực hiện tại, nghĩa là Dealing with the present moment, dealing with

the here and now, chứ không phải là hứa hẹn một tương lai.

Khi nắm được tinh thần đó của đạo Bụt, chúng ta sẽ thấy có những người tu tịnh độ, mà họ có khả năng tiếp xúc được với tịnh độ ngay bây giờ và ở đây, như là Trần Nhân Tông: "Tịnh Độ là lòng trong sạch", hay Tuệ Trung Thượng Sĩ: "Di Đà vốn thật Pháp thân ta". Đó là những người tu tập theo pháp môn tịnh độ trong tinh thần Đệ Nhất Nghĩa Đế, cho nên không có gì trái chông với Thiên cả.

Nhưng nếu có những người đang muốn chối bỏ, ruồng rẫy hiện tại để tìm cầu về một cõi trong tương lai, thì chúng ta phải biết rằng những người này đang đi

theo một pháp môn phương tiện. Chúng ta phải để cho họ thực tập như vậy, và từ từ hướng dẫn để càng ngày họ càng đi về với chân tinh thần của đạo Bụt. Như vậy ta mới có từ bi, như vậy ta mới có hiểu biết.

Ở Làng Mai, thỉnh thoảng chúng ta hát: Đây là tịnh độ, tịnh độ là đây. Câu đó cũng làm cho những người kia giận lắm! Trong khi họ cương quyết tin rằng tịnh độ là ở phía Tây, mà mình dám nói tịnh độ là đây, thì đó là chọc giận họ! Nhưng đôi khi nhờ bài hát đó mà một ngày kia, họ có cơ năng tiếp xúc được với Đệ nhất Nghĩa đế của kinh Di Đà, và họ sẽ thấy rằng đức Di Đà là cái họ đang có bây giờ. Tịnh độ là cái họ có



bây giờ rồi, không cần phải đợi tới chết, không cần phải đợi "qua bên kia"!

Nhân đây chúng ta cũng nên nói một vài câu về cõi tịnh độ ở phương Đông, tức là cõi Diệu Hỷ. Diệu Hỷ là niềm vui mâu nhiệm. Tên của nước này không phải là Cực lạc, mà là Diệu Hỷ, Wonderful Joy. Trong nước Diệu Hỷ đó, chắc người ta cười cũng khá nhiều. Cười khúc khích hay là cười rộ thì còn tùy. Chỉ có điều đích thực Diệu Hỷ là nơi có rất nhiều nụ cười, tại vì có niềm hoan hỷ. Bụt A-súc Ak(obhya, là vị đạo sư ở đó, sẵn sóc, dạy dỗ, hướng dẫn và tạo hạnh phúc cho nhân dân trong cõi đó. A-súc có nghĩa là bất động. Bất động có nghĩa là vững chãi. Nếu cái đặc sắc của Bụt A Di Đà là ánh

sáng vô cùng, và thọ mạng vô lượng, thì đặc sắc của Bụt A-súc là sự vững chãi hay bất động. Bất động đây không có nghĩa là ngồi yên không làm gì hết. Bất động đây tức là rất vững chãi,

Dù ai nói ngã nói nghiêng,  
Thì ta cũng vững như kiềng ba chân.

Đó là vững chãi. Mình có một niềm tin nơi pháp môn tu học của mình, vì vậy những người nói ra nói vào, nói lên nói xuống, đều không làm cho niềm tin của mình lung lay. Sự thực tập của mình vững chãi, niềm hạnh phúc của mình vững chãi. Có vững chãi mình mới có thể làm chỗ nương tựa cho người khác được.

Khi mình vững chãi thì không ai có thể làm cho mình nghi ngờ được. Không ai có thể làm cho mình nổi giận lên được, vì vậy cho nên Ak(robhya có khi dịch là Bất Động, có khi dịch là Vô Sân, có khi dịch là Vô Nộ. Không nổi giận lên, đó là nhờ có sự vững chãi.

Chúng ta biết rằng hai thuộc tính của Niết bàn là Bất động và Tự tại. Chúng ta dịch là Vững chãi và Thành thoi. Vững chãi và thành thoi là hai điều kiện của hạnh phúc. Nhìn vào một người, chúng ta có thể thấy được mức vững chãi, mức thành thoi của người đó tới đâu. Vững chãi thành thoi là thước đo hạnh phúc của một người, và tu tập là để làm lớn lên hai chất liệu đó ở trong ta. An lạc là cái hoa nở trên

mảnh đất vững chãi và thanh thoi. Nhờ vững chãi cho nên không bao giờ chúng ta đi vòng quanh, không bao giờ chúng ta bỏ chỗ này để đi chỗ khác, không bao giờ chúng ta làm như một con cóc được bỏ vào đĩa. Nhờ vững chãi cho nên ta không nổi giận, ta không nghi ngờ, và ta có thể làm chỗ nương tựa cho không biết bao nhiêu người. Vì vậy ở cõi Ak(obhya, nhờ thực tập vững chãi mà tất cả chúng sanh đều có niềm vui rất lớn.

Còn cõi tịnh độ của Bụt Di Lặc là tịnh độ của tình thương, Maitri là tình thương, là từ bi. Trong tịnh độ đó chúng ta thực tập thương. Thương như thế nào mà đừng bị vướng mắc, đừng có trầm luân, đừng gây khổ đau cho

nhau. Thương như thế nào mà mỗi người đều giữ được tự do, thanh thoi của mình. Đó là đặc điểm trong cõi tịnh độ của đức Di Lặc.

Tại Làng Mai chúng ta đang tu tập như vậy. Chúng ta đang làm cho cõi tịnh độ của đức Di Lặc có mặt ngay trên quả đất này. Mỗi người trong chúng ta, xuất gia cũng như tại gia, trong khi tu học, phải có một ước muốn là mình phải tạo nên được một tịnh độ, tức là một cõi trong đó có sự vững chãi, có sự thanh thoi, có an lạc, có tình thương. Tùy theo khả năng tu học của chúng ta mà tịnh độ của chúng ta có hạnh phúc nhiều hay ít.

Nếu không tu học đàng hoàng thì dù chúng ta có ý muốn thiết lập tịnh độ, thì tịnh độ của chúng ta cũng sẽ không phải là tịnh độ. Sống trong đó, mỗi ngày người ta đều khóc, mỗi ngày người ta đều giận, đều buồn, và tịnh độ sẽ tan rã rất mau chóng. Vì vậy nếu chúng ta có ánh sáng vô lượng, có sự vững chãi vô lượng, có tình thương vô lượng, thì chúng ta có thể tạo ra tịnh độ, một miền tịnh độ ban đầu còn nhỏ, gọi là mini tịnh độ. Nếu mình thành công trong cái mini tịnh độ của mình, thì mình có thể làm cho nó ngày càng lớn lên và có mặt khắp nơi. Do đó các cô, các chú, các thầy, các vị cư sĩ, người nào cũng nên có cái ước muốn tạo nên một cõi tịnh độ để làm hạnh

phúc cho nhiều người. Muốn taio tònħ ñoä thì phaui hoic caùch laøm ra tònħ ñoä, taïi vì tònħ ñoä ñöôic làm bằng những chất liệu mà mình đã thấy: Chất liệu của sự vững chãi, của ánh sáng, của thanh thoi, của thương yêu.

Chúng ta đã xét về yếu tố Hiện pháp Lạc trú trong việc thực tập, và thấy rõ rằng nguyên tắc hiện pháp lạc trú có thể soi sáng cho chúng ta, có thể giúp chúng ta nhìn sâu và thấy rõ hơn bản chất của những pháp môn, bản chất của giáo lý mà chúng ta đang học, đang thực tập, và đang tuyên dương

***Ai hay hát, ai hay nghe hát***

Chúng ta đã nói đến kinh Người biết Sống Một mình như một văn kiện cổ

nhất, dạy về phương pháp an trú với hạnh phúc trong hiện tại. Trong kinh đó đức Thế Tôn đã nói rằng quá khứ đã không còn, tương lai thì chưa tới, kẻ trí giả phải an trú vững chãi và thanh thoi trong giây phút hiện tại.

## GIÁO LÝ HIỆN PHÁP LẠC TRÚ TRONG KINH NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH

Khi đọc kinh đó, nghiên cứu kinh đó, và thực tập kinh đó thì chúng ta mới biết rằng giáo lý Hiện pháp Lạc trú là một giáo lý có liên hệ đến kinh đó, và có liên hệ đến tất cả các kinh khác. Nếu chúng ta không có khả năng có hạnh phúc trong giây phút hiện tại, nếu chúng ta đi tìm hạnh phúc ở tương lai,



hay tiếc nuôi hạnh phúc đã có trong quá khứ, thì chúng ta đang đi ngược lại những pháp môn của đức Thế Tôn đã từng giảng dạy.

Hiện pháp Lạc trú là một pháp môn cần được đề xướng. Chúng ta thường đề cho tương lai lôi kéo, chúng ta hay nghĩ đến những thành tựu của tương lai. Làm chùa, chúng ta mong chùa được giấy phép, mong chùa được khởi công xây cất, và chúng ta nghĩ rằng chỉ khi xây cất xong thì chúng ta mới có hạnh phúc. Chưa đến mùa thi, chưa thi và chưa đậu, thì chúng ta nghĩ rằng chúng ta chưa có hạnh phúc. Vì vậy chúng ta đã không có khả năng an trú và có hạnh phúc trong hiện tại. Chúng

ta giẫm đạp lên hiện tại để mơ ước một hạnh phúc trong tương lai!

Vậy thì giáo pháp Hiện pháp Lạc trú, nếu thực tập được thì chúng ta có thể có hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại. Mà có hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại thì cũng không khó khăn gì mấy, tại vì chúng ta đã có những điều kiện để có hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Nhưng vì chúng ta không có mặt trong giờ phút hiện tại một cách sâu sắc, cho nên chúng ta không nhận diện được những điều kiện đó của hạnh phúc. Ta than phiền rằng ta không có đủ điều kiện để có hạnh phúc, cho nên ta mới mong cầu về tương lai.

Khi hai lá phổi mình còn tốt, khi không khí quanh mình đang trong sạch, và mình còn có thể thở vào, thở ra một cách thông thả, đưa dưỡng khí vào người, nếu thấy được đó là những điều kiện của hạnh phúc, thì mình có hạnh phúc liền lập tức. Khi hai mắt mình còn sáng, mở mắt ra mình còn thấy được trời xanh, thấy được khuôn mặt của những người thân thương, thì tự nhiên hạnh phúc nó có mặt.

Khi biết trái tim còn đập bình thường thì chúng ta tự nhiên có cảm giác biết ơn trái tim của chúng ta, và chúng ta có hạnh phúc. Có biết bao nhiêu người không có được một trái tim hoạt động bình thường. Họ có thể bị một cuộc khủng hoảng về tim bất cứ lúc nào.

Điều mong ước sâu xa của họ là có được một trái tim bình thường. Họ nghĩ rằng khi có một trái tim bình thường như bao nhiêu người khác, thì họ sung sướng nhất đời. Nhìn quanh, họ thấy nhiều người có trái tim bình thường mà không có hạnh phúc.

Vì vậy, khi có khả năng nhận ra rằng mình có hai mắt còn sáng, có hai lá phổi không bị lao, không bị ung thư, có một trái tim đang hoạt động bình thường, thì hạnh phúc nó đến với mình một cách rất dễ dàng. Cái khả năng biết đó, đạo Bụt gọi là chánh niệm.

Lá phổi tốt, đôi mắt sáng, và trái tim bình thường là ba điều kiện của hạnh phúc mà chúng ta đang có. Nếu trở về

giây phút hiện tại để quán chiếu, thì chúng ta có thể tiếp xúc được với hàng ngàn điều kiện hạnh phúc như vậy trong ta, và hàng vạn điều kiện hạnh phúc như vậy quanh ta. Vì vậy trong giáo pháp Hiện pháp Lạc trú này, chúng ta thấy những điều kiện hạnh phúc đang quá dư thừa để tạo hạnh phúc cho chúng ta trong giây phút hiện tại.

Cái chìa khóa để có hạnh phúc là sự trở về, thân tâm hợp nhất và an trú ngay trong hiện tại. Khi trở về trong giây phút hiện tại thì chúng ta có cơ hội và khả năng nhận diện được những điều kiện hạnh phúc đang có sẵn. Bất cứ ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những điều kiện đó dư thừa để cho

chúng ta có hạnh phúc. Khi đã tiếp xúc được với chúng mình sẽ không còn nôn nao, nóng lòng đi tìm cầu thêm những điều kiện khác mà mình nghĩ chỉ có thể đạt được trong tương lai.

Hiện Pháp lạc trú, Dwelling happily in the present moment là một giáo lý của Bụt mà chúng ta phải thực tập trong đời sống hàng ngày. Đi được cũng là hạnh phúc, ngồi được cũng là hạnh phúc, nấu cơm được, rửa nồi được, đốt lò được v.v..., đều là những điều có thể làm cho ta có hạnh phúc. Hạnh phúc tràn trề, nhưng vì chúng ta không an trú được trong giây phút hiện tại, không tiếp xúc được với những điều kiện hạnh phúc đó, cho nên chúng ta nghèo khổ, chúng ta thiếu khả năng có hạnh

phúc, và chúng ta mới bồn chồn, lo lắng, nghĩ đến tương lai, hay nghĩ tới một địa phương khác.

## GIÁO LÝ VÔ CẦU TRONG KINH NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH

Hiện pháp Lạc trú và kinh Người Biết Sống Một Mình cũng có liên hệ mật thiết đến giáo lý vô đắc. Vô đắc có nghĩa là vô cầu, không cần phải đi tìm tòi thêm gì nữa. Tất cả những điều mình muốn, mình đều đã có rồi. Nếu có tuệ giác về vô đắc thì tự nhiên mình thực tập ngay được phép Hiện pháp Lạc trú một cách rất dễ dàng. Tại sao tôi phải đi tìm cầu một cái gì nữa? Tất

cả đều đã có trong tôi, từ tính giác ngộ, từ bồ đề tâm, lòng thương yêu, tịnh độ của đức Di Đà, tất cả đều có sẵn trong tâm. Vì vậy tôi dù là một em bé mới sinh, hay tôi là một chàng thanh niên vừa mới xuất gia thọ mười giới, hay tôi là một người bảy mươi tuổi, trong trường hợp nào tôi cũng là một hiện hữu màu nhiệm, như một cánh hoa, một cuống lá. Mình đừng tìm cách đổi mình thành một cái khác hay một người khác. Một bông hồng không cần biến mình thành một bông sen mới là màu nhiệm. Một vị sa di đã có thể có hạnh phúc tràn trề, không cần phải thọ giới tỳ kheo mới có hạnh phúc.

Theo giáo lý vô đắc và vô cầu thì tự thân của mình đã là một màu nhiệm



rồi, đã là một phép lạ rồi. Mình đừng mong cầu trở thành một cái gì khác. I am already what I want to become. Đó là giáo lý vô cầu. Có chánh niệm thì mình thấy được điều đó, và thấy rõ ràng hay thấy mù mờ là tùy vào mức độ chánh niệm của mình sâu hay cạn. Khi biết rằng mình đã là cái mà mình đi tìm cầu, thì mình dừng lại được, và mình hưởng được cái hạnh phúc chân thật và sâu sắc.

Đang là người tập sự xuất gia tại Làng Mai, chúng ta có thể nghĩ rằng sau khi được xuống tóc, được thọ mười giới, được gọi là sư cô hay sư chú thì chúng ta mới được hạnh phúc, từ lúc này cho đến đó thì chúng ta chưa có hạnh phúc. Nghĩ như vậy là sai. Tóc mình còn,

giới mình chưa thọ, nhưng tâm bồ đề mình đã có, tại sao mình không có được hạnh phúc ngay bây giờ, tại sao mình phải chờ đợi, đếm từng ngày, từng tháng? Vì vậy người đã thọ giới là người có hạnh phúc, mà người chưa thọ giới cũng là người có hạnh phúc.

Chúng ta phải ngồi yên trong vị trí của chúng ta. Chúng ta phải thấy rõ rằng "là ta" đã là mẫu nhiệm rồi. Nếu chúng ta bận rộn, nếu chúng ta không an trú được trong giây phút hiện tại, nếu lo lắng cho công việc của chúng ta, nếu sợ hãi vì không hoàn thành công việc, thì chúng ta sẽ không thể nào thọ hưởng được hiện pháp lạc trú.

Chúng ta bận rộn với công việc trong đời sống xuất gia, chúng ta là một người có trách vụ lớn như là giáo chủ của một sơn môn lớn, viện trưởng một viện đại học, và chúng ta dành hết thì giờ lo lắng sao cho công việc trôi chảy ở trong cơ sở của mình, nhưng nếu chúng ta quên mất mục đích chính của sự sống là thực tập hiện pháp lạc trú, thì chúng ta đã thất bại trong sự nghiệp xuất gia của mình. Tại vì mục tiêu của người xuất gia không phải là để thành tựu một sự nghiệp, như là sự nghiệp của một nhà bác học hay một người chủ trì một cơ sở lớn, một thiền viện lớn, một sơn môn lớn. Những cái đó không phải là mục đích của người xuất gia.

Mục đích của người xuất gia là để trở thành một người có hạnh phúc. Nhờ có hạnh phúc cho nên mình có thể giúp người khác có hạnh phúc. Nếu không có hạnh phúc thì chúng ta có gì để hiến tặng cho người khác? Mà hạnh phúc ở đây không phải là hạnh phúc làm bằng năm thứ dục lạc! Theo lời Bụt dạy, và theo kinh nghiệm của chúng ta, năm thứ dục lạc làm cho chúng ta điên đảo, khổ đau. Hạnh phúc ở đây là khả năng an trú trong giây phút hiện tại, và tiếp xúc được với những mâu nhiệm của sự sống trong ta và chung quanh ta. Mà khả năng có thể an lạc, khả năng có thể tiếp xúc được với những mâu nhiệm đó tức là giới, là định và là tuệ của chúng ta.

Khi ngồi xuống trên bãi cỏ chẳng hạn, chúng ta ngồi xuống như vậy để làm gì? Ngày nào mà chúng ta không ngồi xuống nhiều lần? Có khi ngồi trên tảng đá, có khi ngồi trên bãi cỏ, có khi ngồi trên tọa cụ, có khi ngồi trên ghế. Mình ngồi xuống thì phải ngồi như thế nào để cái ngồi của mình nó biểu lộ niềm hạnh phúc của mình. Cũng như khi đi, khi đứng và khi nằm, mình phải đi như thế nào, đứng như thế nào, nằm như thế nào để trong người có hạnh phúc. Tại vì hạnh phúc đó rất là quan trọng, không những cho bản thân mà còn cho tất cả những người thân thiết. Ngồi xuống là phải ngồi với chánh niệm. Ngồi mà biết mình đang ngồi, và ngồi như thế nào để chánh niệm đưa tới tuệ

giác. Đưa tới tuệ giác thì với cái ngồi đó, mình tiếp xúc được với bản môn, tiếp xúc được cả với tịnh độ.

Trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, người ta dạy mình ngồi xuống bằng bài kệ:

Chánh thân đoan tọa,  
 Đương nguyện chúng sanh,  
 Tọa bồ đề tòa,  
 Tâm vô sở trước.

Có nghĩa là tôi ngồi ngay thẳng đây, tôi mong cho tất cả mọi người ai nấy đều có cơ hội ngồi dưới cội bồ đề và tâm tư hoàn toàn thanh thoi, không vướng mắc. Đó là bài kệ để cho các sư chú, sư cô mới tu, học thuộc lòng mà thực tập

khi ngồi. Con ngồi xuống đây, ngồi thẳng, và con nguyện cho con và cho mọi người, khi ngồi xuống, ai cũng ngồi như là ngồi dưới cội bồ đề, với tâm rất thanh thoi, không vương bận, để thành chánh giác.

Trong sách Bước Tới Thanh Thoi chúng ta có một bài kệ mới:

Ngồi đây ngồi cội bồ đề,

Vững thân chánh niệm không hề lãng xao.

Khi ngồi xuống, chỗ nào, nơi nào mình ngồi xuống dù là một gốc cây, một bãi cỏ hay là một cái ghế, thì chỗ đó phải là cội bồ đề. Thi sĩ Nguyễn Công Trứ ngày xưa, chắc chưa được học phương pháp đó, nhưng không biết nhờ duyên

nào mà thi sĩ cũng đã thấy được giá trị của cử động ngồi xuống. Có một lần ông viết:

Ngã kim nhật tại tọa chi địa.

Cổ chi nhân tằng tiên ngã tọa chi.

Ngàn muôn năm âu cũng thế ni.

Ai hay hát mà ai hay nghe hát.

Ngã kim nhật tại tọa chi địa, tức là miếng đất mà hôm nay tôi đang ngồi lên đây, chắc là thi sĩ đang ngồi trên bãi cỏ.

Cổ chi nhân tằng tiên ngã tọa chi.

Nghĩa là người xưa đã từng ngồi ở đây.

Mà ai là những người xưa đó? Trong khi ngồi xuống mình thấy có những lớp người, những thế hệ người đã sinh ra trước mình, và đã ngồi xuống ở đây.



Ngồi như vậy đã không phải là cái ngồi tâm thường rồi. Quý vị có nhớ bài thơ của thi sĩ Trần Tử Nga không?

Ai người trước đã qua,  
Ai người sau chưa đến,  
Nghĩ trời đất vô cùng,  
Một mình tuôn dòng lệ.

Ngồi đó và nhớ tới những người đã sinh ra trước mình mà họ đã ra đi rồi. Đồng thời nhớ tới những người sẽ sinh ra sau mình và mình chưa biết là ai.

Hôm trước đi thiền hành chúng ta có quán chiếu rằng khi giẫm một bước chân có chánh niệm lên trên cỏ, thì chánh niệm của chúng ta phải hùng hậu để chúng ta có thể tiếp xúc được với

cái gọi là đất thật, tức là thật địa. Nếu chúng ta tiếp xúc được với mảnh đất đó, chúng ta sẽ thấy đó không phải chỉ là một mảnh cỏ hay mảnh đất, mà đó có thể là xương cốt của cha ông của chúng ta trong hình thái con người hay trong hình thái những con vật khác. Nếu lấy tuệ giác của một vị Bồ tát mà nhặt một hòn đất lên để nhìn, thì chúng ta thấy hòn đất không còn là hòn đất nữa, hòn đất đó là xương, là thịt của những chúng sinh đã từng sanh ra, lớn lên và tiêu diệt ở nơi đất này. Tất cả đều dính líu đến ta, tất cả đều là bà con, họ hàng, cha mẹ chúng ta. Góc rẽ của chúng ta không phải chỉ là loài người mà còn là những loài khác nữa. Góc rẽ của chúng ta không phải chỉ là loài hữu

tình, mà còn là loài vô tình nữa. Cho nên khi cầm một hòn đất lên, nhìn cho kỹ thì chúng ta thấy sự có mặt của những người trong các thế hệ trước, những loài đã sinh ra trong những thế hệ trước. Họ đã sinh ra, lớn lên, già đi, và chết đi ngay tại chỗ này. Cho nên ta thấy hòn đất trong tay có liên hệ mật thiết với ta: Ta có trong hòn đất đó và hòn đất đó có ở trong ta.

Khi bước được một bước chân như vậy thì đại địa rung động, là tại vì cái tuệ giác của chúng ta lớn quá. Chúng ta biết rằng mặt đất mà trên đó chúng ta bước, chính là tự thân của chúng ta. Nhìn thấy được như vậy thì mới nhìn thấy được sự thật. Chứ còn con đường ta đi hàng ngày, dù là đường đá hay

đường đất mà không có chánh niệm, nó chẳng qua chỉ là một con đường trong ảo mộng, đi trong ảo mộng thôi! Đi mà không biết mình đang đi!

Vì vậy câu văn của Trần Thái Tông: Bộ bộ đạp trước thật địa, có nghĩa là mỗi bước chúng ta giẫm lên (đạp trước tức là giẫm lên) thật địa (tức là miếng đất của thực tại). Trong cơn mê, trong thất niệm thì tuy bước trên đất, nhưng kỳ thật chúng ta bước trên cõi mê, chúng ta không bao giờ tiếp xúc được với thật địa.

Đi thiền hành là tìm cách để mình có thể giẫm trên đất thật, và mảnh đất mình giẫm lên sẽ thành bản thể chân như, trở thành tịnh độ. Mỗi bước chân

của người đi thiền hành phải trở thành tịnh độ. Ngồi cũng vậy, khi ngồi xuống, chúng ta đừng ngồi trong cảnh giới của mê mộng. Chúng ta phải ngồi trên đất thật, trên mảnh đất của thực tại. Thi sĩ Nguyễn Công Trứ nhờ có ý thức đó, nhờ có chánh niệm đó mà thấy rằng miếng đất trên đó thi sĩ đang ngồi là một miếng đất mà trước đây cô nhân đã từng ngồi, nghĩa là đã từng tới đây, đã từng ngồi đây, đã từng bỏ đi. Đã từng sinh ra ở đây, đã từng chết đi ở đây.

## AI HAY HÁT, AI HAY NGHE HÁT

Ngàn muôn năm âu cũng thế ni. Sự

thật này không phải là sự thật của bây giờ, nó là sự thật của quá khứ, và nó sẽ là sự thật của tương lai.

Ai hay hát mà ai hay nghe hát. Người hát tức là người diễn bày ra, tức là người nói. Diễn nói một điều có trong trái tim, một điều mình đã có kinh nghiệm. Có những người có kinh nghiệm, có tuệ giác, nhưng họ biểu lộ tuệ giác của họ một cách khó khăn. Người có khả năng biểu lộ tuệ giác, biết truyền thông, có thể chia sẻ được tuệ giác của mình bằng thứ ngôn ngữ mà người khác có thể tiếp nhận được, có thể thấy hạnh phúc khi nghe, thì người đó gọi là "người hay hát". Dù anh có chân lý, dù anh có kinh nghiệm, dù anh có kho tàng nhưng nếu anh

không có được ngôn ngữ thích hợp, khế cơ thì anh không thể nào chia sẻ cái kho tàng, cái tuệ giác, cái hạnh phúc của anh cho người khác, và anh không thể được gọi là người hay hát. Người hay hát tiếng Anh gọi là A good singer. Hát được bằng một thứ ngôn ngữ có thể thiết lập được cảm thông và khiến cho người kia có thể tiếp nhận được, thì gọi là người hay hát. Đức Thế Tôn là một người hay hát, tại vì giáo lý của đức Thế Tôn được gọi là thiện thuyết. Theo danh từ đạo Bụt thì "hay hát" gọi là "thiện thuyết".

Ai hay hát mà ai hay nghe hát. Mình nói giỏi rồi, mình nói khéo rồi, mình thiện thuyết rồi, nhưng người kia nếu có vô số thành kiến ở trong đầu, người

kia không có định tâm, không có sự thành khẩn, thì người kia cũng không tiếp nhận được, và người kia không phải là "người hay nghe hát", không phải là a good listener.

Ở đây chúng ta phải tự hỏi chúng ta có phải là người hay hát hay không? Mỗi chúng ta có phải là người hay hát hay không? Và có phải là người hay nghe hát hay không? Mình có khả năng nghe không? Có khả năng tiếp nhận không? Nhiều khi mình may mắn có một ông thầy giỏi, có tuệ giác, có tu học. Mình may mắn có một sư chị có đức hạnh, có thương yêu, có tuệ giác. Mình may mắn có một sư anh giỏi, có tuệ giác, có thương yêu, những người đó có thể có khả năng hay hát, có khả năng biểu lộ



được tuệ giác, thương yêu của họ. Nhưng mình có khả năng tiếp nhận hay không? Mình có phải là người hay nghe hát không? Nếu không thì mình không tiếp nhận được và mình nói rằng thầy mình không thương mình, anh mình không hiểu mình, chị mình ghét mình! Ở đây người ta chỉ đầu tư vào những người trẻ thôi, còn mình già rồi, ai thềm đầu tư vào mình. Mình không có khả năng có hạnh phúc là tại vì mình không biết tiếp nhận.

Mỗi khi ngồi xuống, chúng ta phải ngồi như thế nào để cho chánh niệm có mặt, để chúng ta thật sự ngồi xuống. Khi ngồi xuống với chánh niệm đó thì tự nhiên ta an trú được ở nơi ta đang ngồi. Và như vậy ta thực tập được cái mà

người ta gọi là an tọa. An tọa nó chỉ có nghĩa là ngồi yên thôi. Ngồi yên là pháp môn mà tất cả các sư cô, sư chú đều phải học. Không bồn chồn, không muốn chạy về tương lai, không muốn bỏ đi chỗ khác. Nếu chúng ta thấy trong lòng bồn chồn, không có khả năng an trú trong hiện tại, không có hạnh phúc trong hiện tại, nếu chúng ta thấy ở trong ta có một lực lượng, thúc đẩy chúng ta chạy trong thời gian và trong không gian, thì chúng ta không có khả năng an tọa.

An tọa là một thực tập lớn. Khi ngồi thiền, chúng ta an tọa. Khi ngồi ăn cơm chúng ta an tọa. Khi ngồi chơi ngoài bãi cỏ, chúng ta cũng an tọa. Ngồi mà

tâm của ta an. Tâm an là điều kiện của hạnh phúc.

Muốn an thì phải đem thân tâm về một mối, và trú ở trong giây phút hiện tại.

Khi an tọa được rồi thì chúng ta mới bắt đầu tiếp xúc được, và thấy được những mâu nhiệm có mặt trong giây phút hiện tại. Tại vì trong niệm có mang theo năng lượng gọi là định. Chữ niệm ở trong đạo Phật, trước hết có nghĩa là có mặt. Có mặt bây giờ và ở đây. Mình đang phiêu lưu trong thế giới của tư duy, của ước mơ, của dự án, của hận thù, của tham đắm. Có một tiếng chuông tỉnh lên là mình tỉnh mộng, trở về hợp nhất thân tâm, và có mặt.

Có mặt để làm gì? Có mặt để có thể tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại.

## NGHĨA CỦA NIỆM

Đầu tiên, niệm là một năng lượng giúp ta thật sự trở về, thật sự có mặt với giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Ngồi thiền nghĩa là có mặt. Đi thiền nghĩa là có mặt. Ăn thiền cũng có nghĩa là có mặt. Luôn luôn có mặt. Thất niệm là cái ngược lại. Thất niệm là khi ăn mình không thực sự ăn, khi ngồi mình không thực sự ngồi, thân mình ở đây mà tâm mình ở chỗ khác.

Kế đến, niệm cũng được định nghĩa là có ý thức về những gì đang xảy ra

trong giờ phút hiện tại. Khi uống nước mà tôi biết là tôi đang uống nước thì gọi là chánh niệm về uống nước. Khi đi mà biết là tôi đang đi thì gọi là chánh niệm về đi. Khi buồn mà biết là tôi đang buồn thì gọi là chánh niệm về buồn. Tuy cái buồn còn đó, nhưng chánh niệm đã có mặt. Khi giận mà biết là tôi đang giận thì tuy cái giận còn đó, nhưng chánh niệm đã có mặt. Mà chánh niệm có mặt tức là mình đang tu tập, đang hành trì.

Chúng ta phải nhớ hai định nghĩa sơ khởi của chánh niệm. Thứ nhất là năng lượng giúp mình có mặt trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Thứ hai là ý thức được, biết được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại

trong thân, và chung quanh ta. Ví dụ có một sư em tới trước mặt mình ngồi xuống, mình biết rằng trước mặt mình có một người sư em. Đó là chánh niệm, mình biết mình đang có mặt, đồng thời biết người sư em mình đang có mặt. Như vậy trong giây phút đó sự sống có mặt.

Niệm là một năng lượng chuyên chở một năng lượng khác ở trong lòng, gọi là định. Khi có chánh niệm thì tâm mình định về một đối tượng. Ví dụ khi ngồi trong chánh niệm thì mình biết rằng mình đang ngồi, và đối tượng của định của mình là bản thân của mình, là giây phút hiện tại và sự sống đang có mặt. Trong giây phút đó mình hoàn toàn là một người linh động, đang

sống. Nếu không có định và không có niệm thì mình là một người mê ngủ, không có sự sống. Một người đắm chìm trong tiếc nuối quá khứ, một người lo lắng vẩn vơ về tương lai.

Một người không trở về được với giây phút hiện tại, thì không phải là một người sống, một người đang chết, một người đang trầm luân. Đâu có phải chết rồi mới trầm luân? Trầm tức là chìm xuống, luân là trôi lăn. Chúng ta đừng nghĩ rằng khi chết rồi chúng ta mới trầm luân trong khổ ải. Trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày, chúng ta có thể đang trầm luân, đang trôi lăn. Chỉ có tiếng chuông của chánh niệm mới làm ta giật mình tỉnh mộng, và

chấm dứt sự trôi lăn. Đó là nhờ năng lượng của chánh niệm.

Khi có chánh niệm, chúng ta thực sự có mặt, và vì có mặt cho nên chúng ta chuyên chú tới cái đang có mặt bây giờ và ở đây. Cái đó có thể là một bông hoa, là tự thân ta, là niềm vui của ta, hay niềm đau khổ của ta. Ta đang lấy nó làm đối tượng của niệm và của định.

Định là một thứ năng lượng trong đó có mang theo hạt giống của tuệ. Tại vì khi chúng ta chăm chú vào một đối tượng thì tự nhiên đối tượng đó sẽ trình bày ra chân tướng của nó cho chúng ta thấy. Nếu không thực sự có mặt, chúng ta lơ đãng, nghĩa là không có niệm, thì cái đối tượng đó nó không thực sự có



mặt. Khi ta hết lơ đễnh, có chánh niệm thì đối tượng đó hiện rõ ra.

Ví dụ như khi nhìn mặt trăng. Mặt trăng rất tròn, rất sáng, nhưng vì chúng ta không có niệm, chúng ta đang suy tư tới quá khứ, lo sợ cái tương lai, cho nên mặt trăng có đó mà cũng như không có đó. Nhưng khi người bạn võ vai nói: Này anh, mặt trăng sáng quá, thì ta giật mình tỉnh dậy, trở về với giây phút hiện tại, ta có niệm. Tự nhiên mặt trăng nó hiện ra rất sáng, rất tỏ. Mặt trăng trở thành đối tượng của định. Niệm đưa tới định, và định làm cho đối tượng đó bung ra, cho ta thấy rõ ràng cái bản chất của nó.

Thành ra khi Nguyễn Công Trứ ngồi xuống trên miếng đất đó, có chánh niệm, thì tất nhiên có chánh định và thấy được rằng đây là miếng đất đã có hằng hà sa số người từng tới, từng ngồi và từng đi. Thấy được như vậy thì cái ngồi của ông ta là một cái ngồi khá sâu, khá vững.

Mỗi ngày chúng ta có thể ngồi được như vậy không? Nếu chúng ta làm chủ chùa, làm tăng thống, làm trụ trì, mãi lo công việc chùa, lo công việc của cơ sở, được người ta khen ngợi là thành công trong sự nghiệp đó. Nhưng nếu trong đời sống hàng ngày, chúng ta không biết ngồi, không biết đứng, không biết ăn, để tiếp xúc với mâu nhiệm của thực tại, để tiếp xúc với bản

môn, với tinh độ, với chân tâm của chúng ta, thì chúng ta đánh mất cái chí hướng cao đẹp của người xuất gia. Dù chúng ta đang có một chức vụ rất lớn và được mọi người cung kính, thì chúng ta đã cô phụ ước muốn sâu sắc nhất khi chúng ta cạo đầu để trở thành một tu sĩ.

## HỒI THỞ CHÁNH NIỆM GIÚP SỰ THỰC TẬP ĐƯỢC MIÊN MẬT

Trước đây chúng ta có nói đến yếu tố miên mật trong việc thực tập tại Làng Mai. Miên mật có nghĩa là thực tập suốt ngày, không phải chỉ thực tập trong giờ ngồi thiền hay trong giờ công

phu. Không phải khi vào thiền đường chúng ta mới thực tập. Chúng ta phải thực tập suốt ngày. Đi cũng thực tập, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, rửa bát, pháp đàm, nghe pháp thoại, chấp tác, tất cả mọi giây phút trong ngày đều phải thực tập hết. Những giờ phút thực tập đan vào nhau, sít sao với nhau, không có khoảng hở.

Chúng ta thấy có những trung tâm họ tổ chức những khóa tu, trong đó họ tu rất gắt, tu đến nổi mình thấy mà sợ luôn. Có những nơi họ ngồi thiền suốt đêm, lâu lâu thì có một thời thiền ngồi từ đầu hôm cho đến sáng, không ngủ! Rồi ngày mai ngủ bù. Trong khóa tu thì rất gắt, nhưng sau khóa tu thì buông thả, không tu gì nữa, làm ngược lại

những điều họ đã làm trong khóa tu. Đúng là khi thì thái quá, khi thì bất cập. Khi thì hành xác rất dữ, khi thì buông lung xác thân. Phương pháp tu đó không phải là thường xuyên, không phải là miên mật.

Tại Làng Mai, phép quán niệm hơi thở là rất quan trọng trong sự tu tập. Nhờ hơi thở có ý thức trong đời sống hàng ngày mà mình có thể suốt ngày ở trong chánh niệm. Nếu sư chú thật sự thương thầy, nếu sư chú tuyên bố là sư chú thương anh, thương các sư em, thì sư chú phải thực tập hơi thở chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Đó là một hình thái thương yêu rất cụ thể. Khi làm như vậy, mình dùng ánh sáng của chánh niệm để soi sáng mỗi giây phút

của đời sống hàng ngày của mình, và mình làm chỗ nương tựa cho thầy, cho sư anh, cho sư em của mình, đó là tình thương đích thực.

Không phải nấu cho thầy một bát cháo hay xoa bóp cho thầy mới là thương thầy. Thương thầy là trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày mình thấp sáng chánh niệm. Thấp sáng bằng bước chân, bằng hơi thở, bằng nụ cười. Chúng ta có rất nhiều phương pháp để thấp sáng chánh niệm. Nếu tu tập như vậy thì chỉ trong một vài ngày là hạnh phúc tăng tiến. Một ngày là đã khác, một giờ là đã khác.

**TỰ SĂN SÓC LÀ SĂN SÓC CHO KẺ  
KHÁC**

Thương nhau trước hết có nghĩa là phải săn sóc bản thân của mình. Săn sóc bản thân của mình tức là săn sóc người khác. Tôi cũng thực tập như vậy. Tôi biết rằng mỗi khi tôi bước một bước không vững chãi, không chánh niệm là tôi không thương đệ tử, tôi phụ lòng các đệ tử của tôi. Cho nên tôi luôn luôn giữ gìn để cho mỗi bước chân của tôi, bước giữa đại chúng hay bước một mình, thì tôi cũng bước thật vững chãi để có thể xứng đáng với đệ tử, xứng đáng với tình thương của đệ tử, với sự tin cậy của đệ tử. Tôi thấy rằng bước một bước chân là một thực tập thương yêu.

Khi quý vị bước thì cũng phải làm như vậy. Nếu quý vị thật sự thương thầy,

nếu thật sự thương chúng và thương muôn loài, thì với tư cách của một người xuất gia, mỗi khi quý vị bước là phải bước bằng bước chân của thương yêu, như lời trong một bài hát của chúng ta: Bước đầu ngày, xin bước bước thương yêu. Thức dậy, bước một bước đầu, phải là bước thương yêu, và suốt ngày mình cũng phải bước như vậy. Mà làm sao để bước được những bước thương yêu nếu trong bàn chân của mình không có năng lượng của chánh niệm? Vì vậy cho nên phải chế tác năng lượng chánh niệm, đưa vào trong bàn chân để bước.

Nếu chúng ta thương được như vậy thì không những các người được thương họ sẽ thừa hưởng, mà chính bản thân ta



cũng được thừa hưởng. Khi thầy, khi sư anh, khi sư chị nhìn vào bước chân của mình thì các vị đó rất trân quý mình. Tại vì họ biết rằng sự có mặt của mình ở trong tăng thân là quá quan trọng. Mỗi bước chân của mình là một tiếng chuông chánh niệm cho thầy, cho bạn, cho anh, cho chị, cho em. Vì vậy mà bước chân của mình, hơi thở của mình, thế ngồi của mình rất là quan trọng.

Tại sao chúng ta cho những công việc hình thức của chúng ta như là ngôi chùa, cái cơ sở, cái tổ chức, hay buổi lễ là quan trọng? Tại sao ta phải luýnh quýnh để hoàn thành những cái đó? Những cái đó có phải là mục tiêu chính của đời ta hay không? Hay mục tiêu

chính của đời ta là làm hạnh phúc cho ta và cho mọi người chung quanh ta? Làm hạnh phúc trước hết là cho thầy, cho chị, cho anh, và cho em của mình. Muốn làm hạnh phúc cho những người đó thì mình phải thương yêu. Thương yêu bằng cách bước những bước chân có chánh niệm.

Nếu ở đây lâu ngày mà bước chân của mình chưa có phẩm chất của chánh niệm, thì như vậy mình có thương thầy hay không? Mình đã thương anh, thương em, thương chị mình hay không? Những khổ đau của mình, những tập khí của mình, mình làm sao chuyển hóa được khi mình không biết ngồi, không biết đi và không biết thở? Điều mà thầy trông đợi nhất, cái mà

tăng thân trông đợi nhất ở mình là cái đó chứ không phải là mình tổ chức giỏi, mình làm việc siêng năng đêm ngày. Tổ chức giỏi rất có ích cho tăng thân, làm việc siêng năng đêm ngày cũng có ích cho tăng thân, nhưng chính sự thực tập của mình, cái quyết tâm của mình, an trú trong chánh niệm, biết ngồi, biết đi, biết thở, biết mỉm cười là căn bản. Tại vì khi biết làm những thứ đó thì tự nhiên tâm tư mình bùng nổ, mình biết nhìn bằng con mắt thương yêu, mình có hạnh phúc. Tự thân có hạnh phúc là một sự đền đáp cao cả nhất đối với ơn cha mẹ, đối với ơn thầy, đối với ơn chúng sanh, đối với ơn tăng thân.

Cho nên mỗi khi tôi thấy quý vị đi hấp tấp, lính quỳnh, không có chánh niệm, thì tôi không được hạnh phúc lắm. Tuy tôi không la rầy, không trách móc, nhưng hạnh phúc của tôi không được tăng trưởng, và hạnh phúc của tăng thân cũng không được tăng trưởng. Có nhiều người chỉ cần tu một vài tháng mà bước chân, thế ngồi, và hơi thở của họ thay đổi hẳn. Những người đó tuy mới tu nhưng tạo nên hạnh phúc rất nhiều cho thầy, cho anh, cho em, cho chị. Đồng thời cho gia đình mình, cho tổ tiên mình, cho con cháu mình, con cháu tâm linh hay con cháu huyết thống cũng đều là con cháu. Đó là hành động thương yêu.

## TU LÀ GÌ?

Tiếng Hán Việt "tu" có nghĩa là làm cho tốt đẹp hơn lên, hoàn hảo hơn lên, như trong danh từ tu bổ, hay tu sửa, hoặc tu chính. Tiếng Phạn là Bhavana, dịch là tu tập, có nghĩa là tạo ra, thực hiện. Chữ Bhava có nghĩa là Hữu, như chữ Tam hữu là Tribhava. Chưa có mà mình làm cho có thì gọi là tu. Người Pháp dịch chữ Bhavana rất hay, họ dịch là Culture. Culture tức là trồng trọt. Chữ Culture cũng có nghĩa là văn hóa, cái gì đẹp, cái gì thanh, cái gì có thể làm ra hạnh phúc. Ban đầu không có nhưng mình làm ra cho có.

Ví dụ trong mùa Đông này, đến thăm Làng Mai, chúng ta không thấy một cây hướng dương nào cả, nhưng đến mùa Hè, tháng Bảy, tháng Tám, đi chung quanh Xóm Hạ chúng ta thấy hoa hướng dương nở vàng rực! Mùa Đông không có gì cả, nhưng tại sao mùa Hè hoa đầy núi, đầy đồi? Đó là vì người nông dân đã gieo, đã tưới, đã chăm bón. Từ những tháng cuối Đông, người nông dân đã làm đất xong và họ đã gởi gắm trong lòng đất những hạt hướng dương. Nhìn vào đó ta chưa thấy, nhưng không có nghĩa là nó không có. Người nông dân nhìn một cánh đồi đã gieo hướng dương rồi, tuy không thấy hướng dương, nhưng ông ta biết rằng hướng dương đã có mặt.

Người tu cũng vậy. Chúng ta đến đây với thầy, với bạn, tuy chúng ta chưa có hạnh phúc, chúng ta chưa bắt đầu tu tập, nhưng hạt giống của chánh niệm, của hạnh phúc đã có rồi. Thầy và tăng thân, bằng bước chân của họ, bằng nụ cười của họ, bằng cách ngồi, cách đi, cách đứng, cách ăn cơm của họ, đang gieo những hạt giống hướng dương vào trong ta. Tới đây là để ta tiếp nhận hạt giống. Mở lòng đất của mình ra để tiếp nhận những hạt giống của hạnh phúc, của niệm, của định và của tuệ.

Tiếp nhận hạt giống xong, ta phải an trú tại đó để cho tăng thân tưới tắm, để cho ánh sáng thực tập của tăng thân vun bón, và để tháng Tư, tháng Năm, những hạt hướng dương mọc mầm, trời

lên thành cây hương dương. Như vậy thì đến tháng Bảy, tháng Tám thế nào cũng có hoa hương dương đầy đồi, đầy núi. Chúng ta cũng phải bắt chước người nông dân. Từ cái không có, chúng ta gieo trồng và làm thành cái có.

Mỗi chúng ta là một mảnh đất, một khu vườn, một cánh đồi cần được gieo trồng hạnh phúc. Tu tập tức là gieo giống hạnh phúc, trồng giống hạnh phúc và tưới tẩm những hạt giống đó để cho hạnh phúc lên mầm. Khí cụ của chúng ta, hạt giống của chúng ta là chánh niệm, chánh định, và tuệ giác. Do đó chuyện quan trọng nhất của mình không phải là sử dụng máy vi tính mười tiếng đồng hồ mỗi ngày để



làm việc cho tăng thân, không phải lái xe 10 tiếng một ngày đưa đón tăng thân, mà là phải làm sao để có chánh niệm trong từng giây phút của đời sống hàng ngày.

Sẽ có câu hỏi: Nếu không dùng máy vi tính thì ai làm công việc này đây? Nếu không lái xe để đưa đón thiền sinh, thì ai sẽ làm đây? Cố nhiên là mình phải làm! Nhưng mình phải nhìn lại, xem cách mình làm có thanh thoi, có an lạc, có hạnh phúc, có chánh niệm hay không? Hay là mình hành sự như bị ma đuổi, như là sống trong mộng. Mỗi bước chân, mình có bước trên thực tại hay không? Mình đi đón sư bà ở ga, mình có biết đi đón như thế nào để đủ thì giờ mà lái xe cho thanh thân, để khi

đến ga, mình có thể bước được những bước thanh thoi hay không? Và khi gặp sư bà thì nét mặt mình có tỏa được cái hạnh phúc của sự tu tập hay không? Những câu nói của mình có thể hiến tặng cho sư bà niềm vui ngay khi vừa đến sân ga hay không? Tất cả những cái đó đều là tu cả. Không phải là vào thiền đường, ngồi trên tọa cụ, thẳng lưng lại mới gọi là tu.

Khi đến Làng Mai, người ta thấy các thầy, các sư cô, các sư chú có vẻ thông thả, thoải mái. Có nhiều người đi ngang qua Xóm Hạ hay Xóm Mới, họ thấy các vị làm cái gì cũng nhẹ nhàng, cũng thanh thoi mà họ không gọi đó là nhẹ nhàng, thanh thoi. Họ không biết được cái pháp lạc của sự nhẹ nhàng,

thảnh thơi của chánh niệm. Họ cho rằng các vị đang sống như sống trong một thế giới khác! Thế giới bên ngoài nó xô bồ quá, nó động quá, và người ta quen với thế giới chạy và đuổi đò rồi. Cho nên khi thấy chúng ta đi thảnh thơi, thở thảnh thơi, nói cười thảnh thơi, thì họ thấy đó là điều bất thường! Cái gì là thường, cái gì là bất thường?

Thế giới này, xã hội này rất cần thảnh thơi, rất cần thoải mái, để người ta có cơ hội nhìn lại cuộc đời của mình, và để đừng đi sâu thêm vào những lầm lỗi tày đình, phá hoại cuộc đời của mình, của gia đình mình, của xã hội mình, và của cả trái đất mình đang sống. Trong xã hội ngày nay, mấy ai thoát được chúng bệnh gọi là stress? Người nào

cũng có một áp lực rất nặng trên lưng. Người nào cũng có quá nhiều công việc phải làm. Cái mà chúng ta gọi là thời hạn, deadline, là một khối nặng đè trên đời sống hàng ngày của chúng ta. Chỉ có phương pháp sống thoải mái và thanh thoi thì mới trị được cơn bệnh đó. Nếu không có thoải mái và thanh thoi trong thân thể và trong tâm hồn của chúng ta, thì chúng ta làm sao để giúp được những người ở bên ngoài? Nếu cô là một nhà tâm lý trị liệu, mà cô không có sự thoải mái, thanh thoi và an lạc trong cô, thì làm sao cô có thể giúp được những người bệnh nhân đến trị liệu với cô? Vì vậy mà cô phải tu tập, cô phải làm cho cái chưa có trở thành có, cô phải gieo trồng.

Gieo trồng gì? Gieo trồng vững chãi, gieo trồng thanh thoi, an lạc. Năng lượng để gieo trồng những cái đó là niệm, là định, là tuệ. Có tuệ thì mình tha thứ rất dễ dàng, có tuệ thì mình biết rằng những đau khổ của mình trong quá khứ, đều do những tri giác sai lầm của mình mà ra. Do những tri giác sai lầm đó mà mình trách móc người ta, lên án người ta, mình nói rằng tất cả những khổ đau, hư hỏng đều do người ta làm ra cả! Còn nếu có tuệ rồi thì mình biết rất rõ là chúng ta cùng chịu chung trách nhiệm, và nhất là những tri giác sai lầm ở trong mình nó chịu trách nhiệm về sự khổ đau của mình.

Tại sao cùng đi với mình bốn năm người, mà tất cả đều vui vẻ, chỉ có

riêng mình là khổ đau, trách móc? Tại sao những người khác cũng cùng sống trong một môi trường mà họ có hạnh phúc? Tại sao mình có cảm tưởng là mình bị bỏ rơi, mình có cảm tưởng là mình không được thương yêu, mình bị kỳ thị? Tất cả những thứ đó đều do vọng tưởng của mình, nghĩa là cái tri giác sai lầm của mình mà ra. Tưởng là một danh từ cũ, dịch ra theo từ mới, ta dùng cụm từ tri giác sai lầm.

## TU HỌC VỚI TĂNG NHÃN

Sống trong tăng thân chúng ta có cơ hội được con mắt của tăng thân soi sáng. Tăng thân có khả năng nhìn thấy,

có khả năng thương yêu, có khả năng tha thứ. Tăng thân có thể thấy được những đức tính tích cực ở trong ta. Họ có thể nói ra cho ta mừng, cho ta phát triển thêm những đức tính đó. Tăng thân cũng có thể chỉ cho mình những điểm yếu trong đời sống hàng ngày, trong sự tu tập của mình để cho mình biết, để cho mình có thể tu tập mà chuyển hóa. Vì vậy cho nên mình phải hết lòng nương tựa tăng, mình phải có đức tin nơi tăng.

Mỗi khi người ta nói tới những đức tính tốt của mình, thì mình vui mừng. Mỗi khi người ta chỉ cho mình những khuyết điểm, những yếu kém của mình, thì mình đừng sợ hãi, và nhất là đừng nổi giận. Nếu mình nổi giận thì có ai

dám chỉ cho mình những điểm yếu của mình nữa? Ai trong chúng ta lại không có những điểm yếu?

Hôm trước các sư em sắp được thọ giới lớn, được tăng thân soi sáng, tôi đã hướng dẫn cho các em rằng được tăng thân soi sáng là một hạnh phúc lớn. Tăng thân Làng Mai đã soi sáng cho tất cả các giới tử thọ giới lớn ở Làng. Chỉ có một số nhỏ các giới tử từ các đạo tràng khác tới thì không được soi sáng trước khi thọ giới lớn thôi. Đó là vì thời gian họ ở đây chỉ có hai ba tuần lễ, không đủ để cho tăng thân tiếp xúc và có tăng nhãn về họ.

Vì vậy mà tôi đã nói rằng những vị được soi sáng là những vị có hạnh



phúc, tại vì các sư anh, các sư chị đã ngồi lại trong hai ngày liên tiếp để nhận diện những điểm tích cực của các em, các khuyết điểm của các em, rồi đưa ra những lời khuyên nhủ chung của các anh chị. Tất cả những việc đó, tăng thân đều làm với tình thương. Cho nên khi 25 người sắp được thọ giới lớn, lên tiếp nhận sự soi sáng, họ đã lay xuống ba lay để tỏ lòng biết ơn trước khi tiếp nhận.

Sau khi tiếp nhận, các em quán chiếu trở lại, lấy tuệ giác của riêng mình, cộng thêm với tuệ giác của tăng thân, để tự soi sáng một lần nữa, và cuối cùng thì trình bày lên những điểm phát nguyện để dâng lên Bụt, dâng lên các vị tổ sư, dâng lên chư vị Bồ tát, và

dâng lên thầy. Rồi họ lay xuống, coi như đó là lời cam kết hành trì của họ trước khi thọ giới lớn.

## HỌC ĐI, HỌC ĐỨNG, HỌC NGỒI

Thọ giới lớn là một cơ hội rất lớn, tôi còn nhớ hôm đó tôi nói với quý vị rằng: Nay các con, khi các con mới tới đây, các con đang còn trẻ dại, các con là những babies chưa biết đi. Dù các con đã 20 tuổi, 25 tuổi mà các con vẫn chưa biết đi. Các con chưa biết ngồi, chưa biết ăn, chưa biết thở, chưa biết nhìn, chưa biết nghe, chưa biết nói. Như một người mẹ, thầy đã dạy cho các con ngồi, thầy đã dạy cho các con đi, thầy đã dạy cho các con thở, dạy

cho các con ăn, và thầy đã nuôi các con bằng sữa của chính thầy, nghĩa là kinh nghiệm tu học của chính thầy. Thầy không đem những điều trong sách vở ra để dạy cho các con, thầy đem những kinh nghiệm, những khổ đau, những hạnh phúc của thầy, để làm sữa nuôi các con. Ngày hôm nay các con sắp được thọ giới lớn, thầy rất vui mừng. Sữa đó nuôi các con lớn lên, các con phải tiếp tục chế tác để các con có thể nuôi được em và học trò của các con sau này.

Cho nên tập ăn, tập ngồi, tập thở, tập đi là rất quan trọng. Mình chỉ có thể lớn lên khi mình thực tập những điều đó. Mình sẽ không thực tập được nếu mình không có chánh niệm. Nếu không thực

tập thì mình sẽ không lớn lên được. Mình vẫn chưa ngồi được, mình vẫn còn nằm như là một em bé chưa biết lật! Dù mình đã 30, 40 hay 50 tuổi, mình vẫn là một em bé chưa biết lật, chưa biết đứng dậy đi. Mình chưa biết ăn, chưa biết làm việc, chưa biết thở. Cha mẹ nuôi con là luôn luôn mong cho con mau lớn. Nguồn sữa của mẹ ban phát đồng đều cho tất cả các con. Không kỳ thị, không cho đứa này nhiều sữa hơn đứa kia. Vấn đề là các con có tiếp nhận như nhau hay không mà thôi.

## MỘT THỰC TẬP LÀM MỚI GIỮA CHA MẸ VÀ CON CÁI

Mùa Hè năm 1991 Làng Mai đã sáng tạo ra một phép tu quán chiếu để lấp cái hố ngăn cách giữa cha mẹ và con cái. Pháp môn đó đã thành tựu rất đẹp đẽ.

Năm đó tại Làng Mai có hai nhóm pháp đàm khác nhau. Một nhóm toàn là cha mẹ, một nhóm toàn là các con. Tại vì giữa cha mẹ và các con đã có một hố ngăn cách rất lớn, và họ làm khổ cho nhau.

Theo thời khóa tu học ở Làng Mai, mỗi ngày người nào cũng thức dậy ngồi thiền, ăn sáng trong chánh niệm, đi thiền hành, nghe pháp thoại v.v... Trong khung cảnh đó, tâm mình lắng lại. Mình học ngồi, học nghe, học thở,

học ăn trong chánh niệm, cho nên từ từ tâm mình lắng lại, và mình bắt đầu thấy được tình trạng của mình, thấy được liên hệ giữa mình với con mình, với cha mẹ mình. Mình đã từng khổ đau với con mình, hay mình đã từng khổ đau với cha mẹ mình. Trong thời gian tu học tại Làng Mai, nhờ đi thiền, nhờ ngồi thiền, nhờ thở thiền, nhờ ăn thiền, nhờ tiếp xúc với tạng thân mà có được niệm, được định, và tuệ, đủ để nhận diện tình trạng hiện thời của cha con, hay mẹ con. Ngoài những buổi pháp thoại đó, ngoài những buổi thực tập đó, các bậc cha mẹ học pháp đàm với nhau, đưa ra những vấn đề khổ đau có thật của cha mẹ. Tại sao liên hệ giữa mình và các con mình khó khăn như

vậy? Tại sao mình thương yêu hết sức, mình đã làm hết tất cả những điều mình có thể làm mà con mình không thấy được! Chúng làm ngược lại tất cả những điều mình muốn chúng làm. Mình đã có những ưu điểm nào, mình đã có những khuyết điểm nào, mình đã có những vụng dại nào để tình trạng đi đến như ngày nay? Đó là đề tài pháp đàm. Tất cả những người làm cha mẹ đều nói ra sự đau khổ của mình, những khó khăn của mình. Đồng thời thấy được những yếu kém của mình. Mình có biết lắng nghe hay không, mình có biết nói với các con bằng lời ái ngữ hay không, đó là những đề tài mà các thầy, các sư cô đưa ra để bậc cha mẹ quán chiếu.

Sau hai mươi ngày quán chiếu, họ đúc kết lại. Đó là họ tự soi sáng bằng cách pháp đàm. Họ ngồi yên, họ biết thở, họ biết nói, họ biết nghe, cho nên họ đạt được một tuệ giác khá lớn. Chung quanh họ còn có tăng thân, còn có các thầy, các sư cô luôn luôn hướng dẫn, giúp đỡ, và chỉ bày cho họ những pháp môn cần thiết. Cho nên sau hai mươi ngày thực tập pháp đàm, nhóm cha mẹ làm ra một văn bản, tương tự như văn bản mà các sư anh, sư chị đã làm để giúp cho các em sắp thọ giới lớn.

Trong văn bản của các cha mẹ, họ nói ra những điều ao ước của mình, những vụng dại và lỗ lăm của mình đối với con cái. Đây là một cuộc cách mạng đối với những người theo Khổng giáo.



Nó là con mình, tại sao mình phải thú tội với nó! Tại sao mình phải xin lỗi nó! Ba xin lỗi con tại vì ba đã làm cái này bậy, cái kia sai! Nhiều bậc phụ huynh không có can đảm làm điều đó, nhưng đến Làng Mai thì họ học và họ làm được điều đó!

Trong bản văn này, các bậc phụ huynh nói ra ba điều: Thứ nhất là những ước mơ, thứ hai là những lỗi lầm, khuyết điểm, và thứ ba là những điều cam kết của họ đối với con cái. Ba má hứa sẽ không làm cái này, không làm cái kia đối với các con nữa. Ví dụ như khen con người ta khi dạy dỗ con mình. Con người ta thì như vậy mà con mình thì như kia! Làm cho con đau khổ rất nhiều khi thấy cha mẹ thấy giá trị con

của người khác và trách sao mình không làm được như vậy! Con hàng xóm nó cũng bằng tuổi con, sao nó vào được y khoa, còn con lại chỉ đủ điếm vào âm nhạc? Bộ mày tưởng mày có thể sống bằng nghề âm nhạc của mày há? Những điều như vậy là những lỗi lầm rất lớn của cha mẹ.

Sau khi các bậc cha mẹ làm ra bản này, đúc kết lại, rồi đọc cho nhau nghe, và biết rằng đây là ái ngữ, đây không phải là lời trách móc, la mắng mà là ngôn từ của thương yêu, thì lúc đó mới đem ra sử dụng.

Trong khi đó, giới con cháu, họ cũng thực tập tương tự như vậy. Họ được sự hướng dẫn của các sư cô và sư chú trẻ.

Họ không muốn các thầy lớn tuổi, "quá già", ngồi chung trong nhóm của họ, họ không tin rằng cái "thế hệ kia" có thể hiểu được mình! Họ đã đau khổ vì thế hệ kia rồi, họ không nghĩ rằng thế hệ xưa, già, có thể hiểu được họ, cho nên mỗi khi có một người già ngồi vào là họ cứng họng, không muốn nói nữa.

Trong pháp đàm, các em cũng bàn những vấn đề tương tự, nói ra những khổ đau của mình, những ước mơ của mình. Cuối cùng thì các em có những lời thỉnh nguyện, và những lời cam kết. Chúng con xin ba má đừng làm cái này, đừng làm cái kia, tội nghiệp con quá. Chúng con xin cam kết với ba má sẽ không làm điều này, không làm cái kia để cho ba má đừng lo sợ cho chúng

con. Ví dụ như con gái đi tới 12 giờ khuya mà chưa về thì thế nào ba má cũng lo. Đó là cái luật tự nhiên trong mọi nền văn hóa. Con hứa rằng trước khi con đi đâu thì con để lại một tờ giấy, ghi rằng thưa ba má, con đi công chuyện này, và khoảng giờ nào thì con về. Con hứa con sẽ làm chuyện đó. Hứa những điều rất cụ thể như vậy, và ba má cũng hứa những điều cụ thể như vậy. Đọc tài liệu đó, rất là cảm động

Hôm hai nhóm pháp đàm họp lại với nhau để tổng kết thì có mặt tất cả các thầy, các sư cô và toàn thể đại chúng. Cả hai bên trình bày ra, và cả hai bên đều khóc. Sau đó họ làm thiên ôm, cha ôm con, mẹ ôm con và họ hòa giải được với nhau trong buổi sinh hoạt đó.

Khi trở về, họ bắt đầu lại một giai đoạn mới của đời sống gia đình, đời sống của cha con và mẹ con.

Dưới đây là hai văn bản do những thiên sinh cha mẹ và con cái trong hai nhóm làm trong khóa tu năm đó:

## NHÓM CON CÁI

### I. Những Cầu Xin Và Đề Nghị Của Giới Con Em Đối Với Cha Mẹ

Chúng con xin có 13 điều thỉnh cầu và đề nghị sau đây kính trình lên cha mẹ:

1. Xin cha mẹ mở rộng lòng cởi mở với người Tây phương hơn, đừng kỳ thị họ.

2. Xin đừng điều tra, nên thăm hỏi và nói năng ôn tồn với con.
3. Xin đặt nhiều tin tưởng nơi con cái hơn.
4. Xin cho con được quyền lựa chọn tối hậu về tương lai và nghề nghiệp của con.
5. Xin khen con nhiều hơn, và đừng trách móc hoài.
6. Xin làm bạn với con và đừng lạm dụng quyền uy làm cha mẹ.
7. Xin đừng chờ đợi, đòi hỏi quá nhiều, hay đặt hy vọng quá cao nơi con, khi vẫn coi con mình còn là con nít.

8. Xin có khả năng lắng nghe con khi con phê bình những điều không đúng của cha mẹ.

Xin có thái độ dân chủ và có can đảm nhận lỗi của mình.

9. Xin giải thích cho rõ ràng khi không muốn con làm một điều gì.

10. Xin chấp nhận con mình, đừng so sánh con mình với con người khác.

11. Xin kể cho con nghe về thời thơ ấu của cha mẹ, về văn hóa và phong tục Việt Nam.

12. Xin cha mẹ nên có lòng mong muốn tìm hiểu về văn hóa Tây phương và môi trường sinh hoạt của con (như trong trường học hay ở sở làm).

13. Xin cố gắng giữ lời đã hứa với con.

## II. Những Điều Con Cái Có Thể Làm Để Giúp Cha Mẹ Thực Hiện Những Yêu Cầu Trên

Về phần chúng con, chúng con xin nguyện cố gắng làm cho được 12 điều sau đây:

1. Cho cha mẹ biết trước về lịch sinh hoạt của mình để cho cha mẹ tiện sắp xếp chương trình sinh hoạt của gia đình.

2. Nói năng ôn tồn, đừng bắt bẻ cha mẹ.

Chúng con sẽ viết lên bảng những chi



tiết cần thiết cho cha mẹ đỡ lo trước khi chúng con rời nhà.

3. Hiểu là có sự không hợp giữa hai nền văn hóa mà thông cảm cho nhau; đừng che giấu cha mẹ dù với mục đích làm cho cha mẹ khỏi lo; mời cha mẹ cùng đi chơi với mình.

4. Tìm hiểu quan niệm của cha mẹ về gia đình; hỏi ý kiến của cha mẹ trong những quyết định lớn trong đời mình; tôn trọng những sở thích đời sống của cha mẹ.

5. Hỏi thẳng: "Con có điểm nào tốt?" Nhắc cha mẹ về những điểm tốt của mình một cách khéo léo, dùng ái ngữ thật lễ phép. Giảng nghĩa cho cha mẹ biết rằng

người Tây phương biết khen nhiều. Mình phải khen cha mẹ. Hỏi ý cha mẹ về cách mình xử sự.

6. Giải thích cho cha mẹ biết rõ về khả năng, sở thích, và những khuyết điểm và ưu điểm của mình để cha mẹ bớt đòi hỏi những điều quá tầm tay mình.

7. Học ăn nói khéo léo để cha mẹ dễ thấy và dễ chấp nhận những sai lầm, vụng về của cha mẹ. Nên biết rằng theo phong tục Việt Nam thì đừng đòi hỏi cha mẹ phải thốt ra lời là họ đã làm điều sai.

Khi đàm luận, nên trình bày những điều mình thấy không ích lợi sẽ xảy ra nếu mình làm theo lời cha mẹ.

8. Cho cha mẹ thời gian để chuẩn bị cách giải thích bằng cách hỏi ý kiến của cha mẹ trước khi xin phép làm một việc gì.

9. Cần chấp nhận cha mẹ trong tình trạng hiện thời của cha mẹ và nên góp ý kiến để giúp cha mẹ; đừng so sánh cha mẹ mình với cha mẹ người khác.

10. Nên chú ý khi cha mẹ nêu ra những việc cha mẹ đã từng làm trong thời thơ ấu và bắt vào đó mà hỏi thêm để cha mẹ có dịp chuyện trò với mình. Nên khéo léo khi hỏi chuyện.

11. Kể cho cha mẹ nghe về những cuộc đi chơi của mình và về kinh nghiệm cá nhân của mình.

## 12. Giữ lời đã hứa với cha mẹ.

Ghi nhận những ý kiến được phát biểu thêm:

- ◆ Muốn chuyển hóa cha mẹ thì chính con cái cần thay đổi tính xấu của mình trước.
- ◆ Nếu con cái có cố gắng thay đổi mà cha mẹ không thấy được sự cố gắng ấy, thì con nên thỉnh băng hay sách về những bài giảng của Sư Ông để làm quà cho cha mẹ.
- ◆ Nên nhớ rằng không ai có thể thay đổi trong một ngày một buổi. Không nên đòi hỏi mà nên thực tập để cha mẹ có thể thấy được. Nếu cha mẹ vẫn không thấy thì nên ôn

tồn nói cho cha mẹ biết về những điều xấu mà mình đã sửa đổi được.

◆ Giúp cha mẹ trong công việc nhà như dọn dẹp, sắp đặt bàn ăn, nấu sắn nôi cơm v.v...

## NHÓM CHA MẸ

### I. Những Lỡ Lầm, Khuyết Điểm Của Cha Mẹ

Các con, cha mẹ biết trong quá khứ cha mẹ đã làm một vài điều để cho các con phải khổ, thí dụ như:

◆ Đã bất hòa, to tiếng, gây gổ nhau trước mặt các con.

- ◆ Đã ít dành thì giờ cho các con quá, nên đã không nghe được lời tâm sự của các con.
- ◆ Đã rầy rà các con lớn tiếng, đã sử dụng quyền lực cha mẹ hơi quá để xử ép các con ...
- ◆ Đã không giải thích rõ ràng cho các con khi yêu cầu các con làm một việc gì.
- ◆ Đã thỉnh thoảng quên giữ lời đã hứa với các con.
- ◆ Đã so sánh các con với con của những người khác làm cho các con tự ái.
- ◆ Đã không theo sát sinh hoạt ở học đường và các sinh hoạt khác của các

con.

## II. Những Cam Kết Của Cha Mẹ

Nay đã hiểu qua pháp thoại, pháp đàm và các buổi thực tập quán chiếu, cha mẹ đã thấy, cha mẹ muốn ôm các con vào lòng để hứa với các con những điều như sau:

1. Cha mẹ sẽ cố gắng là tăng thân để tu tập chuyên hóa và muốn cùng với các con là tăng thân tu tập.
2. Cha mẹ sẽ cố gắng tu tập để tạo không khí giữa cha mẹ và trong gia đình.
3. Cha mẹ sẽ cố gắng thu xếp để có nhiều thì giờ mà nghe và hiểu các con.

4. Cha mẹ hứa từ nay sẽ là những đóa hoa tươi mát khi tiếp xúc với các con.

5. Cha mẹ sẽ cố gắng giải thích rõ ràng cho con khi cần các con làm việc gì.

6. Cha mẹ đã hứa điều gì thì sẽ cố gắng giữ lời.

7. Cha mẹ sẽ cố gắng không đem các con so sánh với con người khác, để không làm chạm tự ái các con.

8. Cha mẹ sẽ cố gắng hứa quan tâm giúp đỡ các con và ráng tôn trọng tự do quyết định của các con.

9. Cha mẹ sẽ cố gắng học hỏi thêm văn hóa Tây phương và công nhận



những cái hay cái đẹp của nó mà không chỉ đề cập tới những cái xấu của nó.

### III. Những Ước Mơ Của Cha Mẹ

Sau đây là những điều cha mẹ yêu cầu các con:

1. Thành thật và cởi mở với cha mẹ về những ước muốn và thao thức liên quan đến tình cảm, học hành của các con.
2. Dành thì giờ với cha mẹ để học hỏi văn hóa và cung cách Việt Nam.
3. Làm xong bốn phận về học hành, trước khi nghĩ đến việc giải trí.

4. Chia xẻ công việc trong gia đình với tỷ lượng thời gian hợp lý.
5. Cố gắng tham dự những sinh hoạt chung với gia đình, càng nhiều càng tốt.
6. Biết thảo luận với cha mẹ bằng giọng nói ôn hòa và lễ độ.

Văn bản A -

Tài liệu Tự tỉnh và Đề nghị của con cái và cha mẹ

Đó gọi là làm mới, Beginning Anew. Làm mới tức là nguyện không làm những lỗi lầm cũ nữa, và sẽ theo đó để tránh những lỗi lầm ngày xưa. Danh từ ngày xưa là Sám hối. Nhưng chữ sám hối nó rất nặng nề. Có nhiều người

nghĩ rằng sám hối là đi xưng tội. Mình cứ lạy như tể sao thì tự nhiên ở "trên kia" sẽ xóa đi những lỗi lầm của mình. Giống như khi mình viết chữ sai rồi mình tẩy xóa nó đi!

Sám hối không phải là cầu xin tha tội. Sám hối là một phương pháp rất nhiệm màu ở trong đạo Phật. Sám hối tức là cương quyết nhờ chánh niệm mà ý thức được những lầm lỗi trong quá khứ và quyết tâm chấm dứt, hứa không làm lại như vậy nữa, với sự chứng minh của thầy, của tổ và của các bạn trong tăng thân. Sau khi đã phát lộ, hứa rằng từ nay về sau con sẽ không làm như vậy nữa. Đó gọi là làm mới.

Phương pháp soi sáng và làm mới này là một trong những pháp môn mà Làng Mai sẽ công hiến cho những trung tâm tu học khác. Tại vì một đoàn thể tu học mà có hạnh phúc là rất quan trọng. Nếu chúng ta làm ra được một đoàn thể tu học có hạnh phúc thì chúng ta làm nền tảng cho niềm tin của không biết bao nhiêu người! Chúng ta phải có hạnh phúc, và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Đó là ý nghĩa của pháp môn Hiện Pháp Lạc Trú. Chúng ta không đợi về cõi tịnh độ mới có hạnh phúc, tại vì tịnh độ không phải là ở nơi nào khác, mà ở tại ngay đây, đó là theo chiều sâu của giáo lý tịnh độ, Duy tâm tịnh độ: Di Đà vốn thực pháp thân ta, đó là một câu của Tuệ Trung Thượng

Sĩ.

## TU TẬP ĐỀ CHẤT THÁNH LỚN LÊN

Chúng ta thường nói đến danh từ thánh. Các bậc thánh là ai? Thỉnh thoảng chúng ta tôn xưng một người là thánh, ví dụ như đức Đạt Lai Lạt Ma, chúng ta gọi là His Holiness. Đức Giáo Hoàng chúng ta cũng gọi là His Holiness. Holiness là chất thánh, mà chất thánh đó là cái gì mới được chứ? Tại sao người đó có chất thánh, họ có chất thánh thật hay không? Nếu họ có chất thánh đó thì chúng ta có chất thánh đó hay không? Câu trả lời trong

đạo Bụt rất rõ: Chúng ta ai cũng có hạt giống của chất thánh đó.

Khi chúng ta biết uống nước trong chánh niệm, biết ăn cơm trong chánh niệm, biết ngồi, biết thở trong chánh niệm, là chúng ta đang làm, đang chế tác chất thánh đó ở trong ta. Nhìn vào cách viết chữ thánh bằng chữ Hán, phần trên, chữ thánh gồm có cái lỗ tai, cái lỗ miệng, và phần dưới có chữ vương nghĩa là vua. Đó là nhìn vào trong tâm của người xưa để thấy họ hiểu chữ thánh như thế nào. Thánh, theo họ là làm chủ được, làm vua được lỗ tai và lỗ miệng của mình. Nếu mình biết lắng nghe trong chánh niệm, để có thể hiểu được những đau khổ và những ước mơ sâu sắc của người kia, nếu

mình có thể nói được lời ái ngữ mà dẫn đường cho người kia ra khỏi nẻo tăm tối, thì mình là thánh.

Là một sư em, sư chú có khả năng lắng nghe sư anh hay không, lắng nghe sư chị hay không? Nếu sư chú có khả năng lắng nghe để hiểu thấu được những đau khổ của sư anh, hay của sư chị thì sư chú có chất thánh ở trong người của sư chú. Đây là một điều rất rõ ràng, không nghi ngờ gì cả, và thầy sẵn sàng chấp tay để gọi sư chú là Your Holiness. Tại vì sư chú có khả năng lắng nghe và hiểu được những khổ đau, cùng những ước vọng của sư anh mình, hay sư em mình, hay là người khác. Sư chú có khả năng nói lời ái ngữ không? Nói lời ái ngữ không có nghĩa là không

nói sự thật, mình có quyền nói sự thật, và mình có bổn phận phải nói sự thật. Nhưng nói sự thật lúc nào, và như thế nào để người kia có thể tiếp nhận được, chứ nói sự thật mà để người kia nổi sân đùng đùng lên, không thể chấp nhận được, và thù hận mình suốt đời, thì đó chưa phải là nghệ thuật của ái ngữ, của chánh ngữ.

Có khi tôi có một điều muốn nói với một người đệ tử, nhưng tôi phải đợi ba tháng sau tôi mới nói. Tại vì tôi biết rằng nói trước ba tháng thì chưa phải là chánh ngữ! Vì vậy trong thương yêu nó cần sự kiên nhẫn, cần sự chấp nhận.

Vì vậy chữ khẩu ở trong chữ thánh này là cái khả năng nói được sự thật, có thể



hướng dẫn được người kia, có thể làm cho người kia có niềm tin, có hạnh phúc. Nếu sư chị có khả năng nói được như vậy thì trong sư chị có chất thánh, và thầy cũng sẵn sàng chấp tay lại gọi sư chị là Your Holiness.

Tu tập có nghĩa là làm cho chất thánh trong mình lớn lên, phát triển nó trong đời sống hàng ngày. Trong danh từ Phật học, khi tu tập là chúng ta thuộc về dòng dõi của các bậc thánh. Tất cả chúng ta khi phát tâm tu học theo chánh niệm là chúng ta đi vào trong dòng dõi của các bậc thánh, và chúng ta phải làm cho dòng dõi đó tiếp nối. Danh từ chuyên môn là Thiệu long thánh chúng, tức là làm cho chủng loại của các bậc thánh được tiếp nối và

được sáng lên, lớn lên. Thiệu long thánh chúng là bốn phận của các sư chú, bốn phận của các sư cô. Mình là học trò của Bụt, mình là học trò của tổ, mình là học trò của thầy, mình phải biết sứ mạng của mình. Sứ mạng đó là làm nối tiếp và sáng rõ lên dòng giống của các bậc thánh.

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN 3

Thích Nhất Hạnh

TỔNG MỤC LỤC.	QUYỂN I.	QUYỂN II.	QUYỂN III.
---------------------	-------------	--------------	------------

*Đế thính - Bi thính*

Trước đây chúng ta đã bắt đầu nói về phương pháp nghe. Nghe là một trong những pháp môn thực tập tại Làng Mai.

Chúng ta đã biết rằng khi nghe pháp thoại, chúng ta không nên sử dụng trí năng, mà phải sử dụng thân thể của chúng ta để nghe, và chúng ta còn phải sử dụng những cảm thọ, những tri giác và cả tâm thức của chúng ta để nghe

## PHÀM THÍNH

Nghe bằng trí năng là lối nghe tầm thường nhất, và cạn cợt nhất, tại vì chúng ta sẽ bị kẹt vào việc dùng trí năng để so sánh, để phê phán. Khi so sánh và phê phán những điều đang được nghe thì chúng ta không có cơ hội

tiếp nhận những điều đang được nghe. Nó có một cái gì như một bức tường ở trong ta, và những điều người ta nói là một trái bóng. Khi trái bóng chạm vào bức tường thì nó dội trở lại. Phần lớn chúng ta đều nghe theo kiểu đó. Vì vậy trong khi nghe ta không tiếp nhận được, nhất là khi nghe những điều có vẻ không dịu ngọt, có vẻ chối tai, không gây cảm thọ dễ chịu cho ta.

Vì vậy người tu là phải nhìn lại cách nghe của mình, nhìn lại thói quen của mình để thực tập phương pháp nghe mà các vị Bồ tát lớn đã đạt được, và họ đang sử dụng.

Chúng ta ai cũng có những cái thấy, cái biết, cái kiến thức mà âm thầm chúng

ta cho là đúng, là chân lý, là không có cái gì hay hơn nữa, đúng hơn nữa. Vì vậy cho nên mỗi khi chúng ta nghe một điều gì thì lập tức chúng ta đem những cái thấy, cái biết, cái quan điểm đó ra để so sánh. Đó là một thói quen của tất cả chúng ta. Nếu đem cái ở trong ta ra để so sánh với cái ta đang nghe và thấy nó phù hợp, nó giống nhau, thì ta gật đầu, nói rằng ông nói đúng, tôi chấp nhận! Đó không phải là nghe. Đó chẳng qua chỉ là một sự so sánh. Trong trường hợp đó chúng ta không học được điều gì mới cả. Anh có chân lý nhưng tôi cũng đã có chân lý tương đương, vì vậy cho nên hai chúng ta đều có cùng chân lý. Đó là sự tự làm thỏa

mãn, và trong trường hợp đó mình không học được gì cả.

Trường hợp thứ hai là khi chúng ta đem cái thấy, cái hiểu của chúng ta ra để so sánh với cái mà người kia đang nói, và nếu thấy hai cái chống nhau thì lập tức ta nói rằng điều ông nói đó không đúng, tôi không thể chấp nhận, và ta đem cái của ta trở lại trong ta, còn cái kia bị dội lại như một trái bóng đập vào bức tường. Trong trường hợp này chúng ta cũng hoàn toàn không học được điều gì mới cả! Chúng ta thường nghe theo lối phàm thánh như vậy trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

## ĐỀ THÍNH

Trong kinh có danh từ đề thính, tức là nghe một cách chăm chú, nghe với cái tâm không thành kiến, nghe không bằng chủ ý phán xét và phản ứng, nghe và mở trái tim ra để cho điều được nghe có thể đi lọt vào trong thân, trong tâm và cả trong tàng thức ta. Dù rằng những điều chúng ta đang nghe có chói tai, không phù hợp với những điều chúng ta đã thấy và chúng ta đã hiểu. Vì vậy mà các thiên sư thường nói với chúng ta những câu mà chúng ta nuốt không trôi, nhưng chúng ta phải ráng chịu! Ráng chịu đôi khi tại chúng ta giỏi, tại chúng ta có khả năng lắng nghe, có khả năng chấp nhận được những điều mới lạ, không phù hợp với

nhận thức sẵn có của chúng ta. Nhưng có khi nghe mà chúng ta không dám phản ứng, không dám cãi lại, tại người nói họ có uy tín quá lớn! Nếu mình không tin điều đó, mình chống lại điều đó thì mình sẽ bị coi như là một người ngu, một người vô lễ!

Ví dụ như chúng ta tin rằng mỗi chúng ta ai cũng có một lỗ mũi. Vậy mà nếu có người đến nói: Anh đâu có lỗ mũi, thì mình đâu chịu? Nhưng có một người đã từng nói với mình rằng: "Anh không có lỗ mũi" và mình cứng đờ, không dám cãi lại. Đó là đức Quán Thế Âm Bồ Tát. Trong Tâm kinh Bát Nhã, Bồ tát đã nói rằng: Vô nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Vô sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp! Chẳng những anh không có



mũi, mà anh cũng không có con mắt, không có lỗ tai luôn! Vậy mà chúng ta kẹt cứng, ngậm miệng mà nghe, không dám cãi lại! Tại vì cái uy tín của Bồ tát lớn quá, sức mấy mà chúng ta dám cãi lại Bồ tát Quán Thế Âm! Chúng ta bị áp đảo bởi cái uy tín quá lớn của Bồ tát nên chúng ta nín thinh, chứ không phải là chúng ta hiểu được, và chấp nhận được điều đức Bồ tát nói.

Chúng ta thấy rõ ràng có sinh, có tử, có dơ, có sạch. Vậy mà Bồ tát nói không có sinh, không có tử, không có dơ, cũng không có sạch! Nó hoàn toàn ngược lại với cái nhận thức của chúng ta! Ấy vậy mà chúng ta phải cắn răng lại chịu đựng! Rồi còn phải tụng bài đó mỗi buổi sáng, mỗi buổi trưa và mỗi

buổi chiều, trong khi mình không tin những điều đó là thật! Uy tín của Bồ tát lớn quá, và mình là đệ tử cho nên mình phải nghe vậy thôi, chứ thật sự mình nuốt không trôi những lời tuyên bố của thầy mình!

Ngôn ngữ của thiên đôi khi nhắm tới việc đập phá khối tri giác đang có ở trong ta, để chúng ta có một cơ hội thứ hai. Chúng ta có một khối tri giác mà chúng ta tin tưởng, chúng ta ghi chặt lấy. Chính vì khối tri giác đó mà chúng ta không tiếp nhận được sự thật. Cho nên ngôn ngữ của thiên sư nhiều khi là một nhát búa nhằm đập vỡ khối tri kiến đó của chúng ta.

Có một thiên sinh được nghe rằng tất cả mọi loài đều có Phật tính, thì rất lấy làm hoan hỷ, và nức lòng tu tập. Có một thiên sinh khác nghe vậy thì tiếp nhận nó như là một kiến thức, một triết học. Một hôm lên gặp thầy, hỏi thầy một câu để chứng tỏ mình nắm được cái lý thuyết đó, nắm được cái triết học "Nhất thiết chúng sinh, giai hữu Phật tính" đó (Tất cả chúng sinh đều có khả năng tính thành Phật). Khi gặp thầy, sư chú hỏi: "Bạch thầy con chó có Phật tánh không?" Ông thầy nhìn vào tâm của vị đệ tử và thấy người này bị kẹt vào một lý thuyết, anh ta đã không sử dụng giáo lý Nhất thiết chúng sanh, giai hữu Phật tính để tu tập, mà chỉ kẹt vào lý thuyết đó. Cho nên thầy nói:

"Không, chó làm gì có Phật tánh!" Làm cho vị thiên sinh này thất điên bát đảo! Cứ tưởng mình đã nắm được chân lý, ai dè thầy nói không phải, làm anh ta hoàn toàn lạc hướng, không biết đâu mà tính. Ngày hôm kia thầy mới dạy "Tất cả các loài chúng sanh đều có Phật tính", ngày hôm nay thầy lại nói "Con chó không có Phật tánh", thì mình tìm đâu cho ra sự thật!

Con chó có Phật tánh là sự thật hay con chó không có Phật tánh là sự thật? Vấn đề ở đây không phải là vấn đề sự thật! Vấn đề ở đây là vấn đề anh có đập tan được khối tri kiến của anh hay không? Nếu khối tri kiến kia đang còn một cục ở trong đó, thì anh khó có khả năng để

tiếp nhận sự thật, tiếp nhận bản thân của sự thật, chân như của sự thật.

Câu chuyện con chó và Phật tánh, Cầu tử Phật tánh, trở thành một công án thiền rất nổi tiếng, mà biết bao nhiêu thiền sinh trong biết bao nhiêu thế hệ đã từng quán chiếu về công án đó. Càng quán chiếu, càng rôi ren thêm, là tại người ta nghĩ rằng dưới lời tuyên bố đó, có cái gì ghê gớm lắm. Thật ra không có gì ghê gớm cả, đó chẳng qua chỉ là một nhát búa không hơn không kém, nhằm đập vỡ khái niệm về Phật tánh của người thiền sinh kia. Nó chỉ là một cái búa, nếu biết cách sử dụng thì mình có thể đập vỡ những tri kiến của mình, để chân lý có cơ hội hiển lộ. Còn nếu tiếp nhận cái búa đó như là một vật

linh thiêng để thờ phụng, mỗi ngày lay cái búa đó 108 lay, thì cũng không đi tới đâu! Tu học là phải có thông minh.

Vị thiền sư đó tên là Triều Châu. Năm 1995 trong một lần sang giảng dạy tại Trung Quốc, tôi có đến thăm chùa Triều Châu, mà ngày nay mang tên là chùa Bách Lâm, tức là Rừng của cây Bách, một họ với cây tùng.

Ngày xưa thiền sư Triều Châu, khi tiếp một đệ tử hỏi một câu có tính cách siêu hình, thì ngài thường chỉ ra cây bách ở trước sân, và bảo: "Sư chú nhìn cây bách ở trước sân kia". Sư chú hoang mang không biết thầy nói gì! Tại vì sư chú hỏi những câu như "Tổ Bồ Đề Đạt Ma từ Thiên Trúc sang đây để làm gì?"

v.v... Vì lòng từ bi, thầy không muốn cho sư chú đi sâu vào những suy tưởng về siêu hình, những ý niệm trừu tượng về chân như, về bản thể, về niết bàn, cho nên thầy chỉ cho sư chú một thực tại bây giờ và ở đây, một cây tùng xanh mơn mớn ở trước sân chùa.

Cây tùng xanh là gì? Cây tùng xanh là một hiện tượng mâu nhiệm và có thật trong đời sống hàng ngày. Có thể mỗi ngày anh đi ngang qua cây tùng xanh đó 10 lần hay 20 lần, nhưng tại vì anh sống không có chánh niệm, anh không an trú trong giây phút hiện tại, nên cây tùng xanh là một mâu nhiệm mà anh không bao giờ tiếp xúc được với nó. Ý của thầy là phải sống đời sống hàng ngày của mình như thế nào cho tỉnh

thức, để mình có thể tiếp xúc được với những sự sống trong mình và chung quanh mình trong mỗi phút giây. Cây tùng là một trong những mẫu nhiệm đó. Sư chú đã ở chùa ba bốn năm, sư chú có thể đã đi qua cây tùng đó cả mấy ngàn lần, mà sư chú có thấy chân như của cây tùng đó chưa?

Đó là một cuộc trắc nghiệm để xem sư chú có tiếp xúc được với cây tùng không. Đình truyền bách thọ tử, tức là cây tùng trước sân. Từ đó về sau "Cây tùng trước sân" trở thành một công án rất nổi tiếng của đạo tràng Triều Châu, cho đến nỗi khắp nước ai cũng đồn tới công án đó. Biết bao nhiêu thiên sinh, biết bao nhiêu học giả cố công nghiên



cứu, tìm tòi về ý nghĩa sâu sắc của công án "Cây tùng trước sân" đó.

Có một thiền giả ở cách xa chùa tới mấy ngàn cây số, cũng nghe nói đến công án nổi tiếng "Cây tùng trước sân", cho nên đã khăn gói lên đường tìm tới, mong gặp được thiền sư Triều Châu để tham cứu về công án nổi tiếng đó. Nhưng tiếc thay khi ông tới chùa thì thiền sư đã tịch. Ông buồn khổ khóc lóc, thì có một người mách nước: Thiền sư đã qua đời nhưng các cao đệ của ngài vẫn còn ở trong chùa, tại sao ông không vào xin tham vấn? Mừng rỡ, ông lau nước mắt và vào xin tham vấn vị cao đệ của thiền sư Triều Châu. Vị cao đệ đó ngồi nghe với tất cả tâm lòng từ bi của mình, nghe cái mong

ước của người khách phương xa được gặp thầy mình là để tham cứu về cây tùng Triều Châu. Nghe xong, vị cao đệ ngược mắt nhìn ông và hỏi: Cây tùng nào? Làm gì có cây tùng? Thầy tôi có bao giờ nói đến cây tùng đâu? Làm ông khách không biết đường nào mà tính! Tại vì khắp cả nước, ai cũng nói đến cái công án cây tùng trước sân, vậy mà tới ngay chùa này thì vị thủ tọa lại không biết tới cây tùng, và chưa bao giờ từng nghe nói tới cây tùng! Đối với ông, chuyện đó không thể nào tưởng tượng được!

Vị cao đệ này cũng là một vị đã đắc đạo, một vị đã có tác phong của thầy. Người đệ tử trước đây thì kẹt vào chân như bản thể, người khách tăng hôm nay

thì bị kẹt vào cây tùng. Thiền sư Triều Châu đưa ra cây tùng để giúp mình khỏi kẹt, ai ngờ mình lại bị kẹt ngay vào cây tùng!

Tất cả những gì mình đưa ra có thể có công dụng giúp người kia khỏi kẹt, nhưng nếu người kia không có phước thì cái mình đưa ra, người kia lại bị kẹt vào đó. Cũng giống như khi chúng ta đưa một ngón tay chỉ lên mặt trăng, thì có thể nhờ ngón tay mà người kia thấy được mặt trăng. Nhưng cũng có thể vì ngón tay đó mà người kia nắm lấy ngón tay của mình và không thấy mặt trăng nữa, mà bị kẹt vào ngón tay. Đó là chuyện thường xảy ra trong đời sống hàng ngày. Vì vậy vị đệ tử lớn của thiền sư Triều Châu đã tìm cách giết

cây tùng. Giết một lần cho xong, để người ta đừng bị kẹt vào cây tùng nữa! Tại vì cây tùng thầy đưa ra để giúp đời nhưng bây giờ nó lại hại rất nhiều người! Cũng như tiếng "không" của thiền sư Triều Châu về con chó. Ngay hiện giờ, trên thế giới, biết bao thiên sinh đang bị kẹt vào công án Cầu tử Phật tánh, đó! Rất là tội nghiệp.

Vì vậy những lời của thiền sư nhiều khi có tác dụng của một cây búa hay một thanh gươm để chém, để đập phá khối si mê, khối tri kiến có sẵn trong con người. Chính khối si mê, khối tri kiến đó nó chặn đường của sự hiểu biết. Nghe như thế nào để có thể tiếp nhận được tinh hoa của câu nói, thông điệp đích thực của người nói. Nghe như thế

nào để đừng bị kẹt vào những ngôn từ, nghe như thế nào để điều của người nói có thể đi vào trong tâm ta.

## THÍNH PHÁP - VĂN KINH

Vì vậy ở Làng Mai chúng ta được căn dặn rằng khi ngồi nghe pháp thoại thì đừng sử dụng trí năng của mình. Phải nghe bằng xương, bằng thịt, phải nghe bằng cảm thọ, bằng tâm hành, bằng tâm thức của mình.

Trước đây chúng ta đã nói rằng đạo Bụt thường nói đến tâm như một mảnh vườn, một miếng đất, gọi là tâm địa. Tại vì trong đất tâm có cất chứa những hạt giống của si mê, của khổ đau, của tuyệt vọng. Nhưng đất tâm cũng cất

dầu những hạt giống của hiểu biết, của trí tuệ, của giác ngộ, của thương yêu. Nghe pháp là làm sao để mở lòng ra, mở đất tâm ra để cho mưa pháp rơi xuống được, và thấm tới được những hạt giống tốt đó. Những hạt giống tốt đó khi được thấm nhuần giọt mưa pháp thì sẽ nở ra thành hoa và thành trái. Trí năng của chúng ta giống như một tấm nylon mà chúng ta thường dùng để che mưa. Khi chúng ta đưa tấm nylon đó ra để hứng nước mưa, thì nước mưa không thể nào thấm vào lòng đất được. Cho nên lấy trí năng đi là rất tốt. Trí năng là tác dụng của sự so sánh, phán xét, làm cho điều người ta nói không thể đi vào được trong đất tâm của ta.

Khi nghe pháp, điều hay nhất là liệng tất cả những dụng cụ mà ta thường dùng để hứng nước đó đi, ngồi cho yên, mở sắc thân của mình ra, vì mưa pháp có thể thấm vào hình hài chứ không phải chỉ thấm vào đất tâm mà thôi. Nghe pháp có thể rất khỏe trong thân nếu biết ngồi nghe, đừng dùng trí năng, đừng gồng mình lên để nghe.

Mưa Xuân nhẹ hạt đất tâm ướt,  
Hạt đậu năm xưa hé miệng cười.

Bài pháp là một trận mưa xuân. Những hạt mưa rất nhẹ, nhưng từ từ thấm vào đất, và dưới lòng đất có những hạt đậu. "Hạt đậu năm xưa" là hạt giống của trí tuệ, của từ bi, của giác ngộ, sẽ hé

miệng cười. Vì vậy qua kinh điển, chúng ta thường thấy rằng có lúc trong một bài thuyết pháp của Bụt, có nhiều người thoát nhiên đại ngộ, họ chứng ngộ ngay trong thời nghe kinh, mặt họ sáng rõ ra. Đức Thế Tôn nhìn thấy thì biết người này đã đắc quả. Cũng như trong bài thuyết pháp đầu tiên ở Vườn Nai, khi Bụt đang nói về Bốn sự thật và Con đường của Tám sự hành trì chân chính, con đường Trung đạo, thì ngài thấy đôi mắt của Kiều Trần Như sáng lên, và đức Thế Tôn biết rằng Kiều Trần Như đã có cái thấy thâm sâu về chánh pháp. Kiều Trần Như đắc quả ngay trong khi nghe Bụt nói.

Vì vậy nghe pháp không phải là học lý thuyết để đem về áp dụng vào thực



hành. Không! Nghe pháp chính nó là một sự thực tập. Thời gian ngồi nghe pháp có thể là thời gian có hạnh phúc. Chúng ta đừng dùng trí năng để tranh đấu, để lao động, để tiếp thu. Chúng ta nên cho trí năng đi nghỉ mát và chúng ta chỉ ngồi đó với hình hài và tâm thức của chúng ta thôi. Mở lòng ra để cho lời pháp đi xuống.

Tại Làng Mai chúng ta biết rằng ngồi nghe pháp mà ngủ gục còn tốt hơn là ngồi nghe với trí năng sáng suốt để phán xét và so sánh. Tại vì khi chúng ta ngủ gục thì lời pháp vẫn có thể đi vào trong ta được. Nó đi vào mơ mơ màng màng qua hai lỗ tai, nhưng nó đi vào được. Còn với trí năng thì như ông gác cửa, không cho lời pháp đi vào. Chúng

ta biết rằng khi ngủ, hay khi chúng ta bị hôn mê, mà có người nói chuyện bên tai chúng ta, nó cũng đi vào. Những người sắp chết, những người hấp hối mà chúng ta tưởng là không nghe được, nhưng họ vẫn có thể nghe được. Vì vậy cho nên ngồi bên giường người hấp hối, ta có thể nói chuyện, ta có thể tụng kinh, có thể thuyết pháp, lỗ tai người đó vẫn đang tiếp nhận được, và người đó nghe với hình hài của người đó, đi thẳng vào tâm mà không qua trung gian của cái gọi là trí năng.

Chúng ta thường tự hào chúng ta có một trí năng. Nhưng chính cái đó nó ngăn chúng ta có hạnh phúc, ngăn chúng ta tiếp nhận cái đẹp, cái hay.

Vậy thì khi nghe pháp, khi đọc kinh, chúng ta phải ngồi trong một tư thế nào đó, tư thế để chứng tỏ rằng chúng ta sẵn sàng tiếp nhận. Chúng ta đừng để cho những kiến thức có sẵn, những quan điểm có sẵn, tạo thành một bức tường để nó làm dội lại trái bóng liệng vào. Trong đất tâm của chúng ta có những hạt giống xấu, có những tà kiến, và nếu chúng ta cho được những hạt giống mới vào, những hạt giống có tính cách ngược lại, thì rất tốt cho ta. Nếu đất tâm tiếp nhận được những hạt giống mới đó, như là hạt giống không có lỗ mũi, không có con mắt, thì một ngày kia sự thật không có lỗ mũi, không có con mắt, nó có thể tới và chữa lại cái thấy sai lầm đã sẵn có của

chúng ta. Tại vì không có con mắt, không có lỗ mũi, là những nhát búa rất cần để đập vỡ cái tri kiến có sẵn trong chúng ta.

Tôi đưa cho quý vị một ví dụ: Trong cơ thể của chúng ta có lục phủ, có ngũ tạng, có tâm, can, tì, phế, thận. Theo cách nhìn thông thường thì tim là tim, gan là gan, tì là tì, phổi là phổi, thận là thận. Năm tạng là năm cái khác nhau. Nhưng nếu biết nhìn bằng con mắt quán chiếu, chúng ta thấy rằng trong tâm có can, trong tì có thận. Tâm không thể có nếu bốn cái kia không có. Làm sao trái tim có thể tồn tại được nếu không có gan, không có phổi? Đừng hy vọng hão huyền rằng trái tim sẽ có mặt nếu không có sự có mặt của

bốn chàng kia! Nếu không có gan lọc máu, nếu không có phổi lọc máu thì làm sao tim sống sót cho được? Tim là để bơm máu. Nếu không có tim bơm máu thì sức mấy mà anh chàng gan có máu, anh chàng phổi có máu để làm việc? Vì vậy mà năm cơ phận đó chúng tương tức, chúng tương nhập. Trong một cái có bốn cái kia, trong bốn cái kia có một cái này. Đó là sự thật tương tức, cho nên tim như là một thực tại riêng rẽ, cô đơn, trái tim đó không bao giờ có! Không thể nào có một trái tim độc lập mà tồn tại được.

Lỗ mũi cũng vậy. Làm gì có lỗ mũi nếu không có con mắt, không có lỗ tai, không có miệng, không có thân. Vì vậy một lỗ mũi tồn tại độc lập là một ảo

tưởng, không thể nào có thật. Nhưng trong khối u mê của chúng ta, chúng ta cứ nghĩ rằng lỗ mũi là một cái có thể có mặt riêng biệt!

Cũng vậy, mình là một sư em, mình làm sao có nếu không có sư anh, không có sư chị, không có sư thầy, không có sư chú, sư bác? Cho nên nhìn vào sư em thì thấy tất cả những cái không phải là sư em, tức là sư thầy, sư chú, sư bác, sư ông, sư tổ. Có đủ hết. Vì vậy không có một sư em độc lập, tách rời ra khỏi những thực tại khác. Đó là ý nghĩa của "không có lỗ mũi". Nếu mình không tiếp nhận được cái chân lý không có lỗ mũi, thì làm sao mình đi tới được cái thấy của tương tức và tương nhập, cái thấy tương quan, tương duyên của đạo

Bụt được? Vì vậy dù điều mình được nghe nó chối tai, nó không dịu ngọt, nhưng mình cũng phải thực tập cái không tâm để tiếp nhận nó. Tiếp nhận được rồi, đưa nó, gởi gắm nó vào được trong đất tâm rồi, thì mai một nó có thể bắt đầu tác động và mình có thể có một cơ hội đi tới sự hiểu biết, tức là giải thoát.

Nghe là phải nghe như vậy. Chứ đừng chỉ đi tìm những điều làm mình hài lòng. Anh muốn nghe điều nào thì anh chỉ chạy đi tìm những điều đó. Anh muốn nghe người ta khen anh đẹp, dễ thương, thông minh, hiếm có trên đời, và anh cứ tìm tới những người họ lặp đi, lặp lại cho anh những câu như vậy, thì có ích lợi gì cho anh đâu? Trái lại

nếu anh biết nghe những câu khác, không ngọt ngào, không mơn trớn cái tự ái của anh, và chấp nhận được những điều đó thì một ngày mai anh có cơ hội chuyển hóa, anh có thể đạt tới giải thoát, giác ngộ, anh có thể trở thành thực sự đẹp đẽ, thực sự có hạnh phúc. Đó là nghệ thuật nghe.

Sống trong tăng thân, ta phải cùng nhau thực tập. Khi mình không có khả năng nghe mà sư anh nói với mình rằng: Em, em chưa có khả năng nghe, thì mình đừng nổi giận, mình phải chấp tay lại và nói: Em sẽ cố gắng. Tại vì tất cả chúng ta, từ thầy đến trò, từ anh tới em, từ chị tới em, người nào cũng phải thực tập thêm nghệ thuật lắng nghe, nghệ thuật để thính.



Trong các bậc thầy của chúng ta có một vị Bồ tát tên là Quán Thế Âm, người đã đạt tới trình độ nghe rất cao. Ngài nghe với một lỗ tai rất đặc biệt. Lỗ tai của đức Quán Thế Âm Bồ tát là lỗ tai có thể nghe được tất cả mọi âm thanh, và nghe một âm thanh thì có thể hiểu được tất cả các âm thanh khác. Khi đó thì người nghe và người nói không còn là hai thực tại biệt lập nữa. Dụng cụ của đức Quán Âm là nhĩ căn viên thông. Nhĩ căn viên thông là một lỗ tai có thể dung hợp được cả chủ thể lẫn đối tượng, và có thể trùng chứa được tất cả mọi ý kiến chông bóng nhau.

Đây không phải là một lý thuyết, đây là một sự thực tập hàng ngày. Trong các

buổi pháp đàm, chúng ta phải tìm cho ra, phải góp lại cho nhau thấy những phương pháp thực tập cụ thể để mỗi người, trong đời sống tu tập hàng ngày có thể phát triển khả năng lắng nghe của mình.

## CÁC YẾU TỐ CỦA ĐỀ THỈNH

Lắng nghe, chúng ta đã có sẵn một chữ là Đề thỉnh. Những yếu tố của đề thỉnh trước hết là không tâm, tức là không dùng trí năng, không dùng những ý kiến, những quan điểm sẵn có mà nghe, không phán xét, không phản ứng. Nghe là nghe mà thôi, phải để cho ngã vào trống để điều mình nghe có thể đi vào được. Nghe được như vậy thì nó đỡ

khô, không phải chỉ cho mình mà còn cho cả người nói. Tại vì mình có ý kiến của mình rồi, cho nên không bao giờ chịu lắng nghe người kia, và người kia uất ức, người kia khô đau. Khi mở rộng cửa lòng mình và chấp nhận những điều người kia nói, dù những điều đó trái chông với nhận thức của mình, thì người kia cảm thấy điều người đó nói đang được nghe, và tự nhiên người đó bớt khô.

Đề thính còn phải có niệm và định. Niệm ở đây là sự có mặt. Theo cách viết chữ Hán, thì chữ niệm phần trên là chữ kim, và phần dưới là chữ tâm, tức là cái tâm của mình có mặt trong giờ phút bây giờ và ở đây, nghĩa là có chánh niệm. Mình phải có mặt và có

mặt một cách vững chãi, với tâm không thành kiến thì mình mới nghe được. Khi có mặt thì mình có sự chăm chú. Đây là những yếu tố rất quan trọng. Chăm chú ở đây là định. "Không tâm", danh từ chuyên môn gọi là không bị sở tri chướng gò bó. Sở tri tức là cái mình đã thấy, đã nghe, đã biết, và mình cho là kho tàng vốn liếng tri thức của mình. Chính đó là cái khối chận đường, làm cho mình không biết nghe.

Để giải thích, thường chúng ta dùng một ví dụ rất dễ hiểu: Cái thang. Chúng ta leo lên nấc thang thứ ba rồi, nhìn xuống thấy mình cao quá, và chúng ta nói mình là cao nhất rồi. Mình đã lên đến đỉnh cao của trí tuệ loài người rồi, làm gì có trí tuệ nào cao hơn nữa! Đó

là sự chấm dứt của việc học hỏi và phát triển của trí tuệ. Thái độ đó là thái độ của người không muốn học hỏi nữa, của người tự phụ, nghĩ rằng mình đã có lý thuyết hay nhất, và người nào không theo lý thuyết của mình thì mình gạt ra khỏi đời mình! Nếu người đó biết rằng ở trên nấc thứ ba, còn có nấc thang thứ tư nữa, thì người đó sẽ không nghĩ như vậy. Người đó sẽ nói rằng tôi muốn bước lên nấc thứ tư. Mà điều kiện cơ bản để có thể bước lên nấc thứ tư là buông bỏ nấc thứ ba! Buông bỏ nấc thứ ba danh từ đạo Bụt gọi là Xả. Vì vậy cái không tâm ở đây là sự buông bỏ tri kiến của mình, sở tri của mình. Tại vì sở tri là một chướng ngại, cho nên chúng ta mới có danh từ Sở tri chướng.

Trong chúng ta, ai cũng có sở tri cả. Chúng ta đã học được và chúng ta rất tự hào về cái mà chúng ta học được. Đó là sở tri và nó là một chướng ngại. Sư cô biết làm tàu hủ rất hay, biết làm chả phù chúc rất ngon, ai ăn chả phù chúc của sư cô cũng đều khen hết. Tuy nhiên có thể bên Nam Cali. có người làm chả phù chúc còn hay hơn nữa! Một ngày nào đó, mình sẽ được tiếp xúc với cách làm đó. Cho nên sư cô nên có thái độ khôn ngoan, cởi mở, và buông thả của người leo thang. Biết rằng mình phải buông bỏ nấc thứ ba thì mình mới có hy vọng bước lên nấc thứ tư. Đây là một tinh thần rất khoa học, mà chỉ có đạo Bụt mới dạy.

Sẵn sàng buông bỏ kiến thức để đi tới, đó là tinh thần của khoa học. Những khám phá của khoa học ngày nay, chúng ta không nên bám víu vào. Chúng ta biết rằng chúng ta có thể đi sâu vào sự khám phá, và chúng ta sẵn sàng buông bỏ khám phá ngày hôm nay, đó là tinh thần khoa học mà trong đạo Bụt có điều đó, buông bỏ sở tri.

## BI THÍNH

Bi thính là một danh từ mới mà chúng ta đưa ra. Danh từ Bi thính chưa có ở trong kinh, nhưng nó rất là Phật giáo. Chúng ta phải làm giàu cho từ điển Phật học bằng những danh từ mới. Bi thính tức là nghe với lòng xót thương. Nó cũng như khi nhìn người kia, mình

phải tập nhìn bằng con mắt xót thương. Ý đó đã có trong kinh Pháp Hoa: Từ nhân thị chúng sanh, có nghĩa là đem con mắt thương yêu để nhìn mọi người, mọi loài.

Cũng vậy, bi thính là đem lỗ tai thương yêu để nghe mọi người, mọi loài. Để thính mình có thể dịch là Deep listening. Còn Bi thính là Compassionate listening. Bi tiếng Phạn là Karun(. Chúng ta ngồi nghe không phải là để phán xét, để phản ứng, để so sánh. Chúng ta ngồi nghe là chỉ với một chủ tâm duy nhất là nghe cho người kia bớt khổ. Thành ra người đó có nói gì đi nữa thì ta cũng vẫn nghe như thường. Người đó có nói sai hay nói oan, hay chưởi mắng, thì ta cũng



vẫn ngồi nghe. Nghe mà ta không đau khổ đó mới là bi thính.

Ở Mỹ tôi có một anh chàng đệ tử còn trẻ. Một hôm anh ta đã đến báo cáo với tôi là anh đã thực tập bi thính một lần với mẹ anh ta. Mẹ anh đau khổ vì chồng, vì xã hội rất nhiều, và nhất là vì mấy người con. Mấy đứa con trai, mấy đứa con gái đã lớn nhưng có vẻ không thương mẹ. Đứa nào cũng đi tìm đời sống riêng của mình. Chúng không chịu đến gần mẹ. Khi mình có ba đứa con, bốn đứa con, thì mình là một người mẹ, mình đem hết tất cả tình thương ra nuôi nấng, tác thành cho chúng, và mình mong được sống chung với chúng. Nhưng bây giờ đứa nào cũng đi rất xa để lập nghiệp, chỉ còn

một đứa út ở với mình thôi. Vì vậy ngày nào mình cũng thấy cô đơn, cũng thấy đau khổ, ngày nào mình cũng than phiền, cho nên con nó cũng ngán. Nhưng may đứa con út này đã được tiếp xúc với chánh pháp và được học phương pháp bi thính. Cho nên một hôm anh ta tự nguyện ngồi nghe và mời mẹ nói ra tất cả những đau khổ của mẹ.

Đứa con ngồi đó như một trái núi, và nghe những lời mẹ than phiền từ giờ này sang giờ khác. Bà mẹ nói chuyện với nó từ buổi chiều cho đến buổi tối, từ buổi tối cho đến buổi khuya, nó hoàn toàn không nói gì mà chỉ chú ý ngồi nghe thôi. Chủ tâm của nó là nghe mẹ với phương pháp bi thính, tại vì nó

tội nghiệp mẹ, nó thương mẹ, nó biết mẹ trong tâm có bao nhiêu sự trách móc, hờn giận, khổ đau, và không có ai nghe bà nói cả, cho nên nó tự nguyện làm đồ hứng những nỗi khổ, niềm đau, những bức tức đó của mẹ. Nó ngồi nghe từ 2 giờ chiều cho đến 6 giờ tối. Hai mẹ con không ăn cơm, nghỉ một lát rồi bà mẹ lại tiếp tục nói, nó lại tiếp tục nghe! Đây là lần đầu tiên bà mẹ có cơ hội nói. Đến 10 giờ đêm, nó nghĩ là đã đủ, cho nên nó lên phòng ngủ. Nhưng bà mẹ vẫn chưa lên, vẫn còn ở phòng khách. Nó bèn mở cửa, xuống ngồi với mẹ để nghe thêm nữa! Nó báo cáo rằng: Bạch thầy con đã ngồi như một trái núi, con đã nghe, và con đã để cho những lời của mẹ con nói tuôn xuống

người con như những trận mưa rào. Trận này tiếp theo trận khác, nhưng những cái đau khổ của mẹ con không đi vào trong con và làm cho con đau khổ. Tại vì con đang thực tập bi thính của thầy dạy.

Mấy ngày sau thì nó mới có cơ hội để nói với mẹ rằng: Mẹ có thấy không? Mẹ thương chúng con nhưng chúng con cũng có cố gắng, tại vì anh hai của con đã tìm cách xin đổi sở về thành phố này, tuy không ở cùng nhà, nhưng là để có cơ hội ở gần mẹ hơn. Mẹ có thấy điều đó không? Rồi từ từ nó dùng ngôn từ hòa ái để chỉ cho mẹ biết rằng cũng có tình thương từ phía các con, chứ không phải chỉ có tình thương một chiều từ mẹ đi ra. Anh chàng làm sao

nói được cho mẹ nghe điều gì nếu anh chàng không biết nghe? Mình phải biết nghe trước, và phải nghe cho được. Phải làm vơi bớt những đau khổ nơi tâm tư của người kia, thì lúc đó mình mới có hy vọng đưa vào tâm tư người kia những tia sáng, để chiếu vào những hạt giống hạnh phúc của người kia, làm cho những hạt giống lâu nay bị đè nén, bị che lấp đó, được nở ra như những bông hoa. Đó là sự thực tập thương mẹ. Thương mẹ là làm cho mẹ bớt khổ, thương mẹ là làm cho hạt giống hạnh phúc ở trong mẹ được tưới tẩm và nở hoa trở lại. Vì vậy cho nên phương pháp nghe rất là quan trọng.

Muốn nghe như vậy, không phải là tự nhiên mà làm được. Có thể anh thấy

được sự cần thiết của pháp môn nghe, và anh rất muốn nghe. Nhưng không phải vì muốn nghe mà mình nghe được. Mình phải tập luyện, mình phải tập nghe ở trong đời sống hàng ngày. Đó gọi là tu.

## TẬP BI THÍNH

Muốn tập nghe thì phải biết tập thở, phải biết tập đi, và phải tập mỉm cười. Khi có một sự buồn bực, một ước muốn phê phán, hay chê bai từ bên dưới đi lên, thì mình phải ôm lấy chúng bằng hơi thở chánh niệm của mình thì mới được. Chứ khi ngồi nghe mà những bực bội, những ý muốn phán xét và chỉ trích cứ trào lên, biểu lộ trên hai mắt, trên nét mặt, thì người kia sẽ

không nói được nữa! Người kia sẽ thấy liền lập tức. Ngồi nghe như thế nào mà chất bi có mặt từ đầu đến cuối thì mới giỏi.

Ví dụ anh ngồi nghe một giờ, từ 6 giờ đến 7 giờ. Trong thời gian 60 phút đó, anh phải nuôi chất bi cho nó có mặt 100%. Tất cả con người của anh phải được trấn ngự, phải được tô điểm, phải được trang bị bằng năng lượng gọi là bi, thì giờ đồng hồ đó anh mới thành công trong sự lắng nghe. Nhưng có dễ dàng gì đâu, tại vì người kia có thể nói những câu không tình, không nghĩa! Người kia có thể nói những câu xóc óc, động đến tự ái, động tới vết thương của mình. Người kia có thể nói những điều trái ngược với sự thật. Ấy vậy mà mình

vẫn ngồi thờ, và mình không để cho phản ứng của mình trôi lên, phản bội lại ước nguyện bi thính của mình!

Thành ra trong đời sống hàng ngày nếu chúng ta không thực tập bước đi chánh niệm, không thực tập hơi thở chánh niệm, không thực tập nụ cười, không thực tập ngồi yên, không thực tập nhìn để thấy được nỗi khổ niềm đau của người kia, thì chúng ta không thể nào thực tập bi thính được. Thực tập được bi thính thì làm cho người ta bớt khổ rất nhiều.

Trước hết là làm cho cha mình, cho mẹ mình, cho anh, cho chị mình, cho em mình bớt khổ. Ai là người trượng phu, người đó phải có khả năng bi thính,



phải có khả năng lắng nghe bằng tâm xót thương. Còn nghe một vài điều mà nổi giận đùng đùng, thì chứng tỏ rằng mình chưa thực tập. Nhiều khi người kia không có ý muốn làm khổ mình, nhiều khi người kia chỉ nói vậy thôi, nhưng mình cũng đã giận, tại vì tâm mình đã đầy tràn những khổ đau, những thành kiến và mình có thể nhìn sợi dây mà tưởng là con rắn. Như vậy nó chỉ chứng tỏ một điều là khả năng bi tính của mình chưa có, sự thực tập của mình chưa đi tới đâu!

Muốn nghe cho được thì trong đời sống hàng ngày, chúng ta còn phải tập luyện sự buông bỏ, sự có mặt, và sự chăm chú. Bi tính cố nhiên là phải có thương xót, phải có sự nhẫn nại, và

nhẫn nhục. Nhẫn nhục ở đây không có nghĩa là đè nén những bức tức của mình xuống, đè nén quan điểm của mình xuống, mà có nghĩa là ôm lấy được, bao dung được tất cả những cái không dễ chịu.

Chúng ta đã học được một bài học rất hay trong kinh Tạp A Hàm: Nếu tâm mình nhỏ thì mình không dung chứa được những oan ức, những bức bội. Nhưng nếu tâm mình lớn lên, thì mình có khả năng dung chứa được. Cũng những khó chịu đó nhưng mình chịu đựng được. Khi bỏ một nắm muối vào tô nước thì nước trong tô thành ra rất mặn, và chúng ta không uống được. Nhưng nếu cũng một nắm muối đó, chúng ta liệng vào dòng sông, thì nước

trong dòng sông vẫn còn uổng được như thường, tại vì dòng sông lớn, một năm muối không đủ làm cho mặn dòng sông.

Tâm ta cũng vậy, nếu tâm ta nhỏ hẹp thì những điều khó chịu, những điều oan ức, những cái không dễ thương của người kia, mình chịu không nổi, mình gánh không nổi. Nhưng nếu tâm của mình lớn, mình có không gian, mình có hạnh phúc, thì mấy điều người kia nói có thấm gì đâu? Những cái bất công, những điều không thật, người ta bắt mình gánh chịu, mình gánh chịu một cách dễ dàng. Do đó điều quan trọng là tùy tâm mình lớn hay nhỏ mà thôi. Tâm mình lớn được là do học, do thực tập theo giáo lý Tứ phần trú, tức là Bốn

tâm vô lượng, Tứ vô lượng tâm. Tu như thế nào để mình đừng thành một vũng nước ao tù, tu như thế nào để mình trở thành một dòng sông.

Tâm của đức Thế Tôn được gọi là tâm lớn. Trong bài chúc tán mỗi ngày Rằm, chúng ta khen ngợi đức Thế Tôn: Tâm bảo thái hư, lượng chu sa giới. Tâm bảo thái hư là trái tim của ngài ôm trọn cả bầu trời mênh mông. Cái lượng, cái khả năng dung chứa của ngài lớn cho đến nỗi nó đi giáp vòng, ôm trùm hết tất cả các thế giới nhiều như hạt cát.

Tu là làm cho trái tim mình lớn lên từ từ. Khi trái tim mình lớn rồi, mình đã trở thành một dòng sông rồi thì những khổ đau, những oan ức đó không đủ

làm cho mình khổ. Vì vậy cho nên nhân ở đây không có nghĩa là dẫn xuống, ép xuống, rắng cắn rắng mà chịu. Nhân ở đây tức là ôm lấy bằng nụ cười. Đó là một sự thực tập. Ai trong chúng ta mà chưa từng chịu đựng những oan ức? Nhưng có người đã khổ nhiều hơn những người khác, là vì tâm của những người đó còn hẹp, chưa tu. Còn nếu tu, nếu nhìn thấy thì chúng ta có thể thương được, thấy được sự tội nghiệp ngay của cả những người đã làm khổ mình. Họ khổ, họ không biết con đường thoát khổ, cho nên họ vung vãi cái khổ lên những người chung quanh. Thấy được như vậy thì ta không khổ hoặc ít khổ hơn, và ta có thể giúp được ngay cho người đã từng làm cho

ta khổ. Đó là khả năng ôm, khả năng  
nhấn.

Người kia khổ có thể là do sự cô đơn,  
người kia có những khó khăn, có  
những thất vọng, có những niềm đau  
mà chưa bao giờ được ai hiểu hết.  
Chính người chồng hay người vợ của  
mình, hoặc người con thân yêu nhất  
của mình cũng không hiểu được mình,  
như vậy thì mình rất cô đơn. Mà càng  
cô đơn thì lại càng khổ đau. Không ai  
hiểu mình hết. Thường thường chúng  
ta hay nghe người ta nói: Ở đời này  
không ai hiểu được tôi hết! Đó là lời  
than phiền của rất nhiều người. Đó  
cũng có sự thật ở bên trong. Đối với  
người đó, "hiểu" tức là trước hết có khả  
năng lắng nghe. Vì vậy cho nên khi

chung quanh mình không ai nghe được mình và hiểu được mình, thì người ta phải đi tìm quanh, đi tìm quanh một người có thể nghe được mình.

Vì vậy trong xã hội hiện tại, có một nghề mới, gọi là nghề tâm lý trị liệu. Các nhà tâm lý trị liệu có bốn phận ngồi nghe bệnh nhân nói. Không ai nghe mình thì mình trả tiền cho người kia ngồi nghe mình. Nếu không nghe, tôi không trả tiền cho ông. Cho nên những người làm nghề tâm lý trị liệu mà muốn thành công, thì phải thực tập để thính và bị thính. Tại vì nếu có khả năng để thính và bị thính thì có thể làm cho người kia bớt khổ nhiều lắm sau một giờ ngồi nghe, sau hai giờ ngồi nghe.

Chúng ta nói thương nhau thì chúng ta phải tập nghệ thuật để thính và bi thính để chúng ta nghe nhau. Nghe nhau là làm cho nhau bớt khổ. Được nghe và được hiểu, đó là hạnh phúc. Giữa hai anh em mà có một người biết nghe và biết hiểu là cái khổ đã được nhẹ đi rất nhiều, và hạnh phúc sẽ có mặt. Giữa hai cha con mà có một người biết nghe và biết hiểu là đã đỡ khổ rất nhiều, huống hồ cả hai người đều biết nghe và biết hiểu? Cho nên chúng ta ai cũng phải thực tập để thính và bi thính.

Những nhà tâm lý trị liệu trên thế giới biết rằng con người của thời đại này họ cô đơn vô cùng. Trong nhà, họ không thiết lập được truyền thông với bất cứ ai. Nói với cha cũng không được, nói



với mẹ cũng không được, nói với em cũng không được. Ngay với chính người yêu của mình, mình cũng truyền thông không được. Thành ra con người của thời đại này cô đơn vô cùng!

Để chữa chứng bệnh trầm kha này, chỉ có phương pháp để thính và bi thính của Bụt là thần dược nhất. Nghe không phải là để phán xét, để phản ứng, nghe là để cho người kia bớt khổ. Dù người kia có nói gì, có lên án, có chưởi mắng, có nói những điều sai lạc hoàn toàn với sự thật, thì mình cũng vẫn ngồi nghe. Tội nghiệp quá không có ai nghe, thì bây giờ mình làm đức Bồ tát. Ai đóng vai Bồ tát Quán Thế Âm cho người đó đây? Ai nữa nếu không phải là mình? Mình nói mình là người thân nhất của

người đó mà mình không làm được điều đó thì thử hỏi ai làm cho người đó?

Bi quán là nhìn bằng con mắt xót thương. Quán là nhìn mà quán ở đây cũng có nghĩa là nghe.

Tinh thông nghìn mắt nghìn tai, Cũng trong một điểm linh đài hóa ra. Mắt là để nhìn, tai là để nghe, hai yếu tố giúp cho mình nhìn được và nghe được, tức là chất liệu của từ bi. Con mắt từ bi gọi là từ nhãn. Lỗ tai từ bi gọi là từ nhĩ.

Anh chị em sống chung với nhau, phải thực tập bi quán. Ngày xưa anh, hôm nay em thực tập bi quán thử coi, sư anh muốn nói gì thì nói đi! Sư chị! Hôm

nay em muốn thực tập bi quán, sư chị muốn nói gì thì nói đi! Rồi từ từ mình tìm đến những người khổ hơn, và mình thực tập cho được. Tại vì mỗi chúng ta là một chiến sĩ của tình thương. Mà đã là chiến sĩ thì chúng ta phải có năng lượng, phải có vũ khí. Vũ khí của chúng ta là chánh niệm, là khả năng bi quán, khả năng từ quán.

Chúng ta tu học để ngày mai ra giúp đời, và chúng ta phải thành công ngay ở trong tảng thân của chúng ta, thì chúng ta mới có niềm tin vững chãi là ta có thể thành công được ở ngoài xã hội.

### *Nghệ thuật nói*

THIÊN THẦN BẢO HỘ

Hồi còn bé, một hôm tôi thấy mấy tấm hình của những người theo đạo Ki-tô, những tấm hình in bằng màu rất đẹp, trong đó tôi thấy một người đang được một thiên thần bảo vệ. Dù người đó đang đi, đang đứng, đang ngồi, hoặc đang làm việc, thì phía sau luôn luôn có một thiên thần bảo vệ cho người đó. Hình ảnh đó rất là hấp dẫn.

Khi mình đi, mình đứng, mình làm việc thì có thể có những hiểm nguy, những tai nạn đang chờ mình. Nếu lúc đó mình được một thiên thần vô hình, luôn luôn theo sát mình để bảo vệ thì đó là điều rất quý mà ai cũng mong ước được như vậy. Ai cũng mong có một thiên thần đi theo để bảo vệ, để yểm trợ hàng ngày. Tôi còn nhớ rất rõ bức

tranh in màu thật đẹp, và thiên thần có đôi cánh trắng như tuyết.

Tuổi thơ nên thấy như vậy thì rất lấy làm thích thú. Tôi nói rằng ước gì mình có một thiên thần như vậy đi theo, để yểm trợ mình suốt 24 giờ đồng hồ trong một ngày. Ví dụ mình đi thụt lui, sắp té xuống hố sâu thì thiên thần đưa tay ra đỡ và tự nhiên mình ngừng lại, không đi thêm nữa, cho nên mình khỏi bị rơi xuống hố!

Trong tín ngưỡng bình dân ở Việt Nam cũng có những điều tương tự như vậy: Mỗi người trong chúng ta đều được một thiên thần yểm trợ. Chúng ta có những bà chúa như là Chúa Thượng Ngàn, tức là chúa rừng; có Mẫu Thủy,

tức là chúa ở dưới nước; hay những nhân vật như bà Chúa Liễu Hạnh. Họ đều là những vị thần linh, đi sát để bảo vệ chúng ta. Ngoài các vị đó ra, còn có biết bao nhiêu nhân vật khác tùy từng họ. Cho nên nếu chúng ta có tín ngưỡng nơi Chúa Liễu Hạnh, nơi Mẫu Thủy, thì các vị chúa đó sẽ cử một thiên thần, một Cô, hay một Cậu nhỏ, rất là linh thiêng, đi theo để yểm trợ cho chúng ta trong đời sống hàng ngày.

Tín ngưỡng đồng bóng ở Việt Nam là một tín ngưỡng rất phổ thông, rất hấp dẫn đối với quần chúng. Trong tín ngưỡng đó người ta tin rằng mỗi người trong chúng ta, nếu là một tín đồ chân

thành, thì luôn luôn được một hình bóng đi theo yểm trợ cho mình.

Trong đạo Bụt, chúng ta cũng học một phương pháp gọi là phòng hộ, tại vì tất cả chúng ta đều có khuynh hướng lo sợ cho an ninh của mình, không biết tai nạn xảy ra lúc nào, cho nên mình rất cần có một lực lượng để yểm trợ và phòng hộ cho mình.

Khi tu tập, mình biết rất rõ rằng chánh niệm là vị thiên thần đó, luôn luôn sẵn sàng để bảo trợ cho mình. Trong thực tập của chúng ta, chúng ta làm thế nào để vị thiên thần bảo trợ đó luôn luôn có mặt, trong khi đi, khi đứng, khi nói, khi cười, hay trong khi làm việc, để chúng ta khỏi rơi vào những tai nạn. Những

thực tập này rất là khoa học chứ không có một chút mê tín, dị đoan nào cả.

Khi có chánh niệm, chúng ta đi và biết mình đang đi, đứng và biết mình đang đứng, nói và biết mình đang nói, thì vị thiên thần bảo hộ đó luôn luôn có mặt. Khi vị thiên thần đó có mặt thì chúng ta biết thiên thần đang có mặt, khi thiên thần không có mặt, ta cũng biết thiên thần không có mặt. Quan trọng hơn nữa là ta có thể "mời" vị thiên thần đó đến giúp ta bất kỳ lúc nào mà ta không cần phải xin xỏ, khẩn vái, lạy lục. Ta chỉ có thể rơi vào cảnh tai ách khi vị thiên thần đó không có mặt mà thôi. Thiên thần đó có trong ta và nếu ta muốn thì thiên thần đó sẽ bảo hộ cho ta suốt ngày đêm, đó là một vệ sĩ thường



trực. Vị cận vệ này không phải chỉ lo an ninh cho thân thể của ta như người đời thường làm, mà còn lo an lạc cho tâm hồn của ta nữa.

Trong những người xuất gia cùng thời với thầy A Nan, có một thầy tên là Bhaddiya, nguyên là vị tổng trấn thời đó, quyền chức rất lớn, còn trẻ, và thuộc hoàng gia. Khi đang làm tổng trấn, ông luôn luôn có một đạo binh đi theo. Tại vì làm lớn, mình có nhiều kẻ thù, cho nên mình phải có nhiều vệ sĩ đi theo để bảo vệ. Ăn cũng có người gác, ngủ cũng phải có người gác, tại vì thân mạng mình có thể bị ám hại nếu để cho kẻ thù đến gần.

Khi Bhaddiya xuất gia rồi thì rất thanh thoi, và thầy không cần có người lính nào đi theo để bảo vệ nữa. Một đêm kia ngồi thiền, thầy cảm thấy hạnh phúc quá chừng, không còn sợ hãi gì hết. Thay vì có một toán lính canh giữ, thì thầy chỉ có chánh niệm bảo vệ mình thôi. Vì vậy trong đêm ngồi thiền đó, cái cảm giác an ninh và hạnh phúc đó làm cho thầy thốt lên mấy lời: Ôi hạnh phúc của tôi! Ôi hạnh phúc của tôi! Thầy nói hai lần như vậy. Một thầy ngồi bên cạnh, không hiểu chuyện gì xảy ra, nên có tri giác sai lầm và nghĩ rằng ông thầy này tiếc nuối thời hồng hách khi còn là tổng trấn, cho nên thầy lên trình với Bụt. Bụt biết rằng thầy này nghi không đúng, cho nên Bụt gọi

thầy Bhaddiya đến để hỏi trực tiếp, để giải tỏa mối nghi của vị thầy kia.

Bụt hỏi thầy Bhaddiya rằng: Hồi hôm trong giờ thiền định thầy có thốt lên hai lần câu Ôi hạnh phúc của tôi! Ôi hạnh phúc của tôi! có đúng vậy không? Thầy Bhaddiya thưa: Bạch đức Thế Tôn, có. Bụt hỏi tại sao thầy thốt lên lời đó? Thầy Bhaddiya mới cắt nghĩa rằng: Ngày xưa làm tổng trấn, con nơm nớp sợ hãi ngày đêm. Luôn luôn có những đám lính phòng vệ, mà con vẫn ăn ngủ không ngon. Giờ đi tu rồi, không có lính phòng vệ, nhưng con rất an lạc, rất hạnh phúc. Vui mừng quá con không kèm hãm được, cho nên con mới thốt lên lời đó. Nếu con có làm rộn một vài người bạn tu trong thời thiền hôm qua,

thì con xin sám hối. Sau khi biết như vậy thì tri giác sai lầm của thầy kia tan biến.

## NGƯỜI VỆ SĨ TÀI BA

Chúng ta cũng có một người cận vệ thượng hạng, không một người lính chuyên nghiệp nào ở ngoài đời có thể sánh bằng. Đó là chánh niệm của chúng ta. Chánh niệm giúp ta bước những bước thanh thoi; đứng, ngồi, ăn, uống và pháp thân lộ rõ. Đơn giản chỉ có vậy.

Tuy đơn giản nhưng không phải muốn là mình làm được, là mình "mời" được người cận vệ đến. Mình phải thực tập.

Cho nên mình phải tổ chức những khoá tu ba ngày, năm ngày hay ba tháng để

chỉ thực tập điều đó mà thôi. Ví dụ trong khóa tu bảy ngày, mỗi bước chân đi là ta đi theo phương pháp thiền hành, mỗi bước chân đều có vệ sĩ chánh niệm đi theo, không để cho một bước chân nào lọt ra khỏi con mắt quán sát của chánh niệm. Tu tập như vậy trong một vài tuần lễ thì tự nhiên ta có một thói quen, một tập khí mới. Như vậy thì trong giờ phút nào, trong bước chân nào, mình cũng có thiên thần bảo vệ cho mình. Đây là một chuyện rất khoa học, rất thật. Khi vị thiên thần đó có mặt thì mình biết, mà khi mình bơ vơ một mình, có thể sa hầm hố, thì mình cũng biết! Cho nên tiếp xúc với hạt giống chánh niệm, mời chánh niệm

lên ở với mình 24 giờ trong một ngày, là pháp môn của Làng Mai.

Trong đời sống hàng ngày chúng ta có thể đánh mất cái khả năng đó, chúng ta chưa được tập luyện, chúng ta có tập khí, có khuynh hướng muốn chạy, và khi chạy như vậy thì chúng ta đánh mất những giây phút của sự sống hàng ngày. Chúng ta có thể là một nhân vật rất quan trọng, có nhiều người muốn đến gặp chúng ta. Chúng ta có nhiều vấn đề quan trọng cần giải quyết, và trong ngày chúng ta luôn luôn bận rộn. Chúng ta bị kéo theo những nhiệm vụ, những công tác đó. Như vậy thì tuy là người quan trọng nhưng chúng ta không sống được cuộc đời của chúng ta, chúng ta bị công việc sai sử.

Một vị thiền sư đã nói: Này quý vị, quý vị bị 24 giờ một ngày sai sử, còn tôi thì tôi sai sử 24 giờ đồng hồ một ngày. Câu nói đó có khó hiểu gì đâu? Ai cũng có 24 giờ đồng hồ để sống cả, nhưng người này thì bị 24 giờ đồng hồ sai sử, nghĩa là phải chạy theo thì giờ, còn vị thiền sư kia thì sai sử được cả 24 giờ đồng hồ mỗi ngày. Sai sử được là nhờ mình có chủ quyền. Có chủ quyền là nhờ mình có chánh niệm. Pháp môn Làng Mai là làm thế nào để mình có chủ quyền trong 24 tiếng của đời sống hàng ngày. Muốn được như vậy, mình phải tập tành, phải tu luyện. Những người anh, người chị, người em của mình, ở chung với mình tại đây cũng

đang làm chuyện đó, đang tu luyện như vậy.

Chúng ta đâu cần phải thiên kinh vạn quyển mới có thể tu luyện được? Chỉ cần bước đi, chỉ cần ngồi xuống, chỉ cần mỉm cười, chỉ cần thở là mình có thể mời người vệ sĩ đó tới, mời vị thiên thần bảo hộ đó tới với mình, ngồi với mình, ăn cơm với mình! Nhờ vậy mà mình sống trong an ninh, trong hạnh phúc.

Có vị thiên thần chánh niệm bên mình thì mình sống giây phút đó rất sâu sắc, và mình khám phá ra được chiều sâu của những cái đang có mặt, và hạnh phúc của mình lớn lên gấp mười, gấp trăm lần. Ví dụ khi ăn sáng, chúng ta



cũng ăn Corn Flakes với sữa, nhưng nếu không có chánh niệm thì chúng ta đâu có thực sự ăn Corn Flakes? Chúng ta đang ăn quá khứ, ăn tương lai, ăn lo sợ của chúng ta! Trong khi đó, Corn Flakes là rất mâu nhiệm. Nó là những hạt bắp, những dòng sữa chứa đựng những mâu nhiệm của vũ trụ. Khi chánh niệm đang ngồi với ta, đang cùng ăn sáng với ta, thì tự nhiên ta tiếp xúc được với những hạt bắp đó, những giọt sữa đó một cách rất sâu sắc. Chúng ta thấy những thức chúng ta đang ăn là có cả vũ trụ, có mặt trời, có đám mây, có gió mùa Thu, có đại địa. Vị ngọt của những hạt bắp, vị béo của những giọt sữa là mâu nhiệm vô cùng. Nếu an trú được trong lúc ăn sáng thì hạnh phúc

đã tràn trề rồi, đâu cần phải ăn xong rồi mới làm được những việc quan trọng? Nó quan trọng ngay trong lúc mình đang ăn sáng!

Trong một khóa tu cho thiếu nhi ở tại Cali., một hôm tôi hỏi các bé thiếu nhi người Mỹ: Ăn sáng để làm gì các con? Thì một em hăng hái nói: Ăn sáng là để có năng lượng trong ngày. Em bé rất tự tin trong câu trả lời. Rất đúng, rất khoa học, ăn là để có năng lượng mà làm việc. Người ta cũng thường quảng cáo các thức ăn sáng như vậy: Nếu anh muốn có hạnh phúc trong ngày thì anh phải ăn các thức ăn sáng mà chúng tôi đang bán đây!

Vậy thì chuyện ăn chẳng qua chỉ là phương tiện mà thôi. Trong khi đó thì chuyện ăn của chúng ta ở Làng Mai là một cứu cánh chứ không phải chỉ là một cái need. Vì vậy dù ăn cháo trắng, cháo đậu xanh, hay Oat Meal hay Corn Flakes, thì chúng ta phải ăn như thế nào để cho thức ăn đó trở thành mẫu nhiệm, để ta trở thành mẫu nhiệm, để hạnh phúc có mặt.

Không có vị nào ngồi trong pháp đường này mà không biết chuyện đó. Tại vì quý vị đã học và đã nghe. Vấn đề là quý vị có làm hay không mà thôi. Sáng nay mình có ăn như vậy không? Nếu mình không ăn như vậy thì mình hơi mắc cỡ một chút. Nhìn sư anh, nhìn sư chị. sư em mình mỉm cười và tự nói:

Thôi, sáng mai mình phải ăn đàng hoàng hơn! Đó là điều mà Bụt, mà thầy, và mọi người đang chờ đợi. Mình thành đạo được là do chỗ mình biết ăn corn flakes buổi sáng. Mình ăn với sự có mặt của thiên thần bảo hộ mình. Ăn mà sáu căn hoàn toàn được phòng hộ.

Đức Thế Tôn nói rằng chúng ta đã từng trôi lăn trong muôn ngàn kiếp trước, và chúng ta phải thức tỉnh để dừng lại, đừng bị trôi lăn nữa. Chuyện có muôn ngàn kiếp trước hay không, thì chúng ta có thể bàn cãi với nhau. Nhưng sự thật là chúng ta đang trôi lăn trong giây phút hiện tại. Trôi lăn trong biển sinh tử ngay trong giây phút ngồi ăn sáng. Đó là một điều rất đáng tiếc. Nhất là khi mình có vị thiên thần có cánh luôn

luôn ở bên cạnh để sẵn sàng bảo hộ mình, che chở mình, mà mình không biết nhờ! Nếu chúng ta muốn thì vị thiên thần đó sẽ hiện ra, đi theo chúng ta trong mỗi giây phút của cuộc sống. Điều này không có gì là triết lý, không có gì là phỏng đoán, là lý luận hết. Đây là sự thật. Tại vì thiên thần đó là năng lượng của chánh niệm, mà năng lượng của chánh niệm thì chúng ta có.

Khi cầm một cái ly lên để uống nước, chúng ta có thể cầm lên với năng lượng của chánh niệm. Thiên thần cùng cầm ly lên với ta. Cầm cái ly lên và ta biết ta đang cầm ly lên. Lúc đó ta đang an trú, và cử chỉ đó là cử chỉ của một vị Bụt. Ta là Bụt trong giây phút đó, tại vì khi cầm cái ly lên, ta biết ta đang cầm

ly lên, ta có mặt hoàn toàn trong giây phút hiện tại.

## TIẾNG GẦM CỦA SƯ TỬ LỚN

Làm Bụt là một chuyện hảo huyền, viễn vông hay không? Không! Làm Bụt là chuyện chúng ta có thể làm được trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Chúng ta là sư tử con mà chúng ta cứ có cảm tưởng mình là khỉ con. Quý vị có còn nhớ câu chuyện do Bụt kể về một con sư tử con, được mẹ khỉ nuôi không? Chuyện này là do chính đức Thế Tôn kể lại trong một thời pháp để giúp mọi người hết mặc cảm và tạo được niềm tin nơi chính mình:

Ngày xưa có một con sư tử mẹ mang thai đã được nhiều tháng. Em bé ở

trong bụng mẹ đã khá lớn, cho nên hơi nặng, vì vậy mà sư tử mẹ di chuyển hơi khó khăn, không nhẹ nhàng và nhanh nhẹn như hồi còn là thiếu nữ.

Hôm đó vì bụng đói nên sư tử mẹ đi kiếm mồi. Khi thấy một con nai, sư tử mẹ đuổi theo. Con nai băng rừng chạy trốn. Cuộc đuổi bắt kéo dài đến bảy tám phút mà sư tử mẹ vẫn không đuổi kịp con nai. Đến một thung lũng thì con nai nhún người nhảy sang bên kia triền núi. Sư tử mẹ nghĩ rằng nếu mình chịu thua, không nhảy theo thì mình bị mất con mồi. Cho nên sư tử mẹ liền hạ mình xuống, nhún chân và nhảy sang theo. Chẳng may trong khi cố gắng như vậy để nhảy sang bờ bên kia của thung

lũng, sư tử mẹ làm rơi sư tử con ra khỏi lòng mình!

Khi đặt chân sang được bờ bên kia thì sư tử mẹ biết ngay rằng mình đã mất đứa con trong bụng! Con mình đã rơi xuống hố sâu! Sư tử mẹ buồn quá, nghĩ rằng đứa con mình cưu mang bao nhiêu tháng nay, thương yêu suốt thời gian thai nghén, nhưng giờ này, chỉ vì sơ ý một chút mà con đã bị rơi xuống vực thẳm, có lẽ đã tan xương nát thịt!

Sư tử mẹ ngồi lại bên bờ thung lũng khóc than, buồn tủi. Bây giờ không còn thấy đói nữa, bây giờ có vàng đó sư tử mẹ cũng chẳng màng.

Nhưng sư tử mẹ không biết được chuyện gì đã xảy ra cho sư tử con. Lúc



sư tử mẹ nhảy sang triền núi thì ở dưới thung lũng có một con khỉ đang chuyền cành hái trái cây. Đột nhiên khỉ thấy một bọc gì rơi xuống, khỉ ta liền đưa tay ra và ôm lấy được bọc đó. Nhìn kỹ lại, khỉ nhận ra rằng đây không phải là một trái cây từ trên cao rơi xuống mà là một sinh vật nhỏ bé, mềm mại, dễ thương. Khỉ ta cũng rất thông minh nên biết rằng đây là một sự sống, cho nên một tay nó ôm sinh vật nhỏ bé, một tay chuyền cành đem về nuôi.

Từ đó sư tử con, một cô bé non dại, được nuôi bằng sữa loài khỉ, và không bao giờ ăn thịt mà chỉ ăn trái cây, hoa cỏ. Cô sư tử con được ăn chay trường!

Lớn lên trong tình thương đó, sư tử con trở nên hiền lành, nhu mì dễ mến. Cô học cách leo trèo, chuyền càn và đu từ càn này sang càn khác giống như mấy chú khỉ con cùng đàn. Chỉ trong vòng vài tháng là sư tử con quen nếp sống loài khỉ. Điều ngộ nghĩnh nhất là cô bắt chước được tiếng kêu chít chít của loài khỉ! Thường thì sư tử chỉ quen gầm, quen rống chứ không bao giờ biết kêu chít chít.

Sư tử con được ôm ấp, nuôi dưỡng trong cánh tay của bà mẹ nuôi, suốt ngày chơi đùa với những con khỉ khác, nên cô có rất nhiều hạnh phúc và cứ nghĩ rằng mẹ mình là bà mẹ khỉ. Cô không bao giờ được nghe đến tên gọi là sư tử. Cô có một gia đình đầm ấm, có

mẹ, có anh, có chị em, có bạn bè, có chú, có cô, có bác. Tất cả đều thuộc dòng họ nhà khỉ.

Một hôm tình cờ sư tử mẹ đi qua và chợt thấy có một con sư tử con đang chơi đùa, đang sống chung hạnh phúc với đàn khỉ. Sư tử mẹ hết sức ngạc nhiên! Nó thấy sư tử con cũng kêu chít chít như loài khỉ, cũng leo cành, cũng hái trái cây ăn giống hệt như loài khỉ. Nhưng nhìn kỹ lại thì sư tử mẹ biết đây là con của mình! Sư tử mẹ mừng quá, con mình đang còn sống! Hãy tưởng tượng niềm vui lớn lao của sư tử mẹ lúc đó!

Trong cơn mừng vui bông bột đó, sư tử mẹ không suy nghĩ chín chắn, nên chạy

vội đến và kêu rằng: Con ơi con! Con là con của mẹ, con là sư tử con, con không phải là khỉ con! Con hãy về với mẹ.

Sư tử con ngạc nhiên nói rằng: Tôi đâu phải là con của bà? Tôi là con của mẹ khỉ, tôi đã sống với gia đình này từ hồi mới lọt lòng mẹ mà! Mỗi ngày tôi đều chơi đùa với anh em tôi, leo cây, chuyền cành, hái trái, rất là hạnh phúc. Bà đừng nói sai nữa, tôi là khỉ, bà không giống chúng tôi, bà đi chỗ khác đi, đừng quấy rầy chúng tôi nữa!

Sư tử mẹ biết mình đã vụng về. Con mình đứng đó nhưng vì vụng về nên mình làm cho con mình giận, không còn nhận mình là mẹ nữa. Chuyện này

cũng xảy ra rất thường trong xã hội loài người. Mẹ con mà không nhận nhau, xem nhau như người lạ, xua đuổi nhau, là chuyện xảy ra rất thường trong loài người, đừng nói đến loài cầm thú.

Tuy vậy, vì lòng thương nơi sư tử mẹ rất lớn nên sư tử mẹ quyết tâm làm đủ mọi cách để có thể thiết lập liên lạc được với đứa con, hầu đưa con về với gia đình, dòng họ sư tử. Muốn làm được điều đó sư tử mẹ phải có rất nhiều thương yêu, kiên nhẫn, và trí tuệ. Bà nghĩ rằng nếu mình đến một lần nữa mà không chuẩn bị thì lại một lần nữa sẽ thất bại. Sư tử mẹ trầm tư, đi những bước rất chậm để suy nghĩ. Bà đi thiền hành để nhìn sâu vào sự việc, tìm cách nói cho con mình hiểu. Bà cố tìm

những phương pháp rất thông minh để con mình chấp nhận rằng nó không phải là khí, mà nó là dòng giống của loài chúa sơn lâm.

Một hôm sư tử mẹ rình thấy khí mẹ đã đi vắng, và những con khí khác trong đàn cũng đã ra bìa rừng hái trái cây. Chỉ còn sư tử con đang nằm trông chừng nhà. Sư tử mẹ liền lần đến, giả vờ kêu chít chít (bà tập nói ngôn ngữ của người mình thương! - Kinh Pháp Hoa cũng có câu: Ngài về đây tập tiếng nói loài người!). Sư tử con nhìn ra và khi thấy sư tử mẹ thì không muốn nhìn, quay mặt đi nơi khác!

Sư tử mẹ liền lên tiếng xin lỗi: Xin lỗi cô, hôm trước tôi dại quá nên đã nói

những điều làm cô giận. Sư tử mẹ đang áp dụng pháp môn ái ngữ! Cô là khỉ mà tôi dám nói cô là sư tử! Thôi cô cho tôi xin lỗi. Chúng ta có thể là bạn chơi với nhau vài phút được không?

Sư tử con nghĩ bụng: Bà này hôm nay ăn nói có vẻ dễ thương quá, mình là khỉ và được công nhận là khỉ thì đó là một điều rất tốt. Cho nên sư tử con trả lời: Được, bà muốn chơi với khỉ thì tôi cũng vui lòng chơi với bà. Bà có muốn ăn trái cây không?

Sư tử mẹ tuy chẳng bao giờ ăn trái cây nhưng đành phải nói: Có chớ, tôi thích trái cây lắm! Cô cho tôi xin một trái được không! Sư tử con vui quá bèn

nhảy lên cây, hái một trái cây lớn để tặng cho người bạn mới của mình.

Nhờ sư tử mẹ áp dụng phương pháp ái ngữ rất hay, cho nên chỉ trong vòng mười phút sau là sư tử mẹ đã có thể mở lời rủ sư tử con đi thiên hành: Trời hôm nay đẹp quá, cô đi dạo với tôi một lát được không?

Sư tử con đồng ý. Hai sư tử thành thoi dạo bước trong khu rừng sâu, nơi có những cây già cả ngàn năm, có những rặng núi chập chùng hùng vĩ, có những dòng suối róc rách lượn quanh thơ mộng.

Khi hai sư tử đi đến một bờ hồ trong vắt thì dừng lại để uống nước. Nhìn xuống mặt hồ yên lặng, vì là nước tĩnh



nên lặn chiếu hình hai mẹ con rất rõ ràng, như nhìn qua một tấm kính trong. Sư tử mẹ vốn thông mình nên nắm lấy cơ hội: Này cô, mình khoan uống nước đã! Cô nhìn xuống đáy hồ xem có thấy gì không?

Sư tử con nhìn xuống và thấy người bạn mình là sư tử mẹ, bên cạnh bạn mình lại thấy có một con vật giống hệt sư tử mà không phải là mình. Đó là bóng của sư tử con nhưng cô không nghĩ rằng hình ảnh đó chính là mình. Lâu nay cô vẫn tin rằng mình trông giống như những khi con khác. Cô chưa bao giờ có dịp thấy được diện mục của chính mình!

Sư tử con bèn quay lại hỏi: Bà ơi, tôi thấy hình bà dưới đó, còn hình bên cạnh là hình ai vậy? Tại sao tôi đứng cạnh bà, nhưng lại không có hình tôi ở dưới đáy hồ mà lại có hình của ai giống bà quá vậy?

Sư tử mẹ mới nói: Cô hãy lè lưỡi ra xem. Sư tử con lè lưỡi thì bóng của nó ở đáy hồ cũng lè lưỡi theo. Nó lấy làm lạ quá! Sư tử mẹ nói tiếp: Cô nhắm mắt lại xem. Sư tử con nhắm mắt và thấy bóng dưới đó cũng nhắm mắt theo. Sư tử mẹ mới đến gần và nói: Đây cô, cô thử mỉm cười đi xem. Sư tử con mỉm cười và nó ngạc nhiên thấy hình sư tử con ở đáy hồ mỉm cười lại với mình.

Sư tử con nhìn sững hai hình bóng của sư tử ở đáy hồ và bắt đầu nghi rằng mình là dòng giống sư tử chứ không phải là loài khỉ! Lúc đó trong tâm của cô có một sự chuyển động rất lớn. Một điều xưa nay cô chưa bao giờ nghĩ đến, nay mới bắt đầu thấy.

Sư tử mẹ thấy được nét mặt và sự chuyển đổi trong lòng sư tử con, bà hiểu rằng con mình đã thấy được sự thật. Vì vậy sư tử mẹ liền gầm lên một tiếng thật lớn. Sư tử con tự nhiên thấy bao nhiêu hạt giống sư tử của mình sống dậy trong lòng, cô lấy lại được phong độ dòng giống sư tử của mình, nên cũng bắt chước gầm lên một tiếng của loài sư tử! Tiếng gầm sư tử mẹ được tiếng gầm sư tử con nối tiếp, khu

rừng chuyển động vì tiếng gầm của hai chúa sơn lâm!

Khi nghe con mình gầm lên được một tiếng của loài sư tử, sư tử mẹ liền nhún người nhảy qua bờ suối và chạy vào rừng sâu. Sư tử con cũng vươn vai, nhún chân nhảy qua bờ suối, để chạy theo mẹ.

Từ đó về sau hai mẹ con sống một cuộc đời đoàn tụ, hạnh phúc.

Bụt kết luận rằng các con là sư tử con, các con không phải là loài khỉ. Nhưng từ ngàn vạn kiếp trước, các con đã nghĩ rằng mình là loài khỉ, thành ra các con có mặc cảm. Các con có thể trở thành một bậc toàn giác. Các con có thể thành Bụt.

Điều này rất là đơn giản. Khi cầm một cái ly lên và mình có mặt hoàn toàn với tất cả chánh niệm của mình, thì lúc đó mình là sư tử con. Sư tử con cũng là sư tử! Học trò của Bụt là Bụt. Vấn đề là mình có muốn làm Bụt hay mình vẫn muốn làm khỉ con? Khi làm khỉ con thì tất cả những điều mình làm đều là của loài khỉ.

Vì vậy cho nên khi mình có những chức vụ lớn như là tăng thống, như là viện chủ, hay là trụ trì, nếu mình đam mê công việc, mình ưa thích công việc, mình thoả mãn với chức vụ của mình và mình sống trong thất niệm, thì mình không phải là sư tử con, mình không phải là con của Bụt, rất uổng cho cuộc đời của mình. Vì vậy mình nên nghe

tiếng gầm của sư tử mẹ, và tiếng gầm đó đang vang dội trong không gian: Con ơi hãy tỉnh lại, con không phải là khỉ, con là sư tử con.

Đức Thế Tôn đang gầm tiếng gầm của con sư tử lớn. Kho tàng kinh điển có một kinh gọi là kinh Tiếng Gầm Sư Tử Lớn, dạy mình phải học hành xử như một con sư tử. Khi là sư tử rồi thì mình là chúa tể của muôn loài. Muôn loài ở đây là muôn hạt giống, muôn tính tất có mặt trong ta. Mình phải có tự do, phải có chủ quyền. Mình không bị khổ đau tràn ngập, tức đoạt chủ quyền của mình nữa. Mình không để cho năm dục nó dày xéo, hủy hoại thân và tâm của mình nữa. Mình có thiên thần bảo hộ, mình sống an ninh và hạnh phúc.

## NGHỆ THUẬT NGHE TRONG KHI NÓI

Trong những bài pháp thoại trước đây, chúng ta đã học về sự thực tập lắng nghe. Lắng nghe là một thực tập rất quan trọng. Khi biết nghe thì mình có thể đem vào trong người mình không biết bao nhiêu là hạnh phúc, mình chuyển hóa được không biết bao nhiêu là khổ đau trong tâm. Mình đã học như vậy và mình cũng đã học những phương pháp để biết cách lắng nghe.

Khi biết lắng nghe, mình có thể làm cho người kia bớt khổ. Vì vậy nghe là một pháp môn rất lớn. Nghe như thế nào để có hạnh phúc, để có chuyển

hóa, và để tháo tung những ranh giới giữa mình và người, để thấy cái một trong tất cả, và tất cả trong cái một. Để thấy không còn một sự chia cách, kỳ thị. Cái nghe đó vượt ranh giới của chủ thể nghe và của đối tượng nghe. Cái nghe đó trở thành viên thông, perfect listening.

Chỉ nghe thôi là đã có thể đưa mình tới sự chứng đạt quả vị giác ngộ rồi. Cho nên các sư cô, các sư chú hãy viết một luận án về pháp môn nghe trong đạo Bụt, pháp môn để thính, bi thính. Viết cho kỹ và viết trên cơ bản những kinh nghiệm thực tập của riêng mình. Nội thực tập phương pháp nghe cũng đủ để cho chúng ta thành công trong việc tu tập rồi. Biết nghe nó đem lại an lạc,



hạnh phúc, nó chuyển hóa khổ đau, và giúp thiết lập lại tình thương cho người nói.

Viết luận án đó là để trình bày với chính bản thân mình, để biết rằng mình đã nắm được pháp môn tu tập, mà hướng dẫn những người mình có phận sự hướng dẫn, trong đó có bạn bè của mình, có học trò của mình. Nếu chưa có thì giờ để viết được thành văn, thì phải ghi lại các kinh nghiệm của mình trong một cuốn tập, hầu sau này có cơ hội, mình sẽ làm chuyện viết luận án đó. Mình đã tập nghe như thế nào, mình đã chuyển hóa được khổ đau của mình như thế nào, mình đã tiếp nhận được gì, mình đã đạt được hạnh phúc nào trong khi nghe, và mình đã làm

cho người khác bớt khổ như thế nào khi mình ngồi nghe người kia nói.

Nghệ thuật nghe có liên hệ đến cách nói. Vì vậy hôm nay mình phải học về nói. Nói và nghe thuộc về phạm vi của giới thứ tư ở trong Năm giới. Nếu chúng ta chưa biết nghe thì chúng ta cũng chưa biết nói. Chúng ta học chánh ngữ và thực tập chánh ngữ sẽ không thành công nếu chúng ta không biết học hỏi và thực tập về chánh tính hay là đê tính. Chánh ngữ là một trong tám chi phần của Bát Chánh Đạo.

## CHÁNH NGỮ

Chúng ta có danh từ Chánh ngữ, và chúng ta cũng có nhiều danh từ khác,

ví dụ như Bất vọng ngữ; hay Bất cuốn ngữ; hoặc Như thật ngữ. Tất cả đều rất hay!

"Thật" là bản thân của thực tại, như là hoa trong bản thân thực tại của hoa. Như thật ở đây tức là phù hợp với sự thật, tiếng Phạn là Yath(bh)(ta. Sự thật trong bản thân nó, chứ không phải là tri giác của ta về bản thân nó.

Ví dụ như một lá kè. Lá kè trong tự thân của nó là cái như thật, cái chân như của nó. Còn cái quan niệm, cái thấy, cái biết của ta về nó là cái tưởng. Ta có một cái tưởng, một tri giác về lá kè. Nhưng cái tưởng đó, cái tri giác đó nó có phù hợp với cái chân thật của lá kè không, đó là vấn đề. Như thật ngữ là

lời nói có thể biểu lộ được tự thân của thực tại, danh từ triết học gọi là Vật tự thân. Danh từ đạo Bụt là Chân như, là Như thật.

Nghệ thuật cao nhất của nói là nói lên được bản thân của thực tại. Nhưng nghệ thuật đó rất khó đạt. Tại vì khi nói thì ta phải dùng ngôn từ và sử dụng những ý niệm. Mà ngôn từ và ý niệm thì không thể nào diễn tả được bản thân của thực tại. Vì vậy cho nên phải khéo lắm mới nói được. Chánh ngữ không đơn giản như mình tưởng.

Thường thường mình nghĩ mình đang dùng chánh ngữ, nhưng có thể mình đang dùng tà ngữ. Mình nghĩ là mình đang nói sự thật. Tôi có nói điều gì sai

đâu? Tôi chỉ nói sự thật thôi, nhưng khi anh nói "sự thật" đó ra thì nó gây nên sự đổ vỡ, tan nát, cho nên lời anh nói không thể nào gọi là chánh ngữ được. Có những điều cần nói, phải nói, nhưng nhiều khi mình phải đợi đến 6 tháng sau mới được nói. Tại vì nói trước đó, nó có thể tan vỡ!

Nếu là một y sĩ, anh có thể thấy được điều này. Tại vì khi khám phá ra bệnh nhân của anh có chứng bệnh đó, mà nếu anh nói ra sự thật liền thì người đó có thể đứng tim mà chết liền lập tức. Cho nên nói sự thật chưa chắc đã là chánh ngữ, tại vì anh có thể giết người khi anh nói ra sự thật! Anh phải tìm những phương tiện quyền xảo để làm sao cho người kia tiếp nhận sự thật mà

không khổ đau. Phải lựa lời mà nói, phải lựa lúc mà nói. Cái thời gian, cái không gian và cách nói là rất quan trọng. Đó là một nghệ thuật. Chánh ngữ là một nghệ thuật lớn.

Một ví dụ khác là có một sư cô vừa mới tu, tâm cô rất thành kính, rất tin tưởng. Sư cô mới bắt đầu làm việc xã hội, thương yêu các em bé mồ côi, vững tin rằng những người tác viên xã hội ở trong nước làm việc hết mình như các sư chị, các sư anh ở bên này. Khi nói chuyện về chương trình bảo trợ, mình nêu ra một trường hợp không đẹp, ví dụ có một trung tâm đó, họ nuôi con nít đói khoảng 20 em, nhưng họ báo cáo họ nuôi tới 40 em để nhận tiền nhiều hơn, và họ dùng tiền đó để làm

chuyện gì không biết! Hoặc thay vì chỉ xin bảo trợ từ một tổ chức, họ xin bảo trợ từ hai, ba tổ chức. Vì vậy tuy chỉ nuôi 20 em, mà họ xin được tiền để nuôi đủ 80 em! Nghĩa là có chuyện mờ ám trong công tác xã hội.

Khi kể chuyện, mình chỉ kể lại chuyện thật thôi, nhưng kể chuyện trước một người mới chập chững làm việc xã hội như sư cô, thì mình làm cho sư cô mất niềm tin trong công việc! Cũng như một nụ hoa vừa chớm nở mà đã gặp sương muối thì hoa đó sẽ héo lập tức. Cho nên dù người kia chỉ báo cáo sự thật, thì đó vẫn không phải nói theo chánh ngữ. Phải đợi lúc khác, và phải trình bày với những người có khả năng

tiếp nhận được những điều đó, thì mới gọi là chánh ngữ.

Khi lặp lại những lời trong kinh, chúng ta lặp lại 100% giống lời trong kinh, không thêm bớt chữ nào, nhưng đó chưa chắc là chánh ngữ. Người nghe đoạn kinh đó có thể thối lui, có thể nghi ngờ. Tại vì đoạn kinh đó không phù hợp với căn cơ, trình độ, và tâm trạng của người đó. Dù chúng ta có lặp lại y hệt 100% đoạn kinh của Bụt nói, thì lời của chúng ta cũng không phải là chánh ngữ, mà còn có thể là tà ngữ!

Ví dụ khi chúng ta giảng giải về vô thường, chúng ta giảng giải như thế nào đó mà người ta chán đời, người ta về tự tử, thì thử hỏi sự giảng giải của



chúng ta là chánh ngữ hay không là chánh ngữ, vô thường là Phật pháp hay không phải là Phật pháp? Vì vậy cho nên khi nói, mình phải biết điều mình nói phải là khế lý và khế cơ. Khế lý là nó phù hợp với giáo lý, với nguyên lý của đạo Bụt. Khế cơ là phù hợp với trường hợp, với tâm lý, với hoàn cảnh của người nghe. Khi bị trách là đã gây đổ vỡ mà mình cứ gân cổ lên để nói: Em chỉ nói sự thật thôi chứ em có nói gì hơn đâu! Như vậy là chưa biết thế nào là chánh ngữ. Mình phải có trách nhiệm trong lời nói của mình. Dù mình có lặp lại những điều của thánh nhân đi nữa, thì chưa chắc những điều mình lặp lại đó là chánh ngữ.

Chánh ngữ phải có cái thông minh đi theo, phải có sự quán chiếu đi theo. Nghĩa là trong chánh ngữ phải có chánh kiến. Trong chánh ngữ cũng phải có chánh tư duy. Ta phải tư duy cho đúng đắn thì lời nói của ta mới thật sự là chánh ngữ. Nhìn cho kỹ ta sẽ thấy rằng trong chánh ngữ có bảy yếu tố kia của Bát chánh đạo: Chánh niệm, chánh định, chánh mạng v.v... Đó là giáo lý tương tức của đạo Bụt. Một pháp đi vào trong tất cả các pháp; tất cả các pháp đi vào trong một pháp. Đó là một câu trong kinh Hoa Nghiêm. Giáo lý tương tức đó nó phải được áp dụng ở đây cho chánh ngữ.

Khi nói mình phải biết lúc này đã đúng là lúc ta nên nói hay chưa? Nơi này có

phải là nơi ta có thể nói được hay không! Đây là những điều thuộc phạm vi của chánh kiến, của chánh tư duy. Ngoài ra nói là một nghệ thuật, tại vì nói có thể đem lại hạnh phúc rất lớn cho người nói, và cả cho người nghe. Nói có thể bắt được nhịp cầu thông cảm, nói có thể phá tan được những nghi ngờ, phá tan những mặc cảm. Nói cũng như nghe, chúng ta cũng phải tham cứu, phải thực tập, thí nghiệm để đạt tới một nghệ thuật nói, một tuệ giác về nói. Sự thực tập nói ở trong đạo Phật là nội dung của một thiên án, dày ba trăm trang hay có thể lên đến một ngàn trang.

Chỉ cần nói thôi, nếu chúng ta biết nói bằng ái ngữ, bằng chánh ngữ, bằng như

thật ngữ, bất cuốn ngữ, là chúng ta đã thành đạt được trong việc tu học, đã có thể đem lại hạnh phúc rất nhiều cho những người chung quanh rồi.

Có nhiều lúc im lặng cũng là chánh ngữ. Khi người ta hỏi một câu mà mình hấp tấp trả lời, cái đó có thể không là chánh ngữ. Khi người ta hỏi một câu mà mình ngồi im không trả lời, cái đó có thể là chánh ngữ. Tại vì có những câu hỏi không nên trả lời. Sự im lặng đó là im lặng sấm sét của kinh Người Bất Rắn. Chỉ cần im lặng thôi là đủ hùng hồn chỉ cho người kia thấy sự thật. Nhất là khi những câu hỏi có chủ ý khơi ra những đàm luận về siêu hình, không ích lợi thật sự.

Chúng ta thường nghe nói về những câu của đệ tử hỏi thầy ngày xưa: Bạch thầy, thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay? Hoặc: Thầy nói tất cả vạn pháp đều qui về một, vậy thì cái một nó qui về đâu? Đó là những công án thiền tập, và người ta có khuynh hướng muốn phân tích, tìm hiểu, lý luận về những công án đó. Ta có thể đề ra một, hai tiếng đồng hồ để thao thao bất tuyệt. Nói mà thấy trong lòng sung sướng, vì có cơ hội để phô bày kiến thức của mình. Nhưng tất cả những lời nói đó có thể không phải là chánh ngữ, tại vì nó không giúp ích gì được cho người nghe. Vì vậy khi nghe câu của đệ tử hỏi, có thầy chỉ ngồi im lặng và mỉm cười, nhìn người đệ tử với con mắt rất

từ bi. Có thầy lại nói: Con uống trà đi. Hoặc: Con có thấy cây tùng trước sân đẹp quá không? v.v... Sự thật thì đó là một mệnh lệnh: Sư chú đừng hỏi lời thôi! Có ly trà trước mặt mà không chịu uống cho đàng hoàng, mà lại hỏi những chuyện vớ vẩn!

Nếu quý vị là một nghệ sĩ thì nên vẽ một bức tranh, trong đó có một chén trà đang bốc hơi và đề thêm ba chữ "Drink your tea!". Đó là những bức họa có thể treo trong thiền viện. Drink your tea tức là đừng đánh mất sự sống của anh vào những suy tưởng, và những đàm luận siêu hình, hãy sống sâu sắc trong giờ phút hiện tại. Drink your tea là một chánh ngữ. Nếu phân tích các chữ "Uống trà đi" thì mình thấy có gì là

Phật pháp ở trong đó đâu? Trong "Uống trà đi" mình không thấy có vô ngã, vô thường, Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, không thấy có gì cả! Nhưng sự thật thì drink your tea là chánh ngữ, tại vì nó đưa người kia trở về thực tại, và sống sâu sắc trong giây phút đó.

Các thiền sư thường có ngôn ngữ đặc biệt của họ. Họ chận đứng được đà suy tư, vọng tưởng của thiền sinh. Nhiều khi họ dùng những câu nói rất lạ lùng. Ngày xưa đời Lý có thiền sư Thiên Lão (mất năm 1073) ở chùa Trùng Minh, núi Thiên Phúc. Tuy sống trên núi, mà danh tiếng vang lừng từ trong triều ra đến ngoài quận. Cho nên vua Lý Thái Tông có lên thăm thiền sư. Khi lên thăm, vua hỏi: Bạch thầy, thầy ở trên

núi này được bao lâu rồi? Câu hỏi rất đơn giản, thầy có thể trả lời: Tôi ở đây cũng gần 22 năm. Nhưng thiền sư nói rằng: Bần tăng chỉ biết ngày hôm nay thôi, không có thì giờ để nghĩ đến ngày hôm qua, nên bần tăng không biết đã sống ở đây bao nhiêu năm rồi! Đản tri kim nhật nguyệt. Hà thức cự Xuân Thu là câu của thiền sư trả lời. Hai câu thơ này tuy vắn vè và có nhiều ý, nhưng nó chỉ có nghĩa là: Xin mời bệ hạ uống trà đi, hỏi chi những thứ đó cho phí thì giờ! Tôi ở đây đã 20 hay 30 năm thì đâu có quan trọng gì! Vấn đề là bệ hạ lên đến đây là một cơ hội rất lớn, chúng ta uống trà với nhau đi! Trong câu trả lời đó cũng không có triết lý gì ghê gớm cả, nó là một tiếng



chuông, và nếu nó là một tiếng chuông, thì đó là giáo lý đích thực.

Thành ra chúng ta là những cái "bị kiến thức", những cái "bị chứa" giáo lý, chúng ta không làm được công vụ của một cái chuông! Tiếng chuông mỗi khi thỉnh lên thì mọi người đều phải vâng theo, đều phải trở về uống trà và thực tập hơi thở. Cái chuông đó có thể có công đức hơn chúng ta, và chúng ta phải truyền đăng cho nó trước. Vì vậy cho nên mỗi khi thỉnh chuông, ta phải xá chuông trước.

Chúng ta ai cũng có những nỗi khổ niềm đau truyền lại từ ông bà, cha mẹ. Nó có thể không phải là những nỗi khổ niềm đau mà chúng ta đã tom góp ở

trong kiếp này. Trong chúng ta có thể có một ngọn núi lửa ở chiều sâu, những bực nhọc, những đau buồn, những giận hờn, những oán trách từ thời xưa. Cho nên chúng ta phải biết trong ta có một núi lửa, và khi núi lửa đó cựa quậy thì ta bắt đầu phun lửa, ta biến thành một hỏa diệm sơn, và ta sẽ đốt cháy. Khi núi lửa sắp phun, nó có những triệu chứng. Người biết về núi lửa thì khi nghe thấy những triệu chứng đó, họ tìm cách trốn chạy.

Khi có chánh niệm thì chúng ta biết núi lửa sắp phun, chúng ta phải lo chạy để có an ninh. Nó phun bằng những lời không chánh ngữ, làm cho người nói đau khổ, và tạo nên đau khổ, tan nát cho những người chung quanh. Cho

nên chúng ta phải học nhận diện ngọn núi lửa trong ta và trong những người khác. Nhận diện để thương, tại vì không phải chỉ người kia mới có núi lửa mà chính ta cũng có núi lửa ở trong mình. Khi núi lửa trong ta phun lên thì mọi điều tan nát, do đó chúng ta phải có một chính sách để có thể đối phó với ngọn núi lửa ở trong ta. Ta có những bực nhọc, những đè nén, và ta có cảm tưởng rằng nếu nói ra không được thì ta sẽ chết. Tại sao vậy? Tại vì chúng ta không biết quản lý nó, không biết quản lý cái năng lượng núi lửa của chúng ta.

## NGHỆ THUẬT KHÔNG NÓI

Đạo Bụt có phương pháp gọi là tịnh khẩu. Tịnh khẩu tức là không nói, làm cho miệng núi lửa đừng phun. Dù có lửa trong ta nhưng ta không để cho nó phun ra, mà tìm cách cho lửa trở về nguyên quán, đem an ninh đến cho ta và cho những người chung quanh.

Tịnh khẩu là một thực tập thương yêu. Tôi biết nếu nói là tôi sẽ nói những điều làm cho anh đau, chị đau, vì vậy tôi thực tập tịnh khẩu, để tôi không nói. Nhưng tịnh khẩu không có nghĩa là nén xuống. Nếu nén xuống thì tịnh khẩu trở thành một thực tập rất nguy hiểm. Tại vì nén xuống, đến khi nó phun lên, thì nó phun mạnh gấp mười lần, nguy hiểm gấp mười lần! Vì vậy trong khi tịnh khẩu là phải thực tập quán chiếu,

tức là nhìn sâu. Nhìn sâu thì mới làm cho lửa tàn đi, làm cho núi dịu xuống.

Ngày hôm qua gặp ông đó, ông nói với mình một câu làm cho mình điên tiết! Mình có cảm tưởng nếu không nói lại được thì chắc mình chết quá! Giận ghê, ông ta nói xong thì bỏ đi, không cho mình cơ hội để trả đũa! Nếu trả đũa lại được, thì mình bớt khổ biết bao nhiêu! Thành ra đi về mà mình đau khổ cả buổi chiều! Vậy mà không biết tại sao, ngủ được một giấc ngon, sáng mai thức dậy, nghĩ lại thì thấy buồn cười quá, tại sao lại phải trả lời một câu? Mình thấy rõ ràng mình không nói thì mình đâu có chết? Bây giờ nhớ lại thì rất buồn cười! Ông đó cũng buồn cười mà mình cũng buồn cười. Ông nói câu đó rất là

tội nghiệp, mà mình nổi nóng lên, và mình muốn trả đũa lại để cho ông ta đau, thì cũng tội nghiệp cho mình. Chỉ có một đêm ngủ ngon thôi là đủ cho mình thấy được sự thật. Còn trong lúc đó thì mình là người mê mờ.

Trong cơn mê, trong cơn cuồng si mình làm những điều phá tan hết, cho nên mình phải thiết lập những phương pháp để cho những lúc mình sa vào giây phút cuồng si, mình phải được thiên thần có cánh bảo hộ. Thiên thần đó mình phải nuôi dưỡng, mình phải mang theo. Còn đến lúc đó mới cầu cứu thiên thần thì thiên thần không rảnh để đến với mình đâu. Trong đời sống hàng ngày ta phải biết đi, biết thở, biết cười,

biết bảo hộ thân tâm, thì những lúc cần đến, thiên thần mới có mặt cho mình.

Dưới đây là một phương pháp tịnh khẩu mà tôi đã trao cho vài người trong đại chúng. Phương pháp này cũng dễ thôi. Đó là mỗi khi thấy ngứa mắt, ngứa tai, muốn phát ngôn, bực quá không nói không được, thì mình chỉ tập thở và đừng nói. Rồi vào phòng, lật cuốn tập ra, ghi lại câu mình muốn nói. Thay vì nói bằng miệng, mình chỉ tập thở và viết nguyên câu đó vào tập. Ví dụ: Mày là đồ ngu! Mày là một người rất ác độc! Mày là người có ác ý, muốn làm đổ vỡ tất cả! Mày là một người vô ơn v.v...

Mình viết lại và ghi luôn ngày giờ cho rõ ràng. Ghi lại cả câu người kia nói và câu mình muốn trả lời. Ghi được như vậy cũng đỡ khổ rồi. Ba ngày sau đem ra xem lại và tự hỏi: Nếu lúc đó mình nói câu này thì sẽ ra sao, sẽ có những đồ vỡ nào?

Sự thực tập này đâu có khó? Mình nên lạy thầy, lạy chúng và xin cho phép con thực tập tịnh khẩu hai tuần. Trong hai tuần đó mình làm như vậy, làm mà không đè nén. Chỉ không nói thẳng thòi, và viết hết tất cả những câu mình nghe xồn tai, và cả những câu mình muốn trả lời. Mình sẽ thấy rằng những đau khổ của cuộc đời mình, và những đau khổ của người khác, có thể là do mình tạo ra, do cái không biết nói,



không biết thực tập chánh ngữ của mình tạo ra.

Điều này cũng đúng với chánh ngữ. Nếu biết chánh ngữ, biết nghệ thuật nói thì chúng ta tạo hạnh phúc cho không biết bao nhiêu người chung quanh. Người Việt thường nói: Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau. Lời nói có thể làm cho người kia hoan hỷ, người kia phẫn chán, người kia thêm tinh lực. Lời nói có thể giải tỏa những hiểu lầm, những giận hờn, những cái nhỏ nhen trong người kia. Tại sao ta giàu có như vậy mà ta không sử dụng gia tài của ta? Gia tài đó là khả năng chánh ngữ.

Muốn là chánh ngữ, nó phải có chánh kiến, mà muốn có chánh kiến là phải có quán chiếu. Chúng ta biết điều đó.

Ngoài ra, tất cả mọi người trong tăng thân đều được yêu cầu thực tập pháp môn gọi là Bẻ gãy thể tam giác[1]. Đây là một phương pháp thực tập của Làng Mai, và chúng ta phải nắm cho được.

Chúng ta thường ưa liệt người đó vào một phe, phe tà hay phe chánh. Đây là một điều rất nguy hiểm! Quý vị nếu có đọc Tiểu Ngạo Giang Hồ thì biết cái triết lý của bộ tiểu thuyết trường thiên đó: Trong người gọi là phe chánh, luôn luôn có chất tà, và trong người phe tà luôn luôn có chất chánh. Tiểu Ngạo Giang Hồ là chuyện tình giữa hai

người bạn trai. Họ đến với nhau là vì âm nhạc. Khi hai người tới với nhau để chơi nhạc, một người thổi sáo, một người đánh đàn, thì hạnh phúc của họ lớn như là không có hạnh phúc nào lớn hơn nữa. Bài nhạc đó tên là Tiểu Ngạo Giang Hồ. Họ là hai người bạn, nhưng oái ăm là một người thuộc chánh phái, còn người kia thuộc về phía gọi là tà phái. Theo nguyên tắc thì chánh không được chơi với tà, vì vậy cho nên khi hai người muốn hòa nhạc với nhau, họ phải rủ nhau đi đến một nơi tận cùng hiểm trở, không ai bén mảng tới. Nhìn quanh nhìn quất để biết chắc là không có người nhòm ngó, thì hai người mới hòa nhạc với nhau.

Tại vì theo miệng lưỡi của thế gian thì chánh mà chơi với tà thì cũng là tà rồi. Anh là Cộng sản mà anh chơi với Tư bản thì không được! Đó là tấm bi kịch của Việt Nam. Chúng ta là anh em cùng một mẹ, nhưng chúng ta chém giết nhau, chúng ta không dám ngồi với nhau, không nói chuyện với nhau là tại vì tôi mang bản hiệu chống Cộng, còn anh mang bản hiệu thân Cộng.

Câu chuyện Tiểu Ngạo Giang Hồ của Kim Dung không phải là chuyện trong tiểu thuyết, mà chuyện của sự thật. Gà một nhà bôi mặt đá nhau! Nếu sinh ra trong nhà đó, thì lớn lên mình sẽ thành như vậy. Nếu sinh ra trong một gia đình chống Cộng thì lớn lên mình thành thanh niên chống Cộng. Nếu sinh

ra từ một gia đình Cộng sản, lớn lên mình thành Cộng sản, dù mình thích hay không thích! Vì vậy cho nên anh em mở mắt ra để nhìn nhận nhau là chuyện quan trọng. Cái chánh và cái tà nó không phải là thực chất của mình, tại vì trong chánh nó có tà, trong tà nó có chánh. Cái đó gọi là tương tức.

Vì vậy chúng ta phải tập để đừng suy tư theo chiều hướng của thiện, ác, đúng, sai và chánh, tà. Chúng ta nên làm ngược lại điều đó. Chúng ta tập suy tư trên cơ bản khéo hay không khéo. Có nghệ thuật nhiều hay có nghệ thuật ít. Đây là một bình diện (dimension) mới mà tôi đưa ra để cho quý vị thực tập. Tại vì thật tình ta không muốn cho người kia đau khổ. Ai

trong đại chúng này mà lại muốn làm cho sư anh hay sư chị, sư em của mình đau khổ? Không có ai cả! Nhưng vì chúng ta vụng về mà thôi. Vụng khi nói, khi cười, khi hành sự nên làm cho người kia đau khổ.

Vì vậy cho nên tu là một vấn đề nghệ thuật hơn là một vấn đề chính tà, và chánh niệm là chất liệu của nghệ thuật. Tại vì khi có chánh niệm thì mình sẽ khéo hơn. Chắc chắn là khi có chánh niệm thì mình sẽ có ý tứ hơn. Một bà mẹ khi dạy con gái, bà thường dặn: Con ơi, con đi, đứng, nằm ngồi cho có ý tứ. Mà có ý tứ thì con đẹp thêm nhiều lắm. Ý tứ đây là chánh niệm. Khi có ý tứ thì mình không để cho món trứng chiên của mình cháy. Khi có ý tứ thì

bát canh của mình sẽ không mạn quá. Tại vì ý tứ cho mình biết cái gì mình đang làm, và mình có làm đúng hay không. Khi mình nói năng có ý tứ thì mình không gây những lầm lỗi, những vụng dại, gây đau khổ cho người, cho mình.

Không ai trong chúng ta lại dám công nhận mình là một nghệ sĩ cao nhất! Chúng ta đều đang học hỏi, chính tôi cũng vậy. Học hỏi thì càng ngày chúng ta càng có chánh niệm hơn lên, và khéo léo hơn lên. Tu là một nghệ thuật, và thầy tu là một nghệ sĩ, đó là đề tài của bài tôi viết năm tôi mới 20 tuổi.

Xin lỗi em, chị không có ý làm khổ em đâu, chỉ vì chị vụng về thôi. Chị xin lỗi

em! Đó là câu mà chúng ta phải học thuộc từng chữ, và có thể nói bất cứ lúc nào. Khi thấy người kia khỏ là ta có thể nói được. Tôi đã từng xin lỗi học trò của tôi. Tôi đã từng nói: Thầy xin lỗi con!

Chúng ta thực tập để đừng tạo thể tam giác ở trong tạng thân. Tại vì có một thể tam giác rồi, nó sẽ tạo thể tam giác thứ hai, thứ ba, và mọi người sẽ đi vào một mê lộ. Chúng ta đừng để Xóm Thượng của chúng ta đi vào mê lộ đó. Chúng ta đừng để Xóm Mới, Xóm Hạ của chúng ta đi vào cái mê lộ đó. Hạnh phúc của chúng ta là do chính chúng ta làm ra, chúng ta phải khéo léo, chúng ta phải ngồi lại với nhau, phải định đoạt chiến thuật, cái Strategy, để chúng



ta sống có hạnh phúc. Tại vì chúng ta là chỗ nương tựa cho không biết bao nhiêu người ở trên thế giới. Nếu chúng ta không có hạnh phúc thì tội nghiệp cho nhiều người lắm.

Chúng ta bắt buộc phải có hạnh phúc, và chúng ta đã có những phương pháp để thực tập hạnh phúc, trong đó phương pháp nghe và phương pháp nói là hai phương pháp mà chúng ta có thể thực tập full-time mỗi ngày.

Chúng ta thường nói rằng cách nói còn quan trọng hơn là điều mình nói. Tại vì khi không hiểu được người nghe, mình không có chánh kiến và chánh tư duy, thì điều mình nói, nó như là nước đổ lá

khoai, không ích lợi gì, không mang lại sự chuyển hóa nào cho người nghe cả.

Ngày xưa trong những buổi pháp thoại của đức Thế Tôn, thỉnh thoảng có những người phát ra sự đại ngộ ngay trong khi nghe giảng, là vì trong buổi nghe giảng đó, những hạt giống của những người đó được đức Thế Tôn tưới tâm, và chúng nở hoa lập tức. Tại sao đức Thế Tôn lại đạt được kết quả đó? Tại vì ngài nhìn thấu vào trong tim người nghe. Ngài biết rằng người đó cần đám mưa đó, người đó cần phải có cái búa đó. Có nhiều khi ngài đã không ngại dùng những cái búa rất lớn để đập xuống. Cái đó gọi là chánh ngữ.

Chánh ngữ còn có một tác dụng khác nữa là gỡ bom. Trong mỗi chúng ta đều có một trái bom nho nhỏ và nó có thể nổ bất cứ lúc nào. Dù mình đã xuất gia, trái bom đó cũng vẫn còn. Nếu không cẩn thận, nó nổ một cái là mình tan xác.

Có một phương pháp để gỡ bom. Nhiều người vì đau khổ quá cho nên đã trở thành những trái bom. Nhìn vào, mình thấy người đó giống hệt như trái bom, rất nguy hiểm. Đụng tới người đó thì bom sẽ nổ và mình sẽ tan xác. Cho nên mình sợ, mình tránh xa, làm người đó tưởng là mình tầy chay, ai dè mình đâu có tầy chay, mình thương nhưng mình sợ quá!

Chánh ngữ là một phương pháp mẫu nhiệm mà chúng ta có thể sử dụng để gỡ trái bom ở trong người đó. Gỡ giùm bom để chúng ta có an ninh, và để người đó cũng có an ninh, cũng có hạnh phúc hơn. Tháo bom là một pháp môn mà tất cả các cô, các chú, các thầy đều phải học. Tại vì nhờ đó mà mình đem lại an ninh và hạnh phúc cho mình và cho mọi người.

### *Thực tập Chánh ngữ*

Chúng ta đã học về phương pháp nghe, và đã biết rằng nghe là một phương tiện có thể tạo hạnh phúc cho mình và cho người. Nghe có thể đem lại sự chuyển hóa, thiết lập lại được sự truyền

thông, và chế tác lại được sự thương yêu.

Chúng ta cũng đã bắt đầu nói về phép thực tập gọi là nói. Tại vì chúng ta biết rằng nói năng có thể đem lại hạnh phúc cho chính bản thân chúng ta và cho những người chung quanh. Chúng ta phải học hỏi và thực tập như thế nào để có thể sử dụng được công cụ đó để làm hạnh phúc. Vì mục đích của người tu là tạo hạnh phúc, và trung tâm tu học là viện bào chế hạnh phúc. Nếu chúng ta quả tình muốn học phương pháp làm hạnh phúc, thì chúng ta phải nắm cho vững pháp môn nói.

Chúng ta đã biết rằng dù có thuyết pháp, có giảng về kinh Kim Cương hay kinh Pháp Hoa, thì những lời ta nói có

thể không phải là chánh ngữ, mà có thể là tà ngữ. Nếu chúng ta nói không đúng lúc, không đúng chỗ, thì có thể gây nên hiểu lầm.

Ví dụ khi đọc Tâm kinh Bát Nhã, chúng ta nghe Bồ tát Quán Thế Âm nói rằng Không có mũi, không có mắt, và không có lưỡi; không có Tứ đế, và không có Bát chánh đạo. Đó là những câu nói vô cùng nguy hiểm, và đức Bồ tát chỉ nói cho những người có khả năng tiếp nhận. Vì vậy nếu chúng ta đem Bát Nhã Tâm Kinh đọc lên và nói cho những người không có khả năng nghe và hiểu, là chúng ta đang không thực tập chánh ngữ. Trái lại chúng ta đang thực tập tà ngữ. Không phải khi

nói pháp là luôn luôn mình đang thực tập chánh ngữ.

Trong truyền thống thiền môn, có một nghi thức thí thực rất hay, văn chương rất là sâu sắc. Trong Du già khoa nghi, sử dụng trong các đàn chay cúng cô hồn, người ta thỉnh 10 loại cô hồn về để nghe pháp và để tiếp nhận thực phẩm dâng cúng.

Trong 10 loại cô hồn, có vua chúa, có tướng sĩ, có học giả, có nhà văn, có người buôn bán, có người kỹ nữ v.v... Nhưng lạ thay trong 10 loại cô hồn đó cũng có những người xuất gia. Họ là những người không thành công trong đời tu của mình. Không thành công là vì trong cuộc đời của họ, họ chỉ biết

đàm luận về giáo lý mà họ không biết áp dụng giáo lý đó để chuyển hóa những đau khổ của họ.

Chúng ta đã xuất gia, chúng ta đã thọ giới lớn, nhưng chúng ta có thể chỉ trở thành cô hồn mà thôi nếu chúng ta không biết thực tập, không biết chuyển hóa những khổ đau trong ta. Trong bài kệ thỉnh các loại cô hồn đã từng làm sư cô, sư chú, sư thầy, sư bác, sư ông, có câu:

Không đàm bí mật chân ngôn,  
Đồ thuyết khổ không diệu kệ.  
Không đàm bí mật chân ngôn, tức là những chân ngôn bí mật mà chỉ đàm luận suông, mà không thực tập. Không



đàm nghĩa là chỉ học và đàm luận mà thôi.

Đồ thuyết khô không diệu kệ, tức là chỉ nói suông (Đồ thuyết) những bài kệ màu nhiệm về khô và về không (Khô không diệu kệ).

Những bài kệ đó màu nhiệm thật, những giáo lý về khô, về không, về vô thường, vô ngã, màu nhiệm thật, nhưng mình chỉ đồ thuyết, tức là mình chỉ nói suông mà thôi. Cho nên những người xuất gia đó đã trở thành cô hồn.

Sau khi đọc hai câu đó thì vị pháp sư đọc thêm:

Ô hô kinh song lâm tâm tam kinh  
nguyệt,

Thiền thất hư minh bản dạ đặng.

Tức là cả cuộc đời tu hành rốt cuộc không thành công và mình trở thành cô hồn! Kinh song là cửa sổ. Lắm tâm tức là thắm vào một cách lạnh lùng. Ánh trăng canh ba tức là nửa đêm, canh ba là giờ Tý. Kinh song lắm tâm tam kinh nguyệt, tức là cửa sổ ngày xưa vị tăng sĩ đó ngồi để học kinh, ánh trăng lạnh lẽo của nửa đêm chiếu vào. Thức khuya để học kinh nhưng thất bại, tại vì học này là cái học của sự đàm thuyết.

Thiền thất hư minh bản dạ đặng, là trong thiền thất ngọn đèn nửa đêm mờ mờ ảo ảo! Rất là buồn, tại vì đó là sự thất bại của người tu, mà thất bại ở đây là vì chỉ ưa đàm luận về kinh kệ, về giáo điển mà không có khả năng đem

áp dụng những kinh kệ, những giáo điển đó vào trong đời sống hàng ngày.

Vì vậy cho nên đứng về phương diện thực tập chánh ngữ chúng ta đừng học theo lễ thói chỉ giảng kinh, nói pháp để chúng tỏ mình học được những tư tưởng cao siêu trong Phật giáo, và chỉ biết chia sẻ những tư tưởng đó mà không biết đem áp dụng vào đời sống hàng ngày của mình để chuyển hóa những khổ đau có sẵn. Điều này đúng với những người Phật tử. Điều này cũng đúng với những tín đồ trong các tôn giáo khác. Vì vậy mà chúng ta có một loại cô hồn gọi là cô hồn tu sĩ, cô hồn xuất gia.

Không đợi người đó qua đời thì họ mới thành cô hồn. Người đó có thể thành cô hồn ngay trong khi còn sống.

Đức Thế Tôn đã thường thực tập chánh ngữ, và có lúc ngài đã im lặng khi có người hỏi những câu có vẻ lý thuyết, vì ngài biết trong trường hợp đó, nếu trả lời thì người hỏi cũng không thấu lượm được gì. Ví như một hôm có một nhà triết học đến hỏi đức Thế Tôn về hữu và về vô, đức Thế Tôn chỉ ngồi yên lặng, không trả lời. Một lần khác, một nhà triết học khác hỏi ngài rằng có ngã hay không, đức Thế Tôn cũng chỉ im lặng. Một lát sau ông ta lại hỏi: Vậy có nghĩa là không có ngã phải không bạch đức Thế Tôn? Ngài cũng im tiếng. Tại vì đức Thế Tôn biết rằng ngôn ngữ

trong trường hợp này sẽ không giúp được gì cho nhà triết học kia, cho nên ngài im lặng, và cái im lặng của ngài là im lặng sấm sét.

Nhưng học trò của đức Thế Tôn có thể không làm được như ngài. Học trò của đức Thế Tôn thì nghĩ rằng, Thế Tôn đã nói rõ ràng rằng không có ngã, thì tại sao mình lại im lặng? Mình phải trả lời là không có ngã! Cũng vì chưa hiểu, cho nên khi nhà triết học ra về, thầy A Nan mới thưa: Bạch đức Thế Tôn, tại sao Thế Tôn không trả lời ông đó? Đức Thế Tôn thường dạy chúng con là không có ngã, tại sao hôm nay đức Thế Tôn không nói điều đó?

Chúng ta thấy lúc còn trẻ, thầy A Nan có lúc cũng chưa nắm vững được giáo pháp. Chúng ta cũng vậy. Chúng ta cũng còn trẻ như thầy A Nan. Nhưng thầy A Nan đã lớn lên, đã già dặn, thì chúng ta cũng sẽ lớn lên, sẽ già dặn, và chúng ta cũng phải biết thực tập im lặng để cho chánh pháp được biểu lộ.

Nói năng đúng với chánh pháp và im lặng đúng với chánh pháp, đó là nguyên tắc của chúng ta. Khi nói thì chúng ta nói đúng với chánh pháp, nhưng khi im lặng, chúng ta cũng phải im lặng đúng với chánh pháp. Nghĩa là cái im lặng của chúng ta có thể là một bài thuyết pháp. Học im lặng là học chánh ngữ.

Trong kinh A Di Đà, chúng ta đọc thấy những câu rất hay. Bụt hỏi thầy Xá Lợi Phất có biết tại sao mà xứ đó gọi là Cực lạc, là mảnh đất của hạnh phúc không? Rồi Bụt từ từ đưa ra những lý do tại sao đất đó gọi là đất hạnh phúc. Một trong những điều mà Bụt nói là trong xứ đó có rất nhiều hàng cây rất đẹp. Mỗi khi gió thổi lao xao trong cây thì tự nhiên phát ra lời thuyết pháp. Nếu nghe cho sâu sắc thì mình nghe được giáo lý về Ngũ căn, về Ngũ lực, về Tứ đế, về Bát Chánh đạo, về Thất Bồ đề phần, về Bát thánh Đạo phần. Có khi nó phát ra tiếng nhạc, mà không có người nào đàn hết, chỉ lắng nghe tiếng gió trong cây thì tự nhiên nghe bài nhạc tấu lên!

Cũng giống như bài hát của Làng Mai mà tác giả ghi lại được từ tiếng hát của gió và của cây:

Đây là tịnh độ, tịnh độ là đây,  
Mỉm cười chánh niệm,  
An trú hôm nay,  
Bụt là lá chín, Pháp là mây bay,  
Tặng thân khắp chốn,  
Quê hương nơi này,

Hôm đó tác giả đi thiền hành, nghe được tiếng hát đó của lá cây, và tác giả đã ghi lại thành bài hát. Chúng ta cũng có các sư chú, sư cô còn trẻ, cũng đã đi thiền hành, và cũng đã nghe được tiếng hát của cây, của lá, và đã ghi lại thành nhạc. Vì vậy cho nên không cần phải



rời khỏi nơi này, đi tới một địa phương khác, thì mới có thể nghe được tiếng hát đó trong cây. Kinh Di Đà có nói rằng không những cây hát với gió, mà cây còn thuyết pháp! Nếu nghe cho kỹ thì chúng ta nghe trong tiếng nói của cây, của gió, có giáo lý về Ngũ căn, Ngũ lực, Tứ đế, Bát Chánh đạo, Thất Bồ đề phần, Bát thánh Đạo phần.

Trong Thánh kinh nói rằng, ngày xưa Mười Giới (The Ten Commandments) của Thượng đế trao truyền cho con người, ngài đã trao truyền trên đá. Hôm đó tự nhiên lửa cháy trên mặt đá, và sau khi lửa tắt thì Mười Giới được khắc xuống và hiện ra trên mặt đá. Chúng ta cũng có thể hiểu được đoạn Thánh kinh đó. Những người có chánh niệm,

những người thực sự có mặt thì có thể nhìn vào đá và thấy được Mười Giới. Chúng ta nhìn trăng, nhìn sao, nhìn sông, nhìn núi cho kỹ, thì chúng ta sẽ nghe được tiếng thuyết pháp.

Sáng hôm nay tới đây, chén trà nóng, bãi cỏ xanh, bỗng dưng hiện bóng hình em ngày trước. Bàn tay gió, dáng vẫy gọi một chồi non xanh mướt, nụ hoa nào, hạt sỏi nào, ngọn lá nào cũng thuyết Pháp Hoa Kinh.

Thành ra cực lạc là đâu? Cực lạc là đây! Nếu đi thiền hành, nếu im lặng, nếu lắng nghe, thì chúng ta hiểu được ngôn ngữ của thanh tịnh pháp thân đang có mặt và đang thuyết pháp cho

chúng ta nghe trong mỗi giây, mỗi phút của sự sống.

Chúng ta cũng phải học nói theo phương pháp đó. Chúng ta phải học nói ngữ ngôn của đá. Nhìn vào cái đầu của ta, nhìn vào cái tay của ta, nhìn vào bước chân của ta, người ta thấy có 10 giới ở trong đó. Điều đó có được! Tại vì một sư chú, một sư cô sống đúng theo mười giới, hành động nào cũng tỏa chiếu mười giới của mình, thì tự nhiên nhìn vào và nhìn cho kỹ, người ta sẽ thấy 10 giới hiển hiện trên người của sư cô, của sư chú.

Cách đây mấy tháng, tôi có nhận được bài thơ của một sư cô mới thọ giới. Bài thơ có tựa đề là Ca tụng Mười Giới. Sư

cô vừa thọ giới chừng mấy tháng, và sư cô rất sung sướng chấp hành 10 giới đó, coi như là lý tưởng của đời mình. Nhận được bài thơ đó, tôi rất hạnh phúc. Tại vì chính những giới đó làm đẹp cuộc đời của mình, và nếu mình quả thực sống đúng theo 10 giới đó thì mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi bước chân của mình, đều biểu hiện ra 10 giới, và chúng ta có thể đọc được mười giới nơi sư chú, nơi sư cô mà không cần sư chú hay sư cô phải đăng đàn thuyết pháp.

## CHẾ TÁC HẠNH PHÚC BẰNG ĐIỆN THOẠI

Ở Làng Mai chúng ta đã được học Thiền điện thoại. Thiền điện thoại là gì? Thiền điện thoại là một phương pháp tạo hạnh phúc. Nhiều khi chúng ta trả hóa đơn điện thoại rất nặng. Chúng ta nói điện thoại rất nhiều, nhưng hạnh phúc mà chúng ta chế tác để trao truyền cho người khác không được bao nhiêu. Đó là tại chúng ta ngồi lê đôi mách. Chúng ta nói chuyện này, nói chuyện kia, nói chuyện thị phi một cách vô bổ, và người được lợi duy nhất là nhà dây thép. Trong khi đó chúng ta biết rất rõ rằng chỉ cần nói một hoặc hai câu là có thể làm cho một người lên tinh thần, có hạnh phúc. Nếu thực tập được pháp môn thiền điện thoại thì không những ta có thể tạo hạnh phúc

cho nhiều người, mà chúng ta còn không phải trả tiền điện thoại nhiều quá. Chỉ cần nhớ rằng mỗi câu nói của chúng ta là châu ngọc, là gắm thêu, như trong bài kệ để thực tập thiền điện thoại:

Tiếng đi ngoài ngàn dặm,  
Xây dựng niềm tin yêu,  
Mỗi lời là châu ngọc,  
Mỗi lời là gắm thêu.

Một hôm nào đó quý vị hãy thực tập bằng cách nhìn cái điện thoại mà mỉm cười và thở: A điện thoại! Em là một phương tiện để ta tạo hạnh phúc.

Trong bài Quy Nguyên có câu: "Sáng cho người thêm niềm vui, chiều giúp

người bớt khổ". Chúng ta có thể sử dụng điện thoại để thực tập hạnh nguyện này được. Muốn thực tập thì ta dùng điện thoại buổi sáng một lần, và buổi chiều một lần. Buổi sáng nói một câu để dâng cho người niềm vui, buổi chiều nói một câu để làm cho người bớt khổ. Mỗi lần nói chỉ cần một hay hai phút. Nhiều lắm là năm phút điện thoại. Nếu tôi không đi tu mà tôi làm giám đốc nha bưu điện thì tôi sẽ quảng cáo rằng: Dùng điện thoại, quý vị có thể làm hạnh phúc cho rất nhiều người. Trước khi gọi quý vị nên thờ cho đàng hoàng!

Trước khi gọi, ta phải có chủ đích: Lần gọi này là để làm hạnh phúc! Mình phải có tinh thần rất vững mới làm

được, nếu không, mình sẽ bị kéo theo câu chuyện, và chúng ta sẽ chết chìm theo người kia. Ban đầu chúng ta có ý muốn cứu độ một linh hồn đang khắc khoải, ai dè khi bắt đầu câu chuyện thì chúng ta bị cái linh hồn đó kéo theo, và hai linh hồn cùng chìm đắm trong sông mê bể khổ. Chuyện chìm đắm đâu phải là chuyện xa lạ, chỉ cần nhắc điện thoại lên là chúng ta dìu nhau vào biển khổ, vào hỏa ngục, mà còn phải trả tiền nữa!

Cho nên nếu quý vị muốn làm thiện điện thoại thì phải sắp đặt trước, phải thiết kế đảng hoàng, nguyện rằng mỗi ngày ta cương quyết sẽ làm cho hai người bớt khổ, và hai người có hạnh phúc. Ngày mai ta sẽ làm cho hai người này có hạnh phúc, mình phải



chọn hai người nằm trong cái waiting list của ngày mai. Khi nói với người đó, ta phải nói những câu nào để có tác dụng làm vơi bớt nỗi khổ trong người đó, và làm cho người đó có niềm tin nơi tự thân người đó. Ta phải có một cuốn tập ghi chép công phu của ta, gọi là "Sổ công phu".

Trước đây ở Làng Mai, mỗi thiền sinh về làng đều được phát một cuốn sổ công phu, mỗi ngày làm gì đều phải ghi vào đó hết. Nếu các sư cô, sư chú thấy truyền thống này đẹp, thì có thể thiết lập lại. Mỗi người được phát một sổ công phu, và mỗi đêm, trước khi đi ngủ, mình nghĩ rằng sáng mai mình sẽ thực tập những điều nào trong giờ ngồi thiền buổi sáng, điều nào trong giờ ăn

sáng v.v..., đều phải ghi hết vào "To do list" đó. Mình phải tính trước thì mới được.

Có thể vào phút chót ta thay đổi đề tài, tại vì đêm qua ta có một giấc mộng và ta muốn quán chiếu, thì ta có thể thay đổi, nhưng tốt hơn hết là chúng ta phải thiết kế chương trình thực tập của chúng ta trước khi đi ngủ. Cũng như có người đã làm, họ nói ngày mai đến phiên mình nấu cơm, thế nào mình cũng phải có giá, có đậu hũ v.v... Quý vị cũng có thiết kế phải không? Vậy thì tại sao ngài thiên mình lại không làm như vậy? Tại sao công phu hàng ngày mình không làm như vậy? Ngài thiên cũng quan trọng bằng nấu cơm. Nấu cơm cũng là thiên tập, mà ngài thiên

cũng là thiên tập, tại sao mình lại cho chuyện nấu cơm nhiều sự chuẩn bị hơn?

Cho nên tôi đề nghị mỗi chúng ta nên có một cuốn tập công phu. Công phu phải hiểu theo nghĩa của đạo Bụt chứ không phải cái nghĩa của đám đá đầu. Chúng ta công phu 24 giờ mỗi ngày, chứ không phải chỉ công phu khi tụng kinh sáng hay tụng kinh chiều. Ngồi thiền cũng công phu, đi thiền hành cũng công phu, ăn cơm cũng công phu, và nói điện thoại cũng là công phu.

Chúng ta không đến nỗi quá nghèo để mỗi ngày không nói được hai lần điện thoại. Một vào buổi sáng để dâng niềm

vui cho một người, và một vào buổi chiều để làm cho một người bớt khổ.

Nếu đối tượng thực tập của chúng ta là người sống ngay trong xóm, thì chúng ta đâu cần điện thoại? Chúng ta đến với người đó, ngồi xuống cho tươi mát, tìm lúc thuận tiện và nói với người đó một vài câu để người đó bớt khổ, để người đó có hạnh phúc, đó là thực tập tạo hạnh phúc. Không thực tập được ở đây thì làm sao sau này chúng ta thực tập được ở nơi khác? Với sư anh, với sư chị, với sư em của chúng ta mà chúng ta không thực tập được thì chúng ta thực tập được với ai!

Sáng cho người thêm niềm vui, chiều giúp người bớt khổ, ta có thể thực tập

điều đó bằng phương pháp nghe và bằng phương pháp nói. Chúng ta nên biết rằng khi làm hạnh phúc được cho một người, thì không phải người đó là người duy nhất có hạnh phúc. Hạnh phúc nó trở về với ta. Khi làm cho một người nở nụ cười, thì trong mình cũng có một đóa hoa nở ra. Chúng ta hà tiện làm gì? Chúng ta tưởng nói câu đó thì chúng ta mát mát! Không, nói câu đó thì chúng ta sẽ giàu có hơn lên. Khi nói được một câu điện thoại hay nói được một lời ái ngữ với người đang sống với ta, là chúng ta đang thực tập công phu, chúng ta đang nuôi dưỡng tâm từ bi. Một câu nói đủ để làm nở hoa nơi người kia, thì khi hoa nở, trong lòng chúng ta cũng có một đóa hoa nở ra.

Một mũi tên cứu được hai con chim! Ngoài đời họ nói một mũi tên bắn được hai con chim, nhưng mình nói ngược lại. Tại vì mình không nhắm hai con chim mà mình nhắm cành cây để cho hai con chim bay đi, khỏi bị người khác bắn.

Vậy thì tối nay trước khi đi ngủ, ta nói ngày mai ta quyết làm cho ít nhất là hai người có hạnh phúc. Đừng có ôm đồm, đừng nói tôi phải độ hết tất cả chúng sanh, hơi ham hố! Mình nói mình chỉ làm hạnh phúc cho hai người thôi. Tới 12 giờ trưa mà chưa làm thì mình phải chuẩn bị để buổi chiều mình có thể hoàn thành nhiệm vụ.

## CHẾ TÁC HẠNH PHÚC BẰNG CÁCH VIẾT THƯ

Viết thư cũng thuộc về chánh ngữ. Chúng ta có thể làm hạnh phúc bằng cách viết thư. Chúng ta không cần phải viết những bức thư tràng giang đại hải. Đôi khi bức thư chỉ hai ba câu thôi cũng đủ làm hạnh phúc cho người đọc. Nhiều khi hoàn cảnh không thuận lợi, ta nói với người đó chưa được, ta có cảm tưởng là viết một lá thư thì người đó sẽ có không gian, có thời gian để đọc kỹ hơn. Vì vậy, thay vì nói trực tiếp với người đó, ta có thể viết xuống trên lá thư những câu nói đó.

Viết thư cũng là một pháp thực tập và trong khi viết thư, ta có thể cân nhắc

được từng chữ. Nhiều khi tôi dạy học trò của tôi không bằng những câu nói trực tiếp, mà bằng một lá thư. Lá thư ba câu, hai câu hay bốn câu. Tại vì trong trường hợp đó tôi nghĩ rằng học trò của tôi sẽ tiếp nhận và quán chiếu một cách sâu sắc hơn. Khi đọc qua điều đó một lần rồi, thì người học trò có thể đem ra để đọc thêm một lần thứ hai nữa.

Viết thư cũng là công phu. Chúng ta có cây bút, chúng ta có tờ giấy, chúng ta biết chữ, tại sao chúng ta không sử dụng phương pháp đó để tạo hạnh phúc. Tại sao ta không nói rằng mỗi ngày ta có thể viết được một lá thư. Thư đó có thể không cần tem, vì người kia sống rất gần ta. Thư đó không cần



dài, chỉ cần vài ba câu, tại vì chánh ngữ được làm bằng chánh kiến, và chánh tư duy. Trong khi chúng ta viết hai câu trong lá thư đó, thì chánh kiến và chánh tư duy đang hoạt động. Chúng ta phải đem hết 100% thân tâm của chúng ta để ngồi đó, lấy hết vốn liếng chánh kiến và chánh tư duy gom lại để viết vài câu. Chúng ta biết rằng khi đọc hai hay ba câu này thì người kia sẽ chuyển hóa, người kia sẽ có hạnh phúc. Vì vậy ở Làng Mai chúng ta có pháp môn gọi là tưới hoa.

## CHẾ TÁC HẠNH PHÚC BẰNG CÁCH TƯỚI HOA

Tưới hoa là một pháp môn rất vi diệu và cũng cần phải có chánh kiến và chánh tư duy mới làm được. Trong người kia có những hạt giống của hạnh phúc, của hiểu biết, của thương yêu. Nhưng nếu người kia không tỏ ra có hạnh phúc, có hiểu biết, và có thương yêu, là tại các hạt giống đó chưa được ai tưới tẩm. Cha mẹ chưa tưới tẩm, bạn bè chưa tưới tẩm. Ta là người học thương, là người học hạnh phúc, thành ra ta phải sử dụng chánh kiến và chánh tư duy để có thể nhận diện được những hạt giống hạnh phúc trong con người đó. Khi nhận diện được rồi thì ta biết làm thế nào để đánh động tới những hạt giống đó. Không có chánh kiến và chánh tư duy, ta không tưới hoa được!

Nghĩa là ta không sử dụng được chánh ngữ. Người đó đang khô, mình tiếc gì mà mình không tưới những hạt giống tốt đẹp của người đó? Khi mình tưới đúng rồi, và nó nở ra hoa rồi, thì mình là người sẽ được đền bù! Người kia đã nở ra được nụ cười, con mắt người kia sáng ra thì ai hưởng? Mình đã hưởng rồi, và tất cả thế gian này đều được hưởng. Phương pháp tưới hoa rất là hay.

Nếu không có chánh niệm, nếu không quán chiếu, nếu sống bừa bãi, thì trong đời sống hàng ngày, chúng ta cứ tưới rác của người đó, tức là chúng ta cứ tưới những hạt giống khổ đau, hạt giống giận hờn, hạt giống ganh tị của người đó, thì tội nghiệp cho người đó,

mà cũng tội nghiệp cho ta. Cho nên phương pháp của chúng ta là tưới tâm có chánh niệm, tưới có phân biệt, selective watering! Chúng ta chỉ tưới những hạt giống tích cực, hạnh phúc, hiểu biết và thương yêu, mà không tưới những hạt giống nghi ngờ, kỳ thị và buồn chán, giận hờn nơi người kia.

Trong cuốn sổ công phu, chúng ta phải có chiến lược. Đối với người này thì chúng ta phải tưới những hạt giống này. Đối với người kia, chúng ta phải tưới những hạt giống kia. Quý vị là những người để hết cuộc đời mình vào để tự rèn luyện, biến mình thành một người có thể làm hạnh phúc cho đời. quý vị phải để tâm lực và thời gian của mình để làm chuyện đó. Đừng để trôi

như lục bình riu riu ở trên sông. Nước chảy tới đâu thì nó kéo mình theo tới đó. Phải có một cuốn sổ công phu, phải biết mình muốn làm gì, và mình sẽ làm gì trong ngày mai, ngày mốt. Mình phải có chương trình dài hạn, mình cũng phải có chương trình ngắn hạn.

Ở ngoài đời họ thường dùng chữ Văn dĩ tải đạo, nghĩa là văn chương có công dụng chuyên chở đạo đức. Những lá thư của chúng ta, tuy chỉ một hai câu nhưng đó là văn chương, lời nói của chúng ta tuy là một hai câu, nhưng đó cũng là văn chương. Văn chương đó phải chuyên chở đạo lý.

Có hai thứ đạo lý, một thứ là đạo lý lý thuyết. Chúng ta có thể viết một bài nói

về Bát chánh đạo, về Tứ đế. Chúng ta nghiên cứu năm này sang năm khác. Chúng ta viết được một bài rất công phu. Văn đó cũng là tải đạo, cũng chuyên chở đạo đức, nhưng đạo đức đó là đạo đức khô, không phải là sự sống đạo đức. Ai trong chúng ta mà không thuyết pháp được? Ai trong chúng ta mà không viết được những bài về giáo lý? Nhưng có những bài viết về giáo lý nó phát xuất từ kinh nghiệm tu tập, từ sự thương yêu, và lòng từ bi của chúng ta. Mỗi chữ, mỗi dòng nó thoát ra tình thương yêu đó, kinh nghiệm quý báu đó. Đó mới là đạo lý đích thực.

Còn có người nói đạo rất hay, rất đúng với sách vở, nhưng nếu mình đem bài của họ mà so với cuộc đời của họ, thì

mình thấy hai cái không dính líu gì tới nhau hết. Tải đạo hay không tải đạo nó cũng không khác gì bao nhiêu.

Chánh ngữ không chỉ có nghĩa là nói những lời dịu ngọt, êm tai. Chánh ngữ nhiều khi có thể là những tiếng sấm sét để có thể giúp người kia tỉnh dậy, có thể làm cho người kia đau đớn và trong cơn đau đó người kia có một cơ hội để thoát khỏi xác phàm của mình. Phải có những cái electric shocks, những điện chấn, để giúp người kia bừng tỉnh dậy. Vì vậy mà thiền sư nhiều khi đã dùng những chiếc búa ngôn ngữ rất là ghê gớm. Mới đầu thì tưởng những lời này rất là ác độc, rất là dữ dằn, nhưng kỳ thực thì vị thiền sư kia đã chiêm nghiệm lâu ngày, đã thấy rằng nếu

không có một cái búa rất bén, giáng xuống rất mạnh thì người học trò của mình sẽ không thể nào chuyển hóa được, không đập vỡ được cái vỏ cứng nó giam hãm người đệ tử mình trong bao nhiêu năm nay.

Đề vỏ cứng của hồn em trong hỗn độn nhiệm màu, sẽ vỡ toang, tràn trề ánh sáng. Đó là một câu trong bài thơ: Tôi sẽ xin rằng tất cả[1].

Chúng ta biết rằng có những chất hóa học, khi tiếp xúc với nhau trong một ống nghiệm, thì chúng có thể tạo ra một phản ứng, và hai chất đó biến thể để tạo thành một chất mới. Nhiều khi đã có đủ hai chất đó, nhưng phản ứng hóa học vẫn không xảy ra, chúng ta cần



cho thêm một chất xúc tác, một tia điện. Tia điện đó có thể làm cho phản ứng hóa học xảy ra. Cũng vậy, có thể trong người đệ tử đã có đủ yếu tố để chuyển hóa, nhưng nó cần có một tia điện. Vị thiên sư đã nhận thức điều đó, cho nên sáng hôm đó đã giáng xuống một tia điện để cho hai chất chống báng nhau có thể biến chất và tạo thành một sự dung hợp, làm cho cả hai chất đều trở nên có ích cho người đệ tử.

Vấn đề không phải là thay chất này bằng một chất khác, mà làm cho hai chất dung hợp nhau và biến rác thành hoa. Nếu liệng rác đi thì chúng ta sẽ không có hoa. Do đó cho nên cái giận, cái buồn, cái tuyệt vọng, cái tham đắm cũng là chất liệu để tạo thành bồ đề, tại

vì trong truyền thống của chúng ta, chúng ta thường nghe nói Phiền não tức bồ đề. Không cần phải liệng rác đi, chúng ta giữ rác đó lại, và với một ngón đòn tuyệt diệu chúng ta biến rác thành hoa. Cho nên chánh ngữ nhiều khi không ngọt dịu, chánh ngữ nhiều khi rất cay, rất đắng. Nhưng phân chất cay, phân chất đắng đó thì ta thấy có chất ngọt, có tình thương và có trí tuệ.

Những người học trò của tôi, đã từng được tôi dạy, chắc cũng đã thấy được điều đó. Nhiều khi tôi rất dịu ngọt, nhưng nhiều khi tôi rất cứng rắn. Cái cứng rắn đó luôn luôn đi theo sự dịu ngọt. Trong bất cứ câu nói nào của tôi, dù là ngọt ngào cách mấy, nó cũng có một lập trường rất vững, và nhiều khi

những tia điện đó đã giúp chuyển hóa cho người đệ tử.

Bề ngoài thì thấy tôi chưa bao giờ dùng gậy, vì trong truyền thống của thiền Trung quốc, nhiều khi thiền sư đã dùng tiếng hét và cây gậy:

Vừa tới cửa ngoài nghe tiếng hét,

Tỉnh giấc hôn trầm lũ cháu con.

Đó là hai câu ca ngợi thiền sư Lâm Tế, tổ của chúng ta.

Đến đây, quý vị thấy thầy Làng Mai không hét ra lửa và cũng không dùng cây gậy. Nhưng như vậy không có nghĩa là tia điện kia, những phương pháp mạnh kia không được sử dụng. Các sư cô, sư chú cũng đều đã biết.

Người nào cũng đã từng lãnh cái ngọt và cái đắng, thuốc đắng rã tật. Bất cứ "Nghiêm" nào, bất cứ "Pháp" nào cũng đều đã thấy được điều đó. Có khi tôi viết ba dòng rất mạnh, đi rất thẳng, nhưng bên dưới tôi viết thêm một chữ "thương" rồi ký tên, để cho người đệ tử thấy rằng những lời nói của tôi, những cái búa của tôi giáng xuống, là tình thương chứ không phải là sự ghét bỏ.

Đó là sự thực tập của tôi, đó là phương cách sử dụng chánh ngữ của tôi trong việc hướng dẫn quý vị.

Tôi nhớ trong Đại giới đàn vừa qua, trong bài pháp thoại của thầy Nhuận Hải, nói trong lễ truyền đăng, thầy cũng có nhận xét như vậy: "Thầy đã

dùng những phương pháp rất ngọt ngào, nhưng có khi thầy đã dùng những chiếc gậy làm cho con đau đớn". Giữa thầy trò có những liên hệ rất đặc biệt. Giữa hai người thôi, nó có một liên hệ rất đặc biệt, và trong cái liên hệ đó hai thầy trò hiểu nhau, thấy được nhau. Trò biết cần làm gì để giữ cho sự truyền thông tồn tại, mà thầy cũng biết phải làm sao để giúp cho trò lớn lên. Đó là cả một quá trình lớn lên. Vì vậy mà mỗi cái gì mình thấy, mỗi tiếng gì mình nghe, mình nói, đều phải nằm trong công phu thực tập cả. Vì vậy mà chánh ngữ và đế thính phải được làm bằng chất liệu của chánh niệm, của chánh kiến, và chánh tư duy. Chúng ta phải cân nhắc từng chữ và từng câu.

Tại vì ngôn ngữ của chúng ta là một khí cụ vô cùng mãnh liệt, nó có thể có tác dụng rất lớn trong công việc gây hạnh phúc cho ta và cho người. Nó cũng có tác dụng phá hoại tất cả những hạnh phúc mà lẽ ra mình được hưởng. Không hưởng mà lại phá đổ hạnh phúc của mình và của tăng thân, là tại mình không biết làm vua trong lĩnh vực nói năng.

Trong Đại Trí Độ Luận của thầy Long Thọ, có một định nghĩa về chánh ngữ. Thầy nói rằng: "Chánh ngữ là biết được chân tánh của ngôn ngữ". Biết được chân tướng tức là biết được cái thể của nó, cái tướng của nó, và cái dụng của nó.

Ngoài đời có một khoa gọi là Bác ngữ học, tiếng Anh là Philology. Nhưng không phải mình học khoa Bác ngữ học, trở nên một nhà Bác ngữ học là mình biết được chân tướng của ngôn ngữ đâu. Mình phải tu, phải tu chánh kiến, chánh tư duy thì mình mới biết được chân tướng của ngôn ngữ.

## CÁC YẾU TỐ CỦA LỜI NÓI

Một lời nói có ba yếu tố. Đầu tiên là thể. Thể của lời nói là nội dung, là bản chất của ngôn ngữ đó. Bản chất đó làm bằng sự ganh ghét, hay bằng tình thương vương mắc là còn tùy. Ví dụ ta nói rằng I love you. Thì đây là cái tướng của ngôn ngữ mà thôi. Chúng ta

không thể căn cứ trên cái tướng của ngôn ngữ để đoán định được cái bản chất của ngôn ngữ. Tại vì chữ "Tôi yêu anh" có thể làm bằng chất liệu của bạo động. Ví dụ một tên hải tặc tóm được một cô gái, nó muốn ngủ với cô gái đó, và nó dùng ba chữ này. Nhưng chúng ta biết bản chất của ba chữ đó từ tên hải tặc là bạo động, là thèm khát. Khi người thiếu nữ kia nghe ba chữ đó thì run rẩy, hãi hùng!

Ba chữ đó đáng lý phải làm cho trái tim mình êm dịu, rung động, có hạnh phúc. Nhưng có khi nghe ba tiếng đó, chúng ta có thể run sợ. Vậy thì khi mình nói "Tôi thương anh", hay "tôi thương chị", hay "tôi thương em", thì ba tiếng đó chỉ là cái tướng mà thôi. Phải nhìn sâu để



thấy bản chất của nó. Đó có phải là sự thèm khát không, đó có phải là sự vương mắc hay không. Hay đó là tâm từ bi, là thương xót phát hiện thành lời nói.

Nếu có chánh niệm, chúng ta có thể thấy được cái tánh của một lời nói. Nhờ có chánh kiến (True insight), và chánh tư duy (True thinking, Right thinking) mà mình có thể tìm ra được, khám phá ra được bản chất của lời nói đó, nó phát xuất từ thương yêu hay từ sự giận hờn.

Khi thầy nói một câu, dạy một câu, mình có thể tưởng câu đó là câu thầy la rầy, trách móc mình. Nhưng cũng có thể lời đó phát xuất từ trí tuệ, và tình

thương của thầy. Không hẳn phải dịu dàng thì nó mới là thương yêu. Nhiều khi rất mạnh, rất cứng, làm cho mình khóc, nhưng đó vẫn là lời nói của thương yêu, của từ bi. Cho nên là học trò, mình phải cẩn thận. Lời của thầy nói, mình có thể hiểu đó là một sự giận dữ, một sự trách móc, hay một sự coi thường mình. Nhưng với chánh kiến và chánh tư duy, mình có thể khám phá ra rằng nếu không thương thì thầy đã không nói câu đó.

Yếu tố thứ hai của lời nói là tướng. Tướng là hình thức của ngôn ngữ. Nhiều khi chúng ta có tình thương, có từ bi, nhưng ta vụng về khi nói. Ta không có nghệ thuật diễn tả, vì vậy tình thương đó không được tiếp nhận một

cách dễ dàng. Biết bao nhiêu người cha, người mẹ thương con, nhưng không diễn tả được tình thương đó, và người con cứ nghĩ rằng cha mình ghét mình, mẹ mình bỏ mình. Rất tội nghiệp cho họ. Vì vậy tu tập chánh ngữ, ta phải học nghệ thuật diễn tả, ta phải biết nói, ta phải biết viết. Cho nên trong làng có người nào viết văn hay, hoặc nói hay thì cũng nên mở những lớp để các em mình học mà có thể diễn tả bằng ngòi bút, bằng lời nói. Đó cũng là công phu tu tập. Mình có chất liệu của từ bi, của sự xót thương, nhưng mình phải có hình thức của ngôn ngữ, để nó có khả năng chuyên chở được các chất liệu thương yêu đó. Yếu tố thứ ba của lời nói là dụng. Sau

khi biết rằng ngôn ngữ của mình có bản chất tốt, tích cực, thành thật rồi, sau khi nghĩ rằng hình thái của câu nói, hay là câu văn của mình tạm khéo léo rồi, thì cũng chưa đủ. Mình phải coi hiệu năng của nó. Tại vì trong quá khứ mình đã có kinh nghiệm. Nhiều khi câu nói đó, đối với người đó thì có hiệu quả rất tốt. Nhưng đem áp dụng cho người kia thì thất bại! Vì vậy cho nên không phải hễ ta có tâm đó, và nói câu đó là thành công đâu. Có người nghe nói rằng "không có lỗ mũi" thì hiểu được và rất sung sướng! Còn có người khi nghe câu "Anh không có lỗ mũi" thì người đó có thể nổi tam bành lên, rồi nghỉ chơi với mình luôn! Mình không

thể trao truyền giáo pháp cho người đó bằng cách này.

## CÁCH HỌC KINH ĐIỀN

Đức Thế Tôn, và các vị Bồ tát lớn, có rất nhiều kinh nghiệm về điều này. Một điều ít người nói tới, mà tôi xin quý vị đặc biệt để ý, là khi học kinh, thì phải biết nghe lời đức Thế Tôn với sự thông minh của mình. Phải biết rằng đức Thế Tôn đang nói cho ai nghe, và cách đức Thế Tôn nói. Người nghe và cách nói là hai điều rất quan trọng. Tại vì khi người nghe là A thì mình phải nói theo cách A, thì người nghe mới tiếp nhận được. Ví dụ khi mình viết truyện Quan Âm Thị Kính. Nếu viết truyện đó cho

thiếu nhi, mình phải viết một cách khác. Nếu viết cho người lớn thì mình phải viết một cách khác. Chứ không thể nào đem chuyện của người lớn mà cho các em bé đọc được. Khi quý vị giảng giải về Tứ Diệu Đế cho các em bé, thì quý vị phải dùng thứ ngôn ngữ, dùng phương pháp nói, thế nào cho các bé có thể hiểu được, chứ không thể dùng phương pháp mà quý vị đã sử dụng cho người lớn. Cũng như thuốc Aspérine. Đối với con nít mà quý vị cho Aspérine của người lớn thì không được, cho nên mình phải có Aspérine bọc đường cho con nít.

Vì vậy khi đọc một kinh, chúng ta phải biết rằng Bụt đang nói cho ai nghe, thì chúng ta mới hy vọng hiểu được lời

Bụt nói. Kinh đó Bụt đã không nói cho tất cả mọi người, trong tất cả mọi hoàn cảnh. Vì vậy bắt đầu mỗi kinh ta thường thấy câu giới thiệu: Hồi đó Bụt ở đâu, có mặt trong buổi pháp thoại là những ai, và ai đã hỏi câu gì v.v... Rất là khoa học. Tất cả những chi tiết đó ở trong kinh chứng tỏ rằng người truyền tụng lại kinh là những người có óc khoa học. Chúng ta may mắn học được điều đó, cho nên trong các buổi pháp thoại, tôi luôn luôn nói về ngày tháng, nơi chốn nói pháp thoại, và trong khóa tu nào. Đáng lý ra, tôi phải kể tên các vị có mặt trong hội chúng, nhưng như vậy thì nhiều giờ quá, cho nên tôi chỉ nói về tên khóa tu mà thôi.

Về cách nói, nhiều khi nội dung của lời nói không quan trọng bằng cách nói. Chúng ta phải học cách nói của Bụt. Đối với người đó thì Bụt nói cách đó, nhưng đối với người kia thì Bụt nói cách khác. Đối với người này thì Bụt dùng ngôn ngữ, đối với người kia thì Bụt im lặng.

Chúng ta thấy rất rõ là có nhiều học giả họ rất thông hiểu kinh Vệ Đà, họ có đầy chữ nghĩa, đầy giáo điển Vệ Đà. Nhưng khi họ đến với Bụt, thì Bụt lại nói kinh Vệ Đà với họ. Khi Bụt gặp mấy anh em của thầy Ca Diếp, tức là những người thờ Thần Lửa, thì Bụt nói về lửa, và về nước. Lửa đi lên, nước đi xuống.



Sau khi Bụt thu nhận gần một ngàn vị đệ tử xuất gia ở vùng miền Nam sông Hằng, gần Bồ Đề đạo tràng, thì Bụt đã nói một bài pháp rất nổi tiếng tại Núi Tượng Đầu. Họ là học trò của ba anh em Ca Diếp. Bụt độ được ba anh em ông Ca Diếp cho nên tất cả đệ tử của họ đều theo Bụt để làm khất sĩ. Tự nhiên sinh ra một ngàn người con, bằng 10 lần bà Âu Cơ! Quý vị biết đó, một trăm đệ tử mà mình đã mệt ứ hơi, còn đức Thế Tôn đột nhiên có một ngàn đệ tử! Mà lúc đó chưa có thầy Xá Lợi Phất, cũng chưa có thầy Mục Kiền Liên, Bụt không có ai phụ tá để chăm sóc một ngàn đứa con mới, cho nên tôi thấy rất tội cho đức Thế Tôn.

Hôm đó ngài dẫn hết cả tăng đoàn một ngàn người lên ngọn núi gần đó, gọi là núi Tượng Đầu, rồi ngài nói một bài pháp thoại rất nổi tiếng, đó là Kinh Lửa. Bụt nói tất cả đang bốc cháy! Mắt đang bốc cháy, tai đang bốc cháy. Tại sao Bụt nói về Kinh Lửa? Tại vì tất cả đệ tử mới của ngài, trước đó đã theo đạo thờ Thần Lửa.

Nhưng nếu Bụt tới Paris năm 1996, thì Bụt đâu có nói về kinh Lửa! Có lẽ ngài sẽ nói về kinh Đỉnh Công, kinh Xe Điện Hầm, hay là kinh Bom Nổ mà thôi. Tại sao vậy? Tại vì nói tức là nói cho ai nghe. Tùy theo căn cơ của những người đó mà Bụt chọn đề tài, và chọn phương pháp nói.

Khi đặt được lời của Bụt vào trong hoàn cảnh lúc Bụt nói, thì mình mới bắt đầu hiểu được Bụt. Hiểu được rằng câu tuyên bố đó của Bụt là không phải cho mọi người! Chỉ cho người đó thôi. Vì vậy nếu mình không hiểu được tâm của người đó thì mình không hiểu được lời nói của Bụt.

Ví dụ Bụt dạy La Hầu La thì mình phải biết rằng Bụt đang dạy La Hầu La. Chúng ta thấy có nhiều khi Bụt rầy La Hầu La khá mạnh, nhưng nếu là một người khác, chắc Bụt không rầy mạnh như vậy. Sở dĩ Bụt rầy mạnh như vậy là vì La Hầu La có một liên hệ huyết thống với ngài. Và mình bắt đầu hiểu! Cho nên lời kinh mình chỉ có thể hiểu được khi mình biết Bụt đang nói với ai,

tâm tư của họ như thế nào, hoàn cảnh khổ đau của họ như thế nào, và Bụt đã dùng phương tiện khéo léo nào để khai thị cho họ, thì lúc đó mình mới bắt đầu tiếp nhận được lời của Bụt nói vào trong tâm của chính mình. Cũng như thiền sư Triều Châu nói với vị đệ tử: "Hãy nhìn cây tùng trước sân, đừng hỏi lời thôi", thì câu nói đó thiền sư chỉ nói với vị đệ tử kia thôi. Vậy mà tại sao có người ở cách đó cả mấy ngàn cây số, cũng cho câu đó là của mình! Vì vậy khi ông tới chùa, thì vị cao đệ của thiền sư Triều Châu mới từ bi nói cho ông biết rằng cây tùng đó không phải để cho ông, không có cây tùng!

Đó là một ví dụ về việc "không biết hoàn cảnh trong đó người nói và người

nghe như thế nào, thì mình không thể hiểu được câu nói đó". Đây là một phương pháp học kinh rất hay, rất thông minh và rất khoa học. Nếu đọc kinh mà quý vị theo phương pháp này thì quý vị sẽ có những khám phá rất mới lạ. Đừng bao giờ tiếp nhận một câu kinh, xem như là Bụt nói với tất cả mọi người. Một câu kinh, thường thì Bụt chỉ nói với một người nào đó, hoặc với một nhóm người nào đó thôi. Chỉ khi nào mình biết được hoàn cảnh và phương pháp của Bụt rồi, lúc đó mình mới hiểu được câu nói đó.

Chúng ta biết rằng có nhiều điều ở Làng Mai dạy và học, thì ở những đạo tràng khác họ cũng dạy, và cũng học. Nhưng cách chúng ta nghe nó khác,

cách chúng ta dạy nó khác. Nếu đến đây để học, thì không phải để học nội dung của cái đó, mà nên học cách chúng ta dạy và cách chúng ta học về cái đó.

Trong các vị có mặt ở đây, ai cũng có những hạt giống của thương yêu, của tha thứ, của hạnh phúc. Cho nên khi nói pháp thoại, tôi nói với tư cách của một nghệ sĩ. Nói làm thế nào để những hạt giống của xót thương, của hạnh phúc, của tha thứ ở trong quý vị được tưới tẩm. Đó là nghệ thuật của tôi. Quý vị đến đây không phải để học rằng từ bi là rất quan trọng, mình cần phải từ bi. Hạnh phúc là cần cho tất cả mọi người, vì vậy cho nên chúng ta phải làm hạnh phúc cho nhau. Không! Mình không

nghe những cái đó, tại vì cái đó ở đâu người ta cũng nói cả.

Phương cách của mình tưới tẩm những hạt giống tốt đẹp cho nhau, cái đó mới là cái đáng học.

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN 3 Thích Nhất Hạnh

<b>TỔNG MỤC LỤC.</b>	<b>QUYỂN I.</b>	<b>QUYỂN II.</b>	<b>QUYỂN III.</b>
------------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

*Ai là người tri kỷ*

MỐI TÌNH TRI KỶ GIỮA THẦY VÀ  
TRÒ

Tôi nhớ hồi thượng tọa Bảo Lạc sang tham dự Đại giới đàn Nền Ngọc ở Làng Mai[1], thầy có phát biểu một câu rất cảm động. Thầy nói rằng ngày xưa thầy cũng có thầy, nhưng không biết trân quý những giây phút được sống cạnh thầy. Nhiều khi thầy trò giận nhau, và bây giờ thì thầy không còn nữa! Qua đến đây, thấy thầy trò Làng Mai xúm xít bên nhau rất đầm ấm, vui vẻ thì thầy rất cảm động, rất tiếc và rất thương cho thầy của mình.

Thầy trò được sống bên nhau, được ngồi với nhau trong thiền trà, trong pháp đàm, trong pháp thoại là một điều hạnh phúc. Trong cuốn Bước tới Thành thoi, chúng ta có chương "Ngồi uống trà với thầy". Chúng ta học trong



chương đó rằng được ngồi uống trà với thầy có thể là một hạnh phúc lớn trong cuộc đời của người xuất gia. Tôi không nghĩ rằng tổ Huệ Năng, tổ thứ Sáu của thiền Trung Quốc, đã từng được uống trà với tổ Hoàng Nhãn tức là tổ thứ Năm. Có lẽ tổ Huệ Năng chỉ được gặp riêng thầy của mình một lần, mà lại gặp lén lút ở trong thất riêng của thầy!

Trong pháp hội của tổ Hoàng Nhãn có rất đông thầy. Giáo thọ lớn là thầy Thần Tú, rất giỏi, rất đẹp, còn Huệ Năng được coi như là cá chốt lòng tong, tức là một người không có trí tuệ, không có học thức, chỉ đáng để chấp tác dưới bếp, để giã gạo, gánh nước, bồng củi mà thôi. Nhưng sau khi Huệ Năng can đảm làm bài kệ kiến giải và nhờ

một vị hành giả viết lên trên tường, thì tổ Hoằng Nhẫn biết được đây là một người có căn cơ lớn. Cho nên hôm đó, tổ Hoằng Nhẫn mới đi xuống bếp để gặp Huệ Năng, tại vì bếp là chỗ duy nhất để có thể gặp anh chàng học trò cung mà mình ít khi được gặp, được nói chuyện. Như vậy thì ai nói rằng chỉ có học trò mới đi tìm thầy? Thầy cũng đi tìm học trò!

Khi tổ Hoằng Nhẫn xuống tới bếp thì thấy mọi người đang làm việc, và anh chàng mình đi kiếm thì đang giã gạo, mồ hôi mồ kê đầm đìa. Thầy hỏi một câu bâng quơ: Gạo trắng chưa con? Rồi tổ đưa ngón tay gõ ba cái lên trên cối giã gạo bằng gỗ. Không biết tổ có nói gì thêm hay không! Đêm đó Huệ Năng

đúng giữa canh ba, tức mười hai giờ khuya, tìm lên phòng trọ của thầy, thì thấy cánh cửa mở hé một chút, chúng tỏ rằng thầy đang chờ con, con khỏi cần gõ cửa.

Tôi nhớ lại hôm dự hội nghị ở Genève. Đó là lần sau cùng mà tôi gặp mục sư Martin Luther King, vì sau đó mấy tháng thì mục sư bị ám sát. Trong hội nghị đó tôi được gặp nhiều người, nhưng nhớ rõ hai người. Một là Martin Luther King[1], và một là nhà tâm lý học nổi tiếng tên là Erich Fromm. Đây là một hội nghị về hòa bình, do tổ chức World Council of Churches tổ chức, và thúc đẩy. Mỗi bên đều có công việc quá nhiều. Mục sư King có khoảng 10 thị giả, vì ông là một nhà lãnh đạo nhân

quyền rất quan trọng ở bên Mỹ. Còn tôi thì chỉ có một chàng thị giả thôi. Nhưng vị thị giả này làm việc bằng 10 lần những thị giả khác. Nào là tổ chức họp báo, nào là viết Press Release, đủ thứ hết. Hôm đó mục sư Luther King gọi điện thoại xuống phòng tôi và mời tôi lên để cùng ăn sáng. Vì bận quá tôi không lên được, cho nên tôi hứa để ngày mai. Sáng hôm sau lên được, nhưng lên trễ đến nửa tiếng!

Khi lên tới thì tôi thấy mục sư King còn giữ thức ăn sáng cho tôi, để trong một cái mâm có đèn cây đốt ở bên dưới cho nóng. Mục sư cũng chưa ăn sáng, còn đợi tôi lên để cùng ăn.

Tôi rất mừng là hôm đó tôi đã nói với mục sư King được một câu. Tại vì nói được câu đó thì sau này tôi không còn ân hận, tiếc nuối, vì tôi đã nói được một câu đúng là chánh ngữ. Tôi nói rằng: Này mục sư! Mục sư có biết rằng ở Việt Nam người ta xem mục sư như là một vị Bồ tát hay không? Một người suốt đời tranh đấu cho nhân quyền, và đã đứng ra lên tiếng chống lại sự tàn sát ở Việt Nam. Vì vậy mà ở Việt Nam người ta coi mục sư là một vị Bồ tát, nghĩa là một người mang hết tất cả sức mình, hết năng lượng của mình để làm những việc có thể làm với được những đau khổ của chúng sanh.

Nhìn vào mặt ông ta, tôi thấy ông rất cảm động khi nghe câu nói đó. Nếu

hôm đó không nói, thì sẽ không bao giờ tôi có cơ hội để nói với ông câu đó cả!

Vì vậy, hôm nay nếu gặp sư anh và mình muốn nói câu đó, thì mình phải nói liền, đừng đợi đến ngày mai. Gặp sư chị của mình cũng vậy. Nếu mình nói câu gì để biểu lộ sự trân quý của mình đối với sự có mặt của người kia, thì mình phải nói ngay ngày hôm nay, đừng đợi đến ngày mai. Tôi đâu biết đó là lần gặp chót giữa hai người! Mấy tháng sau thì nghe tin mục sư bị ám sát ở Memphis, tiểu bang Tennessee, Hoa Kỳ!

Người thứ hai mà tôi nhớ là Erich Fromm một nhà tâm lý học có nghiên

cứu về Phật học. Ông cũng có mời tôi lên ăn sáng, nhưng tôi đã đề nghị: Thôi đừng ăn sáng nữa, lên chơi và uống trà thôi. Khi lên tới phòng của Erich Fromm thì thấy cửa hé ra, tức là khỏi gõ cửa, cứ đẩy cửa vào thôi.

Lục tổ Huệ Năng cũng vậy, khi lên đến phòng thầy thì thấy cửa hé, chỉ đẩy cửa vào thôi. Đẩy cửa vào thì nghe tiếng thầy đang ngâm một bài kệ, chứng tỏ thầy đang thức để chờ mình. Tội nghiệp thầy thức tới 12 giờ khuya để chờ đệ tử, mà không biết đệ tử có biết thầy đang chờ mình hay không? Trong đêm tối, hai thầy trò bàn chuyện, và thầy làm lễ truyền đăng cho trò. Không có đèn, không có nhang, không có gì hết. Tổ thứ Năm đã truyền pháp cho tổ

thứ Sáu vào lúc 12 giờ khuya. Đó là vì sự ganh tị của những người trong chúng.

Giữa thầy với trò thường có một mối tình. Mối tình này được làm bằng chất liệu gọi là tương ứng, tương cảm. Tình này không có chất liệu của sự vương mắc. Tình này cũng có sự ngọt ngào, nhưng nó được làm bằng chất liệu của hiểu biết, của thông cảm. Khi một người hiểu được mình thì tự nhiên mình cảm thấy biết ơn người đó, dù người đó là học trò của mình, hay là con của mình. Từ cái hiểu đó nó phát sinh ra một thứ tình. Vì vậy mà ta nói tình đó được làm bằng chất liệu của sự đồng tâm tương ứng.



Trong thiền môn người ta thường dùng danh từ tâm ấn tâm. Nghĩa là dùng trái tim mà in vào trong trái tim. Một hình ảnh rất dịu ngọt mà cũng rất là thân thiết. Hai thầy trò đó đâu có nhiều giờ để uống trà với nhau, họ đâu có gặp nhau nhiều. Họ chỉ được gặp nhau hai lần thôi. Lần đầu là gặp ở dưới bếp, với sự có mặt của đông người, và chỉ hỏi vài ba câu băng quơ, rồi thầy gõ ba tiếng lên cối giã gạo. Lần thứ hai là trong đêm khuya, hai thầy trò ngồi với nhau, và thầy có giảng cho trò một vài câu trong kinh Kim Cương. Vài câu thôi. Sau khi truyền pháp cho trò, thì thầy nói: Con không nên ở đây nữa mà nên đi về miền Nam để hành đạo. Tuy rằng thầy trò không được ngồi với

nhau lâu, nhưng cái tình đó nó vô biên, nó bất diệt. Nếu trong thời gian mình ở với thầy, dù thời gian đó là dài hay ngắn, mà mình có được sự cảm thông, có được sự tương đắc thì sau này mình sẽ không hối hận. Mình sẽ không than phiền như thượng tọa Bảo Lạc đã than phiền. Cái tình đó quả thật là một mối tình, không thể nói ít hơn một mối tình!

Sau khi được đắc pháp thì Huệ Năng ra đi. Không xuống nhà tăng để lấy hành lý, mà nghe lời thầy, đi ra bến sông liền lập tức. Tổ Hoằng Nhãn đã ân cần: Để thầy đưa con ra tới bờ sông!

Trong đêm khuya, hai thầy trò nhè nhẹ ra khỏi thiền viện và thầy đưa trò ra bến sông. Khi Huệ Năng xuống thuyền

rồi và chấp tay chào thì thầy Hoàng Nhân lại nói: Để thầy ngồi trên thuyền với con một khúc. Những chi tiết này đã được ghi lại trong kinh Pháp Bảo Đàn.

Khi Huệ Năng cầm lấy mái chèo thì thầy Hoàng Nhân nói: Để thầy chèo cho con một khúc. Cái đó nếu không phải là tình thì là gì nữa? Đó là sự phát biểu của tình thương chân thật. Chèo đến một nơi đó, thầy nói: Thầy đã chèo cho con một khúc, thôi bây giờ con có thể tự chèo lấy. Huệ Năng thưa: Con có thể vượt qua những khó khăn, những bão tố đang chờ đợi con, xin thầy đừng lo. Khi tổ Hoàng Nhân nghe câu nói đó thì tổ yên lòng. Tổ trao tay chèo lại cho Huệ Năng. Huệ Năng cho thuyền cặp

bến và tổ Hoàng Nhân bước lên bờ, đưa tay vẫy chào, rồi một mình trở về thiền viện, còn Huệ Năng thì một mình chèo về hướng Nam.

Mỗi tình đó đã sống ở trong thầy, sống ở trong học trò, và nó đã truyền lại cho đến ngày nay.

Khi con còn non yếu thì thầy dẫn dắt con đi, nhưng nay con đã vững chân vững tay, con có thể một mình chèo lái lấy. Con cảm ơn thầy.

Nó đơn giản như vậy. Nhưng chưa hết, nếu đọc tiếp kinh Pháp Bảo Đàn rất hấp dẫn, thì mình thấy rằng sáng hôm sau thầy không ra ăn sáng. Thường thì thầy ra ăn sáng. Hôm đó thầy đã không ra ăn sáng, mà cũng không ra với đại

chúng. Mãi cho đến chiều tối thì các thị giả mới tìm cách vào thăm thầy và hỏi: Bạch thầy, thầy có sao không? Ngài mới nói rằng: Ta không sao hết, nhưng y bát đã đi về phương Nam rồi. Tức là ngài cố ý đợi cho Huệ Năng đi rất xa, để người ta không đuổi kịp, rồi mới cho hay tin. Đó cũng là sự tiếp nối biểu hiện của mối tình thầy trò.

Ấy vậy mà cũng có một nhóm người chạy đuổi theo để dành lại y bát. Nếu quý vị muốn biết câu chuyện tiếp diễn như thế nào thì xin đọc tiếp kinh Pháp Bảo Đàn.

Trong kinh Pháp Hoa có câu chuyện một ông thầy thuốc rất giỏi, có nhiều con. Trong khi ông đi xa, ở nhà các con

ông ăn nhầm những thức ăn độc nên lẫn ra ngã bệnh. Đứa thì mưa, đứa thì ho, đứa thì đau bụng, đứa thì đau đầu, nhức mỏi, đủ hết các triệu chứng của độc tố. Khi người cha về, thấy các con đau đớn như vậy thì ông tùy theo bệnh trạng của từng đứa mà cho thuốc.

Có một số con của ông chấp nhận thuốc và uống thì lành bệnh. Những đứa khác không chịu uống thuốc, hỏi tại sao lại phải uống thuốc? Cha mình đang ở đây, nếu mình có mệnh hệ nào thì cha mình sẽ cứu, không cần uống thuốc! Cho nên chúng vẫn tiếp tục bị đủ thứ bệnh, và bệnh tình càng ngày càng nặng!

Cuối cùng ông cha nghĩ rằng: Có mình ở đây thì các con không chịu uống thuốc, chỉ bằng mình đi chỗ khác thì họa may chúng mới chịu uống. Vì vậy ông ra đi, và nhắn tin về là ông đã chết! Lúc đó mấy đứa con mới hết ỷ lại, mới chịu uống thuốc, và mới lành bệnh.

Có nhiều vị đệ tử cũng vậy. Khi thầy đang sống với mình thì không chịu thực tập những điều thầy dạy. Có người tiếp nhận và thực tập ngay những điều thầy dạy, nên đạt được sự chuyên hóa, và an lạc ngay trong thời gian ở với thầy. Có người lại nói thuốc của thầy mình hay thật, nhưng đâu cần uống bây giờ, mai một uống cũng được. Uống thuốc thì phải cứ ăn cái này, cứ ăn cái kia! Thôi, để hôm nay

mình ăn cái này, ăn cái kia cho sướng miệng đã, rồi mai một uống cũng không muộn. Đó là lập luận của những người không chịu uống thuốc.

Trong số các đệ tử của tôi, có người cũng nghĩ như vậy. Ăn thua là mình học được pháp môn, mai một thực tập thì đâu có muộn! Hình như mình đã nắm được pháp môn đi thiền hành rồi, hình như mình đã nắm được pháp môn thở và làm mới rồi. Bỏ túi cái đã, mai một rồi thực tập. Vì vậy mà họ không chuyên hóa, không lành bệnh. Cho nên ông thầy rất râu! Nhiều khi ông nghĩ giống hệt như ông thầy thuốc kia: Hay là mình phải đi nơi khác, hay mình phải chết đi thì học trò mình mới chịu thực tập!



Đó là tâm sự chung của những ông thầy. Nhưng có ai sẽ không phải là thầy? Tuy còn trẻ, tuy mình mới là sa di, sa di ni, hay tân tỳ khuru, tân tỳ khuru ni, nhưng "cái phần" của người tu nó bắt buộc mình phải lớn lên, rồi mình cũng phải thu nhận đệ tử, phải trở thành ông thầy. Mà hễ làm thầy là sẽ bị đau khổ vì học trò! Tại vì học trò có những người chịu thực tập những điều mình dạy, nhưng có những người không chịu thực tập. Có những người học trò chỉ cần những cái rất nhỏ, như sự chăm sóc, sự ngọt ngào của thầy thôi! Họ không biết rằng cái quan trọng nhất, quý hóa nhất mà mình có thể tiếp nhận từ thầy, không phải là sự chú ý, sự ngọt ngào, sự săn sóc nho nhỏ của

thầy, mà là mỗi tình lớn kia, sự săn sóc lớn kia, sự ân cần, thương tưởng, sự tâm niệm mỗi ngày để cho học trò mình lớn lên, để cho học trò mình có thể nối tiếp được sự nghiệp của chánh pháp.

Họ không chịu tiếp nhận những cái đó để thực tập, mà chỉ đòi hỏi những cái nhỏ nhỏ! Được thầy chú ý một chút, được thầy cưng thêm một chút, được thầy nói một câu ngọt ngào, được thầy săn sóc chút xíu. Mình chỉ cần những thứ thường tình, rơm rác như vậy thôi, mà không biết cái mà thầy muốn trao truyền cho mình, nó lớn hơn, nó quý trọng hơn cái đó nhiều lắm.

Vì vậy cho nên Huệ Năng tuy là làm việc suốt ngày ở dưới bếp, chưa bao giờ được hầu chuyện với thầy, nhưng đã là người tiếp nhận được tình thương cao cả nhất của thầy, và đã trở thành một người tri kỷ của thầy. Chữ tri kỷ ở đây có nghĩa là someone who really understands you.

Khi đọc kinh Pháp Bảo Đàn chúng ta thấy được mối tình tri kỷ giữa hai thầy trò. Họ đâu có nhiều thì giờ với nhau? Thời gian mà thầy gặp trò ở trong phòng lúc 12 giờ khuya, thời gian mà thầy đi bộ với trò ra bờ sông, thời gian mà thầy trò ngồi trên thuyền và thầy chèo cho trò một đoạn đường, thì đâu có lâu gì? Ấy vậy mà nó là tràn đầy, nó

là muôn đời, nó còn sống mãi!

## THIỆN Ý MỘT MÌNH CHƯA ĐỦ TẠO MÙA XUÂN

Trong hai buổi pháp thoại vừa qua, chúng ta đã diễn bày về pháp môn gọi là pháp môn nói. Nói là một pháp môn thực tập có thể đem lại rất nhiều hạnh phúc cho chính bản thân mình và cho những người chung quanh mình. Chúng ta đã được trao truyền những phương pháp thực tập rất cụ thể để làm hạnh phúc cho mình và cho người ngay ngày hôm nay.

Nghe là một pháp môn khác. Trong hai buổi pháp thoại liên tiếp, chúng ta đã nói về nghe. Nếu biết thực tập phương

pháp nghe, và chúng ta áp dụng những bài tập đã được trao truyền thì chúng ta cũng có thể tạo được hạnh phúc cho ta và cho người ngay trong ngày hôm nay.

Chúng ta cũng đã nói đến sở công phu. Mỗi người trong chúng ta phải có một sở công phu. Công phu đây là công phu thực tập. Hạ thủ công phu là phải đi vào sự thực tập chứ không phải lý thuyết suông. Hạ thủ tức là tay mình nắm lấy, đặt xuống việc thực tập.

Chúng ta biết rằng nghe có thể làm cho ta bớt khổ, nghe có thể thiết lập lại được nhịp cầu cảm thông, và thực tập lời quy nguyện: "Sáng cho người thêm niềm vui, chiều giúp người bớt khổ".

Đó không phải là một lời phát nguyện suông, chúng ta có thể thực tập bằng nghe và bằng nói. Thành ra trong số công phu, ta phải nói ngày mai ta sẽ nghe ai, và phải nghe như thế nào; ngày mai ta sẽ nói với ai, và phải nói như thế nào; ngày mai ta sẽ viết cho ai, và phải viết như thế nào để tạo hạnh phúc cho người đó và cho ta, để thiết lập lại nhịp cầu truyền thông đã bị gãy đổ. Đó gọi là hạ thủ công phu. Mình phải thực tập như vậy mỗi ngày. Nếu chúng ta đợi đến khi học xong khóa mùa Đông hay chương trình 4 năm, thì e rằng trễ quá! Thực tập ngay từ bây giờ. Đức Khổng Tử cũng có nói: Học nhi thời tập chi, bất diệc lạc hồ? Vừa

học mà vừa thực tập, đó há chẳng phải là niềm vui lớn hay sao?

Trước đây chúng ta cũng có trình bày về cái thể, cái tướng và cái dụng của lời nói. Trong Luận Đại Trí Độ, thầy Long Thọ có nói tới chánh ngữ như là sự thấu hiểu về bản chất của lời nói.

Thể là chất liệu làm ra lời nói. Nếu thật tình muốn lời nói của chúng ta là chánh ngữ, thì chúng ta phải biết cái thể (nature, substance) của lời nói. Cũng như cái bánh làm bằng bột, thì bột là chất của cái bánh. Lời nói cũng có bản chất của nó, mình phải biết bản chất của nó là bản chất gì. Nói ra từ tình thương đích thực, nói ra từ sự hiểu biết đích thực, nói ra từ cái tư duy chân

chính. Trong trường hợp đó, ngữ có thể có cơ hội trở thành chánh ngữ. Nghĩa là lời nói của ta có thể phát xuất từ tình thương và trí tuệ của ta. Nhưng cái đó chưa đủ, tại vì không phải phát xuất từ trí tuệ và tình thương mà nó trở thành chánh ngữ được. Nó là một điều kiện căn bản, nhưng chưa phải là tất cả những điều kiện cần để có chánh ngữ. Điều kiện đó cần, nhưng chưa đủ!

Muốn là chánh ngữ thì cái tướng của ngôn ngữ cũng phải đúng nữa. Có chất đó, nhưng lời nói phải khéo léo. Vì vậy cho nên nghệ thuật nói cũng phải có mặt. Mình phải tập thì mới làm được. Đôi khi mình thương người kia thật, nhưng mình nói sao đó mà người ta



tưởng là mình ghét, mình khi dễ người ta! Tội nghiệp lắm!

Thành ra mình phải học ăn, học nói, học gói, học mở. Gói lại sao cho nó gọn gàng, mở ra sao cho nó đẹp đẽ. Gói mở này tức là nghệ thuật diễn tả. Đừng tưởng đây là ăn bánh chưng! Đây là ngôn ngữ, đây là tài ăn nói. Khi có tài ăn nói thì anh gói rất gọn, và anh mở rất là nhẹ nhàng. Anh không trâng tráo đại hải, anh nói thao thao bất tuyệt mà người ta không biết anh nói gì. Cái đó gọi là gói. Anh nói ít, nhưng anh nói rất hay, rất chính xác. Mở tức là anh diễn bày ra. Giáo pháp đức Thế Tôn được công nhận là diễn bày rất khéo. Đó gọi là thiện thuyết, khéo mở, khéo gói, tiếng Anh dịch là Well

proclaimed, tiếng Pali là Swakkhato, tiếng Phạn là Sv<sup>a</sup>kkh<sup>a</sup>ta.

Đây không phải là khen cái thể của giáo lý. Thể của giáo lý là cái tuệ đã đành rồi, nhưng tuệ giác đó phải được diễn bày khéo léo, cái đó gọi là tướng.

Thành ra khi nói mà mình làm cho người ta đau khổ, và mình được sư anh hay sư chị nhắc, thì mình đừng gân cổ cãi rằng: "Em chỉ nói sự thật thôi"! Nói sự thật nhưng em nói thế nào để người kia đừng đau khổ, thì ngôn ngữ của em mới có cái thể tốt, và có cái tướng tốt. Nó là thiện thuyết. Vì vậy mà thiện ý của em, cái good intention của em là chưa đủ. Đừng tưởng rằng em có thiện ý là đủ rồi! Em phải có thiện xảo, phải

khéo léo. Mà em phải học thì mới làm được.

Đức Thế Tôn rất khéo, khéo cho đến nỗi người ta gọi tiếng nói của ngài là viên âm, tức là tiếng nói tròn. Đức Thế Tôn nói như thế nào đó mà người nào cũng tưởng ngài nói riêng cho mình! Hôm nay đức Thế Tôn nói bài pháp này là riêng cho tôi thôi, và người nào cũng nghĩ như vậy. Đó là tài của đức Thế Tôn mà mình phải học cho được một phần ngàn, hai phần ngàn tiếng nói tròn của ngài.

Ngày xưa ở Huế có một tạp chí Phật học lấy tên là Viên Âm. Những người chủ trương có điều nguyện bắt chước đức Thế Tôn để giảng bày giáo lý đạo

Bụt thế nào cho giáo lý đó thích hợp với thời đại, mang hạnh phúc lại cho người ta.

Sau khi có người công nhận cái chất của lời nói anh là tốt, là có trí, có bi, và cái tướng của lời nói anh là khéo rồi, thì anh khoan vui mừng, tại vì anh phải đem áp dụng để thấy rằng nó có công hiệu thật hay không! Nếu không công hiệu thì tuy chất của lời nói có tốt đến mấy, tướng của lời nói có tốt đến mấy thì lời nói đó cũng chưa phải là chánh ngữ. Vì vậy phải để ý đến cái dụng, cái công dụng, cái function, nghĩa là đem ra áp dụng xem nó thành công hay không. Nếu thành công, nếu nó tháo gỡ được cái kẹt của người kia, nó làm cho người kia bừng tỉnh, nếu nó làm cho

người kia thiết lập được sự thông cảm, tạo dựng lại được niềm tin, thì cái dụng đó là cái hảo dụng. Lúc đó ngôn ngữ của anh mới thật sự là chánh pháp.

Khi anh có thiện thể và thiện tướng rồi; có hảo thể và hảo tướng rồi, và khi đem ra áp dụng vào trường hợp này thì thành công rồi. Nhưng, khi anh đem áp dụng vào trường hợp kia thì không thành công! Tại sao vậy? Tại sao cũng tâm niệm đó, cũng hình thức đó, mà đưa vào trường hợp kia lại không thành công? Không hành công tại vì đây là trường hợp khác! Như vậy nó chứng tỏ rằng trí tuệ quán chiếu của anh, cái tính cách khế cơ của lời nói anh chưa được viên mãn. Nói như vậy có nghĩa là cái phẩm chất của chánh kiến và chánh tư

duy của anh còn thiếu kém. Tại vì nếu cái phẩm chất của chánh kiến và chánh tư duy đầy đủ thì tự nhiên cái tướng này sẽ thay đổi, và do đó cái dụng này sẽ thành công.

Biết bao nhiêu người thất bại khi có thiện chí. Có thiện chí muốn giúp người đó, nhưng rốt cuộc là không giúp được, có khi còn hại người đó nữa! Đó là vì không hiểu được người đó rõ ràng. Muốn hiểu thì phải có chỉ, có quán. Thê của ngôn ngữ là được làm bằng chất liệu của chánh kiến. Mà chánh kiến thì phải có chỉ và phải có quán.

Vậy thì sau khi chúng ta đã thử ngôn ngữ đó rồi và thấy không thành công

thì chúng ta đừng trách rằng người kia không có khả năng thu nhận, người kia khép trái tim lại, không mở trái tim ra để đón nhận chân lý! Chúng ta thường trách như vậy, chúng ta hoàn toàn đổ lỗi cho người kia. Tôi đã làm hết sức tôi rồi, nhưng tôi chịu thôi! Không! Mình chưa làm hết sức mình đâu. Nếu làm hết sức thì mình không thất bại như vậy đâu.

## PHẢI NHÌN VÀO CĂN CỐ CỦA NGƯỜI ĐỂ TRUYỀN ĐẠT

Làm hết sức mình nghĩa là quán chiếu vào căn cơ của người kia để thấy được cái tướng này của ngôn ngữ, tuy nó thành công với người này, nhưng

không thành công với người kia. Những danh từ mình dùng rất khéo léo, những văn cú mình dùng rất là hay, mình nghĩ là không thể nào hay hơn được, nhưng đưa vào trường hợp này nó vẫn thất bại.

Đó là tại mình không thấy được cái quá trình, cái tâm lý của người này. Vì vậy mình phải quán chiếu nhiều hơn nữa. Người kia có thể vì sợ, hay vì mặc cảm mà không tiếp nhận được cái tướng của ngôn ngữ của mình, cho nên mình phải thay đổi cái tướng của ngôn ngữ để cho người kia, khi nghe những lời nói này thì cái sợ, cái mặc cảm không trôi lên, và không chặn đường ngôn ngữ của mình.



Làm vậy ta sẽ có thể điều phục được những căn cơ rất khó khăn. Trong kinh có nói đến những loại chúng sinh khó điều phục. Cương cường nan điều phục. Nhưng đối với đức Thế Tôn thì ngài làm hết sức ngài để có thể điều phục được những cái khó điều phục nhất. Còn mình, cứ thấy những cái khó điều phục, là mình bỏ và đi tìm những chỗ dễ điều phục! Như vậy là mình chưa hay lắm!

Trong sự giao tiếp hàng ngày, các thầy thường chúc nhau: Xin chúc thượng tọa pháp thể khinh an, chúng sinh dị độ. Tôi không biết chúc như vậy có hay không? Chúng sinh dị độ tức là chúng sinh dễ độ. Phải chúc ngược lại! Chúc thượng tọa pháp thể khinh an, chúng

sinh khó mấy cũng độ được! Chúc chúng sinh dị độ thì hư thượng tọa của mình! Về lời chúc pháp thể khinh an cũng vậy. Pháp thể khinh an là đừng bệnh gì cả. Nhưng trong luận Bảo Vương Tam Muội chúng ta học rằng, phải có bệnh chút ít mới tốt. Lâu lâu phải có bệnh thì mình mới biết quý sức khỏe của mình. Cho nên cũng đừng nên chúc pháp thể khinh an. Nên chúc thượng tọa lâu lâu mới bịnh một lần thôi. Mỗi lần bệnh như vậy thì mới biết rằng những khi không bệnh là quý vô cùng.

LINH CHÚ

Nói về chánh ngữ để làm hạnh phúc cho người, Làng Mai đã sáng tác ra những câu gọi là linh chú rất nổi tiếng, và hiện đang được thiên sinh nhiều nước trên thế giới thực tập, kể cả trẻ em. Thực tập những câu thần chú này thì có hạnh phúc liền lập tức. Thực tập những câu này thì phải có chất liệu của niệm, của định, của tuệ thì mới thành công. Nó là chánh ngữ. Nếu thực tập bừa bãi thì nó không phải là chánh ngữ! Cũng là câu linh chú đó, nhưng nó sẽ không linh.

Trong buổi công phu sáng ở các tự viện có đầy linh chú. Công phu sáng mà chúng ta đang thực tập ở tại nhiều nước Á Châu, chịu ảnh hưởng một cách rất nặng nề của truyền thống Mật

giáo. Bắt đầu chúng ta tụng năm Hội chú Lăng Nghiêm. Tiếp đó, chúng ta tụng mười thần chú, và Tâm kinh Bát Nhã cũng được coi như là một linh chú. Chúng ta tin rằng hễ tụng chú nhiều thì chúng ta sẽ thực hiện được phép lạ.

Có nhiều người tụng chú Lăng Nghiêm và nghĩ rằng tụng chú Lăng Nghiêm thì sẽ không bị những người như là cô Ma Lăng - già kéo đi. Nhưng tụng hai ba chục năm mà vẫn bị cô ta kéo đi như thường! Đó là ở Việt Nam, mà ở bên Cali. cũng vậy! Tại vì tụng chú mà khi tụng lại không có niệm, không có định, không có tuệ. Tụng như những con vẹt. Vì vậy cho nên tụng kinh là một vấn đề lớn cần phải đặt ra.

Khi tụng kinh chúng ta thường đề ý nhiều đến âm điệu của sự tụng niệm, mà không thực tập được niệm, định và tuệ. Chúng ta chỉ sợ tụng sai rồi thầy rầy hay người ta cười. Như Tâm Kinh chẳng hạn, chúng ta tụng mỗi ngày một lần, hai lần. Ngày nào cũng tụng hết. Nhưng chúng ta phải nói sự thật, chúng ta tụng như những con vẹt. Tâm Kinh tuy ngắn, nhưng vẫn còn dài như thường! Tại vì trong Tâm Kinh chỉ có hai ba câu là tinh túy. Đó là những câu: ... Chiếu kiến ngũ uẩn giai không; ... Sắc tức thị không, không tức thị sắc. Thọ tướng hành thức diệt phục như thị; ... Thị chư pháp không tướng, bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm ... Vô sắc, vô thọ, tướng,

hành, thức ... Chỉ có những câu đó là quan trọng thôi. Còn từ đoạn "Bồ-đề - tát-đỏa y Bát-nhã Ba-la-mật-đa cố, tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố vô hữu khủng bố"... là không quan trọng lắm. Mấy câu đó chỉ là để ca ngợi những câu ở trên kia mà thôi.

Trong khi đọc mấy dòng trên mà tâm của chúng ta có quán chiếu, có thấy được sắc tức là không, không tức là sắc, có thấu triệt được nghĩa lý của "không có đặc và vì không có sở đặc" ... Nếu không thì chúng ta tụng bao nhiêu lần đi nữa, cũng không thành công!

Theo nguyên tắc của Mật giáo thì mỗi câu linh chú chỉ được đọc lên khi thân

tâm hoàn toàn hợp nhất, có niệm, có định. Trong trạng thái thân tâm nhất như, vững chãi, mà thốt ra câu linh chú đó thì câu linh chú đó trở thành một lực lượng lớn, chuyển hóa cả thân tâm và cả thế giới. Đó là giáo lý căn bản của Mật giáo. Thân và ý mà là một khối thì lúc đó linh chú mới có hiệu nghiệm.

Đi từ trong nhà Thanh Phong hay từ nhà Linh Quy ra, sau khi khép cánh cửa lại và bước lên con đường ngập lá mùa Thu, thì lúc đó tâm của chúng ta nghĩ đến gì? Bàn chân của chúng ta bước như thế nào? Hai chân chúng ta chạm vào cái gì? Con mắt chúng ta chạm vào cái gì? Tâm của chúng ta chạm vào cái gì? Có phải là chúng ta đang đi trong giờ phút hiện tại hay

không? Hay là tâm của chúng ta đang ở chỗ khác? Tâm ta có đang ở bên New York hay Los Angeles, hoặc Nha Trang hay Hà Nội? Đó là câu hỏi chính!

Bước chân của chúng ta phải đặt lên bây giờ và ở đây. Tâm của chúng ta cũng phải đi theo bước chân. Tất cả bí quyết của sự thực tập nằm ở chỗ đó. Mỗi bước chân đi như vậy nó làm rơi rụng không biết bao nhiêu là phiền não. Đi được ba bước như vậy thì có ba bông sen nở dưới chân. Đi được bảy bước như vậy thì có bảy bông sen nở dưới chân. Sen nở dưới chân không phải là chuyện huyền thoại. Không phải chuyện chỉ có đức Thế Tôn mới làm được. Tất cả chúng ta đều làm



được. Nếu thân, ngữ, ý của chúng ta hợp nhất, thì bước lên lá sồi khô, lá sồi khô biến thành hoa sen, đem lại sự an lạc, nuôi dưỡng cho chúng ta ngay trong giờ phút hiện tại. Đó tức là chúng ta đang đọc câu thần chú bằng bàn chân của ta!

Thiền sư Lâm Tế nói: "Phép lạ là đi trên mặt đất", Địa thượng thân thông. Chúng ta là học trò của Lâm Tế, chúng ta phải đi được như thầy dạy. Mỗi bước chân trên mặt đất là thể hiện thân thông.

Từng bước chân tỉnh thức,

Làm hiển lộ pháp thân.

Ta chỉ có thể làm được cái đó ở đây thôi, nghĩa là trong giây phút hiện tại.

Mỗi ngày chúng ta đi bao nhiêu bước, nhưng những bước chúng ta đi, có phẩm chất hay không? Cũng như mỗi ngày chúng ta tụng bao nhiêu câu thần chú, nhưng những câu thần chú chúng ta tụng có phẩm chất hay không? Nếu không có phẩm chất thì chúng ta có tụng hai mươi năm cũng vô ích thôi.

Ở Việt Nam có một bà đó, khoảng 50 tuổi, rất chăm niệm Bụt, nhưng tính bà cũng rất dữ. Nam Mô A Di Đà Phật, bà niệm suốt ngày. Bà thỉnh chuông, thỉnh mõ, đốt nhang rất nhiều, nhưng tánh nào vẫn tật đó, rất dữ. Chưởi người ta thì chưởi động đến cả tổ tiên dòng họ người ta. Vì vậy có một ông hàng xóm nghĩ rằng: Hôm nay mình phải dạy cho bà ta một bài học! Ông đờn bà lên

chuông mõ, bắt đầu tụng niệm thì ông tới trước ngõ kêu: Bà ơi! Bà ta giật mình. Đến giờ người ta tụng kinh niệm Bụt mà đến ngõ réo như vậy là không dễ thương! Cho nên bà thỉnh mỗ lớn hơn, thỉnh chuông lớn hơn, để chúng tỏ ta đang tụng kinh, không được làm ồn. Nhưng ông này vì đã cố ý cho một bài học, nên ông làm lơ, càng lúc càng réo bà ta lớn hơn. Ban đầu bà ta nén xuống, nhưng vì chịu không nổi, cuối cùng bà liệng chuông, liệng mõ, ra đứng chống nạnh, nổi sân si lên, chưởi bới um sùm. Lúc đó ông ta mới bước vào nói: Bà ơi! Tôi mới kêu bà chưa tới 20 tiếng mà bà giận như vậy, còn bà đêm nào cũng kêu Bụt, ngày nào cũng

kêu Bụt biết bao nhiêu ngàn tiếng, chắc Bụt giận bà dữ lắm!

Niệm Bụt mình cũng có thể làm như con vẹt, và mình có thể nghĩ rằng niệm như vậy thì có sự chuyển hóa, nhưng thật sự thì không có chuyển hóa gì cả! Tại vì tâm của mình không ở đó, thân của mình không ở đó khi mình niệm Bụt.

Khi giẫm lên con đường được trải bằng một thảm lá sồi, thì mình thấy hóa ra hạnh phúc của mình nó ở ngay đây! Giẫm trên thảm lá sồi mà đi như vậy, lòng không vương bận, hạnh phúc hóa ra chỉ có như vậy thôi! Mình không cần có một ngôi chùa, mình không cần có một địa vị, một bằng cấp, mình chỉ cần

biết đi là có hạnh phúc. Nhìn lên trời thấy có một ngôi sao Mai hay mặt trăng chưa lặn, mình mỉm cười, tại vì ngôi sao Mai kia, cũng như mặt trăng kia nó cũng mâu nhiệm vô cùng. Nhìn lên trời và mình nói: Sao ơi, tôi biết sao đang có mặt đó và tôi rất có hạnh phúc.

Ngày xưa đức Thế Tôn đã nhìn ngôi sao Mai đó. Chính ngôi sao đó, và ngài đã thấy được sự thật. Giờ đây mình cũng có hai con mắt, mình cũng nhìn ngôi sao đó. Đức Thế Tôn đã trao truyền cho mình cách nhìn. Cách nhìn đó đã được trao truyền lại cho mình qua bao nhiêu thế hệ của tổ sư. Mình có con mắt đó, nhưng mình không đem ra dùng. Mình chỉ muốn dùng nhục nhãn thôi, con mắt thịt thôi. Còn cái

pháp nhãn, cái tuệ nhãn mà thầy đã trao truyền cho mình, mình không xài! Giống như chàng dũng sĩ trong Cửa Tùng Đồi Cánh Gà[1], xuống núi với tấm kính Mê Ngộ Cảnh thầy trao cho để giúp biết rõ thiện ác, chính tà. Kính tuy có trong túi nhưng chàng không đưa ra xài, cho nên mới lạc vào những nẻo tăm tối của các loài ác quỷ, và chàng cũng thành quỷ luôn!

Có một lần sang dạy ở Hàn quốc, tôi được mời cư trú trong một cư xá, chung quanh trồng toàn hoa ngọc lan trắng. Hoa nở lớn gần bằng hoa sen. Lúc tôi sang là mùa Xuân. Buổi sáng đi thiền hành lúc mặt trời sắp lên, đi dưới những cây ngọc lan nở trắng như vậy, màu nhiệm vô cùng! Tôi thấy như là

lan nở cho mình. Lan có nở cho mình hay không? Nếu mình nói lan nở cho mình thì mình có chủ quan quá không? Trong một bài hát của Phạm Duy, chúng ta nghe Phạm Duy nói hoa nở vì ai? Có thể là hoa không nở vì ai cả, nhưng nhờ mình có chánh niệm cho nên mình thấy hoa nở cho muôn loài, nở cho mình. Mình cũng là hoa, và mình cũng nở cho hoa. Tại sao hoa nở cho mình, mà mình lại không nở cho hoa? Sư cô không phải là một đóa hoa sao? Sư chú không phải là một đóa hoa sao? Tại sao không chịu nở, tại sao hà tiện? Tại sao sáng nay không chịu nở cho thầy, không chịu nở cho anh, cho chị, cho em?

Trong thơ tiền chiến có câu:

Huyền Trân ơi, Huyền Trân ơi!

Mùa Xuân đến rồi.

Giờ đây tám vạn bông trời nở,

Duy có tình ta khép lại thôi!

Tội nghiệp vô cùng. Anh bị ngọn gió độc nào, anh bị chất độc nào động tới mà trái tim anh co rút lại, không nở ra được như vậy? Giờ đây tám vạn bông trời nở, Duy có tình ta khép lại thôi! Sao mà tội nghiệp như vậy!

Sáng nay chúng ta phải nở ra, tại vì ngôi sao Mai kia là một bông hoa đang nở cho chúng ta. Nó đã nở cho đức Thế Tôn, và sáng hôm nay nó chờ ta. Ta đã ra tới sân, ta đang nhìn thấy nó, nó đã nở cho ta, tại sao ta không nở cho nó? Ta phải mở trái tim ra, ta phải nhìn



ngôi sao, ta thở và nói: Sao ơi, cảm ơn sao có mặt ở đó, tôi rất hạnh phúc. Lúc đó ta nở ra như một ngôi sao.

## NHỮNG CÂU LINH CHÚ LÀNG MAI

Ở đời ai lại không có những người thương? Chúng ta có cha, có mẹ, có anh, có chị, có em, có bạn, có thầy. Khi có chánh niệm thì ta nhận rõ được sự có mặt của những người đó là quý giá cho ta lắm. Họ là những bông hoa, họ đang nở cho ta. Còn ta đang co rút lại, ta phải nở ra cho họ! Vì vậy cho nên câu linh chú thứ nhất của Làng Mai là công nhận sự có mặt của người kia, nhìn người đó bằng chánh niệm, bằng

khả năng có thể trân quý sự có mặt của người đó và mở miệng ra đọc một câu thần chú bằng tiếng Việt, không cần bằng tiếng Phạn:

"Bố ơi, con biết là bố đang còn sống bên con, nên con rất là hạnh phúc",

rồi xá một cái. Đó là một câu thần chú, và ta phải đọc câu thần chú đó trong trạng thái thân tâm nhất như. Thân và tâm ta phải có mặt 100% thì ta mới nên mở miệng đọc câu thần chú đó.

Nghe vậy thì người kia sẽ có hạnh phúc, sẽ nở ra như một đóa hoa. Lúc đó mình cũng là một đóa hoa, mình nở cho người kia, hạnh phúc có mặt liền lập tức. Nó là một thứ hạnh phúc có liền. Hạnh phúc trong khi thực tập câu

linh chú thứ nhất nó còn mau hơn là làm cà phê uống liền, tại vì khỏi phải xé bọc cà phê ra, khỏi bỏ vào ly, khỏi chế nước sôi.

Hôm trước đi với sư anh Pháp Ứng ở Xóm Thượng, sư anh đưa cánh tay cho tôi vịn để đi xuống dốc cho có an ninh. Tôi quay lại nói rằng: Pháp Ứng ơi! Có con ở đây thầy sưống quá. Đó là tôi đọc câu thần chú thứ nhất: "Có con ở đây thầy rất là hạnh phúc". Tôi nói câu đó không phải là một câu nói ngoại giao, mà câu đó nó được làm bằng bản chất của chánh niệm, thấy sự có mặt của sư chú là quý giá cho tôi. Biết sư chú đã cho tôi hạnh phúc, đang cho tôi hạnh phúc và sẽ cho tôi hạnh phúc, cho nên tôi chỉ cần nói sự thật đúng lúc

thôi, đó là nhờ chỉ, quán và niệm. Thân tâm tôi nhất như, tuy là đang đi, nhưng nhờ an trú trong hiện tại, tôi biết sự có mặt của sư chú, nên tôi đã đọc được câu linh chú thứ nhất của Làng Mai. Sư chú đáp lại liền: Có thầy ở bên con, con cũng rất hạnh phúc. Thành ra hai thầy trò cùng thực tập linh chú!

Có cần lặp lại 100 lần mỗi buổi sáng không? Đã nói được một lần, thì sau này mình không tiếc nữa. Huống hồ mình lấy đó làm sự thực tập hàng ngày của mình?

Cho nên hôm đó ở thủ đô Hán Thành tôi đã mỉm cười nhìn những hoa ngọc lan nở rộ và tôi nói: Hoa ngọc lan ơi, tôi biết hoa đang có đó và tôi rất hạnh

phúc! Đi một mình giữa những đóa ngọc lan như vậy, mình thấy được tất cả những màu nhiệm của sự sống, mình sống những giờ phút của buổi sáng đó, không tiếc nuôi gì cả. Không những hoa ngọc lan nở cho mình, mà lúc đó mình cũng là một bông hoa nở ra cho hoa ngọc lan nữa. Giữa hoa và mình có một mối tình tri kỷ, cũng như giữa hai thầy trò Huệ Năng và Hoảng Nhân.

Cho nên những giây phút mà quý vị sống ở Xóm Thượng, có thể là những giây phút quan trọng nhất trong đời của quý vị. Dù quý vị sống ở đó một tuần, hai tuần hay hai năm, thì mỗi giây phút của quý vị ở đó phải là những giây phút như vậy. Nếu không thì uổng phí

quá. Những giây phút của quý vị ở Xóm Hạ, Xóm Trung, Xóm Mới cũng phải như vậy. Những phương pháp đó tôi đã trao truyền. Nay đến lượt quý vị. Như những người chơi bóng chuyên, khi trái bóng đến tay, thì quý vị phải hành động. Không thể giữ bóng mà không chuyền lại cho người khác.

Đối với cha, với mẹ, với anh, với chị mình, đối với người chung quanh mình, đối với hoa đào, với ngôi sao, với con đường thiên hành, mình phải thực tập nhìn những thứ đó như là nhìn Huệ Năng của mình, nhìn tri kỷ của mình. Chúng ta thực tập để nâng đỡ cho những người chung quanh cùng thực tập. Nếu ta không thực tập thì những người chung quanh ta sẽ không

được nâng đỡ, khuyến khích. Sự thực tập của mình có công hiệu tổng quát, nghĩa là mình làm điều này không phải chỉ cho mình, mà làm cho tất cả những người chung quanh mình. Công tác xây dựng tăng thân lớn lao nhất là công tác đó, nghĩa là phải biết nở ra trong từng giây từng phút trong sự sống hàng ngày.

Như vậy, câu linh chú đầu tiên của Làng Mai là:

Bố ơi, con biết bố còn đang sống đó và đang ngồi bên con, nên con rất hạnh phúc -

Mẹ ơi, con biết mẹ còn đang sống đó và đang ngồi bên con, nên con rất hạnh phúc -

Và "công thức" của câu linh chú thứ nhất là:

((((O) ơi, ((((O) biết ((((O) còn đang sống đó và đang ngồi bên (RRR), nên ((((O) rất hạnh phúc -

Nếu trong đời anh, đời chị, mà chưa từng nói được câu đó, thì đó là điều đáng tiếc. Nếu chưa nói thì lát nữa phải đi gọi điện thoại. Nói điện thoại trong tinh thần pháp môn thực tập của chúng ta thì dù là điện thoại viễn liên cũng đáng để cho mình sử dụng.

Câu thần chú thứ hai, có khi mình đảo ngược lại, lấy câu thứ hai làm câu thần chú thứ nhất. Điều này không quan trọng mấy. Điều quan trọng là chúng ta



phải thực tập những câu thần chú này.  
Câu thần chú thứ hai là:

Bố ơi, con đang có mặt thật sự bên bố  
đây -

Mẹ ơi, con đang có mặt thật sự bên mẹ  
đây -

Thầy ơi, con đang có mặt thật sự bên  
thầy đây -

(((O) ơi, (((O) đang có mặt thật sự bên  
(((O) đây -

Thương yêu trong giáo lý của đạo Bụt,  
trước hết là phải có mặt. Tại vì nếu  
không có mặt thì làm sao anh thương?  
Nhiều khi sống 24 giờ đồng hồ với  
người đó, nhưng anh không có mặt,  
không bao giờ có mặt bên người đó.

Anh sống như là trong một quán trọ Y Pha Nho, trong một chung cư mà mình không cần biết người ở phòng bên cạnh là người thuộc quốc tịch nào, có những hạnh phúc nào, những đau khổ nào!

Có thể mình sống với bố, với mẹ, với những người anh, người chị của mình, nhưng mình chưa bao giờ có mặt với họ. Mình đi, mình về như là những mũi tên, cho đến khi người đó chết, người đó đi xa. Sống như chưa bao giờ mình đã từng gặp người đó. Người đó là ai mà mình nói mình thương?

Có một ông đó, ông nói với đứa con trai 12 tuổi của ông: Này con, mai là ngày sinh nhật của con, con muốn gì, nói cho bố biết, bố sẽ mua cho con.

Nhưng chàng con trai đó không có hạnh phúc. Nó là con nhà giàu, và ông bố là giám đốc của một công ty rất lớn, muốn gì ông cũng mua cho được hết. Nhưng những quà cáp không làm cho nó hạnh phúc, vì bố nó chưa bao giờ có mặt với nó hết. Bố nó bận rộn quá. Tại vì sao? Tại vì khi mình giàu thì mình không muốn mình không giàu nữa! Đó là bệnh của chúng sanh. Hễ đã giàu rồi thì không thể chấp nhận được chuyện mình không giàu! Mà muốn tiếp tục giàu thì phải đổ hết thì giờ và tâm lực vào việc làm giàu. Vì vậy mà không có thì giờ để thờ, không có thì giờ để ăn, không có thì giờ để nhìn con, nhìn vợ, và cứ đi về như một mũi tên. Nhiều khi ở lại một thành phố lạ đến năm bảy

ngày. Không có thì giờ gọi điện thoại về cho vợ, cho con. Thành ra vợ con của ông nhà giàu đó không có hạnh phúc.

Ông có đem tiền về thật, nhưng hạnh phúc đâu phải được làm bằng tiền? Tiền có thể giúp được một phần nào, nhưng hạnh phúc là sự thương yêu, và thương yêu là phải có mặt cho nhau. Ông ta không có thì giờ ăn cơm với con, ngồi chơi với con, nắm tay con đi dạo. Vì vậy mà lúc nghe bố hỏi, cậu bé đã trả lời: Con chỉ muốn bố! Ông ta có thức tỉnh được không thì không thấy nói!

Trong chúng ta có biết bao nhiêu người bị kẹt vào cái thế đó. Cho nên ta phải

thực tập. Phải biết nói tội nghiệp quá! Trong quá khứ mình chưa bao giờ có mặt với con mình, có mặt với vợ mình! Chắc là mình phải thay đổi! Ông ta phải thả đi một số bò, để trở lại với vợ, với con, với cuộc sống trong hiện tại.

Trong số những người thiên sinh đến Làng Mai để tu học, có những người đã chứng tỏ khả năng thả bò của họ. Họ thấy cuộc sống của họ không có hạnh phúc, họ đã chạy theo sự thành công về sự nghiệp của họ, mà họ không thật sự sống sâu sắc những giây phút của đời sống của họ. Họ không có thì giờ để thương, để làm hạnh phúc, cho nên khi về lại nhà, họ đã thả những con bò rất bực. Đừng nói rằng sự giác ngộ không có. Nếu không giác ngộ thì làm sao

người ta chịu thả những con bò bự như vậy? Nếu nghe mà không thả được thì bò làm sao thả cho được?

Nhiều khi trong phạm vi các thầy, các sư cô, mình nói đùa rằng ngôi chùa của mình cũng là một con bò, vương vào con bò đó mình không có thì giờ để thờ, để đi thiền hành, để ngồi uống trà; để sử dụng con mắt của Bụt, lỗ tai của Bụt, cái mũi của Bụt, hai bàn chân của Bụt.

Những thứ đó đã được thầy trao truyền rồi, nhưng vì "rét", mình không thả được. Thành ra ở Làng Mai, chúng ta phải dùng lỗ tai của thầy trao truyền, phải dùng con mắt của thầy trao truyền, cái mũi của thầy trao truyền, bàn tay

của thầy trao truyền, hơi thở của thầy trao truyền. Đó là có hiếu. Cái dòng giống thánh, cái thánh chủng, mà nối tiếp được là do những thứ đó, chứ không phải là do chúng ta làm được ngôi chùa lớn, không phải vì chúng ta làm được những "Phật sự" lớn. Phật sự lớn nhất là có mặt và sống sâu sắc những giây phút của đời sống hàng ngày để có thể tỏa chiếu được cái an lạc, cái hạnh phúc. Pháp thân là bài thuyết pháp lớn nhất.

Thành ra nếu người cha đó giác ngộ, thả được những con bò, một hôm nào đó, ngồi xuống bên con, thở và nói: Con ơi! con biết không? Bố thật sự đã ngồi với con, và thật sự anh ta làm được. Tâm anh ta đang không nghĩ đến

business. Tâm của anh hiện giờ đang có mặt với con. Trời ơi, mấy ai có đứa con trai dễ thương như vậy? Hai cha con nắm tay nhau, thì chợt nhiên nơi đó trở thành thiên đường, và đứa bé chợt nhiên có hạnh phúc.

Mỗi khi lên Xóm Thượng, tôi đi trên Xóm thượng như đi trên một thiên đường. Những người con của tôi, tôi nắm tay cùng đi rất hạnh phúc. Mỗi khi đi ở Xóm Mới, Xóm Hạ tôi đều thấy như vậy hết. Mình phải có mặt cho nhau. Mình phải có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Đó là cách thức hay nhất để đầu tư cho tương lai. Tại vì tương lai chỉ được làm bằng một chất liệu thôi, đó là hiện tại. Làm cho chất liệu của hiện tại có phẩm chất, thì



tự nhiên mình có tương lai sáng. Còn lo lắng cách mấy cũng không có tương lai. Tại chất liệu lo lắng, bòn chòn không thể nào làm nên một tương lai đẹp. Chỉ có chất liệu hạnh phúc bây giờ thì mới làm được một tương lai đẹp mà thôi.

Đây là một quá trình rèn luyện và thực tập. Cho nên khi quý vị về Làng Mai, và nghĩ rằng mình chỉ nghe pháp thoại rồi đem về nhà mới thực tập, thì không được. Tại vì Làng Mai là môi trường thuận tiện nhất để thực tập chuyện này. Tức là làm thế nào để nó trở thành một thói quen, rồi đến khi về trú xứ, mình mới thực tập được. Còn nếu trong thời gian ở tại Làng Mai mà mình không làm được những điều này cho thành

thói quen, thì khi về thành phố của mình, mình sẽ không làm được. Ở thành phố mình khó làm lắm. Tại vì tất cả mọi người đều chạy, không ai có khả năng an trú. Ít có người biết sống sâu sắc trong giây phút hiện tại.

Do đó nếu quý vị ở được hai tuần hay hai tháng, thì trong thời gian đó mình phải quyết tâm tập cho được nếp sống này để nó trở nên một thói quen tốt, một tập khí tốt. Trong khi tập luyện như vậy, mình có hạnh phúc liền lập tức. Tại vì đó là giáo pháp Hiện pháp Lạc trú. Và cái quê hương đích thực của mình, cái tịnh độ của mình nó nằm ngay tại đó, trong giây phút đó, chứ không phải trong không gian khác, hay trong thời gian khác. Bây giờ hay là sẽ

không bao giờ hết. Đó là nguyên tắc của chúng ta.

Nhắc lại câu linh chú thứ nhất: Bồ ơi, mẹ ơi, con biết là bố đang có mặt đó, và con rất có hạnh phúc. Quý vị cứ làm đi, nếu làm không thành công thì tôi sẽ bồi thường! Khi tam nghiệp hợp nhất thì chắc chắn thành công, nó tạo ra một sự biến chuyển lớn liền lập tức, hạnh phúc sẽ có liền lập tức. Hãy thực tập với ngôi sao Mai, với trăng Rằm; hãy thực tập với lá sồi, với sư anh, sư chị.

Cũng nhắc lại câu thần chú thứ hai là Mẹ ơi, con đang thật sự có mặt một bên bên mẹ đây. Tại vì tặng phẩm lớn nhất mà mình có thể trao cho người thương của mình là sự có mặt đích thực

của mình. Nếu không có mặt thì làm sao anh thương? Mà có mặt không phải là chuyện dễ. Phải thực tập mới có mặt được. Phải biết nghệ thuật thờ chánh niệm, phải có nghệ thuật thả bỏ, buông bỏ những lo lắng, suy tư, tham vọng, khổ đau, giận hờn thì mới thật sự có mặt cho người mình thương được.

Trong những buổi pháp đàm, chúng ta phải bàn với nhau, phải chia sẻ cho nhau, người này đã làm như thế này, đã thành công như thế kia, người kia chưa thành công được là tại vì kẹt cái này, kẹt cái khác. Chúng ta phải tới với nhau như một tăng thân để chia sẻ kết quả của những thực tập đó. Và chiều hôm đó sau buổi pháp đàm, chúng ta đem ra thực tập liền. Có như vậy thì

chúng ta mới xứng đáng với cái hoài vọng, cái trông đợi của Bụt, của tổ và của thầy.

## *Thiền đi*

### THƯỢNG PHƯƠNG

Tháng trước pháp sư Thanh Nghiêm có viết thư nhờ tôi đề tựa kinh Viên Giác mà pháp sư đã dịch và chú giải bằng tiếng Anh. Trong bài tựa tôi có nói rằng Viên Giác được làm bằng những yếu tố không phải là Viên Giác. Viên Giác dịch tiếng Anh là Perfect Enlightenment hay là Complete Enlightenment.

Trong nguyên văn tôi viết: "Những giác ngộ gọi là viên mãn, được làm

bằng những chất liệu gọi là những giác ngộ không viên mãn".

Trong đầu của chúng ta thường nghĩ rằng cái này là Viên giác, còn cái kia là Phần giác, nghĩa là giác ngộ một phần, giác ngộ sơ sơ. Kỳ thực nếu không có những cái gọi là phần giác, nghĩa là những yếu tố giác ngộ lúc ban đầu, thì viên giác không thể nào có được.

Vì thiền viện của pháp sư Thanh Nghiêm nằm ở New York, nên tôi đưa ra một ví dụ về con đường từ New York đi Boston. New York ở miền Nam, Boston ở miền Bắc, và chúng ta đang đứng ở trên con đường New York - Boston.

Nếu chúng ta nghĩ rằng Boston tượng trưng cho giác ngộ, cho Viên giác, cho cái mục đích tối hậu của ta, thì New York sẽ là hướng mà chúng ta không muốn hướng đến. Chúng ta muốn hướng đến Boston. Đạo Bụt gọi đó là hướng thượng.

Chúng ta cũng nên biết rằng ngày xưa người ta gọi chùa là Thượng phương, direction of the above. Chùa tượng trưng cho ý muốn đi lên của chúng ta. Vậy thì trên đường New York - Boston, ví dụ ta đang đứng ở New Heaven, một thành phố nằm trên đường New York và Boston, thì tại điểm đó nó chứa vừa New York, vừa Boston. Tất cả mọi điểm trên con đường đó đều chứa cả hai thành phố

New York và Boston. Nhờ điểm đó mà ta có thể đi New York; nhờ điểm đó mà ta có thể đi Boston. Vậy thì khi ta quay lưng lại với Boston, đi về New York, thì ta mất Boston. Ta mất, nhưng Boston vẫn còn đó.

Mỗi khoảnh khắc của tâm chúng ta cũng vậy, nó có chứa đựng Bụt và có chứa đựng ma. Nó chứa đựng thượng phương, nó chứa đựng hạ phương. Nó chứa đựng giác, và chứa đựng bất giác. Vì vậy mà ta thường nói chúng ta trôi nổi trên biển khổ không bờ, không bến, nhưng nếu quay đầu trở lại một cái thì chúng ta thấy bến tức khắc! Khổ hải man man, qui đầu thị nạn. Biển khổ mênh mênh nhưng quay đầu lại thì thấy bến liền.



Thành ra cái gọi là toàn giác hay viên giác, nằm ngay tại điểm mà tâm ta đang đứng, có nghĩa là New Heaven có chứa Boston, không đợi chúng ta phải đến Boston mới có toàn giác. Chúng ta chỉ cần quay mặt lại, hướng về phía Boston thì ta có toàn giác, có ngay bây giờ và tại đây.

Cũng như khi quý vị leo lên tàu TGV ở Libourne để về Paris, thì tại chỗ ngồi của quý vị, nó đã có Paris trong đó rồi. Nhưng nếu quý vị leo lên chiếc tàu đó, và nó đang hướng về Bordeaux, thì tuy cũng chỗ ngồi đó, cũng chiếc ghế màu đó, nhưng càng lúc Paris càng xa vời! Cho nên trong đời sống, vấn đề là vấn đề phương hướng, và tu là hướng thượng.

Khi uống một chén trà mà chúng ta an trú được trong giây phút đó, chúng ta có tự do, có hạnh phúc, có thanh thoi, có chánh niệm, thì giây phút trong đó chúng ta uống trà, có chứa đựng viên giác, chứa đựng toàn giác, niết bàn. Nếu chúng ta đi tìm cái viên giác ngoài hành động uống trà của ta, thì không bao giờ chúng ta nắm được viên giác cả. Viên giác chỉ là một ý niệm mà thôi.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta nấu cơm, giặt áo, đi cầu, rửa bát v.v... Chính trong những hành động đó, những giây phút đó mà ta tiếp xúc được với niết bàn, với giải thoát, với giác ngộ.

Trên chặng đường New York - Boston, mỗi bước chân của chúng ta đều chứa đựng Boston hay New York cả. Chúng ta thấy rằng hai cái đó phối hợp với nhau, chúng không rời nhau. Cái giác và cái mê nó làm ra nhau. Mỗi bước chân đi về Boston có New York trong đó, mỗi bước chân đi về New York, có Boston trong đó. Vấn đề là cái hướng mình chọn mà thôi. Quyết chí đi Boston thì ta xa dần New York, mà chọn đi New York thì cả tâm lẫn thân ta xa dần Boston!

Cho nên cái gọi là phép qui y, quay về nương tựa, là phép mà người tu phải thực tập mỗi ngày. Khi thức giấc trong đêm khuya, ta bực bội, ta nhớ nhung; hoặc những lúc ăn cơm, uống nước,

quét nhà mà ta giận hờn, thì những lúc đó ta rất là người, ta đúng thật là ta. Những lúc đó nếu có chánh niệm, ta biết rằng ta vừa thức giấc, ta biết rằng ta đang bực bội, ta biết rằng ta đang nhớ nhung, mơ tưởng, thì lúc đó ta đang hướng về chánh giác, ta có Bụt, có pháp, có tăng ôm ấp, nuôi dưỡng, bảo hộ cho ta. Còn cũng những lúc như vậy mà ta không có chánh niệm, thì ta đang trôi về hướng hạ.

Quan trọng là ở chỗ đó. Không phải ta đã tới chỗ đó rồi hay tới chỗ kia rồi mới là quan trọng. Chúng ta tới trong mỗi giây phút của đời sống và chúng ta phải có khả năng tiếp xúc được Bụt, được pháp, được tăng, được viên giác, được niết bàn, được an lạc, ngay trong

từng động tác, từng cử chỉ, từng tâm tư của chúng ta, ngay giờ này và tại đây. Chúng ta đang giận, đúng rồi giận là một tâm hành tiêu cực, nhưng giận là một cái gì rất người. Trong khi giận, nếu có chánh niệm, tôi giận và tôi biết tôi đang giận, thì lúc đó tuy cái giận vẫn còn, nhưng mình đang hướng thượng, mình đang được Bụt che chở, được pháp, được tăng che chở, mình đang tiếp xúc được với bản môn. Nếu không có những giây phút như vậy thì ta không có viên giác.

Vì vậy cho nên giờ phút lâm chung, giờ phút mình đang lâm vào một thế hiểm nguy, giờ phút mình đang bực bội, đang đau buồn mà mình có chánh niệm thì tuy rằng cái hiểm nguy đó, cái

bực bội đó, cái giận hờn đó nó còn, mà mình vẫn đang hướng về viên giác. Thành ra khi mình bực bội, mình giận hờn hay lo lắng mà mình chống đối lại cái bực bội, cái giận hờn, cái lo lắng đó, mình không bằng lòng vì mình bực bội, giận hờn, lo lắng thì cái bực bội, giận hờn, lo lắng nó được nhân lên làm hai, làm ba, làm bốn và mình lại càng khổ thêm lên!

Cứ than trách rằng: "Tại sao mình đã tu như vậy, đã bốn năm năm rồi mà mình vẫn giận như ngày xưa, mà có khi giận nhiều hơn nữa", thì không ích lợi gì cả, mà nó còn có hại cho cuộc đời tu hành của mình nữa! Nếu lúc đó mình biết mỉm cười, biết nhìn mình bằng con mắt từ bi, thấy mình là con người, mình

đang giận, thì tự nhiên có Bụt ôm lấy mình, và chính cái năng lượng chánh niệm đó nó đưa mình hướng về Boston, hướng mình về viên giác.

Mình có đi tới một điểm khác ở trên trục lộ đó thì cũng vậy, tại vì ở điểm này cũng có cả Boston lẫn New York. Mà dù mình đã tới được Boston, thì Boston vẫn ôm lấy New York trong đó như thường! Cũng như Viên giác sẽ có mặt dù lúc đó mình đang ở tại New York. Vấn đề là mình biết hướng thượng, mình có chánh niệm, mình có viên giác.

Thành ra vấn đề không phải là vấn đề thời gian, hay vấn đề không gian mà là vấn đề hướng về. Trong đời sống hàng

ngày của người tu, giây phút nào của sự sống, mình cũng phải hướng thượng. Yếu tố để giúp mình hướng thượng là chánh niệm. Tại vì chánh niệm là Bụt, mình được bảo hộ. Khi được bảo hộ thì dù mình có tham, có sân, có si, có mạn, có nghi, thì mình cũng vẫn đang hướng về viên giác như thường. Vì vậy mà mình có thể nói rằng viên giác là được làm bằng yếu tố phần giác.

Sống trong một tầng thân có nhiều người thực tập thì chúng ta có rất nhiều cơ hội. Tại vì khi tiếp xúc với anh, với chị, với em, với những người bạn tu của mình, nhìn thấy họ, nghe họ nói thì chúng ta có rất nhiều cơ hội để xoay về hướng thượng phương. Trong ta có



một thói quen, có một tập khí hướng về phương hạ, hướng về thất niệm. Đó là vì trong bao nhiêu đời, trong bao nhiêu kiếp rồi, từ tổ tiên ông bà, cho đến cha mẹ, cái tập khí đó nó đã sâu dày, vì vậy chúng ta thường bị thất niệm lôi kéo. Thất niệm là cái ngược lại với chánh niệm. Thất niệm tức là bị quá khứ, bị tương lai, bị tư tưởng nó lôi kéo và mình không sống sâu sắc được trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Chúng ta thường bị thất niệm lôi kéo, thất niệm là một loài ma. Chúng ta biết được bản chất của con ma này. Con ma này là con ma chính mà chúng ta phải đương đầu. Nó nguy hiểm hơn ma Cà-rông. Không còn con ma nào nguy hiểm bằng con ma thất niệm.

Khi sống trong một thiền viện, chúng ta có tiếng chuông, và nghe chuông chúng ta nhận ra đó là tiếng gọi của Bụt để gọi ta: "Con ơi! Tại sao con quay về nẻo đó"? Thì ta nhớ lại, ta có chánh niệm lại, và ta quay về hướng thượng. Thấy một sư em đang đi vững chãi và thanh thoi, thì hình ảnh đó là một tiếng chuông khác. Tất cả những chi tiết của thiền viện như một bức tranh của tổ sư, hay một mái chùa cong, đều có mục đích nhắc ta trở về với hơi thở chánh niệm. Thành ra những nhà kiến trúc, những nhà nghệ sĩ, nhạc sĩ, những người có tu, bằng cái nghệ thuật của họ, họ tạo ra những điều kiện làm cơ duyên nhắc nhở cho chúng ta trở về với hướng thượng.

Những người có trách vụ kiến thiết thiền viện, hay tổ chức thiền viện phải biết điều này. Tất cả những chi tiết về nghệ thuật cũng như về tổ chức thiền viện đều phải nhắm vào mục đích cung cấp cho thiền sinh những cơ hội để họ chấm dứt thất niệm mà hướng về thượng phương. Nếu mình là một vị trụ trì giỏi, một vị tri sự giỏi, một sư anh, sư chị giỏi, thì mình biết làm thế nào để tổ chức thiền viện của mình, để những người tới với mình có cơ hội được nhắc nhở. Khi tiếp xúc được với những điều kiện thuận tiện đó thì mình sẽ có một tâm hành tác ý, giúp cho mình hướng về phía viên giác. Tác ý đó gọi là Như lý tác ý, hay Như Pháp tác ý, tiếng Phạn là Yoniso Manaskara.

Manaskara là tác ý. Như lý tác ý là một tâm hành có thể giúp mình quay về, hướng về nẻo viên giác, nẻo thiện. Bất như lý tác ý hay Phi như lý tác ý, tiếng Phạn là *Ayoniso Manaskara*.

Trong khi ngồi nghe pháp thoại, khung cảnh của pháp đường, tiếng chuông, sự có mặt của các pháp hữu ngồi bên ta, sự có mặt của vị pháp sư và những lời pháp, đều là những điều kiện thuận lợi để chúng ta an trú trong tư thế hướng về viên giác. Vì vậy trong suốt thời gian nghe pháp, chúng ta được bảo vệ bởi những yếu tố đó và chúng ta luôn luôn hướng về Boston, hướng về phía viên giác mà đi tới. Trong lúc ngồi thiền, trong lúc đi thiền hành thì cũng vậy.

Hôm trước chúng ta đã định nghĩa niệm là sự có mặt. Đây là một định nghĩa rất mới. Nhưng cái mới này được làm bằng những chất liệu cũ. Có mặt đây nghĩa là thân, khẩu và ý hợp nhất một nhà, đoàn tụ gia đình, gọi là có mặt đích thực.

Khi thân, khẩu và ý có mặt thì tự nhiên ta có định. Cố nhiên niệm là tên của nó, nhưng hễ có niệm tức là có định. Chữ niệm này chúng ta phải hiểu nghĩa của nó. Tại vì trong thiền môn chúng ta dùng chữ vô niệm, và người ta cho vô niệm là một nguyên tắc tuyệt đối. Nhưng phải biết rằng chữ niệm mà chúng ta nói đây không phải là chữ niệm ở trong vô niệm. Niệm có nghĩa là nhớ. Nhớ đây không phải là nhớ bất

cứ một cái gì. Nhớ đây tức là cái tâm của mình chắm dứt sự rong ruổi trong quá khứ, chắm dứt sự phiêu lưu trong tương lai mà trở về với sự sống trong giây phút hiện tại. Trong hiện tại cũng có những yếu tố kéo mình đi, và mình không bị những yếu tố đó kéo đi thì gọi là niệm.

Trong kinh Người Biết Sống Một Mình, có một bài kệ của Bụt nói về phương pháp an trú trong giây phút hiện tại:

Đừng tìm về quá khứ,  
Đừng tưởng tới tương lai,  
Quá khứ đã không còn,  
Tương lai thì chưa tới,  
Hãy quán chiếu sự sống,

Trong giờ phút hiện tại.  
Giây phút hiện tại là để quán chiếu sự  
sống chứ không phải để đánh mất mình  
bởi những yếu tố đang xảy ra trong  
hiện tại.

Chính trong giờ phút ấy,  
Kẻ thức giả an trú,  
Vững chãi và thanh thoi.  
Phải tinh tiến hôm nay,  
Kẻo ngày mai không kịp.  
Cái chết đến bất ngờ,  
Không thể nào mặc cả.  
Người nào biết an trú,  
Đêm ngày trong chánh niệm,  
Thì Mâu Ni gọi là người biết sống một  
mình.

Từng chữ chắc nịch. Chúng ta đã thêm vào câu "Chính trong giờ phút ấy" để cho rõ nghĩa hơn.

Tâm mình thường phiêu lưu trong quá khứ, phiêu lưu trong tương lai, và nó bị những việc đang xảy ra trong hiện tại bó buộc. Mình phải phá vòng vây, trở về làm chủ lấy mình, quán chiếu việc gì đang xảy ra trong hiện tại. Nhờ chánh niệm đó, nhờ quán chiếu đó mà không những quá khứ, tương lai, mà cả hiện tại nữa, đều không vây hãm mình được, không áp dẫn mình đi được, mình có tự do. Đó gọi là niệm.

Nếu mình ngồi đó mà tư tưởng tới tương lai, hay tiếc nuối quá khứ, thì đó là nhớ. Nhưng nhớ này không phải là



chánh niệm mà là tà niệm. Tà niệm là cái nó ngăn cản, không cho mình sống được sâu sắc giờ phút hiện tại, và quán chiếu về những gì phát hiện trong giờ phút hiện tại.

Chúng ta nên biết rằng tà niệm cũng là niệm, nhưng đối tượng của tà niệm là một cái gì ngăn cản, không cho mình an trú trong giây phút hiện tại, và sống sâu sắc với những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại, không cho mình sống sâu sắc với tư cách của một con người tự do. Chính trong giây phút ấy, kẻ thức giả an trú, vững chãi và thanh thoi. Vững chãi và thanh thoi là hai đặc tính của niết bàn mà mình có thể tiếp xúc được ngay khi đứng tại một điểm mà thân tâm nhất như.

Làng Mai định nghĩa chánh niệm một cách rất dễ hiểu, đó là sự có mặt đích thực của mình trong giây phút hiện tại, nơi mình đang ở. Một sự có mặt vững chãi và thanh thoi, có tuệ giác là việc thực tập của mình. Khi mình có mặt như vậy thì Bụt, Pháp và Tăng đang có mặt với mình, đang ôm lấy mình. Giờ phút đó là giờ phút mình hướng thượng. Trong đời sống hàng ngày, mình làm thế nào để mỗi giây phút trong đời sống đó được đặt trong chánh niệm, từ sáng cho đến tối. Vì vậy mà mình cần tăng thân, cần những điều kiện thuận lợi để luôn luôn có Như lý tác ý. Phi như lý tác ý thì nó kéo mình đi theo hướng kia.

## CÔNG DỤNG CỦA CHÁNH NIỆM

Mình cũng đã từng nói rằng sự có mặt của mình là món quà lớn nhất cho mình và cho người mình thương. Khi có mặt rồi thì mình mới có khả năng nhận diện sự có mặt của kẻ kia, hay cái kia.

Công dụng thứ nhất của chánh niệm là có mặt, công dụng thứ hai của chánh niệm là khả năng nhận diện sự có mặt của đối tượng kia. Có mặt rồi ta mới nói được rằng "Trăng tròn ơi, ta biết người có đó và ta rất có hạnh phúc". "Người thương ơi, tôi biết anh có đó và tôi rất có hạnh phúc". Chỉ khi nào có mặt, mình mới có khả năng nhận diện người kia, và mình biết rất rõ là khi mình coi người kia như không có mặt, thì người kia không thể nào tin được là

mình đang có tình thương. Vì vậy cho nên yếu tố thiết yếu của sự thương yêu là mình phải có mặt và mình phải công nhận sự có mặt của người kia.

Trước đây chúng ta đã học hai linh chú thứ nhất và thứ hai của Làng Mai. Hai linh chú đó là để thực tập sự có mặt đích thực và nhận diện sự có mặt của người kia, vật kia. Khi thực tập hai điều đó thì mình biết trân quý sự sống, và mình biết nuôi dưỡng mình bằng những màu nhiệm đang có mặt trong mình, và chung quanh mình. Thiền tập và thực tập chánh niệm, do đó trở thành một cái gì rất đơn giản, rất phổ biến, không những người Phật tử cần thực tập, mà những người không Phật

tử cũng nên thực tập, nếu họ muốn đời sống của họ có nhiều hạnh phúc hơn.

Công dụng thứ ba của chánh niệm là nuôi dưỡng và trị liệu. Khi có mặt và mình nhận diện sự có mặt của những yếu tố lành mạnh, tươi mát và có công năng trị liệu chung quanh ta, thì chính ta được nuôi dưỡng và được trị liệu. Ví dụ như thiên nhiên. Thiên nhiên là những yếu tố rất tươi mát, rất có khả năng trị liệu. Nếu mình tự giam mình trong khổ đau, trong sự phiền não, trong niềm thất vọng thì mình không tiếp xúc được với thiên nhiên, do đó mà những vết thương của mình rất khó để được trị liệu. Chung quanh mình biết bao nhiêu người biết thương mình, biết bao nhiêu người có thể giúp mình

trị liệu, nhưng tại mình cứ tự giam hãm trong sự cô đơn, sầu khổ, buồn tủi, giận hờn, cho nên mình không tiếp xúc được với những yếu tố trị thương. Vì vậy mình không được nuôi dưỡng và trị liệu bởi những yếu tố đó.

Công dụng thứ tư của chánh niệm là quán chiếu. Nếu mình thực sự có mặt và nhận diện được gì đang có trước mặt mình, thì mình có cơ hội nhìn sâu vào trong đối tượng đó, gọi là quán chiếu, tiếng Anh là looking deeply. Mình thấy rõ ràng rằng trong chánh niệm có năng lượng gọi là định. Khi có chánh niệm, mình nhận diện sự có mặt của cái đó, và mình có cơ hội tiếp xúc với cái đó một cách sâu sắc. Đó là định.

Khi quán chiếu được sâu sắc rồi thì sự hiểu biết của mình sẽ phát sinh. Cái đó gọi là tuệ. Như vậy, nhờ quán chiếu mà mình có tuệ giác, có understanding. Tuệ giác là yếu tố giải phóng cho mình ra khỏi những khối sầu khổ, u mê, làm cho mình đau đớn từ trước cho đến giờ. Sự giải thoát ở trong đạo Phật không phải được làm bằng chất liệu của ân huệ từ một đấng thần linh, mà được làm bằng yếu tố tuệ giác của chính chúng ta. Chúng ta hết khổ là nhờ chúng ta hiểu, chứ không phải nhờ ân huệ của một đấng thần linh nào cả.

Cho nên chánh niệm là nguồn năng lượng mà mỗi ngày chúng ta phải chăm sóc, vun bón và chế tác. Tại vì nguồn năng lượng đó sẽ sinh ra những nguồn

năng lượng khác là định và tuệ. Cái an lạc, hạnh phúc và sự chuyển hóa khổ đau của chúng ta, hoàn toàn được trông cậy vào ba nguồn năng lượng này. Cho nên chúng ta phải sống như thế nào để trong mỗi giây phút, ta có thể chế tác được năng lượng của chánh niệm

## HIỆN TẠI CHỨA ĐỰNG QUÁ KHỨ

Nói về hiện tại, nếu nói không khéo, người ta có thể hiểu lầm rằng mình cảm không cho người ta quán chiếu về quá khứ, và về tương lai! Có người nói rằng cái mà anh gọi là giây phút hiện tại, anh cũng không nắm bắt được! Anh nói rằng phải an trú trong giây phút hiện tại, nhưng làm sao anh nắm bắt được giây phút hiện tại, vì anh vừa



đụng tới nó thì nó đã thành quá khứ! Người ta còn đưa ra những câu kinh để chứng minh một cách rất lý thuyết, như kinh Kim Cương nói rằng: "Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc", vậy thì cái mà anh gọi là hiện tại, nó ở đâu?

Đó là chơi trò đi trốn, đi tìm bằng những khái niệm, không ích lợi gì cho sự tu tập của chúng ta cả! Rõ ràng nếu có thực tập thì chúng ta biết rằng cái gọi là Hiện pháp Lạc trú, là cái có thật. Nghe những câu hỏi như vậy, chúng ta chỉ nên mỉm cười vì người kia muốn chơi chữ. Ta không muốn chơi chữ, ta đã có hiện pháp lạc trú thì tại sao ta phải vướng vào trò chơi vô ích đó làm gì? Chúng ta đâu muốn sống trên đời

này để cãi lộn về những ý niệm trừu tượng về giáo lý?

Nhưng chúng ta có thể dùng phương tiện quyền xảo để cắt nghĩa cho họ rằng, cái mà ta gọi là quá khứ, bây giờ ta có thể tiếp xúc với nó ở trong giây phút hiện tại. Nói rằng quá khứ đã không còn, đó chỉ là một cách nói thôi. Cái quá khứ đó nó vẫn còn. Vẫn còn là vì nó đã trở thành hiện tại. Hiện tại được làm bằng một chất liệu gọi là quá khứ. Nếu nhìn sâu vào hiện tại, chúng ta có thấy gì đâu? Chúng ta chỉ thấy quá khứ mà thôi! Quá khứ bây giờ đang có mặt trong hiện tại, và nếu ta tiếp xúc với hiện tại một cách sâu sắc, thì ta tiếp được với quá khứ! Hay như vậy đó.

Ví dụ ông nội chúng ta đã qua đời, hay ba chúng ta đã mất rồi, và chúng ta nói ông nội là một yếu tố của quá khứ, ba là một yếu tố khác của quá khứ. Đó chỉ là cách nói. Nếu ta tiếp xúc với con người của ta trong hiện tại một cách sâu sắc, thì ta tiếp xúc được với ông nội và với cha ta. Ta là sự tiếp nối của ông nội và của cha. Cho nên ông nội hiện đang sống, và ta tiếp xúc được liền. Đó là tuệ giác. Ông nội ta chưa bao giờ chết! Cha ta chưa bao giờ chết, tại vì ta đang thật sự có mặt.

Cũng như khi chúng ta đưa tay sờ vào ngọn lá của một cây bắp, thì ta sờ được luôn hạt bắp ngày xưa đã được gieo xuống đất. Hạt bắp ngày xưa nhỏ xíu mà nay đã bung ra thành ngọn lá đầu

tiên. Ta nhìn hạt bắp quá khứ đó như là chuyện quá khứ, nhưng kỳ thật lá bắp xanh tươi mà ta đang cầm trên tay, nó chính là hạt bắp. Nó là sự tiếp tục của hạt bắp. Hạt bắp đang có mặt trong hiện tại. Cái mà ta gọi là quá khứ, đang thật sự có mặt trong hiện tại.

Không có gì đã mất. Vì vậy gạch một đường để chia quá khứ và hiện tại ra làm hai, là cũng không đúng lắm. Đó chỉ là cách nhìn cạn cợt, chưa quán chiếu sâu sắc.

## PHƯƠNG PHÁP TRỞ VỀ QUÁ KHỨ

Có khi chúng ta nói rằng ngày xưa ta đã lỡ làm, ta đã nói một câu tạo ra sự đau nhức, tạo ra sự đổ vỡ. Giờ đây ta

không thể nào trở về quá khứ để sửa đổi lại, để hàn gắn những gì đã đổ vỡ trong quá khứ. Có nhiều người bị nhốt vào trong ngục tù của sự hối hận đó, không bao giờ ra khỏi. Tại vì quá khứ đã đi rồi, mà ta lại đã làm lỗi trong quá khứ, thì bây giờ làm sao trở về quá khứ cho được? Có cách gì trở về quá khứ để hàn gắn lại, để dựng lại những gì ta đã làm đổ vỡ hay không?

Đạo Bụt cho chúng ta một phương pháp rất hay. Đó là sự làm mới. Chỉ có giáo lý này mới cho chúng ta phương pháp để trở về quá khứ và dựng lại những gì ta đã làm tan nát trong quá khứ. Chỉ có đạo Bụt mới làm được điều này, và làm bằng sự khai thị: Cái mà anh gọi là quá khứ, nó không mất đâu,

nó đang có mặt trong hiện tại, và anh có thể tiếp xúc với nó, anh có thể chữa nó lại được, dựng nó lại được.

Ví dụ ngày xưa anh đã nói với ngoại anh một câu mà anh nghĩ là không dễ thương. Bây giờ anh rất hối hận, Muốn sửa đổi, anh hãy an trú trong tư thế ngồi, tư thế đi. Anh quán chiếu, anh tiếp xúc với anh một cách sâu sắc, tự nhiên anh tiếp xúc được với ngoại của anh. Anh thấy rằng anh là sự nối tiếp của ngoại. Mỉm cười anh nói "Ngoại ơi, con xin lỗi ngoại, con sẽ không bao giờ làm điều dại dột như vậy nữa". Tức là anh thực tập cái gọi là làm mới, bằng cách tiếp xúc sâu sắc với hiện tại và anh sẽ thấy ngoại trong anh mỉm cười và nói: "Ngoại đang vui đây, tâm của

con đã thay đổi thì tất cả đều thay đổi, và ngoại ở trong con cũng đã đổi mới". Tất cả đều nằm trong tầm tay của mình khi mình có bàn tay thần thông của chánh niệm. Ai nói rằng không trở về quá khứ để xây dựng lại được những gì mình đã làm đổ nát? Đạo Bụt nói được! Tiếp xúc với hiện tại, mình có thể hàn gắn được quá khứ, mình có thể làm mới được. Đó là phương pháp sám hối rất hay của đạo Bụt.

## ĐI VÀO TƯƠNG LAI

Còn tương lai là cái gì và ở đâu? Nếu hiện tại được làm bằng quá khứ, thì vị lai sẽ được làm bằng hiện tại. Biết bao nhiêu người trong chúng ta đang lo lắng, sợ hãi về tương lai? Chúng ta bắt

an, chúng ta lo sợ, chúng ta hoảng hốt về tương lai của chúng ta!

Đạo Bụt cho chúng ta một cái thấy rất màu nhiệm. Đó là: Cái mà anh gọi là vị lai chỉ được làm bằng một chất liệu thôi, chất hiện tại. Chính hiện tại nó làm ra tương lai. Vì vậy phương cách hay nhất để lo lắng cho tương lai, là xử lý hiện tại bằng tất cả khả năng hiện có của mình. Take care of the present, that is the best way to take care of the future. Quản lý, xử lý hiện tại với tất cả trái tim, tâm hồn, năng lượng của mình, là phương pháp hay nhất để chuẩn bị cho tương lai.

Vì vậy đang sống trong giây phút hiện tại, đang uống trà, đang ngồi với bạn,



đang rửa chén, mà an trú trong chánh niệm, đó tuy gọi là sống an lạc trong giây phút hiện tại, nhưng đó là sự xây dựng tương lai mâu nhiệm và tích cực nhất. Cho nên giáo pháp Hiện pháp Lạc trú là rất thâm sâu, tại vì khi mình xử lý được hiện tại, thì mình chăm sóc được quá khứ, và mình cũng xây dựng được đồng thời tương lai.

Trong cách hiểu của chúng ta về quá khứ, hiện tại, và vị lai, chúng ta thấy có tuệ giác gọi là tương tức, tiếng Anh là Inter-being. Tại vì quá khứ, hiện tại, và vị lai không phải là ba cái, mà nó là một. Tiếp xúc với một cái là mình tiếp xúc với cả ba cái. Khi nói rằng chúng ta sống với hiện tại, không có nghĩa rằng chúng ta không có quyền quán

chiếu quá khứ. Quán chiếu quá khứ không có nghĩa là tự đánh mất mình trong quá khứ. Điều Bụt dạy là đừng ngồi đó mà sầu khổ, mà tiếc nuối, mà tự đánh mất mình trong quá khứ. Còn nếu mình an trú trong hiện tại, đem quá khứ về đề quán chiếu, thì mình có thể học được rất nhiều từ những điều đã xảy ra, và trong trường hợp đó mình vẫn an trú vững chãi trong giây phút hiện tại.

Cho nên sống trong hiện tại không có nghĩa là không được quyền quán chiếu quá khứ. Chúng ta vẫn có quyền quán chiếu quá khứ với vững chãi và thanh thoi. Nó cũng không có nghĩa là sống trong hiện tại mình không có quyền thiết kế cho tương lai. Không! Mình có

quyền thiết kế cho tương lai, với điều kiện mình an trú vững chãi nơi hiện tại. Điều mình không nên làm là đánh mất mình trong sự lo sợ về tương lai, đánh mất mình trong sự hoảng hốt và mơ tưởng về tương lai. Đó mới là không nên, còn an trú vững chãi trong hiện tại để thiết kế tương lai là chuyện nằm trong phạm vi thực tập của mình. Chúng ta đừng bị kẹt vào những danh từ và ý niệm.

## VÔ NIỆM KHÔNG PHẢI LÀ VÔ CHÁNH NIỆM

Có người cho rằng chữ niệm ở trong vô niệm cũng giống như chữ niệm ở trong chánh niệm. Không phải vậy!

Chữ niệm ở trong vô niệm có nghĩa là một tư tưởng, một cái tưởng, một tri giác (perception), một ý niệm (idea), một quan niệm (notion). Vô niệm tức là vượt thoát những tư tưởng, những ý niệm, những tri giác đó. Tại vì mình có những tư tưởng, những ý niệm, những tri giác đó, và đôi khi mình đồng nhất nó với sự thật tuyệt đối. Vì vậy mình phải vượt thoát ý niệm đó thì mình mới có thể tiếp xúc được với sự thật.

Ví dụ mình có một ý niệm về Paris. Ý niệm về Paris của mình có thể rất sai lầm, dù cho mình có đi thăm Paris hai ba ngày, thì ý niệm của mình về Paris vẫn còn ngây thơ như thường. Có người ở Paris 10 năm mà cũng chưa nắm vững được cái thực tại của Paris.

Vì vậy Paris là một chuyện, mà ý niệm của mình về Paris là một chuyện khác. Ý niệm đó là một cái tưởng, một tri giác mà khi nó sai, nó không đúng sự thật, thì gọi là vọng tưởng. Thành ra mình tuy có đi Paris nhiều lần thì cái tưởng của mình về Paris vẫn là vọng tưởng cho đến một mức độ nào đó. Nếu cái vọng tưởng đó không được lấy đi (tức là vô niệm), thì ta sẽ không có cơ hội tiếp xúc với tự thân, với thực tại của Paris. Cho nên vô niệm là nguyên tắc của tuệ giác. Như vậy chữ vô niệm không có nghĩa là "vô chánh niệm". Có người không hiểu và nói rằng vô niệm là cao nhất, vì chánh niệm thì cũng vẫn còn là niệm. Nói vậy tức là không hiểu chánh niệm là gì.

Niệm còn một nghĩa nữa, đó là một khoảnh khắc ngắn của tâm lý. Khoảng cách của một sát-na, gọi là niệm niệm tán tốc, khoảnh khắc này tiếp nối khoảnh khắc khác. Nhất niệm tam thiên: Một khoảnh khắc của tâm niệm nó có thể bao gồm được cả ba ngàn tâm niệm khác. Thành ra chữ niệm nó có bản chất thời gian của tâm. Vì vậy chữ chánh niệm chúng ta dùng đây không phải là chữ niệm trong danh từ vô niệm, mà cũng không phải là chữ niệm trong nghĩa một đơn vị thời gian rất ngắn.

Niệm ở đây là một năng lượng, chánh niệm là một năng lượng, có giá trị như dầu xăng hay nguyên tử lực, tại vì chúng ta cần nó để có ánh sáng.

Nó là năng lượng, mà năng lượng đó có ít hay nhiều ở trong ta, thì ta biết. Trong đời sống hàng ngày ta phải chế tác chánh niệm. Ví dụ một trung tâm làm ra một vùng chánh niệm, một bên có một lỗ tai, một trong sáu căn của chúng ta. Khi có năng lượng của chánh niệm thì chúng ta có thể thực tập bi thính, hay từ thính, để thính. Chúng ta nghe với năng lượng chánh niệm, chúng ta nghe với lòng từ bi. Khi được nghe bởi năng lượng này thì người kia bớt khổ, và đồng thời khi nghe ta hiểu được rất là sâu sắc. Nghe một mà hiểu mười. Sở dĩ vậy là nhờ trong ta có năng lượng của chánh niệm. Ta nghe mà người kia bớt khổ được là vì ta để thính, ta có năng lượng của chánh

niệm. Thành ra có lỗ tai mà không có năng lượng trong đó thì cũng như là quý vị có một bóng đèn 150 Watts, nhưng quý vị không có điện, thì cái bóng đèn đó để làm gì?

Lỗ tai của ta cũng vậy. Mình có lỗ tai, nhưng lỗ tai của Bụt, lỗ tai của Bồ tát Quán Âm khác với lỗ tai của mình, tại vì trong lỗ tai của đức Quán Âm có dòng năng lượng của chánh niệm, cho nên ngài nghe rất rõ.

Lời nói của mình mà có chánh niệm thì không làm cho người ta đau khổ. Lời nói có chánh niệm sẽ tạo hạnh phúc và niềm tin cho người ta.

Bàn tay của mình cũng là một loại bóng đèn. Bàn tay này có thể làm hạnh



phúc cho rất nhiều người, mà nó cũng có thể gây khổ đau cho nhiều người. Làm hạnh phúc hay gây khổ đau là tùy ở chỗ trong bàn tay đó có chánh niệm hay không, có con mắt hay không. Con mắt mà không có chánh niệm thì nhìn mà không thấy.

Trong Nho học người ta nói rằng: "Tâm bất tại yên", tức là khi mình không có ý tứ, thì "Thị nhi bất kiến, thính nhi bất văn, thực nhi bất tri kỳ vị". Khi cái tâm mình không có đó, thì nhìn mà không thấy, lắng mà không nghe, nếm mà không biết mùi vị. Vì vậy cho nên con mắt của ta mà không có chánh niệm, thì việc sờ sờ ra đó mà ta không thấy, thấy mà ta không hiểu! Người kia đang đau khổ vô cùng mà

mình đâu có biết. Nhiều khi mình là nguyên do khổ đau của người ta mà mình cũng không biết, mình nhờn nhờn, mình cho mình là người vô tội, nhưng kỳ thực là do mình không có chánh niệm.

Vì vậy cho nên cắm dây vào trong ổ điện chánh niệm thì lập tức mình thấy được rất rõ ràng. Con mắt của đức Quán Thế Âm Bồ tát, của đức Văn Thù Bồ tát, là những con mắt rất sáng. Lỗ tai của đức Quán Thế Âm Bồ tát là lỗ tai rất thính, đó là nhờ năng lượng chánh niệm hùng hậu ở trong đó. Con mắt nhìn mà thấu suốt được là con mắt thần, con mắt Pháp, con mắt Bụt. Mà sở dĩ nó là mắt Pháp, mắt Bụt là tại sao? Tại vì nó có năng lượng.

Chúng ta cũng có một hệ thống thần kinh cảm giác giống như đức Thế Tôn, chúng ta cũng có hai lỗ tai, hai con mắt như đức Thế Tôn, nhưng chúng ta không có nguồn năng lượng dồi dào của chánh niệm như đức Thế Tôn, cho nên nghe mà chúng ta hiểu rất ít, nhìn mà chúng ta thấy không sâu! Vì vậy mục đích tu hành của chúng ta là chế tác năng lượng chánh niệm. Trong ta có một nhà máy điện, và nhà máy đó phải ngày đêm tạo tác chất liệu chánh niệm. Tất cả những điều chúng ta làm trong đời sống hàng ngày: Đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, nói chuyện, rửa nồi, nấu cơm, đều phải được sử dụng để chế tác năng lượng. Đó là cách tu tập tại Làng Mai.

Bàn tay của chúng ta có thể tạo nên hạnh phúc, nó cũng có thể làm cho tan tác, tùy ta có chánh niệm hay không. Bàn tay có con mắt và lỗ tai trong đó, thì bàn tay đó sẽ làm hạnh phúc cho biết bao nhiêu người. Còn bàn tay mù, bàn tay điếc, thì bàn tay đó sẽ tạo ra rất nhiều đau khổ.

Đừng nói anh làm quần quật suốt ngày. Không! Làm quần quật suốt ngày không đủ để tạo hạnh phúc. Nếu trong bàn tay anh không có con mắt, nếu trong bàn tay anh không có lỗ tai, thì bàn tay đó đụng đến đâu là nó làm hư hại đến đó. Bàn tay này là bàn tay của đức Đại Hạnh Phổ Hiền. Đại hạnh tiếng Anh là Great action. Mà sở dĩ bàn

tay đó là bàn tay đại hạnh là vì trong đó có con mắt, có lỗ tai.

Vào chùa chúng ta thấy có tượng đức Quán Thế Âm nghìn tay, đó là cách diễn tả, là cái ngôn ngữ của đạo Phật. Một con người mà làm sao có nghìn tay? Tại vì trong người đó có nhiều từ bi quá. Mà từ bi nhiều quá thì nó biểu lộ ra bằng hành động. Cho nên có hai cánh tay không đủ, phải có cả ngàn cánh tay mới có thể biểu lộ được hết năng lượng của từ bi ở trong đó. Biết điều đó thì ta mới hiểu được tôn tượng Quán Âm Thiên Thủ Thiên Nhãn.

Mà Quán Âm Thiên Thủ Thiên Nhãn là ai? Là chúng ta! Nếu chúng ta có nguồn năng lượng của thương, của yêu

ở trong ta, và năng lượng đó dồi dào quá, thì ta sẽ ngồi yên không được. Ta phải hành động, ta phải tạo hạnh phúc cho người chung quanh ta, và tự nhiên ta thấy ta cần tới một nghìn cánh tay.

Ở Xóm Thượng có nhiều sư anh cũng thấy như vậy, thấy rằng mình có thể làm được nhiều hạnh phúc quá, và mình có cảm tưởng hai cánh tay không đủ, cho nên mình muốn có thêm hai cánh, bốn cánh, sáu cánh, tám cánh tay. Ở Xóm Hạ cũng vậy, ở Xóm Mới cũng vậy. Nhiều khi cánh tay chúng ta rất dài, chúng ta nuôi được một em bé ở Cambodia, chúng ta nuôi được một em bé ở Phi châu. Chúng ta có nhiều cánh tay hơn chúng ta tưởng. Nhìn bên ngoài thì thấy như có hai cánh tay,

nhưng sự thật nếu tình thương trong ta rộng lớn, thì nhìn kỹ hơn, người ta thấy mình có rất nhiều cánh tay.

Ngày xưa tôi có làm việc với một người phụ nữ ở Hòa Lan. Bà ta người hơi thấp, nước da không trắng trẻo gì mấy. Ấy vậy mà bà ta là một vị đại Bồ tát! Trong thế chiến thứ hai, một mình mà bà cứu được hàng chục ngàn người Do Thái khỏi bị sát hại. Một người thôi mà tại sao làm được bao nhiêu việc như vậy! Người đó hiện đang còn sống ở bên Hòa Lan. Muốn sang nhìn mặt vị Bồ tát đó, đặt tay vào vai vị Bồ tát đó, là chuyện mình có thể làm được, chỉ cần đi vài tiếng đò hồ bằng xe lửa thôi!

Chung quanh ta có những vị Bồ tát như vậy, và mình nói người đó có hai tay hay nhiều tay? Hai tay mà làm sao làm được nhiều quá vậy? Thành ra đức Bồ tát kia không phải là một cái tượng, không phải là một hình ảnh trừu tượng mà chúng ta tôn thờ. Đó là những người có thật, và chính ta cũng có thể là một vị Bồ tát như vậy. Tại vì tu tập thì năng lượng chánh niệm nó phát hiện, và có chánh niệm thì ta thấy được. Thấy được thì ta thương được, và khi thương thì cánh tay của ta sẽ mọc ra thêm.

## PHƯƠNG PHÁP ĐI

Đến đây chúng ta hãy học về phương pháp gọi là đi. Chúng ta đã tập thiền



nghe, chúng ta đã tập thiền nói. Bây giờ chúng ta tập thiền đi.

Thiền đi là một pháp môn rất màu nhiệm, rất dễ làm, và nó có thể đem lại hiệu quả rất lớn. Đi như thế nào để trong mỗi bước chân nó có an lạc, có hạnh phúc, có niệm, có định, và có tuệ. Mỗi bước chân đó có thể giúp ta tiếp xúc được với niết bàn, với tịnh độ, với bản môn. Mỗi người trong ta đều có thể làm được như vậy, đều có thể đi được như vậy. Có khi chúng ta đi được một hai bước rồi ta bỏ, không đi nữa. Nhưng kỳ thực ta có khả năng thiền đi.

Tổ Lâm Tế có nói: "Phép lạ là đi trên mặt đất". Anh không cần phải đi trên mây, đi trên than hồng, hay trên mặt

nước mới gọi là phép lạ. Anh đi trên mặt đất này thôi, anh cũng có thể làm phép thần thông rồi. Bốn chữ mà tổ Lâm Tế dùng là "Địa thượng thần thông", có nghĩa là đi trên mặt đất đã là phép thần thông. Tại vì khi đi mà mình hoàn toàn có mặt, thân-khẩu-ý hoàn toàn có mặt, mình tiếp xúc được với cái mâu nhiệm mà mình đang sống, thì cả bước chân lẫn mặt đất mà mình đang đặt chân lên, đều là mâu nhiệm vô cùng. Sự kiện mình đang sống đây, cũng là một phép lạ. Sự kiện trái đất này đang còn đây để cho mình bước từng bước thanh thoi như vậy, cũng là một phép lạ. Vì vậy mà tổ Lâm Tế đã nói mỗi bước như vậy là thể hiện thần thông.

Làng Mai chúng ta có bài kệ:

Đặt chân trên mặt đất,  
Là thể hiện thân thông,  
Từng bước chân tỉnh thức,  
Làm hiển lộ pháp thân.

Pháp thân, Dharmakaya ở đây có nghĩa là thực tại nhiệm mầu, cái tự thân của thực tại nhiệm mầu, cái thế giới không sinh, không diệt. Đi như thế nào mà mỗi bước chân làm hiển lộ pháp thân, đi như thế nào mà có tịnh độ ngay dưới chân mình, đi như thế nào mà dưới mỗi bước chân có một đóa sen nở, chuyện đó chúng ta phải làm cho được.

Trần Thái Tông cũng là một bó đuốc sáng của thiền tông Việt Nam. Trần Thái Tông, tác giả của Khóa Hư Lục,

cũng có nói Bộ bộ đạp trước thật địa. Thật địa tức là mảnh đất của thực tại. Mảnh đất của thực tại tức là pháp thân. Tại vì chúng ta thường đi như là mộng du, đi mà chúng ta đi như đi trong giấc mơ.

Trong khi đó, với người tu thì mỗi bước chân là phải giẫm lên, phải dính vào miếng đất của thực tại. Tu là phải đi như vậy. Cô hồn là những người đi chân không chắm đất. Ngày xưa ở Xóm Thượng tôi có thấy một cô hồn, chân đi không chắm đất, một cô gái người Mỹ mới tới Làng Mai, nhìn cách cô đi là biết ngay đây là một cô hồn sống. Cô đi như một bóng ma. Cô đau khổ quá, cô sống trong thế giới của cô đơn, của giận hờn, rất là tội nghiệp!

Nếu có chánh niệm một chút, nhìn chung quanh, mình thấy có những cô hồn, bước mà không bước trên đất, họ giẫm vào cái đau khổ, cái hư vọng, vào giấc mơ. Có những người sống suốt cuộc đời họ, như sống trong một giấc mơ. Chưa bao giờ đặt được một bước chân tỉnh thức ở trên cõi đời này. Cho nên phải tỉnh dậy và phải bước những bước chân trên đất thật, cái đó gọi là thiền hành. Chúng ta có thiền nói, thiền nghe, thiền trà, thiền ăn, thiền thở, và hôm nay chúng ta thực tập về thiền đi.

## ĐI TRONG HIỆN TẠI LÀ THIỀN ĐI

Thường thì đi là chúng ta muốn tới. Tới là cái chúng ta muốn, đi là phương tiện, cho nên chúng ta hy sinh chuyện

đi, để chúng ta nhắm đến chuyện tới. Nhưng trong phép thiền đi, thì đi chính nó là một cứu cánh, chứ không còn là một phương tiện nữa. Tại vì thiền đi là đi mà không cần tới. Mỗi bước chân nó đưa mình tới, và tới ở đây không có nghĩa là tới New York hay tới Boston, mà tới quê hương, trở về nhà, trở về giây phút hiện tại.

Bụt dạy rằng quá khứ và tương lai đều là ý niệm. Chỉ có một giây phút mà trong đó chúng ta có thể về nhà được thôi, gọi là giây phút hiện tại. Quay về nương tựa, Hải đảo tự thân. Hải đảo tự thân nó nằm ngay trong ta, và chính trong giờ phút hiện tại đó, ta mới tiếp xúc được với sự sống, với Bụt, với tổ, với niết bàn. Cho nên nếu có một nơi

đến, thì nơi đến đó là giây phút hiện tại. Mỗi bước chân phải đưa mình tới giây phút hiện tại. Đó gọi là thiền đi.

Như vậy thiền đi nghĩa là đi mà không cần tới. Nếu có tới thì đó là tới giây phút hiện tại. Ta phải học mới đi được. Khi được sinh ra trong giáo pháp của Phật, ta phải học ăn, học nói, học nghe, học ngồi, và học đi trở lại.

Sống tại Làng Mai có một lợi điểm là tất cả mọi người đều được yêu cầu thực tập thiền đi. Khi cần đi là phải áp dụng thiền đi, dù mình chỉ cần di chuyển có ba bước hay năm bước, đều phải thực tập thiền đi, tức là đi trong chánh niệm. Không có cách đi nào khác được khuyến khích tại Làng Mai. Nếu anh,

nếu chị thực tập bảy ngày cho hết lòng, thì đã có sự chuyển hóa trong anh, trong chị rồi.

Mỗi người trong ta đều có khuynh hướng đi như bị ma đuổi. Chúng ta phải chống lại cái khuynh hướng đó. Chúng ta phải phát nguyện từ giờ phút này cho đến khi rời làng, tôi không để cho ma đuổi, ma kéo. Tôi đi với tư cách của một người tự do, của một vị Bụt. của một vị Bồ tát, và bước chân nào cũng được đặt trong chánh niệm hết. Nếu làm được vậy trong bảy ngày thì đã có sự thay đổi rất lớn. Một ngày thôi cũng đã có sự thay đổi. Ăn thua là mình có sự quyết tâm hay không mà thôi.



Đi như thế nào để mỗi bước chân, mình thấy mình không phải đi đến một chốn nào khác, mình không phải tìm một thời gian nào khác. Tại vì trong ta thường có niềm mê tín rằng hạnh phúc nằm ở bên kia, và trong tương lai mới có hạnh phúc, còn giờ đây, ta còn phải cực khổ, còn phải chạy vạy thì mới có được hạnh phúc trong tương lai đó! Ta thường tin rằng hạnh phúc chỉ có ở tương lai, và có ở nơi khác.

Chúng ta tất tả để đi đâu? Chúng ta vội vàng để đi đâu? Đi đâu mà vội mà vàng, mà vấp phải đá mà quàng phải dây? Tại vì trong ta có khuynh hướng tin rằng cái ta đi tìm là hạnh phúc, và hạnh phúc đó nó không có mặt tại đây, vào lúc này. Ta chưa bao giờ có hạnh

phúc chân thật hết. Hạnh phúc chân thật có ở đâu đó, và ta chạy vạy để đi tới nó. Đó là một niềm mê tín rất lớn! Cũng vì thói quen đó mà chúng ta giẫm đạp lên hạnh phúc đang có trong hiện tại.

Cái kia gọi là chỗ tới, nơi tới, tiếng Anh là destination. Bây giờ chúng ta thử hỏi nơi tới cuối cùng của chúng ta là nơi nào? Nơi tới cuối cùng của chúng ta là nghĩa trang hay là lò thiêu gì đó. Và chúng ta có cần hỏi há để đi tới chỗ đó sớm hơn hay không? Hình như là không! Ta đâu có muốn đi về hướng đó, về chỗ đó sớm? Ấy vậy mà ai trong chúng ta cũng tất tả hết, tại chúng ta cứ nghĩ rằng tương lai nó đang chờ ta!

Vậy thì phương hướng đó không phải là phương hướng của sự sống. Phương hướng của sự sống là một phương hướng khác, phương hướng của hiện tại. Chỉ có giây phút hiện tại mới hàm chứa sự sống mà thôi. Đó là tuệ giác của Bụt. Vì vậy cho nên ta phải dừng lại. Dừng chuyện đi như bị ma đuổi. Đó là nghĩa của chữ chữ Chỉ. Thiên quán trước hết là Stop!

Mình nhờ ai stop giùm mình? Mình phải tự ngừng lại. Cùng với thầy, với bạn mình phải biết ngừng lại. Ngừng lại thì mình thấy hình như hạnh phúc nó có ở đây rồi! Khi ngừng lại với chánh niệm thì mình nhận ra rằng hai chân mình còn khỏe, con mắt mình còn sáng, tất cả những điều kiện hạnh phúc

nó đã dư thừa, chỉ tại mình không có khả năng thụ hưởng mà thôi.

Quý vị thử đề ra một tiếng đồng hồ, với một tờ giấy, một cây bút, viết xuống những điều kiện hạnh phúc mà quý vị đang có sẵn, chỉ nửa tiếng hay một tiếng là cùng thôi, thì quý vị sẽ thấy rằng quý vị có dư những điều kiện để có hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Có nhiều người không có được một phần mười điều kiện hạnh phúc mà quý vị đang có, nhưng quý vị đâu có khả năng có hạnh phúc? Vì vậy mà quý vị vẫn tiếp tục chạy!

Thành ra dừng lại là rất quan trọng. Trong chúng ta có những người có khả năng có hạnh phúc, và cũng có những

người chưa có khả năng có hạnh phúc. Chưa có không có nghĩa là những điều kiện hạnh phúc không có. Chúng ta có suýt soát những điều kiện bằng nhau, nhưng người thì đang hạnh phúc, người thì đang than phiền tại sao mà tôi khổ như vậy!

Đây là vấn đề giác ngộ. Giác ngộ ở đây không phải là một danh từ quá lớn. Giác ngộ ở đây là tỉnh dậy để thấy được rằng: Thì ra những điều kiện căn bản của hạnh phúc mình đã có rồi, chỉ có điều mình không có khả năng có hạnh phúc mà thôi!

Nói về việc dừng lại, thì thiên đi rất là mau nhiệm. Mỗi bước mình đi được trong chánh niệm, mỗi bước mà mình

dừng lại được rồi, thì mình có thể học được phương pháp dừng lại và sống sâu sắc trong giờ phút hiện tại của mình. Nói rằng anh ngồi chưa quen, ngồi anh thấy đau lưng, anh nhức chân. Còn đi thì sao? Đi anh có đau lưng và nhức tay không? Ai cũng đi được. Có nhiều người đi thiền hành gần như suốt ngày. Đi mà có niệm, có định, có tuệ thì nó cũng có công dụng lớn như là ngồi thiền vậy.

Thiền đi là một phương pháp thực tập rất thanh thoi. Mình có thể đi một mình, có thể đi với một người khác, mình có thể đi với tăng thân. Trong khi đi, thân thể của mình được hoạt động, và mình được thở khí trời rất mát, rất trong, và mình tiếp xúc được với màu

xanh của trời, của cây lá, mình tiếp xúc được với cái màu nhiệm của sự sống quanh mình. Niệm và định càng lớn thì hạnh phúc của mình càng lớn. Đi như vậy thì mỗi bước chân nó đem lại sự hoan lạc, đem lại hạnh phúc cho mình. Mỗi bước chân như vậy nó đưa mình trở về với sự sống.

Có khi nào quý vị đi kinh hành mà quý vị để ý tới các tấm gỗ làm sàn của thiền đường chưa? Quý vị nghĩ rằng đi trên mây là một phép lạ, nhưng đi trên sàn gỗ này có phải là một phép lạ không? Những miếng gỗ này là gì? Gỗ này là do cây, nó đã đẻ ra 30 năm hay 50 năm để chế tạo. Nó chế tạo bằng mây, bằng mưa, bằng nước, bằng ánh sáng mặt trời. Những miếng gỗ có những đường

vân này chúng đều có phép lạ. Đi trên những tấm gỗ này nó màu nhiệm không thua gì là đi trên một đám mây, hay đi trên mặt đất. Nếu tiếp xúc được với gỗ và biết gỗ là gì, gỗ này đã được tạo tác ra bằng cái gì, bằng cách nào, thì mình thấy ngay chính những tấm gỗ này đã là tịnh độ, đã là thật địa, đã là pháp thân rồi. Không có gì là không màu nhiệm hết. Sở dĩ mình coi sàn gỗ không có gì đặc biệt, không có gì màu nhiệm, là tại mình không có con mắt của chánh niệm. Nếu có con mắt của chánh niệm thì tất cả đều là nhiệm màu. Không những bông hoa là nhiệm màu, mà cái bàn, cũng như là không khí mình thở, đều là nhiệm màu cả.



Khi thở vào như vậy, với tuệ giác, mình biết rằng trong hơi thở vào đã có những phân tử của không khí mà ngày xưa đức Thế Tôn đã thở vào, đã thở ra. Vì vậy chất liệu khiến cho mình có thể đi thiền hành mà có hạnh phúc, là chánh niệm.

Phương pháp đi thiền hành mình có thể học từ người khác, nhưng dần dần, mình có thể đặt ra phương pháp của riêng mình. Ban đầu mình đi một cách tự nhiên, rồi mình để ý rằng trong khi đi như vậy, thở vào mình bước được mấy bước, thở ra mình bước được mấy bước, để thăm dò khả năng lá phổi của mình. Đi như vậy thường thường thở vào mình bước được hai bước, thở ra mình bước được hai bước. Người mới

thực tập thường có hơi thở vào ngắn hơn hơi thở ra. Người mới bắt đầu thực tập An Ban Thủ Ý, thì trong khi ngồi thở hay là đi mà thở thì thường nhận ra rằng hơi thở ra dài hơn hơi thở vào một chút. Chúng ta thở mỗi ngày, nhưng chúng ta không thở như là khi thực tập. Khi thở ra chúng ta không đem hết không khí trong lá phổi ra, nó luôn luôn còn một ít, và số ít không khí đó là chất dơ. Thành ra nếu muốn, ta có thể bước thêm một bước nữa để đưa hơi thở còn dư trong phổi ra ngoài. Ban đầu ta có thể thở vào hai bước, thở ra ba bước để làm việc thải hồi đó.

Có rất nhiều phương pháp. Đây chỉ là một đề nghị thôi: Lúc đầu quý vị có thể thở vào và bước hai bước, rồi thở ra,

bước ba bước. Nhưng nếu muốn thì quý vị có thể thở vào hai bước, thở ra hai bước; hoặc thở vào ba bước, thở ra ba bước cũng được, điều đó không quan trọng. Cái quan trọng là mình có để ý đến hơi thở của mình hay không. Khi có để ý đến hơi thở thì mới gọi là thực tập, còn không để ý thì đó không phải là thực tập. Hơi thở ngắn thì mình biết là nó ngắn, hơi thở dài mình biết là nó dài. Nó là hai bước thì biết là hai bước, nó là ba bước thì biết là ba bước, chứ không phải ba bước là giỏi hơn hai bước! Giỏi hơn là ở chỗ mình biết nó là ngắn hay dài, nó là hai bước hay ba bước. Nếu quý vị thấy cần đưa hết không khí dư trong buồng phổi ra ngoài thì quý vị nên dùng "hai bước và

ba bước". Nếu thực tập như vậy trong vòng năm mươi phút thì cái phổi của mình sẽ nói với mình rằng: Bây giờ thở vào anh cho tôi ba bước! Tự nhiên nó như vậy. Ban đầu thì hai, ba; hai, ba. Một hồi thì lá phổi mình sẽ nói bây giờ tôi muốn ba, ba. Lúc đó mình chiêu lá phổi và mình theo nhịp thở ba, ba. Tại vì sau một thời gian thực tập thì hơi thở vào, ra nó cân bằng, và lúc này mình đưa vào được nhiều không khí trong lành hơn. Trước đó mình đưa vào được ít, tại vì mình còn không khí dơ ở trong phổi. Bây giờ nhờ mình đưa không khí dơ ra ngoài, cho nên nó đòi thêm.

Trong khi bước, mình cũng có thể dùng phép đếm như lúc ngồi thiền. Nhưng có khi thấy dùng con số một hồi

thì mình chán, không thích nữa. Lúc đó mình có thể thay con số bằng một chữ khác, ví dụ: Vào, vào; Ra, ra, ra. thì nó đúng với kinh hơn: Thở vào, biết là thở vào; thở ra, biết là thở ra. Thành ra những chữ vào, ra đó nó giúp cho mình nuôi dưỡng chánh niệm: Đây là hơi thở vào, đây là hơi thở ra.

Bài tập đầu tiên của Bụt dạy về hơi thở là:

Thở vào tôi biết tôi đang thở vào.

Thở ra tôi biết tôi đang thở ra.

Khi hơi thở vào là sâu, là chậm, thì mình cũng có thể dùng những danh từ đó để ý thức được rằng hơi thở vào đã sâu, hơi thở ra đã chậm. Lúc đó cùng

với nhịp bước, ta có thể nói: Sâu, sâu, sâu; Chậm, chậm, chậm.

Khi hơi thở đã sâu thêm và chậm thêm thì phẩm chất của nó đã cao hơn, và sự an lạc tăng tiến trong con người mình, mình nuôi dưỡng thân mình bằng lạc thọ. Nếu thở và đi mà không có an lạc, tức là mình đang lao động không tốt. Thực tập mà thấy có tịnh lạc, có lạc thọ thì mới đúng, còn thực tập mà thấy phải cố gắng, phải mệt nhọc như là khổ sai, thì không đúng.

Ngồi thiền cũng vậy, mà đi thiền cũng vậy. Mình có thể dùng danh từ vào, ra một thời gian, rồi mình dùng danh từ sâu, chậm. Điều quan trọng là mình đừng dùng như con vẹt. Mình thấy hơi

thở vào sâu hơn và mình thật sự cảm thấy có an lạc nhiều hơn. Khi thở ra mình thấy nó chậm, nó nhẹ thì mình cũng thấy an lạc nhiều hơn. Đó không phải là tự kỷ ám thị. Đó là sự nhận diện. Tại vì hơi thở vào sâu thì mình nói nó sâu, hơi thở ra chậm thì mình nói nó chậm. Mình không ép buộc hơi thở.

Làng Mai chúng ta có những bài tập như:

Vào, ra, sâu, chậm.

Khỏe, nhẹ, lặng, cười.

Hiện tại, tuyệt vời.

Đây là một bài tập rất là phổ biến.

"Vào, ra" nguyên văn của nó là:

Thở vào biết thở vào,  
Thở ra biết thở ra.

Nhưng ta không cần nói hết những chữ đó. Dem hết tất cả ý của mình đặt vào hơi thở, thở sao cho có hạnh phúc, đó mới là quan trọng. Biết đây là hơi thở vào, biết đây là hơi thở ra, nhưng thở phải có hạnh phúc, phải cho khỏe, cho nhẹ, không phải lao động mệt nhọc.

Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra. Sau đó chừng mấy phút thì mình cảm thấy hơi thở vào đã sâu, hơi thở ra đã chậm, và phẩm chất của hơi thở đã tăng tiến và lạc thọ đã sâu đậm hơn. Cho nên ta đi xa hơn:

Thở vào biết thở vào. Thở ra biết thở ra,



Hơi thở vào đã sâu. Hơi thở ra đã chậm.

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

Thở vào an trú trong hiện tại. Thở ra tôi thấy giây phút hiện tại là tuyệt vời. Bài kệ này có thể thực tập trong khi đi, cũng như trong khi ngồi, hay trong khi làm việc. Mỗi câu là một bài thực tập riêng. Nếu mình muốn thực tập mỗi câu hai phút thì mình thực tập hai phút, nếu muốn thực tập năm phút thì mình thực tập năm phút. Đến khi thấy đủ rồi thì mình mới đi qua câu kế. Thường thì khi nắm vững hơi thở vào ra và có lạc pháp rồi thì lúc đó mình mới nên đi tới bài thứ hai là sâu và chậm. Tại vì sâu

chậm nó có nghĩa là phẩm chất của hơi thở đã tăng tiến.

Trong thời gian ở tại Làng Mai, quý vị nên tiếp thu những bài thi kệ thông dụng để thực tập, như bài Vào ra sâu chậm, hay bài Quay về nương tựa hải đảo tự thân, hoặc bài Đã về đã tới. Những bài này rất là quý giá, vì chúng đem lại an lạc cho chúng ta, nuôi dưỡng chánh niệm cho chúng ta trong suốt thời gian thực tập.

### *Người đi vòng quanh*

Thiền đi cũng quan trọng như thiền ngồi, và nhiều khi còn quan trọng hơn. Có người thích thiền ngồi, nhưng có người lại thích thiền đi vì dễ thực tập hơn. Đi có thể mỗi chân, nhưng nếu

mình đi chậm và ít hơn một tiếng đồng hồ thì sự mỏi chân sẽ không xảy ra. Trong khi đi thì máu huyết lưu thông, không bị tê chân hay đau lưng, mình lại được thừa hưởng không khí trong lành ở ngoài trời và tiếp xúc được với sự tươi mát của thiên nhiên. Cho nên thiền đi rất dễ tạo hạnh phúc, rất dễ an lạc, rất dễ thành công.

Tại Làng Mai chúng ta có thiền nghe, thiền nói, thiền lạy, thiền thở, thiền đi, thiền ăn, thiền trà v.v... Thiền đi là một trong những đặc sản của Làng Mai. Tất cả các bạn của chúng ta khi về Làng Mai đều được mời thực tập thiền đi. Không phải mỗi ngày một lần, mà hễ khi nào có nhu yếu muốn đi từ chỗ này đến chỗ khác, thì phải áp dụng thiền đi.

Không có bước chân nào của mình lọt ra ngoài sự thực tập thiền đi. Như vậy chỉ nội trong vài ngày là trong người mình có sự đổi khác.

## SỰ QUYẾT TÂM TRONG THIỀN ĐI

Điều quan trọng là mình phải có quyết tâm. Nếu mình chỉ thực tập sơ sơ thì khó thành công lắm. Ví dụ một ngày mình đi một ngàn bước, mà mình chỉ thực tập một trăm hay hai trăm bước thiền đi thôi, còn tám trăm bước kia, mình bước không chánh niệm, không phối hợp với hơi thở thì hiệu quả của hai trăm bước này không lớn.

Quyết tâm thực tập tức là mỗi khi di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác, dù

chỉ cần đi ba bước hay năm bước, thì cũng phải thực tập thiền đi, nghĩa là phải bước những bước có chánh niệm và phối hợp với hơi thở. Như vậy mới có hiệu quả. Mình phát nguyện rằng mỗi bước chân của mình trong thời gian ở đây 7 ngày, 14 ngày hay 21 ngày, bước chân nào mình cũng đặt trong chánh niệm cả. Có vậy thì mới thành công được. Những người tu ở Làng Mai lâu ngày mà trời lên sụp xuống, không thành công là tại không quyết tâm. Nếu cột tất cả những bước chân của mình vào chánh niệm thì chỉ nội trong mấy ngày là có sự thay đổi.

Ngoài đời, khi người ta bắt được những con ngựa rừng hay voi rừng, thì họ phải điều phục chúng. Sau một thời

gian điều phục thì con voi, con ngựa đó thành một con gọi là thuần. Ngựa đã thuần rồi, mời ngài lên, là tên một cuốn tiểu thuyết của Lê Văn Trương.

Trong chúng ta ai cũng có một con ngựa, con ngựa chưa thuần thực. Nếu chỉ tu sơ sơ thì không thể nào điều phục được con ngựa của mình. Mỗi bước chân mình phải buộc vào chánh niệm. Có thể trong những ngày đầu thì hơi khó, nhưng sau đó, nó trở thành một thói quen rất tốt, và con ngựa của mình bắt đầu thấy được cái hoan lạc, cái hạnh phúc của sự thực tập.

Tại sao vậy? Tại vì sống ngoài đời mình có thói quen, có tập khí đi như ngựa hoang. Mình đi nhưng trong tâm

tưởng mình là một con ngựa hoang.  
Tâm mình chưa được điều phục, tâm  
kéo mình đi vạn nẻo:

Ý về muôn vạn lối,  
Thiền lộ tâm an nhiên.

Khi đặt chân đi bước thiền hành là  
mình đã có một chủ đích, mình không  
để cho ý của mình kéo mình đi muôn  
lối, và thiền lộ tâm an nhiên, tức là  
mình nắm cái tâm lại.

Cố nhiên việc nắm lại không phải dễ.  
Ban đầu nắm lấy thì nó hơi vùng vẫy,  
giống như con khỉ. Con ngựa cũng vậy  
mà con khỉ cũng vậy. Trong kinh, Bụt  
thường dùng hai con thú đó để nói về  
tâm của con người, gọi là Tâm viên, Ý

mã. Tâm viên tức là tâm con khỉ, con vượn; ý mã là ý con ngựa. Nhưng con khỉ và con ngựa đều có thể điều phục được hết.

Tại trường võ bị Saint-Cyr ở Pháp, người ta luyện ngựa rất hay. Chúng đi từng bước theo âm nhạc rất đẹp. Mình cũng vậy. Khi thực tập, mình cũng điều phục được con ngựa của mình như vậy. Nếu mình nắm vững được nghề luyện ngựa, thì con ngựa của mình sẽ chịu phép, nó sẽ đi từng bước thành thoi cho mình, và lúc đó mình sẽ có nhiều an lạc.

Chúng ta không nên tu khơi khơi. Nếu tu lâu ngày mà thấy chưa chuyển hóa, là tại chúng ta không quyết tâm điều



mã. Dù thầy có nhắc, dù có thấy bạn đi thiền hành, nhưng mình không cố tâm, không quyết chí, thì cũng chẳng đi đến đâu, không ai giúp được gì cả.

Ý về muôn vạn nẻo.

Thiền lộ tâm an nhiên.

Từng bước gió mát dậy.

Từng bước nở hoa sen.

Đó là bài kệ mình viết và dựng ở đầu đường thiền hành để cho mình nhớ. Đi như thế nào để mỗi bước nó làm cho gió mát dậy trong tâm mình. Mình có thể đi được như vậy, đi một bước thấy mát mẻ trong lòng. Đi một bước khác thì thấy mát mẻ thêm trong lòng. Bước chân như là bước chân trên đất tịnh độ.

Bộ bộ liên hoa khai, nghĩa là bước từng bước và mình làm cho hoa sen nở dưới chân mình. Đi như vậy mới đẹp, mới có hạnh phúc, có an lạc. Đi như vậy mới tạo được niềm tin của người chung quanh, nhất là khi mình là thầy tu.

Thầy tu mà không đi thiền mà chỉ đi như ma đuổi thì đó là niềm thất vọng lớn cho thế gian. Họ có thể nghĩ rằng thầy tu mà còn không đi được thì làm sao mình đi được! Cho nên các sư chú, sư cô, sư thầy nên biết vai trò của mình. Mình phải có khả năng đi. Trong khi đi mình tạo an lạc, tạo hạnh phúc, mình nắm được tâm mình, chuyển hóa mình, đồng thời mình cũng tạo ra niềm tin cho những người chung quanh, cho những người đến tu học với mình.

## LÀM GÌ TRONG THIỀN ĐI?

Trong khi thực tập thiền đi chúng ta phải rũ bỏ tất cả những dự tính, những suy tư, chúng ta chỉ đi mà thôi. Trong khi đi thì thân, khẩu, và ý của chúng ta phải hợp lại làm một. Khi thân, ý hợp nhất thì lúc đó mình mới có thể đầu tư hết 100% tâm và thân của mình vào bước chân. Nhờ vậy mà bước chân đó mới làm cho gió mát trời dậy, làm cho hoa sen nở được. Chứ không phải chỉ đi khơi khơi mà làm cho gió mát trời dậy, cho hoa sen nở được. Mình phải có mặt hoàn toàn, thân và tâm một khối, không suy nghĩ về quá khứ, không lo lắng về tương lai, bước một bước chân là tạo ra một phép lạ.

Cũng như khi mình cắm một cây nhang vào bát nhang thì tay phải cầm cây nhang và tay trái đặt lên tay phải, nó chứng tỏ rằng "Anh tay phải ơi, tôi cũng đang cùng với anh làm chuyện này!" Tất cả những tế bào trong thân đều hướng về phía tay phải, và cái tâm ý của mình dồn vào tay phải, mấy ngón tay cầm nhang này nó có tất cả thân, tâm đứng sau lưng nó để cầm cây nhang mà cắm, thì lúc đó là thiên thập nhang, và như vậy thì động tới mười phương các vị Bụt, các vị Bồ tát. Cúng hương như vậy thì mới là cúng hương, mới là cúng bằng hương giới, hương định và hương tuệ.

Tuy nó là hương trầm, nhưng với năng lượng của chánh niệm, mình làm cho

nó trở thành hương giới, hương định và hương tuệ. Đó là lúc mình tiếp xúc với Bụt và Bồ tát. Còn nếu khi tay phải cầm hương mà mình tự hỏi không biết hôm nay mình để cây chổi ở đâu rồi, lát nữa lấy ra để quét thiên đường, thì hành động cầm nhang đó nó có nghĩa lý gì đâu? Nó không phải là sự tu tập.

Tụng kinh cũng vậy. Tụng kinh, cầm nhang, thỉnh chuông, tất cả những điều đó nếu không được làm với thân tâm nhất như thì đều không phải là sự tu tập. Tu tập là khi nào mình đầu tư được hết 100% tâm, thân và ý vào giây phút hiện tại thì hành động đó mới là hành động tu tập.

Mình đã nghe một vị thiền sư nói rằng: Quý vị bị 24 giờ hàng ngày sai sử, còn tôi, tôi sai sử 24 giờ một ngày. Nó khác nhau ở chỗ đó. Tôi làm chủ, tôi không làm nô lệ cho nó. Mà làm thế nào để làm chủ? Làm chủ là đưa thân và tâm về một mối. Trong trạng thái thân tâm nhất như đó, tất cả những gì mình nói, mình suy tư, đều là Phật Pháp, tại vì nó được làm bằng giới, định và tuệ.

Khi bước một bước và mình đầu tư hết tất cả tâm và thân vào bước chân đó, thì tự nhiên mình có mặt một cách đích thực trong giây phút đó, mình không phiêu lưu trong sinh tử, không phiêu lưu trong quá khứ, trong tương lai, không bị những dự án, những lo âu,

những phiền muộn áp đảo, và mình đi được như một con người tự do.

Đi thiền là đi như một con người tự do. Tự do này là tự do đối với tâm ý của mình. Tâm ý không kéo mình đi về muôn vạn nẻo, tâm ý của mình phải đi theo mình. Một bước chân như vậy là đáng giá một bài kinh. Một bước chân như vậy có thể làm trỗi dậy gió mát, một bước chân như vậy có thể làm nở một bông sen.

Muốn duy trì định lực trong lúc đi, mình có thể thực tập chánh niệm về hơi thở. Thở vào một hơi, mình có thể đi hai bước, hay ba bước và mình nói: Thở vào, thở vào, thở vào. Khi thở ra mình đi ba bước, mình nói: Thở ra, thở

ra, thở ra. Đó là khi mình để ý tới hơi thở vào và hơi thở ra. Nhưng đồng thời mình cũng để ý đến bước chân. Tại sao? Tại vì số hai hay số ba đó là số của bước chân, và hơi thở chánh niệm có thể chuyên chở một lần cả bước chân lẫn hơi thở. Vì vậy mỗi khi đi thiền hành là mình để tâm của mình ở nơi gan bàn chân. Tiếp xúc tới đâu, mình biết tới đó. Một bước, hai bước, ba bước, hoàn toàn mình chuyên chú tới sự tiếp xúc giữa bàn chân và mặt đất, và mình biết rằng đây là bước thứ nhất, đây là bước thứ hai, đây là bước thứ ba. Đó là hơi thở vào. Rồi đây là bước thứ nhất, đây là bước thứ hai, đây là bước thứ ba. Đó là hơi thở ra. Vào,



vào, vào - Ra, ra, ra. Hay là một, hai, ba...

Trong khi đi, mình có thể bị một tư tưởng kéo mình về chỗ khác. mình đánh mất chánh niệm, đánh mất bước chân, mình bị bắt cóc, bị ma thất niệm kéo về Paris, về Hà Nội. Lúc đó nhờ nương vào hơi thở mà mình trở lại được. Cũng có thể nhờ có một người sư anh, một sư em đi trước hay đi sau mình, thấy họ đang đi vững chãi và thanh thoi, cho nên mình tự thoát khỏi con ma thất niệm mà trở về Làng Mai để có mặt thật sự, và đi thiền hành thật sự với đại chúng.

Những người mới tập, thường bị ma thất niệm bắt, và luôn luôn phải tìm

cách tháo gỡ để trở về. Cứ như vậy một hồi thì mình có thể khôi phục lại được chủ quyền của mình. Không tập thì làm sao làm được? Không quyết tâm thì làm sao làm được? Mình nói rằng mình chỉ ở đây có 7 ngày, mình ráng học lý thuyết để khi về nhà mình sẽ làm một mình. Chuyện đó không thực tế, ít ai về nhà mà tự làm một mình được lắm. Tuy có, nhưng rất ít. Sống trong tầng thân đầy năng lượng như vậy mà làm còn khó, huống hồ đơn thương độc mã một mình!

Chúng ta phải tập đi thiền bất cứ lúc nào chúng ta có cơ hội để đi. Mười lăm phút là đã có thể thực tập được rồi chứ không cần phải có một tiếng mới thực tập đi thiền được. Đó là thực tập đi

thiền riêng. Còn từ phòng mình mà đi sang phòng tắm, thì thay vì đi như mình đã đi ở ngoài đời, mình cũng đi thiền, từng bước chân thành thoi.

Đi ở trong siêu thị, giữa những hàng tủ trưng bày vật dụng, mình cũng có thể đi thiền được. Mình đâu phải là con cháu của thất niệm? Mình là con cháu của chánh niệm, thành ra giữa những dãy hàng, mình cũng có thể đi như một con tượng vương, một con sư tử. Khi ra nhà ga Libourne hay Ste. Foy-la-Grande thì cũng vậy. Mình là con của đức Thế Tôn, mình là sư tử con, thì ở nhà ga mình cũng phải đi như là sư tử con. Tại phi trường cũng vậy. Đi ở phi trường, mình phải đi rất thành thoi. Nhất định không để cho bất kỳ một

bước chân nào lọt ra khỏi sự thực tập. Như vậy mới có thể thành công được.

Tưởng tượng rằng con ngựa cần được điều phục và mình chỉ điều phục nó một tiếng đồng hồ mỗi ngày, còn mấy mươi giờ kia thì để nó muốn đi đâu thì đi, thì làm sao mình điều phục nó được? Phải điều phục cả ngày, cả đêm mới thành công được. Chúng ta có biết bao nhiêu phương pháp để thực tập thiền đi, chúng ta có biết bao nhiêu bài thi kệ để thực tập. Chúng ta phải thực tập theo những phương pháp mà người bạn tu đã đi qua, và đề nghị cho mình. Rồi từ đó mình mới khám phá ra những phương pháp của riêng mình, mình giảm các phương pháp đã được dạy để tìm ra một phương pháp hợp với cơ

thể, với tâm hồn của mình nhất, mà áp dụng.

## ĐIỀU PHỤC THÂN TÂM BẰNG THIÊN ĐI

Thiền đi bổ túc cho thiền ngồi rất nhiều. Những lúc mình bất an, mình giận hờn, mình thất vọng, mình bị tổn thương lòng tự ái của mình, là những lúc mình có thể dùng thiền hành để giải tỏa những năng lượng tiêu cực đó. Bắt đầu, mình thấy đi không có an lạc gì cả, tại vì tâm trạng kia cứ bám sát theo mình, nó không chịu buông mình ra. Vì vậy mà mình bước những bước chân không thoải mái, không an lạc, không có từng bước gió mát dậy, không có từng bước nở hoa sen! Cái tâm trạng

kia nó kèm kẹp mình như một còng cua, làm mình rất đau, đến độ mình nghĩ thiền hành không công hiệu!

Nhưng nên nhớ rằng phương pháp của mình không phải là phương pháp gạt bỏ hay đánh phá cái tâm niệm đó. Nó không phải là một gánh nặng mà mình có thể liệng xuống để mình thoải mái. Không thể như vậy được, tại vì nó là mình! Tâm hành đau khổ đó, giận hờn đó, thất vọng đó chính là mình. Vì vậy mình phải theo phương pháp ôm lấy nó. Ôm lấy bằng tất cả thương yêu, ôm lấy bằng tất cả chánh niệm. Chỉ có phương pháp ôm ấp đó thôi. Đừng hy vọng để nó ở nhà và mình đi thiền một mình!

Ví dụ chúng ta là một người mẹ có một đứa con đang khóc. Đứa con đó là ta, nên ta phải ôm lấy nó, ôm lấy bằng tất cả sự trù mến, sự quan tâm, sự dịu dàng, ưu ái của chúng ta, tại chúng ta biết nó là con của ta.

Ở đây cũng vậy, trong khi đi thiền hành, chúng ta ôm niềm đau của chúng ta một cách rất ưu ái, và năng lượng của chánh niệm, của sự chăm sóc đó từ từ thấm vào niềm đau nỗi khổ của chúng ta, làm chúng dịu xuống, và chúng ta đỡ khổ rất nhiều. Được bà mẹ ôm ấp thì đứa con hết khóc, nằm im. Được chăm sóc, vỗ về thì nỗi khổ niềm đau của chúng ta cũng sẽ dịu xuống, sẽ nằm im. Tâm hành của mình là một em bé, mình phải ôm lấy nó.

Nhưng đâu là hai cánh tay để ôm lấy tâm hành đó? Đó là hai cánh tay của chánh niệm. Chúng ta đã biết rằng trong năng lượng chánh niệm, có năng lượng của sự hiểu biết, của sự thương yêu. Thương yêu ai? Thương yêu niềm đau tức là thương yêu chính mình. Nếu quả thật mình có niệm và có định, thì đi chừng 15 phút là mình đã thấy có sự thay đổi. Có thể một hai phút đầu, thấy đi rất khó, nhưng nếu quyết tâm và biết cách, thì 15 phút sau là đã thấy khác. Sau thời thiền hành 45 phút là mình có thể trở về trạng thái bình thường được, mình sống nổi. Tuy chưa hoàn toàn có hạnh phúc nhưng mình thấy mình sống sót được, mình vượt qua cơn mê được.



Nếu hôm nay là ngày làm biếng và mình có quyền đi thiền hành lâu hơn, thì mình nên đi thêm nữa. Mình có thể đi suốt ngày. Ngày làm biếng là để làm mấy việc đó.

Có khi mình may mắn có người bạn thấy được niềm đau khổ của mình, thấy được nguồn cơn của mình, nên người bạn đó cùng đi thiền với mình. Đi một bên mình mà không nói năng gì cả. Người bạn dùng hết năng lượng chánh niệm, đi từng bước thành thơi, an trú, thì bước bên cạnh người đó, mình có một sự nâng đỡ. Mình không cần làm gì hết, chỉ cần đi thật đàng hoàng bên cạnh người kia để biết rằng mình đang có mặt ở đây, thì năng lượng chánh niệm của mình sẽ được năng lượng

chánh niệm của người kia phụ vào rất nhiều. Đi một mình thì cũng được, nhưng có khi mình hơi yếu, thành ra với niềm đau có cường độ lớn, nó sẽ tràn ra, lấn áp chánh niệm của mình. Cho nên khi có người bạn đi một bên, mình sẽ được hộ niệm, và mình sẽ được đỡ khổ rất nhiều. Hộ niệm tức là dùng chánh niệm để nâng đỡ người khác, truyền cho người khác một ít chánh niệm của mình, để người đó có đủ năng lượng mà ôm lấy niềm đau, nỗi khổ của họ. Đi thiền như vậy chừng 45 phút là mình thấy niềm đau dịu xuống, và nếu tiếp tục đi thì mình có thể chuyển hóa nó được. Chuyển hóa là khi mình thấy niềm đau nỗi khổ đó phát xuất từ hạt giống đau khổ của

mình, và hạt giống đó có thể đã được tưới tẩm bởi mình hay bởi người khác.

Nhờ thực tập thiền đi như vậy, ta bắt đầu thấy rõ hoàn cảnh hơn, thấy rằng sự đau khổ này là do hạt giống đau khổ, giận hờn, tự ái của chính mình mà có. Vậy mà mấy hôm nay mình cứ đổ tội cho người kia làm mình đau khổ. Khi đau khổ, mình thường đổ tội cho một người khác, vì vậy cái đau khổ của mình không bao giờ ngừng được!

Cái khuynh hướng trong mình là đổ tội cho người kia. Mình cứ nghĩ rằng nếu người kia thay đổi, người kia làm cái này, người kia đừng làm cái này, đừng làm cái kia, thì tất cả sẽ được tốt hơn và mình sẽ hết đau khổ. Mình cứ nghĩ

rằng tất cả đều tùy thuộc vào người kia, còn mình thì không là gì cả, mình không có một quyền hạn tối thiểu nào đối với niềm đau khổ của mình. Thiền hành cho mình một cơ hội để thấy. Tại vì chánh niệm là ánh sáng, nó cho mình thấy được bản chất của niềm đau, nỗi khổ của mình. Thấy được bản chất của nó, là mình có cơ hội để chuyển hóa nó.

Vì vậy nếu tới Làng Mai và mình có một niềm đau nỗi khổ, thì mình có thể chăm sóc, ôm ấp niềm đau, nỗi khổ đó trong giờ thiền ngồi, và trong giờ thiền đi. Thay vì để thì giờ ra để tâm sự, để tưới tẩm đau khổ của mình, thì mình nên dùng thì giờ đó để thực tập thiền ngồi và thiền đi cho vững. Trong khi đi

và ngồi thì hơi thở rất là quan trọng. Hơi thở giữ chánh niệm lại và không để cho mình bị ma bắt. Ma đây là ma thất niệm, ma tán loạn, nó bủa vây chung quanh chúng ta, chỗ nào cũng có hết.

Trong ta còn có một niềm mê tín khác, đó là khi đau khổ thì ta cứ tin rằng nếu thổ lộ được cho một người thì ta sẽ nhẹ cái đau khổ đó đi. Vì vậy mà ta thường đi tìm người để tâm sự. Không có người để tâm sự thì ta thấy khổ thêm ra! Rủi ro là nếu người ta tìm đến, đôi khi cũng có những niềm đau nỗi khổ mà chưa chuyển hóa được, giờ ta trút thêm cho người đó một mớ khổ đau của ta nữa, thì tội nghiệp cho người đó quá! Người đó đến Làng Mai, đâu phải

để làm thùng rác cho ta bỏ rác của ta vào!

Sự thật cho chúng ta biết rằng, càng nói thì niềm đau của ta càng được tưới tẩm, cho nên ta càng đau khổ thêm. Cũng như khi tụng kinh, càng tụng những bài đó thì ta càng thấm, cho nên bây giờ càng nói về những nỗi khổ, thì nó lại càng đau thêm. Vì vậy chúng ta đừng tin như vậy nữa, đừng tin rằng tâm sự về cái đó thì mình sẽ bớt khổ. Không! Càng nói thì chúng ta càng thực tập tưới tẩm và nuôi lớn cái khổ của chúng ta mà chúng ta không biết. Than thở có nhiều cái hại. Hại thứ nhất là mình tưới tẩm, mình vun xới cái đau khổ của mình, cho nên cái đau khổ đó sẽ lớn

lên. Thứ hai là mình bắt người kia phải làm thùng rác cho mình, rất tội cho họ.

Những lúc ta có sự thăng bằng, nghĩa là không bị những niềm đau nỗi khổ trần nự, thực tập thiền đi sẽ rất bổ dưỡng. Tại vì đi ra ngoài, tiếp xúc với thiên nhiên, thở được không khí trong lành, hai chân có cơ hội vận động. Đi như vậy nó có tác dụng nuôi dưỡng và trị liệu rất hay. Hạnh phúc mà ta đạt được trong thời thiền đi đó, sẽ được sử dụng để chuyển hóa những đau khổ của chúng ta, những đau khổ đang nằm trong chiều sâu của tâm thức, và tuy chưa phát hiện, nhưng một ngày kia nó sẽ phát hiện.

Cũng như vào cuối Thu, chúng ta đi cưa củi. Củi đã khô và cưa ra rồi, chúng ta đem vào chất trong kho. Đến khi Đông tới, chúng ta có một số lượng củi khô để cho vào lò sưởi, làm ấm áp mùa Đông của chúng ta.

Cũng vậy, trong cuộc đời của chúng ta có những mùa Đông, những mùa Đông hơi khắt khe, cho nên chúng ta phải dành một ít củi cho những mùa Đông đó. Vì vậy cho nên khi không có vấn đề, khi thở được, mỉm cười được, thì phải cố gắng đầu tư thực tập, bòn vét công đức. Phải đi thiền hành, phải thực tập mỉm cười, phải thở, phải làm lớn lên cái vốn liếng hạnh phúc của mình. Khi đưa những hạnh phúc đó vào trong con người của mình, thì chúng sẽ được



cất chứa trong đáy tâm thức, và chúng bắt đầu thực tập, bắt đầu hành động để chuyển hóa những hạt giống đau khổ của mình. Đến khi những hạt giống đau khổ đó cựa quậy thì mình có đủ năng lượng để chăm sóc chúng.

Chúng ta ai cũng có những mùa Đông, cho nên phải biết để dành củi, lo cho mùa Đông của chúng ta. Đừng thấy rằng mình đang sống nổi mà cứ phây phây, không hạ thủ công phu thì rất uổng. Nếu mình sống một cách hời hợt, thì khi những đau khổ kéo tới dồn dập, mình sẽ không có tư lương, không có vốn liếng để đối trị và sống qua được thời gian khó khăn, qua được những mùa Đông buốt giá của cuộc đời mình.

## TỈNH THỨC MIÊN MẬT 24 TIẾNG MỖI NGÀY

Trong bài hô canh thiền tập buổi sáng, chúng ta có câu: Ngày mới nguyện đi trong tỉnh thức, tức là chúng ta có một ngày mới, 24 giờ đồng hồ, và suốt chặn đường 24 giờ đồng hồ đó, chúng ta nuôi dưỡng sự tỉnh thức. Chúng ta nguyện đi ngang qua 24 giờ đồng hồ của chúng ta như một đức Bụt, mà không đi ngang qua 24 giờ đó với tư cách của một con ma.

Có những người sống âm thầm, cô đơn, thất niệm như là những con ma đi ngang qua 24 giờ đồng hồ đó trong ngày. Rất uổng, tại vì 24 giờ mà ta có mỗi khi mới thức dậy, là một tặng

phẩm rất lớn của sự sống. Trong chúng ta ai cũng được bình đẳng về tặng phẩm này hết. Dù ta có quốc tịch nào thì khi thức dậy mỗi buổi sáng, chúng ta đều được hiến tặng 24 giờ tinh khôi. Và 24 giờ đó chúng ta có thể sử dụng một cách khôn ngoan hay đại dột, chúng ta có thể làm hư 24 tiếng đồng hồ đó hay biến nó thành 24 viên ngọc quý. Chúng ta bị 24 giờ sai sử, chúng ta làm nô lệ cho phiền não, hay chúng ta sai sử 24 giờ đồng hồ, làm cho 24 giờ đó là một chuỗi dài châu báu, cái đó đều tùy chúng ta.

Buổi sáng khi ngồi xuống tọa cụ thì quý vị nên nhớ rằng mình là con của đức Thế Tôn, mình phải sống theo hạnh của một bậc toàn giác. Ngồi như

thế nào để thấy rõ ràng mình có một quyết tâm sử dụng 24 giờ đồng hồ này một cách rất khéo léo để cho sự sống có mặt, để cho hạnh phúc có mặt, để cho trí tuệ và từ bi có mặt. Khi mình thở một hơi vào, một hơi ra, thì mình biết mình đang làm gì, chứ không phải mình ngồi là để cho thì giờ trôi qua, rồi mình đi ăn sáng. Như vậy thì uổng phí quá! Thì giờ ngồi thiền sáng là để chờ ăn sáng, còn khi ăn sáng, mình lại nói rằng ăn sáng cho xong để còn đi làm cái này cái nọ! Vậy thì ngồi thiền cũng thành ra một sự uổng phí, mà ăn sáng cũng thành ra uổng phí! Rốt cuộc thì 24 giờ, không có giờ nào ở trong ngày là có hạnh phúc cả. Đó là lối sống của một người khổ sai chung thân. Tại vì

ngày nào cũng phải ngồi thiền hết, ngày nào cũng phải ăn sáng hết, ngày nào cũng phải nghe pháp thoại hết, ngày nào cũng phải pháp đàm hết, ngày nào cũng phải thiền trà hết, ngày nào cũng phải ăn cơm trưa, cơm tối hết. Như vậy là khổ sai chung thân chứ gì nữa? Nếu có chánh niệm, chúng ta đi qua 24 giờ với ánh đuốc của tỉnh thức, của chánh niệm thì 24 giờ đó là một tặng phẩm rất lớn lao của đất trời.

## ĐI, NHƯNG KHÔNG ĐI VÒNG QUANH

Đi thiền hành có phải là đi vòng quanh hay không? Đi ở Xóm Mới, Xóm Thượng, hay Xóm Hạ có phải là đi

vòng quanh không? Có một bài thơ tựa là "Đi vòng quanh":

Này người đang đi vòng quanh, hãy dừng lại. Anh đi như thế để làm gì? Ai là người đang đi vòng quanh vậy? Có phải là mình hay không? Ai trong chúng ta là người đang đi vòng quanh? Rất là buồn cười, nhưng có thể là mình đang đi vòng quanh! Mình đang đi tìm cái gì đó mà mình không tìm ra. Mình không đứng được một chỗ. Sư chị có đang đi vòng quanh không? Sư anh có đang đi vòng quanh không? Sư em có đang đi vòng quanh không? Đi làm gì vậy? Ngừng lại được không?

Tôi không thể không đi, và vì tôi không biết đi đâu cho nên tôi đi vòng

quanh! Đó là câu trả lời! Rất là tội nghiệp. Mà chúng ta tội nghiệp ai? Hay là chúng ta tội nghiệp chính chúng ta, tại vì ai trong chúng ta mà đã không là người đi vòng quanh?

Này người đang đi vòng quanh, anh hãy chấm dứt việc đi quanh. Người kia nói: Nhưng nếu tôi chấm dứt việc đi, thì tôi cũng chấm dứt tôi! Tôi có chuyện gì để làm đâu? Tôi chỉ đi vòng vòng vậy thôi. Nếu không cho tôi đi vòng vòng, chắc tôi chết mất! If I stop going, I'll stop being! Tại mình không biết phải làm gì cho nên mình đi vòng vòng. Bây giờ bắt mình ngừng đi vòng vòng thì mình phải chết. Tại vì đi vòng vòng là cách duy nhất để tôi có thể sống sót được, cho nên nếu không cho

tôi đi thì làm sao tôi sống cho được? Đi từ Mỹ sang Paris, rồi từ Paris đi về Mỹ. Sang đó lại sống không yên, cho nên trở lại Paris! Cũng vậy, có người đang ở Hà Nội, phải vào Saigon, nhưng vào được Saigon thì lại muốn về Hà Nội. Không cho đi, chắc mình chết, vì mình bất an tại chỗ!

Này người đang đi vòng quanh, anh không phải là sự đi quanh. Anh có thể đi nhưng không cần đi quanh. Đó là lời khai thị. Tức là chấp nhận cho anh ta đi. Đi thì cũng được, nhưng đi như thế nào chứ đừng đi vòng quanh. Tức là nói anh có thể đi thiên hành, vì đi thiên hành không phải là đi vòng vòng. Đi thiên hành là đi mà có an lạc trong từng



bước chân, có hạnh phúc trong mỗi bước chân.

Ở Xóm Thượng chúng ta có một đường thiên hành, và chúng ta cũng đi nhiều vòng, nhưng trong khi đi như vậy, chúng ta không đi vòng vòng! Chúng ta tập đi, chúng ta tìm thấy sự an lạc, hạnh phúc trong từng bước chân của chúng ta. Bên ngoài thì thấy giống như chúng ta đi vòng, nhưng bên trong thì chấm dứt chuyện đi vòng rồi!

Cũng như hồi Bụt gặp anh chàng A(gulim(la. Anh ta đang đi vòng vòng tìm cái gì đó, và trong khi đi vòng vòng như vậy, anh tạo ra không biết bao nhiêu là đau khổ cho người chung quanh. Đụng tới đâu là làm đổ vỡ tới

đó. Tới với ai cũng không mang hạnh phúc và niềm tin lại cho người đó, rất là tội nghiệp.

Sáng hôm đó Bụt đi khát thực, thấy thành phố Savatthi vắng quá, ngài mới hỏi tại sao, thì có người trả lời là hôm nay không ai dám mở cửa hết, tại vì có tin tướng cướp A(gulim(la mới xuất hiện trong thành phố. Anh chàng này ghê lắm, đụng tới người nào thì người đó tiêu diêu luôn. Bụt nói: Vậy thì tội nghiệp quá!

Người ta còn khuyên Bụt: Bạch đức Thế Tôn, ngài đừng ra ngoài đó nguy hiểm lắm. Ngài ở đây chúng con xin cúng dường cơm trưa và ngài nghỉ trưa ở đây luôn cho an toàn. Bụt trả lời: Đi

khất thực là một pháp môn thực tập mà ai lại ở trong nhà? Cho nên Bụt nâng bình bát đi ra.

Đi được một lúc thì nghe có tiếng chân theo sau. Bụt biết là A(gulim(la. Anh ta đang kiếm một nạn nhân chót để giết, vì anh tin rằng nếu giết đủ 100 người thì mới thực hiện được mộng ước của anh. Nghe nói khi giết người, anh ta cắt một ngón tay, xâu lại thành chuỗi để mang, và anh tin rằng nếu có một tràng hạt làm bằng 100 ngón tay của những người mình đã giết để mang, thì phép lạ nó bắt đầu hiển hiện. Hôm đó anh chàng chỉ cần một ngón tay chót, và gặp ông thầy tu này, coi bộ dễ làm ăn quá! A(gulim(la dữ giống như cọp nên

ai thấy anh chàng cũng không chạy thoát nổi, vì sợ quá!

Nhưng hôm đó, tuy nghe tiếng bước chân theo sau, Bụt vẫn thanh thản đi từng bước thiền hành. A(gulim(la đuổi theo và nói:

- Ông thầy tu, dừng lại!

Bụt vẫn tự nhiên bước tới, làm anh chàng giận quá, vì chưa bao giờ chàng gặp một người không sợ mình như hôm nay. Anh chạy theo, và khi đến ngang hàng với Bụt, anh nói:

- Ông thầy kia, tôi kêu ông dừng lại, tại sao ông không dừng?

Trước khi giết, A(gulim(la nghĩ, ta phải trừng phạt ông thầy này đã! Bụt vẫn đi thong thả và nói:

- A(gulim(la đó hả, dừng lại hả? Tôi đã dừng lại từ lâu rồi, chỉ có anh mới chưa dừng lại thôi!

Câu nói đó làm cho anh ta thất điên bát đảo. Bụt đã nói câu đó trong trạng thái thân tâm nhất như, rất mạnh, nên làm cho A(gulim(la thức dậy. Ngạc nhiên anh chàng hỏi:

- Ông nói gì? Ông đang đi rõ ràng mà ông lại nói ông đã dừng lại!

Bụt mới nói rằng:

- Trong chuyện đi vòng quanh thì tôi đã dừng lại rồi, còn anh mới chưa dừng

lại. Vì vậy anh đã tạo ra biết bao nhiêu tội ác, gây ra biết bao nhiêu đau khổ cho anh và cho những người mà anh đụng tới.

Lúc đó A(gulim(la mới rúng động, mới hiểu được. Anh liệng cây thanh đao, quỳ xuống và Bụt dùng cái hình ảnh của người dừng lại để làm một hiệu lệnh mà giúp A(gulim(la. Sau đó AÔgulim<sup>a</sup>la mới hỏi rằng:

- Trễ quá không bạch Thế Tôn? Con còn có cơ hội dừng lại không? Hay dù con có muốn dừng lại, không biết người ta có cho con dừng lại không?

Rất là tội nghiệp, tại vì A(gulim(la biết mình đã tạo ra biết bao nhiêu là tội ác. Bụt từ bi nói:

- Không sao đâu, nếu con thực sự muốn dừng lại thì ta sẽ che chở cho con.

Tại vì nếu A(gulim(la mà bị triều đình bắt, thì thế nào chàng cũng mất mạng. Nhưng Bụt đã hứa che chở cho, nên ngài kêu A(gulim(la quỳ xuống, cho chàng xuất gia và được giáo đoàn che chở.

Này người đang đi vòng quanh, anh không phải là sự đi quanh, anh có thể đi nhưng anh không cần đi quanh! Người kia mới hỏi câu chốt: Tôi có thể đi đâu? Câu trả lời là: Anh hãy đi tìm người anh thương, anh hãy đi tìm anh. Ở trong anh có một sự thao thức, ước mơ rất sâu sắc. Ước mơ một cái gì đẹp,

một cái gì lành, một cái gì có ý nghĩa, và nếu anh chạm tới được hạt giống của sự ước mơ lớn đó, thì anh sẽ biết anh cần đi đâu. Đi tìm người thương của anh tức là đi tìm anh, đi tìm bản thân của mình.

Trong thực tập đi tìm đó, tôi có làm bài thơ Tìm Nhau, đã đăng trong cuốn Thơ từng ôm, và mặt trời từng hạt[1]. Tôi ghi lại đây để quý vị đọc:

Con đã đi tìm Thế Tôn  
 Từ hồi còn ấu thơ  
 Con đã nghe tiếng gọi của Thế Tôn  
 Từ khi mới bắt đầu biết thở.  
 Con đã ruỗi rong  
 Vạn nẻo đời hiểm trở  
 Đã từng đau khắc khoải



Với trăm thương ngàn nhớ  
Trên bước đường hành hương.  
Con đã đi tìm Thế Tôn  
Trong tận cùng hoang dã  
Ngoài mênh mông biển lạ  
Trên tuyết mù cao sơn  
Con đã từng nằm chết quạnh hiu  
Trên cánh sa mạc già  
Con đã từng cố dấu lại vào tim  
Những dòng lệ đá  
Con đã từng mơ uống những giọt  
sương  
Lấp lánh hành tinh xa.  
Con đã từng ghi dấu chân  
Trên non Bồng diêm ảo  
Con đã từng cất tiếng kêu gào  
Dưới ngục A-tỳ mòn mỏi hư hao  
Bởi vì con đói lạnh

Bởi vì con khát khao  
Bởi vì con muốn tìm được cho ra  
Bóng hình ai muôn đời tuyệt hảo

Đó là chuyện ao ước đi tìm người mình thương. Chúng ta mỗi người đều đang đi tìm hết, nhưng nhiều khi chúng ta không biết mà thôi. Khi chúng ta biết được đích xác chúng ta đang đi tìm gì, thì tự nhiên chúng ta sẽ dừng lại chuyện đi vòng quanh.

Con biết nằm trong trái tim con  
Là niềm tin diệu kỳ  
Thâm sâu và uyên áo  
Là Thế Tôn có mặt đó  
Dù con chưa biết đích xác Thế Tôn đâu  
Con linh cảm rằng từ muôn kiếp xa

xưa

Thế Tôn với con đã từng là một  
Rằng khoảng cách giữa hai ta  
Không thể dài hơn quá một nhịp tâm  
đầu.

Chiều hôm qua bước đi một mình  
Con thấy lá Thu rơi đầy lối cũ  
Và vàng trắng treo trước ngõ  
Đã xuất hiện bất thần  
Như bóng hình người cũ  
Rồi tinh dầu xông xao báo tin  
Là Thế Tôn đã có mặt nơi này.  
Suốt đêm qua trời giáng mưa cam lộ  
Chớp lòe qua cửa sổ  
Trời lên cơn bão tố  
Đất trời như giận dữ  
Nhưng cuối cùng trong con  
Mưa cũng tạnh, mây cũng tan

Nhìn qua cửa sổ  
Con thấy vàng trăng khuya đã hiện  
Và đất trời đã thực sự bình an  
Tự soi mình trong gương nguyệt  
Con thấy con  
Và con bỗng thấy Thế Tôn.  
Thế Tôn đang mỉm cười  
Ô hay!  
Vàng trăng thanh thoi vừa trả lại cho  
con  
Tất cả những gì con ngỡ rằng đã mất  
Từ khoảnh khắc ấy  
Từng phút giây miên mật  
Con thấy không có gì đã qua  
Không có gì cần hồi phục  
Bông hoa nào  
Hạt sỏi nào  
Ngọn lá nào

Cũng nhìn con, nhận mặt  
Nhìn đâu con cũng thấy nụ cười Thế  
Tôn  
Nụ cười của không sinh, không diệt  
Mà con đã nhận được từ gương Nga.  
Con đã nhìn thấy Thế Tôn  
Thế Tôn ngồi đó  
Vững như núi Tu Di  
Bình an như hơi thở  
Thế Tôn ngồi đó  
Như chưa bao giờ từng vắng mặt  
Như chưa bao giờ trên thế gian  
Đã từng có cơn bão lửa  
Thế Tôn ngồi đó  
Yên lặng và thanh thoi.  
Con đã tìm ra Thế Tôn  
Con đã tìm ra con  
Nước mắt con không cảm nổi

Con ngồi đó  
Im lặng trời xanh cao  
Núi tuyết in nền trời  
Và nắng reo phơi phơi.  
Thế Tôn là tình yêu đầu  
Thế Tôn là tình yêu tinh khôi  
Nghĩa là không bao giờ  
Sẽ cần tình yêu cuối  
Người là dòng sông tâm linh  
Tuy đã từng chảy qua  
Hàng triệu kiếp luân hồi  
Nhưng luôn luôn còn mới.  
Con đã đi tìm Thế Tôn  
Từ hồi còn ấu thơ  
Con đã nghe tiếng gọi của Thế Tôn  
Từ khi mới bắt đầu biết thờ  
Thế Tôn là Bình An  
Thế Tôn là Vững Chãi

Thế Tôn là Thánh Thơ  
Người là Bụt Như Lai.  
Con nguyện một lòng nuôi dưỡng  
Chất liệu thánh thơ  
Chất liệu vững chãi  
Và truyền đạt tới mọi loài  
Hôm nay và ngày mai.

Bài thơ đó cũng là một chuyện tình, mình đi tìm người thương của mình, tìm cái gì mà mình cho là đối tượng đẹp nhất của mình. Cuộc đời là để thực hiện tình yêu đó. Khi biết được mình đang đi tìm gì thì mình tự khắc chấm dứt được sự đi vòng quanh. Và khi chấm dứt được sự đi vòng quanh thì an lạc, thánh thơ, và hạnh phúc bắt đầu có mặt trong mình.

Giả dụ chúng ta được một hãng thông tấn báo tin rằng đức Thế Tôn hiện bây giờ đang có mặt tại tu viện Trúc Lâm, và ai muốn được đi thiền hành với đức Thế Tôn từ tu viện đó về núi Thuru, thì có thể ghi tên.

Chúng ta có thể tưởng tượng rằng nghe vậy thì có biết bao nhiêu người mong được du lịch qua Ấn Độ! Vì nếu mình được đi thiền hành với đức Thế Tôn từ tu viện Trúc Lâm đến chân núi Linh Thuru, rồi cùng với đức Thế Tôn leo lên núi Linh Thuru thì hạnh phúc sẽ lớn biết bao nhiêu! Cho nên biết bao nhiêu người sẽ ghi tên và các hãng du lịch sẽ có cơ hội làm giàu, Có lẽ những người ở Paris hay Bordeaux sẽ không có cơ hội để giữ một chỗ trên máy bay, vì có



quá nhiều người ghi tên! Nhất là những người có thể, có thần, tuy đến trễ nhưng họ vẫn kiếm được một chỗ trên máy bay.

Được đi thiên hành với đức Thế Tôn ai mà lại không ưa, ai mà không mong đợi?

Giữ được chỗ trên máy bay rồi thì điều thứ hai mình muốn là đi mua một máy chụp hình, một máy quay video. Qua bên đó thế nào mình cũng nhờ người quay cảnh mình đang đi bên cạnh đức Thế Tôn, hay ít nhất cũng chụp một tấm hình của mình đứng cạnh đức Thế Tôn.

Nhưng họ lại rất lo lắng, vì có hàng trăm ngàn người, không biết mình có

chen lọt chân vào đó được không! Đọc trong kinh thì thấy chung quanh đức Thế Tôn có biết bao nhiêu chư thiên và các thầy lớn, làm sao mình chen chân vào được! Thành ra bây giờ tuy đã có vé máy bay, nhưng cũng không chắc ăn mấy!

Cho nên có biết bao nhiêu người cuống cuống lên, không biết làm thế nào để có thể sang bên đó, để chụp được một tấm hình, về đưa cho bạn bè, thân thuộc coi: Thấy không! Tôi đã đi sang núi Thuru, tôi đã được đi bên cạnh đức Thế Tôn! Đây là tấm hình chứng minh. Và đó là cái ước mơ lớn nhất của họ. Còn chuyện bước từng bước vững chãi, thanh thoi, an lạc là chuyện thứ yếu!

Đó là vấn đề của tất cả chúng ta. Chúng ta chỉ muốn những cái nhỏ nhỏ như vậy thôi. Chúng ta nghĩ rằng núi Thửu nó phải nằm ở bên đó, và đức Thế Tôn xuất hiện cũng chỉ xuất hiện bên đó! Những người có suy nghĩ sâu sắc hơn thì họ đặt ra hàng trăm câu hỏi khác, ví dụ như: Người ta quảng cáo như vậy mà có phải đức Thế Tôn thật hay không? Hay là một Thế Tôn giả hiệu để làm tiền mình! Rắc rối như vậy đó!

Cho nên chắc ăn hơn hết là mình đừng mơ tưởng đi qua bên đó. Mình cứ đi thiên hành ngay ở Xóm Mới, mình cứ đi thiên hành ngay ở Xóm Thượng. Tại vì những con đường ở Xóm Thượng, ở Xóm Mới cũng đẹp không thua gì

những con đường ở chân núi Linh Thú. Nó có thể còn đẹp hơn những con đường ở tu viện Trúc Lâm. Mình biết Bụt không phải là một hình ảnh, một ý niệm. Ở Làng Mai mình biết Bụt là một chất liệu làm nên bằng sự vững chãi, sự thanh thoi. Đó là chất liệu chánh niệm, mà trong ta ai cũng có.

Sự thật thì nếu ta muốn nắm tay Bụt mà đi thiền hành, thì ta có thể nắm tay Bụt để đi thiền hành liền lập tức trong bất cứ giờ phút nào.

Đi chơi trong bản môn,  
Tay ta nắm tay Người.  
Ngàn xưa và ngàn sau,  
Cùng về chung một mối.

Tại sao lại phải chen chân để giữ được một chỗ ở trên máy bay rồi để có bao nhiêu sự lo lắng khác tràn tới? Tại sao sau buổi pháp thoại sáng nay, mình không nắm tay nhau đi thiền hành như là mình đang đi trên núi Linh Thứu với Bụt? Bụt đây không phải là ý niệm, Bụt đây không phải là một cái tướng. Bụt đây là chất liệu của chánh niệm mà trong ta ai cũng có.

Đi chơi trong bản môn,  
Xin đi bằng hai chân,  
Xin đừng đi bằng đầu,  
Đi bằng đầu sẽ lạc.

Tại khi mình đi bằng đầu thì mình suy

nghĩ chỗ này chỗ khác, tư tưởng sẽ đưa mình đi khắp nẻo, trừ ra nẻo thiên hành! Cho nên bài kệ của mình là:

Ý về muôn vạn nẻo,  
Thiên lộ tâm an nhiên.

Nhờ vậy cho nên:

Từng bước gió mát dậy,  
Từng bước nở hoa sen.

Đi chơi trong bản môn phải đi bằng hai chân, chân phải chạm đất, phải tiếp xúc được với cái mâu nhiệm của sự sống, đừng đi bằng sự suy tư của mình. Tại vì đi bằng suy tư thì sẽ bị ma dẫn đi.

Cái phép lạ đi với Bụt, nắm tay Bụt, và tạo ra sự an lạc hạnh phúc trong giây phút hiện tại, là chuyện mà tất cả

chúng ta đều có thể làm được, dù đã 70 tuổi hay mới có 16, chúng ta đều có thể làm được. Tại sao phải chờ đợi? Đi thiền hành là một pháp môn hết sức mau nhiệm, đừng chần chờ, hãy thực tập ngay đi!

## THIỀN ĐI VÀ THIỀN LẠY: HAI PHÁP MÔN QUÍ BÁU ĐỂ DIỆT KHỔ

Thiền lạy ở Làng Mai cũng là một pháp môn rất đặc biệt. Nó là đặc sản của Làng Mai. Làng Mai có một số đặc sản trong đó có thiền đi, thiền lạy. Thiền lạy cũng rất quan trọng. Nếu có quá nhiều khổ đau trong lòng thì chúng ta phải để thì giờ để thực tập hai pháp môn này.

Chúng ta đã tạo ra những lầm lỗi trong quá khứ, những lầm lỗi đó đã gây đau khổ cho những người ta thương, và nó cũng gây đau khổ ngay trong trái tim của chúng ta. Chúng ta không thể nào thoát ra khỏi cái khổ đau đó nếu chúng ta không thực tập hai pháp môn thiền đi và thiền lay.

Vì vậy hãy có được giờ nào trống, là nên vào thiền phòng để làm lễ bái sám. Lay cho sỏi đầu đi, lay cho rơi rụng đi tất cả những bụi bặm ở trong tâm của mình. Cũng như hãy thực tập thiền hành đi! Đi cho rơi rụng tất cả những phiền não, những khổ đau của mình, phải hạ thủ công phu để thực tập.



Ở Á Đông có những người thực tập nhất bộ nhất bái, hay tam bộ nhất bái, hoặc thất bộ nhất bái. Nghĩa là mình đi tới ngôi chùa đó, hay đi tới một danh lam, một thánh địa nào đó như núi Ngũ Đài Sơn, hay về núi Phổ Đà, thì trên đường đi, khi bước một bước là mình lạy xuống một lạy. Trán của mình phải chạm đất, và mỗi lần trán mình chạm bụi, tay chân mình mọp xuống, năm vóc sát đất thì mình buông bỏ tất cả những đau khổ, những giận hờn, những tội lỗi của mình. Vì vậy cho nên sự thực tập một bước một lạy, hay ba bước một lạy, không phải là sự thực tập mê tín. Đó không phải là chuyện bòn công đức để nhờ Bụt chúng giám, Bụt thấy rằng mình cực khổ như vậy

nên Bụt ban cho mình một chút hạnh phúc! Không phải như vậy,

Nhìn bên ngoài thì tưởng những người thực tập ba bước một lạy là để chứng minh rằng con là người rất hiếu đạo. Nhưng thật ra sự thực tập tam bộ nhất bái nó có thể rất thâm sâu. Mỗi khi đi một bước hay ba bước mà lạy xuống một lạy là mình làm cho rơi rụng những nghiệp chướng của mình. Những nghiệp chướng có thể từ cha ông truyền lại lâu đời, và khi mình tới được ngôi chùa đó, thì mình đã trở thành một con người mới, chứ không phải là do sự ban ơn của Bụt mà mình được chuyển hóa. Đó là do sự thực tập mà có chuyển hóa.

Vì vậy cho nên ai là người quyết tâm thực tập, ai là người quyết tâm chuyển hóa thì đừng sống khơi khơi. Chúng ta có cơ hội, chúng ta phải sử dụng thì giờ của chúng ta để thực tập bái sám thì chúng ta mới hy vọng sinh trở lại một con người mới.

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN 3

Thích Nhất Hạnh

<b>TỔNG MỤC LỤC.</b>	<b>QUYỂN I.</b>	<b>QUYỂN II.</b>	<b>QUYỂN III.</b>
------------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

*Ba cái lạy*

Trong bài hát Từng Bước Chân Thảnh Thơi do chị Tịnh Thủy làm đề ca tụng thiền hành, có câu: "Đường dài em bước như dạo chơi". Câu này đã được dịch và được dùng cho cuốn Thiền Hành Yếu Chỉ xuất bản bằng tiếng Anh gần đây: The long Path turns into Joy.

Đường dài có thể là con đường trên đó mình cảm thấy mỗi mệt, có nhiều gian nan, có nhiều cực khổ, thấy rằng mình đang gánh trên vai kiếp người quá nặng nề. Hiện hữu nặng nề và mình gánh kiếp sống nặng nề đó mà đi trên con đường quá dài, quá mệt.

Có những người họ sống như vậy, họ cảm thấy không thích thú, không có sự nhẹ nhàng và đường đời thì dài hun

hút. Nhưng đó là vì họ đi tìm cầu một hạnh phúc ở tương lai, và tìm cầu những điều kiện hạnh phúc mà họ nghĩ là họ chưa có, cho nên lâu ngày nó gây nên sự mệt mỏi. Trong khi đó, nếu chúng ta biết nhận diện những điều kiện của hạnh phúc đang có trong giây phút hiện tại, nếu chúng ta học được nghệ thuật buông bỏ những gánh nặng trên vai, gánh nặng của sự buồn thương, giận ghét, và cả những gánh nặng của sự mơ ước, thì tự nhiên mỗi bước chân nó đem lại sự nhẹ nhàng và hạnh phúc cho chúng ta ngay trong giây phút hiện tại. Phép thiền hành tạo ra một cơ hội mới, nhờ vậy mà đường dài em bước như dạo chơi.

Có một bài thơ ca ngợi đức Thế Tôn:  
Một vị hoa sĩ nào đó vẽ đức Thế Tôn  
cầm một bình bát, đi rất thông dong và  
đề bốn câu thơ dưới đó:

Nhất bát thiên gia phạn,  
Cô thân vạn lý du,  
Kỳ vi sinh tử sự,  
Giáo hóa độ Xuân Thu.

Nhất bát thiên gia phạn nghĩa là một chiếc bình bát nhưng cơm thì của ngàn nhà. Cơm của nhà này, của nhà kia đặt vào trong bát của ngài, một vị du tăng khát sĩ.

Cô thân vạn lý du nghĩa là một thân một mình thôi, cho nên có thể đi được rất xa, đi được cả vạn dặm. Chữ du có

nghĩa là đi thành thoi. Từng bước chân thành thoi.

Kỳ vi sinh tử sự tức là chỉ vì một mục đích duy nhất là vượt thoát sinh tử và giúp cho người khác vượt thoát sinh tử. Tại vì sinh tử là vấn đề lớn nhất của người tu. Giải quyết được vấn đề sinh tử, vượt ra khỏi mạng lưới sinh tử, là mục đích tối hậu, là lý tưởng cao nhất của người tu. Sinh tử sự tiếng Anh là *The business of life and death*.

Giáo hóa độ Xuân Thu, đi giúp cho người ta năm này qua năm khác, mùa này qua mùa khác. Độ tức là đi ngang qua, Xuân Thu là mùa Xuân rồi mùa Thu.

Trong bài "Từng Bước Chân Thanh Thoi" của Tịnh Thủy, chúng ta thấy câu mở đầu cũng là Từng bước chân thanh thoi. Có năm chữ thoi, nhưng nếu thực hiện được năm chữ đó thì chúng ta đã đi rất xa. Bất cứ ai trong chúng ta cũng đều có thể thốt lên rằng thanh thoi là quan trọng, thanh thoi là cần thiết, mình phải thanh thoi. Nhưng mấy ai đã làm được chuyện thanh thoi đó! Miệng thì nói thanh thoi nhưng hai chân thì cuống quýt! Nhất là tâm của mình thì luôn luôn bị ràng buộc, không buông bỏ được. Thành ra từng bước chân thanh thoi là một sự thực tập của người tu. Mình phải thực sự thanh thoi mới được.



Nói đến thành thoi, mình phải có những phương pháp để thực tập thành thoi. Trước đây mình có nói đến vấn đề quyết tâm, nhưng quyết tâm là một chuyện, quyết tâm mà không có phương pháp thì cũng không đi đến đâu. Do đó những phương pháp đã được trao truyền hay là đã được chế tác, mình phải nắm lấy để thực tập thì lúc đó cái quyết tâm mới đưa đến kết quả.

Câu kệ của bản nhạc: Mặt trời như trái tim đỏ tươi. Mặt trời là một trong những hiện tượng thiên nhiên, tham dự vào đời sống hàng ngày của mình. Mặt trời cũng như đám mây, cũng như màu trời xanh, hay ruộng đồng, hoặc cây cối rất đẹp, và chỉ khi nào mình ngừng lại,

bước chân mình thảnh thơi lại thì mình mới nhận ra những cái đẹp đó ở chung quanh mình, và ngay trong bản thân mình.

Tùng đóa hoa mỉm cười. Hoa nào cũng đang mỉm cười hết. Không biết đóa hoa của mình có đang khóc không!

Ruộng đồng xanh ngát như biển khơi. Khi dừng lại được, bước chân mình thảnh thơi được thì mình nhận thức được tất cả những cái đẹp đó.

Cùng gió ca lời chim, và mình nghe được những cái màu nhiệm trong làn gió, trong tiếng chim ca. Kinh Di Đà có mô tả cõi tịnh độ là cõi mỗi khi làn gió thổi qua các hàng cây thì nó phát ra âm thanh rất vi diệu. Nếu lắng nghe cho kỹ

thì trong âm thanh vi diệu đó, mình nghe cả tiếng nói pháp, mình hiểu được giáo lý về Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, Bát thánh đạo phần. Cõi tịnh độ còn có những con chim như Ca-lăng-tần-già, Bạch hạc, Khổng tước, Anh vũ, Xá lợi, mỗi ngày sáu lần, hát lên những khúc hát rất màu nhiệm. Trong tiếng hát của chúng, cũng có tiếng thuyết pháp về Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, và Bát thánh đạo phần. Kinh Di Đà còn nói rõ thêm để cho mình đừng bị kẹt, mình đừng tưởng rằng những con chim đó chúng tỏ rằng ở cõi cực lạc có nghiệp báo, và những chim này do nghiệp báo mà sinh ra. Không! Những con chim đó là những phương tiện do đức Di Đà chế

tác ra để làm cho pháp vũ được lưu truyền trong cõi nước của ngài. Những con chim đó, những hàng cây đó, những ngọn gió đó, tất cả đều có phần vụ tuyên dương giáo pháp vi diệu của đức Di Đà.

Nếu chúng ta không dừng lại, nếu chúng ta không chăm chú, nếu chúng ta không thành thoi, thì chúng ta không nghe được những âm thanh đó, không thấy được những hình ảnh đó, vì vậy chúng ta sẽ không tiếp nhận được những bài pháp đó.

Nếu biết cách thì tịnh độ có thể tiếp xúc được tại nơi này. Nụ hoa nào, hạt sỏi nào cũng nói Pháp Hoa Kinh là vậy. Tất cả những hiện tượng biểu hiện

chung quanh mình, tất cả những âm thanh mình được nghe, đều có thể là lời thuyết pháp.

Phương pháp của chúng ta thực tập ở Làng Mai là phương pháp Hiện Pháp Lạc Trú, tức là làm sao để có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta không có khả năng tiếp xúc được với những điều đang xảy ra trong giây phút hiện tại thì ta không thể nào thực tập được Hiện pháp Lạc trú. Những cái mâu nhiệm, những điều kiện của hạnh phúc có sẵn trong ta và quanh ta. Nếu chúng ta bị ràng buộc bởi một tâm tư, một ý niệm, một sự giận hờn, một sự oán trách, một sự ganh tỵ, một niềm tự ái, thì những hàng cây báu, những con chim Ca-lăng-tần-già, mặt

trời như trái tim đỏ tươi, ruộng đồng xanh mát như biển khơi, tất cả những thứ đó trở thành con số không. Cho nên vấn đề là vấn đề giải thoát, vấn đề làm sao cởi những sợi dây đó ra khỏi trái tim của chúng ta.

Khi trái tim của chúng ta thanh thoi, con người chúng ta thanh thoi, bước chân của chúng ta thanh thoi, thì chúng ta bắt đầu tiếp nhận được những thông điệp rất màu nhiệm của tất cả những gì đang có mặt quanh ta. Một chiếc lá, một chén trà, một người sư em, một người sư chị, một người sư anh, chúng ta không đi vòng quanh nữa. Chúng ta không đi vòng quanh tại vì chúng ta đã tìm được cái mà ta đi tìm nó vẫn ở đây:

Quê hương đích thực của mình nó vốn là ở đây

## THỰC TẬP VÔ NGÃ

Tất cả toàn bộ giáo lý của đức Thế Tôn được xây dựng trên cơ sở gọi là Vô thường và Vô ngã. Vô thường và Vô ngã không phải là những lý thuyết. Đó là những chìa khóa, mở cửa cho chúng ta đi vào thế giới bất sinh và bất diệt. Khi nói vô thường thì chúng ta hay nghĩ tới sinh diệt, tại vì vô thường nghĩa là nó sinh đó rồi nó diệt đó. Còn vô ngã có nghĩa là không có một cái gì có thể tồn tại độc lập với những cái khác. Vô thường là đứng về phương diện thời gian mà nói, còn vô ngã là đứng về phương diện không gian mà

nói. Mới nghe qua thì vô thường và vô ngã giống như những nốt nhạc có tính cách yếm thế, tiêu cực. Nhưng kỳ thực vô thường, vô ngã là hai cái chìa khóa rất mâu nhiệm. Nếu sử dụng được hai chìa khóa đó thì chúng ta mở được cánh cửa bất sinh và bất diệt.

Chúng ta giận, chúng ta buồn, chúng ta ganh tỵ, chúng ta tuyệt vọng là tại vì sao? Tại vì có một ý niệm về ngã đang nằm ở trong trái tim của chúng ta. Ngã là một cái đối lập với cái gọi là phi ngã. Khi ta tin rằng có cái ngã, thì tự nhiên ta thành lập luôn cái phi ngã, tức là cái đối lập với ngã. Khi cái ngã bị tổn thương thì ta nghĩ rằng chính những yếu tố gọi là phi ngã chịu trách nhiệm. Khi cái ngã giận thì nó chỉ giận cái phi



ngã thôi, nó không giận cái ngã. Tại vì bản thân của ngã là sự vô minh. Mà vô minh rồi thì đâu thấy được sự thật? Cho nên khi mình có một niềm khổ đau, một nỗi giận hờn, một niềm tuyệt vọng, một tâm ganh tỵ, thì tất cả những cái đó đều căn cứ trên cái ngã chấp của chúng ta. Khi đã có ngã chấp rồi, đã có vô minh rồi thì chúng ta tự nhiên trách cứ, lên án những yếu tố phi ngã, rằng chính nó đã gây ra niềm khổ đau cho cái bản ngã của ta. Vì vậy cho nên thực tập như thế nào để làm cho tan biến đi khối vô minh về ngã, đó là cái chìa khóa để đi tới sự an lạc, và mở được cửa của thế giới không sinh và không diệt.

Chúng ta biết rằng toàn bộ giáo lý của đức Thế Tôn được dựa trên thực tập về vô ngã. Nhưng nhìn quanh và nhìn lại chính bản thân, chúng ta thấy rằng tuy chúng ta nói về vô ngã khá nhiều, nhưng thực tập về vô ngã thì rất ít. Có những phương pháp thực tập vô ngã đã trao truyền cho chúng ta, nhưng chúng ta không biết thực tập, chúng ta bị kẹt vào hình thức! Nếu quán chiếu cho kỹ thì chúng ta thấy rằng các vị tổ sư đã trao truyền lại cho chúng ta nhiều phương pháp thực tập khá hay. Chỉ có điều là chúng ta không biết thực tập mà thôi.

Ví dụ khi lễ Phật, chúng ta chấp tay và bắt đầu bằng sự có mặt của mình và của Bụt. Mình là người lay, Bụt là

người bị hay được lạy. Khi chấp tay lạy, mình phải quán tưởng rằng người lạy và người được lạy đều vô ngã, và hai người đó dính liền với nhau. Lạy như thế nào để cái ngã của mình nó tan biến và cái ngã của Bụt cũng tan biến luôn, thì cái lạy đó mới đáng giá. Còn lạy để cầu xin, để sám hối, để nói rằng cái ngã của mình là cái ngã rất tồi, không đáng một đồng xu, còn cái ngã của Bụt là cái ngã tuyệt vời, thì cái lạy đó không đi tới đâu cả. Phần lớn khi lạy sám hối, chúng ta đều lạy theo kiểu cầu xin đó cả. Cái ngã của con rất tồi, rất xấu, rất hư, còn ngã của Bụt là tuyệt vời, cho nên con đến đây lạy xuống! Cái đó có thể có công đức, nhưng công

đức đó rất ít so với công đức lay theo kiểu vô ngã.

Bài kệ quán tưởng trước khi lay là rất rõ ràng: Năng lễ sở lễ tính không tịch, người lay và người được lay đều trống rỗng, không có ngã. Tính không tịch là xóa bỏ cái ranh giới giữa người lay và người được lay. Mình thấy Bụt được làm bằng chất liệu ta, và ta được làm bằng chất liệu Bụt. Hãy nhìn kỹ một bông hoa thì ta sẽ thấy trong bông hoa có mặt trời, có đám mây, và bông hoa đó không có ngã. Nếu không có mặt trời, không có đám mây, không có đại địa, không có thời gian, không có không gian, không có phân bón, không có người làm vườn, thì làm gì có hoa?

Ta cũng vậy, ta được làm bằng những chất liệu không phải là ta. Cái ngã được làm bằng những chất liệu gọi phi ngã. Trong chất liệu phi ngã đó có tứ đại, có nghiệp chướng, có vô minh, nhưng cũng có Phật tánh, có giác tính, có từ bi, có đủ hết. Vì vậy cho nên khi đứng trước đức Thế Tôn, chấp tay lại, nhìn thẳng vào đức Thế Tôn, thấy rõ rằng mình với ngài là cùng một thể tính, và cái lạy này thay vì nó làm chia cái ngã của mình và ngã của đức Thế Tôn, thì nó làm cho hai cái ngã đó tan hòa vào nhau. Trong khi lạy xuống như vậy, mình trở thành đức Thế Tôn, và đức Thế Tôn trở thành mình. Tức là một cái lạy nó đập đổ luôn hai thân tượng, hai khối chấp: Chấp rằng Bụt là

khác, và mình là khác. Khi thấy được điều đó thì có một sự cảm thông rất lớn lao xảy ra giữa mình và Bụt.

Cảm ứng đạo giao nan tư nghị. Câu thứ nhất làm được thì câu thứ hai mới xảy ra. Năng lễ sở lễ tánh không tịch mà thấy được thì mới có cảm ứng đạo giao nan tư nghị. Cảm ứng là sự thông cảm màu nhiệm và sâu sắc; đạo giao là có sự giao tiếp; nan tư nghị là không thể nào suy tư được.

Ngay khi mới vào chùa làm chú tiểu 13, 14 tuổi, mình đã được dạy câu đó rồi. Nhưng câu đó khó lắm. Thầy mình đâu có giảng cho mình nghe! Tại vì thầy nghĩ rằng mình đang còn trẻ quá, không hiểu được giáo lý gọi là Năng sở

không tịch: Đối tượng và chủ thể dính liền nhau, không phải là hai khối biệt lập. Chú tiểu học thuộc lòng câu đó rồi đọc như con vẹt. Năm năm rồi mười năm cũng lạy như con vẹt và không có khả năng lạy được như các tổ muốn chúng ta lạy: Lạy xuống một cái thì ngã của mình tan biến ra, như là nước sôi dội lên tuyết. Lạy thì phải lạy cho được như vậy.

## THIÊN LẠY

Làng Mai chúng ta có pháp môn thiên lạy, còn dễ hơn bài quán tưởng trên đây, và rất là thực tế. Pháp môn này gồm ba cái lạy.

Lạy thứ 1: Tiếp Xúc Với Tổ Tiên Và Con Cháu Trong Hai Dòng Sinh Mạng

Trước hết, trong cái lạy đầu chúng ta thấy được mình và tổ tiên của mình là không có ngã riêng biệt. Trong khi lạy, chúng ta phải quán chiếu thì lạy mới thành công.

Về quán chiếu thì khi lạy xuống, năm vóc sát đất, mình thấy rằng mình không có cái ngã riêng biệt, mình là sự tiếp nối của các thế hệ tổ tiên, mình thấy trong người của mình, máu huyết của cha mẹ, của tổ tiên đang luân lưu. Tất cả những hạt giống của khổ đau, của hạnh phúc trong mình là những hạt giống của tổ tiên trao truyền lại. Khi thấy được như vậy thì mình cảm nhận được rõ rệt tất cả các thế hệ tổ tiên của mình chưa bao giờ từng chết, tại vì các vị đang luân lưu ở trong mình dưới



hình thức của máu huyết, của cảm thọ, của tâm thức, của hạt giống.

Sự kiện mình đang có mặt trong giây phút này, chứng tỏ rằng tổ tiên của mình chưa bao giờ chết, các vị đang sống ở trong mình, và mình có bổn phận phải bảo trì mạng sống của tất cả các thế hệ tổ tiên. Mình trở thành một với tổ tiên. Chúng ta có những vị tổ tiên rất già, bốn năm ngàn tuổi, nhưng chúng ta cũng có những tổ tiên rất trẻ. Những người sinh ra trước mình đều là tổ tiên của mình. Anh ruột của mình, chị ruột của mình đều là tổ tiên của mình cả. Nếu mình có đứa em thì mình cũng là tổ tiên của đứa em đó. Mình phải lay xuống như thế nào để cho cái ngã của mình hòa nhập với dòng sinh

mạng của tổ tiên, thì mình mới thành công trong cái lạy đó.

Có thể mình không cần thấy điều đó lâu, đôi khi chỉ cần 10, 20 hay 30 giây thôi, thì cái ngã của mình nó cũng đã tan đi như nước sôi dội vào tuyết rồi. Mình thấy mình không là gì cả, mình chỉ là cái tiếp nối của tổ tiên, với tất cả những tinh hoa, và rác rến của tổ tiên để lại trong mình. Mình có những điểm màu nhiệm, mình có những đức hạnh cao vời, nhưng mình cũng có những cái thấp hèn, kém cỏi ở trong cơ thể cũng như ở trong tâm hồn mình, và mình tự chấp nhận mình. Tại vì những cái đó không phải là mình thôi, mà là tất cả tổ tiên mình.

Ví dụ cha mình, mẹ mình có những yếu kém, đã làm khổ nhau, đã làm khổ mình, nhưng họ là cha mình, họ là mẹ mình, họ là tổ tiên của mình. Họ đang sống trong mình, thì mình phải tiếp nhận cái gia tài đó. Nhờ vậy mà chuyện giận cha, giận mẹ, hờn oán ông bà, nó tan biến liền lập tức! Mình là ai mà mình có quyền không chấp nhận cha mẹ, tổ tiên mình? Vì vậy cho nên cái hố ngăn cách giữa mình và tổ tiên, sự giận hờn, buồn tủi của mình đối với cha mẹ và tổ tiên, đều tan biến, tại vì mình đâu có cái ngã riêng biệt đối với tổ tiên mình?

Một lạy như vậy nó làm tan hết mọi oán trách của mình đối với tổ tiên, thì ai là người mà không cần thực tập cái

lạ thứ nhất, một thực tập vô ngã rất tích cực?

Đó là nói về tổ tiên huyết thống. Tổ tiên tâm linh cũng vậy. Chúng ta có các bậc tổ sư rất lớn, đã chứng đạt, đã giải thoát, đã có hạnh phúc, và ta cũng được trao truyền những hạt giống đó trong ta. Ta cũng có những bậc tổ tiên tâm linh chưa đạt được sự giải thoát, giác ngộ, có thể đã phạm giới, có thể đã không thành công trong đời tu học. Nhưng họ cũng là tổ tiên của ta, ta không thể khinh thường họ được, không thể nào từ khước họ được. Vì vậy cho nên khi lạ xuống, ta chấp nhận tất cả các vị đều là tổ tiên tâm linh của ta.

Trong cái lạy thứ nhất, chúng ta cũng tiếp xúc được với con cháu của chúng ta, em của chúng ta đã là con cháu rồi. Chữ đệ tử có nghĩa là em, là con, tức là thế hệ của người trẻ. Trong giới con cháu hay học trò của mình, có những đứa rất giỏi, tạo cho mình rất nhiều hạnh phúc, và mình có khuynh hướng nói "nó đúng là con của tôi, đúng là cháu của tôi, đúng là đệ tử của tôi"! Nhưng cũng có những đứa bê bối, những đứa lên xuống bất thường, những đứa chưa tu học thành công. Nhìn cho kỹ thì thấy trong ta cũng có những cái đó. Nhìn lại trong quá khứ mà coi: Ngày nay là cha mẹ, nhưng ngày xưa mình cũng có những lỗi lầm chứ không đâu? Cho nên bây giờ mình

muốn con mình tuyệt hảo sao được! Mình muốn cho con gái mình đừng trốn mình để đi gặp một đứa bạn trai, nhưng chính mình ngày xưa cũng đã trốn đi gặp bố nó! Thấy được vậy thì mình thấy rõ con gái của mình là hình ảnh của mình, và mình có thể tha thứ được những yếu kém của nó.

Về phía đệ tử cũng vậy. Trong quá khứ có thể mình cũng có những yếu kém, những lầm lẫn. Đôi khi mình không được dễ thương với thầy mình, đôi khi mình giận thầy mình. Nay học trò giận mình thì thôi, cho nó giận đi cho rồi! Mình chấp nhận được, là tại mình thấy rằng nó không có cái ngã riêng biệt, mà mình cũng không có cái ngã riêng biệt. Tất cả tổ tiên của mình, con cháu của

mình, và mình nữa, cả ba được hòa chung lại trong một dòng sinh mạng. Chỉ có dòng sinh mạng đó là có thật thôi. Những cái ngã riêng biệt ở trong dòng sinh mạng đó, nó phải hòa tan như những giọt sữa trong một dòng sông, những giọt muối trong biển cả.

Đó nội dung của cái lạy thứ nhất, cái lạy để thực tập vô ngã. Vô ngã là không có cái ta riêng biệt trong dòng sinh mạng liên tục từ tổ tiên cho đến con cháu. Ở đây ta không nói về vô ngã nữa. Ở đây ta chỉ làm, chỉ thực tập vô ngã mà thôi. Phải quán chiếu cho được, phải lạy cho được, lạy cho đến khi nào tất cả những giận hờn, những buồn tủi, những trách cứ của mình tan đi như tuyết, thì lúc đó cái lạy mới thấm. Nếu

cần lạy cho rụng hết tóc ở trên đầu thì cũng nên lạy!

Nếu sư bà có đệ tử làm sư bà buồn, chắc sư bà cũng phải tha thứ. Chỉ có thương yêu mới có thể tiếp độ được chúng mà thôi! Nếu sư thầy có đệ tử làm cho sư thầy buồn, thì sư thầy chắc cũng phải thực tập như vậy. Tất cả chúng ta, ai đã từng giận thầy, giận ba, giận má, giận ông nội, giận bà nội, thì cũng phải thực tập như vậy để cho cái ngã nó tan đi, và để cho sự thông cảm được thiết lập trở lại. Cái đó gọi là cảm ứng đạo giao nan tư nghị. Cảm ứng đạo giao nan tư nghị mà thành lập được là do "Năng lễ sở lễ tánh không tịch".



Cha mẹ mình là ai? Cha mẹ mình tức là mình. Đó là tuệ giác của đạo Phật. Thầy tổ mình là ai? Thầy tổ mình là mình. Đó là tuệ giác của đạo Phật. Con cháu mình là ai? Con cháu mình tức là mình. Đó là tuệ giác của đạo Phật. Đệ tử mình là ai? Đệ tử mình tức là mình. Đó là tuệ giác của đạo Phật. Đơn giản như vậy mà thôi. Một cái lạy mọp xuống là có thể tháo tung được tất cả biên giới, và khi tháo tung rồi thì tất cả giận hờn, trách móc sẽ tan biến. Đó là cái lạy thứ nhất của Làng Mai.

Làng Mai có Năm cái lạy, và có Ba cái lạy. Năm cái lạy cũng rất màu nhiệm, mà Ba cái lạy cũng rất màu nhiệm. Ở đây chúng ta chỉ nói đến ba cái lạy.

Những lạy này là Thiên lạy, chữ Hán là Lễ bái thiên.

Nếu cần thì chúng ta chỉ lạy cái lạy thứ nhất thôi, lạy cho đến khi nào thành công. Đừng nói rằng vì thực tập ba cái lạy, cho nên mình phải lạy cho đủ cả ba lạy. Không, hãy lạy cái lạy thứ nhất cho thành công trước đi! Nếu thực tập cái lạy thứ nhất mà chưa thành, thì tại sao mình phải chuyển sang cái lạy thứ hai? Mình đâu có thực tập hình thức?

Để dễ hiểu hơn, ta có thể tượng trưng cái lạy thứ nhất bằng một đường dọc, một trục thời gian. Từ chỗ mình đứng, đi lên là tổ tiên; đi xuống là con cháu; còn vòng nhỏ ngay chỗ mình đứng là tổ hợp của tất cả những người trong

dòng họ mà mình trực tiếp có kinh nghiệm với trong cuộc sống hiện tiền (Hình 1).

## Hình 1 - Lạ thứ nhất (Thời gian)

Lạ xuống một lạ như thế nào mà cái ngã của mình tan đi, và mình hòa nhập vào dòng sống của tổ tiên, thì cái lạ đó mới thành công. Mỗi ngày đều lạ như vậy. Càng lạ thì tâm mình càng khỏe, càng nhẹ. Những giận hờn buồn tủi sẽ tan đi. Người xuất gia cũng lạ, mà người tại gia cũng lạ. Cái lạ này nó mở cửa thương yêu, mở cửa chấp nhận. Cái lạ này có liên hệ tới gia đình của mình, tại vì gia đình của mình là gần gũi với mình nhất. Gia đình huyết thống và gia đình tâm linh là hai

gia đình mà người văn minh phải có. Nếu chỉ có gia đình huyết thống không thôi, thì mình còn nghèo đói lắm. Hai gia đình đó nương vào nhau, yểm trợ nhau để cho thân cây của mình thành một cây vững chãi. Gia đình là một khu vườn, là một miếng đất trong đó cây của mình mọc lên. Vì vậy khi chúng ta bị bứng ra khỏi hai khu vườn đó, thì cây của chúng ta sẽ khô héo. Cho nên dù đã đi tu, chúng ta vẫn có liên hệ với gia đình huyết thống, dù ta cho gia đình tâm linh là gia đình rất quan trọng.

Chúng ta hãy thực tập lạy và chúng ta ghi xuống sổ công phu tất cả những gì chúng ta thấy trong khi thực tập. Chúng ta thực tập buổi sáng, chúng ta

thực tập buổi tối. Khi đại chúng công phu xong và ra khỏi thiền đường rồi, ta có thể ở lại để thực tập thêm 10 hay 15 phút nữa. Hoặc những lúc không ngủ được ban đêm, ta mặc áo và đi lên thiền đường thực tập lay. Hay là khi đại chúng nghỉ ngơi, và thấy mình không cần nghỉ ngơi, thì ta có thể lên chánh điện để thực tập lay.

Đây là những phương pháp thực tập quán chiếu không khó khăn gì lắm, và mình được cả tâm lẫn với thân hỗ trợ. Thân của mình lay xuống để cho tâm mình có cơ hội quán chiếu, và khi quán chiếu như vậy, chúng ta cũng nương vào hơi thở chánh niệm.

Về diễn biến sự thực tập cái lạy thứ nhất thì khi lạy xuống, trán chấm đất và bốn vóc sát đất, chúng ta nói: Con là con số không, con có là gì đâu mà dám chống lại tổ tiên của con, chống lại thầy của con, chống lại cha của con, chống lại mẹ của con. Con chẳng qua chỉ là sự tiếp nối của liệt vị.

Thấy như vậy rồi, kể đến, mình hình dung cha mình như thế nào, cái tướng của cha mình như thế nào, có những nếp nhăn nào trên trán, trên khóe mắt. Cha mình có cái nhìn như thế nào, có cuộc sống như thế nào. Mình phải hình dung cho được cha mình, và mình thấy kính ngưỡng hay là tội nghiệp. Tất cả những cái đó mình phải mở tâm ra. Một là mình thấy kính ngưỡng, thán

phục. Hai là là mình thấy tội nghiệp. Tất cả những thứ đó mình đều để cho nó đi vào trong trái tim mình. Trái tim mình là một cõi mà mình mở rộng ra để tiếp nhận hình ảnh của cha mình.

Kể đến mình hình dung về mẹ mình. Lúc trẻ mẹ mình như thế nào, bây giờ như thế nào, tóc như thế nào, răng rụng đến đâu, hai bàn tay đã nhăn như thế nào, phải thấy tất cả những thứ đó. Rồi mình thấy tội nghiệp, mình thấy thương. Có lúc bà rất tội nghiệp, nhưng có lúc bà cũng đã nổi nóng, nói những câu nặng nề đối với mình. Tất cả những cái đó mình đều mở lòng ra để tiếp nhận hết. Tại vì mình cũng vậy, có những lúc mình nổi nóng, có những lúc mình không dễ thương, có những lúc

mình rất ngọt ngào và mình chẳng qua chỉ là sự tiếp nối của mẹ mình mà thôi. Mình có quyền gì mà không chấp nhận mẹ mình? Mẹ mình là mình, mình là mẹ mình.

Quán tưởng xa hơn, khi năm vóc sát đất như vậy, mình còn hình dung ra được những vị tổ tiên gần gũi nhất của mình, những người mà mình được biết. Và qua họ, mình tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên đã sinh ra và đã tồn tại trước họ. Có thể nước mắt mình chảy ra ràn rụa trong thời gian đó. Nó chảy ràn rụa là tại mình biết chấp nhận. Biết chấp nhận là tại mình biết trong mình cũng có những yếu kém như họ.



Cho nên khi năm vóc sát đất thì mình phải quán tưởng, tức là mình phải hình dung cho được một vài người trong dòng họ huyết thống. Mình không hình dung hết tại vì đông quá! Mình chỉ hình dung một vài người cụ thể, rồi mình mở trái tim ra để đón nhận hết họ vào trong trái tim của mình với tất cả những đức tin, những ưu điểm và những khuyết điểm của họ. Đó là học hỏi chấp nhận.

Rồi mình bắt đầu quán tưởng xuống hàng con cháu. Mình thấy những đứa em của mình, những đứa con của mình, mình phải hình dung đứa này, đứa kia cho rõ. Thấy những điều dễ thương của nó, những cái ngọt ngào của nó, và thấy những cái cứng đầu, khó chịu của

nó, mình thấy hết, và mình mở cửa ra cho tất cả đi vào, không để cho đũa nào đứng ở ngoài trời lạnh giá hết.

Mình đâu có muốn ở ngoài lạnh mà mình buộc nó đứng ngoài lạnh? Thành ra mình mở cửa và cho vô hết. Như vậy thì trong trái tim mình nó ứa ra giọt cam lồ của sự chấp nhận, của lòng từ bi. Giọt nước cam lồ đó mình chuyển về cho các thế hệ tương lai.

Tu là như vậy, nó không khó khăn gì mấy, nó không cứng ngắc như những cục đá, những công án khó gặm. Thiền lạy rất dễ, nó nằm trong tầm tay của mình, và ai cũng có thể thực tập được hết.

Đối với tổ hợp của tất cả những người trong dòng họ huyết thống mà mình trực tiếp có kinh nghiệm với trong đời sống của mình (tượng trưng bằng vòng tròn trong hình 1), trong khi lạy xuống, mình cũng phải quán tưởng, cũng phải hình dung cho được dáng mạo, thể chất, tâm tư, và đức tính của họ.

Sau khi nằm đó và tiếp xúc được với tổ tiên và con cháu huyết thống rồi, thì mình bắt đầu tiếp xúc với tổ tiên và con cháu tâm linh.

Tổ tiên tâm linh mà mình có kinh nghiệm với, trước hết có thầy mình, có sư anh, sư chị của mình, đại diện cho thầy. Hôm trước có một sư em giận sư anh, đến nói với tôi rằng con giận là vì

sư anh la con. Tôi nói rằng sư anh là đại diện của thầy, con giận sư anh là con giận thầy rồi còn gì nữa! Thành ra sư em đó hết giận. Mình chỉ cần nói một câu cho đúng lúc là sư em hết giận. Mà kỳ thật là sư anh có đại diện cho thầy. Có thể là đại diện chưa hoàn mỹ lắm, nhưng sư anh và sư chị của mình dù thế nào thì cũng đại diện cho thầy mình. Quyền huynh thế phụ. Trong huyết thống của mình, mình có truyền thống anh của mình là thay cha mình, chị của mình thì thay mẹ mình. Vì vậy nếu mình giận và tẩy chay sư anh, tức là mình cũng đang giận và tẩy chay thầy!

Thái độ đó phát xuất từ cái ngã, cho rằng sư anh là khác, thầy là khác, mình

là khác. Theo tuệ giác của đạo Bụt thì mình, sư anh mình, và thầy mình là một. Cho nên khi mình giận sư anh thì mình giận chính mình. Nghe vậy, sư em mới nói rằng: Bạch thầy con thấy rồi, con xin sám hối thầy và con sẽ vào sám hối với sư anh của con.

Về việc tiếp xúc với gia đình tâm linh trong cái lạy thứ nhất, khi lạy xuống, mình hình dung những sư anh, sư chị của mình. Người nào dễ thương, người nào không dễ thương bằng, người nào dễ ghét, mình đều thấy họ liên hệ đến mình một cách rất là mật thiết. Rồi mình mở lòng ra, chấp nhận họ hết.

Kế đến là thấy nét mặt của thầy mình, thấy được hình dáng của thầy mình,

bây giờ đã già như thế nào, lúc trước trẻ như thế nào, có những cái dễ chịu như thế nào, có những cái khó khăn như thế nào, mình mở lòng ra, đón thầy mình vào. Rồi qua thầy mình, qua sư anh, sư chị mình, mình đón tất cả các thế hệ tổ tiên từ Bụt Thích Ca, từ thầy Ca Diếp trở xuống cho đến thầy A Nan.

Sau đó thì mình nhìn xuống những sư em của mình dù có em rất khó thương, mình cũng hình dung được những sư em đó và mình mở cửa lòng ra, chấp nhận họ hết. Cũng như khi mẹ mình sinh ra cho mình một đứa em, thì mình phải chấp nhận đó là em của mình, không cách gì từ chối được hết! Thầy mình cũng vậy, thầy mình đã nhận

người đó làm đệ tử, và mình cũng đã có tiếng nói trong đó, mình đã chấp nhận cho người đó làm em mình, vậy thì tại sao bây giờ mình muốn tẩy chay em mình? Phải ráng mà thương mới phải. Nhờ "ráng" đó mà mình thành đạo được. Nếu nói nó không dễ thương, mình muốn đập một cái đẽ cho nó đi ra ngoài trời tuyết giá, thì tới bao giờ mình mới tu thành được? Cho nên phải quán tưởng, phải hình dung ra khuôn mặt của đứa em, ra thân hình của nó với tất cả những dễ thương và khó thương của nó, rồi chấp nhận hết. Lạy như vậy thì mình đi tới sự an bình.

Nếu trong gia đình tâm linh của mình mà mình còn đau khổ, mình còn giận hờn, mình còn trách móc là tại vì mình

chưa lạy cái lạy thứ nhất cho đàng hoàng. Khi nói hạ thủ công phu là hạ thủ công phu cái gì? Không thể nói rằng tại sư anh không tu, tại sư em không tu. Tu là tu gì? Phương pháp đưa ra rất rõ rệt: Một cái lạy xuống là có thể làm tiêu tan tất cả hờn oán, buồn giận; chữa lành những vết thương của tự ái, của hận thù, của ganh tị. Nếu mình còn đau khổ bởi những cái đó, là tại mình chưa lạy được cái lạy thứ nhất. Phải thấy như vậy. Hãy lạy xuống, và lạy cho đàng hoàng thì những cái đau khổ đó sẽ tan biến.

Lạy là một phương pháp thực tập Yoga. Yoga có hai thứ, một chỉ liên hệ tới thân, và một có liên hệ tới tâm. Đó là lối phân biệt thông thường. Nhưng



kỳ thực thân và tâm không thể nào chia đôi ra được. Hễ tập Yoga về thân là mình có ảnh hưởng tốt về tâm.

Người tu biết rằng tu tâm và tu thân đi đôi với nhau, không thể nói rằng tôi chỉ tu tâm thôi! Khi chấp tay lại thì tự nhiên sự cung kính của mình nó hình thành. Mình có thể không chấp tay mà mình vẫn có thể cung kính. Điều đó đúng! Nhưng khi hai tay chấp lại và đầu cúi xuống thì sự cung kính của mình nó lớn hơn, nó mạnh mẽ hơn. Do đó thân tâm nhất như là rất quan trọng.

Yoga, tiếng Việt là Du Già, có nghĩa là một thực tập mà trong đó thân và tâm đi đôi với nhau. Những bậc thầy dạy pháp môn này gọi là Du Già Sư. Người

thực tập Du Già thì gọi là Yogi. Tất cả chúng ta đều là Yogi. Khi thực tập thiền đi, chúng ta cũng là Yogi, chúng ta là những vị Du Già. Khi thực tập thiền ngồi, thiền lạy v.v..., chúng ta đều là những vị Du Già. Tông phái Duy Biểu, Duy Thức trong đó có 30 bài tụng Duy Biểu hay 50 bài tụng Duy Biểu, đều gọi là tông phái Du Già. Thành ra mỉm cười cũng là thực tập Yoga, Yoga miệng. Nhìn là thực tập Yoga mắt, bắt ấn là thực tập Yoga tay. Chúng ta đều là những người thực tập Yoga, nhưng không phải chỉ hạn chế trong phạm vi cơ thể mà cả Yoga về tâm hồn nữa.

## Lạy thứ 2: Tiếp Xúc Với Mọi Người Và Mọi Loài Đang Có Mặt Với Ta Giờ Này Trong Sự Sống

Lạy thứ hai được tượng trưng bằng một đường ngang, từ trái sang phải. Lạy thứ hai là để tiếp xúc với dòng sinh mạng của mọi người và mọi loài trong không gian.

### Hình 2 - Lạy thứ hai (Không gian)

Qua lạy thứ nhất ta tiếp xúc với tổ tiên và con cháu. Trong số đó có những vị mà ta thấy chưa hiện tiền hay không còn hiện tiền nữa. Nghĩa là có những vị tổ tiên đã qua đời, và có những con cháu chưa sinh ra mà ta tiếp xúc được. Trong cái lạy thứ hai, ta tiếp xúc toàn

với những sinh vật đang hiện tiền, tức là đang sống cùng thời với ta, đang có mặt trong giờ phút này mà thôi. Cho nên lay này thuộc về không gian.

Trước hết ta tiếp xúc với những khuôn mặt, với những con người, với những chúng sinh có thể đem lại cho chúng ta rất nhiều năng lượng. Những con người có tươi mát, những con người có vững chãi, có thanh thoi, có hạnh phúc, đang sống chung quanh ta. Chúng ta phải tiếp xúc cho được với các vị Bồ tát đang có mặt trên thế gian này, trong giây phút hiện tại. Họ là những Bồ tát sống, tại vì trong họ có tính chất vững chãi, thanh thoi, giải thoát và hạnh phúc. Có thể họ đang làm việc trong tổ chức Médecins Sans Frontières[1], có

thể họ đang làm việc với Mother Teresa[1], có thể họ đang chăm sóc một em bé bị lao, không đủ thức ăn, không đủ dược phẩm để chữa trị. Phải có nhiều năng lượng, nhiều từ bi lắm thì họ mới có thể làm được những công việc đó một cách bền bỉ. Sự có mặt của họ trên thế giới là nơi nương tựa cho chúng ta.

Chúng ta đừng tưởng rằng Bồ tát là ở trên mây, hoặc có hào quang ở sau đầu. Bồ tát có ở khắp nơi. Có những vị Bồ tát rất trẻ, chưa đầy hai mươi tuổi. Làm sao ta có thể nhận ra họ là vị Bồ tát đích thực? Nhờ ta thấy trong họ có niềm vui, có tình thương, có sự vững chãi, có sự thanh thoi. Những người biết cười, biết vui sống, những người

tạo ra được niềm tin và sự vui sống cho người khác, tất cả các vị đó đều là những vị Bồ tát. Trong cái lạy này, trước hết ta phải tiếp xúc cho được với họ.

Ngay tại Làng Mai chúng ta cũng có những vị Bồ tát như vậy. Không hẳn họ phải lớn tuổi, họ phải tu lâu năm. Không hẳn họ là đã xuất gia. Hễ người nào mà ta thấy có sự tươi mát, có sự vững chãi, có sự thanh thoi, có niềm tin, có hạnh phúc, và sự có mặt của họ là một niềm an ủi cho chúng ta, là đủ rồi, chưa cần phải nói tới những công tác mà họ làm để tạo hạnh phúc cho người đời. Khi lạy xuống, chúng ta phải nhận diện ra họ, thừa hưởng sự có mặt của họ, phải nương tựa họ. Ta nói

vui quá, người đó đang còn sống và đang ở ngay sát ta. Nếu không có người đó, chắc mình thiếu hơi nhiều. Tưởng tượng không có người đó thì mình thấy thiếu thốn nhiều lắm! Nhờ thấy vậy mà tự nhiên năng lượng của mình tăng lên rất nhiều.

Có những vị Bồ tát mình đã khám phá ra. Có những vị Bồ tát mình chưa bao giờ khám phá ra, nhưng họ có mặt đó. Trong cái lạy thứ hai, mình phải tiếp xúc cho được với những người đó, và tiếp nhận cho được năng lượng của các vị Bồ tát đó để mà sống. Điều đó rất cần. Chúng ta ai cũng cần năng lượng ấy. Tại vì một ngày nào đó chúng ta có thể thiếu năng lượng, có thể bị cám dỗ, bị bỏ cuộc, là tại chúng ta thiếu năng

lượng. Những lúc đó ta có cảm tưởng đang bị sự thất vọng, sự chán nản xúi ta bỏ cuộc, không theo con đường sự nghiệp của Bồ tát nữa. Vì vậy cho nên sự có mặt của các vị Bồ tát trong giây phút hiện tại và quanh ta, là nguồn năng lượng rất lớn mà chúng ta phải tiếp nhận và nuôi dưỡng.

Hãy nhìn lại chung quanh, sư chú này, sư anh này, sư chị kia, sư cô kia, giả dụ người đó không còn nữa, thì sẽ ra sao? Có phải là ta sẽ thiếu rất nhiều hay không?

Nghĩ đến những nước trên thế giới, tại đó chúng ta có những người bạn rất lớn. Họ đang có mặt và làm chỗ nương tựa cho tăng thân ở những nước đó tu



học. Mỗi khi ta nghĩ đến họ, ta thấy âm phôi. Nếu không có họ trấn ở phương đó và làm trụ chống cho tầng thân miền đó, thì ta thiếu biết bao nhiêu! Họ là những vị tướng thiên vương đang đứng rất vững tại địa phương của họ. Đó cũng là những vị Bồ tát. Đừng đòi hỏi Bồ tát là phải có hào quang, vì hào quang đó có thể chỉ bằng đèn Néon!

Bồ tát có thật và có rất nhiều chung quanh ta. Nên nhớ rằng Bồ tát có thể rất trẻ, hiện có mặt khắp nơi trên thế giới, và có thể đang ở trong những hoàn cảnh rất khó khăn. Nhưng họ không chùn bước. Có những người làm việc rất nhiều, họ có tâm rất tốt, nhưng họ không đủ tính vững chãi và thanh thoi. Vì vậy mà sau một thời gian

phụng sự thì họ chán, họ ghét và tình thương của họ bị hao mòn, nên họ bỏ cuộc! Rất tội nghiệp cho những người đó. Tuy nhiên có những người có đời dào tình thương, có đời dào sự hiểu biết, có đời dào sự kiên nhẫn. Chúng ta có thể nhận diện sự có mặt của những người đó, và khi tiếp xúc được với họ, tự nhiên mình có niềm tin, mình có thêm năng lượng. Tất cả các vị Bồ tát đó đều là bạn đồng hành của chúng ta, nếu không có họ, chúng ta sẽ yếu lắm, chúng ta sẽ bỏ cuộc. Bất thối Bồ tát vi bạn lữ, tức là những vị Bồ tát sẽ không bao giờ bỏ cuộc. Bất thối tức là không bỏ cuộc. Vi bạn lữ, đều trở thành bạn của mình. Mình phải mang họ trong trái tim để đi tới. Nếu không thực tập

lay thứ hai thì làm sao mình tiếp xúc để mình mang họ ở trong trái tim của mình được?

Sau khi đã tiếp xúc được với họ rồi thì mình mới bắt đầu tiếp xúc với những chúng sanh khác, sống cùng thời với mình mà không được vững chãi, không được thanh thoi, và đang đau khổ trong cuộc đời này. Chúng ta thấy những em bé khuyết tật, những em bé đói trong các trại tị nạn, những người đang nằm dưới làn bom đạn, đang ở trong tù. Tất cả những người đó là những người đau khổ, đang cần đến lòng từ bi của chúng ta.

Chúng ta thấy con cọp vì đói mà đuổi theo con nai, chúng ta rất lo sợ cho con

nai không trốn kịp, và sẽ bị con cọp cắn vào cổ họng, máu trào ra và nó ăn thịt con nai. Ta thương con nai, nhưng đồng thời ta cũng phải hiểu mà thương con cọp, vì đó là phương cách duy nhất để con cọp sống được. Vì vậy khi thấy ta không phải đi săn mà vẫn sống còn được, thì ta biết ta có phước rất lớn. Ta không cần phải cắt cổ một con gà, ta không cần phải thọc huyết một con bò mà ta vẫn sống được. Ta có cơ hội ăn chay, khỏi phải giết con gà, khỏi phải đập đầu con bò, đó là một điều may mắn, một hạnh phúc rất lớn của ta.

Khi ăn chay thì mình biết ơn. Ăn chay mà ngon lành, mà hạnh phúc là nhờ thấy rằng mình ăn chay là may mắn! Có nhiều người nghĩ rằng hôm nay

mình bị ăn chay, Ăn như vậy không ngon mà cũng không may mắn gì cả! Mình là người xuất gia thì mỗi động tác trong ngày, mình phải quán chiếu cho sâu sắc. Khi ăn một miếng cà rốt, mình phải nhìn vào trong miếng cà rốt cho sâu sắc, mình thấy cà rốt này từ đâu tới. Không phải nó tới từ người làm vườn mà thôi, nó tới từ đại địa, từ đám mây, từ mặt trời, từ tình thương. Được ăn để sống mà khỏi sát sanh là một niềm hạnh phúc rất lớn.

Chúng ta thấy các loài ăn nhau, rất tội nghiệp. Chúng ta thấy loài người giết nhau, rất tội nghiệp. Giết nhau vì lập trường chính trị khác nhau, vì hận thù, vì nghi ngờ, vì tranh giành quyền lợi của phe phái, của quốc gia, của tình

hình kinh tế, rất là tội nghiệp. Mình thấy có vô lượng chúng sanh đang quần quai khổ đau ở trên thế giới này, và khi lay xuống, mình đồng nhất mình với tất cả các loài chúng sanh đang đau khổ đó.

Mình thấy con gà đang bị cắt tiết là chính mình, mình thấy con bò đang bị đập vào đầu và chết, hay đang bị đẩy vào lò sát sanh để bị làm thịt, cũng chính là mình. Quý vị đã đi thăm những lò sát sanh thì quý vị thấy, có những con bò sau khi đã được tắm rửa sạch sẽ, bị đẩy đi trong một nẻo vào sát sanh, nó biết đi vào trong đó nó sẽ chết. Nhưng con này đây con khác, thì nó phải nôi đuôi thôi! Có những con bò biết mình sẽ chết nên nước mắt ràn rụa!

Thành ra trong đời có biết bao nhiêu loài chúng sanh đang đau khổ, đang quằn quại. Vì vậy cho nên trong cái lạ thứ hai này ta thấy ta là người đang cắt cổ con gà, và ta thấy ta cũng là con gà đang bị cắt cổ. Đây là một phép quán tưởng mà trong bài thơ "Hãy gọi đúng tên tôi" có nói đến:

Tôi là con phù du thoát hình trên mặt nước, tôi cũng là con chim Sơn ca về kịp để đón bắt phù du. Tôi là con ếch bơi trong hồ thu, tôi cũng là con rắn nước trườn đi tìm cách nuôi thân bằng thân ếch nhái. Tôi là người chế tạo bom đạn để kịp thời cung cấp cho các nước Á Phi. Mà tôi cũng là các em bé ở các nước Á Phi, hai bàn chân của tôi

nhỏ bằng hai ống sậy. Tôi là tất cả những thứ đó.

Trong lạy thứ hai này mình đồng nhất mình với tất cả các vị đại Bồ tát để có thêm năng lượng, rồi mình đồng nhất mình với tất cả những nạn nhân của bất công, của bạo lực, để mình phát khởi tâm từ bi.

Cái lạy thứ hai rất khó, nhưng đó là một sự thật rất lớn! Mình có thể sinh ra trong gia đình đó, mình có thể sinh ra trong bộ lạc đó, mình có thể sinh ra làm chủng loại đó, và mình có thể sinh ra trong hoàn cảnh chiến tranh đó. Mình không thoát ra được! Nếu mình sinh ra làm con gà thì mình cũng sẽ bị



cắt cổ, tại vì có người muốn ăn tiết canh!

Nhờ quán chiếu sâu sắc, mình mới thấy được những điều này, chứ không phải lạy xuống như cái máy mà thấy được đâu! Lạy xuống và phải thấy tất cả những cái đó. Mà thấy được những cái đó thì nước mắt mình có thể chảy ràn rụa, và trái tim mình nó mở ra, giọt từ bi trong trái tim ứa ra như giọt nước cam lộ. Nhưng mình đã có các bạn lớn của mình đây rồi, họ cũng đứng trong trái tim mình để hỗ trợ, cho nên mình chịu đựng được những đau khổ đó. Nếu mình chỉ tiếp xúc với phần khổ đau thì mình sẽ không sống nổi! Nhưng may thay chư Phật và các vị Bồ tát, bạn đồng hành của mình còn đó,

mình có chỗ nương tựa, cho nên mình đủ sức tiếp xúc. Nhờ đó mà ta chế biến được chất liệu từ bi mà tiếp tục đi tới.

Với cái lạy thứ hai, mình thấy giữa mình và những người chung quanh, không có biên giới ngăn cách, mình là họ, và họ là mình. Cho nên ở đây đích thực là sự quán chiếu về vô ngã.

Khi lạy xuống mà mình thấy được mình là người đang cầm súng bắn, và mình đồng thời cũng là người đang bị bắn, thì lúc đó cái vô ngã mới trở thành một sự thật, nếu không thì nó chỉ là một lý thuyết mà thôi. Nhờ vậy mình mới cảm thấy thương người bắn và thương luôn người bị bắn.

Tôi đã từng thực tập sự quán chiếu này. Hồi đó tại vịnh Thái Lan có những người hải tặc. Khi những thuyền nhân từ Rạch Giá, Cà Mau dùng thuyền vượt biển qua tị nạn ở Thái Lan, thì những người hải tặc nghĩ rằng những thuyền nhân ra đi, thế nào cũng có một ít tiền, một ít vàng, bạc, vòng xuyên, cho nên họ ra đón để ăn cướp.

Trên thuyền đó có một em bé gái mới 12 tuổi, bị người hải tặc 17 tuổi hãm hiếp ngay trước mặt cha của em! Cha em đến để can thiệp thì bị người hải tặc đó liệng xuống biển. Sau khi bị hãm hiếp, em nhục nhã quá, và đau khổ quá vì cha cũng đã chết rồi, nên em cũng nhảy xuống biển để chết theo!

Tin đó về tới Pháp, và văn phòng của phái đoàn Phật giáo Việt Nam nhận được hàng chục, hàng trăm, hàng ngàn lá thư kể tin như vậy từ các trại tị nạn. Thành ra các thầy, các sư cô, sư chú, các bạn làm trong văn phòng, ngày nào cũng khóc hết! Làm sao sống nổi, cho nên họ phải đi thiền hành. Đi thiền hành cho đỡ khổ rồi mới vào làm việc. Có khi làm việc suốt đêm để hoàn thành việc cứu trợ cho những người như vậy.

Đêm hôm nghe tin đó tôi ngủ không được! Ban đầu tôi giận tên hải tặc đó. Nhưng sau khi quán chiếu, tôi thấy người hải tặc đó cũng là mình, nếu giả sử tôi được sinh ra cách đây 17 năm, trong gia đình ngư dân rất nghèo khổ

của người hải tặc đó, nghèo khổ từ đời ông sơ cho đến ông cố, ông nội. Ba mình là một người không biết chữ, phải đi làm nghề chài lưới từ hồi 12, 13 tuổi. Những khi không đi đánh cá được thì mình đi chơi lêu lổng với những đứa du côn, du đãng ở trong xóm. Còn mẹ mình cũng là một người đàn bà không biết chữ, không biết cách nuôi con, bị chồng đánh đập, hành hạ, không biết tình thương là gì! Nếu tôi sinh ra trong một gia đình như vậy, thì tôi cũng sẽ trở thành người hải tặc đó. Nghèo khổ từ kiếp này sang kiếp khác, chưa bao giờ ngóc đầu lên nổi, và tới 16 tuổi thì cha mất! Đến năm 17 tuổi, phải gánh lấy nhiệm vụ đánh cá để nuôi mẹ già và đàn em nhỏ. Hôm đó có

một đứa bạn đến rủ rê rằng tại sao mày chịu cái nghiệp nghèo khổ từ đời này sang đời khác vậy? Tại sao mình không ra khơi một chuyến? Các thuyền nhân thế nào cũng có của, nếu mình cướp được một ít vàng thì mình sẽ thoát khỏi thân phận nghèo đói, trầm luân kiếp này sang kiếp khác!

Mình mới có 17 tuổi, nên nghe chuyện thì thấy hấp dẫn. Có ai dạy mình thương, có ai dạy mình hiếu đâu? Chỉ nhớ một việc là những thuyền nhân có vàng ngọc thôi. Cho nên mình đồng ý ra khơi để cướp. Đôi khi đi không thấy có vàng ngọc gì cả, nhưng thấy có những cô gái, và thấy những đứa bạn mình làm vậy. Ở ngoài khơi không có cảnh sát, không ai kiểm soát, và đứa

bạn còn xúi tui tại sao mà không thử! Mình đã biết thương, biết nhìn, biết hiểu là gì đâu! Vì vậy cho nên nếu mình sinh ra trong hoàn cảnh đó, lớn lên trong một gia đình như vậy thì mình cũng có thể biến thành hải tặc. Hải tặc được làm bằng những điều kiện. Mình cũng vậy.

Trong đêm đó ngồi thiền và quán chiếu như vậy, tôi thấy rằng dọc theo bờ duyên hải của Thái Lan, đêm hôm đó thế nào cũng có một hai trăm hải nhi được sinh ra trong các ngư thôn. Nếu trên thế giới, những nhà chính trị, những nhà giáo dục, những nhà kinh tế, những nhà văn hóa không chăm sóc cho những hải nhi đó, thì 17 năm sau có thể có cả 100 em trở thành hải tặc!

Nếu có cây súng trên thuyền, anh bắn một phát và người hải tặc lặn xuống biển, thì tuy anh cứu được em bé gái đó, nhưng người hải tặc đó lại mất mạng! Nó cũng là một nạn nhân. Từ khi sanh ra cho đến khi 17 tuổi, nó là nạn nhân của sự ngu dốt, của sự nghèo đói, của sự u mê. Không ai dạy nó, không ai giúp nó cả. Anh bắn nó thì nó chết thôi, anh cũng không giúp gì được nó. Vậy thì ai chịu trách nhiệm cho những đứa hải tặc đó? Đêm nay có một hai trăm em được sinh ra ở miền duyên hải Thái Lan. Nếu chúng ta không có từ tâm, không làm gì hết, nếu không có các vị Bồ tát thấy được điều đó, thì mười bảy năm sau, sẽ có 100 hải tặc. Đó là điều không tránh được.



Thấy được như vậy, ta bắt đầu thương được người hải tặc. Cũng tội nghiệp nó mà thôi. Nếu mình sanh ra như nó, mình cũng có thể trở thành hải tặc như nó. Cho nên trái tim mình ứa ra những giọt cam lộ của thương xót đối với tên hải tặc. Và cơn giận của mình đối với người hải tặc nó tan đi.

Nhờ vậy mà tôi thở được và ngủ được một chút, từ 3 giờ sáng đến 5 giờ sáng, để sáng mai dậy làm việc tiếp cho những người thuyền nhân.

Thành ra quán chiếu là điều tối quan trọng. Quán chiếu là để mình đồng nhất mình với những người đau khổ đó, để có thể hiểu được họ, để có thể chấp nhận được họ, và thấy rằng chỉ có từ bi

mới là câu trả lời mà thôi. Hận thù không thể nào là câu trả lời được.

Trong bài Hãy gọi đúng tên tôi có câu chuyện đó: Tôi là em bé 12 tuổi, bị làm nhục, nhảy xuống biển sâu. Tôi cũng là người hải tặc sinh ra với một trái tim chưa biết nhìn, biết cảm.

Vậy thì khi lạy xuống cái lạy thứ hai, trước hết mình nên tạo năng lượng bằng cách tiếp xúc với các vị đại Bồ tát không thôi chuyên. Sau đó mình mới tiếp xúc với những người khổ đau mà mình biết rằng mình là họ, và họ là mình. Lúc đó những cái ích kỷ của mình, những giận hờn, những thù nghịch của mình sẽ tan biến, và trong tâm mình chỉ còn tình thương mà thôi.

Mà có tình thương trong tâm thì tự nhiên mình khỏe ra. Khỏe ra thì mình có thể đi tới được. Lạy thứ hai là như vậy, đây cũng là một sự thực tập vô ngã.

### Lạy thứ 3: Buông Bỏ Ý Niệm Về Hình Hài Và Thọ Mạng

Hai cái lạy đó mà thành công được, thì cái lạy thứ ba thành công rất dễ. Còn nếu hai cái lạy đó mà không thành công thì cái lạy thứ ba không thành công được.

Cái lạy thứ ba được tượng trưng bằng một vòng tròn

Hình 3 - Lạy thứ ba (Hình hài và thọ mạng)

Lạy này có dính líu tới giáo lý của kinh Pháp Hoa và của kinh Quán Niệm Hơi Thở. Trong cái lạy thứ ba, khi năm vóc sát đất thì mình buông bỏ ý niệm hình hài này là cái ta của mình. Thiền sư Tăng Hội vào thế kỷ thứ ba tại Việt Nam, gọi là phóng khí xu mạng. Phóng khí tức là letting go. Xu là hình hài của mình. Mạng là giai đoạn sinh mạng của mình, thọ mạng của mình. Giai đoạn đó có thể là 100 năm. Có người sống lâu hơn, nhưng rất ít. Trăm năm trong cõi người ta, đó là "mạng".

Phóng khí xu mạng là buông bỏ ý niệm của mình về hình hài và về thọ mạng. Tại vì mình cứ nghĩ rằng hình hài này là của mình, kỳ thực không phải là của mình, hình hài này là của tổ tiên, là của

con cháu. Điều đó mình đã thấy trong cái lạy thứ nhất rồi. Đây là tuệ giác của Bụt.

Một người trẻ sinh ra ở Tây phương có thể nói rằng thân này là của con, con muốn làm gì với thân này thì con làm. Ngay cả người Việt sinh ra ở Tây phương cũng có người nghĩ rằng thân này là của con, ba mẹ không có quyền can thiệp vào việc con muốn làm. Nói theo kiểu đó thì đúng là chưa bao giờ lạy cái lạy thứ nhất. Nếu có lạy cái lạy thứ nhất thì biết rằng thân này không phải là của mình, tâm này cũng không phải của mình, cái tài năng này cũng không phải của mình, mà cái tội lỗi này cũng không phải của riêng mình. Những tài năng và những yếu kém đều

không phải là của riêng mình, mà của tất cả. Thấy như vậy thì không bị mặc cảm, mặc cảm tự tôn, hay mặc cảm tự ti đều phát xuất từ ngã hết.

Theo tuệ giác đạo Bụt mà cũng là tuệ giác của dân tộc Việt Nam, thì cái thân này đâu phải là của mình? Thân này là của cha mẹ, của ông bà, của con cháu. Ta phải giữ gìn cho đàng hoàng. Làm cho tiêu hoại thân này là bất hiếu với cha mẹ, là không dễ thương đối với con cháu. Cho nên phải ăn, phải uống, phải ngủ, phải làm việc cho chừng mực. Đó là tình thương, đó là tuệ giác của dòng sinh mạng. Khi dùng nha phiến, dùng những độc tố là mình phá hoại thân mình, và mình cho rằng thân

mạng của mình là thân mạng của riêng mình.

Nhìn vào thân mạng mình mà thấy cái này không phải là "cái ta", đó là điều rất quan trọng. Ta ở nơi ông bà, ta ở nơi cha mẹ, ta ở nơi con cháu. Nếu tôi không sợ chết, nếu tôi vượt thoát được sinh tử, đó là nhờ tôi biết thực tập cái lạy thứ nhất, lạy thứ hai, và lạy thứ ba.

Nếu thấy được mình nơi con cháu, nếu thấy được mình đã trao truyền những cái hay nhất của mình, và những cái hay nhất mà tổ tiên nhờ mình trao truyền lại cho con cháu, thì tại sao phải nghĩ rằng mình chết? Tại vì con cháu của mình là sự tiếp nối của mình và mình thấy mình nơi họ, do đó mình

không sợ chết nữa, và mình buông được ý niệm về "hình hài này là của mình". Điều đó là rất quan trọng trong đạo Bụt. Ý niệm đó là sai lầm, là vọng tưởng căn bản cần vượt thắng. Cho nên một người có thể chết một cách rất nhẹ nhàng, thanh thoát khi người đó thoát ra được ý niệm hình hài này là của mình.

Thân này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào trong thân ấy. Tôi là sự sống thênh thang. Tôi chưa bao giờ từng sinh, cũng như chưa bao giờ từng diệt.

Đó là bài hát của Làng Mai mà mình có thể hát cho người hấp hối nghe, để người hấp hối thấy rằng đây không phải là sự chấm dứt của cái gì hết.



Mình đã lên đường, mình đã được tiếp tục trong trong con cháu dưới mọi hình thức.

Khi lạy xuống tôi thấy rằng tôi đang được tiếp tục bởi các con, các cháu của tôi. Tại sao lại nghĩ rằng tới giờ đó là tôi chấm dứt? Không! Tôi đâu có chấm dứt! Tôi đã tuyên bố rằng tôi sẽ leo lên ngọn đồi thế kỷ với các con của tôi rồi mà! Đó là kết quả của mấy cái lạy.

Buông bỏ gì? Buông bỏ cái ý niệm thân này là mình, và buông bỏ ý niệm thọ mạng trên dưới 100 này là mình. Mình đã học trong kinh Pháp Hoa rằng thọ mạng của Bụt là vô lượng. Đức Di Đà cũng có thọ mạng vô lượng, cho nên mới gọi là Di Đà. Nghĩ cho cùng

thì thọ mạng của bất cứ một sinh vật nào cũng là vô lượng. Cũng như thọ mạng của một ngọn lá. Đã nhiều lần tôi nói trong những bài pháp thoại rằng, khi đi thiền hành mùa Đông và mình sắp giẫm lên một ngọn lá chết (Làng Mai gọi là lá chín), thì ban đầu mình tưởng rằng lá này nó đang từ có mà trở thành không. Nhưng nếu tiếp xúc với nó một cách sâu sắc thì mình thấy rằng lá này nó giả đò chết thôi.

Sáng nay đi với một sư chú, tôi nói rằng tuyết này làm cho lá trở về rất mau. Tại vì tuyết làm cho lá mục rất mau để lá có thể trở về với cây, và có thể tháng Tư sang năm, mình sẽ thấy lá này trở lại dưới một hình thức khác. Dưới hình thức sinh diệt, nhưng có cái

không sinh và không diệt ở trong đó. Tôi chưa bao giờ từng sinh mà tôi cũng sẽ không bao giờ từng diệt.

Khi mình đau khổ, là tại vì cái ngã. Cái ngã đó nó cho mình thấy cái thân này là của mình, và thọ mạng 100 năm này là của mình. Mình chỉ sống được chừng đó thôi, mình không thấy được sự thật là thọ mạng của mình cũng vô lượng như là thọ mạng của Bụt. Lạy thứ ba là để làm chuyện đó. Khi lạy xuống ta buông bỏ hai ý niệm: Thân này là của tôi và đời sống của tôi chỉ giới hạn trong vòng 100 năm. Khi lạy như vậy là ta trở thành bất tử. Người tu Lão giáo họ phải luyện thuốc trường sinh, nhưng người tu đạo Bụt, không cần luyện thuốc trường sinh. Chỉ cần

quán chiếu là thấy được tự tính không sinh, không diệt của mình, và mình trở thành bất tử. Đó gọi là Vô sinh. Vô sinh là mục đích của thầy tu. Tu là để thấy được rằng mình không sinh, mà không sinh tức là không diệt.

*[1] Mother Teresa of Calcutta (1910-1997), Tu sĩ Ki-tô Giáo, sáng lập viện Hội từ thiện Missionaries of Charity. Bà được giải thưởng Nobel về Hòa bình năm 1979 vì những công tác từ thiện của bà.*

## ***Những phương pháp Hiện pháp Lạc trú***

Phương pháp thực tập tại Làng Mai được gọi là phương pháp Hiện Pháp

Lạc Trú, nghĩa là an trú một cách có hạnh phúc trong giờ phút hiện tại.

Đức Thế Tôn đã nói rằng giáo pháp của ngài là giáo pháp có tính cách vượt thoát thời gian. Nghĩa là không cần phải tu 10 năm, 20 năm mới có hạnh phúc, và mới đạt được một kết quả nào đó. Khi nắm lấy pháp môn của đức Thế Tôn mà thực tập, thì chúng ta đã bắt đầu có hạnh phúc. Đó gọi là vượt thoát thời gian.

Ví dụ trong phương pháp quán niệm hơi thở, nếu chúng ta biết cách thở vào và đặt hết tâm ý vào hơi thở vào, biết cách thở ra và đặt hết tâm ý vào hơi thở ra, thì ngay trong hơi thở vào, ra đầu tiên, chúng ta đã có pháp lạc, đã có

hạnh phúc của sự thực tập. Nếu tiếp tục thì pháp lạc đó, hạnh phúc của sự thực tập đó càng lúc càng lớn hơn lên.

Điều mà đức Thế Tôn muốn nói là chúng ta không cần phải chờ đợi. Nếu chúng ta nắm được pháp môn và thực tập đúng phương pháp thì sự an lạc, niềm hạnh phúc có thể bắt đầu có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Đó là ý nghĩa của danh từ Ak<sup>a</sup>lika. Ak(lika là tiếng Phạn, có nghĩa là vượt thoát thời gian, chữ Hán là Bất quản thời nhật, không để ý, không dính líu tới vấn đề năm tháng.

Vì vậy nếu chúng ta thực tập đúng phép thì ngày hôm nay chúng ta đã có hạnh phúc rồi, và ngày mai cố nhiên là

hạnh phúc đó sẽ tăng tiến. Nếu ngày hôm nay thực tập mà thấy cực khổ, không có chút hạnh phúc nào, thì biết rằng chúng ta đang không thực tập đúng pháp. Khi mà hôm nay chúng ta chỉ có toàn khổ đau thôi, thì đừng mơ tưởng rằng ngày mai chúng ta sẽ có hạnh phúc, tại vì ngày mai sẽ được làm bằng ngày hôm nay, hạnh phúc của ngày mai sẽ được làm bằng những chất liệu hạnh phúc của ngày hôm nay. Đây là một nét rất quan trọng của giáo lý mà đức Thế Tôn để lại: Vượt thoát thời gian.

## NGHE PHÁP THOẠI THEO HIỆN PHÁP LẠC TRÚ

Chúng ta phải tổ chức việc tu học ở trong tu viện, ở trong chùa như thế nào để hạnh phúc có mặt ngay ngày hôm nay. Ví dụ ngồi nghe pháp thoại, chúng ta đừng tưởng rằng nghe pháp thoại là để có kiến thức để ngày mai đem ra thực tập. Không! Nghe pháp thoại cũng là một thực tập tạo tác hạnh phúc.

Khi nghe, chúng ta ngồi cho thoải mái và mở trái tim ra để cho những hạt mưa của chánh pháp rơi vào trong ruộng tâm của mình. Chúng ta biết rằng, khi trời nắng lâu ngày mà có mưa, thì đại địa tức là trái đất, đang có hạnh phúc. Trái đất đâu cần làm gì? Trái đất chỉ cần mở rộng lòng của mình ra để đón chờ những giọt mưa từ trên trời rơi xuống. Chúng ta cũng vậy, chúng ta rất



đói khát về sự thật, chúng ta rất đói khát về chánh pháp, vì vậy cho nên ngòi đố, mở trái tim ra để cho những giọt mưa pháp rơi xuống, thấm vào trái tim của mình, đó là một hạnh phúc rất lớn rồi.

Trong đất tâm của chúng ta có những hạt giống của hạnh phúc, của niềm tin, của tình thương, của sự tha thứ. Những hạt giống tốt đó lâu ngày khô cằn, bị chôn sâu trong tâm thức, mà không có người nào đến để tưới tẩm cả. Khi đất tâm của chúng ta khô cằn thì làm sao những hạt giống đẹp đẽ như vậy có thể nảy mầm và đem lại cho chúng ta hoa trái của hạnh phúc được? Cho nên khi ngòi nghe pháp là chúng ta phải làm như trái đất đang gặp cơn mưa, mở trái

tim của chúng ta ra để cho mưa pháp tự do rơi xuống.

Mưa Xuân nhẹ hạt đất tâm ướt.  
Hạt đậu năm xưa hé miệng cười.

Đó là hai câu thơ của tôi diễn tả điều này. Những hạt mưa Xuân rơi xuống nhẹ nhẹ, nếu chúng ta cứ để cho mưa tiếp tục như vậy thì một lúc nào đó nước mưa sẽ thấm vào lòng đất và nó sẽ động tới hạt giống hạnh phúc trong ta. Khi hạt đậu năm xưa mà thấm được nước mưa rồi thì nó sẽ hé miệng cười, nó bắt đầu nảy mầm, và từ đó sẽ có hai lá non đầu tiên nhô ra khỏi mặt đất. Chúng ta cũng có rất nhiều hạt giống

hạnh phúc trong tâm điền, trong ruộng tâm của chúng ta.

Những hạt giống hạnh phúc đó gồm có hạt giống của thương yêu, của tin tưởng, của tha thứ, của sự rộng lượng v.v... Khi những hạt giống đó được tưới tắm bởi mưa pháp, thì chắc chắn chúng sẽ nứt mầm và sẽ cho chúng ta hoa trái của giác ngộ. Vì vậy khi ngồi nghe pháp, chúng ta như đang được ăn tiệc, ăn tiệc pháp, cũng như đất đang ăn tiệc mưa.

Ngồi nghe mà đừng suy nghĩ, đừng ghi chép gì hết. Người nghe pháp giỏi là người không cầm một sổ tay, rồi ghi chép lia lịa những điều thầy nói. Không! Nghe pháp như vậy là chưa

giỏi. Nghe pháp giỏi là ngồi đó và mở hết tâm ra, để cho những hạt mưa pháp từ từ thấm vào trong tâm của mình. Một khi nó thấm vào đến những hạt giống hạnh phúc và trí tuệ của mình, thì mình sẽ bùng nổ như một đóa hoa.

Thường thường chúng ta quen học tại trường, cho nên chúng ta cứ tưởng rằng ngồi nghe pháp là để ghi chép những tư tưởng sâu xa. Nhưng đó là phương pháp ở ngoài đời, chúng ta thường dùng trí năng của chúng ta để so sánh, để phê phán, để ghi nhận. Trong khi đó, nghe pháp thì hoàn toàn khác hẳn. Chúng ta không dùng trí năng, trí năng tiếng Anh là Intellect, chúng ta cho trí năng đi nghỉ mát! Chúng ta để tâm thức của chúng ta đón nhận những lời

pháp, mà không cần phải ghi chép, không cần phải suy nghĩ, không cần phải phán đoán. Như vậy thì mưa pháp mới đi sâu vào được trong tâm của chúng ta. Nếu dùng trí năng thì cũng giống như chúng ta đi tìm những cái chậu, những tấm nylon để chúng ta hứng nước mưa. Khi chúng ta đã trải tấm nylon ra hứng nước mưa rồi thì nước mưa không thể nào thấm vào lòng đất được nữa. Vì vậy cho nên khi ngồi nghe pháp là phải bỏ cái thông minh của mình đi, bỏ cái trí năng của mình đi, và mở tâm ra để cho mưa pháp đi vào một cách rất tự nhiên, đừng suy nghĩ gì hết. Đó mới là biết nghe pháp, và mới được lợi lạc khi nghe pháp.

Ngồi nghe pháp theo cách đó thì chúng ta không bao giờ mệt cả, tại vì chúng ta không dùng trí năng, không dùng sự suy đoán, sự phán xét của chúng ta. Chúng ta ngồi chơi vậy thôi, chúng ta đưa hết cả thân và tâm ra để hứng lấy mưa pháp, cho nên giờ ngồi nghe pháp là giờ hạnh phúc vô cùng. Tuy không cố gắng gì cả nhưng tự nhiên những hạt giống tốt ở trong ta được mưa pháp tưới đến cho nên chúng nở bùng ra!

Ngày xưa, khi đức Thế Tôn còn tại thế, thỉnh thoảng trong những buổi thuyết pháp của ngài có những người chứng ngộ, đạt đạo ngay trong khi nghe thuyết pháp. Kinh điển đã ghi chép lại những trường hợp như vậy, và chúng ta biết rằng những người đạt đạo trong

khi nghe pháp đó là những người đã không sử dụng trí năng để phê phán, để phân tích, mà là những người đã mở hết trái tim ra để cho mưa pháp đi vào.

Vì vậy nghe pháp là một phép thực tập rất sâu xa. Trong khi nghe pháp chúng ta có thể có rất nhiều hạnh phúc. Nếu nghe pháp mà thấy mệt, thấy mình phải lao động, phải cố gắng tranh đấu với cơn buồn ngủ, cố gắng mở hai tai và hai mắt ra để nghe, để tiếp nhận những tư tưởng, thì không lợi ích gì cả. Trái lại khi nghe pháp mà đừng cố gắng gì hết, ngồi và cảm thấy rất an lạc, rất thoải mái, thì ta mới tiếp nhận được pháp.

## ĂN CƠM THEO HIỆN PHÁP LẠC TRÚ

Khi ăn cơm cũng vậy. Ngồi ăn cơm như thế nào mà trong suốt thời gian của bữa cơm mình có hạnh phúc. Tại Làng Mai, chúng ta ăn cơm rất thông thả. Chúng ta ăn cơm ít nhất là 45 phút. Trong khi ăn, chúng ta chỉ để ý đến hai đối tượng của tâm ta lúc đó, trước hết là thức ăn.

Trong Năm Quán Nguyên trước bữa ăn có câu: Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, và công phu lao tác. Thức ăn là một tặng phẩm của cả vũ trụ. Vũ trụ đã đến với nhau để nuôi dưỡng ta và trong khi ăn cơm, ta ăn từng miếng đậu hũ, từng miếng cà chua, từng hạt cơm



với tất cả sự thành kính, với tất cả sự biết ơn. Biết ơn rằng chúng ta là những người may mắn.

Đối tượng thứ hai là tăng thân bao quanh. Nhìn quanh, chúng ta thấy có thầy, có sư anh, sư chị, sư em đang ngồi cùng ăn cơm với chúng ta. Khi tiếp xúc được với thức ăn, tặng phẩm của đất trời, và tiếp xúc được với tăng thân đang bao quanh mình, thì mình thấy rằng ăn một bữa cơm như vậy là hạnh phúc rất lớn.

Ngày xưa đức Thế Tôn cũng ngồi ăn như vậy. Có khi ăn với 1250 vị khất sĩ, và ăn rất chậm rãi. Trong khi ăn, tâm mình không suy tưởng tới việc này, việc nọ, dù là suy tưởng về giáo lý của

đức Thế Tôn. Trong khi ăn, tâm mình chỉ tiếp xúc với thức ăn, định trên thức ăn. Đồng thời, mình có tâm niệm biết ơn, và mình tiếp xúc luôn với tăng đoàn đang bao quanh mình. Mình thấy rằng được ngồi ăn với đức Thế Tôn, được ngồi ăn với các vị khất sĩ, là một niềm hạnh phúc rất lớn. Vì vậy cho nên suốt 45 phút ngồi ăn cơm, hạnh phúc của mình được nuôi dưỡng rất nhiều. Đó gọi là hiện pháp lạc trú. Hiện pháp nghĩa là những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Lạc trú tức là sống một cách hạnh phúc.

## LÀM VIỆC THEO HIỆN PHÁP LẠC TRÚ

Khi dọn dẹp trên chảnh điện, khi giặt áo, hay nấu cơm cho đại chúng, chúng ta cũng phải làm như thế nào để trong những thời gian đó chúng ta có hạnh phúc. Ví dụ khi chùi một cái nồi, chúng ta đừng gấp gáp mong chùi nồi cho mau xong. Chúng ta phải chùi cái nồi như thế nào mà trong suốt thời gian chùi nồi chúng ta có hạnh phúc. Đó mới thật là hiện pháp lạc trú. Nếu chùi nồi mà trong tâm ta có sự phiền não, ví dụ ta phiền rằng mấy sư chị giờ này đi ngủ, mà sao mình phải chùi nồi một mình giờ này! Thì việc chùi nồi đó không có một chút công đức nào cả, và cũng không tạo một chút hạnh phúc nào cho ta và cho chúng cả.

Vì vậy ta phải làm sao thực tập phương pháp hiện pháp lạc trú để trong khi chùi nồi ta có rất nhiều hạnh phúc. Ta phải quyết tâm thực tập hơi thở và nụ cười trong khi chùi nồi, và chùi nồi cũng quan trọng như cắm hoa để cúng dường đức Thế Tôn. Khi chùi nồi mà có hạnh phúc là ta đang thực tập thành công pháp môn Hiện Pháp Lạc Trú.

Cho nên các thầy, các sư cô, quý vị tăng ni sinh, phải ngồi lại với nhau, phải thảo luận, phải pháp đàm, làm thế nào để tổ chức đời sống hàng ngày của mình, thế nào để cho mỗi giờ phút trong ngày, mình có an lạc, có hạnh phúc, thì lúc đó chúng ta mới thực tập đúng theo tinh thần giáo lý của đức Thế Tôn. Còn nếu chúng ta nói rằng

hôm nay phải cực khổ, ngày mai mới  
chúng ngộ; hôm nay phải đau khổ,  
ngày mai mới có hạnh phúc, thì đó là  
ngược lại với tinh thần của đức Thế  
Tôn, chúng ta không biết an trú, không  
có hạnh phúc trong giây phút hiện tại

## NHẬN DIỆN HIỆN PHÁP THÌ SẼ LẠC TRÚ

Chúng ta phải đề cao nguyên tắc Hiện  
Pháp Lạc Trú, tại vì tuy chúng ta hiểu  
được lời dạy của đức Thế Tôn về Hiện  
Pháp Lạc Trú, nhưng để thực hiện  
được phương pháp này, chúng ta phải  
biết cách áp dụng phương pháp đó vào  
trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

Khi đã học được phương pháp Hiện Pháp Lạc Trú rồi, chúng ta không chờ đợi một hạnh phúc hảo huyền trong tương lai nữa, dù hạnh phúc đó là hạnh phúc của cõi tịnh độ hay của sự giác ngộ. Tại vì hạnh phúc, theo đức Thế Tôn, là có thể có mặt ngay bây giờ và ở đây. Vì vậy mà phải thực tập như thế nào để chúng ta có hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Điều này rất là quan trọng. Chỉ cần hai ba ngày thôi, là chúng ta đã có thể kiểm soát và biết rằng chúng ta đang có tiến bộ trên con đường này hay không. Nếu để đến hai ba tháng thì nó hơi lâu. Nếu quyết tâm hạ thủ công phu thì chỉ trong vài ba ngày, chúng ta đã thấy có hạnh phúc nhiều hơn trước rồi. Tại vì những điều

kiện hạnh phúc chúng ta đã có, nhưng vì chúng ta không nhận diện được những điều kiện hạnh phúc đó, cho nên chúng ta mới mơ ước một hạnh phúc trong tương lai.

Do đó dừng lại trong giây phút hiện tại để nhận diện những điều kiện mình đang có về hạnh phúc, thì tự nhiên hạnh phúc nó sẽ tới. Ví dụ ta nhận diện rằng ta không bị ốm đau quá mức, ta tạm có đủ sức khỏe để có thể mỉm cười, để có thể sống được đời sống hàng ngày của chúng ta, đó là một điều kiện của hạnh phúc. Ta có hai con mắt còn tốt, mở ra là thấy trời xanh mây trắng, thấy thầy thấy bạn, thấy anh, thấy chị. Đó là một điều kiện hạnh phúc khác. Ta có hai lá phổi không bị

nám, không bị lao, đó là điều kiện khác nữa của hạnh phúc. Ta có một lỗ mũi có thể thở vào, thở ra để hấp thụ không khí trong lành; ta được sống trong một tầng thân, không bị lang thang, vất vưởng ở ngoài đời, được che chở bởi Bụt, bởi Pháp và bởi Tăng, tất cả đều là những điều kiện hạnh phúc mà ta đang có trong tay.

Chúng ta phải ngồi lại và phải nhận diện được những điều kiện hạnh phúc mà chúng ta đang có, rồi sống sâu sắc với những điều kiện đó, thì tự nhiên hôm nay chúng ta đã có hạnh phúc rồi, chúng ta không cần đòi hỏi thêm những điều kiện hạnh phúc khác nữa. Điều này rất là quan trọng.



## THỰC TẬP VÔ TÁC LÀ ĐIỀU KIỆN ĐỂ LẠC TRÚ

Mấy tuần này tôi đã tìm được cách dịch danh từ Vô nguyện. Vô nguyện hay Vô đắc là một trong ba cánh cửa giải thoát gọi là Tam giải thoát môn, ba cánh cửa đi vào giải thoát, đi vào thành thoi. Sự giải thoát, Làng Mai gọi là sự thành thoi. Thành thoi là không bị ràng buộc, ràng buộc bởi phiền não, bởi công việc, dù là công việc chùa. Ba cánh cửa đi vào thành thoi là Không, Vô tướng, và Vô tác.

Ở đây chúng ta nên nói sơ lược về Vô tác. Vô tác tiếng Phạn là Apra(ihita, có nghĩa là mình không đặt một đối tượng nào để chạy theo cả. Trong đời sống,

thường thường chúng ta để một ước mong trước mặt làm đối tượng, và chúng ta chạy theo đối tượng của ước mong đó. Đó là đi ngược lại với tinh thần vô tác. Vô tác có nghĩa là ta thấy rằng tất cả những điều kiện của hạnh phúc, tất cả những cái gì ta mong ước, đều có sẵn trong giờ phút hiện tại rồi. Vì vậy mà ta dừng lại được, ta không chạy đuổi theo một đối tượng nào nữa cả. Đó gọi là vô tác. Vô nguyện cũng có nghĩa như vậy.

Người có được vô tác, có được vô nguyện là người đã bắt đầu có hạnh phúc. Còn nếu chưa được vô tác, chưa được vô nguyện thì những người đó đang còn chạy theo một đối tượng của ham muốn. Họ nghĩ rằng nếu không có

điều kiện đó thì họ không thực sự có hạnh phúc. Mỗi chúng ta hãy quán chiếu lại xem mình có đang đuổi theo một cái gì hay không? Mình có an trú được trong cái thanh thoi của vô tác hay không? Hay là mình nghĩ rằng chưa làm xong được ngôi chùa thì mình chưa được hạnh phúc. Hay nghĩ rằng chưa thi đậu bằng cấp đó thì chưa có hạnh phúc. Hoặc chưa có những điều kiện này, những điều kiện kia, thì hạnh phúc không thể có được. Mình thử xét lại con người của mình xem mình đã dừng lại chưa. Nghĩa là mình đã có sự thanh thoi của Vô tác hay chưa.

Mình là người đã dừng lại, hay mình là người đang còn chạy theo, đuổi theo

một ước mơ? Nếu còn chạy theo là chưa có sự thanh thoi của vô tác. Chúng ta, mỗi người đều phải quán chiếu. Ngay ngày hôm nay chúng ta phải để 24 giờ đồng hồ để quán chiếu xem chúng ta là người đang còn chạy theo một đối tượng hay chúng ta là người đã ngừng lại rồi. Một người mới thọ giới Sa di, Sa di ni cũng có thể có hạnh phúc đầy đủ. Đừng nghĩ rằng khi mình được thọ tì kheo rồi, thì mình mới có hạnh phúc. Một người mới thọ giới tì kheo thì nên thấy rằng được thọ giới tì kheo đã là hạnh phúc lắm rồi, không cần phải lên chức giáo thọ mới là hạnh phúc.

Trong nấc thang ngoài xã hội, người ta không bao giờ bằng lòng với những gì

mình đang có, và người ta luôn luôn nhìn theo, chạy theo một đối tượng kế tiếp. Vì vậy mà sự chạy đua không bao giờ dừng nghỉ, cho nên không bao giờ người ta có hạnh phúc. Nếu theo đức Thế Tôn mà thực tập thì được thọ năm giới cũng có thể tràn đầy hạnh phúc rồi, được thọ 10 giới cũng đã tràn đầy hạnh phúc rồi, đừng chờ đợi, đừng tìm tòi, đừng đuổi theo.

Danh từ mới mà tôi vừa tìm được để dịch chữ Vô tác là Non - expectation. Trước đây chúng ta dịch Vô tác là Aimlessness, tức là không cần có mục đích, không cần có đối tượng để chạy theo. Chúng ta cũng đã dịch Vô tác là Wishlessness. không có sự ước mong. Nhưng chúng ta thấy rằng Vô tác bao

trùm một đối tượng hành trì rất lớn, và Non-expectation nó hàm ý không chờ đợi kết quả, không mong cầu cái gì hết khi hành động cũng như khi không hành động. Cho nên Vô tác mà dịch là Non -expectation thì sát nghĩa hơn.

Ví dụ mình thương một người, và mình làm mọi điều cho người đó. Người đó cần gì thì mình làm cho điều đó, và làm với tinh thần vô tác, tức là mình không trông đợi gì cả. Người đó biết ơn hay không biết ơn, điều đó không cần thiết. Người đó dễ thương hay không dễ thương với mình, cái đó cũng không quan trọng. Cái quan trọng là mình có dễ thương với người đó hay không, mình có làm được tất cả những gì mình có thể làm cho người đó hay không.

Làm xong rồi thì yên tâm, không chờ đợi gì hết. Đó gọi là Non-expectation, không trông chờ một kết quả nào cả. Chúng ta thường nghe nói Bồ tát là những người chỉ chú ý tới nhân, còn chúng sanh thì không chú ý tới nhân mà chỉ chú ý tới quả.

Thế nào gọi là chú ý tới nhân? Chú ý tới nhân là mình biết rằng có những cái mình có thể làm được ngày hôm nay. Nếu làm được những cái đó và mình làm ngày hôm nay, thì ngày mai hoa trái có thể tới với mình. Vì vậy hãy làm được cái gì thì mình làm hết sức mình, và mình không chờ đợi gì cả.

Ngày mai hoa trái có thể tới, nhưng hoa trái có thể chưa tới hay không tới.

Vì sao vậy? Tại vì những nhân mà mình đã làm có thể chưa đủ, cần thêm một vài nhân khác mà chúng nằm ngoài tầm tay của mình. Vì vậy nếu kết quả đó chưa tới, thì mình đừng buồn, đừng khổ. Trái lại mình phải hoan hỷ, tại vì những gì mình cần làm về phần của mình, mình đã làm rồi. Nếu không làm thì mình mới hối hận, mới tự trách mình. Chứ mình đã làm rồi thì mình hoàn toàn có thể yên tâm được. Nếu hoa trái kia chưa tới là tại nó thiếu một, hoặc hai, hoặc ba điều kiện nào đó, chúng nằm ngoài tầm tay của mình!

Ví dụ việc tạo dựng một tầng thân, mình đem hết tâm lực của mình để tạo dựng tầng thân, làm cho tầng thân có hạnh phúc. Nhưng tầng thân đó có



những dấu hiệu của sự thiếu hạnh phúc. Mình đòi hỏi người này trong tầng thân, người kia trong tầng thân phải thế này thế kia, nhưng những người đó không làm được như mình trông đợi, cho nên mình đau khổ. Ví dụ này cho thấy khi nào mình còn sự trông chờ thì sự đau khổ có thể có. Do đó Non - expectation đích thực là tinh thần của vô tác, tức là sự thanh thoi thứ ba của Tam giải Pháp Môn.

Mình là cha mẹ, khi nuôi một đứa con, mình mong cho nó nên người. Mình làm tất cả mọi điều để cho đứa con thành người. Cố nhiên mình có trông đợi nó thế này, nó thế kia. Vì có trông đợi cho nên mình mới thất vọng, mình mới đau khổ. Còn nếu là cha, là mẹ,

mình biết con mình cần gì và mình làm hết cho con mình tất cả những điều mình có thể làm, mà nếu nó chưa được như mình mong ước, là tại vì còn thiếu những điều kiện, những lý do nào đó. Nếu tìm hiểu để mình bỏ túc thì tốt, còn nếu mình thấy hoàn toàn mình không còn có thể làm gì thêm được nữa, thì mình phải kiên tâm, phải vui vẻ chờ đợi. Có thể là vì thời gian, không gian, hay những điều kiện chót nào khác để đưa lại hoa trái đó, nó chưa hội đủ. Nhờ thấy như vậy mà mình tránh khỏi đau khổ.

Khi mình có những người đệ tử tu học có hạnh phúc, thì hạnh phúc của những người đệ tử đó nuôi dưỡng mình, làm cho mình thêm hạnh phúc. Nhưng đôi

khi mình cũng có những người đệ tử mà mình đã đầu tư rất nhiều, mình đã lo lắng, đã chăm sóc, đã thương yêu, đã hướng dẫn hết sức, nhưng người đệ tử đó vẫn chưa đạt được hạnh phúc, chưa thành công trong sự tu học. Nếu mình ước muốn thì mình có thể đau khổ. Mình đau khổ là tại sao? Tại mình còn chờ đợi, còn đòi hỏi. Mình nói rằng tôi đã làm cái này, cái này, cái này và tôi có quyền đạt tới kết quả này, này, và này. Cho nên khi kết quả đó chưa tới thì mình đau khổ. Đó là tại mình chưa thực tập được cái thành thoi thứ ba, chưa biết dùng cái chìa khóa thứ ba, gọi là thành thoi vô tác.

Thế nào trong số các đệ tử của sư bà, của thượng tọa, của sư ông cũng có

những đệ tử mà quý vị chưa bằng lòng. Nếu những đệ tử đó chưa làm chư vị vui lòng và hạnh phúc, thì xin chư vị đừng buồn, xin chư vị vô tác. Cái vô tác đó, hạnh phúc đó, và sự thanh thoi đó của chư vị, sẽ giúp rất nhiều cho những người đệ tử kia. Còn nếu mình đòi hỏi như thế này, đòi hỏi như thế kia, đưa điều kiện này, điều kiện kia, dùng những biện pháp trừng phạt này, trừng phạt kia thì không những kết quả nó lâu tới, mà đôi khi nó sẽ không tới!

Vì vậy cho nên cánh cửa giải thoát thứ ba, vô tác là một cách thực tập của mọi chúng ta trong đời sống hàng ngày. Ví dụ như sư anh Nguyễn Hải làm trụ trì ở Xóm Thượng. Cố nhiên sư anh sẽ trông đợi các sư em mình, trông đợi nào

chúng trưởng, nào tri đường, nào tri xa, tri khách phải làm thế này, phải làm thế kia. Và các vị đó không làm được như mình mong muốn thì buổi sáng mình sẽ rầu một ít, buổi trưa mình rầu một ít, buổi tối mình rầu một ít. Và như vậy chỉ làm trụ trì được vài ba năm thì mình tiêu hao, mòn mỏi luôn! Muốn làm trụ trì cho được lâu dài, mình phải thực tập phương pháp gọi là vô tác. Lúc đó trong tâm mình sẽ nhẹ nhàng, thoải mái, mình mới có thể giúp được cho những người kia. Sư chị Trung Chính ở Xóm Mới cũng vậy, phải thực tập vô tác thì mới sống hạnh phúc được.

Hiện giờ tôi cũng đang thực tập như vậy, và cố nhiên tôi muốn các đệ tử của

tôi cũng nên thực tập như vậy. Đừng đòi hỏi. Đừng đặt điều kiện, mình chỉ cần làm hết những gì mà mình có thể làm hôm nay mà thôi, và không chờ đợi, thì tự nhiên mình sẽ không đau khổ, mình sẽ tươi mát.

Điều quan trọng là nếu ngày hôm nay mình có đủ hạnh phúc, thì mình không cần phải đòi hỏi thêm những điều kiện khác của hạnh phúc nữa. Nếu kỳ thực mình có thể an trú được trong giây phút hiện tại thì mình có thể khám phá ra rằng, ngay ngày hôm nay mình đã có đủ điều kiện để có hạnh phúc rồi.

**MỘT THỰC TẬP NHẬN DIỆN HIỆN  
PHÁP**

Hôm nay tôi muốn trao cho quý vị một bài tập. Bài tập này quý vị chỉ cần làm trong nửa giờ hay một giờ là nhiều. Đó là ghi lại xem ngày hôm nay mình có những niềm vui nào mà nếu trong tương lai mình không có, thì mình sẽ rất tiếc.

Như một ví dụ, tôi ghi lại đây lá thư tôi nhận được của một sư em mới xuất gia không lâu, nhưng phải trở về Mỹ làm giấy tờ, để quý vị thấy vài điều hạnh phúc của một người đã sống trong tăng thân mà nay đang không được thực tập với các sư chị.

Kính thưa Sư Ông, con về chùa Đức Viên sau khi rời làng. mấy ngày đầu con khó ngủ lắm và nếu có ngủ được

thì con hay thức giấc lúc hai, ba giờ sáng. Bây giờ thì con đã quen được với giờ ở San Jose.

Trong hai ngày đầu, sáng thức dậy công phu, tụng kinh Lăng Nghiêm, con không đọc theo kịp, trong khi đó thì quý sư cô đọc nhanh như là xe TGV chạy! Nước mắt của con nó cứ tuôn ra làm cho con thêm được trở về thiên đường, được ngồi thiền chung với các sư chị trên Xóm Mới của con quá chừng luôn. Quý sư cô tụng kinh nhanh lắm, còn con thì ngồi đó! Sau khi khóc, con vẫn còn ngồi đó và thở. Thời khóa hàng ngày ở đây gồm có: Sáng năm giờ thức dậy, năm giờ rưỡi tụng kinh Lăng Nghiêm, và lạy 48 lạy. Bảy giờ rưỡi thì ăn sáng. Chín giờ tụng kinh Ngũ Bách



Danh, lạy 200 lạy, và 11 giờ rưỡi ăn trưa. Ba giờ chiều tụng kinh Lương Hoàng Sám hoặc Bảo Tích, và 5 giờ chiều niệm Phật đến 6 giờ, và 9 giờ tối tụng kinh A Di Đà.

Con về thăm nhà hai lần. Đi bộ về nhà chỉ chừng năm phút. Má con vẫn còn lo lắng quá nhiều cho các em con. Con kể cho má con nghe những niềm vui con có được khi ở làng, và con có tụng kinh, lạy sám hối chung với má và chị của con. Gia đình con rất cần sự tươi mát và vững chãi của con. Má con rất vui và nói rằng con giống như chú tiểu, và là người rất vô sự.

Sư Ông ơi! Sao mà mọi người ở đây họ lăng xăng quá chừng! Con nhìn ra

được nổi lo lắng của từng người đến chùa. Trên khuôn mặt, cử chỉ, bước chân của họ thể hiện sự bất an. Thứ Bảy và Chủ nhật có rất nhiều người đến chùa. Nếu có một Làng Mai ở Cali thì sẽ giúp cho nhiều người thanh thiếu niên và người lớn chọn đúng con đường mình đi.

Con thềm được trở lại làng càng sớm càng tốt. Con đang làm tiêu hao những năng lượng mà sư Ông, các thầy, các sư chị trao truyền cho con trong sáu tháng vừa qua. Con thềm được nghe pháp thoại của sư Ông, và mỗi ngày được ngồi thiền với các sư chị, được ăn cơm với các sư chị của con. Xa làng, năng lượng chánh niệm của con bị đi xuống! Ở đây không có thực tập giống

như ở làng, nhưng con muốn cho mọi người biết được, học được pháp môn của làng. Và chỉ có cách duy nhất là con thể hiện qua hành động và bước chân của con, và sự im lặng của con.

Sáng Chủ nhật chùa có mở lớp tiếng Việt và có 360 em đến học. Sư cô Như Phước muốn con vào dạy các em hát. Con dạy bài Quay về Nương tựa. Các em rất thích hát và sáng hôm sau, mẹ của một em tới chùa và nói với con: Em bé học lớp giáo lý hôm thứ Bảy, về nhà đã đòi qua Làng Mai! ...

Cái tâm trạng hiện giờ của sư em là rất nhớ những giờ ngồi thiền, những giờ ngồi ăn cơm với các sư chị, và những giờ đi thiền hành với tăng thân.

Khi đi khỏi trú xứ của mình, mình có thể thấy được rằng thời gian ở trong trú xứ đó, mình có những điều kiện của hạnh phúc mà có thể mình không sống sâu sắc được những giây phút đó. Đó là tâm trạng của rất nhiều người.

Năm 1989, nhạc sĩ Phạm Duy có làm một bài hát, làm cho tôi chú ý. Hồi đó nhạc sĩ Phạm Duy cũng như một số người đi tị nạn, có cảm tưởng là không bao giờ sẽ có cơ hội để về Việt Nam được nữa. Vì vậy mà tuy sống ở Mỹ, ông cứ mơ tưởng những hạnh phúc mà mình đã có ở Việt Nam, và mình đã không sống cho sâu sắc. Đây là bài Rồi đây anh sẽ đưa em về nhà, tức là niềm mơ ước của những người tị nạn.

Bài hát có những câu như: Rồi đây anh sẽ đưa em về nhà. Nhà của đôi ta xinh xinh nhỏ bé, có vườn rau xanh ngắt ngoài ô, có mùa mưa hay nắng mộng mơ. Bây giờ ngồi ở bên Mỹ, mình nhớ tới những căn nhà ở ngoài ô. Căn nhà tuy nhỏ bé lụp xụp, nhưng bây giờ nhớ tới mà thương quá chừng! Có vườn rau xanh ngắt ngoài ô. Có mùa mưa hay nắng mộng mơ. Ở đâu mà lại không có mưa, không có nắng, mà phải về tới chỗ đó mới có mưa, có nắng mà mộng mơ?

Thật ra ở Xóm Thượng mình có Hiên Nghe Mưa. Ở Phương Khê mình có Hiên Thủy Tinh. Ngồi trong đó mà nghe tiếng mưa rơi thì rất hay. Ngày hôm nay nếu không biết hưởng, không

có khả năng ngồi trong Hiên Nghe Mưa, hay ở Hiên Thủy Tinh để nghe mưa thì ngày mai chúng ta sẽ tiếc giống như người đã tiếc mùa mưa hay nắng mộng mơ vậy. Nghe mưa thì chúng ta có thể nghe ngay trong giờ phút hiện tại, chứ đâu phải đợi tới ngày mai mới nghe được?

Cây me già trong ngõ, hoa lá đổ về khuya, mùi hương lồi xóm bay đi tràn trề. Ở trong xóm chỉ có một cây me thôi, và về khuya thì hoa, lá rụng xuống, và mùi hương của hoa me bay khắp xóm. Giờ đây ngồi mà mơ tưởng lại cái đó, làm như ở đất Cali không có cây nào hết, và không có cái đẹp nào hết. Chỉ có cây me mới đáng cho mình thưởng thức mà thôi. Nhưng cây me đã

mất rồi cho nên bây giờ mình mới thấy nhớ cây me. Còn khi đang sống bên cây me thì mình đâu có để ý đến cây me? Chừng nào mất cây me rồi thì mình mới tiếc cây me.

Ở đây chúng ta đang có cây gì? Chúng ta có cây sồi, có rất nhiều cây đẹp ở Xóm Thượng, Xóm Hạ, cũng như ở Xóm Mới, Xóm Trung, Xóm Đoài. Chúng ta đừng đợi khi mất những cây đó rồi thì mới mơ tưởng về nó. Chiều nay khi về tới xóm, ta hãy đi thăm những cây của xóm mình. Cây nào cũng là cây me của nhạc sĩ Phạm Duy cả.

Rồi đây anh sẽ đưa em trở về, về nơi công viên yên vui lặng lẽ. Nhớ công

viên tức là nhớ vườn Tao Đàn, tại vì nhạc sĩ đã ngồi trên ghế đá ở vườn Tao Đàn. Paris cũng có vườn Luxembourg, New York cũng có Central Park, Los Angeles cũng có Mile Square Park!

Về nơi công viên yên vui lặng lẽ, hãy ngồi đây ghế đá ngày xưa. Ghế đá ngày xưa ngồi mới thích chứ ghế đá ngày nay ngồi có thích gì đâu? Đó là vì mình không biết quý những điều kiện hạnh phúc hiện tiền.

Dưới hàng thông có gió lững lơ. Ở đâu mà không có những hàng thông, và có những ngọn gió thổi qua hàng thông? Khi chúng ta có mặt thì có gió thổi, có thông reo.



Con chim nào thường hay hát, con bướm nào thường hay bay. Bây giờ rất tiếc những con chim đó, những con bướm đó, toàn là nhớ những quá khứ thôi, còn những con chim ở đây, con bướm ở đây thì chúng không có mặt, không đẹp!

Tại sao chúng ta không thương yêu nhau ngày hôm nay? Tại sao chúng ta không dâng tặng hạnh phúc cho nhau ngày hôm nay? Tất cả đều đang nằm ở trong tầm tay của chúng ta. Chúng ta có thể ngồi trên ghế đá ngày hôm nay. Chúng ta có thể để ý tới gió thổi qua đợt thông ngày hôm nay, chúng ta có thể nhận diện được con bướm đang bay trước mặt ta ngày hôm nay. Chúng ta có thể nghe được con chim hát màu

nhiệm như ở trên thiên đường, như ở cực lạc thế giới ngay ngày hôm nay. Tại sao chúng ta không biết mỉm cười, không lắng nghe, không săn sóc người chị của ta, người anh của ta, người em của ta ngày hôm nay. Tại sao ta không làm hạnh phúc cho người đó ngày hôm nay?

Về đây với những bước chân triu mến, những bước chân êm trên phố phường quen. Nghĩa là đi trên những đại lộ ở Paris không có hạnh phúc bằng đi trên đường Lê Lợi ở Saigon.

Nếu mưa rơi sẽ mát lòng em. Về đây ta sẽ tới ngôi chùa cũ, giống tiếng chuông xưa nghe tiếng tình tơ bến đò xưa cô lái vẫn chờ. Toàn những hình ảnh của

quá khứ! Ở Việt Nam có những bến đò, có cô gái chèo đò. Ngày nay chắc không còn cô gái chèo đò. Và đi tới chùa là một hạnh phúc, rồi thỉnh tiếng chuông lên là một hạnh phúc. Tất cả những hạnh phúc đó, ngày hôm nay ta có thể có được.

Rồi đây ta sẽ đưa nhau về nhà, về miền quê ta thơm tho mùi lúa. Có cầu ao yên giấc ngủ trưa. Có đôi non êm ái cỏ hoa, con sông nào đưa lối. Tiếng hát nào chơi vơi. Biển Đông vỗ sóng ru ta bồi hồi!

Bài hát này là một bài hoài niệm quá khứ. Nghĩ rằng trong quá khứ chúng ta đã có hạnh phúc, và bây giờ hạnh phúc đó mất rồi!

Bài tập của quý vị là bài tập này. Nếu quý vị là dân thường trú của Làng Mai thì quý vị sẽ đi thăm hết tất cả những hiện pháp ở Làng Mai, và nhận diện những giây phút nào là giây phút hạnh phúc của mình ngay tại Làng Mai. Nếu quý vị là những thiên sinh khách, thì quý vị hãy nhận diện những niềm hạnh phúc mà quý vị có được trong đời sống hàng ngày của quý vị, ngay trong địa phương của quý vị. Bây giờ quý vị đang xa trú xứ của mình, và quý vị đang nhớ cái đó, nhớ cái home sweet home đó. Nhớ những cái mà quý vị không muốn cho nó mất đi, những cái mà quý vị muốn sống trở lại để nhận diện điều kiện đó của hạnh phúc.

Tất cả các vị thường trú cũng như thiên sinh khách của Làng Mai đều được phát một tờ giấy. Trên tờ giấy đó mình sẽ ghi lại những giây phút, những điều kiện hạnh phúc của mình. Trong bài hát của Phạm Duy, ông ta ghi ra căn nhà vùng ngoại ô mà ngày xưa ông đã ở, có một vườn rau nho nhỏ, và nhớ lại thì rất thèm, rất quý những thứ đó. Bây giờ quý vị có cái tương đương ở đây không? Có căn phòng nào mà mỗi khi về nằm nghỉ thì mình thấy khỏe không? Cái giường của mình ra sao? Cái tủ nho nhỏ của mình ra sao, cái bàn của mình ra sao? Cái ghế của mình ra sao? Người bạn sống trong phòng của mình ra sao? Khu vườn mà mình có thể ra hái rau ngò, rau tần ô ra sao? Có

nắng không, có mưa không? Có cây nào, có ngõ nào (như con đường thiên hành mà thầy trò mình đi trên Xóm Thượng chẳng hạn) mà mình nghĩ rằng nếu không có ở đó thì mình buồn không? Những thứ đó có quý không? Ngày mai nếu xa làng, mình có nhớ những cái đó không? Ghi hết xuống.

Những giây phút ngồi uống trà với thầy, có vui không? Những giây phút đi thiên hành với chúng có quý hay không? Những lúc lấy bình trà nhỏ xíu của mình để đãi sư anh một chén và ngồi nói chuyện có phải là những giây phút thần tiên của sự sống xuất gia của mình không? Ghi xuống hết để thấy rằng hạnh phúc nó có thể có mặt trong ngày hôm nay, và nếu mình sống sâu

sắc với những giây phút đó thì mình sẽ không còn tiếc nuối một mai này mình sinh hoạt ở một địa phương khác.

Mình đã thương nhau như thế nào, mình đã làm khổ nhau như thế nào. Ngày hôm nay mình có thể làm hạnh phúc cho anh mình được không? Cho em, cho chị, cho thầy mình được không? Mình có khả năng, tại sao mình không làm? Tại sao mình không nuôi nhau bằng tình thương?

## HẠNH PHÚC CỦA TÔI

Nói về những con đường của Xóm Thượng, những con đường ở Xóm Hạ, riêng tôi, tôi rất thương con đường ở cốc Ngòi Yên, thoai thoải đi lên. Bất

cứ lúc nào tôi đóng cửa thất Ngòi Yên và bước những bước chậm rãi, leo lên dốc là tôi luôn luôn giẫm trên những lá sồi. Những lá sồi đó là những lá sồi rất màu nhiệm. Cũng là lá sồi, nhưng bước lên những lá sồi đó thì tôi thấy rất là sâu sắc trong bản môn của chúng.

Thường thường khi bước những bước chân chánh niệm như vậy, thì ra khỏi con đường tôi luôn luôn thấy một ngôi sao. Sao đó là ngôi sao riêng của tôi! Những người cùng đi, không nhận diện được. Có khi lên tới đó thì không có ngôi sao nhưng có một mảnh trăng. Nhìn mặt trăng mình nói rằng: Trăng ơi! ta biết ngươi có mặt đó và ta đang có hạnh phúc. Những giây phút đó không thể nào quên được. Những giây



phút đó làm cho mình có rất nhiều năng lượng. Có khi tôi đi với một sư chú, có khi tôi đi với một sư cô làm thị giả, tất cả những giây phút đó đều là những giây phút mẫu nhiệm, những giây phút hạnh phúc rất lớn của tôi mà tôi không bỏ qua, và hạnh phúc của tôi được làm bằng những giây phút như vậy. Tất cả đều chỉ là những giây phút mà thôi.

Khi được đi thiền hành với tăng thân, tôi thật sự đi những bước đi của một người thiền sinh, của một người biết thưởng thức thiền hành, hoàn toàn không đi hình thức. Khi được ngồi ăn cơm với tăng thân, tôi cũng ăn với tất cả tâm lòng của tôi. Được ăn cơm với tăng thân, được nhìn thấy các sư cô,

được nhìn thấy các sư chú, và khi ngồi với nhạc sĩ Anh Việt, với những người trong nhóm Sounds True Recordings, thì đó đều là những giây phút rất mâu nhiệm của tôi.

Giây phút nào cũng có hạnh phúc cả. Vấn đề là mình có khả năng an trú trong đó để có hạnh phúc hay không. Nếu thấy được hạnh phúc trong giây phút hiện tại rồi thì tại sao mình phải khắc khoải, phải trông chờ một hạnh phúc nào khác ở trong tương lai? Tại sao mình phải làm giáo thọ, mình phải làm viện chủ, mình phải thọ tỳ kheo thì mới có hạnh phúc? Vì vậy Hiện Pháp Lạc Trú là một phương pháp thực tập rất là mâu nhiệm.

Quý vị có thể để ra nửa giờ hay một giờ để ghi lại những hạnh phúc của mình. Sau khi xong, xin quý vị nộp cho tôi. Tôi có ý định ghi lại những hiện pháp lạc trú của chúng ta trong một đoạn văn, để thỉnh thoảng chúng ta đọc, và chúng ta thấy mình có dư hạnh phúc trong khi sống với nhau. Tôi sẽ dùng những bài đóng góp của quý vị để viết đoạn văn đó.

### *Thực tập Tứ Vô lượng Tâm*

Trước đây chúng ta đã học về ba cái lạy như một thực tập để buông bỏ cái ngã. Ngoài ba cái lạy, Làng Mai còn thực tập năm cái lạy. Hôm nay tôi nói về ba cái lạy như một phương cách thực tập Tứ Vô Lượng Tâm.

Chúng ta đã biết rằng lạy không phải là để cầu xin. Hành động lạy không phải là hành động cầu xin, mà là một hành động trở về. Trở về để hòa nhập với dòng sông, với bản thể, với nguồn gốc của chúng ta.

Trong đời sống hàng ngày chúng ta thường hành xử như một đứa con đi hoang. Vì đi hoang cho nên chúng ta bơ vơ, khổ đau, chúng ta mất gốc. Đề tài "Đứa con đi hoang" là một đề tài đã có từ ngàn xưa. Chúng ta bỏ nguồn gốc, bỏ gia đình, bỏ dòng sinh mạng của chúng ta mà đi hoang. Trong khi đi hoang như vậy, chúng ta gặp khổ đau, cảm thấy bơ vơ, lạc lõng, không có cội nguồn, không có gốc rễ. Vì vậy sự trở về của chúng ta sẽ đem lại hạnh phúc

cho chính chúng ta, và cho cội nguồn của chúng ta.

Ngày chúng ta trở về, không những chúng ta có hạnh phúc mà cội nguồn của chúng ta, tổ tiên của chúng ta, gia đình của chúng ta, truyền thống của chúng ta đều cũng có hạnh phúc. Cho nên chúng ta thường thấy những bức họa về người con lưu lạc trở về. Mệt, đói, thất thểu, nhưng luôn luôn người cha già có đó để ôm lấy đứa con vào lòng. Bức tranh đó ta thấy trong tất cả các truyền thống tâm linh.

Vậy thì lạy là một trong những cử chỉ trở về, nhưng đây là một sự trở về rất sâu đậm. Trước hết, chúng ta trở về với chính chúng ta.

Hãy tưởng tượng một đợt sóng. Đợt sóng trở về với bản chất của nó là nước. Đợt sóng có thể quên mình là nước. Thường thường là vậy. Do sự quên lãng đó, do sự vô minh đó mà có sợ hãi, có buồn đau, ganh tị, tuyệt vọng. Nhưng khi đợt sóng biết trở về, và tiếp xúc được với bản chất, với cội nguồn của mình là nước rồi, thì tất cả những buồn đau, khắc khoải, tuyệt vọng và ganh tị đều tan biến. Tại vì ganh tị đây là ganh tị với ai? Với chính bản thân của mình. Tại vì những đợt sóng chính là nước!

Tuyệt vọng cũng vậy, giận hờn cũng vậy. Tất cả những tâm hành tiêu cực đó đều tan biến khi chúng ta có thể trở về được. Chúng ta biết rằng sự thực tập

của chúng ta ở Làng Mai là sự thực tập trở về trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Mỗi hơi thở của chúng ta là để trở về.

Chúng ta đi hoang từ muôn triệu kiếp, vì vậy ở Làng Mai chúng ta học về nghệ thuật trở về. Mỗi hơi thở là một động tác trở về. Và chuyến trở về xảy ra rất mau chóng. Chúng ta không cần phải đi 7 tiếng đồng hồ như đi Ấn Độ. Hoặc chúng ta không cần đi mười mấy tiếng đồng hồ như đi về Việt Nam. Chúng ta chỉ cần nắm lấy hơi thở, thì hơi thở đó đưa chúng ta trở về lập tức. Mỗi khi nghe tiếng chuông là chúng ta có cơ hội trở về. Mỗi khi nghe tiếng đồng hồ điểm, tiếng chuông điện thoại reo, thấy một người bạn tu đang bước

những bước thảnh thơi, là chúng ta lại có cơ hội trở về. Vì vậy, trở về là sự thực tập hàng ngày của chúng ta.

## CÁCH LẠY ĐỂ THÀNH TỰU BỐN TÂM VÔ LƯỢNG

Lạy là một hành động trở về rất cương quyết. Khi gieo năm vóc sát đất, chúng ta trở về. Trước hết, chúng ta trở về với đất. Đất tức là cội nguồn, là nền tảng của chúng ta. Thường ta gọi đất là mẹ. Khi gieo năm vóc xuống đất thì chúng ta buông bỏ bản ngã của chúng ta. Bản ngã mang theo, chứa chát những sầu đau, những hờn tủi, những buồn giận, những tuyệt vọng. Bản ngã là một cái



đỉnh, trên đó ta móc đủ những đau khổ của cuộc đời.

Khi cần treo một bức hình ở trên tường, chúng ta phải đóng một cái đinh. Nhờ cái đinh đó, chúng ta mới treo được tấm hình. Bản ngã của chúng ta là một cái đinh, trên đó ta treo không biết bao nhiêu là mừng tủi, giận hờn, ganh tị, tuyệt vọng. Vì vậy cho nên khi lay xuống là chúng ta tháo gỡ cái đinh đó, buông thả cái bản ngã đó. Nếu buông thả được thì tất cả những buồn đau, giận hờn sẽ tan ra như mây khói. Thành ra lay đúng phương pháp là một hành động rất thâm diệu, an act of surrendering.

Con đã trở về như một kẻ đầu hàng ngoan ngoãn. Mình gieo mình xuống đất, và mình buông bỏ cái ngã đó đi, mình nhìn ra được anh, được chị, được mẹ, được em, được cô, được bác, được dì. Mình thấy rằng, thì ra lâu nay mình đã dùng cái ngã của mình để đối chiếu với những cái gọi là phi ngã. Ai dè rằng tất cả đều đang đứng chung trong một dòng sinh mạng bất tuyệt. Giờ phút trở về đó là giờ phút mừng mừng tủi tủi, người này ôm người kia mà khóc, nhận ra rằng mình là một, mình là anh em, là chị em với nhau.

Trước đây chúng ta đã thực tập rằng trong cái lạy thứ nhất, khi gieo năm vóc xuống đất thì chúng ta bỏ cái bản ngã của chúng ta đi, buông cái ta riêng

biệt, và thấy rằng ta là cha ta, là mẹ ta, là ông bà ta, là chị ta, là anh ta, là em ta. Buông bỏ cái ngã riêng biệt đi, ta ôm lấy được tất cả dòng sinh mạng đó. Nhưng tùy theo cái định của ta thâm hậu hay chưa thâm hậu, mà đối tượng của sự đồng nhất đó lớn hay nhỏ. Trong kinh, dạy về từ quán, bi quán, hỷ quán và xả quán, Bụt dạy rằng ta phải ôm lấy tất cả, chứ không phải chỉ ôm lấy một phần của tất cả. Đây là một đoạn kinh nói về Tứ Vô Lượng Tâm Quán, một đoạn kinh mà chúng ta thường học thuộc lòng:

Tâm tương ứng với Từ, vị khát sĩ an trú. An trú ở đây có nghĩa là có mặt đó một cách vững chãi và thanh thoi.

Ôm lấy một phương. Ôm lấy hay là bao trùm. Ôm bằng cái gì? Bằng cái tâm của mình. Cái tâm bây giờ nó tương ứng với từ. Tương ứng tức là đi theo, đi đôi với. Đồng tâm tương ứng. Khi hai anh em hiểu nhau, thông cảm nhau thì gọi là hai anh em tương ứng với nhau. Tâm mình không tương ứng với những chuyện khác như là giận, buồn, tuyệt vọng, ganh tị, mà nó tương ứng với từ. Từ là tình thương. Vị khát sĩ an trú, có mặt đó, và ôm lấy một phương.

Rồi phương thứ hai, thứ ba, thứ tư, trên dưới bốn bên, cùng khắp. Một phương tức là một trong bốn phương Đông, Tây, Nam hay Bắc. Đó là bốn phương, nằm trên bề mặt ngang. Ngoài ra chúng

ta có phương trên và phương dưới, tức là sáu phương. Thêm vào đó, ta còn bốn bên tức là Đông-Bắc, Tây-Bắc, Đông-Nam, Tây - Nam. Tổng cộng là 10 phương mà ta thường gọi là Thập phương. Cái tâm của mình ở phương giữa hay phương trung, và mình phải ôm lấy hết. Như vậy tổng cộng là 11 phương, tâm của mình phải bao lấy hết chứ không phải chỉ bao lấy một phương. Tâm mình là chủ thể, và 10 phương là đối tượng. Bốn phương Đông-Bắc, Tây-Bắc, Đông-Nam, Tây-Nam, có khi còn gọi là Tứ duy.

Thấy mình trong tất cả, hoặc đồng nhất mình với tất cả. Lời kinh rất rõ ràng. Mình là cha mình, là mẹ mình, là em mình, là thầy mình, là đệ tử của mình.

Tiếng Nam Phạn sử dụng trong kinh là Sabb(ttat(ya. Sabb( là tất cả, là nhất thiết. (tta là ngã. Mình đồng nhất với tất cả. Mình là người đó, người đó là mình, mình không khác người đó, người đó không khác mình.

Bao trùm cả thế giới bằng tâm tương ứng với Từ. Đi thật xa, trở nên thật lớn, trở nên vô lượng, không oán, không não. Trong tạng kinh bằng tiếng Hán thì gọi là Cực quang, tức là rộng lớn vô cùng. Thậm đại là lớn lao vô cùng, vĩ đại vô cùng. Lời kinh rất rõ ràng. Khi tâm của mình ôm trùm được tất cả thì nó đi thật xa, nó trở nên thật lớn, trở nên vĩ đại. Lúc đó tất cả những oán hận, những buồn đau, đều tan biến hết. Mình đang ở trong từ quán, và lúc đó

mình có hạnh phúc, mình đang ở trong Từ Tam Muội, the Sam<sup>a</sup>dhi of Loving Kindness.

Với tâm tương ứng với bi, hỷ và xả, vị khất sĩ cũng thực tập như thế. Đó là đoạn kinh M 99.

Bây giờ chúng ta hãy xét lại hình mà chúng ta đã vẽ kỳ trước. Chúng ta đã vẽ một đường dọc, tượng trưng cho cái lạy thứ nhất. Khi lạy xuống, chúng ta thấy được cha ta đang có mặt trong ta, thấy được máu huyết của cha, của mẹ đang luân lưu ở trong mạch máu của mình. Thấy những hạnh phúc và những nỗi lo của cha mẹ cũng có trong người của mình. Vì vậy mà trong tư thế ngũ thể đầu địa, mình phải quán chiếu, phải

thấy được cha, được mẹ, và thấy được sự có mặt của họ trong con người của mình. Ta phải quán chiếu để thấy được một người, hai người, ba người, bốn người v.v... Vì vậy ta vẽ ra một khung (Hình 1), giới hạn của những đối tượng mà ta có thể ôm trọn được. Những người đang sống quanh ta, và ta đã có tiếp xúc trực tiếp với. Đó là đối tượng của sự quán chiếu. Vì họ cụ thể cho nên ta ôm được họ trong tâm của chúng ta, tâm trở về, tâm buông thả của chúng ta. Rồi sau đó thấy các con ta, các cháu của ta, các học trò của ta, và ta thấy ta là chúng nó, chúng nó là ta, ta đồng nhất được với chúng.

Hình 1 - Lúc bắt đầu thực tập quán chiếu



Hôm trước Sư Bà Đàm Ân nghe bài giảng xong thì rất thắm. Cho nên khi ra uống trà với tôi ở cốc Ngõi Yên, Sư Bà đã tuyên bố rất rõ ràng: Nó là mình, mình là nó (Nó đây tức là đệ tử). Vì vậy không có lý do gì mình lại còn giận nó!

Như vậy là trong trái tim mình đã có sự khơi mở, nguồn suối thương yêu và tha thứ bắt đầu trào tuôn ra, và mình là người đầu tiên được hưởng chất cam lộ của thương yêu đó. Đây là sự tháo tung biên giới của trái tim. Trái tim có biên giới thì không phải là trái tim của Tứ vô lượng tâm. Vô lượng có nghĩa là không có biên giới. Vô lượng tâm là trái tim không có biên giới. Tứ vô

lượng tâm là bốn trái tim không có biên giới. Bốn mà là một.

Nếu thành công được trong lãnh vực của những người mà mình đã sống và đã tiếp xúc với, khi quán chiếu thêm thì mình sẽ thấy được những cái mà trước đó mình không thấy. Ví dụ mình tiếp xúc được với cha, và tiếp xúc được sâu sắc thì mình tiếp xúc được với ông nội, với bà nội. Nếu tiếp xúc được với mẹ một cách sâu sắc thì mình tiếp xúc được với ông ngoại, với bà ngoại. Cứ như vậy mình phá tung biên giới của thương yêu, và tâm mình trở thành thật lớn, thật rộng, đi thật xa. Rốt cuộc biên giới mà ta vẽ ra trên đây, ta cũng tháo tung ra được. Trước đó thì nhiều lắm là ta tới được đường biên giới đó thôi,

## Hình 2 - Khi quán chiếu sâu hơn

Câu kinh trong M 99 có dáng dấp của cái lay thứ hai, được diễn tả bằng một đường ngang từ trái sang phải (Hình 2). Chúng ta đang ở tâm điểm, nhìn ra chung quanh, chúng ta nhận được rằng tất cả các vị Bồ tát đang có mặt trên thế gian này, với tất cả chất liệu vững chãi và thanh thoi của họ, đều là ta, để ta tiếp nhận được năng lượng của họ. Đồng thời chúng ta nhận được rằng, những chúng sanh đang khổ đau, chìm đắm, tràn ngập trong vô minh, căm hờn, dục vọng, cũng là ta. Ta đồng nhất được với họ.

Ban đầu ta chỉ đồng nhất được với một số người thôi, một số chủng loại mà ta

tiếp xúc với thôi. Nhưng nhờ tiếp xúc sâu sắc, chúng ta từ từ phá vỡ được ranh giới đó. Tiếp xúc được với một người, ta thấy được tổ tiên của người đó. Vì vậy mà cái ranh giới cứ càng lúc càng rộng thêm lên, cực quảng thậm đại. Ranh giới càng lớn chừng nào thì sự đau buồn, phiền não, tuyệt vọng của chúng ta càng tan biến mau chóng chừng đó, và chúng ta có vô lượng tâm.

Chúng ta chưa vẽ con đường thứ ba là đường tròn, nhưng chúng ta thấy rằng ranh giới càng lúc càng đi ra xa, càng lúc càng lớn hơn lên, vì vậy mà nó bao trùm tất cả, nó trở thành vô biên, bao trùm hết cả mười phương. Nó bao trùm cả không gian vô biên và thời gian vô tận. Cái tâm của chúng ta giờ đây bao

trùm hết, không còn giới hạn trong số những sinh vật mà ta thấy được trước mắt và trong giây phút hiện tại.

Ta ôm được không những cha mẹ, ông bà ta, mà ta ôm được tất cả tổ tiên của ta trong quá khứ. Ta ôm được không những con cháu chúng ta mà còn ôm được luôn cả những thế hệ con cháu ta sẽ sinh ra trong tương lai. Và chúng ta đi tới "cực quang thậm đại"! Đi thật xa, trở nên thật lớn, trở nên vô lượng. Nhờ đó mà tất cả những thù oán, những não phiền, những khổ đau, những sợ hãi đều tan biến hết.

Chúng ta thấy có nhiều chủ thuyết dạy về thương yêu, nhưng không có giáo lý nào dạy về thương yêu mà cụ thể như

thể này! Chúng ta có những phương pháp thực tập rất cụ thể, rất rõ ràng. Lạy xuống là một hành động thương yêu, cũng như thở vào một hơi để trở về với hải đảo tự thân, cũng là một hành động thương yêu. Thương yêu là như vậy, thương yêu là sự thực tập hàng ngày của chúng ta trong mỗi giây mỗi phút, chứ không phải chỉ là lời nói suông.

Khi tâm ta đã bao trùm được tất cả như vậy rồi, thì cái thấy của chúng ta đồng thời với tâm từ bi của chúng ta, cũng trở nên vô lượng, và cái bất sinh bất diệt đột nhiên trở thành một sự thật! Nếu ta là tất cả quá khứ, tất cả vị lai; nếu ta là ở đây, nếu ta là ở kia, thì có cái gì là không ta đâu mà ta phải nói

rằng ngày mai ta sẽ chết? Ngày mai, ngày kia tôi vẫn còn đó, tại vì con cháu của tôi, sự nối tiếp của tôi vẫn còn đó. Khi sự nối tiếp của tôi còn thì tôi đâu có mất?

Khi leo lên đỉnh đồi thế kỷ thứ 21 thì tôi vẫn đứng đó, và tôi có thể nhìn tới phía trước, tôi có thể nhìn về phía sau, tôi sẽ có mặt, tại vì con cháu tôi có mặt. Cho nên trong bài thơ Con ghé nhỏ đuổi chạy mặt trời[1], có câu: "Chừng nào về chùa, con cũng sẽ còn thấy Sư Ông đội chiếc nón rộng vành lên xuống con đường hồ bán nguyệt.... Các con vẫn thấy được chú Tâm Quán, chú Tâm Mãn. Giọng tụng kinh của chú Tâm Mãn trong như tiếng chuông đồng. Ngày xưa ở chùa Tổ, không ai có

được một cái máy thu thanh nhỏ để thu lại tiếng tụng kinh thanh tao và kỳ diệu của chú Tâm Mãn. Nhưng giọng tụng kinh trong như tiếng chuông đồng đó không có mất". Tại sao? Tại vì con đang có mặt ở chùa tổ. Và con đang có mặt ở chùa tổ nghĩa là sư ông đang có mặt, nghĩa là thầy đang có mặt, nghĩa là chú Tâm Mãn, chú Tâm Quán, chú Phùng Xuân đều đang có mặt.

Những câu nói nghe có vẻ vớ vẩn như vậy, nhưng nó là hoa trái của tuệ giác, hoa trái của sự thực tập. Con còn đó thì sư ông còn đó. Con còn đó thì chú Tâm Mãn, chú Phùng Xuân còn đó, không có cái gì đi qua, cũng như không có cái gì mất đi. Đó là cái thấy mình đạt tới



khi mình đã có thể dùng tâm mình mà bao trùm tất cả.

Trong bài chúc tán buổi khuya mỗi ngày Rằm và mùng Một, chúng ta đọc rằng: Bạc Đại Giác viên mãn, xuất hiện nơi cõi Ta Bà. Tâm lòng ôm trọn cả thái hư. "Tâm bảo thái hư, lượng châu sa giới". Đó là tám chữ đề ca ngợi đức Thế Tôn.

Tâm ở đây là trái tim của đức Thế Tôn. Bảo là ôm, như chữ hoài bảo tức là ôm lấy. Thái hư là vòm trời mênh mông. Lượng này tức là khả năng chứa đựng, cái dung lượng của trái tim của ngài nó lớn lắm. Không những nó chứa đựng được 1250 người, mà nó chứa đựng được tất cả châu sa giới, tức là những

thế giới, những cõi nước nhiều như cát. Chũ châu này có nghĩa là đi giáp vòng. Tâm của ngài ôm được cả thái hư, the Cosmos, và lượng từ bi của ngài thu nạp được, bao vòng quanh được cả những thế giới nhiều như cát sông Hằng.

Khi tổng hợp các hình mà ta đã vẽ trước đây, chúng ta sẽ có hình thực tập Ba cái lạy trong tinh thần Tứ Vô Lượng Tâm như dưới đây (Hình 3).

Hình 3 - Ba cái lạy trong tinh thần Tứ vô lượng tâm

Cái lạy thứ nhất đi xuống, cái lạy thứ hai đi ngang, và cái lạy thứ ba đi vòng. Chúng ta cũng vẽ một ranh giới nhỏ bên trong, tượng trưng cho lúc mới bắt

đầu tu tập, chúng ta ôm được ít. Nhưng nếu tiếp tục tu tập và quán chiếu thì cái ranh giới kia sẽ được tháo tung, và chúng ta ôm trọn được cả thời gian vô cùng và không gian vô tận. Ban đầu thì ta là một mảnh nhỏ, khổ đau, tách rời với đại thể. Nhưng nhờ quán chiếu, ta trở thành một đối tượng khá lớn. Lúc này khổ đau đã bớt rất nhiều. Nếu tiếp tục quán chiếu thì cái ranh giới này sẽ đi tới vô biên, không còn nữa, và ta sẽ thành tựu bốn tâm vô lượng. Đó là phương pháp thực tập ba cái lay để thành tựu Bốn tâm vô lượng.

## KINH THỦY DỤ

Đức Thế Tôn có những vị đệ tử rất xuất sắc. Chúng ta biết rằng các thầy như Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, đều là những tay cự phách trong giáo đoàn Nguyên thủy. Nhiều khi những bài thuyết pháp của các thầy đã được ghi lại làm kinh, và đã được các thầy khác tụng đọc và thực tập với tất cả sự cung kính như là chính Bụt thuyết pháp.

Trong một mùa Đông đã qua, chúng ta đã học một kinh gọi là kinh Thủy Dụ, tức là kinh lấy ví dụ về nước. Kinh Thủy Dụ là một kinh do đại đức ((riputra nói ra. Kinh này rất hay. Chúng ta thường nói Bụt là thi sĩ, tại vì trong khi giảng dạy, Bụt dùng nhiều hình ảnh rất là màu nhiệm. Nhưng

trong kinh này chúng ta cũng thấy rằng thầy Xá Lợi Phất cũng là một thi sĩ lớn.

Thầy ((riputra là ai? Tôn giả Xá Lợi Phất là anh cả của giáo đoàn, anh cả của tất cả chúng ta, bên các thầy cũng như bên các sư cô. Tuy rằng sau này thượng thủ Ma Ha Ca Diếp lãnh đạo giáo đoàn, nhưng hình ảnh của thượng thủ Ma Ha Ca Diếp không phải là hình ảnh của tôn giả Xá Lợi Phất. Xá Lợi Phất rất thương các em. Nói vậy không có nghĩa là thượng thủ Ma Ha Ca Diếp không thương các em. Nhưng thượng thủ Ma Ha Ca Diếp biểu lộ uy quyền của một vị tăng thống nhiều hơn là biểu tượng của một người anh cả.

Đây là dịp chúng ta ôn lại ý nghĩa kinh Thủy Dụ. Kinh này tôi dịch là kinh Năm Phương Pháp Diệt Trừ Phiền Giận.

Kinh này tôi dịch từ Hán Tạng Trung A Hàm (Madhy<sup>a</sup>gama, kinh thứ 25. Trong tạng Pali cũng có kinh tương đương, gọi là kinh Tư Lương, tiếng Phạn là (ghat(vinayasutta, ở trong Anguttara Nikaya, AIII, kinh số 186.

Kinh Thủy Dụ (Thủy là nước, dụ là ví dụ) và kinh Tư Lương là hai kinh có cùng một ý và cách diễn đạt rất giống nhau. Mỗi khi đọc một kinh ở trong Hán Tạng mà chúng ta tìm được kinh tương đương ở trong tạng Pali, thì chúng ta có rất nhiều hạnh phúc. Tại vì

một truyền thống là ở Kashmir, cực Bắc Ấn Độ, một truyền thống ở Tích Lan, cực Nam Ấn Độ, cách nhau tới hơn 1500 năm, mà đến khi so lại thì có những kinh điển còn giống nhau. Chúng ta nên biết rằng thời đó, kinh điển chỉ được học thuộc lòng và truyền khẩu mà thôi. Như vậy ta biết đây chính là những lời của Bụt được giữ lại, Nam tông cũng như Bắc tông đều đã giữ lại bằng cách truyền tụng bằng miệng. Về sau mới ghi chép lại thành chữ nghĩa mà thôi. Vậy mà ý tứ của hai kinh vẫn rất gần nhau, làm cho chúng ta có rất nhiều tin tưởng và hạnh phúc thêm.

Kinh Thủy Dụ được nói từ hồi Bụt còn ở tại tu viện Cấp Cô Độc, gần thành Xá

Vệ. Hôm đó thầy Xá Lợi Phát gọi một số các thầy tới và nói rằng: Nay các bạn tu, tôi sẽ chia sẻ với quý vị năm phương pháp để làm cho mình hết phiền giận. Nếu quý vị có những phiền giận với những bạn đồng tu thì thực tập năm phương pháp này, thế nào cũng bớt giận. Rồi thầy mới bắt đầu nói về năm phương pháp đó.

Phương pháp thứ nhất là trường hợp một người bạn tu mà có hành động không được dễ thương, nhưng lời nói của người đó còn dễ thương. Kinh nói rằng thân hành không thanh tịnh, nhưng khẩu hành còn thanh tịnh. Cách đi, đứng, hành sử, phản ứng của người đó thô tháo, không dễ thương gì cả, làm cho mình bực lắm. Nhưng khi



người đó nói ra thì nói những câu nghe khá được. Thầy Xá Lợi Phát nói: Trong trường hợp đó ta đừng nên chú ý nhiều về hành động của người đó mà ta phải để tâm chú ý tới lời nói của người đó. Người đó tuy dễ ghét về phương diện hành động, nhưng đứng về phương diện ngôn ngữ thì vẫn còn dễ thương, vậy thì tại sao ta không thương mà lại giận làm gì? Nếu mình là người có trí tuệ, mình phải quán chiếu, mình đừng khư khư chỉ tác ý tới hành động của người đó và quên rằng người đó cũng có những điều dễ thương. Nhìn vào phần tích cực của người đó chứ đừng nhìn vào phần tiêu cực của người đó, thì tự nhiên điều phiền giận của mình đối với người đó sẽ tiêu tan.

Thầy Xá Lợi Phát đưa ra một ví dụ: Có một tu sĩ kia, sống theo hạnh A Lan Nhã. Khô hạnh, sống một mình và ưa mặc Y phân tảo (Tức là loại y được may bằng những mảnh vải vụn lượm được ngoài đường. Vì vá chằng, vá đụp cho nên mùa lạnh mặc rất ấm). Vì thầy ưa mặc y phân tảo cho nên khi đi thiền hành hay đi khất thực, và đi qua nơi nào có một miếng vải, thì thầy hay tác ý tới miếng vải đó, rồi đến coi nó còn xài được hay không. Ví dụ vị đó đi qua một đồng rác, trong đó có phân, có nước tiểu, có đăm giải, nhưng có một miếng vải nhìn còn khá tốt, thì vị đó đến gần, dùng hai ngón tay trái cầm một chéo miếng vải lên, rồi dùng tay phải căng nó ra. Nếu thấy miếng vải

chưa lúng, mà cũng chưa dính những phân giải, thì vị đó xếp miếng vải lại rồi bỏ vào trong túi đây của mình, nghĩ rằng về giặt sạch thì cùng với những miếng vải khác, mình có thể may được một y phẩn tảo.

Trong đồng rác kia tuy có đủ thứ dơ dáy, nhưng cũng có một miếng vải tốt, vậy thì tại sao mình lại vì những chất dơ đó mà bỏ miếng vải tốt này! Tội nghiệp nó mà cũng uông cho mình. Vì vậy mà mình chấp nhận miếng vải và không bỏ qua cơ hội để thừa hưởng miếng vải đó.

Cũng vậy, khi có một người bạn tu mà hành động không dễ thương nhưng ngôn ngữ còn dễ thương, tại sao mình

không chấp nhận và thừa hưởng những cái dễ thương của người đó mà mình hoàn toàn giận người đó, và muốn đẩy người đó ra khỏi môi trường của mình? Nhờ quán chiếu như vậy mà mình chấp nhận được người 50% khó thương nhưng có 50% dễ thương đó, và mình sống an lạc, hòa bình với người đó.

Phương pháp thứ hai là khi có một người bạn tu mà ngôn ngữ không dễ thương, nhưng hành động lại dễ thương, thì mình phải quán chiếu như thế nào để chứng tỏ mình là người có trí tuệ. Tại vì khi thấy một cái không dễ thương thì mình thường cho tất cả những gì thuộc về người này đều không dễ thương! Mình bị che lấp bởi tà kiến đó. Khi bực mình thì mình chỉ

thấy người kia toàn là xấu không thôi, chẳng có điều nào tốt cả! Trong khi đó thì người này tuy ngôn ngữ rất khó chịu, rất gắt gỏng, nhưng trong hành động hàng ngày của người đó, có những cái dễ thương, chứng tỏ người đó có tình thương, có sự hiểu biết. Vì vậy trong trường hợp đó mình đừng để tâm mình bị vướng vào khía cạnh không dễ thương của người đó, mà phải đưa tâm mình về tiếp xúc với khía cạnh dễ thương của người đó. Nhờ vậy mà mình có thể buông bỏ được sự phiền giận của mình. Thầy Xá Lợi Phát đưa ra một hình ảnh để làm ví dụ. Ở bên ngoài thôn xóm có một cái hồ. Trên mặt hồ đầy rêu rong, cỏ và rơm. Có một người đi ngang qua,

trong người rất nóng bức, khát khô cuống họng, mệt nhọc, đuối sức. Người đó nhìn kỹ và thấy rằng tuy mặt hồ đầy rơm, đầy cỏ, nhưng nước hồ rất trong, rất mát. Cho nên người đó cởi áo quần, bước xuống hồ, đưa hai tay khoát rong cỏ ra, thì nước trong hiển lộ và người đó mặc tình thỏa thích bơi lội, và uống nước trong lành của hồ đó. Nhờ vậy mà tất cả những phiền não, những nóng bức của người đó đều tiêu tan hết. Người đó thừa hưởng được sự tươi mát của hồ mà không bị những rơm, cỏ, phủ trên mặt hồ làm thành chướng ngại. Khi thấy một người bạn tu có một số điều không dễ thương, nhưng mình khám phá ra rằng dưới những điều không dễ thương đó còn có nhiều cái

dễ thương. Nếu biết cách thì mình gạt những cái không dễ thương ra, và mình khám phá được những cái dễ thương của người đó để thừa hưởng và sống an lành với người đó, mà không phiền giận.

Phương pháp thứ ba là khi một người hành động không dễ thương, mà lời nói cũng không dễ thương. Nhưng nhìn kỹ thì thấy trong tâm người đó còn có một vài điều dễ thương. Nếu là người có trí, thì mình phải quán chiếu, đừng cho người kia là người bỏ đi, tại vì trong tâm người đó vẫn còn một vài điểm tích cực. Vì vậy cho nên mình phải quán chiếu để trừ bỏ những giận hờn của mình. Chuyện này cũng có thể làm được, và thầy Xá Lợi Phất đưa ra một

ví dụ rất hay:  
Một người đi trên đường xa, đói khát, buồn bực, nóng bức, mệt nhoài. Nếu không có nước uống thì sẽ không tiếp tục con đường của mình được. Nhìn quanh không thấy có ao, có hồ, có sông, có suối, không có làng mạc nào hết, mà chỉ có một lỗ chân trâu ở trên đường, trong đó còn lưu lại một ít nước mưa. Con mưa đã tạnh, nhưng trong lỗ chân trâu còn một ít nước. Người đó nghĩ rằng nếu mình uống được nước trong lỗ chân trâu này thì mình có thể đỡ khát và tiếp tục được con đường của mình. Người đó còn nghĩ rằng nếu mình dùng tay hay lấy một ngọn lá để múc nước thì mình sẽ làm cho nước trong vũng này đục lên, thành bùn, và



mình sẽ không uống nước được. Hay hơn hết là mình phải quỳ xuống, hay nằm xuống, rồi đưa môi mình tới trực tiếp với mặt nước, thì mình mới hy vọng có cơ hội uống được nước này mà thôi. Động đến nó thì nó trở thành bùn! Sau khi nghĩ vậy, người kia nằm sấp xuống, đưa miệng hút từ từ phần nước ở trong lỗ chân trâu. Nhờ vậy mà người đó tỉnh táo và tiếp tục đi được trên con đường của mình.

Cũng vậy, khi một người bạn tu có cách hành xử không dễ thương, mà lời nói cũng không dễ thương, nhưng tâm còn một chút gì tích cực và dễ thương, thì mình đừng bỏ người đó, đừng coi người đó như là người mà mình phải đẩy ra khỏi đoàn thể tu học của mình.

Mình phải giúp người đó. Chút xiu nước ở trong lỗ chân trâu là cái dễ thương còn lại của người đó, đừng nên bỏ mà tội nghiệp. Khi mình hành sử được như vậy, mình tiếp xúc được với cái đó rồi thì bao nhiêu những phiền giận của mình đối với người đó sẽ tiêu tán, và mình sẽ chấp nhận được người đó. Đó là thi sĩ Xá Lợi Phát, dùng một hình ảnh rất đẹp.

Phương pháp thứ tư là phương pháp nói về một trường hợp cực đoan! Đó là trường hợp của một người có cách hành sử không dễ thương, ngôn ngữ không dễ thương, mà trong tâm cũng không còn gì dễ thương hết. Thì phải làm thế nào? Quý vị hãy tưởng tượng thầy Xá Lợi Phát dạy như thế nào?

Người đó không dễ thương từ lời nói đến hành động, mà nhìn vào tâm thì thấy người đó có nhiều sự ác độc, ganh tị, không còn gì dễ thương hết! Đối với người bạn tu như vậy, mình phải xử sự làm sao?

Thầy Xá Lợi Phát nói nếu biết quán chiếu thì mình vẫn có thể buông bỏ sự phiền giận của mình và mình thương người đó được! Thầy đưa ra ví dụ có một người đi trên con đường thiên lý, lâm vào một tình trạng bệnh hoạn bi đát và đói khát, kiệt sức. Đi tới một đoạn đường đó thì người ấy thấy rõ rằng mình không bước thêm được bước nào nữa! Cái thôn xóm mà mình đã rời bỏ ngày hôm qua, thì xa quá đằng sau lưng, không trở về được. Trong khi đó

thì cái thôn xóm ở trước mặt mà mình có thể tới được để nghỉ ngơi, nó cũng còn rất xa. Người đó biết rằng mình không có cơ hội nào để có thể tới được thôn xóm mới, hay trở về thôn xóm cũ để trị thương, để có cơ hội sống sót mà đi trọn nẻo đường. Vì vậy mà người đó buông hết mọi hy vọng, và biết rằng mình sẽ chết tại đây! Đó là trường hợp của người mà thân hành không dễ thương, khẩu hành không dễ thương, mà tâm hành cũng không dễ thương luôn.

Lúc đó may mắn có một người bộ hành đi tới và thấy người kia ngã quy, nhìn kỹ thì biết rằng người kia không có cơ hội nào để sống sót hết. Người kia đang đi vào nẻo đường tăm tối của sự

tuyệt vọng. Tại vì khi thân không thanh tịnh, khẩu không thanh tịnh, mà ý cũng không thanh tịnh; thân, khẩu, ý đều đầy đầy những phiền não, đau khổ, thì nẻo về của người đó là những nẻo về của ác đạo tức là địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh. Khi cách hành xử của mình không dễ thương, lời nói năng của mình không dễ thương, mà trong tâm của mình cũng không có gì đáng dễ thương cả, thì mình là một người đau khổ lắm rồi. Một người với nhiều vốn liếng đau khổ như vậy thì làm sao mà hướng về nẻo thiện cho được! Người khách bộ hành trông thấy vậy mới khởi lòng thương xót, nghĩ rằng nếu ta không giúp người này thì ai có thể giúp người này được? Ta là cơ hội duy nhất để có

thể giúp người này. Nghĩ vậy cho nên ông phát ra tâm xót thương, đèo người kia lên vai rồi dìu người đó đi. Sau mấy tiếng đồng hồ, họ tới một thôn xóm, và người đó tình nguyện ở lại nuôi nấng, chữa trị cho người này khôi phục được sức khỏe. Nay các bạn đồng tu, sở dĩ người này có một cơ hội như vậy là do người thứ hai. Nếu người thứ hai không mở rộng lòng từ bi, lân mẫn, xót thương và dìu người đó tới thôn xóm kia, rồi ở lại chăm sóc, thuốc men chữa trị, thì người này làm gì có cơ hội lành bệnh, mà tiếp tục đi trên con đường của mình?

Cho nên khi thấy một người bạn tu có cách hành xử không dễ thương, ngôn ngữ, nói năng không dễ thương, mà

trong tâm cũng không còn có gì đáng gọi là dễ thương hết, thì mình nên phát tâm quán chiếu mà nói rằng: Người này đang đau khổ, và người này đang đi về nẻo tối tăm. Nếu ta không giúp người này thì ai sẽ giúp người này, tội nghiệp quá! Quán chiếu như vậy, tự nhiên mình buông bỏ được tất cả những phiền giận của mình đối với người đó, và lòng từ bi ở trong mình phát khởi, cho nên chính mình đã không giận người đó, mà còn giúp được người đó vượt ra khỏi tình trạng đau khổ cùng cực của người đó nữa.

Tôi đang đưa quý vị đi vào trong trái tim của thầy Xá Lợi Phất. Trái tim rất tươi mát, rất rộng rãi.

Này các bạn đồng tu đây là phương pháp thứ năm để diệt trừ sự phiền giận. Giả dụ trong đại chúng có một người, cách hành xử rất dễ thương, mà ngôn từ cũng rất dễ thương, và tâm địa cũng rất dễ thương. Vậy mà có người lại giận người đó. Nếu mình là người có trí, thì mình đâu có hành xử như vậy! Mình vì sự ganh tị mà đi giận một người mà hành xử, ngôn ngữ, và tâm địa đều dễ thương, thì mình đâu phải là người trí tuệ, mà mình là người ngu! Cho nên nếu chúng ta biết tác ý, quán chiếu và nhận diện được cái dễ thương của người kia đứng về phương diện hành xử, đứng về phương diện ngữ ngôn, và đứng về phương diện tâm lý, thì ta sẽ hoan hỷ buông bỏ được sự phiền giận



của ta. Tự nhiên ta hưởng được sự tươi mát, sự an lành, sự màu nhiệm của người đó.

Này các bạn đồng tu, ví dụ ở ngoài thôn xóm có một hồ sen rất đẹp. Nước hồ rất trong, rất ngọt, đáy hồ bằng phẳng, bờ hồ cỏ lên rất xanh tươi. Chung quanh hồ có rất nhiều cây lớn, cho chúng ta rất nhiều bóng mát. Có người kia đi tới, khát nước gần chết, nóng bức, mệt nhọc, kiệt sức mà thấy được hồ đó, thì người kia không còn gì ngần ngại, cởi áo ra đi xuống hồ, mặc sức thỏa tình bơi lội, tắm rửa, kỳ cọ và uống nước vừa ngọt vừa mát của hồ đó. Rồi lên mắc võng trên cây đại thụ ở bờ hồ, nằm xuống và nghe tiếng chim hót líu lo.

Vì vậy khi mình được ở với những người bạn tu có thân hành dễ thương, khẩu hành dễ thương, và tâm hành cũng dễ thương, nếu mình là người có trí, tại sao mình để cho sự phiền giận xâm chiếm mình, để cho sự ganh tị xâm chiếm mình, tại sao mình không hưởng được sự tươi mát, sự đẹp đẽ, sự mãn nhiệm của người bạn tu đó?

Này các bạn tu, tôi đã chia sẻ với các bạn năm phương pháp diệt trừ phiền giận. Mong quý vị có thể áp dụng được trong đời sống hàng ngày của quý vị.

Đó là kinh Thủy Dụ, rất hay! Chúng ta đưa kinh này vào Nhật tụng Thiền Môn Năm 2000 để các thầy, các sư cô, các sư chú được tụng niệm ít nhất một tuần

một

lần[1].

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN 3 Thích Nhất Hạnh

**TỔNG  
MỤC  
LỤC.**

**QUYỂN  
I.**

**QUYỂN  
II.**

**QUYỂN  
III.**

### *Phương pháp Quán niệm hơi thở*

KINH AN BAN THỦ Ý TRONG  
KHO TÀNG NAM VÀ BẮC TÔNG

Chúng ta đã học và đã biết rằng chánh niệm là sự có mặt đích thực của ta trong những giây phút của sự sống hàng ngày. Để cho thật sự có mặt trong đời sống hàng ngày, chúng ta thực tập

chánh niệm. Muốn nuôi dưỡng chánh niệm, thì phương pháp thở là phương pháp hay nhất và cực kỳ quan trọng.

Chúng ta có thể chánh niệm khi bước đi, khi ngồi, khi ăn, khi nói. Nhưng khi nắm vững hơi thở thì chúng ta duy trì chánh niệm được lâu dài hơn. Chừng nào còn nắm được hơi thở, chừng đó ta còn duy trì được chánh niệm. Cho nên thực tập niệm hơi thở là một phép thực tập rất quan trọng. Vì vậy, tôi thường nói địa vị của kinh An Ban Thủ Ý trong thiền quán là một địa vị rất lớn.

An ban, tiếng Phạn là Anapana, có nghĩa là thở vào, thở ra. Tiếng Hán là Nhập tức, xuất tức. Đức Thế Tôn đã để lại cho chúng ta một văn bản rất quan

trọng về phương pháp thực tập quán niệm hơi thở. Đó là kinh Anapana Smrti. Tiếng Phạn Smrti có nghĩa là niệm.

Ngày xưa các thầy dịch chữ Smrti là thủ ý, tức là nắm lấy tâm ý của mình, đừng để cho nó lọt ra ngoài. Khi dùng phương pháp thở vào, thở ra để giữ lấy tâm ý, đừng cho nó đi hoang, thì gọi là An ban thủ ý. An Ban Thủ Ý là tên của một kinh trong đó Bụt dạy về phương pháp quán niệm hơi thở. May mắn thay cho chúng ta, sau 2600 năm, kinh đó vẫn còn nguyên vẹn trong tạng Pali và trong Hán tạng.

Trong tạng Pali có hàng trăm lần Bụt dạy về phương pháp quán niệm hơi

thở, và Anapana Smrti S(tra là kinh gồm thâu hết tất cả những điều Bụt dạy về cương yếu của phương pháp quán niệm hơi thở. Kinh này có ở trong Trung Bộ.

Trong Hán Tạng chúng ta có Đại An Ban Thủ Ý Kinh, nhưng kinh này không còn được nguyên vẹn, tại vì trong kinh này, những chú giải lẫn lộn với nguyên văn. Chúng ta phải đi vào Tạp A Hàm thì mới tìm được những đoạn văn tương đương với kinh Anapana Smrti S(tra của tạng Pali. Tất cả những giáo lý Bụt dạy về quán niệm hơi thở trong kinh Anapana Smrti tiếng Pali, chúng ta đều thấy được, tìm được, nhận diện được trong kinh Tạp A Hàm. Trong Tạp A Hàm chúng ta chỉ cần

phối hợp ba kinh nhỏ là chúng ta có một kinh tương đương với Anapana Smrti S(tra của tạng Pali.

Chúng ta rất lấy làm vui mừng mà nhận thấy rằng những điều Bụt dạy về phương pháp quán niệm hơi thở ở trong truyền thống Nam tông, giống hệt như trong truyền thống Bắc tông. Một bên là Nikaya, Nam tông, một bên là (gama, A Hàm, tức là Bắc tông. Hai truyền thống đã xa nhau trên 2000 năm mà vẫn giữ nguyên vẹn được những điều chỉ giáo của đức Thế Tôn.

HOÀNG ĐẾ CỦA VƯƠNG QUỐC  
NGŨ UẨN

Khi chúng ta thực tập thở ra, thở vào có chánh niệm, thì ta ở lại với ta. Ta không bỏ ta mà đi. Khi ta rời bỏ ta, thì có thể có những sự đáng tiếc xảy ra. Cũng như một căn nhà hay một ngôi chùa không người chăm sóc, có thể có những chuyện xảy tới trong căn nhà đó, trong ngôi chùa đó, mà vì ta không có mặt ở nhà, cho nên ta không xử lý được, không đáp ứng được với những nhu cầu trong lúc những việc đó xảy ra. Vì vậy có thể xảy ra những chuyện đáng tiếc.

Thực tập hơi thở có ý thức là chúng ta chịu ở nhà để chăm sóc, để biết rằng có những gì đang xảy ra trong thân, trong tâm, và ngoài hoàn cảnh của chúng ta. Thực tập An ban Thủ Ý cũng giống



như một ông vua chú ý đến việc triều chính, biết đến dân tình, và lãnh thổ của mình có được an toàn không, có được hạnh phúc không, mình là một ông vua có trách nhiệm. Nếu ông vua đó đi chơi và không biết những gì đang xảy ra trong vương quốc của mình, không biết dân đang nổi loạn, không biết có những cuộc đảo chánh đang ngầm ngầm xảy ra ở trong triều đình, thì ông vua đó không phải là ông vua giỏi.

Chúng ta là hoàng đế của vương quốc chúng ta. Vương quốc của chúng ta là hợp thể ngũ uẩn, tức là sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Đó là lãnh thổ của chúng ta. Trong lãnh thổ rất bao la sắc - thọ - tưởng - hành - thức đó, có rất nhiều

chuyện đang xảy ra. Đôi khi có những xung đột, những tranh chấp, những khổ đau, những khối nặng nề. Cũng có thể có những núi đang phun lửa mà ta không biết, ta cứ để cho những cái đó xảy ra, ta không làm gì hết để có thể tái lập sự hòa điệu, sự an ninh, sự hạnh phúc ở trong lãnh thổ của chúng ta.

Vì vậy khi thực tập An ban Thủ Ý là chúng ta làm một cuộc trở về để có mặt. Có mặt cho chính ta, có mặt cho những đau khổ, những hạnh phúc, những khó khăn của chúng ta. Nếu thực tập An ban thủ ý trong năm phút thì ta có mặt ở nhà năm phút. Nếu thực tập được 15 phút thì ta có nhà 15 phút. Vì vậy ta biết rằng muốn ở nhà bao lâu thì ở, và phương pháp để ở nhà, đừng

chạy rong là phương pháp trở về với hơi thở có ý thức. Trở về với lãnh thổ năm uẩn của chúng ta, và chúng ta nói rằng: Lãnh thổ của ta ơi, ta đang có nhà cho người đây, thì tự nhiên năm uẩn có một sự bình an liền lập tức. Năm uẩn biết rằng mình đang được chăm sóc, mà yếu tố để chăm sóc đó là chánh niệm. Chánh niệm được phát hiện dưới hình thái thực tập hơi thở.

Những lúc mình giận hờn, mình tuyệt vọng, mình khổ đau, mình lo lắng mà không có chánh niệm ở nhà, thì sự giận hờn, sự lo lắng, sự tuyệt vọng càng lớn hơn, nó tự do leo thang. Nhưng khi có chánh niệm ở nhà, và chánh niệm đó đang được nuôi dưỡng bởi hơi thở có ý

thức, thì dù chuyện gì xảy ra đi nữa, an ninh của ta cũng được bảo đảm.

Chúng ta đã học rằng chánh niệm là Bụt. Khi thở vào và thở ra có chánh niệm, tức là chúng ta mời Bụt vào nhà. Nếu có Bụt ngồi đó, thì tuy những khổ đau vẫn còn đó, những giận hờn còn đó, những tuyệt vọng còn đó, nhưng chúng ta đã được đặt vào một tình trạng an ninh rồi. Khi một em bé bị sốt, khi một em bé bị nhức răng, bị đau bụng, khi em có những đau khổ về thân, về tâm, nếu em không có bà mẹ ở bên cạnh, thì em bé đó đau khổ rất nhiều. Còn nếu có bà mẹ ở bên, bà ôm em vào lòng, thì dù những khổ đau còn đó, nhưng em bé rất an tâm, bà mẹ cũng an tâm. Có mặt bà mẹ thì thế nào

tình trạng cũng sẽ tốt đẹp hơn lên. Khi thực tập hơi thở vào và hơi thở ra có chánh niệm, tức là chúng ta đưa bà mẹ về với em bé, cho nên không có lý do gì mà ta phải tiếp tục lo lắng. Tại vì, tuy những khổ đau vẫn còn đó, nhưng bà mẹ đã có mặt rồi, thì thế nào sự khổ đau đó cũng dịu xuống, và thế nào những phương pháp để chữa trị khổ đau cũng sẽ được phát hiện.

Khi trong cơ thể của chúng ta đau nhức, khi trong cơ thể của chúng ta có những sự bất thường, thì sự có mặt của chánh niệm cho ta thấy một cách rõ ràng tình trạng đó của cơ thể. Chánh niệm nhận diện được những gì đang xảy ra trong cơ thể, những đau nhức nào đang có mặt trong cơ thể. Chánh

niệm này đang hiện hữu dưới hình thức chánh niệm về hơi thở. Hơi thở của chánh niệm ôm lấy cơ thể của chúng ta, vỗ về những cơ phận của chúng ta.

Ví dụ ta có một vết thương ở thận hay nơi bả vai. Thực tập hơi thở chánh niệm cũng giống như ta ôm lấy vết thương đó và ta nói rằng: Vết thương ơi, có ta ở đây, không sao đâu! Trong khi thực tập như vậy thì năng lượng của chánh niệm bắt đầu tiếp xúc với vết thương ở trong ta. Khi tiếp xúc như vậy, ta biết rằng ta có thể làm gì để cho vết thương đó đừng tăng trưởng, và ta có thể làm gì để vết thương đó thuyên giảm. Đó là vai trò của chánh niệm.

Nếu ta lắc đầu từ chối, không ăn trái ớt hay miếng Chocolat của người khác tặng, là vì sao? Đó là vì ta có chánh niệm. Ta biết rằng nếu ta ăn cái đó vào thì lưỡi của ta sẽ có một vài cảm giác khoái lạc, nhưng sau đó thì lá gan của chúng ta sẽ lạnh đủ, ruột của chúng ta cũng sẽ lạnh đủ. Mà sở dĩ chúng ta từ chối được như vậy là nhờ chúng ta có tuệ giác. Chúng ta có tuệ giác gì mới được chứ? Chúng ta có tuệ giác về cơ thể của chúng ta, biết rằng thức ăn này tạo ra một lạc thọ nhất thời ở trên lưỡi, nhưng sau đó nó sẽ tạo nên những khổ thọ kéo dài ở trong ruột, trong gan ta suốt đêm, và trên mặt ta suốt tuần! Vì vậy cho nên ta nói "Dạ cảm ơn" một

cách rất là mạnh mẽ, dứt khoát. Đó là nhờ có tuệ giác, nhờ có chánh niệm.

Chánh niệm đó không phải tự nhiên mà sinh ra đâu! Tại chúng ta đã có kinh nghiệm trong quá khứ, đã có cơ hội để thực tập quán chiếu ít nhiều về chocolat. Nếu trong mọi lĩnh vực khác mà ta cũng có chánh niệm như vậy thì ta sẽ có an ninh rất nhiều. Ta sẽ có an ninh về phương diện cơ thể, về phương diện sức khỏe, và ta sẽ có an ninh cả về phương diện tâm linh.

Đứng về phương diện tâm linh, chúng ta có tới 51 tâm hành mà ta phải nhận diện bằng chánh niệm. Mỗi khi có một tâm hành động dậy, trôi lên, thì nhờ hơi thở của chánh niệm mà ta nhận diện đó



là tâm hành nào. Nếu đó là tâm hành thương, ta biết rằng đây là tâm hành thương. Nếu đó là tâm hành giận, ta biết đó là tâm hành giận. Ban đầu mình chỉ gọi tên nó thôi. Hãy gọi đúng tên tôi, đó là vai trò của chánh niệm. Nếu một trong 51 tâm hành phát khởi, mà ta gọi đúng được tên nó là ta đã giỏi rồi. Nhiều khi một tâm hành trôi lên, ta không biết tâm hành đó đang lên! Có khi hai ba tâm hành cùng tranh nhau trôi lên, ta cũng không biết. Phòng khách của ta trở thành một bãi chiến trường! Các tâm hành muốn lên bao nhiêu thì lên, muốn làm gì thì làm, muốn tàn phá thế nào thì tàn phá. Tại vì sao? Tại ta không có mặt ở trong phòng khách của ta, vì vậy mà phòng

khách của ta trở nên một bãi chiến trường.

Nếu có mặt ở trong phòng khách, nếu chúng ta thực tập hơi thở có ý thức, thì bất cứ một tâm hành nào phát sinh, và có mặt ở trong phòng khách, tức là vùng ý thức của ta, thì ta nhận diện được tâm hành đó liền lập tức. Ta không đuổi đánh nó. Ta chỉ cần nhận diện: Anh đó hả, mời anh ngồi chơi, và nhất định mình sẽ ngồi chơi với người đó. Nhưng ngồi chơi không phải là để kiểm soát! Mình ngồi chơi là để uống trà với tâm hành đó, để nhận diện tâm hành đó. Đó là sứ vụ của chánh niệm. Mình phải thực sự ngồi chơi với tâm hành đó, chứ không phải: "Anh ngồi đây nghe, lát nữa tôi sẽ trở lại", rồi

mình đi luôn. mình để tâm hành đó ngồi một mình trong phòng khách của mình, đó là điều rất nguy hiểm!

Mình nhận diện ra tâm hành đó, rồi phải ngồi đó để săn sóc tâm hành của mình. Tâm hành đó có thể là một tâm hành rất dễ thương, một tâm hành rất có lợi lạc. Nếu mình chịu ngồi với tâm hành đó, ôm lấy tâm hành đó thì tâm hành đó sẽ thành lớn mạnh và đem lại cho mình rất nhiều hạnh phúc.

Ví dụ đang đi thiền hành, mình bắt gặp một bông hoa vàng ở trong đám cỏ xanh, bắt gặp một ngôi sao, một làn sương sớm, và mình có cảm giác hạnh phúc, mình thấy cái đẹp, mình tiếp xúc với cái đẹp, mình thưởng thức cái đẹp,

mình được cái đẹp nuôi dưỡng, đó là tâm hành khinh an, tâm hành hạnh phúc, những tâm hành rất tốt. Nếu chánh niệm có mặt với tâm hành khinh an và hạnh phúc đó thì mình giữ được tâm hành khinh an và hạnh phúc đó ở lâu với mình. Mình tiếp tục thở, tiếp tục bước những bước chân vững chãi và thanh thoi, mình nuôi dưỡng tâm hành đó. Mình giữ được tâm hành đó ba phút thì mình được hưởng ba phút. Mình giữ được tâm hành đó 5 phút thì mình được hưởng 5 phút, và tâm hành đó càng lúc càng lớn. Khi tâm hành đó trở về trong chiều sâu của tâm thức, thì nó đã lớn hơn trước rồi, và đây là điều rất ích lợi cho mình trong tương lai.

## HỌC ĂN ĐỂ NUÔI DƯỠNG THÂN TÂM

Trong khi ngồi ăn trái cam với một người bạn tu, thì chúng ta có thể ngồi ăn trái cam đó không có chánh niệm, hay là có chánh niệm. Ngồi ăn một trái cam và ngồi chung với một người anh, người chị, người em của mình trong tăng thân, đó là những chuyện thường xảy ra trong đời sống hàng ngày của mình. Hạnh phúc của mình tùy thuộc vào chỗ mình có chánh niệm hay không.

Lúc ngồi ăn như vậy, mình đang tiếp xúc với hai thứ, một là trái cam; hai là

người anh, người chị hay người em của mình. Ngồi ăn như vậy, có thể có ba trường hợp xảy ra. Có thể có nhiều, nhưng ta thử xét ba trường hợp thông thường.

1. Chiếm hữu bởi tâm hành tiêu cực

Ta      2. Thất niệm

3. Có mặt đích thực - Niệm

Hình 1 - Ba trường hợp thường gặp

Trường hợp thứ nhất là tuy tiếp xúc với trái cam và với sự chị rất dễ thương của mình, nhưng mình không có hạnh phúc, là tại tâm mình đang bị xâm chiếm bởi một nỗi buồn nào đó, bởi một cơn giận nào đó, một sự lo lắng nào đó. Thành ra trái cam có ngọt cũng

không có giá trị gì. Tuy nhiên cái ngọt của trái cam, mình không thể không chấp nhận rằng nó không có mặt. Có! dù mình giận thì trái cam vẫn ngọt như thường. Sư chị dễ thương, nhưng mình đang bị chìm đắm trong sự giận hờn, buồn bã hay lo ngại, không phải vì vậy mà sư chị không còn dễ thương nữa! Sư chị vẫn dễ thương, nhưng mình không thừa hưởng được gì cả, tại vì mình đang bị chiếm hữu bởi một tâm hành tiêu cực. Trong giây phút đó mình vẫn tiếp tục đau khổ. Sự kiện có trái cam và có sư chị ở đó, không nghĩa lý gì nhiều. Cho nên mình đánh mất cơ hội của mình!

Trường hợp thứ hai là trường hợp mình tuy không bị chiếm hữu bởi một tâm

hành tiêu cực, nhưng mình vẫn không thực sự có mặt. Tuy trong trường hợp thứ nhất, mình bị chiếm hữu bởi một tâm hành tiêu cực thì đó là một trường hợp thất niệm, tức là không có mặt. Nhưng trường hợp thứ hai cũng là trường hợp thất niệm. Tuy rằng mình không bị chiếm hữu bởi một tâm hành tiêu cực, nhưng mình không thực sự có mặt đó, mình đang suy nghĩ vẫn vơ về chuyện khác, về quá khứ, về tương lai. Mình không đau khổ nhưng mình không có mặt. Trường hợp thứ hai cũng là thất niệm, nhưng nó nhẹ hơn trường hợp thứ nhất. Vì vậy cam tuy có ngọt, sư chi tuy rất dễ thương, nhưng mình vẫn không hưởng được gì cả.



Trường hợp thứ ba là trường hợp mình có mặt. Có mặt là nhờ nhiều nguyên do, nhiều điều kiện. Có thể là nhờ sự nhắc nhở của sư chi, nhờ sự nhắc nhở của tiếng chuông, hay là nhờ mình biết thực tập hơi thở của chánh niệm. Đây là trường hợp mình có mặt đích thực. Khi có mặt đích thực rồi thì mình không còn bị chiếm hữu bởi một tâm hành tiêu cực, mình không bị lôi kéo theo quá khứ, theo tương lai, mình trở về, và do đó mình tiếp xúc được với trái cam màu nhiệm và với sư chi màu nhiệm.

Có thể rằng trong trường hợp thất niệm, ta ăn cam cũng thấy ngọt sơ sơ, và thấy khuôn mặt sư chi hiền hậu, từ bi, ta cũng thấy dễ chịu. Nhưng cái

ngọt đó, và cái dễ chịu đó nó rất ít, tại vì ta không thực sự có mặt. Bây giờ khi có niệm, ta thật sự có mặt, ta tiếp xúc một cách sâu sắc với trái cam và với sư chị, và ta có thể ăn trái cam trong vòng 15 phút và ta có thể ngồi với sư chị trong suốt thời gian 15 phút đó với chánh niệm. Trong thời gian đó, ta nuôi dưỡng hạnh phúc rất lớn. Đây đâu phải là ngồi thiền, đây đâu phải là đi thiền hành, đâu phải là tụng kinh, đâu phải là tụng giới, đâu phải là pháp đàm, nhưng nó đích thực là sự thực tập.

Trong trường hợp thứ ba, ngồi đó và có chánh niệm, mình cũng có thể chia ra làm hai trường hợp nữa. Một là mình có chánh niệm chút xíu rồi mình lại thất niệm. Rồi mình có chánh niệm

chút xiu, rồi mình lại thất niệm trở lại, on and off. Trường hợp thứ hai là mình có chánh niệm suốt trong thời gian 15 phút. Có thể ở giữa nó có những trường hợp khác, nhưng ta chỉ nói đến hai trường hợp có chánh niệm, một là chánh niệm không tồn tại lâu dài, và một là chánh niệm vững chãi trong suốt 15 phút gặp mặt. Trong suốt 15 phút đó, hạnh phúc của ta tăng tiến, và đó là vốn liếng cho tương lai của ta. Hạnh phúc mà ta có trong giây phút hiện tại, là tư lương cho ngày mai của ta.

Giáo lý đạo Bụt rất hay, giáo pháp của đức Thế Tôn có tính cách vượt thoát thời gian, Bất quản thời nhật. Giờ phút mà chúng ta ôm lấy giáo pháp đó để thực tập, thì ta đã có hạnh phúc rồi. Mà

nếu hạnh phúc đã có mặt trong hiện tại thì thế nào nó cũng có mặt trong tương lai.

Khi چرا cùi thì chúng ta đã có hạnh phúc rồi, tại vì chúng ta biết rằng chúng ta đang có cùi. Nếu không có cùi thì làm sao mình đang چرا được? Mình còn biết thêm rằng ngày mai, trong những lúc trời lạnh, thế nào mình cũng có cùi để sưởi ấm. Cái hạnh phúc đó có ngay trong giây phút hiện tại, giây phút چرا cùi, không chờ đến lúc sưởi ấm mới có hạnh phúc. Nhờ đó mình biết rằng hạnh phúc có trong hiện tại, thì thế nào nó cũng có trong tương lai.

Trong khi đi thiền hành, trong khi tiếp xúc với sương sớm, với sao Mai, với

mặt trời hừng Đông, với lá cuối Thu, nếu có mặt đích thực thì ta nuôi dưỡng hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Tất cả những hạnh phúc mà ta được hưởng trong giây phút hiện tại, chúng sẽ trở thành tư lương, vốn liếng cho ngày mai. Điều chúng ta cần nhớ ở đây là tuy chúng ta có chút chánh niệm, chúng ta nhận diện được trái cam và sư chi, nhưng chánh niệm đó có thể không được bền lâu. Nếu biết phương pháp quán niệm hơi thở, thì chúng ta duy trì được niệm lực đó lâu hơn, có thể suốt trong thời gian chúng ta tiếp xúc.

Tất cả chúng ta đều đã thực tập ăn cơm với tăng thân trong chánh niệm. Chúng ta ăn trong 30 hay 40 phút. Mỗi ngày chúng ta đều có cơ hội để làm chuyện

đó. Chúng ta quán niệm rằng: Bụt dạy ta khi ăn nên duy trì chánh niệm, để ý đến thức ăn và tăng thân bao quanh. Thức ăn ở đây là trái cam, và tăng thân bao quanh là sư chị, cho nên trong trường hợp này ta cũng nên thực tập như vậy, đừng để tâm suy nghĩ vẩn vơ, suy nghĩ tới chuyện quá khứ hay tương lai.

Sư anh cùng ngồi ăn với sư em. Hai ta đều đang thực tập với nhau, chúng ta đều cùng đang có trái cam, chúng ta đều cùng đang có bạn tu. Chúng ta được hiến tặng những điều kiện như nhau. Sư anh cũng có thức ăn, và sư anh cũng có tăng thân. Sư em cũng có thức ăn, và sư em cũng có tăng thân. Hai người đồng đều nhau. Giờ đây hai

người phải thực tập. Nếu sư anh, trong suốt thời gian 15 phút, ăn có hạnh phúc, là tại sư anh giữ được chánh niệm nguyên vẹn, không đi ra đi vào. Nếu sư em chỉ có hạnh phúc vài ba phút rồi hạnh phúc đó tiêu mất, là tại sư em không duy trì được chánh niệm trong suốt thời gian ăn cơm.

Ăn cơm im lặng cũng vậy. Ăn cơm không phải là một hành động máy móc, không phải là một sinh hoạt tâm thường. Ăn cơm là một pháp thực tập. Tất cả chúng ta có mặt tại Làng Mai, đều có cơ hội để thực tập ăn cơm, và ai cũng biết rằng chánh niệm càng sâu sắc, thì hạnh phúc càng lớn. Để ý tới thức ăn và tăng thân bao quanh, chỉ hai điều đó thôi. Nhưng càng tiếp xúc sâu

sắc với hai điều đó chừng nào thì hạnh phúc càng lớn chừng đó. Nếu đã tiếp xúc sâu sắc rồi thì mình khoan nói "tôi đã tiếp xúc sâu sắc nhất". Không, chưa nhất đâu! Chúng ta có thể có nhiều tiến bộ hơn trong sự tiếp xúc với thức ăn và với tầng thân.

Trước hết là với thức ăn. Chúng ta nói rằng miếng cà rốt này là tặng phẩm của đất trời, và công phu lao tác. Miếng cà rốt này là một vị đại sứ, đại diện cho cả vũ trụ, tới đây với mình để đưa sự sống tới cho mình. Tại vì nhìn vào miếng cà rốt chúng ta thấy trong đó có mặt trời, có đám mây, có đại địa, có tuyết, có nắng, có người nông phu v.v... Chúng ta có thể tiếp xúc với miếng cà rốt đó một cách cạn cợt hay sâu sắc là tùy vào



cái niệm và cái định của chúng ta lúc đó. Ăn một miếng cà rốt, mình có thể sung sướng cực kỳ, giống như mình tiếp nhận một người bạn cố tri. Ở trong miếng cà rốt có thể có chân như, có bản thể, có thể có Bụt, có pháp, có tạng. Nó tùy chiều sâu của sự tiếp xúc của mình.

Khi xem một cuốn phim về thú vật và thấy con rắn phải há miệng nuốt một con ếch, chúng ta thấy cảm thương. Thấy một con chim sà xuống sông, dùng hai chân cặp một con cá rất lớn rồi bay lên trời. Hoặc thấy một con cọp đuổi theo một con nai, con thỏ, thì chúng ta thấy rõ ràng rằng trong cuộc sống, có những khổ đau.

Khi thấy con cọp cắn cổ con nai rất hiền, rất xinh đẹp, chúng ta cảm thương con nai. Nhưng đồng thời chúng ta cũng biết rằng con cọp đó không thể không cắn con nai, tại vì nó cần phải sống. Nếu có hiểu biết thì không những chúng ta thương cho thân phận của nai con hiền lành, xinh đẹp kia, mà chúng ta cũng thương cho con cọp, thương nó buộc lòng phải giết nai con để sống. Những con mãnh thú đó phải đi săn mỗi. Có điều khác với con người là chỉ khi đói nó mới đi săn. Còn con người thì không đói cũng đi săn! Săn cho vui!

Khi đã có tiền đủ để sống, nhưng mình vẫn đi săn tiền như thường. Mình muốn giàu hơn, cho nên mình phải khai thác

nhiều hơn nữa. Khai thác những người khác, khai thác thị trường và mình gây đau khổ cho những chủng loại khác. Con người không bằng lòng, không mãn ý như con cọp hay con sư tử. Tại vì khi no rồi thì con cọp hay con sư tử buông thức ăn còn lại cho những con thú khác ăn. Còn chúng ta thì không buông. Chúng ta giữ lại cho mình.

Chúng ta là ai? Chúng ta là người buôn bán, doanh thương, không bao giờ dừng nghỉ trên con đường đi kiếm lợi tức và làm giàu cho chúng ta. Vì vậy sự ác độc của con người so với sự ác độc của con cọp hay con sư tử, còn lớn hơn gấp trăm, gấp ngàn lần! Chúng ta đều là những người thợ săn cả. Săn không bao giờ biết chán, và chúng ta

tạo ra những đau khổ khắp nơi trên thế giới. Chúng ta tạo ra áp bức, bất công, chúng ta làm lũng đoạn xã hội, làm hư hỏng môi trường, tại chúng ta là những người thợ săn không có biên giới.

Ở Làng Mai, trong khi ngồi ăn miếng cà rốt hay cà chua, chúng ta cảm thấy sung sướng là tại chúng ta không cần phải làm như con cọp kia, đi cắn cổ một con nai để sống. Chúng ta không phải nuốt một con ếch vào trong bụng như con rắn. Hơn nữa chúng ta không phải làm như người thợ săn của loài người, đi săn tiền bạc, danh vọng suốt ngày, suốt đêm, săn ngay cả trong giấc ngủ! Càng ngày càng làm giàu và càng tạo ra những cái bất công xã hội, càng ngày càng làm ô nhiễm môi trường.

Ở trong một thiền viện, chúng ta có cái hạnh phúc được ăn chay, và biết phép ăn để chỉ cần ăn ít mà vẫn có đủ chất bổ. Ăn như thế nào để vẫn giữ được tâm từ bi và nuôi dưỡng tâm từ bi đó càng ngày càng lớn. Trong khi ngồi ăn, chúng ta có thể có rất nhiều hạnh phúc. Biết bao nhiêu người muốn được như chúng ta mà không được!

Ngồi quán chiếu thì chúng ta thấy hiện trong giờ phút này, có những người đang cầm đầu con gà để cắt cổ. Tại những lò sát sinh người ta đang giết bò, giết heo, giết cừu. Nếu đã đi thăm những lò sát sinh và thấy cách người ta hạ sát những con bò, con heo, con gà thì có thể khi về nhà, quý vị không còn ăn thịt được nữa. Có những con bò

được tắm rửa và đẩy vào trong những đường hầm. Chúng có linh tính, biết rằng chúng đang đi vào chỗ chết, cho nên chúng không chịu bước thêm, nước mắt đầm đìa vì biết sinh mạng mình sẽ chấm dứt trong mấy giây đồng hồ nữa! Khi thấy được những giọt nước mắt đó, chúng ta không còn lòng dạ nào để ăn một miếng thịt bò nữa. Quý vị có nhớ chuyện rất đông các em bé bên Mỹ từ chối ăn thịt heo sau khi coi phim Babe không?

Khi ăn cơm với tăng thân, nếu chúng ta quán chiếu và tiếp xúc được với những điều như vậy, thấy được hình ảnh con rắn đang nuốt con ếch, thấy hình ảnh con sư tử cắn cổ con nai, thấy dòng nước mắt đau khổ của con bò, thì

chúng ta cảm thấy mình rất may mắn mà được ăn đơn giản mà ngon lành như thế này, và mình sẽ có một niềm hạnh phúc lớn hơn.

Hạnh phúc đó là hạnh phúc cho ai? Có phải là loại hạnh phúc ích kỷ, hạnh phúc chỉ cho riêng mình hay không? Không! Quán chiếu như vậy là chúng ta tập tạo hạnh phúc, vì nếu không được nuôi dưỡng bằng hạnh phúc này thì chúng ta có thể làm được gì cho ai? Nếu không có hạnh phúc thì chúng ta không thể chia sẻ được hạnh phúc cho ai cả. Cho nên có hạnh phúc trong giây phút hiện tại là rất cần cho chúng ta.

Chính nhờ những hạnh phúc đó mà chúng ta có thể làm được gì, và tránh

được làm gì để đừng gây thêm khổ đau trên thế giới. Hạnh phúc đó là hạnh phúc ta thừa hưởng ngày hôm nay và ta sẽ có ngày mai. Hạnh phúc đó là hạnh phúc mà chúng ta chia sẻ cho mọi người và mọi loài. Tầng thân bao quanh ta là một bảo vật. Để dầu gì mà chúng ta được sống trong một tầng thân có được ánh mắt, có được nụ cười, có được sự tha thứ, có được tình yêu thương?

## NĂM ĐƯỢC VÔ THƯỜNG LÀ GIẢI THOÁT

Ngày xưa đức Thế Tôn đã hành đạo trên núi Linh Thứu, đã hành đạo tại tu viện Trúc Lâm, và đã giảng dạy tại tu



viện Cấp Cô Độc. Thời gian hành đạo của đức Thế Tôn là 45 năm. Đâu có lâu? Tu viện Kỳ Viên là nơi có tăng thân tập hợp rất phồn thịnh. Đức Thế Tôn đã có mặt tại đó liên tiếp trong hai mươi mấy mùa an cư. Thầy trò đã hẹn nhau là mùa hè nào đức Thế Tôn cũng sẽ trở về tu viện Kỳ Viên, và sau khi ra Hạ thì Thế Tôn còn ở tại tu viện Kỳ Viên một thời gian nữa, để cho các thầy và các sư cô tu học tại các trung tâm khác về thăm ngài. Vì vậy thỉnh thoảng đức Thế Tôn gia hạn mùa an cư kiết Hạ, thay vì ba tháng thì ngài cho an cư bốn tháng để cho các trung tâm khác, sau khi các vị đã mãn hạn an cư rồi, có thể lên đường về Kỳ Viên để thăm đức Thế Tôn. Ngày xưa không có

điện thoại, không có máy Fax, không có cách gì để biết đức Thế Tôn hiện đang ở đâu. Vì vậy mà một hôm ngài đã hẹn rằng: Thưa quý vị, tôi sẽ ở đây trong mỗi mùa an cư, và sau khi an cư, các thầy khác có thể đi, nhưng tôi sẽ ở lại thêm một tháng nữa, vì vậy quý vị muốn thăm thì về đây. Ngày xưa thầy trò hẹn nhau như vậy đó.

Nhưng ngày nay, tới tu viện Kỳ Viên thì chúng không thấy có một vị khất sĩ nào tu học ở đó nữa. Nơi đó đã trở thành một chỗ hoang tàn! Có một phái đoàn khảo cổ Nhật Bản đã tới đó để khai quật di tích Kỳ Viên. Họ đã khám phá ra và trình bày cho chúng ta thấy rõ ràng nền móng của những phòng ốc trong khuôn viên đó. Chỗ này là Phật

đường, chỗ này là phòng của vị trụ trì, chỗ này là tăng xá. Tuy những phòng ốc đó đã hoàn toàn đổ nát, nhưng ngày nay nhờ công trình của đoàn khảo cổ đó khai quật, mà chúng ta thấy được nền móng của tu viện đó, và chúng ta biết được thiết trí hồi đó của Kỳ Viên là như thế nào. Tăng đoàn của Kỳ Viên trong thời Bụt còn tại thế, phải là một tăng đoàn rất có hạnh phúc, tại vì có đức Thế Tôn ở đó, có những vị đệ tử lớn của đức Thế Tôn như thầy Xá Lợi Phất, thầy Mục Kiền Liên ở đó, và tăng đoàn tu học với sự yểm trợ của vua Ba Tư Nặc, và những người phật tử lớn như là cư sĩ Cấp Cô Độc, và bà Lộc mẫu Vi((kh( hộ trì, cho nên hạnh phúc của tăng đoàn chắc là lớn lao lắm.

Nhưng giai đoạn đó cũng chỉ kéo dài hai ba mươi năm mà thôi.

Ngày xưa tại trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội ở Việt Nam, ban giám đốc, sinh viên, tác viên xã hội, các thầy, các cô, các chú, các anh, các chị làm việc với nhau rất là hạnh phúc. Vừa làm vừa hát những bài tâm ca, và phong trào Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội chỉ kéo dài được có 11 năm. Một chế độ như chế độ của tổng thống Ngô Đình Diệm cũng chỉ kéo dài được 10 năm. Làng Mai của chúng ta đang bước vào năm 15 tuổi. Nếu có chánh niệm thì quý vị biết rằng mình đang sống trong giây phút hiện tại ở trong tầng thân Làng Mai, một tầng thân có hạnh phúc. Chúng ta sống trong một tầng thân, nơi

đó có ánh mắt thương yêu, ánh mắt rộng lượng, có nụ cười, có sự hiểu biết, có sự tu tập. Chúng ta làm nơi nương tựa cho hàng trăm ngàn Phật tử khắp nơi. Ngồi ăn cơm, trước mắt là sư anh, phía sau là sư em, bên kia là sư chị. Chúng ta phải biết rằng đây là một cơ hội hy hữu. Được bao vây bởi một tầng thân cùng thực tập chánh niệm, đó là một hạnh phúc. Tùy theo cái niệm lực của mình mạnh hay yếu mà hạnh phúc đó nhiều hay ít. Còn ngồi ăn mà mình bị vướng víu vào những nỗi khổ niềm đau, những giận hờn của mình, thì rất là uổng phí cho mình. Tại sao tất cả mọi người đều đang hạnh phúc, mà riêng mình lại đang đau khổ, không tiếp xúc được với thức ăn, và với tầng

thân? Mình còn đợi đến lúc nào nữa? Tại vì đây có thể là giai đoạn hạnh phúc nhất của tầng thân Làng Mai. Nếu mình không có hạnh phúc trong lúc này, thì chờ đến lúc nào mới có hạnh phúc?

Làng Mai cũng như bất cứ một hiện tượng nào khác, có sinh và có diệt. Nó nằm dưới sự chi phối của vô thường. Tu viện Cấp Cô Độc, tu viện Kỳ Viên của đức Thế Tôn mà còn vậy, thì Làng Mai làm sao mà khác hơn được? Thành ra chúng ta ngồi trong giây phút hiện tại với tầng thân, cùng ăn một bát cơm đạm bạc, chay tịnh do chính bàn tay của sư em, của sư anh, của sư chị nấu ra, nếu chúng ta không có hạnh phúc,

thì thử hỏi bao giờ và ở đâu chúng ta mới có thể có hạnh phúc?

Đây không phải là những lời khuyên dụ về luân lý, đây là tiếng chuông của chánh niệm. Nếu có mặt thực sự, nếu có quán chiếu thì ta có hạnh phúc. Nếu không có mặt, nếu không quán chiếu thì ta không có hạnh phúc. Chỉ có vậy thôi. Vấn đề là chúng ta có mặt đó hay không, chúng ta có thực tập hay không! Phải nhớ rằng hơi thở có chánh niệm là phương pháp rất mau nhiệm để giữ cho chúng ta có mặt thường xuyên trong giây phút hiện tại.

Chúng ta vừa nghe một tiếng chuông và chúng ta đã ngừng lại để thở. Tại sao nghe một tiếng chuông thì chúng ta

ngừng hết mọi suy tư của chúng ta, những nói năng của chúng ta, và chúng ta bắt đầu thở vào nhẹ nhàng, sâu sắc; thở ra nhẹ nhàng, sâu sắc? Tại vì ở đây tăng thân hiểu và tiếp nhận tiếng chuông như tiếng gọi của đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn từ trong trái tim của chúng ta gọi, chứ không phải là từ trên tòa sen trong chánh điện gọi. Tiếng chuông vọng lên là ta biết đức Thế Tôn nói rằng: Con ơi, con hãy trở về với con, với hải đảo tự thân, con hãy thực sự có mặt. Chúng ta nghe từ đầu cho tới cuối tiếng chuông. Trong thời gian đó, chúng ta thở, và chúng ta biết rất rõ rằng ba hơi thở mà chúng ta thở đó là để cho tiếng chuông đi vào trong tim, vào tận đáy tâm thức của chúng ta.



Tiếng chuông đó duy trì sự có mặt của chúng ta trong suốt thời gian tiếng chuông ngân nga. Chúng ta biết rằng trong thời gian nghe chuông đó, có sự an tĩnh, có sự có mặt, và cố nhiên có hạnh phúc, có pháp lạc. Vì vậy cho nên nghe ba tiếng chuông thôi, và thở chín hơi thở thôi là đã nuôi dưỡng cho thân và tâm ta rất nhiều rồi. Nó làm lắng lại những tâm hành, nó giúp chúng ta có mặt thật sự trong thời gian của chín hơi thở đó.

Trong khi ngồi thiền, chúng ta thiền quán về những đề tài nào, chúng ta lựa chọn những đề tài nào, điều đó cần một sổ công phu mà tôi đã nói trước đây. Tuy vậy, điều tối thiểu của một thời thiền mà chúng ta có thể làm được, là

ngồi thở trong chánh niệm để cho chúng ta thực sự có mặt. Thực sự có mặt tức là đang sống. Không có mặt tức là đang chết. Ngồi thiền tức là sống dậy. Ngồi thiền tức là có mặt đích thực. Có mặt để làm gì cũng được hết, miễn là có mặt. Có mặt để hát một bài hát, để tụng một bài kinh, để duy trì hình ảnh của đức Thế Tôn, duy trì hình ảnh của thầy, của cha, của mẹ, của anh, của chị, của mặt trời, mặt trăng, đều được hết. Miễn là mình thật sự có mặt. Thật sự có mặt thì mình có an ninh.

Niệm có nghĩa là nhận diện cái gì đang xảy ra. Có nhiều cái đang xảy ra lắm. Mình không cần nhận diện tất cả những cái đang xảy ra, mình chỉ cần nhận diện một cái đang xảy ra là đủ rồi. Tại

vì một cái đó mà nhận diện cho sâu sắc, thì đồng thời ta nhận diện được tất cả những gì đang xảy ra.

## VÀI THỰC TẬP CÓ MẶT SÂU SẮC TRONG NGÀY

Khi ôm bát đứng với tăng thân trước giờ ăn, thì giờ phút ôm bát và đứng chung với các sư anh, sư chị và các bạn tu đó, phải là giây phút hạnh phúc tuyệt vời. Không cần phải đợi đến lúc lấy cơm mình mới thấy vui, hay ngồi xuống ăn nó mới vui. Đứng đó phải là vui rồi. Cũng vì vậy nên quý vị được khuyến thỉnh, khi nghe chuông báo giờ ăn, là nên có mặt tại nơi hẹn liền lập

tức, vì các thành phần khác của tầng thân đang cần mình có mặt ở đó. Tuy rằng cái đuôi còn dài, nhưng sự kiện mình có mặt ở đó với bình bát của mình, là một sự thực tập. Đại chúng thấy có mặt của tầng thân ở đó là đại chúng được nuôi dưỡng. Tuy biết rằng còn khá lâu thì mới tới phiên mình lấy thức ăn. Nhưng chính trong khi ôm bình bát và đứng ở đó, là mình đã hiến tặng sự có mặt của mình cho tầng thân rồi. Đồng thời mình cũng hưởng thụ sự có mặt của những thành phần khác trong tầng thân. Vì lý do đó mà nghe chuông là phải có mặt liền.

Mình nuôi mình bằng tầng thân, tại vì tầng thân được làm bằng những phần tử thực tập chánh niệm. Khi những

thành viên của tăng thân đang đứng đó và đang thở, là mình có lợi rồi. Người nào cũng đứng đó, người nào cũng thở, người nào cũng biết nhìn bằng con mắt từ bi, người nào cũng biết mỉm cười. Đó là thực tập. Những người bạn của chúng ta từ các phương tới, đứng trong hàng, họ có thể cảm nhận được tăng thân này là mâu nhiệm, tuy họ chỉ thấy mình đang ôm bình bát, đang đứng trong hàng thôi. Họ chưa nghe thuyết pháp, chưa tham dự pháp đàm, chưa tụng kinh, chưa ngồi thiền, nhưng nội việc họ thấy các vị trong làng có mặt một cách đích thực, không suy nghĩ vẩn vơ tới quá khứ và tương lai, thì đó đã là một bài thuyết pháp cho họ rồi. Và những người bạn ở phương xa về

tới làng, đã bắt đầu hưởng được cái pháp lạc, đã bắt đầu được ôm lấy bởi năng lượng chánh niệm của tập thể do đại chúng đóng góp.

Đến khi khởi đầu bữa ăn, nghe ba tiếng chuông thì mình cũng thực tập như vậy. Ba tiếng chuông đó, đâu có làm cho mình mất thì giờ thêm? Ba tiếng chuông là để nhắc chúng ta thực tập ăn cơm, nhắc chúng ta ăn một cách thanh thoi, trong sự có mặt, sự lắng dịu của chúng ta.

Khi thấy chúng ta bước từng bước chậm rãi, có người nói rằng thời đại này người ta đi bằng hỏa tiễn, bằng máy bay phản lực, vậy mà mình làm gì cũng chậm rì! Tại sao phải chậm như

vậy? Nhìn hình thức giống như chúng ta có phản ứng với sự chạy đua ngày nay!

Nhưng đây không phải là phản ứng, không phải tại ngoài đời họ chạy đua quá mà mình làm ngược lại! Không phải như vậy! Nếu tu tập là chỉ để làm ngược lại với người ta, thì tu tập không ích lợi gì cả! Mình đi chậm như vậy nhưng trong những bước đi đó nó có sự an lạc, có sự nuôi dưỡng. Mà không phải là mình đi, mình đang đứng đó, chờ các hàng trước bước đi. Tuy đang ở trong tư thế đứng chờ, nhưng mình phải đi bằng bước chân của những người trong hàng trước!

Cũng như trong thiền trà, khi người dâng chén trà đầu tiên lên Bụt, nâng khay trà lên ngang mày, và bước những bước thanh thản thì không phải là người đó đi một mình, tất cả đại chúng trong thiền trà theo dõi, tất cả phải thở, phải đi với người đang dâng trà lên Bụt. Giây phút đó không phải là tôn thì giờ! Tại vì thời giờ để làm gì nếu không phải là để sống và để hạnh phúc? Trong thời gian người dâng trà đi từng bước chậm rãi như vậy thì ta cũng đi theo trong tâm tưởng, và bước chân của người đó chính là bước chân của chúng ta. Vì vậy đừng ngần ngại, đừng nói rằng ta đang làm mất thì giờ của tăng thân. Không phải vậy, chính ta hấp tấp, ta vụt chạc, muốn làm cho



mau rồi, đó mới làm mất thì giờ của tăng thân! Tại vì chúng ta cướp đi, phá đi, lấy đi của tăng thân những gì mà tăng thân, lẽ ra phải được hưởng.

Chính sự vững chãi, chính sự thanh thoi, chính cái chánh niệm của chúng ta, tăng thân mới cần. Tăng thân không cần sự gấp rút của chúng ta. Trong khi ta gấp rút, mất chánh niệm, chúng ta làm hại cho tăng thân rất nhiều.

Vì vậy trong khi chấp tác, ta phải biết điều mà chúng ta hiến tặng cho tăng thân trước tiên là cái hạnh phúc, sự thanh thoi của chúng ta. Còn công tác kia nó là thứ yếu. Nếu cần hai người, hay ba người để làm công tác đó, thì ta đề nghị hai người, hay ba người. Và

chúng ta phải làm việc đó trong sự thanh thoi, trong chánh niệm, trong hạnh phúc.

Khi đi thiền hành cũng như sau buổi pháp thoại và đi ra khỏi thiền phòng, tôi vẫn đi thanh thoi từng bước, dù tầng thân có phải đứng chờ đến lượt mình đi. Tôi biết rằng mỗi bước chân của tôi, phải là một bước chân thật đàng hoàng, tầng thân đang chờ đợi, và sẽ chờ đợi tôi bước những bước đi như vậy. Dù tôi đi trong một đám đông hay đi một mình, thì tôi cũng bước như vậy. Đối với tất cả quý vị ở trong tầng thân cũng vậy, dù quý vị đi một mình, hay đi trong một nhóm năm, bảy người, một trăm người trong tầng thân, thì quý vị cũng phải bước những bước thanh thoi

và vững chãi, tại vì tăng thân đang chờ đợi quý vị đi như vậy. Đi như vậy là đi cho tất cả mọi người.

Cho nên việc quan trọng nhất không phải là tiếp xử, ngoại giao, lịch sự bên ngoài mà là phải an trú trong chánh niệm. An trú trong chánh niệm là mình đã không phụ nhau rồi. Còn không an trú trong chánh niệm, thì dù mình có khéo léo, dù mình có ngoại giao cách mấy thì mình cũng vẫn phụ người kia. Tại vì người kia đến đây không phải vì sự tiếp xử bên ngoài. Người kia tới đây là người kia cần cái phong thái, cần cái bản chất chánh niệm của mình.

Trở lại với việc ăn cơm, khi mình xới cơm và gắp thức ăn vào bình bát, là để

làm gì? Không phải để có thức ăn! Để có thức ăn vào bát là một chuyện, mà để thực tập hơi thở và tiếp xúc với thức ăn trong khi mình lấy thức ăn, đó mới là điều quan trọng. Đây là muối mè, đây là cà rốt và đây là bông cải luộc. Tại sao mình lại lơ đãng, tại sao mình lại cạn cợt, tại sao mình bỏ cơ hội để tiếp xúc sâu sắc với những cái đó? Bông cải này từ đâu tới? Cơm sáng này do ai nấu? Mỗi tuần, mỗi mười ngày mình cũng có cơ hội nấu thức ăn cho tăng thân. Sáng hôm nay mình không lo thức ăn sáng, nhưng mình biết rằng đã có người làm từ sáng tinh sương ở trong bếp, để giờ này tăng thân có thức ăn sáng. Khi tiếp xúc như vậy, mình thấy tăng thân như là một thực tại ôm

áp lấy mình, và mình cảm thấy rất có hạnh phúc trong khi lấy thức ăn đó bỏ vào bát. Chính thời gian lấy thức ăn bỏ vào bát là thời gian thực tập. Nếu chúng ta làm công việc đó trong chánh niệm thì có thể thời gian đó lâu hơn chút đỉnh, nhưng đó là cần thiết vô cùng! Nó là điều chính và người sư em đứng sau ta, thấy ta lấy thức ăn như vậy, thì sư em sẽ được thừa hưởng cái phong thái và chánh niệm của chúng ta.

Trên con đường từ nơi lấy thức ăn đi vào thiền đường, chúng ta cũng phải bước thành thoi, tại vì ngày xưa Bụt đã bước thành thoi, các thầy đã bước thành thoi trên con đường khát thực. Dù đoạn đường đó chỉ dài khoảng 100 thước, thì chúng ta biết rằng cái trăm

thước đó là trăm thước của an lạc, của hạnh phúc, và ta phải đi cho có an lạc, cho có hạnh phúc. Đó là thực tập.

Khi đến chỗ ngồi, đặt bát xuống, xá, rồi thực tập: Ngồi đây ngồi cội Bồ đề, Vững thân chánh niệm không hề lãng xao, rồi mới ngồi xuống. Nếu không đọc câu thi kệ đó, thì chúng ta thờ, chúng ta mỉm cười, nói rằng: Được ngồi chỗ này là thích quá! Nó cũng tương đương với câu kệ trên đây. Không hẳn chúng ta phải đọc câu kệ đó, nhưng chúng ta phải làm một cái gì tương đương với câu đó, thì mới thực tập chánh niệm được. Còn nếu chỉ ngồi xuống không thôi thì không được. Trong đại chúng có những người làm được, thì ta cũng phải làm cho được.

Ngồi sao để cho có hạnh phúc. Để có thêm năng lượng hạnh phúc, chúng ta có thể quán tưởng những lúc chúng ta phải đứng rất lâu, rất mỏi mà chưa được ngồi, nghĩ rằng nếu ngồi xuống được thì thích quá! Bây giờ ta phải ngồi xuống trong tâm trạng đó.

Được ngồi trên tọa cụ của mình, ngồi thẳng và thở trong khi những người bạn tu khác đang ôm bình bát đi đến từ từ. Giây phút đó không phải là giây phút bỏ đi, mà là giây phút để thực tập.

Thi kệ nhật dụng là những tiếng chuông chánh niệm, là những người bạn tu tinh chuyên, vì vậy chúng ta phải thường xuyên tiếp xúc với thi kệ trong mọi công việc. Ví dụ khi mở nắp

bình bát ra, trước khi lấy cơm, chúng ta đã tiếp nhận pháp môn của Bụt:

Tay nâng chiếc bát không,  
 Tôi thấy rằng trưa nay.  
 Tôi có đủ may mắn,  
 Để có bát cơm đầy.

Đó là bản chất của sự thực tập chánh niệm. Đó là điều mà người ta chờ đợi ở một người tu, đó là tất cả cái đẹp của bản chất của một người tu. Mình làm đẹp cho mình là nhờ những giây phút như vậy.

Tay nâng chiếc bát không, Tôi thấy rằng trưa nay, tôi có đủ may mắn, để có bát cơm đầy, cái quán chiếu đó không có tính cách hình thức. Tại vì khi nhìn cái bát không thì mình thấy tuy cái bát



không nhưng mình sẽ có thức ăn. Có rất nhiều em bé trên thế giới, cầm cái bát mẹ, và cầm hoài mà không có gì để bỏ vào trong đó cả! Chúng đành đi ngủ với bụng đói!

Theo thống kê của UNESCO, cơ quan văn hóa của Liên Hiệp Quốc, thì mỗi ngày có tới 40 ngàn trẻ em chết vì thiếu thức ăn và chất bổ dưỡng. Khi biết rằng cái bát của mình là bát không, nhưng chỉ trong vòng năm bảy phút là nó sẽ đầy cơm, đầy thức ăn, đó là điều làm cho mình có hạnh phúc, và hạnh phúc đó nó trộn lẫn một chút xót thương, một chút từ bi.

Hai cái mình đều cần hết. Hạnh phúc mà không có từ bi thì nó chưa đậm đà.

Cũng giống như đồ xào mà chưa có muối, chưa mặn mòi. Có khi nấu chè, chúng ta còn cho thêm chút muối. Chút muối đó nó làm cho chè đậm đà hơn lên. Cũng vậy, sự xót xa ở trong lòng mình, đôi khi nó làm cho hạnh phúc trong mình tăng trưởng. Chính cái xót xa đó nuôi dưỡng lòng từ bi của mình, để sau này cũng như trong hiện tại, mình có thể sống như thế nào để được chia sẻ hạnh phúc với những người thiếu may mắn.

Khi lật cuốn Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn ra, quý vị thấy có những bài kệ để thực tập trong khi ăn cơm. Từ việc đứng chờ, cho đến việc mở bình bát để thấy bình bát không, rồi thấy bình bát đã đầy:

Tay nâng chiếc bát đầy,  
Tôi thấy cả vũ trụ,  
Đang dang tay góp mặt,  
Để cùng nuôi dưỡng tôi,

Nhờ vậy mà mình có một sự biết ơn. Cho nên không những các sư cô, sư chú cần phải học thuộc những bài kệ đó để thực tập, mà các vị thiên sinh cư sĩ, cũng nên học thuộc những bài đó để thực tập. Khi mình thuộc lòng rồi, mình thực tập thành thạo rồi thì mình có thể tự sáng tác ra những bài thi kệ để mình thực tập. Khi cần, mình cũng có thể dùng hơi thở hay sự quán chiếu để thay thế cho những bài thi kệ. Tại vì chúng ta có tự do trong phương pháp thực tập của chúng ta. Thực tập sao

cũng được, miễn là có thực tập. Thực tập theo phương pháp nào cũng được, miễn là mục đích của thực tập là giúp ta thực sự có mặt và tiếp xúc sâu sắc với gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

Chúng ta biết rằng niệm tức là nhận diện. Trước hết là nhận diện đơn thuần, tức là gọi đúng được tên nó, biết nó là gì, mà không cần phải phán đoán, không cần phải chạy theo, hoặc là phải xua đuổi. Nhận diện đơn thuần là chỉ cần biết nó có mặt đó, và tránh hai thái cực, một là vướng mắc vào nó, hai là trốn chạy nó.

Cái đối tượng của sự nhận diện đơn thuần đó, đối tượng của cái niệm đó, có

thể là một tâm hành, một thân hành, mà cũng có thể là một sắc hành. Ví dụ khi mình nhận diện một ngôi sao: À có ngôi sao đó, thì ngôi sao là một sắc hành. Khi nhận diện một sự buồn rầu ở trong mình, thì đó là nhận diện một tâm hành. Tâm hành nhận diện một sắc hành, tâm hành nhận diện một tâm hành, tại vì niệm cũng là một tâm hành.

## HÌNH THÀNH CỦA NIỆM HƠI THỞ

Khi chúng ta nhận diện hơi thở thì hơi thở là sắc hành hay tâm hành? Theo kinh Niệm Xứ thì hơi thở thuộc về thân hành, nó là một phần của thân hành, nó có dính líu tới những bắp thịt, tới hai buồng phổi, và hoành cách mô của

chúng ta. Hơi thở là một hiện tượng rất đặc biệt. Cơ thể của chúng ta làm ra hơi thở. Tuy hơi thở thuộc về thân, nhưng hơi thở là cái rất gần với tâm. Nó được nhận diện như một cây cầu bắt từ thân qua tâm. Vì vậy khi tiếp xúc được với hơi thở bằng niệm, thì ta có thể làm cho thân và tâm trở về với nhau thành một khối. Đó là yếu tố căn bản để thực sự có mặt.

Thân và tâm của chúng ta trong đời sống hàng ngày, thường không hợp nhất. Thân có thể ở đây, nhưng tâm ở chỗ khác! Thân có thể ở hiện tại nhưng tâm có thể ở quá khứ hay ở tương lai. Vì vậy cho nên giữa thân và tâm có hơi thở, có cây cầu bắc từ thân sang tâm. Cho nên nắm lấy hơi thở mà thở trong

chánh niệm thì chỉ nội trong một vài giây đồng hồ, thân và tâm bắt đầu trở về với nhau, và ta có sự đoàn tụ giữa thân hành và tâm hành. Thở vào tôi biết đây là hơi thở vào, thở ra tôi biết đây là hơi thở ra. Chỉ trong vòng ba hơi thở hay ít hơn, thì thân và tâm trở về một khối, mình từ già quá khứ, mình từ già tương lai, và mình có mặt trong giây phút hiện tại. Thân tâm nhất như là một quả vị tu chứng mà chúng ta có thể đạt ngay trong vòng 10 giây đồng hồ. Có thân tâm nhất như thì ta có mặt thật sự bây giờ và ở đây. Còn không có thân tâm nhất như, ta vẫn đang còn phiêu lãng trong thế giới của thất niệm, ta còn đi hoang. Vì vậy sự trở về để

thống hợp thân và tâm là hành động đầu tiên của người tu.

Sự trở về này là trở về bằng một phương tiện giao thông rất mau nhiệm, đó là hơi thở. Người ta có thể trở về bằng máy bay phản lực, nhưng mình chỉ cần bắt đầu thở vào một hơi là trở về liền lập tức, và mình bắt đầu có mặt, có mặt cho lãnh thổ của mình tức là năm uẩn.

Vậy thì đối tượng đầu của niệm là hơi thở, và hơi thở ở đây có thể là hơi thở vào và hơi thở ra. Hơi thở vào của mình có thể ngắn hay có thể dài; có thể hỗn hển hay êm dịu; có thể thô hay là tế. Điều quan trọng là mình nhận diện được nó, tại vì hơi thở có phẩm chất



của nó. Có khi phẩm chất của hơi thở rất thấp kém, rất ồn ào. Có khi hơi thở có phẩm chất cao hơn, rất nhẹ nhàng. Hơi thở mình có thể như là con ngựa đang phi, hoặc như là con rắn, trườn đi rất dịu dàng, im lặng. Kinh nói rằng hơi thở dịu dàng như con rắn trườn đi thì tốt hơn là hơi thở như con ngựa đang phi. Kinh còn dùng hình ảnh của một dòng nước nhỏ chảy ở trong cát. Sau cơn mưa, ta thấy có những dòng nước mịn đi trong cát, len lõi rất nhẹ nhàng. Đó là hình ảnh của hơi thở nhẹ nhàng, có phẩm chất cao.

Khi thở vào, ta nói đây là hơi thở vào. Nó là hơi thở vào, mình nhận diện nó là hơi thở vào, đó là nhận diện đơn thuần. Nếu hơi thở vào của mình ngắn,

mình biết nó ngắn. Thế nào gọi là ngắn và thế nào gọi là dài? Ngắn và dài đây có nghĩa là ngắn chừng đó và dài chừng đó, không tính theo một đơn vị đo lường nào cả.

Khi thở vào mình chỉ cần biết nó ngắn hay dài thôi, chứ không phải nói: Thở vào tôi thấy hơi thở tôi quá ngắn! Không nên làm như vậy. Mình chỉ cần nhận diện đây là hơi thở vào và hơi thở này ngắn. Biết mà không chê bai, không khen ngợi, không lên án, không chỉ trích, không dính mắc, không xua đuổi, thì gọi là nhận diện đơn thuần. Điều này rất là quan trọng.

Thở vào một hơi, biết rằng đây là hơi thở vào, và hơi thở vào đó có phẩm

chất như thế nào; ngắn hay dài, nó hỗn hển hay không hỗn hển, nó thô hay nó tế, nó ồn ào hay nó nhẹ nhàng, mình phải nhận diện cho được. Khi thở ra, mình nói đây là hơi thở ra, và nó ngắn hay dài, nó ồn ào hay nhẹ nhàng, thì mình biết. Đó đã là sự thực tập rồi. Nếu tiếp tục thực tập như vậy thì nội trong ba hay bốn hơi thở, phẩm chất của hơi thở tự nhiên tăng tiến, mà mình không cần cố gắng, không lao động mệt nhọc. Mình không được đẩy, không được uốn nắn, không được đàn áp, không được can thiệp.

Chúng ta đang để ý tới hơi thở vào của chúng ta, và đó gọi là niệm hơi thở vào. Chúng ta biết rằng niệm bao giờ cũng là niệm cái gì. Ý thức bao giờ

cũng là ý thức về cái gì. Một bên là chủ thể, một bên là đối tượng (Hình 1).

Hình 1 - Hai phần của niệm hơi thở vào

Đối tượng này là hơi thở vào, và ta đang có ý thức về hơi thở vào. Một phần gọi là Năng niệm, một phần gọi là Sở niệm. Đây là những danh từ chuyên môn. Sở niệm là hơi thở vào, năng niệm là cái đang nhận diện đây là hơi thở vào.

Niệm này từ đâu mà sanh ra? Chúng ta biết rằng tâm thức của chúng ta cũng có hai phần. Một phần gọi là tàng, một phần gọi là ý (Hình 2)

Hình 2 - Tâm thức và sự phát hiện của chánh niệm

Chúng ta thường nói trong phần tàng có chứa 51 hạt giống tâm hành. Cố nhiên trong đó có tâm hành gọi là niệm. Niệm có ở dưới tàng thì nó mới phát hiện lên phần ý được.

Đây là một điều rất quan trọng, xin quý vị chú ý. Quý vị đừng nghĩ rằng hạt giống của niệm ở dưới tàng, nó trôi lên vùng ý và nó trở thành ra phần chủ thể, tức là phần năng niệm. Không phải như vậy! Nó không giống chuyện chúng ta có một máy thu âm để trong túi, rồi móc máy ra để thu những lời nói hay bài hát. Chánh niệm với tư cách của một hạt giống. nó không sinh động theo kiểu đó.

Cũng đừng tưởng rằng chánh niệm như là cái thước, chúng ta có thể rút ra để đo chiều dài, chiều ngang của căn phòng này. Không phải như vậy. Nó không có sẵn một chủ thể để chúng ta móc ra để đo đối tượng!

Cũng giống như cái buồn, không phải chúng ta có sẵn một nỗi buồn ở trong ta, lâu lâu chúng ta móc ra buồn người này một ít, xong buồn người kia một ít. Không phải như vậy!

Việc ăn của chúng ta cũng vậy. Ta không có sẵn cái ăn ở trong con người để chúng ta ăn chuối, ăn bánh mì, ăn cam. Không phải như vậy. Tại vì ăn luôn luôn là ăn cái gì. Khi có cái đang bị ăn thì mới có cái đang ăn. Nghĩa là

ăn thì cũng có Năng ăn và Sở ăn. Khi không có thức ăn thì sự ăn không xảy ra, không có mặt. Giận cũng vậy. Khi không có đối tượng của giận thì không có cái giận. Không phải mình có sẵn cái giận đó rồi mình đem ra giận người này xong rồi mình giận người khác! Niệm cũng như vậy thôi.

Thành ra chúng ta phải thấy rằng hạt giống của niệm hay của giận ở dưới tàng thức là một năng lượng, một tập khí, một khả năng. Và cái đối tượng kia nó cũng nằm ở dưới tàng thức. Khi có sự xáo động của đối tượng, thì có sự xáo động của năng lượng hay tập khí, và nó phát sinh ra cái "Năng và Sở" ở vùng ý thức, trong đó mới có chủ thể và có đối tượng.

Nói rõ hơn, là phải có điều kiện, phải có căn cứ để phát sinh. Lấy một ví dụ chúng ta có một máy chụp hình, có một ống kính, và chúng ta cũng có một vật như một cây đèn cây (Hình 3).

Hình 3: Chủ thể và đối tượng qua một máy chụp hình

Hình của đèn cây đi vào trong máy hình, và ảnh của nó sẽ là một cây đèn cây lộn ngược ở trên tấm phim. Chúng ta biết rằng ảnh đèn cây nó khác với cây đèn cây thật. Nhưng nếu không có cây đèn cây thì không có ảnh đèn cây. Cũng vậy, nếu không có máy hình thì không có ống kính. Con mắt của chúng ta là nhãn căn, còn cây đèn cây là sắc trần.



Nhãn căn là con mắt thịt thối, nó không phải là cái thấy. Mà sắc trần nó không phải là cái bị thấy, cũng như hình ảnh cây đèn cây không phải là cây đèn cây, và tấm phim chuyên chở hình ảnh đèn cây thì cũng không phải là máy hình. Nhưng nhờ có nền tảng của con mắt và nền tảng của sắc trần mà tấm phim này ôm được hình ảnh cây đèn cây. Tấm phim ôm hình ảnh này, nó là một pháp trong đó có chứa chủ thể và đối tượng. Một cái năng và cái sở nằm trong tấm phim này. Ta phải thấy rõ rằng cái hình ảnh của cây đèn cây ở trong phim, không phải là tự thân của đèn cây, nó được phát xuất từ cái đèn cây; và tấm phim không phải là cái máy hình, nó phát xuất từ cái máy hình.

Niệm cũng vậy. Niệm phát ra trong một tích tắc là ta đang có ý thức về hơi thở vào của ta. Nghĩa là niệm hơi thở nó phát xuất từ: (i) Hơi thở vào đang có mặt, và (ii) Năng lượng của chánh niệm (được phát sinh nhờ có tâm sở tác ý). Nếu thiếu một cái thì sẽ không có cái thứ hai. Chúng nương nhau mà biểu hiện. Ví dụ như một cây bút, nó có bên trái, bên phải. Nếu không có trái, thì không có phải. Nếu không có phải, thì không có trái.

Hiện tượng mà chúng ta gọi là niệm, cái tâm hành niệm hơi thở, nó có đó, nó phát sinh ra đó, và nó chỉ tồn tại trong một tích tắc, trong một sát-na thôi. Rồi nó chuyển biến, nó đi sang sát-na khác. Nó là một dòng tâm hành.

Miễn là hai cái căn cứ của nó (tức là hơi thở vào và năng lượng của chánh niệm) còn tiếp tục có đó, thì dòng tâm hành này tiếp tục biểu hiện và chuyển biến.

Kinh có nói rằng: Trong ban đêm, nếu mình cầm một cây nhang có một đốm đỏ, và mình vẽ một vòng tròn, thì người đứng xa có thể có cảm tưởng là có một vòng tròn lửa. Nhưng kỳ thực là không có vòng tròn lửa. Nó chỉ có những đốm lửa rất nhỏ nối tiếp nhau, liên tục, cho nên nó cho mình cảm tưởng có một vòng tròn lửa.

Tâm hành của mình cũng vậy, nó chỉ là những khúc tâm hành rất ngắn, nhưng vì đoạn này nối với đoạn kia, thành ra

mình có cảm tưởng tâm hành đó kéo dài. Cũng như một đoạn phim. Khi quay phim thì phim của mình chụp một hình, rồi nó chạy sang một phần phim khác, và chụp thêm một hình thứ hai, rồi thứ ba, thứ tư, thứ năm, thứ sáu. Cho nên mình cần một cuộn phim dài. Khi chiếu ra, mình thấy có sự liên tục, và mình tưởng là có sự liên tục, nhưng thật ra, như trong trường hợp Cinéma, nó được làm bằng 24 tấm hình trong mỗi giây đồng hồ chiếu phim, liên tiếp nối đuôi nhau, cho nên mình thấy người đó đưa tay lên một cách liên tục.

Ở đây cũng vậy, khi mình quán niệm hơi thở, thì có một tâm hành gọi là niệm hơi thở xảy ra. Nhưng vì mình duy trì nó, thành ra mình thấy nó tồn

tại suốt trong thời gian mình thở vào, rồi mình thở ra. Trong suốt thời gian đó mình đều có niệm. Nếu mình làm ăn không đàng hoàng thì nửa chừng nó đứt niệm! Cũng như mình quay vòng tròn lửa, nếu quay nửa chừng mà đứt thì đâu còn vòng tròn lửa? Nó chỉ còn nửa vòng tròn hay một phần ba vòng tròn mà thôi.

## BỐN ĐIỀU KIỆN NUÔI DƯỠNG CHÁNH NIỆM

Tâm hành niệm hơi thở này thật ra nó chỉ tồn tại trong một sát -na thôi, nhưng tại vì mình thực tập liên tục, thành ra việc quán niệm hơi thở này

kéo dài, và mình có thể làm cho nó kéo dài 5 phút, 10 phút, 15 phút, hoặc là nửa giờ. Trong khi đó thì ở dưới tầng thức có hai điều kiện tiếp tục nâng đỡ để cho niệm hơi thở tiếp tục được. Cũng như cái máy video kia tiếp tục quay, và tôi tiếp tục nói, thì đó là hai căn bản cho cuốn Video pháp thoại này thành hình. Bốn nhân duyên nuôi dưỡng chánh niệm là:

1. Tâm hành niệm có một cái duyên, tức là một điều kiện, gọi là nhân duyên.

Thành ra hạt giống của niệm ở trong tầng là nhân duyên thứ nhất.

2. Hơi thở vào của mình là duyên thứ hai, gọi là sở duyên duyên.

Tại sao có hai chữ duyên? Duyên tức là điều kiện, mà điều kiện đầu là điều kiện hạt giống. Nhân có nghĩa là hạt giống. Theo lối viết chữ Hán thì chữ nhân gồm có chữ đại, một cái rất lớn, nhưng hiện đang bị nhốt trong một cái khung cho nên nó vẫn còn nhỏ! Ví dụ như hạt cải. Nếu quý vị ra nhà Mặt trời, nơi các sư cô đang trồng rau, thì quý vị sẽ thấy một cây cải rất lớn, có thể nặng tới hai, ba kí. Cây cải đó là từ một hạt giống rất nhỏ. Hạt cải tuy nhỏ nhưng mình có thể thấy được cây cải lớn như ngày hôm nay! Từ cái rất nhỏ, nhưng nó có thể là cái rất lớn! Chỉ vì nó đang bị một giới hạn là vỏ hột cải bọc lại, nó chưa đủ những điều kiện, vì vậy cho nên nó chỉ là nhân thôi.

Tâm hành niệm nằm ở trong phần tàng của mình, chỉ là một nhân duyên của niệm mà chưa phải là niệm. Mỗi ngày mình phải thực tập để cho nhân duyên này có năng lượng thêm, để cho nó phát sinh dễ hơn khi cần đến. Cũng như hạt cải, nếu mình có một cây cải rất tốt thì nó cho ta những hạt cải rất chắc. Sau này đem gieo thì ta có thể có những cây cải rất lớn.

Sự thực tập hàng ngày làm cho nhân duyên về niệm thật vững chãi ở trong tàng thức, và khi vững chãi rồi thì nó phát sinh rất dễ, rất lớn, nó phát sinh như là năng duyên của những đối tượng khác của niệm. Đối tượng của nó, như đã nói ở trên, cũng là một duyên, nên gọi là Sở duyên duyên. Sở



duyên có nghĩa là đối tượng. Năng duyên là chủ thể. Đây là danh từ chuyên môn của Duy Biểu Học. Sở dĩ năng có được, sở có được là tại vì có nhân duyên và có sở nhân duyên.

3. Ngoài hai cái duyên đó, chúng ta còn cần những duyên khác để cho niệm thành tựu, và kéo dài. Đó là Tăng thượng duyên. Tăng thượng tức là giúp cho nó thành tựu dễ dàng, lớn lên dễ dàng. Ví dụ chúng ta có máy hình rồi, chúng ta có cây đèn cây rồi, nhưng chưa có ánh sáng thì cũng chưa chụp hình được. Thành ra sư chú, sư cô phải bật đèn lên. Ánh sáng là một tăng thượng duyên, nó giúp cho máy hình và đèn cây thành tựu công việc chụp ảnh.

Cũng như khi chúng ta có hạt giống rồi, có đất rồi, chúng ta gieo xuống rồi, nhưng không có ánh sáng, không có mưa thì cây không mọc lên được, vì ánh sáng và mưa là tăng thượng duyên.

Chánh niệm cũng vậy. Thầy của mình là tăng thượng duyên, sư anh, sư chị của mình là tăng thượng duyên; tiếng chuông là tăng thượng duyên; lời hô canh của sư em là tăng thượng duyên. Trong một đạo tràng như Mai Thôn, chúng ta phải tạo ra cho nhiều tăng thượng duyên, tức là nhiều điều kiện thuận lợi để cho sự phát triển của hạt giống niệm thành hình. Những ai trong chúng ta tạo được tăng thượng duyên cho sự tu học, đều có công đức cả. Tăng thượng duyên quan trọng nhất là

bản thân của mình. Nếu mình đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống có chánh niệm, thì mình là một tặng thượng duyên rất tốt cho các sư anh, sư chị, sư em của mình.

4. Duyên thứ tư mà người ta thường nói tới là Thứ đệ duyên. Thứ đệ tức là cái sau nó tiếp tục cái trước. Có khi gọi là Đẳng vô gián duyên. Đẳng tức là đều đều. Vô gián là nó không bao giờ bị gián đoạn, không bao giờ ngưng lại cả. Có một nơi mà người ta không bao giờ ngưng được đau khổ, đó là Địa ngục Vô gián. Như vậy điều kiện thứ tư là điều kiện liên tục, miên mật, không bị gián đoạn, tức là Thứ đệ duyên.

Trong một bữa ăn có chánh niệm, nếu có thứ đệ duyên thì chúng ta có chánh

niệm và có hạnh phúc từ khi ngồi xuống ăn cho đến khi ăn cơm xong. Nếu không có thứ đệ duyên thì chúng ta có chánh niệm và hạnh phúc được một lát rồi chúng ta chìm đắm trong sự suy nghĩ quá khứ, tương lai.

Niệm hơi thở của chúng ta cũng vậy, căn cứ vào nhân duyên của hạt giống chánh niệm trong ta, căn cứ trên đối tượng là cái gì đang xảy ra, và căn cứ trên những điều kiện nó giúp đỡ như là tiếng chuông, như là sự có mặt của thầy, của tăng thân, mà mình duy trì niệm hơi thở cho bền vững, thì tự nhiên niệm đó được kéo dài. Niệm kéo dài tức là sự có mặt của Bụt được kéo dài, và chúng ta được che chở, được nuôi dưỡng lâu dài hơn.

Ban đầu thì chúng ta nhận diện hơi thở vào: Đây là hơi thở vào. Rồi từ hơi thở vào đó, nhờ ta có mặt cho nên ta mới nhận diện rằng hơi thở vào nó ngắn, hay nó đã dài rồi. Hơi thở vào còn hỗn hển hay đã êm dịu. Ta nhận diện nó, ta gọi tên nó và ta biết được phẩm chất của nó mà ta không chê trách, cũng không hờn dỗi. Ta ôm lấy nó một cách rất triu mến, như một bà mẹ ôm lấy con, và ta thực tập. Nếu ta thực tập nửa phút, một phút, hai phút thì phẩm chất của nó sẽ tăng tiến.

Là người tu, chúng ta phải nắm cho thật vững phương pháp An Ban Thủ Ý. Tại vì An Ban Thủ Ý là phương pháp rất mâu nhiệm, và từ đầu thế kỷ thứ ba, Việt Nam chúng ta đã có kinh An Ban

Thủ Ý của thầy Tăng Hội. Chúng ta cũng có những lời chú giải và bài tựa kinh An Ban của thầy Tăng Hội.

Phương pháp Quán Niệm Hơi Thở, phương pháp thực tập hơi thở có ý thức, giúp chúng ta có mặt một cách thường xuyên để chăm sóc bản thân của chúng ta, đồng thời chăm sóc cho tăng thân; làm ra hạnh phúc cho chúng ta và cho những người nương tựa vào chúng ta.

### *Niệm và công năng của thiền tập*

NHẮC LẠI BỐN ĐIỀU KIỆN NUÔI  
DƯỠNG CHÁNH NIỆM

Trước đây chúng ta đã nói đến bốn điều kiện để làm cho tâm hành gọi là chánh niệm được phát sinh và được nuôi dưỡng. Vì nó quá quan trọng cho nên trước khi đi tiếp, chúng ta hãy ôn lại những điều kiện nuôi dưỡng chánh niệm.

1. Trước hết chúng ta có điều kiện gọi là nhân duyên. Tiếng Anh có thể dịch là seed condition, hay là root condition, nhưng seed condition có lẽ hay hơn. Điều kiện này là cái khả năng, là thói quen, là một tiềm lực mà ta chưa thấy. Khi nó phát hiện thì ta mới thấy. Ví dụ có một người sống rất chánh niệm. Đi thì biết mình đi, ngồi biết mình ngồi, ăn biết mình ăn. Người đó có khả năng biết điều gì xảy ra

trong mình và chung quanh mình. Khả năng đó là nhân duyên. Mình chưa thấy, cho đến khi nó phát hiện ra trong sự sống của người đó, thì mình mới thấy.

Một ví dụ khác là bàn tay này. Nhìn vào bàn tay này ta có thể thấy nhiều điều nhưng có một điều mình không thấy, đó là khả năng viết chữ Nho. Mình đâu thấy? Tuy không thấy nhưng khi hội đủ điều kiện thì bàn tay này viết được chữ Nho. Lúc đó mình mới thấy. Thành ra cái tiềm lực đó, cái khả năng đó, cái thói quen đó, cái tài nghệ đó có trong bàn tay, nhưng nó không phát hiện.



Một người sống có chánh niệm, đi là đi trong chánh niệm, uống trà là uống trong chánh niệm, là tại người đó có thói quen chánh niệm, có khả năng chánh niệm, có tập khí chánh niệm, có một tiềm lực có chánh niệm. Trong đời sống hàng ngày nếu mình tu học, nếu mình un đúc cái khả năng đó, thì mình rất dễ có chánh niệm. Nghe một tiếng chuông, nghe tiếng đồng hồ reo, hay thấy một cái gì đó thì có chánh niệm liền lập tức. Cái đó không phải tự nhiên mà có, mà do sự bồi đắp, tu dưỡng, nó tiềm tàng ở trong con người của mình.

Chúng ta đã biết rằng chánh niệm bao giờ cũng là chánh niệm về cái gì. Đây là nhận thức căn bản của một triết thuyết học, gọi là Hiện Tượng Luận,

Phenomenology. Giận là giận cái gì, thương là thương cái gì, chánh niệm luôn luôn là chánh niệm về cái gì, chứ không thể có chánh niệm suông được.

2. Khi điều kiện thứ nhất là nhân duyên, gặp điều kiện thứ hai là Sở duyên duyên, tiếng Anh dịch là Object condition, thì đó là đối tượng của nhân duyên. Ví dụ khi mình giận, và mình có chánh niệm về giận, thì cái giận là đối tượng của chánh niệm của mình. Tôi đang giận, và tôi biết rằng tôi đang giận. Tôi đang vui, tôi biết tôi đang vui, tôi đang thở, tôi biết tôi đang thở. Cái đối tượng đó gọi là sở duyên.

3. Điều kiện thứ ba là Tăng Thượng Duyên. Tăng thượng duyên là

điều kiện để giúp cho việc đó tăng tiến, làm nó lớn thêm lên. Ta có thể tạm dịch là Support condition. Ví dụ một hoàn cảnh có những điều kiện giúp cho việc đó thành công: Khi hạt lúa được gieo vào trong đất, thì nó là nhân duyên. Khi có mưa, có nắng, có đất, có phân thì đó là tăng thượng duyên, những điều kiện giúp làm cho thành công.

4. Cuối cùng mình có một điều kiện thứ tư, gọi là Thứ đệ duyên hay Đẳng vô gián duyên. Tức là điều kiện của sự liên tục, không bị cắt đứt nữa chừng. Mình có thể dịch là No - discontinuation condition. Vô gián là không ngừng lại, non stop, một điều kiện rất quan trọng, rất cần.

Bây giờ ta hãy xét một niệm, ví dụ như niệm hơi thở vào (Hình 1a). Niệm là nhân duyên, còn hơi thở là sở duyên duyên, tức là một pháp sinh ra từ sở duyên. Khả năng chánh niệm trong người mình là nền tảng để phát sinh ra chủ thể, còn hơi thở mình đang thở là điều kiện để phát sinh ra đối tượng của nó.

Hình 1a: Hình 1b:

Thành phần của  
hơi thở với

Niệm

Niệm hơi thở  
niệm hùng hậu

chánh

Niệm hơi thở này chỉ tồn tại trong một sát-na thôi. Tôi đang thở vào và biết là tôi đang thở vào, niệm đó, cái biết đó

chỉ kéo dài trong một tích tắc thôi. Nhưng nhờ đấng vô gián duyên thành ra mình tiếp tục được và mình nuôi dưỡng được cái niệm suốt trong cả hơi thở vào.

Đầu tiên là một niệm phát khởi và tồn tại trong một sát-na, rồi nối tiếp với niệm đó, có một niệm khác cũng ngắn một sát-na, rồi có niệm thứ ba, thứ tư, thứ năm, thứ sáu, thứ bảy .... Nhìn vào mình thấy có một dòng niệm liên tục, kéo dài. Dòng niệm này mình gọi là niệm hơi thở, tồn tại là nhờ có Thứ đệ duyên hay Đấng vô gián duyên, tức là điều kiện không gián đoạn. Mình có thể có chánh niệm về hơi thở, nhưng chỉ trong một vài sát-na thì mình ngưng lại, mình thất niệm. Cho nên

điều kiện Đăng vô gián duyên là rất quan trọng.

Làm thế nào để duy trì cái niệm và đừng cho nữa chừng bị đứt đoạn? Phương pháp hay nhất là nuôi dưỡng hơi thở, tại vì hơi thở chánh niệm còn thì chánh niệm còn.

Kinh An Ban Thủ Ý dạy ta phương pháp nuôi dưỡng hơi thở chánh niệm. Vì vậy đây là một kinh rất quan trọng trong kho tàng kinh điển đạo Phật. Người tu mà không biết kinh An Ban Thủ Ý thì e rằng không tu được.

Như vậy niệm hơi thở là một dòng niệm, chứ không phải là một niệm. Niệm này tiếp theo niệm kia, nó miên mật, không có khe hở ở giữa. Trong

khi đó thì phải có tăng thượng duyên, tức là đừng có người đến quấy rầy, đừng có người đến nói anh phải trả tiền điện, tiền nước, hoặc là anh ơi, anh đi chơi không v.v... Nghĩa là đừng có những điều kiện không thuận lợi, làm đứt đoạn sự hành trì của mình.

Tăng thượng duyên có hai loại. Một gọi là thuận, hai gọi là nghịch. Khi những điều kiện thuận lợi cho mình thì nó giúp cho chánh niệm nghiêm túc, liên tục và mạnh hơn. Khi không có những điều kiện đó thì nó không được liên tục, không được tăng trưởng. Thường thường chúng ta nghĩ như vậy. Nhưng có những lúc tăng thượng duyên là nghịch tăng thượng duyên, nhưng nó cũng giúp cho chánh niệm

lớn thêm. Thấy thì như nó nghịch, nhưng thật ra nó là thuận.

Ví dụ trong khóa tu, mình nghĩ sức khỏe là một tặng thượng duyên. Đừng bị cảm, đừng bị cúm thì hay quá. Nhưng lỡ mình bị cảm và nhức đầu thì sao? Ban đầu mình nhìn cái cảm đó như là một chướng ngại, không phải là tặng thượng duyên. Nhưng nếu là người giỏi thì mình có thể nắm lấy cái nghịch tặng thượng duyên đó để tạo thành cái thuận tặng thượng duyên. Có thể mình nói rằng mới hồi sáng trời nắng đó, và mình đi thiền hành sung sướng như vậy, mà buổi chiều trời lại mưa và mình bị cảm rồi! Vô thường quá! Mình chỉ có một tuần ở trong khóa tu này thôi! Ý thức được cái vô



thường đó, ý thức được cái hiện tượng mình đang bị cúm đó, mình nhất quyết hạ thủ công phu để cho sự tu tập thành công, thì cơn cảm cúm đó, hay trận mưa đó từ một "thiếu" tăng thượng duyên, nó trở nên một "đủ" tăng thượng duyên.

Khi có bệnh chúng ta mới biết không có bệnh là quý giá, và bệnh có thể là một tiếng chuông chánh niệm, giúp chúng ta quyết tâm tu học hơn. Trong trường hợp này, bệnh không phải là một điều phá hoại, mà là một tăng thượng duyên. Những sự nghịch ý cũng vậy. Ví dụ mình bị sư anh, sư chị hay sư em nói một câu gì đó làm cho mình đau điếng. Ban đầu mình tưởng điều đó là điều không thuận lợi cho sự

tu học. Nhưng nghĩ cho kỹ thì nếu không có những cái đó thì làm sao mình tu được? Giống như đi trên xa lộ, êm ru, không có khó khăn nào cả, nên mình tưởng mình giỏi, cho đến khi vấp vấp thì mình mới biết mình không giỏi gì cả!

Vì vậy những cái khó khăn, những cái bất như ý xảy ra trong đời sống hàng ngày của mình, mới đầu mình tưởng nó là nghịch duyên, nhưng kỳ thật nó có thể là thuận duyên. Nghịch nhưng mà tăng thượng. Thuận tăng thượng thì nó dễ rồi, nhưng nghịch tăng thượng mà vẫn tu được thì mới hay. Trong cả hai trường hợp, chúng đều là tăng thượng duyên cả. Cái nhìn của Bụt đúng là một

cái nhìn lạc quan!

## HÌNH THÀNH CỦA MỘT NIỆM

Nhìn vào diễn biến thành hình của một niệm ở trong ta, chúng ta thấy có nhiều giai đoạn. Ví dụ con mắt của ta nhìn một cây đèn cây đang cháy.

Ban đầu là giai đoạn sinh vật lý (Hình 2). Giai đoạn này gọi là giai đoạn sinh vật lý thô.

Giai đoạn 1:

Sinh Vật lý Thô

SINH (THÔ)

VẬT

Giai đoạn 2:

Sinh Vật lý Tế

(Võng mô+Thần kinh)

SINH (TẾ)

VẬT

Giai đoạn 3:

Tâm hành Niệm

Hình 2: Hình thành của một niệm

Khi cây nến chiếu vào con mắt và in hình cây nến vào võng mô, là chúng ta vượt đến giai đoạn thứ hai, gọi là giai đoạn sinh vật lý tế. Giai đoạn thứ hai này không phải là con mắt trần nữa, mà là võng mô (Retina) và thần kinh thị giác (Optic nerve). Võng mô và thần kinh thị giác vẫn còn là sinh lý nhưng nó không phải là sinh lý thô, mà nó là sinh lý tế nhị. Vật lý trong giai đoạn này là cái hình lộn ngược của cây đèn

cây ở trên võng mô. So với cây đèn cây, thì hình của nó đã là tế rồi.

Sang giai đoạn thứ ba thì nó trở thành Tâm. Sau sinh thô, sinh tế, bây giờ đến tâm. Lúc này mới là một tâm hành. Sau khi đi qua hai giai đoạn sinh-vật lý, một thô một tế, bây giờ tâm hành nó mới biểu hiện. Tâm hành này gọi là niệm, và mình mới có năng và sở, tức là chủ thể và đối tượng. Tôi đang thở vào và tôi biết là tôi đang thở vào, đó là niệm, đó là tâm lý.

Tâm lý này vừa thoát khỏi giai đoạn của sinh-vật lý tế nhị mà thôi, nhưng nó vẫn còn dựa trên cơ sở của sinh-vật lý nhiều lắm. Tại vì nếu không có thần kinh thị giác, không có võng mô thì

tâm hành này không duy trì được. Vì vậy cho nên giai đoạn sinh vật - lý tế nhị là một trong những nơi nương tựa, cái sở y cho giai đoạn tâm này.

Mình thấy, mình nghe, mình ngửi, mình có ý thức về cái đó đều cũng vậy. Đây là đứng về phương diện hoàn toàn cơ giới mà nói. Nhưng đứng về phương diện tâm lý thì nó khác. Khi mình thấy một cái gì, nghe một cái gì, hay cảm một cái gì, chú ý tới một cái gì thì đối tượng đó có thể không còn nguyên vẹn như nó phát hiện nữa, mà nó được nhuộm màu sắc của kinh nghiệm, tức là mình đã có những kinh nghiệm, những hình ảnh có sẵn ở trong tâm thức rồi. Cho nên khi cái này vừa hiện ra là những kỷ niệm trong tâm của

chúng ta, đem màu ra nhuộm nó liền lập tức, không để cho nó còn nguyên chất.

Ví dụ mình thấy người đó. Nếu thấy người đó lần đầu và mình chưa có thành kiến gì về người đó, thì người đó có cơ hội để hiển hiện ra với tính cách khách quan của người đó. Nhưng nếu mình đã biết, đã có hình ảnh của người đó rồi, mình đã thương người đó rồi, mình đã ghét người đó rồi, mình đã có nước thuốc màu hồng hay màu đen sẵn trong nhận thức, cho nên khi hình ảnh của người đó vừa phát hiện từ cơ bản sinh lý tế nhị của mình, thì mình vội vàng dùng nước thuốc màu của nhận thức để nhuộm người đó liền! Vì vậy mà cái nhận thức của mình không còn

khách quan nữa. Thấy người đó, tự nhiên mình thương quá! Thương quá rồi không còn sáng suốt nữa. Hay thấy người đó thì dùng dùng nổi giận, người đó chưa làm gì hết mà mình đã vậy rồi. Những màu đó mình có sẵn trong tâm, mình đem ra nhuộm!

Điều quan trọng cần nhớ ở đây là phía tàng thức, tức là phía của tâm ý, nó đưa màu sắc tới để nhuộm những gì phát hiện ra trong tâm thức của mình. Người đó dễ thương hay dễ ghét, hình ảnh đó đẹp hay xấu, nó tùy thuộc rất nhiều vào thành kiến, vào kinh nghiệm, vào nhận thức mà mình đã có sẵn ở trong tiềm thức.

Nó nguy hiểm đến như vậy!



## VAI TRÒ CỦA NHẬN DIỆN ĐƠN THUẦN

Cho nên học phương pháp gọi là nhận diện đơn thuần là rất quan trọng. Phải cho cái sở dương này một cơ hội để nó biểu hiện tự thân của nó. Mình đừng vội chụp lên đầu nó những màu sắc, những ý kiến, những thương ghét có sẵn trong tâm của mình. Muốn vậy, mình chỉ có cách thực tập phương pháp gọi là nhận diện đơn thuần.

Biết diễn biến hình thành của một niệm, không phải là để chúng ta chỉ có kiến thức về các giai đoạn sinh khởi của niệm, mà còn biết dòng niệm là do

những sát-na niệm cấu thành, để chúng ta biết cách thực tập chánh niệm, biết sự quan trọng của việc nắm lấy từng sát-na niệm hơi thở cho dễ thành công trong việc đưa thân tâm về một mối.

Bài tập đầu tiên về hơi thở mà Bụt trao cho ta là:

Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào.

Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra.

Như vậy trong khi thở vào và thở ra, mình chỉ có một việc phải làm thôi, đó là nhận diện và gọi tên hơi thở. Đây là hơi thở vào, đây là hơi thở ra. Không phán xét, không ưa thích, vương mắc, mà cũng không xua đuổi, ghét bỏ. Đây là hơi thở vào, nó như vậy, tôi chấp

nhận nó như vậy. Đây là hơi thở ra, nó như vậy, tôi chấp nhận nó như vậy, không có sự vương vãi, không có sự xua đuổi.

Trong kinh An Ban Thủ Ý còn có những hơi thở khác tiếp theo các hơi thở trên, ví dụ:

Thở vào một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở vào một hơi ngắn, Thở ra một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở ra một hơi ngắn.

Thở vào một hơi dài, tôi biết tôi đang thở vào một hơi dài, Thở ra một hơi dài, tôi biết tôi đang thở ra một hơi dài. Hai câu này nguy hiểm lắm! Vì mình có thể nghĩ rằng Bụt dạy mình nên chú tâm thở vào một hơi ngắn hay thở vào

một hơi dài. Không phải như vậy. Không phải mình nên cố tình làm cho hơi thở của mình nó ngắn hay dài tùy ý chí của mình! Hai câu đó chẳng qua chỉ là sự nhận diện mà thôi. Nếu nó là ngắn thì mình biết nó là ngắn, và không chủ tâm muốn nó trở thành dài. Nếu nó là dài, thì cứ để cho nó dài. Chỉ cần biết nó là hơi thở dài, mà không chủ tâm làm cho nó ngắn lại, hoặc dài hơn ra. Cái đó mới là quan trọng. Cái đó gọi là nhận diện đơn thuần. Thành ra khi thở vào mình thấy nó là một hơi thở hỗn hển thì nói: "Đây là một hơi thở vào hỗn hển" và không dùng sức mình để uốn nắn, ép buộc hơi thở đó đừng có hỗn hển nữa. Không ép buộc,

không can thiệp vào, đó là điều rất quan trọng.

Khi thực tập hơi thở, ta đừng làm như nhà huấn luyện thể thao, bảo rằng: Hơi thở tới đây! Ta sẽ làm cho người biết hơi thở là phải như thế nào! Mình không cần làm vậy, mà chỉ cần ôm lấy hơi thở đó mà thở trong vòng nửa phút hay một phút, thì nó sẽ có sự thay đổi. Sự thay đổi này diễn biến ra một cách rất tự nhiên.

Nếu chúng ta có thể làm cho cái niệm về hơi thở này kéo dài, thì từ cái niệm đó nó phát xuất ra nhiều năng lượng, gọi là năng lượng chánh niệm (Hình 1b). Nguồn năng lượng chánh niệm đó ôm ấp hơi thở vào này, ôm ấp hơi thở

ra này, và tự nhiên nó có một sự thay đổi. Phẩm chất của hơi thở thay đổi một cách tự nhiên, rất màu nhiệm.

Bất cứ người nào có thực tập đều biết như vậy. Đã không làm thì thôi, nhưng nếu bắt đầu chú ý đến hơi thở vào và hơi thở ra mà thở, thì chỉ nội trong ba bốn hơi thở sau là đã có sự chuyển hóa, đã thấy phẩm chất của hơi thở vào và hơi thở ra tăng tiến, nó dài hơn, sâu hơn, chậm hơn, nhẹ nhàng hơn. Nó mất tính chất của sự hỗn hển, vội vàng, hấp tấp của nó.

BUƯỚC ĐẦU - THIỀN CHỈ ĐỂ AN  
TỊNH THÂN, TÂM

Quý vị nên biết rằng khi thực tập "Thở vào tôi biết tôi đang thở vào, Thở ra tôi biết tôi đang thở ra" chừng vài phút thì tự nhiên mình thấy hơi thở vào của mình sâu thêm, hơi thở vào của mình chậm lại. Đôi khi mình chưa sang bài tập thứ hai (tức là sâu, chậm), mà lúc thực tập bài thứ nhất (tức là vào, ra) vài lần, thì mình thấy hơi thở mình đã sâu rồi, đã chậm rồi.

Có nghĩa là mình không thực tập: Tôi đang thở vào và ráng làm cho hơi thở nó sâu, tôi đang thở ra và ráng làm cho hơi thở nó chậm! Vì vậy mà chúng ta không thực tập "Vào ra sâu chậm" một lần. Chúng ta cứ thực tập vào, ra trước đã. Một hồi thì ta nhận ra rằng hơi thở vào, ra nó bắt đầu chậm lại, sâu thêm.

Lúc đó ta mới đi sang bài thứ hai là sâu chậm:

Thở vào, tôi thấy hơi thở vào đã sâu.  
Thở ra, tôi thấy hơi thở ra đã chậm.

Thấy đây tức là thấy cái kết quả của bài tập thứ nhất (Vào, ra), nó làm cho hơi thở sâu thêm và chậm lại. Như vậy hai bài thực tập mà tôi vừa giải thích là:

Bài thứ nhất: Thở vào, biết thở vào.  
Thở ra, biết thở ra.

Bài thứ hai: Hơi thở vào đã sâu, hơi thở ra đã chậm.

Trong khi thực tập hai bài này, chúng ta có pháp lạc rất nhiều, tại vì phẩm chất hơi thở đã tăng tiến rồi. Trong khi đi, hoặc trong khi ngồi mà chúng ta



thường thức cái tính cách chậm rãi và sâu sắc của hơi thở, là chúng ta lấy pháp lạc đó để nuôi thân và nuôi tâm. Cho nên bài tập thứ ba là:

Thở vào tôi thấy khỏe, thở ra tôi thấy nhẹ.

Khi phẩm chất của hơi thở đã lên cao, cố nhiên thở vào thì mình thấy khỏe, thở ra mình cũng thấy khỏe. Thở vào mình thấy nhẹ, thở ra cũng thấy nhẹ. Như vậy cái lạc thọ này cũng có công năng nuôi dưỡng tâm và thân của mình.

Trong kinh An Ban Thủ Ý còn có các bài tập khác, với công năng khác:

Thở vào tôi làm an tịnh thân hành của tôi. Thở ra tôi làm an tịnh thân hành của tôi.

Thở vào tôi cảm thấy mừng vui, thở ra tôi cảm thấy mừng vui v.v...

Những bài tập đó đều là những bài có công dụng nuôi dưỡng tâm và thân của mình.

Vì vậy cho nên thiền tập, trước hết nó có công dụng nuôi dưỡng.

Trong giai đoạn đầu, hơi thở có ý thức, hơi thở chánh niệm, nó chỉ là hơi thở thôi. Đối tượng của niệm chỉ là hơi thở đơn thuần, không có gì khác nữa. Chánh niệm của chúng ta chỉ ôm lấy hơi thở thôi. Hơi thở vào và hơi thở ra. Hơi thở đó có thể sâu, có thể chậm,

nhưng một hồi thì hơi thở đó trở thành một với chánh niệm và chúng ta có thể đem nó để tiếp xúc với những đối tượng khác.

Thở vào tôi an tịnh thân hành của tôi. An tịnh tức là làm cho yên, cho lắng lại. Thân hành tức là những hiện tượng thuộc về thân, đối lại với tâm hành. Thân hành là những hiện tượng về sinh lý, và tâm hành là những hiện tượng về tâm lý. Hơi thở bây giờ có mục tiêu làm cho những hiện tượng sinh lý của mình an tịnh trở lại, tại vì trong cơ thể mình có thể có sự bất an. Ví dụ trái tim của mình nó đập loạn xạ, hay trong con người của mình, sự vận hành của các bộ phận trong cơ thể không điều hòa. Thân hành của mình bất an.

Mình biết rằng tâm mình có nhiều khi bất an, nhưng mình cũng biết rằng thân mình nhiều khi cũng bất an. Tuy ngồi giống như mình ngồi yên, nhưng thân của mình quả nhiên là không yên, lục phủ ngũ tạng đều không yên. Hơi thở này có mục đích đem tới sự yên ổn cho thân thể, và đó là nội dung của bài tập:

Thở vào tôi làm an tịnh thân hành của tôi,

Thở ra tôi làm an tịnh thân hành của tôi.

Vậy thì sau khi thực tập hơi thở, và hơi thở của mình đã có phẩm chất rồi, thì mình dùng hơi thở có phẩm chất đó để ôm lấy thân của mình. Mình dùng hơi thở đó để xúc tiếp với thân thể của mình, và xúc tiếp tới đâu thì thân thể

của mình an tịnh tới đó. Gọi là an tịnh thân hành. Ví dụ khi một sư cô hướng dẫn thiền buông thư, thì tất cả đại chúng thực tập trước hết là an tịnh thân hành. Ban đầu, sư cô dạy mình thở ra, thở vào cho thật êm dịu.

Khi hơi thở của mình trở thành êm dịu, nhẹ nhàng, có phẩm chất rồi, thì mình mới để ý đến hai vai, mình mỉm cười. Mình dùng chánh niệm và hơi thở, mình ôm lấy hai vai của mình, làm cho sự căng thẳng của hai vai bớt đi. Đó gọi là an tịnh thân hành. Mình chú ý tới những bắp thịt ở trên mặt mình, mình mỉm cười, đem chánh niệm của mình tiếp xúc với những bắp thịt trên khuôn mặt, và mình mỉm cười, thì tự nhiên mấy trăm bắp thịt ở trên mặt mình thư

giãn ra. Nụ cười đó làm tiêu tan những căng thẳng. Như vậy gọi là an tịnh thân hành. Có thể con mắt mình rất mỏi, và có thể có sự căng thẳng ở trong mí mắt. Lúc đó mình đưa nụ cười chánh niệm của mình, đưa hơi thở chánh niệm của mình lên trên con mắt, giống như mình ôm lấy nó. Cứ như vậy mình thở, thì cũng giống như mình dùng hơi thở chánh niệm mà ôm lấy hai con mắt của mình, vuốt ve hai con mắt của mình. Thở một hồi như vậy thì sự căng thẳng trên hai mắt của mình sẽ tiêu tán đi.

Mình có thể dùng phương pháp massage để làm mất sự căng thẳng trên các bắp thịt của mình, nhưng mình cũng có thể dùng hơi thở chánh niệm và nụ cười chánh niệm để làm cho nó

thư giãn những bắp thịt trên mặt của mình. Đó gọi là an tịnh thân hành bằng hơi thở chánh niệm. Bây giờ đối tượng, sở duyên của niệm, không còn là hơi thở thuần túy nữa mà nó đã đi sang phạm vi của sinh lý.

Trong kinh Thân Hành Niệm, Bụt có dạy rằng: Ví dụ mình mặc một cái áo, và cái áo đó trùm hết từ trên đầu xuống đến hai chân, thì cũng như vậy, mình dùng chánh niệm của mình để ôm lấy hết tất cả cơ thể của mình, và làm cho tất cả cơ thể của mình lắng dịu trở lại, an tịnh trở lại, thư giãn trở lại. Đó gọi là an tịnh thân hành.

Sự thực tập này mình thường làm trong tư thế thiền nằm, nhưng mình cũng có

thể làm trong tư thế thiền ngồi. Đó là sự thực tập thương yêu.

Từ nhận diện hơi thở đơn thuần, mình đi tới gian đoạn ôm ấp lấy thân hành. Đối tượng của chánh niệm bây giờ không còn là hơi thở thuần túy nữa, mà là thân thể. Cũng giống như mình có chiếc xe hơi, và chiếc xe bây giờ có chuyên chở thêm những vật liệu xây cất ở trên đó. Ban đầu chỉ là chánh niệm thôi, bây giờ chánh niệm chuyên chở thêm thân hành nữa. Trong giai đoạn thứ hai này, đối tượng của niệm, sở duyên của niệm, không còn là hơi thở đơn thuần mà nó bao gồm luôn cả thân hành.



Một hơi thở khác trong An Ban Thủ Ý,  
Bụt dạy:

Thở vào tôi làm cho tâm hành của tôi  
an tịnh.

Đó là hơi thở an tịnh tâm hành, vì mình  
thường có những tâm hành không được  
an tịnh. Ví dụ khi mình sợ hãi, khi  
mình lo lắng, bồn chồn, giận dữ, tuyệt  
vọng. Đó là lúc mình có những tâm  
hành rất xáo trộn, mình có cơn bão tố  
trong con người của mình. Những lúc  
như vậy, mình có thể sử dụng bài tập  
này. Mình ngồi đó hay nằm đó, thực  
tập hơi thở cho vững chãi, cho có phẩm  
chất, rồi dùng hơi thở vững chãi và có  
phẩm chất đó, để ôm lấy những tâm

hành xáo trộn của mình, làm cho nó an tĩnh trở lại.

Tôi đang thở vào và làm cho tâm hành của tôi an tĩnh trở lại. Khi là người tu mà mình không biết làm chuyện này thì mình chưa phải là người tu. Khi một người tu giận - người tu là người cho nên người tu có thể giận - nhưng điều mình không chấp nhận được là người tu giận mà không biết làm gì cho cái giận của mình! Đó là cái mà mình không chấp nhận, chứ người tu cũng có thể giận, có thể buồn, có thể lo, có thể ghét. Nhưng người tu khác người thường ở chỗ khi có giận, có buồn, có ghét thì mình biết phải làm gì.

Trước hết mình phải biết làm cho phẩm chất của hơi thở tăng tiến. Sau khi làm được rồi thì mình dùng năng lượng chánh niệm của hơi thở đó để ôm ấp lấy nỗi buồn, nỗi giận, nỗi lo của mình, làm cho nó an tịnh trở lại. Làm cho nó an tịnh bằng phương pháp bất nhị mà mình đã học trước đây. Có nghĩa là mình không đè nén, không tấn công, không xua đuổi tâm hành đó, mà mình chỉ ôm lấy nó một cách rất nhẹ nhàng, như bà mẹ ôm con mà thôi.

Trong giai đoạn nhận diện đơn thuần, khi thở vào mình chỉ ngồi yên để thở thôi. Mình nói: À đây là hơi thở vào, đây là hơi thở ra. À hơi thở vào này ngắn, hơi thở ra này cũng ngắn. À hơi thở ra này còn hồ hển, à hơi thở ra này

bắt đầu êm dịu. Mình cứ nhận diện như vậy một hồi thì tự nhiên hơi thở vào, và hơi thở ra tăng tiến phẩm chất. À hơi thở vào bây giờ nó nhẹ nhàng, sâu hơn trước. À hơi thở vào bây giờ có phẩm chất hơn trước. Đó là nhận diện đơn thuần.

Đối với tâm hành của mình cũng vậy. Mình không nói: Này cái giận ời, tới đây ta bảo cho người biết giận như vậy là bậy lắm, người phải đi ra khỏi ta liền lập tức, ta không chấp nhận người là một tâm hành của ta. Hoặc buồn ời, chào mi, đi chỗ khác chơi. Nói như vậy là không được. Thở vào, tôi biết rằng cơn giận đã phát sinh. Thở ra, tôi biết rằng cơn giận đang có trong tôi. Đó là nhận diện đơn thuần. Nhận diện đơn

thuần cái tâm hành của mình mà không có ước muốn tranh đấu, đàn áp, xua đuổi. Như một bà mẹ khi nghe đứa con khóc, bỏ công việc, đi vào phòng, ẵm em bé vào lòng, vậy thôi. Nó là con mình, nó đang đau khổ, mình ôm lấy nó thôi chứ không chê trách, hay có một tâm ý nào khác. Nếu duy trì được chánh niệm, mình tạo ra điều kiện gọi là thứ đệ duyên, đẳng vô gián duyên, và mình ôm lấy em bé đó một thời gian thì tự nhiên cái năng lượng thương yêu và dịu dàng của bà mẹ sẽ đi vào em bé, và em bé tự nhiên cảm thấy dễ chịu và ngừng khóc. Đó gọi là an tịnh tâm hành.

Thành ra người tu mỗi khi có một nỗi buồn, một nỗi lo, một nỗi giận, thì

người tu phải biết thực tập hơi thở, chế tác chất liệu chánh niệm, làm cho hơi thở có phẩm chất rồi dùng hơi thở đó để ôm ấp lấy tâm hành của mình. Trong tư thế ngồi, trong tư thế nằm, trong tư thế đi, mình phải làm công việc đó, nếu không thì ai làm cho mình? Có thể có người bạn cùng ngồi, cùng đi, cùng nằm để yểm trợ cho mình. Nhưng nếu mình không làm thì không có kết quả gì cả cho chính mình.

Tất cả những điều mình vừa nói, đều thuộc về phạm vi của thiền chỉ. Chỉ tức là làm cho ngưng lại, êm dịu lại. Chỉ cũng có nghĩa là lắng lại, stillness, peace, concentration. Vì vậy khi đi thiền hành hay khi ngồi thiền, hoặc khi mình thở, tất cả đều chỉ với một mục

đích là làm cho nó lắng lại, làm cho nó êm dịu lại, ngưng lại bằng phương tiện gọi là nhận diện đơn thuần, không phải bằng phương tiện can thiệp và đàn áp.

## BUƯỚC KẾ - THIỀN QUÁN ĐỀ TRỊ LIỆU VÀ CHUYỂN HÓA

Khi thân hành đó, tâm hành đó đã lắng dịu rồi, nếu tiếp tục thiền chỉ, thì mình bắt đầu thấy được những nguyên do tại sao mà thân hành của mình như vậy, tâm hành của mình như vậy. Cũng như bà mẹ, sau khi ôm lấy đứa con, đi một hai vòng thì bà mới khám phá ra được tại sao đứa con mình khóc, có gì làm

cho con của mình khóc. Ví dụ như cái tả quần hơi chật, hoặc em bé đói, hay em đang bị sốt. Trong khi làm việc an tịnh, bà mẹ có thể dùng sự chú ý của mình để nhìn vào tình trạng và khám phá ra nguyên do của vấn đề.

Mình cũng vậy, trong khi làm công việc an tịnh thân hành và tâm hành thì mình cũng có cơ hội nhìn sâu vào, có cơ hội quán chiếu và thấy được những nguyên do làm cho thân hành mình không an tịnh, làm cho tâm hành mình không an tịnh. Đó gọi là thiền quán. Thiền quán tức là nhìn sâu và thấy. Cái thấy đó cho mình biết mình nên làm gì, hay không nên làm gì để cho thân hành mình và tâm hành mình mất sự an tịnh.



Bụt có dạy rõ ràng là thân hành cũng như tâm hành được nuôi dưỡng bởi những thức ăn. Nếu mình cho thân mình hay tâm mình ăn loại thức ăn nào đó, thì thân mình tiếp tục có những cái đau khổ, có những cái bất an đó. Tâm mình cũng tiếp tục có những đau khổ, những bất an đó. Cái thấy đó gọi là tuệ, nó cho mình nhận diện được bản chất của thực phẩm mà trong quá khứ mình đã nuôi thân và tâm của mình. Khi tuệ đó phát sinh thì mình chỉ cần làm đúng theo điều tuệ đó nói, tức là mình thay đổi thức ăn, thì tự nhiên những khổ đau về thân, về tâm sẽ từ từ giảm bớt. Đó gọi là chuyên hóa.

Thời nay mình có máy vi tính, có viết, có mực, mình có thể ghi chép những gì

mình thấy trong khi thiền quán. Khi ghi chép rõ ràng như vậy thì mình mới thấy được rằng đừng tiếp tục nuôi nấng thân và tâm của mình bằng những thứ thực phẩm độc hại đó nữa. Nếu làm được như vậy thì sự chuyển hóa chắc chắn sẽ đến.

Một ví dụ là mình có tập khí nói năng mà mình không làm chủ được, mình không đủ sức làm chủ sự nói năng của mình. Vì vậy mình gây ra đau khổ cho những người sống chung với mình. Sau đó mình hối hận rằng tại sao mình đã nói như vậy? Tại sao mình đã hành xử như vậy? Rồi mình nói kỳ sau mình nhất định sẽ không nói như vậy, không hành xử như vậy nữa, tại vì mình đã làm cho nhiều người khổ.

Khi họ khổ thì mình cũng khổ theo, và ai cũng tìm cách lánh xa mình. Đôi khi mình tưởng họ tẩy chay mình. Ai dè tại vì họ bị đau cho nên họ sợ và trốn mình vậy thôi, chứ họ không muốn tẩy chay mình. Tại họ cũng yếu. Đôi khi mình có những tuệ giác đó, mình biết như vậy, biết mình có tập khí không tốt. Mình biết hết những cái đó, nhưng mình vẫn làm, vẫn nói theo lối đó như thường. Là vì tuy có tuệ giác về chuyện đó, mình không chịu đem ra để thực tập. Cho nên mình không có sự chuyển hóa!

Mình thấy rằng tại sao những người chung quanh mình không có vấn đề, mà riêng mình thì có vấn đề? Rồi có khi mình cũng thấy rõ ràng rằng cái

khổ của mình là không phải do người khác gây ra, mà là do chính mình gây ra. Đôi khi mình thấy rất rõ, mình có tuệ giác đó. Ấy vậy mà cái tuệ giác đó không đi sâu vào được trong con người mình và mình cứ tự nhiên lên án những người kia, cho rằng những người kia là nguyên do khổ đau của mình!

Có hai điều xảy ra. Một là tuệ giác giúp mình biết rằng chính mình làm cho mình khổ. Hai là mình có thói quen khi khổ là cứ đổ lỗi cho người kia. Hai cái đó không dính vào nhau được. Cái này không chuyển hóa được cái kia. Đó là tại mình chưa hạ thủ công phu, mình không quyết tâm.

Nghe pháp thoại bằng Video có điều lợi là mình biết chắc rằng những điều thầy nói trong video không phải là nhắm vào mình. Tại vì cuộn video này thầy đã nói cách đây một năm rồi. Nhưng nghe pháp thoại trực tiếp thì mình có thể nghĩ rằng những điều thầy nói là đang nhắm vào mình, thầy đang nói mình chứ không phải nói ai hết! Và ngồi trong pháp hội mà mình đau khổ, mình nổi giận! Trong khi đó thì ngồi nghe pháp thoại có thể là một hạnh phúc rất lớn. Có những người họ đi 800 cây số, đến để nghe một giờ pháp thoại. Còn mình thì đến giờ pháp thoại là sợ. Sợ rằng trong pháp thoại thầy sẽ "cạo gió" mình, và mình cứ ngồi với

tâm niệm đó, cho nên trong pháp thoại mình không có hạnh phúc gì cả.

Trong khi đó mình biết rằng đức Thế Tôn ngày xưa có một tiếng nói gọi là Viên âm, tức là tiếng nói tròn. Khi ngài thuyết pháp thì người nào cũng nghĩ rằng đức Thế Tôn đang dạy cho riêng mình. Ở Làng Mai hay trong các khóa tu mình tổ chức tại Âu Châu hay Mỹ Châu, thường thường sau những buổi pháp thoại, có người đến nói: Bạch thầy, hôm nay thầy nói cái đó là riêng cho con đó! Người Mỹ nói như vậy, người Hòa Lan, người Pháp, người Anh đều nói như vậy. Nội chuyện ngồi trong pháp thoại và nghĩ rằng thầy đang nói riêng về mình, là mình đã khổ rồi, vì mình không được hưởng bài

pháp thoại đó. Ngoài ra trong khi ngồi nghe pháp thoại, mình giận thầy là tại thầy nói về mình trước đại chúng. Mình làm khổ mình mà mình không biết.

Trong khi đó mình cũng có đủ tuệ giác để biết rằng có những người khác ở trong pháp hội, khi nghe pháp, họ cũng có cảm tưởng là thầy đang nói riêng về tình trạng, về căn cơ, về khổ đau của họ. Tuy nhiên tuệ giác đó không đánh tan được cái đau khổ của mình. Cái cảm tưởng mình đang là đối tượng của sự trách móc của bài pháp thoại, làm cho mình ngồi nghe mà cảm thấy bất an, thì nó đáng tiếc biết chừng nào! Đó là tại mình đưa cái ngã của mình lên để đón pháp thoại. Trong khi đó, đáng ra

mình phải để cho lời pháp tưới xuống mảnh đất tâm của mình như một trận mưa, để cho những hạt giống hiểu biết của mình được tưới tâm, và những hạt giống phiền não của mình có cơ hội chuyển hóa!

Mặt khác, sở dĩ mình nói ra những điều làm cho anh mình, em mình, chị mình đau khổ, có thể là tại mình muốn làm cho người đó khổ. Nhìn lại thì mình thấy mình không có cái độc ác đó. Mình không có chủ tâm làm cho người kia khổ, nhưng vì chất liệu của đau khổ trong mình, vì cái tập khí lâu đời ở trong mình mạnh quá, và có thể mình không có trách nhiệm về những tập khí đó. Có thể chúng đã được truyền trao từ ông bà cha mẹ mình, hiện nằm ở



trong mình, và mình không biết cách xử lý nó, không biết cách ôm ấp nó, không biết cách chuyển hóa nó, cho nên mỗi khi năng lượng đó trào lên là mình không ngăn cản được, nên mình cứ nói ra những lời, cứ hành sử theo những phương pháp làm cho người chung quanh đau khổ, để rồi sau đó mình hối hận, mình chịu thua. Thất bại này tiếp nối theo thất bại khác.

Trong trường hợp đó mình phải làm gì? Nói rằng thầy không chỉ cho mình những phương pháp, nói rằng tăng thân không soi sáng cho mình thì không đúng. Tại vì chuyện chỉ bảo và soi sáng nó xảy ra hàng ngày. Nói rằng tăng thân không thương mình, nói rằng thầy

không thương mình là cũng không đúng luôn!

Mình có nhiều phương pháp để chữa trị.

## PHƯƠNG PHÁP TỊNH KHẨU

Cách đây mấy năm tôi đã chỉ cho quý vị phương pháp tịnh khẩu, và tôi đã trao bài tập tịnh khẩu cho một số người. Trong số đó có những người thực tập rất thành công.

Tịnh khẩu nghĩa là không nói. Không nói là tại sao vậy? Không nói là tại mình biết rằng nếu nói thì có thể rất là nguy hiểm, có thể tạo rất nhiều đồ vỡ. Nhưng phương pháp tịnh khẩu này không phải là phương pháp đè nén, mà

là phương pháp rất hay để có thể chuyển hóa được khối lửa ở trong mình khi nó bắt đầu dâng lên, và mình có thể chuyển hóa nó được từ chiều sâu.

Phương pháp mà tôi đã trao truyền là như sau: Mình có một cuốn tập để ghi lại những điều mình muốn nói, nhưng vì đang thực tập tịnh khẩu nên mình không nói, hay chưa nói.

Con người của mình có hai phần. Phần dưới có những nỗi khổ đau, những sự bức tức, những tập khí. Khi nổi lên thì nó đi ra bằng lời nói, bằng cách hành xử, và khi mình không chủ động được, thì nó đi ra một cách không thể lường trước được, không ngăn cản được. Nó giống như núi lửa, và khi núi lửa phun

ra rồi thì nó đốt cháy rất nhiều. Đốt cháy cây cỏ mọc trên núi lửa, và đốt cháy luôn cả những môi trường chung quanh núi lửa.

Phương pháp thực tập tịnh khẩu cũng đơn giản thôi: Mình xin phép đại chúng được tịnh khẩu trong 10 ngày, hoặc lâu hơn, để cho đại chúng biết nếu mình không trả lời một câu hỏi, là tại mình đang thực tập tịnh khẩu chứ không phải tại mình khi dễ người kia mà không trả lời. Nếu cần thì mình mang một dấu hiệu nói rằng mình đang thực tập tịnh khẩu. Đây là một thực tập rất phổ thông trong các chùa ở Việt Nam.

Trong sự chung đụng với những người khác, khi cơn giận, khi sự bực bội của

mình trào lên, thay vì nói ra liền lập tức, thì mình không nói. Mình không nói nhưng mình cũng không nén xuống. Mình về phòng, và mình viết xuống câu mình định nói. Đề rõ ràng ngày, tháng, năm.

Tức là mình cũng nói, nhưng nói một cách ít nguy hiểm hơn. Chiều hôm đó, gặp thêm một chuyện bất như ý nữa, mình sắp mở miệng ra, thì vì biết là mình đang tịnh khẩu, cho nên mình cũng không nói. Về phòng, mình cũng ghi lại câu mình định nói đó với đầy đủ ngày, tháng, năm.

Buổi tối, trong giờ thiền tọa, mình đem cuốn sổ này ra đọc. Mình tự hỏi giá dụ buổi sáng mình nói câu đó thì sao? Có

thể ngay chiều hôm đó mình đã thấy rằng không nói câu đó là hay hơn nhiều. Và bây giờ mình thấy rõ rằng mình đâu cần nói câu đó. Trong giây phút đó, mình tưởng không nói câu đó thì chắc mình chết! Nhưng bây giờ mình thấy không chết gì cả! Cho nên mình tự bằng lòng và nói rằng: À hay quá, nhờ tịnh khẩu mà mình đã không nói câu đó. Tại vì nói câu đó nó mất tình, mất nghĩa, nó đập nát tan hết! Trong khi đọc lại, thấy như vậy thì mình mỉm cười với mình, rồi ở trong mình có sự chuyển hóa.

Làm được như vậy 10 ngày thì chúng ta thấy có một sự tiến bộ trong mình, và mình có thể xin thêm: Thừa đại chúng, con thực tập tịnh khẩu thành

công quá! Cho nên con xin thực tập thêm 10 ngày nữa.

Đó là phương pháp tịnh khẩu. Tịnh khẩu tiếng Anh là Purification of speech. Tới ngày thứ ba thôi là đã thấy có tiến bộ rồi. Ban đầu mình thấy hơi ảm ức, nhưng nhờ có cuốn tập ghi để giảm áp lực, cho nên mình sống nổi, và cuốn tập ghi công phu trở nên một người bạn rất thân của mình. Ngày nào cũng ghi lại những câu mình muốn nói mà mình đã không nói, thì mình mới thấy rõ rằng tịnh khẩu là một phương pháp không khó khăn gì mấy, ai cũng có thể làm được, mà nó lại có sự chuyển hóa rất lớn.

Tại Làng Mai, mỗi chúng ta đồng thời là sư anh, sư chị, mà vừa là sư em. Không có ai mà chỉ là sư chị, không có ai mà chỉ là sư em. Đây là một niềm hạnh phúc. Khi thực tập làm sư anh, và mình thực tập cho đàn ông là mình đã có thể chuyển hóa được rồi. Chỉ cần làm anh thôi là đủ thành công trong việc chuyển hóa. Hoặc chỉ cần làm em thôi là đủ để chuyển hóa được rồi. Làm anh cho xứng đáng hoặc làm em cho xứng đáng, là cách thực tập để chuyển hóa hay nhất.

Có một hôm tôi trao cho một sư chị một cảm nang để thực tập. Tôi nói sư chị thực tập cho tôi ba tháng. Phương pháp này là một phương pháp tịnh khẩu, nhưng tịnh khẩu đặc biệt, nghĩa



là có nói, nhưng chỉ nói một vài câu đã được chọn lựa trước! Mình đặt cho mình vài câu, và trong thời gian ba tháng đó mình chỉ sử dụng các câu đó thôi. Tôi đề nghị hai câu: Câu thứ nhất là: Chị có thể làm gì để giúp em không? Đây là học nghệ thuật làm chị, tức là làm hạnh phúc cho em. Khi mình làm cho em mình có hạnh phúc, thì hạnh phúc đó trở về mình. Mình muốn lấy ra cũng không được! Cố nhiên người em có nhiều công việc, mình không đòi hỏi, mình không sai em làm gì hết. Không cần nói em phải làm cái này cho chị, em phải làm cái kia cho chị, Mình đừng nói như vậy. Tại đây là việc thực tập của mình, cho nên mình đến và hiến tặng cái service cho em của

mình. Em cần chị giúp em gì hay không? Chỉ nói một câu đó mà thôi. Câu này không có nghĩa là chị có rất nhiều thì giờ, chị không có gì để làm! Câu này là câu có mục đích nói với em mình rằng chị không đòi hỏi gì ở em hết. Chị chỉ muốn thương em, chị chỉ muốn giúp em mà thôi. Nếu cần thì mình bỏ hết tất cả công việc mình làm hàng ngày, không có gì quan trọng bằng sự thực tập chuyển hóa của mình. Nếu mình thực tập và chuyển hóa thì đó là cái hạnh phúc lớn nhất mà mình có thể hiến tặng cho tăng thân. Ngoài việc đó ra, những cái khác đều là thứ yếu! Cho nên trong ba tháng hay sáu tháng đó, thực tập này của mình là quan trọng nhất.

Câu thứ hai: Chị làm như vậy em thấy có được không? Em cần chị thay đổi gì không?

Chỉ có hai câu thôi và mình dùng 24 giờ đồng hồ trong ngày của mình để chỉ làm việc đó thôi. Khi thầy trao cho mình bài tập đó, thầy không bảo mình phải làm thêm điều gì khác. Chuyện này là chuyện làm 24 giờ trong một ngày. Nếu mình làm thành công được trong ba tháng, thì hạnh phúc của mình sẽ rất lớn, và hạnh phúc của đại chúng cũng sẽ rất lớn.

Trong khi thực tập hình thái tịnh khẩu này, nếu mình nổi lên sự bực bội, nổi lên sự giận hờn, thì mình cũng không nói, mình trở về phòng, ghi câu định

nói vào sổ công phu của mình. Rồi mình cũng quán chiếu. Hai việc đó đi song song với nhau. Đây là một hình thái tịnh khẩu, nhưng mình được quyền nói hai câu! Hai câu này không phải để cho đỡ khổ, mà để làm cho có thêm hạnh phúc.

Ngày xưa có một vị Bồ tát cũng làm như vậy, mà ngài chỉ nói có một câu. Đó là Bồ tát Thường Bất Khinh. Đến đâu ngài cũng chỉ nói một câu thôi: Tôi biết anh có thể trở thành một vị Bụt, và tôi không bao giờ dám khinh thường anh hết. Nói xong ngài chấp tay lại, cung kính xá người đối diện. Khi nghe câu đó, có nhiều người phấn khởi, hạnh phúc lắm, nhưng cũng có nhiều người không hiểu, tưởng rằng anh chàng này

chọc gheo mình, nên rầy la, đuổi đánh! Bồ tát cũng vẫn chấp tay và nói lại câu đó. Nhờ công hạnh đó, nhờ câu nói đó mà ngài đắc quả vị Bồ tát, và được gọi là Thường Bất Khinh Bồ Tát, người không dám khinh thường ai hết.

Khi tôi trao cho sư chị cái cầm nang này, cái bài tập này thì tôi nuôi dưỡng rất nhiều hy vọng, và tôi biết chắc rằng nếu sư chị làm theo một cách nghiêm chỉnh, thì thế nào trong vòng ba tháng cũng có sự chuyển hóa lớn trong sư chị. Tôi cũng đã trao cầm nang tương tự cho những sư anh khác, những sư em khác. Tại vì tôi quán chiếu và biết rằng người này cần phương dược này, người kia cần phương dược kia. Nếu không phát xuất từ lòng thương và tuệ

giác của tôi, thì thử hỏi những cảm nang như vậy nó phát xuất từ đâu? Nói rằng thầy không chú ý, không thương mình, tăng thân không chú ý, không nâng đỡ mình, không soi sáng giùm mình thì há chẳng phải là oan cho thầy mình, và oan cho tăng thân của mình lắm không! Tôi có thể làm gì hơn, tăng thân có thể làm gì hơn để giúp mình? Đây là một môi trường rất thuận lợi để mình có thể tu tập chuyển hóa. Nếu trong môi trường này mà mình không hạ thủ công phu được, không làm được, thì thử hỏi trong môi trường nào nữa mình mới có thể làm được chuyện này?

Bước chân và hơi thở của mình nó quyết định tất cả. Nếu không nắm được

bước chân, không nắm được hơi thở thì mình cũng sẽ không làm được một bài tập nào khác.

Mình làm điều đó cho ai? Trước hết là cho chính bản thân mình, và đồng thời cũng làm cho tăng thân. Tại vì sự chuyển hóa của một người trong tăng thân là niềm vui lớn của cả tăng thân.

Khi tôi trao cho một pháp môn như vậy mà quý vị không đem hết lòng ra để thực tập thì không những uổng cho quý vị, uổng cho tăng thân, mà còn rất tội nghiệp cho thầy mình. Tại vì thầy mình không thể nào làm hơn được nữa!

Tôi nhớ trong kinh Pháp Hoa có câu chuyện về ông thầy thuốc. Trong khi vắng nhà thì các con ông ăn nhầm chất

độc, nằm lăn ra. Đứa thì mê sảng, đứa thì quằn quại đau nhức, đứa thì nôn mửa. Khi ông thầy về đến nhà thì ông mới lấy thuốc cho các con uống. Có một số đứa con chịu uống thuốc, và được lành bệnh. Một số khác không chịu uống thuốc, nghĩ rằng cha mình là thầy thuốc, lúc nào uống mà không được? Bây giờ tiếp tục ăn những chất độc, những chất không bổ dưỡng. Cuối cùng ông thầy thuốc đó nghĩ rằng: Không có hy vọng nếu mình không biến mất! Cho nên ông bỏ ra đi, và đánh tiếng về nhà là ông đã chết. Lúc đó các con ông mới chịu uống thuốc và lành bệnh.

Nếu đợi tôi bỏ đi hoặc tịch rồi thì các đệ tử của tôi mới thực tập, thì uống quá



cho mình, và cũng uổng quá cho thầy! Tại sao không thực tập ngay bây giờ để cho tăng thân thêm niềm vui, cho thầy thêm niềm vui mà phải đợi như là những đứa con trong câu chuyện của kinh Pháp Hoa? Tất cả những câu chuyện Bụt dạy, đều có thật. Vì vậy mà ta phải nắm lấy cơ hội để thực tập ngay ngày hôm nay. Hễ muốn là chúng ta làm được, đừng kéo dài tình trạng buông thõa thêm một vài kiếp nữa.

### *Chỉ - Quán để có Giới, Định, Tuệ*

Tuần trước chúng ta đã nói tới thiền chỉ và thiền quán. Thiền chỉ nghĩa là làm cho tâm ý chúng ta ngưng tụ lại, lắng dịu xuống. Thiền quán là nhìn sâu để thấy rõ bản chất của sự việc.

Thường chúng ta nói đến quá trình niệm, định và tuệ, nghĩa là khi có chánh niệm thì chúng ta sẽ đi tới định, tức là chỉ. Khi có chỉ rồi thì thế nào chúng ta cũng đi tới quán, tức là tuệ. Do niệm mà có định, do định mà có tuệ.

Nhưng đó chỉ là một cách nói thôi. Tại vì nếu niệm sinh ra tuệ, thì tuệ cũng sinh ra định. Định và tuệ tương thành, tương tức. Vì vậy ta đừng bị kẹt vào danh từ định sinh ra tuệ. Tại vì sự thật là tuệ cũng sinh ra định. Càng có nhiều tuệ thì ta càng có định, và càng có nhiều định thì ta càng có tuệ. Điều này cũng đúng với giới hay với niệm. Nếu chúng ta có định nhiều và tuệ nhiều thì niệm của chúng ta cũng sẽ vững mạnh

hơn. Cho nên niệm là một nhân, nhưng đồng thời niệm là một quả. Chúng ta phải tập để thấy điều này và đừng bị kẹt vào danh từ cũng như vào ý niệm.

Chúng ta vẽ một vòng tròn tượng trưng cho niệm, (mindfulness). Rồi chúng ta nói niệm sinh ra định (concentration), định sinh ra tuệ (insight), và tuệ làm cho niệm lớn lên (Hình 1). Nghĩa là niệm lực của chúng ta hùng hậu, năng lượng chánh niệm của chúng ta hùng hậu lên, là nhờ chúng ta có tuệ giác.

Hình 1 - Niệm, Định, Tuệ tương sinh

Đức Thế Tôn là một người có tuệ giác lớn cho nên ngài sống được trong chánh niệm 24 giờ một ngày, rất vững chãi, rất thanh thoi. Vì mỗi ngày ngài

sống được 24 giờ trong chánh niệm, cho nên tuệ giác của ngài được nuôi dưỡng 24 giờ một ngày. Vì vậy cho nên nếu tuệ sinh ra niệm thì niệm sinh ra tuệ. Nếu niệm sinh ra định thì định cũng sinh ra niệm. Nếu định sinh ra tuệ thì tuệ cũng sinh ra định. Chúng ta phải thấy theo tương tức, tương thành mới được.

Như vậy trong niệm có định, mà trong niệm cũng có tuệ. Trong định có niệm, trong định cũng có tuệ. Trong tuệ có niệm, trong tuệ cũng có định. Niệm, định, tuệ là tương tức và tương nhập. Nói khác đi, trong niệm đã có chứa sẵn hạt giống của định và tuệ; trong định, trong tuệ cũng có chứa sẵn năng lượng của hai cái kia. Chỉ khi nào thấy được

điều đó thì chúng ta mới thực sự hiểu được thế nào là niệm, thế nào là định, và thế nào là tuệ

.

## DỪNG LẠI LÀ BÍ QUYẾT CỦA SỰ TU TẬP

Hãy lấy một thí dụ về việc ngồi thiền. Ngồi thiền để làm gì? Tại sao ông thầy tu phải ngồi thiền một ngày nhiều lần, và ngồi bất động như vậy là có mục đích gì? Ví dụ có một người trẻ đến hỏi các sư cô, sư chú rằng: Tại sao các sư cô, sư chú ngồi gì mà ngồi nhiều lần trong một ngày, và ngồi thiền để làm gì vậy? Thì mình phải trả lời như thế nào cho đúng?

Mục đích của thiền tọa là gì? Cố nhiên muốn trả lời, ta phải nhìn vào trong tâm của người hỏi, thì mới tìm ra câu trả lời, chứ không phải chỉ theo cái thấy của mình mà trả lời được.

Ngày xưa có một ông thầy ngồi thiền quá trời quá đất. hễ rảnh là ông ngồi xuống để thiền tập. Có một ông thầy khác hỏi: Thầy ngồi thiền để làm gì vậy? Thầy trả lời: Ngồi thiền để thành Phật! Như vậy câu trả lời là: Ngồi thiền là để thành Phật. Ông thầy kia nghe vậy nên cúi xuống lượm một viên ngói bể, rồi ông ngồi liên tục mài viên ngói. Ông thầy ngồi thiền mới hỏi: Thầy mài ngói bể để làm gì vậy? Ông thầy kia trả lời: Mài ngói bể để làm một tấm gương soi!

Thầy kỳ quá! Làm sao tấm ngói bẻ mà có thể mài thành tấm gương soi được? Ông thầy kia mới ngẩng đầu lên mỉm cười: Vậy thì làm sao ngồi thiền mà thành Phật được!

Đó là câu chuyện thiền mà rất nhiều người biết.

Thành ra ngồi thiền mà mong được thành Phật thì cũng giống như mài một tấm ngói để mong làm được một tấm gương soi!

Ngồi thiền với một chủ tâm muốn trở thành một cái gì, thì đó không phải là chính thống. Tại vì trong khi ngồi thiền như vậy là mình có sự mong cầu. Mà có sự mong cầu thì nó đi ngược lại với một trong ba cánh cửa giải thoát là Vô

nguyện (Non expectation). Ngồi thiền, tôi không mong cầu gì hết dù là mong cầu thành Phật. Đó là câu trả lời vô nguyện. Vì vậy ở trong thiền phái Tào Động có một câu mà tiếng Nhật Bản là Shikantaza đọc theo tiếng Hán Việt là Chỉ quán đã tọa. Tọa là ngồi. Chỉ quán đã tọa là chỉ cần ngồi thôi, và đừng nên mong cầu gì cả. Đó là nguyên tắc của thiền Tào Động.

Chúng ta có làm được chuyện này hay không? Nếu ngồi là chỉ để mà ngồi, thì ngồi để làm gì? Trong chúng ta thế nào cũng có những người đã ném được pháp lạc của sự ngồi yên. Ngồi mà không mong cầu, không có mục đích gì hết. Ngồi tức là an trú và an tọa. An trú là ở đó một cách rất an ổn, tiếng Anh là



Peaceful dwelling, còn an tọa là Peaceful seating.

Ngồi yên là một nghệ thuật rất cao. Ở Xóm Thượng chúng ta có Cốc Ngồi Yên, dịch từ chữ An tọa. Ngồi như vậy không có mục đích gì cả, như là mục đích thành Phật, mục đích đạt tới giác ngộ, mục đích này, mục đích kia. Tại vì nếu ngồi với một mục đích, với một tìm cầu thì đó là chúng ta đang chạy, không phải đang ngồi! Đây là chuyện chúng ta đã làm trong bao nhiêu triệu kiếp xa xưa, chúng ta đã tât tả, lao đao, lặn dận chạy đi tìm một cái gì đó. Bây giờ đến chùa, được thầy trao cho phương pháp Chỉ quán đã tọa, được thầy bày cho rằng con hãy ngừng lại, hãy ngồi yên, đừng đi tìm gì nữa hết!

Ngừng lại như vậy không phải là chuyện dễ, phải có rất nhiều tuệ giác mới ngừng lại được. Trong số chúng ta có nhiều người xuất thân từ nhà nghèo. Chúng ta thấy bố mẹ làm việc rất nặng nhọc, đầu tắt mặt tối, làm quanh năm suốt tháng. Có một chút giờ rảnh là kiếm việc để làm, không cho hai tay nghỉ ngơi, không cho cái đầu nghỉ ngơi. Cứ như vậy từ đời này sang đời khác, thế hệ này sang thế hệ khác. Nhìn thấy mà thương! Dù có một hai ngày nghỉ, một hai tiếng đồng hồ rảnh rỗi, mà cũng không có khả năng nghỉ ngơi, tại vì đã quen làm rồi. Cái tập khí đó đã kéo dài bao nhiêu đời, cho nên chúng ta không còn có khả năng ngồi yên

được nữa. Vì vậy mà ngồi yên là một chuyện rất khó.

Chúng ta mong ước làm sao để cải thiện đời sống, cải thiện hoàn cảnh. Chúng ta mong ước làm sao để kiến thức của chúng ta càng ngày càng lớn, càng cao. Vì vậy không làm thì học, không học thì làm, và không từ chối một cơ hội nào để xây dựng tương lai! "Xây dựng tương lai" là một câu nói rất có ma lực quyến rũ. Ta làm vì ta, ta làm vì con cháu của ta. Tại thương cho nên ta đầu tư vào tương lai! Cũng vì vậy cho nên hầu hết mọi người trong chúng ta đều không có khả năng dừng lại và an trú.

Cho nên ngồi xuống để không làm gì hết là một cuộc cách mạng lớn, một sự chống đối lớn, chống đối với khuynh hướng ngàn đời. Chống đối luôn với xã hội, vì xã hội đang chạy, đang quay như chong chóng. Còn riêng ta thì ta muốn dừng lại, trong thời gian cũng như trong không gian.

Nếu trong khi thiên tọa mà quý vị còn tranh đấu, còn lao động thì quý vị chưa thể ném được pháp lạc của sự ngừng lại. Nếu không ngừng lại thì ta chưa thực sự thực tập được định, và nếu chưa có định thì bông hoa tuệ giác còn chưa nở. Cho nên phải làm thế nào để dừng lại được. Do đó mới có câu Chỉ quán đã tọa.

Có thể chúng ta rất yêu mến đạo Phật, chúng ta muốn lập một thiền đường để qui tụ các bạn tu đến để cùng ngồi thiền. Ta đứng ra chủ trì một trung tâm thiền tập và ta làm đủ mọi cách, sử dụng tài năng của chúng ta để thành lập thiền đường đó. Chúng ta có thiền đường, chúng ta có bàn thờ, có lư hương, có chuông giá trị. Chúng ta đã mời được một số bạn bè cùng đến ngồi thiền với chúng ta ở trong thiền đường đó. Tất cả đều đầy đủ. Chỉ còn thiếu một cái là ta có thể ngồi ở trong thiền đường đó hay không? Hay là ta vẫn tiếp tục làm sao cho thiền đường này đẹp hơn lên một chút, lớn hơn lên một chút, và có nhiều người hơn một chút?

Đó chỉ là một ví dụ thôi. Quý vị có thể không nghĩ đến thiên đường mà quý vị đang nghĩ đến một chuyện khác, nó cũng tương đương với cái thiên đường. Quý vị còn đang ở trong sự tìm cầu, đang muốn phát triển, đang muốn làm cho hay hơn bây giờ, vì vậy cho nên quý vị không dừng lại được. Mà không dừng lại được thì không bao giờ nắm được cái mâu nhiệm của sự sống, không thấy được và tiếp xúc được với cái mâu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại. Cho nên tất cả bí quyết của sự thực tập là nằm ở chỗ dừng lại. Dừng trong tư thế ngồi, trong tư thế nằm, dừng trong tư thế đi.

Tuy đang đi, nhưng chúng ta đã dừng lại. Còn người đó tuy đang ngồi, nhưng

người đó đang chạy trong tư thế ngồi của người đó. Tâm của người đó đang rong ruổi, đang tìm cầu, và người đó là một người đang chạy chứ không phải đang ngồi. Khi ngồi là chúng ta phải dừng lại. Cũng như khi đi, là chúng ta phải dừng lại. Sự vững chãi, thanh thoi không thể nào xảy ra được nếu sự dừng lại không xảy ra. Cho nên nói rằng thầy chỉ dạy ngừng lại thôi, thầy chỉ dạy thiên chỉ thôi mà thầy không dạy thiên quán, là không được đúng lắm. Tại vì khi mình thực sự ngưng lại được rồi thì lúc đó cái tuệ giác nó bắt đầu nở ra. Nhưng muốn ngưng lại được thì mình phải có một mớ tuệ giác nào đó. Phải thấy được những cái gì đó mình mới

ngừng lại được. Vì vậy trong chỉ nó đã có quán, trong định nó đã có tuệ.

Tuệ là gì? Trước hết hãy nhìn lại đời của mình, và thấy rằng trong bao nhiêu kiếp xa xưa, ta đã từng ruỗi rong, ta đã từng tấp tể, đã từng chạy, từng tìm, ta chưa bao giờ dừng nghỉ. Thấy được điều đó đã là tuệ rồi. Thấy được điều đó nơi cha mẹ, nơi ông bà, nơi tổ tiên, và nơi chính bản thân của ta, tức là ta đã có tuệ. Khi tuệ đó phát sinh thì chúng ta có một sự cảm thương, và do sự cảm thương lớn đó mà chúng ta dừng lại được. Đó gọi là do quán mà có chỉ.

Chúng ta không cần phải thọ giới lớn mới có hạnh phúc. Chúng ta thọ giới sa



đi hay sa đi ni thôi cũng có hạnh phúc rồi. Chúng ta không cần phải đợi đến Tết để xuống tóc thì mới có hạnh phúc. Chúng ta chỉ cần hội đồng Giáo thọ báo tin rằng anh đã được chấp nhận để ngày mùng một Tết thì xuống tóc, là hạnh phúc đã tràn trề rồi. Và ngày hôm qua khi hội đồng chưa họp, thì chúng ta đừng nghĩ rằng nếu hội đồng họp, và chấp thuận cho ta, thì ta mới có hạnh phúc! Tại sao phải hội đồng họp ta mới có hạnh phúc? Tại sao ở đây ta không an hưởng được giờ phút hiện tại, ta không an hưởng được bước chân, nụ cười, hơi thở của chúng ta? Nếu ta an hưởng được bước chân, nụ cười, hơi thở của ta, thì xuống tóc hay không xuống tóc đâu có quan hệ gì mấy? Nếu

ta an trú được trong pháp lạc của cái thở, cái đi, cái ngồi, thì đó mà hội đồng Giáo thọ không nói "Yes" cho ta được. Hội đồng chỉ có quyền nói No với ta, khi chính ta không làm được chuyện đó. Khi ta làm được chuyện đó rồi thì hội đồng không thể nào không nói Yes được!

Vì vậy mà điều quan trọng là không trông chờ, đừng mong cầu bất cứ một điều gì hết. Điều quan trọng là có thể an trú được trong giây phút hiện tại. Muốn an trú ta phải dừng lại.

Vậy thì trong khi ngồi thiền, quý vị đừng nói rằng tôi ngồi như vậy là để làm cái này, cái kia, để thành tựu cái này, cái kia. Không! Ngồi là chỉ để mà

ngồi thôi. Nếu quý vị ngồi được thì trong giây phút đó quý vị đã thành Phật rồi. Ngồi và ngưng lại, rồi thấy rằng sự thật là mình đang ngồi trong tư thế hoa sen, trên mặt đất, và biết rằng mình đang có mặt trong giây phút này, đó đã là một thực hiện lớn lao của một vị Bụt rồi. Ngày mai khi gặp tổ tiên, gặp các vị tổ sư của chúng ta, các ngài hỏi:

- Này con, hỏi con ngồi trên mặt đất, có khi nào con ngồi yên được chưa? Có khi nào con an trú được chưa?

- Bạch tổ, dạ chưa! Con mỗi ngày ngồi hai ba lần, mỗi lần cả tiếng đồng hồ, mà hình như chưa bao giờ con ngồi yên được hết! Tại vì trong khi ngồi, con

tiếp tục rong ruổi, con chờ đợi. Nhiều khi con chỉ chờ đợi tiếng chuông thôi!

Ngày mai nếu gặp các vị tổ tiên như tổ Nhất Định mà chúng ta báo cáo như vậy thì chắc chết! Chắc thầy chúng ta thế nào cũng bị sư tổ cạo!

## AN TỌA VÀ AN HÀNH

Ngôi thiên là một cơ hội để dừng lại, để thấy được cái mâu nhiệm của sự sống. Ngôi trong tư thế hoa sen, trên mặt trái đất này, biết rằng mình có mặt, có mặt cho tổ tiên, cho mình, cho con cháu, chỉ ngôi như vậy thôi là đủ rồi. Nếu ngôi như vậy được thì cái thấy càng ngày càng lớn, hạnh phúc càng

ngày càng lớn. Trong khi đi thiền, chúng ta cũng đi như vậy. Mỗi bước đi nó làm nên một phép lạ. Sư tổ Lâm Tế có nói: "Bước chân trên mặt đất, là thể hiện thần thông".

Trong bài làm về hạnh phúc, một sư cô có nói: Con là sư cô, và con rất hạnh phúc được làm sư cô. Con không cần phải làm sư chú, con không cần phải làm thầy, con không cần phải làm sư bà. Nói như vậy là đúng. Khi mình chấp nhận được mình, khi mình thấy được cái mâu nhiệm là sự sống nơi bản thân mình, và chung quanh mình, lúc đó mình không cần phải chạy, phải tìm, phải rong ruổi nữa, và mình an trú được. Nhờ vậy mà khi ngồi thì mình

ngồi yên được, khi đi thì mình đi yên được.

Nếu ngồi mà mình gọi là an tọa, thì đi mình gọi là an hành. Khi an hành, chúng ta đi một cách thanh thoi, an lạc. Chúng ta có cơ hội để thực tập những điều này. Thực tập ở đây có nghĩa là sống. Thực tập không phải để làm một cái gì, để trở thành một cái gì. Thực tập là chỉ để sống được những giây phút hiện thời mà cuộc sống đang dâng hiến cho ta. Vậy thì trong khi ngồi thiền, năng lượng gọi là định giúp chúng ta ngồi yên được và chúng ta cảm nhận được pháp lạc của sự ngồi yên. Chúng ta cảm nhận được tất cả màu nhiệm của sự sống trong giây phút ngồi yên đó.

Vì vậy trong khi ngồi thiền, quý vị đừng lao động, đừng tranh đấu. Mục đích của ngồi thiền, trước hết là ngồi yên. Mình phải coi sự ngồi thiền là một cơ hội để mình có thể sống 100% sự sống của mình trong giờ phút đó. Trong khi ngồi, không ai có thể sai phái ta làm gì hết, không ai bắt buộc ta phải trả lời một câu hỏi nào hết. Trong khi ngồi thiền, ta hoàn toàn có tự do để có mặt trên gôi ngồi thiền của ta. Năng lượng định của chúng ta yểm trợ cho người bên cạnh, và yểm trợ cho cả đại chúng. Phẩm chất của việc ngồi của chúng ta có thể làm ra hạnh phúc cho cả tăng thân. Cố nhiên là cho hạnh phúc của riêng ta nữa.

Ngồi thiền là một pháp hội, tuy không có lời nhưng đại chúng đến giờ quy tụ và ngồi với nhau như vậy là một pháp hội. Ngồi để mình có mặt, để hiến tặng sự có mặt của mình cho tăng thân, cho mình, cho tổ tiên, cho Bụt. Ngồi để đích thực có mặt. Mà muốn đích thực có mặt thì phải dừng lại.

Để dừng lại được chúng ta có thể thực hiện bằng nhiều cách. Chúng ta có thể sử dụng hơi thở, chúng ta có thể sử dụng quán chiếu. Dừng lại được, không những ta làm cho thân hành của chúng ta an tịnh, mà ta cũng làm cho tâm hành chúng ta an tịnh, khẩu hành an tịnh, và sự an tịnh đó đưa lại sự trị liệu, sự chuyên hóa cho ta. Nhờ đó mà phẩm chất của đời sống chúng ta, của sự an



tọa của chúng ta, càng lúc càng tăng tiến.

Trong những buổi pháp đàm, chúng ta nên chia sẻ với nhau những kinh nghiệm ngồi thiền của riêng ta. Ngồi như thế nào để thấy có lạc thọ trong thân, trong hơi thở, và trong tâm. Ngồi một mình hay ngồi với tăng thân, chúng ta phải tạo ra lạc thọ đó. Nếu không thì chúng ta đang làm công việc mà ông thầy kia đã làm, tức là chúng ta đang mài viên ngói. Có mài đến ngàn đời thì viên ngói cũng không trở thành tấm gương được. Chúng ta ngồi và ngồi trong sự nhiệm màu của bản môn, của tịnh độ, mà đừng ngồi trong hàm tối. Phải ngồi ở trong ánh sáng của bản

môn.

## CĂN BẢN THỰC TẬP LÀNG MAI

Theo đường hướng thực tập ở Làng Mai thì sự thực tập của chúng ta không nhằm đưa chúng ta về một cõi nào biệt lập, xa cách với cõi mà chúng ta đang sống ở đây, dù cõi đó gọi là tịnh độ hay là cực lạc.

Nguyên tắc đầu chúng ta đưa ra là khổ đau và an lạc tương tức. Rất phù hợp với cơ bản của giáo lý đức Thế Tôn. Chúng ta đã nhiều lần nói rằng hạnh phúc mà chúng ta đang tìm cầu, đang xây dựng, phải được làm bằng những chất liệu không phải là hạnh phúc, trong đó có chất liệu của khổ đau.

Chúng ta đã có kinh nghiệm về khổ đau, cho nên chúng ta mới có cơ hội và khả năng tiếp xúc, và biết được giá trị của hạnh phúc.

Điều này chúng ta đã học nhiều lần. Nếu chúng ta chưa từng khổ đau về sự không cửa không nhà, thì khó để thấy được việc có cửa, có nhà là một hạnh phúc. Nếu ta chưa từng bị đói, thì ta chưa thể biết được giá trị hạnh phúc của cái no, của mỗi ngày được ăn cơm. Nếu chúng ta chưa bao giờ thiếu tình thương, thì chúng ta không thể có khả năng tiếp nhận và trân quý tình thương yêu mà ta đang có bây giờ. Do đó ai cũng biết rằng hạnh phúc là được làm bằng chất liệu của đau khổ.

Vì vậy nếu nói rằng tu tập là để được sinh ra, để đi tới được một nơi hoàn toàn vắng mặt của khổ đau, và chỉ có sự có mặt của an lạc thôi, thì theo kinh nghiệm thực tập của Làng Mai, đó là một điều vô nghĩa, một điều không thể có được, một ảo tưởng. Nếu chúng ta muốn biết an lạc là gì, nếu chúng ta muốn tạo dựng an lạc, thì chúng ta phải biết khổ đau là gì, và chúng ta phải biết xây dựng an lạc bằng những chất liệu của khổ đau. Cho nên tìm tới, mong cầu một cõi mà nơi đó không có khổ đau, là một ảo vọng, không thể nào có được.

Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta phủ nhận sự có mặt của tịnh độ.

Nhưng tịnh độ chỉ có thể có mặt trên căn bản uế độ mà thôi.

Có một ngôi chùa ở đảo Lan Tao, Hương Cảng, tên là Bảo Liên Thiên Tự, rất lớn. Trước cổng chùa có đề một bài kệ, trong đó có câu: Hữu độ tức phi tịnh. Có nghĩa là hễ có một cõi, thì cõi đó không thể nào tịnh được! Có cái "cõi" tức là có sự sống. Mà có sự sống thì phải có tịnh và có nhiễm, không thể nào chỉ có tịnh mà thôi! Nếu nấu ăn thì thế nào chúng ta cũng có vỏ cà rốt, vỏ cà chua. Để lâu ngày thì thế nào cũng mục thối, làm sao gọi là tịnh được? Khi ăn cơm vào, thì 24 tiếng đồng hồ sau, chúng ta phải thải ra, không thể nào tịnh được, thế nào cũng phải có những cái bất tịnh. Hễ không có độ thì thôi,

mà có độ là có bất tịnh. Vì vậy mà câu Hữu độ tức phi tịnh là rất hay, rất chính xác.

Cái khổ, cái lạc cũng vậy, tương tức với nhau. Trong khổ có mầm móng của an lạc. Nhờ biết khổ mà ta xây dựng được an lạc, và trong mầm móng của an lạc có sự khổ, cũng như rác và hoa.

Vậy thì thái độ của chúng ta rất là rõ ràng, chúng ta không ruồng bỏ thế giới này để mong ước đi tìm một thế giới khác, một thế giới mà trong đó hoàn toàn vắng mặt của khổ đau, và thuần túy chỉ có an lạc. Cái thấy đó được dựa trên tuệ giác của đức Thế Tôn, tuệ giác gọi là duyên khởi. Có cái gì không theo luật duyên khởi đâu? Làm thế nào mà

bên trái có mặt nếu bên phải không có mặt? Làm thế nào để bên phải có mặt mà không cần có bên trái? Mặt là phải có trái. Trái là phải có mặt. Trên là phải có dưới, dưới là phải có trên. Làm thế nào mà chỉ có lạc mà không có khổ được?

Sự thực tập của Làng Mai được căn cứ trên tuệ giác đó. Chúng ta có bài hát: Đây là tịnh độ, tịnh độ là đây. Không những đó là lời tuyên bố, mà còn là một sự thực tập nữa. Tại vì tịnh hay bất tịnh, cái đó tùy thuộc rất nhiều ở tuệ giác của chúng ta, ở cái tâm của chúng ta. Tâm của chúng ta tịnh thì cõi của chúng ta tịnh. Tâm ta càng nhiễm thì cõi chúng ta càng nhiễm.

Chúng ta hãy đưa ra một ví dụ rất đơn giản: Có một ngàn người khắp nơi trên thế giới tụ họp về một chỗ. Giả sử ngàn người đó, trong mỗi người có những điều giận hờn, những thất vọng, ganh tị, nhỏ nhen. Một ngàn người tập họp với tất cả những đau khổ về tâm lý như vậy thì họ sẽ tạo nên một cõi như thế nào? Họ sẽ tạo ra một địa ngục khá lớn ở trần gian. Tại vì hai người có đau khổ, có tham lam giận hờn, ngồi lại với nhau dưới một mái nhà, thì đã tạo ra một địa ngục rồi, huống hồ là một ngàn người!

Chúng ta biết rõ rằng địa ngục hay thiên đường là được tạo ra bởi tâm của chúng ta. Tâm chúng ta có chất liệu địa ngục nhiều, thì khi tới với nhau, chúng



ta tạo ra địa ngục cho nhau. Tâm của chúng ta có tịnh độ nhiều thì khi họp lại với nhau, chúng ta tạo ra tịnh độ cho nhau.

Tại Làng Mai, mỗi khóa mùa Thu hay mùa Xuân, chúng ta có 500 hay 600 người đến tu học. Có khi chúng ta có cảm tưởng năm, sáu trăm người qui tụ lại một chỗ, mà rất thanh tịnh. Người nào cũng bước những bước chân rất nhẹ nhàng, thanh thoi. Người nào cũng biết theo dõi hơi thở. Có những người khách đến làng, họ ngạc nhiên, tưởng rằng ở đây không có người! Nhưng kỳ thực thì người rất đông. Người nào cũng cảm nhận được ít nhiều an lạc, thanh thoi. Tại vì người tới là những người đã có tu, và muốn tu nhiều hơn

nữa. Vì vậy cho nên khi chúng ta có một ngàn người với một ít thương yêu, một ít hiểu biết, một ít vững chãi, một ít thanh thoi, tụ tập lại một nơi để xây dựng ra một cõi, thì cõi đó thế nào cũng mang tính chất của tịnh độ. Ít nhiều thế nào cũng có. Hoài bão của mỗi chúng ta trong khi tu học, là để tạo ra miền "Mini tịnh độ" đó, cho con người có chỗ nương tựa và bớt khổ. Cái thấy đó rất phù hợp với cái thấy của đức Thế Tôn. Ngài nói tịnh độ là từ tâm của mình mà ra: Duy tâm tịnh độ.

Khuynh hướng của con người thường là chán ghét đau khổ. Sống ở cõi gọi là Ta bà có rất nhiều khổ đau này, người tạo ra địa ngục cho người, cho nên ai

cũng chán. Những khi đau khổ ê chề tự nhiên trong tâm họ phát sinh một ước muốn là mình được ai mang tới một cõi mà trong đó không có những khổ đau, không có phiền muộn. Một nhà thơ tiền chiến có viết:

Hãy cho tôi một tinh cầu giá lạnh,  
Một vì sao trơ trọi cuối trời xa,  
Đề nơi ấy tháng ngày tôi lẩn tránh,  
Những ưu phiền đau khổ, với buồn lo!

Đi trốn! Tại vì thấy cõi này đau khổ quá, ưu phiền quá, buồn lo nhiều quá, cho nên mình có khuynh hướng đi tìm một cõi. Vì vậy các tôn giáo bán hàng rất chạy! Bán cõi tịnh độ, bán cõi thiên đường. Tại vì ai cũng đau khổ, ai cũng

chán ngán cõi này, và ai cũng mong muốn đi tới "chỗ đó".

Tới chùa, tới nhà thờ tu tập là để có được một cái vé máy bay, chuyên chở mình tới cõi đó, cõi chỉ có hạnh phúc mà không có khổ đau. Trong tuệ giác của Bụt, khổ đau làm ra hạnh phúc. Nếu anh buông bỏ khổ đau thì đồng thời anh cũng buông bỏ luôn hạnh phúc. Cho nên hãy ngồi yên nơi đó! Chính ngay trong cõi khổ đau đó, mà mình tạo ra được hạnh phúc.

Chỉ nguyên biển khổ tát vơi,  
Xây miền cực lạc ở nơi Ta bà.  
Trong bài tụng Phòng Hộ Chuyển Hóa,  
chúng ta có mấy câu chót:

Cùng tăng thân xin nguyện ở lại,  
Nơi cõi đời làm việc độ sinh,  
Giờ phút này sông núi chứng minh,  
Cúi xin đức Từ Bi tiếp độ.

Đó là một lời tuyên bố, một lời cam kết. Lời tuyên bố đó, lời cam kết đó phát xuất từ tuệ giác: "Con không đi kiếm một miền hạnh phúc xa xôi nào, tại vì con biết rằng hạnh phúc chân thật chỉ có thể xây dựng bằng khổ đau. Trốn tránh khổ đau thì không thể nào tìm ra hạnh phúc, cho nên con nguyện dùng tất cả những chất liệu khổ đau của cuộc đời này để tạo dựng hạnh phúc". Đó là một tuệ giác, và sự thực tập của chúng ta tại Làng Mai căn cứ trên tuệ giác đó.

Tịnh độ có, nhưng tịnh độ chỉ có bây giờ và ở đây. Niết bàn có, nhưng niết bàn chỉ có thể có bây giờ và ở đây thôi. Nó không phải là những cõi mộng mơ đâu xa. Khi tuệ giác của chúng ta khơi mở thì tịnh độ bắt đầu hiển lộ, niết bàn hiển hiện, và bắt đầu chúng ta từ từ tiếp xúc được với bản môn, tức là niết bàn. Niết bàn tức là tính vô sinh, bất diệt của hiện hữu, mà chúng ta không cần phải đi tìm ở đâu xa. Ngồi ngay tại chỗ. Các thiền sư đã nói rằng muốn đi tìm cõi không sinh tử, thì tìm ngay trong cõi có sinh tử. Tiếp xúc được với sinh tử một cách sâu sắc, thì ta tiếp xúc được với cõi không sinh tử. Bản môn không tách rời tích môn, đó là nguyên tắc thực tập ở Làng Mai.

Ở Á Đông nếu chúng ta thực tập theo Tịnh độ tông, nếu chúng ta học hỏi giáo lý Tịnh độ thì chúng ta cũng biết rằng Tịnh độ nằm ngay trong trái tim của chúng ta: Duy tâm Tịnh độ. Trong những bức họa người ta vẽ đức A Di Đà, có những bức trong đó đức A Di Đà phóng ra một làn hào quang, và trong làn hào quang đó có một bông sen. Chúng ta ngồi lại và nhìn Bụt, thì chúng ta sẽ nhận được một hoa sen của đức A Di Đà liệng ra cho chúng ta. Ta cho người một hoa sen, và người hãy ngồi lên đó, người sẽ sinh ra từ đóa sen đó. Sen nở thấy Bụt. Đức Di Đà đã liệng cho mỗi người trong chúng ta một đóa sen, chúng ta hãy tiếp nhận đóa sen đó, ngồi lên đó. Chúng ta là

một em bé trong đời sống tâm linh, chúng ta là một thai nhi được tượng hình từ trong đóa sen đó, và chúng ta lớn lên trong đóa sen đó. Một ngày nào đó sen nở, thì chúng ta xuất hiện như là con của Bụt, như là Thế Tôn.

Phổ môn vọng tiếng triều dâng,  
Bé thơ xuất hiện giữa lòng đóa sen.  
Khi ngòi thiên tọa chúng ta hãy ngồi  
trên đóa sen đó, đừng ngồi trên một  
đồng lửa. Ngồi trên đó và biết rằng  
chúng ta đã được tượng hình như một  
bào thai, chúng ta đang lớn lên, đóa sen  
chúng ta đang nở, chúng ta ngồi có  
hạnh phúc, chúng ta không cần tìm  
câu, không cần đi đâu hết.



Đến đây chúng ta nên biết một vài danh từ chuyên môn, dù ở Làng Mai chúng ta rất kỵ danh từ!

Danh từ đầu tiên là Nhất tâm, tiếng Anh dịch là The One Mind. Nhất tâm là không có nhiều tâm. Nó không có nghĩa là định, không có nghĩa là nhất tâm bất loạn. Nhất tâm này là tâm cộng đồng. Có khi chúng ta gọi là Như Lai Tạng. Tạng tức là kho tàng. Chữ Như Lai có khi được dùng cho Bụt, và kinh có định nghĩa Như Lai là "từ chân như mà tới". Chân như là bản thân của thực tại mâu nhiệm mà mình không dùng lời để diễn tả được, không dùng óc để suy nghĩ bằng khái niệm được, không gọi tên được. Ở đây Như Lai Tạng được gọi tắt là "Như".

Không phải vì nói ra không được, diễn tả không được mà mình nghĩ chân như là một cái gì trừu tượng. Chân như không trừu tượng. Ví dụ nếu đã ăn xoài thì quý vị biết mùi vị của xoài là như thế nào, quý vị có kinh nghiệm trực tiếp với mùi vị xoài. Nhưng nếu có người chưa ăn xoài, thì không làm sao quý vị có thể tả được mùi vị xoài cho người kia hiểu. Nói gì đi nữa, dài bao nhiêu đi nữa, quý vị cũng không diễn đạt được mùi vị xoài. Tất cả ngôn ngữ của mình đều bất lực, không thể nào quý vị làm cho người kia hiểu được hương vị của xoài dù quý vị có thuộc tất cả các chữ ở trong tự điển! Muốn làm cho người kia hiểu xoài là gì, quý vị có thể nói xoài không phải là chuối,

xoài không phải là sầu riêng v.v... Nhưng nói cả ngàn đời cũng vậy thôi, người kia vẫn không biết xoài là gì, không quan niệm được xoài là gì!

Đạo Bụt nói là bất khả tư, bất khả nghị. Không thể suy nghĩ, không thể khái niệm được, và không thể bàn luận được. Ngay trái xoài mà nó đã bất khả tư, bất khả nghị rồi. Nếu anh chưa nếm được trái xoài trực tiếp, thì tôi không thể nào cho anh biết thế nào là xoài. Ngôn ngữ của tôi bất lực, tư duy của tôi cũng bất lực. Ngôn ngữ của anh cũng bất lực, tư duy của anh cũng bất lực. Chỉ có cách là tôi mời anh ăn xoài mà thôi.

Cái đó gọi là "Nhu" hay là "Chân nhu" của trái xoài. Đức Thế Tôn là người từ chân nhu tới, và ngài đang an trú trong chân nhu, ngài sẽ trở về chân nhu, cho nên gọi ngài là Như Lai. Không những đức Thế Tôn tới từ chân nhu, đang an trú trong chân nhu, và sẽ trở về chân nhu, mà trái xoài cũng vậy, sư chú cũng vậy, sư cô cũng vậy. Tất cả chúng ta đều đã từ chân nhu tới, đang an trú trong chân nhu, và cũng sẽ trở về chân nhu. Mà đã an trú trong chân nhu rồi thì đâu còn cần phải tới, đâu còn cần phải trở về nữa. Cho nên ta thường nói là vô khứ, vô lai, không đến, không đi.

Nhu vậy trong trái xoài có kho tàng của chân nhu. Trong đức Thế Tôn cũng có kho tàng của chân nhu, trong sư chú

cũng vậy. Cái đó không đi tìm đâu xa, không phải đi tìm trong không gian, trong thời gian, cái đó có sẵn rồi, và gọi là Như Lai Tạng. Đó là một danh từ để nói về Nhất tâm. Ta có thể dùng những danh từ khác, như là Pháp giới Tính. Pháp giới tiếng Phạn là Dharmadh<sup>a</sup>tu. Giới là cái cõi, cái vùng, cái biên giới. Pháp giới là cái vùng trong đó tất cả các pháp, tất cả các hiện tượng đều được bao trùm. Nghĩa là không có pháp nào, không có hiện tượng nào từ đức Như Lai cho đến trái xoài mà lọt ra khỏi biên giới đó, Nhất tâm bao trùm tất cả, không có gì lọt ra khỏi cái đó.

Cũng như là nước trong đại dương là căn bản của tất cả các đợt sóng có mặt

trên đại dương. Nước đại dương là cái tâm của tất cả các đợt sóng, là pháp giới tính của sóng. Có khi chúng ta gọi là niết bàn, tức là sự vắng mặt của ngôn thuyết, của ý niệm. Trái xoài có tính niết bàn ở trong đó tại vì anh không thể nói về trái xoài, không giải thích về trái xoài. Anh chỉ có thể ném trái xoài mà thôi. Ném tức là gì? Tức là kinh nghiệm trực tiếp.

Đây không phải là vấn đề lý luận, vấn đề triết học, đây là một vấn đề tu chứng. Anh phải tiếp xúc, phải có thực chứng, và niết bàn là sự vắng mặt của ngôn ngữ, của ý niệm, trong đó có ý niệm sanh, tử; tới, đi; một, nhiều v.v... Tất cả đều là những tên gọi khác nhau của cái mà ta gọi là Nhất Tâm.

Nếu muốn tiếp tục chơi với danh từ thì chúng ta có thể dùng chữ bản môn và tích môn. Cái nhất tâm đó, cái như lai tạng đó nó có thể biểu hiện bằng hai mặt, một là bản môn, và một là tích môn. Cũng như đại dương thể hiện ra hai mặt, một là nước biển, hai là sóng.

Trong Luận Đại Thừa Khởi Tín mà người ta nói là tác phẩm của Mã Minh, có dùng danh từ Tâm Chân Như Môn và Tâm Sinh Diệt Môn. Chúng ta để ý ở đây có chữ "Tâm", tức là lặp lại chữ "Nhất Tâm". Và chúng ta cũng thấy dùng chữ "Môn" mà tiếng Anh ta dịch là Dimension. Chân như là đứng về phương diện thể, còn sinh diệt là đứng về phương diện tướng. Thể là nước, tướng là sóng. Nước và sóng là một.

Một mặt ta thấy nó là sóng, một mặt ta thấy nó là nước. Hai mặt đó không tách rời nhau. Chúng thuộc về hai môn khác nhau, nhưng hai môn cũng là một. Tâm này có thể nhìn về mặt chân như hay là mặt sinh diệt, gọi là Tâm chân như môn, tiếng Việt là cửa sinh diệt của tâm, hay cửa chân như của tâm.

Bản môn và tích môn là hai danh từ của tông Thiên Thai, và là giáo lý của Pháp Hoa. Danh từ Tâm chân như môn, và Tâm sinh diệt môn là giáo lý của Đại thừa Khởi tín, của kinh Lăng Nghiêm.

Tiếp tục cuộc chơi với danh từ, trong bản môn, trong cánh cửa chân như của tâm, chúng ta có thể phân biệt là



Không và Bất không, tại vì Không là một danh từ rất quan trọng ở trong đạo Bụt. Về phương diện Chân như, chúng ta dùng chữ Không, □ñnyat<sup>a</sup>. Nhưng chữ Không này không phải là không đối nghịch với có. Không này là sự vắng mặt của tất cả ngôn ngữ, tất cả ý niệm, chứ không phải là không tron, không trọt, không có gì hết. Vì vậy mà có danh từ Bất không để cứu chữa sự hiểu lầm, rằng không này tức là không có gì hết. Không nhưng đồng thời nó là bất không. Tiếng Phạn gọi là A((nyat(.

Trái xoài vừa không, vừa bất không. Tự tính của trái xoài là không. Nhưng trái xoài không phải là không có mặt. Trái xoài có mặt, cho nên trái xoài là bất không. Đức Như Lai là không,

nhưng đức Như Lai là bất không. Sư cô là không, nhưng sư cô cũng là bất không. Một hạt bụi là không, nhưng một hạt bụi cũng là bất không. Bất không ở đây có nghĩa là có, nhưng không phải là có đối với không.

Ví dụ một đợt sóng. Ta nói đợt sóng đó là không. Đúng như vậy. Nếu chúng ta nghĩ đợt sóng này nó tách rời ra khỏi nước, thì nó làm gì có? Trước đó nó là không, sau đó nó là không. Nhưng chữ không đó là không đối với có mà nói. Nếu đứng về phương diện liên hệ của nó với nước, thì nó là không, nhưng đồng thời vì nó là nước cho nên nó bất không. Tại vì chừng nào nước còn, thì sóng còn, dù mình không thấy, dù nó đã đi xuống, nhưng nó vẫn còn đó. Vì

vậy đọt sớng này là vừa không mà vừa bắt không. Trái xoài cũng vậy, đức Thế Tôn cũng vậy, sư chú cũng vậy luôn!

Cái không này là cái không mầu nhiệm của bản môn, cho nên gọi là "không như thật", chữ Hán là Như thật không. Chúng ta phải dừng lại ở đây một chút. Ví dụ đây là cái không đối diện với cái có, nhưng cả không, cả có này đều dựa trên một cái thể. Vì vậy cho nên chúng ta lấy đi cái "ý niệm không có" đó, và nói rằng sự không có của cái có và không đó là cái không căn bản. Cái không trên này là cái không (non-being) đối chọi với cái có (being). Khi đi tới bản thể, khi ta vượt thoát khỏi ý niệm về being và non-being thì ta đi đến cái không của bản thể. Không này

gọi là Như thật không, the true emptiness. Như thật không còn gọi là Chân Không.

Bất không cũng không phải là Như thật không mà là Như thật bất không, the true non-emptiness. Ta nên nhớ rằng Như thật không và Như thật bất không là hai mặt của một thực tại mà thôi. Như thật bất không còn gọi là Diệu hữu, The wonderful being. Chân không chẳng qua là Diệu hữu. Tuy hai tên nhưng cùng là một. Ví dụ như chùa Pháp Vân và Xóm Thượng, tuy hai tên nhưng là một chùa.

Trong khi đó, đứng về phương diện cánh cửa sinh diệt của tâm, chúng ta thấy có sinh diệt và có hữu vô. Chúng

ta thấy rằng chúng ta có sanh ra, có tồn tại, có chết đi. Chúng ta thấy có ta, chúng ta thấy không có ta. Đây là cái nhìn được điều kiện hóa bởi vô minh. Đây là cái nhìn của con người không tu học, không có tuệ giác. Chúng ta thấy có sinh, có diệt, từ có trở thành không, từ không trở thành có.

Nhưng cái này cũng là mặt thứ hai của mặt thứ nhất. Trên căn bản Diệu hữu, trên căn bản Như thật bất không mà chúng ta thấy có thế giới của sinh diệt và của hữu vô. Sở dĩ như vậy là vì có cái nhận thức gọi là biến kế sở chấp. Tức là cái thấy của chúng ta về ngã, về thường, chúng ta có một nhận thức sự vật có một cái thực thể biệt lập, riêng rẽ. Chúng ta nghĩ rằng sự vật là thường

tại, và bị kẹt vào cái thấy về ngã và về thường, bị kẹt vào cái biến kế sở chấp này cho nên chúng ta thấy có sinh, có diệt, có hữu, và có vô. Cái thấy đó nó đưa lại rất nhiều đau khổ.

Trong khi đó cũng cùng những hiện tượng sinh, diệt, hữu, vô đó, nếu tiếp xúc và quán chiếu thì chúng ta khám phá được bản chất diệu hữu, bản chất Như thật bất không của chúng. Chìa khóa là Y tha khởi. Biến kế sở chấp là cái thấy sai lầm của chúng ta về thực tại, tiếng Phạn là Parikalpita. Khi chúng ta biết tiếp xúc sâu sắc với những hiện tượng sinh diệt và hữu vô, thì chúng ta thoát khỏi cái thấy về ngã và về thường, đó là nhờ phương pháp quán chiếu mà chúng ta gọi là Y tha

khởi, Paratantra, có nghĩa là tất cả mọi cái đều nương vào những cái khác để được thành lập. Giống như cái khô được căn cứ trên cái lạc mà có; cái lạc nương vào cái khô mà có. Tay trái nương vào tay phải mà có; tay phải nương vào tay trái mà có. Cái trên nương vào dưới; cái dưới nương vào cái trên. Cái gọi là mình là do cái người mà có, cái người là do mình mà có. Nương nhau mà thành lập, đó gọi là Y tha khởi. Với cái tính gọi là biến kế, gọi là tướng tượng của tâm thức của chúng ta, chúng ta xây dựng ra những ảo tưởng về thực tại, mental construction, mental imagination, cho nên chúng ta thấy có sinh, có diệt, có hữu, có vô và chúng ta đau khổ.

Nhưng khi áp dụng phương pháp Y tha khởi, tức là quán chiếu về sự liên hệ giữa pháp này và pháp khác, thì ta thoát được cái đó và ta tiếp xúc được với cái tự tánh Như thật Bất không, Chân không, Diệu hữu của thực tại, và ta đạt tới chỗ gọi là không sợ hãi, vô úy. Khi thành công hoàn toàn trong sự quán chiếu về tự tính Y tha khởi, thì cái thực tại mâu nhiệm kia phát lộ, gọi là Viên thành thật, Parini(panna. Viên có nghĩa là tròn đầy, hoàn hảo. Thành thật tức là cái tự tánh của nó, cái bản thân của thực tại biểu hiện ra một cách tròn đầy. Lúc đó cái Như thật không nó hiển lộ ra.

Thường thường ở trong kinh, nhất là trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, hay



đem hình ảnh của một tấm kính ra để nói về Như thật không, gọi là Như thật không cảnh, tức là tấm gương của Như thật không, The mirror of true emptiness. Khi Như thật không cảnh hiện ra thì tất cả các pháp đều hiển lộ ra với tự tánh tròn đầy của nó, và mình tiếp xúc được với bản chất của trái xoài, tiếp xúc được với bản chất của đức Như Lai, của sư chú. Bản chất đó là không sinh, không diệt, là Như thật không. Như thật không nhưng kỳ thực nó cũng là Như thật Bất không.

Vì vậy Duy Biểu Học dạy chúng ta về ba tự tánh: Tự tánh Biến kế sở chấp; Tự tánh Y tha khởi; và Tự tánh Viên thành thật. Khi tiếp xúc được với tự tánh Viên thành thật, thì cái gương

Như thật không hiện rõ ra, và ta thấy được cái mâu nhiệm của Chân như, của Nhất tâm.

Khi chúng ta đang tập quán chiếu về Y tha khởi, thấy được tính Y tha khởi của vạn pháp (Tương duyên, tương thành, tương tức), tức là tính tương tức, nương vào nhau mà thành lập, thì cái gương như thật bất không hiện ra, ta thấy rằng tuy nói là không nhưng kỳ thực nó không phải là không, nó vẫn có. Nó có một cách rất mâu nhiệm cho nên gọi là Diệu hữu. Còn khi tâm ta mê mờ, thì ta chỉ có thể tiếp xúc được với tính Biến kế chấp của vạn sự, vạn vật, cho nên ta thấy có sinh, có diệt, có hữu, có vô, có mất, có còn, có trên, có dưới, và ta lăn lộn đau khổ trong thế giới đó,

là vì ta tô lên thực tại Như thật không và Như thật bất không màu sắc của sinh diệt, của hữu vô, và ta đau khổ. Ba tự tánh này (Biến kế sở chấp, Y tha khởi, và Viên thành thật) đã được giáo lý Duy Biểu nêu ra và diễn giảng.

Nói dài như vậy là chỉ để kết luận một điều rất ngắn, đó là trong thế giới của đau khổ, của long đong, của lận đận này, chúng ta mệt mỏi, và chúng ta ao ước thoát ra khỏi thế giới này để tìm tới một thế giới khác không có sinh, không có diệt, chỉ có an lạc, hạnh phúc mà thôi, chúng ta không ngờ rằng cái mà chúng ta đi tìm đó nó nằm ngay ở đây! Tại vì nếu chúng ta biết tiếp xúc với thế giới sinh diệt, hữu vô và phiền não này, và quán chiếu nó bằng

phương pháp tương tức, bằng Y tha khởi, thì ta tìm ra được cái tự tánh diệu hữu, chân không của nó. Ta tìm được cái tự tánh Như thật bất không, và Như thật không của nó, và ta tiếp xúc với cái chân như, cái bản môn của cái Nhất tâm của chúng ta.

Chúng ta không cần đi đâu hết, không cần đi về quá khứ, đi về tương lai, hay đi về một phương trời nào xa lạ. Tất cả giáo lý của đạo Phật đều cho chúng ta thấy điều đó rất rõ. Vì vậy cho nên những người tu tập theo chánh pháp là những người biết rằng ở ngay địa vức này, tại thời gian này, tại không gian này mà chúng ta có thể thực hiện sự chọc thủng màn vô minh, và tìm thấy sự an lạc và hạnh phúc trong thời gian

và trong địa phương này, bây giờ và ở đây.

Đó là căn bản thực tập của Làng Mai.

## TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN 3 Thích Nhất Hạnh

<b>TỔNG MỤC LỤC.</b>	<b>QUYỂN I.</b>	<b>QUYỂN II.</b>	<b>QUYỂN III.</b>
------------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

### *Thiền hướng dẫn và An Ban Thủ Ý*

Quán Niệm Hơi Thở là một pháp môn hết sức quan trọng trong sự thực tập ở Làng Mai. Mỗi khi trở về được với hơi thở, nắm lấy được hơi thở mà thở trong

chánh niệm thì chúng ta khôi phục lại được chủ quyền.

Chủ quyền là rất quan trọng. Trong đời sống hàng ngày chúng ta thường tự đánh mất mình, thường để cho mình trở nên nạn nhân của sự lôi kéo, của thất niệm. Thất niệm lôi ta về quá khứ, về tương lai, rồi chìm đắm trong những buồn thương, giận ghét. Chúng ta trở nên một nút chai trôi nổi bồng bềnh ở trên biển cả, sóng gió vùi dập, không ra gì cả.

Nhưng khi biết nắm lấy hơi thở, trở về với bản thân và thở trong chánh niệm, thì chúng ta bắt đầu khôi phục được chủ quyền và chúng ta có thể là chúng ta trở lại. Điều này không cần phải thực

tập lâu, có thể trong một vài hơi thở là chúng ta đã bắt đầu nắm được chủ quyền, và từ đó, thiết lập được sự vững chãi và thanh thoi ngay trong giờ phút hiện tại.

Vì vậy cho nên tại Làng Mai, phương pháp thở là một phương pháp vương đạo, một phương pháp căn bản của thực tập. Nếu ở Làng Mai sáu tháng hay một năm mà chưa nắm vững được phương pháp thở thì chúng ta chưa có thể nói là đã đến Làng Mai, hay đã từng thực tập ở Làng Mai. Bất cứ lúc nào chúng ta cũng có thể thực tập hơi thở thuần túy, tức là chỉ có hơi thở mà thôi.

Chúng ta sống với hơi thở, chúng ta là hơi thở đơn thuần trong khi thực tập. Lúc ngồi, lúc đi, lúc đứng, hay lúc nằm, chúng ta chỉ chú ý đến hơi thở thôi. Hơi thở là trung tâm của chánh niệm, của chánh định.

Hơi thở đem thân và tâm về một mối, và ta có sức mạnh. Ta đã học rằng Bụt là chánh niệm, vì vậy khi bắt đầu thở có chánh niệm là ta bắt đầu có Bụt ở trong tâm. Sự có mặt của Bụt càng ngày càng rõ, càng ngày càng lớn, càng ngày càng mạnh. Nhờ vậy mà ta khôi phục được chủ quyền.

Có trường hợp, trong khi thực tập hơi thở có ý thức như vậy, ta nhận diện được những gì đang có mặt ngay trong



lúc đó. Lúc bấy giờ hơi thở không còn là hơi thở thuần túy nữa, hơi thở bây giờ bao trùm lấy một đối tượng khác, đối tượng đó là cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Ví dụ chúng ta nghe một tiếng chuông. Có tiếng chuông, không những chúng ta có ý thức về hơi thở vào và hơi thở ra, nhưng đồng thời ta cũng ý thức về tiếng chuông nữa. Vì vậy cái âm thanh kia, tiếng chuông kia trở thành đối tượng của chánh niệm. Hơi thở đã trở thành đối tượng của chánh niệm rồi, hơi thở còn ôm lấy thêm tiếng chuông nữa. Cho nên lúc đó chánh niệm của chúng ta vừa có hơi thở, vừa có tiếng chuông. Tiếng chuông ở đây biểu tượng cho cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

Tiếng chuông hay tiếng điện thoại, tiếng chim hót, màu trời xanh, tiếng cười của một em bé... Tất cả những cái đó là những cái đang xảy ra trong giờ phút hiện tại, hơi thở ý thức của chúng ta ôm lấy những cái đó, và giúp chúng ta biết những gì đang xảy ra.

Trong thực tập hàng ngày, chúng ta được khuyến khích làm như vậy. Có khi chỉ thở thuần túy, chúng ta là hơi thở của chúng ta thôi. Nhưng có khi chúng ta ôm lấy và ý thức được những gì đang xảy ra chung quanh. Trong đời sống hàng ngày có vô khối cơ hội để ta có thể nhận diện những gì đang có mặt. Yếu tố để nhận diện đó là chánh niệm.

## HƠI THỞ CHÁNH NIỆM GIÚP DUY TRÌ ĐỐI TƯỢNG

Ta có thể nhận diện những gì đang xảy ra mà không cần có hơi thở. Điều đó có thể làm được. Nhưng điều cần biết là khi có hơi thở chánh niệm thì mình có thể nhận diện và duy trì sự có mặt của những gì đang xảy ra một cách lâu hơn. Ví dụ khi nhìn sao Bắc Đẩu, tuy không theo dõi hơi thở, mình cũng có thể nhận diện được sự có mặt của sao Bắc Đẩu và mỉm cười với nó. Đúng vậy! Nhưng có thể chỉ chừng một vài giây sau là mình đi vào lãng quên, thất niệm. Nhưng nếu duy trì hơi thở chánh

niệm, thở vào tôi biết rằng sao Bắc Đẩu đang có mặt ở đó, thở ra tôi mỉm cười với sao Bắc Đẩu. Cứ thở vào, thở ra như vậy thì mình giữ được sao Bắc Đẩu với mình lâu như ý mình muốn! Mình muốn một phút thì sao ở với mình một phút, muốn mười phút thì sao ở với mình mười phút, mình có chủ quyền. Còn nhận diện sao Bắc Đẩu mà không cần hơi thở thì mình cũng nhận diện được, nhưng chưa chắc sao Bắc Đẩu đã ở lại với mình được một phút. Vì vậy cho nên có hơi thở, ta có thêm năng lượng của chánh niệm, nhờ vậy mà ta duy trì được đối tượng lâu hơn.

Tại Làng Mai, thực tập hơi thở thuần túy, rồi nhận diện và ôm lấy những gì đang xảy ra, là những thực tập căn bản.

Nhận diện những gì đang xảy ra, ban đầu ta chỉ nhận diện đơn thuần thôi: Tôi biết cái gì đang xảy ra. Nhưng nếu tiếp tục thì chúng ta có thể nhìn thấu vào chiều sâu của cái đang xảy ra đó. Điều này rất là quan trọng. Đó gọi là thiền quán, Vipassiana, looking deeply.

Nhìn sâu thì hiểu được, và hiểu được thì mình không có những hành động, những ngữ ngôn làm lỡ. Điều này rất rõ và rất dễ. Ban đầu mình nhận diện, rồi nhờ sự nhận diện đó mà mình nhìn sâu vào được. Nhờ nhìn sâu được, mà mình biết, mình hiểu, cho nên mình không nói, không làm những điều làm lỡ và gây khổ đau cho đối tượng đó, cũng như cho chính mình.

Ví dụ trên bàn ăn có một đĩa ớt hay một hộp Chocolat. Trong khi thở ra thở vào, mình nhận diện đĩa ớt đó: À, đây là một đĩa ớt. Ớt là ớt, điều đó mình phải biết rõ. Đó là nhận diện đơn thuần. Nếu tiếp tục thở và nhìn kỹ thì mình thấy ớt rõ hơn, thấy chocolat rõ hơn, do đó mình biết mình nên ăn cái đó hay không nên ăn cái đó. Đây là chuyện xảy ra hàng ngày.

## AN BAN THỦ Ý VỚI THI KỆ TỨC THIÊN HƯƠNG DẪN

Ở Làng Mai chúng ta áp dụng hơi thở có chánh niệm đi theo với những bài thi kệ. Thi kệ là một loại thiên hương

dẫn. Khi thực tập hơi thở, chúng ta nhận diện, nhưng cái gì tới thì chúng ta nhận diện thôi. Khi đi theo thi kệ, chúng ta có chương trình, có mục tiêu đảng hoàng.

Vì vậy cho nên ta có thể phân biệt được hai trường hợp. Một là nhận diện cái gì đang xảy ra. Hai là đi theo một chương trình chúng ta đã đặt ra trước. Ví dụ như bài "Vào, ra, sâu, chậm":

Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra.

Đúng là phương pháp nhận diện hơi thở. Sau khi thở như vậy một vài lần, ta đi sang bài thứ hai:

Hơi thở vào đã sâu, hơi thở ra đã chậm.

Đây cũng là nhận diện, tức là hơi thở vào của tôi đã sâu, và hơi thở ra của tôi đã chậm. Cũng là nhận diện, nhưng trong đó có bao hàm một chủ ý khác: Mình ý thức được phẩm chất hơi thở của mình đã cao, và mình cảm thấy mừng vui. Phẩm chất cao ở đây là hơi thở đã sâu và đã chậm. Mà có sâu và có chậm rồi thì pháp lạc tăng tiến:

Thở vào tôi thấy khỏe, thở ra tôi thấy nhẹ.

Cố nhiên khi hơi thở đã sâu, đã chậm rồi, khi phẩm chất của nó được đưa lên cao rồi, thì nó tạo ra cái tính khỏe, và tính nhẹ ở trong con người của mình.

Tuy khỏe, nhẹ cũng là nhận diện, nhưng kỳ thực nó còn có mục tiêu làm



tăng tiến pháp lạc ở trong chúng ta. Thở vào tôi thấy khỏe, thở ra tôi thấy nhẹ. Mình nói khỏe quá, nhẹ quá, thì pháp lạc nó tăng tiến.

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

Khi thở vào, mình nhận diện được rằng thân của mình tĩnh lặng, tâm của mình tĩnh lặng, và thở ra mình mỉm cười, thì lúc đó không còn là nhận diện thuần túy nữa, mà có một chương trình. "Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười" là một bài tập mà đức Thế Tôn đã trao cho chúng ta.

Thở vào tâm tĩnh lặng, tức là "An tĩnh tâm hành, tôi thở vào". Thở đến đâu thì làm cho tâm của mình lắng dịu tới đó.

Khi mình có cái giận, có cái sợ, có cái bực tức mà mình thở vào, dùng hơi thở mà ôm lấy cảm thọ đó, thì cảm thọ đó sẽ lắng dịu lại. Đó gọi là an tịnh tâm hành. Như vậy là có chủ đích rất rõ ràng. Nhận diện tâm hành, và đồng thời ôm lấy nó để làm cho nó lắng dịu xuống, tức là chúng ta có một mục đích rõ ràng.

Thở ra miệng mỉm cười, mình biết rằng mình chưa mỉm cười, và mình cũng biết mỉm cười làm thư giãn hàng trăm bắp thịt ở trên mặt, cho nên thở ra mình mỉm miệng cười. Rõ ràng đây là thiền có hướng dẫn. Nhận diện đã đành rồi, nhưng mình còn muốn làm như vậy, mình còn muốn mỉm cười nữa.

Có khi mình đi xa hơn, mình nói: Thở vào tôi biết tôi đang mỉm cười, thở ra tôi đang mỉm cười với nụ cười của tôi. Trên nụ cười, nó lại còn có ý thức về nụ cười nữa! Cũng như mình nói Good morning Morning vậy đó.

Vậy thì thi kệ dùng để thực tập là một loại thiền hướng dẫn. Tại Làng Mai chúng ta dùng những bài thi kệ căn bản như bài Vào, ra, sâu, chậm. hay bài Đã về, đã tới; Quay về nương tựa; Đây là tịnh độ v.v... Có thể trong tương lai chúng ta có thêm một vài bài nữa, nhưng với bốn bài này cũng thừa cho chúng ta thực tập rồi. Chúng ta có thể thực tập trong bất cứ lúc nào. Ví dụ thực tập trong khi chấp tác. Chúng ta ai cũng phải nấu cơm, ai cũng phải rửa

bát. Nhưng cách nấu cơm, rửa bát ở trong thiền môn rất khác với việc nấu cơm, rửa bát ở ngoài đời. Trong thiền môn người ta có bài kệ bồ củi và gánh nước gọi là Vận thủy ban sài:

Nhiệm mầu thay, tôi vác củi.

Nhiệm mầu thay, tôi gánh nước.

Ngoài đời họ cũng phải gánh nước và chẻ củi như mình, nhưng họ làm chỉ với mục đích cho có nước và có củi. Còn ở trong chùa, mình không mẫn ý với cái gọi là có nước và có củi mà thôi. Mình làm những việc đó dưới hình thức thực tập. Vì vậy khi gánh nước, bồ củi thì mình phải thực tập chánh niệm gọi là chấp tác. Khi nấu

cơm hay rửa nồi thì mình theo dõi hơi thở, mình áp dụng những bài thi kệ trong khi chấp tác, và như vậy gọi là hạ thủ công phu.

Người Tây phương dịch chữ Công phu là Martial Art. Nhưng chữ công phu của chúng ta có nghĩa là thực tập ngày đêm không ngừng.

Có nhiều chùa cho rằng tụng Nghi thức sáng và Nghi thức tối là công phu, gọi là hai thời công phu. Nếu công phu mà chỉ có hai thời thôi và mỗi thời chỉ khoảng hai tiếng đồng hồ thôi thì hơi ít. Công phu của chúng ta không phải chỉ nằm trong hai thời tụng niệm. Nó cũng không phải nằm trong hai hay ba thời ngồi thiền mà thôi. Công phu của

chúng ta nằm trong mọi giây phút. Khi rửa nồi, lúc giặt áo, hay khi đi từ nhà bếp lên thiền đường, chúng ta đều công phu.

Công phu trong khi chấp tác. mà chấp tác ở đây tức là hành đạo. Vì vậy cho nên ta nói: Nhiệm màu thay tôi gánh nước, nhiệm màu thay tôi bửa củi. Gánh nước và bửa củi là những pháp môn hành đạo. Cho nên nếu quý vị trong khi gánh nước, trong khi bửa củi, trong khi chùi nồi mà không thực tập, thì quý vị hành sự không khác gì người ngoài đời, và thời gian ở trong tu viện rất là uổng phí. Vì vậy khi người bạn tu nói chuyện thất niệm trong khi làm việc với mình, mình phải làm sao để đừng bị cuốn theo người đó. Mình phải

chống cự lại, và mình phải chứng tỏ cho người bạn tu đó thấy rằng mình đang công phu, đang thực tập. Mình dùng những phương tiện quyền xảo, khéo léo để cho người đó cùng thực tập với mình trong khi làm việc. Đó gọi là thực tập chấp tác, Karma Yoga.

## MỌI THỰC TẬP ĐỀU PHẢI THONG DONG

Người tu phải khéo léo, phải biến tất cả những công việc trong đời sống hàng ngày thành thực tập. Chỉ có một điều cần để ý là phải sắp đặt như thế nào để mình có thể làm những công việc đó một cách thư thả, thong dong. Trong tu

viện mình có quyền thông dong, mình phải thông dong!

Tăng thân phải học lại, phải nói rằng mình có nhiều việc phải làm, nhưng nếu mình không làm trong sự thông dong thì mình không phải sống trong tu viện. Nếu mình làm việc thông dong thì mình không than phiền rằng "Tôi nhiều việc quá!", tại vì việc đó là tu. Tu là nguyên do để chúng ta ở đây và làm những việc đó. Chúng ta không chia ra thời giờ làm việc, và thời giờ tu. Nếu biết làm việc trong chánh niệm, biết biến công việc của mình thành những thực tập, thì cái làm đó là tu. Đó là điều ưu tiên mà mình phải đặt ra. Nếu mình làm việc nhiều quá và làm trong sự



đánh mất mình, thì mình phản lại lý tưởng tu học của mình.

Ngoài đời họ đã như vậy rồi. Không những họ làm việc nhiều mà họ còn say mê, đánh mất mình trong sự làm việc của họ. Trong tu viện mình phải khác. Vì vậy cho nên một nét chính của sự thực tập Làng Mai là chấp tác. Đây không phải là một tạo tác mới của Làng Mai. Chuyện này đã có trong truyền thống thiền của chúng ta: Bất tác, bất thực. Trong khi "tác" ta phải làm một cách thanh thoi, và phải có hơi thở chánh niệm.

## MỘT THIỀN PHỔ ĐỀ HƯỚNG DẪN THIỀN TẬP

Chúng ta có thể thực tập hơi thở trong khi ngồi. Ngồi thiền hay ngồi ăn cơm, hoặc bất cứ lúc nào chúng ta ngồi, là ta có thể thực tập hơi thở. Trong khi ngồi thiền, ta cũng có thể áp dụng những bài thi kệ.

Như chúng ta đã biết, những bài thi kệ này là một hình thái thiền hướng dẫn. Tại Làng Mai chúng ta có một cuốn sách về thiền hướng dẫn, gọi là Sen Búp Từng Cánh Hé[1], *The Blooming of a Lotus*[1]. Có những người ngồi thiền nhưng không biết mình nên làm gì trong khi ngồi thiền. Sách *Sen Búp Từng Cánh Hé* chỉ cho chúng ta những

bài tập rất rõ ràng, từ những bài rất đơn giản, cho đến những bài rất sâu sắc. Trong những bài tập đơn giản, chúng ta có những bài như Đã về đã tới; Đây là tịnh độ; Quay về nương tựa; và Vào ra sâu chậm.

Vì vậy mỗi thiền sinh ở Làng Mai phải có một cẩm nang để thực tập. Cẩm nang đó là cuốn Sen Búp Từng Cánh Hé. Hiện giờ đã có bằng tiếng Việt, tiếng Anh, tiếng Đức, tiếng Thái, tiếng Ý, tiếng Tây Ban Nha. Cuốn này gọi là thiền phổ, cũng giống như một thực phổ (Recipy). Thiền phổ này có thể dùng để thực tập chung cho đại chúng, hay thực tập riêng cho cá nhân. Chúng ta phải thử qua tất cả những bài tập trong đó, và có lúc chúng ta thấy rất

cần một bài tập nào đó. Có những bài rất mâu nhiệm, như bài Thở vào tôi thấy tôi là em bé năm tuổi. Bài đó đã giúp không biết bao nhiêu người quán chiếu để phá tan nội kết đối với cha, với mẹ.

Có một điều cần để ý là thiền phổ này được tạo dựng trên cơ bản An Ban Thủ Ý. Nghĩa là những bài trong thiền phổ này là phải thực tập song song với hơi thở. Ví dụ như bài chúng ta vừa nói:

Thở vào tôi thấy tôi là một em bé năm tuổi,

Thở ra tôi đang mỉm cười với em bé năm tuổi là tôi.

Số chữ ở đây hơi nhiều. Có khi mình

không thuộc, vì vậy cho nên trong thiên phở, mình có phần thứ hai để tóm tắt câu đó trong vài chữ. Thở vào tôi thấy tôi là một em bé năm tuổi, mình thay bằng "Bé năm tuổi", và mình hiểu là thở vào mình thấy mình là em bé năm tuổi, tại vì trước đó mình đã đọc câu này rồi. Người hướng dẫn đọc "Thở vào tôi thấy tôi là một em bé năm tuổi, thở ra tôi đang mỉm cười với em bé năm tuổi là tôi", Đọc xong sẽ tóm lược bằng hai câu: "Bé năm tuổi", "Cười với bé năm tuổi".

Chúng ta ai cũng đã từng là bé năm tuổi. Khi năm tuổi, chúng ta rất bé bỏng, rất dễ bị thương tích. Khi người lớn nạt nộ, la mắng, hay làm khổ nhau, thì trái tim của chúng ta bị thương và

có thể những vết thương vẫn đang rớm máu, dù bây giờ chúng ta đã 30 hay 40 tuổi. Vậy thì khi thở ra, chúng ta mỉm cười với em bé 5 tuổi, tức là lấy từ bi trong trái tim mình để chữa trị vết thương trong trái tim của chính mình. Tội nghiệp quá, mới 5 tuổi mà đã bị sóng gió. Trong chúng ta hầu như ai cũng có một em bé dễ bị thương. Sự thực tập là để trị thương cho em bé trong ta, rất là quan trọng.

Sau khi thực tập phần đó rồi, chúng ta thực tập phần thứ hai. Nếu giận cha thì chúng ta thực tập: Thở vào tôi thấy ba tôi là em bé năm tuổi. Đây là một khám phá mới, tại vì có thể chưa bao giờ mình thấy ba mình là một em bé năm tuổi, mà chỉ thấy một ông rất khó, rất

nghiêm, với rất nhiều quyền hành thôi. Nhưng sự thật là ba mình cũng đã từng là một em bé năm tuổi, cũng nhạy cảm, cũng dễ bị thương tích, giống hệt như mình vậy.

Kể đến: Thở ra tôi mỉm cười với em bé năm tuổi là cha tôi. Khi thấy cha mình là một em bé dễ bị thương tích, thì mình cũng thấy thương. Có thể đây là lần đầu tiên trong đời, mình thương ba mình theo kiểu từ bi đó! Cho nên mình mỉm cười với em bé năm tuổi là ba tôi. Khi ba mình làm khổ mình, cũng tại trong thời thơ ấu, ba mình bị thương tích rất nặng. Rồi cái đau khổ nó luân hồi. Ông không muốn làm cho mình khổ, nhưng ông đã làm cho mình khổ.

Mình thực tập như vậy là để hiểu, để thương và để chấp nhận.

Thực tập theo bài này, có khi thiên sinh gửi thơ về nhà xin hình ba của họ lúc còn 5 tuổi để họ quán tưởng cho dễ. Có những người Tây phương tới Xóm Thượng hay Xóm Hạ, đã được chuyển hóa khi thực tập bài này.

Phương cách thực tập này gọi là thiên hướng dẫn. Trước hết mình phải đọc tất cả những bài trong thiên phổ này. Khi đọc chưa chắc mình đã thấy được bài đó mình cần. Tại vì khi đọc mình có thể đọc bằng trí năng của mình và mình không biết rằng bài đó chính là bài mình phải thực tập. Vì vậy cho nên mình phải thực tập qua tất cả những bài



trong đó. Cũng như vào một quán ăn, nhìn vào thực phở và chỉ lựa những món ăn mình biết thôi, thì buồn cho đầu bếp quá! Muốn ăn cơm chiên thì anh cứ Dương Châu sáo phạn mà gọi, còn có bao nhiêu món ngon ở trong thực phở mà anh cho là không đáng kể, thì rất uổng cho anh. Phải thử từ món này đến món khác thì anh mới có cơ hội.

Có nhiều người họ ngại, nói rằng lỡ kêu món đó mà dở thì làm sao? Thành ra đi restaurant mà suốt đời chỉ ăn Omelette! Vì vậy trong thiên phở này mình sẽ thấy có lúc mình rất cần thực tập một bài đó, và thiên phở Sen Búp Tùng Cánh Hé mở đầu cho một kỷ nguyên thiên tập của chúng ta. Tại vì

trước đó có nhiều người rất muốn ngồi thiền, nhưng không biết mình cần làm gì trong khi ngồi thiền! Trong thiền phở này chúng ta được chỉ dạy rất rõ ràng khi thở vào thì quán chiếu gì, khi thở ra thì quán chiếu gì. Cố nhiên thiền phở này sẽ lớn lên cùng với sự thực tập của chúng ta. Càng thực tập, càng có cái thấy sâu sắc, càng khám phá ra được những hơi thở mẫu nhiệm thì thiền phở của chúng ta sẽ càng lớn lên.

Trong khi đi chúng ta cũng thực tập hơi thở. Thiền đi là một phương pháp thực tập rất đặc biệt tại Làng Mai. Khi ngồi, đã đành chúng ta phải có chánh niệm, nhưng khi đi chúng ta cũng phải có chánh niệm. Những người tới Làng Mai được yêu cầu một cách rất tha thiết

rằng phải áp dụng thiền đi. Thiền đi tức là mình làm chủ mình trong khi đi. Mỗi bước chân là do mình bước, chứ không phải do ma kéo mình đi theo. Mình có chủ quyền trong khi đi. Vì vậy thiền đi tại Làng Mai là rất quan trọng. Những người mới đến làng thì trong giờ đồng hồ đầu tiên, phải được hướng dẫn thiền đi và thiền thở. Nếu không thì uổng quá! Về tới rồi mà không thở, không biết đi thì uổng phí biết bao nhiêu! Mình là những người thường trú, mình có mặt là để giúp những người mới tới. Cho nên gặp người nào mới tới, mình nên hỏi: Bác đã biết thở chưa? Bác đã biết đi chưa? Mình không cần phải là giáo thọ, mình không cần phải là chúng trưởng, không cần phải là tăng ni. Nếu

người khách đã được chỉ dẫn rồi thì thôi, nếu chưa thì mình phải là người đầu tiên chỉ dẫn để giúp cho người khách mới học được thiền đi và thiền thở sớm chừng nào thì đỡ cho người ta chừng đó.

Khi một người đến làng mà đi như bị ma đuổi, thì điều đó không ích lợi gì cho người đó, mà cũng không ích lợi gì cho những người khác, tại vì thấy một người đi như vậy thì mình không được cảm hứng lắm. Khi thấy vậy, mình phải đến kết bạn với người đó liền lập tức, và mời người đó đi những bước thanh thoi với mình. Tại vì thiền đi giúp ta dừng lại! Dừng lại những ruồi rong, những trôi lăn trong chúng ta.

## THIỀN ĐI VÀ THI KỆ HƯỚNG DẪN

Trong thiền đi, chúng ta cũng có thể dùng những bài thi kệ như Đã về, đã tới. Kỳ trước chúng ta nghe nói nhiều về nhu yếu phải dừng lại. Dừng lại không phải là một chuyện dễ làm. Tại vì tổ tiên của chúng ta đã quen với bận rộn, với tất tả, và tập khí đó còn mạnh ở trong ta. Cho nên chúng ta phải dừng lại, tại vì chỉ có dừng lại thì ta mới thật sự sống và mới thật sự khám phá được bản chất của sự sống.

Kỳ trước tôi có nói rằng khi chưa có nhà, chúng ta nói phải làm một cái nhà. Khi làm nhà rồi, có ghé ngồi đàng

hoàng, có thể ta vẫn chưa dừng lại được, ta còn phải chạy. Thành ra làm xong nhà như vậy mà cũng chưa ngưng nghỉ được.

Cũng như nói ta đang đi học, chưa đậu bằng BS, MS hay PhD thì ta chưa yên tâm được, ta chưa thể bắt đầu sống được đàng hoàng. Nhưng hầu hết những người đã đậu bằng cấp đó, vẫn chưa ngừng lại được, vẫn chưa sống được, mà phải đi tìm một đối tượng khác, ví dụ như mua nhà, có xe hơi, cưới vợ. Luôn luôn mình đặt trước mình một đối tượng để chạy theo. Đạt được đối tượng này, thì đặt ra một đối tượng khác, và suốt đời chúng ta cứ chạy theo một đối tượng như vậy. Điều

đó ngược lại giáo lý gọi là Vô nguyện của đạo Bụt.

Ngay trong giới tu hành, có thầy làm chùa cũng vậy. Làm chùa để làm gì? Để có chỗ để ngồi. Nhưng làm xong chùa vẫn không ngồi được, vẫn nghĩ đến những chuyện khác. Có những người không có chùa mà họ ngồi được. Họ ngồi dưới gốc cây, họ ngồi trên bãi cỏ. Họ không cần phải làm xong chùa thì mới ngồi, họ ngồi liền. Cũng có những người tuy làm chùa, nhưng không vướng vào chùa. Trước khi làm chùa họ ngồi được, trong khi làm chùa họ ngồi được, và sau khi làm chùa họ cũng ngồi được. Vấn đề là có dừng lại được hay không mà thôi. Dừng lại thì mới đạt được mục tiêu của sự sống.

Tại Làng Mai, đi là một phương pháp thực tập. Đi mà đừng mong cầu gì cả, đi mà đừng thao thức muốn tới. Vì vậy cho nên thiền đi gọi là đi mà không cần tới. Nếu có tới, là tới bây giờ và ở đây, tới trong giờ phút hiện tại. Đó là mục tiêu của sự sống.

Trong thiền đi, thực tập bài Đã về đã tới này rất hay. "Đã về", mình đã về tới chỗ của mình rồi, tại sao còn phải chạy nữa? "Đã tới", mình thưởng thức hương vị của chuyện đã về, đã tới. Đây là chỗ của mình, và bây giờ là lúc của mình. Bây giờ và ở đây là quê hương đích thực của mình. Người tu phải thực hiện cho được chuyện đó.



Tất cả bốn bài kệ trên đây đều nhằm đưa mình về bây giờ và ở đây để mình tiếp xúc với chính mình, với tổ tiên, với con cháu của mình hiện đang có mặt tại địa chỉ này: Ở đây và hiện giờ.

Chúng ta cũng đã nói rằng sự thực tập ở Làng Mai không có mục đích đưa chúng ta rời bỏ cõi này để tới một cõi khác, dầu cõi đó gọi là tịnh độ, hay là niết bàn, cõi mà người ta diễn tả rằng chỉ có hạnh phúc mà không có đau khổ: Bĩ độ hà cố danh vi Cực lạc? Kỳ quốc chúng sinh vô hữu chúng khổ, đản thọ chư lạc, cố danh Cực lạc. Ở đất nước đó chúng sanh không khổ gì hết, chỉ hưởng lạc thôi, vì vậy cõi đó được gọi là cực lạc.

Chúng ta đã học và đã biết rằng cái lạc được làm bằng cái khổ. Nếu không có khổ thì không có chất liệu để làm nên lạc. Tuệ giác đó cho chúng ta thấy rằng cực lạc là ở đây! Và chúng ta chấm dứt sự mơ tưởng, cầu mong đi tới một cõi khác, một cõi không có đau khổ.

Chúng ta biết rằng nếu không có đau khổ thì không có hạnh phúc. Cũng như không có bên trái thì không bao giờ có bên phải. Đó là tuệ giác của Phật, cho nên chúng ta trở về trong hiện tại và ở đây để tìm được hạnh phúc ngay trong đó. Cũng như hạt sen trở thành hoa sen ngay trong đất bùn. Chính nhờ đất bùn đó mà hạt sen mới trở thành hoa sen được.

Cõi của chúng ta thường được gọi là cõi mà trong đó những kẻ phạm tục và những bậc thánh hiền cùng ở chung, phạm thánh đồng cư địa. Ngay tại cõi này, nếu tâm của ta là thánh, thì đây là cõi thánh. Nếu tâm ta là phạm thì đây là cõi phạm.

Vì vậy Làng Mai là cõi của tâm. Không phải là Làng Mai vì nó nằm ở chỗ này. Làng Mai là Làng Mai vì nó là sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng của những người muốn sống như vậy, muốn thực tập như vậy, cho nên nó thành ra Làng Mai. Có nhiều người tới Làng Mai, không với mục đích tu tập, họ thấy chán, họ thấy buồn, họ thấy tức giận, Làng Mai không có gì đẹp đẽ hết, không có gì hấp dẫn hết!

Như trường hợp của ông ở chính quyền địa phương tới khám Xóm Hạ. Ông rất giận, vì hồi ông đến thì đường sá lồi lõm. Ông nói: Đường sá như vậy, đi té gãy chân thì ai bồi thường cho tôi! Cho nên ông phạt Làng Mai rất nặng, ông đóng cửa Xóm Hạ! Tại vì Làng Mai là Làng Mai của mình chứ không phải của ông ta. Làng Mai là chỗ thực tập. Nếu mình thực tập và có an lạc rồi, thì con đường chưa trải đá cũng không sao, cũng có dư điều kiện để làm cho mình hạnh phúc. Nhưng vì ông ta không thực tập, cho nên ông mới nổi giận như vậy.

Làng Mai không phải là Làng Mai, thì mới thật là Làng Mai. Cõi này bản thân của nó là cõi thánh hay cõi phàm, đều

tùy thuộc vào tâm của mình. Nếu tâm của mình có chất thánh, thì đây là cõi thánh. Nếu tâm mình toàn là chất phàm, thì đây là cõi phàm.

Trong bài tụng Phòng hộ chuyển hóa, mình nói rằng Cùng tăng thân xin nguyên ở lại[1]. Nguyên ở lại, mới nghe qua thì thấy như chúng ta từ khước những cõi khác, và chúng ta chỉ chọn nơi này làm quê hương thôi! Nhưng kỳ thực không phải như vậy.

Tại sao có những vùng đẹp đẽ, an lành, tuyệt diệu như vậy mà mình từ khước, mình cố tâm rút về cố thủ ở nơi này? Có phải như vậy là hẹp hòi hay không? Cùng tăng thân xin nguyên ở lại có phải là mình bị dính mắc vào cõi này

hay không? Tại sao trong khi người ta phát tâm muốn đi qua cõi kia, bỏ cõi này phía sau lưng, vì bị đau khổ nhiều quá, mà mình lại làm ngược lại, mình phát nguyện ở lại đây?

Nếu đi vào trong thực tập của Làng Mai một cách sâu sắc, chúng ta thấy không phải như vậy. Phương pháp thực tập của chúng ta là theo tinh thần của kinh Hoa Nghiêm, tức là cái một nó chứa đựng cái tất cả, cái bây giờ nó chứa đựng cái thiên thu. Đó là câu ở trong kinh Hoa Nghiêm: Một sát-na nó gói trọn thời gian vô cùng. Mỗi hạt bụi nó gói trọn không gian vô biên. Vì vậy cho nên tuy sống ở đây, nhưng ta có mặt trong tất cả không gian.

Ví dụ mình đứng ở chỗ này trên trái đất, và mình đang đi những bước chân ở đây. Nếu mình là người phàm, và mình đang bước ở trên sàn gỗ ở tại Xóm Thượng này, thì mình chỉ có mặt ở đây thôi. Nhưng một bậc thánh đứng ở đây, vị đó có thể thấy rằng mình đang đứng ở trên trái đất. Trái đất tròn, mình đứng ở chỗ này, thì chỗ này chỉ là chỗ này, hay chỗ này là tất cả trái đất, nó tùy thuộc ở cái thấy của vị thánh đó. Tôi đang đứng ở trên trái đất tròn chứ đâu phải tôi đang đứng ở Làng Mai không thôi?

Nếu mình là người yêu nước thì mình chỉ thấy thoải mái khi đứng ở trên mặt đất của nước mình. Ví dụ như nước Pháp, thì bên kia núi Pyrénées là không

phải nước Pháp, và như vậy thì mình chỉ đứng được trên nước Pháp thôi, rất là uổng! Trong khi đó, mình rất có khả năng đứng trên quả địa cầu, và ôm lấy hết tất cả địa cầu làm quê hương. Không thay đổi gì hết, không bước thêm bước nào hết, chỉ cần nhận thức là đủ có một sự thay đổi lớn. Đang đứng trên nước Pháp, tự nhiên được đứng ở trên địa cầu!

Đứng ở trên địa cầu thì khỏe hơn là đứng trên nước Pháp nhiều lắm! Đứng trên nước Pháp thì phải tranh đấu, phải tìm cách chặn những người di cư bất hợp pháp ở tất cả các biên giới. Nội chuyện đó không đã làm cho nước Pháp tốn rất nhiều tâm lực. Làm sao để chiếm thị trường chỗ này, chỗ kia, đó



là tại mình chỉ đứng được ở trên nước Pháp mà thôi. Còn nếu đứng được trên địa cầu thì tự nhiên nó thành thơ, nó bao la lắm.

Cho nên tại sao không đứng như vậy? Tôi đang đứng ở đây, nhưng tôi cũng đang đứng ở bên Trung Quốc, tôi cũng đang đứng ở bên Nga, bên Nam Mỹ. Rõ ràng là như vậy. Tôi không có sự xa cách nào cả. Tôi đang an trú trong giây phút đầu năm 1997 này, nhưng mà tôi cũng có mặt trong quá khứ, trước khi Bụt ra đời, và tôi cũng sẽ có mặt ở thế kỷ thứ 23, 24... Tại vì trong cái bây giờ và ở đây nó bao gồm tất cả thời gian vô cùng và không gian vô biên. Vì vậy cho nên tiếp xúc sâu sắc với bây giờ và ở đây là tiếp xúc với tất cả, không có

cõi nào mà ta không có mặt. Thành ra nói rằng tại sao chúng ta rút về, cố thủ ở nơi cõi ta bà này cho hẹp hòi, là không đúng. Ở đây mà hạ thủ công phu, mà đi sâu vào thiền quán, thì đồng thời ta sống trong cả thời gian vô cùng và không gian vô biên.

Pháp môn đó của Làng Mai là pháp môn được hướng dẫn bởi tinh thần kinh Hoa Nghiêm.

Trở lại với chuyện đi, như đã nói ở trên, thiền đi là một phép thực tập để giúp mình dừng lại được. Dừng lại trong bây giờ và ở đây. Khi đã sống được sâu sắc trong cái bây giờ và ở đây thì mình bắt đầu khám phá ra được bản thân, khám phá thế giới, khám phá vũ

trụ, và mình khám phá được sự sống bất sinh và bất diệt. Cho nên ngày nào ở Làng Mai chúng ta cũng đi thiền hành. Chúng ta đừng lấy có bận công việc này, bận công việc kia mà bỏ đi thiền hành. Chúng ta đi thiền hành với tăng thân, mỗi ngày một lần, và chúng ta đi thiền hành bất cứ lúc nào chúng ta có thể đi. Mỗi bước chân như vậy nó làm rơi rụng không biết bao nhiêu là phiền não, bao nhiêu là ưu tư, bao nhiêu là say đắm, vẩn vương. Đi như thế nào để tất cả những cái đó rơi rụng hết mới được. Đây là công phu Phiền não vô biên thế nguyện đoạn.

Hãy đi, thầy đã chỉ đường, tăng thân đã soi sáng, mình có hai chân, tại sao mình không bước đi để làm cho nó rơi

rụng hết tất cả những phiền não âu lo. Đi như vậy là để giải thoát. Trong đạo Bụt có danh từ "đầu đà", có nghĩa là rũ bụi xuống, rũ bỏ đi, tiếng Phạn là Dh(ta. Bao nhiêu tai nạn rụng rời như tro. Đó là một câu thơ trong Quan Âm Thị Kính. Vì vậy cho nên đi cho hết lòng, đem hết tất cả thân, khẩu, ý hợp nhất lại mà bước đi. Đi một bước như vậy không những ta làm rơi rụng những phiền não của ta, mà ta còn bước vào được trong cõi nhiệm màu qua cửa ngõ bây giờ và ở đây. Cõi nhiệm màu đó không có ai đưa ta tới được. Chỉ có ta, bằng bước chân của ta là đưa ta vào được mà thôi.

Không những trong thiên ngôi, thiên chấp tác chúng ta mới thực tập hơi thở,

trong thiền đi chúng ta cũng thực tập hơi thở. Chúng ta thực tập những bài như Đã về, đã tới; Đây là tịnh độ. Đây không phải là tự kỷ ám thị. Chúng ta biết rằng nếu tâm của mình tịnh thì mảnh đất này tịnh. Dù có biết bao nhiêu là đau khổ trên cõi này, nhưng nếu ta tịnh thì ta sẽ bình thản trước những đau khổ đó, và ta thấy rằng những đau khổ đó là những cái thường nhiên của sự sống. Có một Ni sư người Việt thời nhà Lý, đã làm một bài kệ:

Sinh, Lão, Bệnh, Tử,  
 Lý chi thường nhiên,  
 Dục cầu giải thoát,  
 Giải phược thiên triền.

Có nghĩa là Sinh, Lão, Bệnh, Tử đó là lẽ thường của trời đất. Tại sao phải đi tìm giải thoát ra khỏi bốn cái đó? Sự sống có bốn cái đó, thì mình chấp nhận bốn cái đó là vì mình chấp nhận sự sống. Càng cố gắng vùng vẫy để thoát ra khỏi bốn cái này, thì mình càng bị buộc chặt. Đúng như vậy. Sinh, Lão, Bệnh, Tử là những cái tất yếu của sự sống, nếu mình chấp nhận sự sống thì mình chấp nhận Sinh, Lão, Bệnh, Tử.

Trước kia nó là Sinh, Lão, Bệnh, Tử, mình nhìn nó với sự sợ hãi và muốn chạy trốn. Bây giờ nhìn nó, mình mỉm cười với nó được. Thành ra nó không còn bức bách mình như trước nữa, như vậy là mình đã có giải thoát rồi. Huống

hồ là sông sâu sắc trong giây phút hiện tại ngay ở đây, mình có thể tiếp xúc được với chiều sâu của thực tại, tức là mình đã tiếp xúc được với cõi vô sinh bất diệt rồi. Vô sinh bất diệt nghĩa là những cái Sinh, Lão, Bệnh, Tử chỉ phơn phớt bên ngoài, không động được tới chiều sâu của mình. Tại vì chiều sâu của mình là chiều sâu vô sinh, bất diệt.

Khi có vô sinh bất diệt rồi, mình còn sợ gì cái sinh diệt trên bề mặt? Cũng như khi đọt sóng biết nó là nước rồi thì có lên, có xuống nó cũng không sợ. Đau khổ là khi sóng tưởng nó chỉ là sóng thôi. Cho nên nó bị không chế bởi ý niệm ta có hay ta không có, ta cao hay ta thấp, ta đẹp hay ta xấu. Nhưng khi đọt sóng biết nó là nước rồi thì nó

không còn bị khống chế bởi những cái kia nữa.

Trong cõi này mình có thể tìm được an lạc, vô úy, thường tại và tịnh độ, cho nên mình quả quyết rằng Đây là tịnh độ, tịnh độ là đây. Đừng viên vông đi tìm một cõi tịnh độ trong không gian và trong thời gian.

Ngày xưa, khi tôi hướng dẫn một khóa tu tại Tu Viện Kim Sơn, có vài Phật tử nói: Bạch thầy, con tu tịnh độ quen rồi, bây giờ tu thiền thì có gì chống đối không? Tôi cho họ một bài kệ:

Tịnh độ mà không thiền,  
Tịnh độ của tương lai.

Chữ thiền được định nghĩa trong hai



câu này. Thiền ở đây tức là an trú trong hiện tại, sống sâu sắc giờ phút hiện tại. Vì vậy cho nên nếu thực tập tịnh độ mà không có tinh thần thiền tập thì tịnh độ mà anh mong cầu đó, là một thứ tịnh độ của tương lai. Trong khi đó thì giáo lý tịnh độ sâu sắc cho chúng ta biết rằng Duy tâm tịnh độ. Tịnh độ là ở trong trái tim của mình. Nếu tịnh độ là trong tim của mình, tại sao mình lại phải đi sang phương Tây, hay phương Đông, và phải chờ sau khi chết mới được đi vào? Vì vậy cho nên tịnh độ là một hình thái thiền tập, tại vì phương pháp của tịnh độ là Niệm Phật nhất tâm bất loạn.

Mà niệm tức là thiền. Niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm An

Ban đều là thiền hết, và phương pháp niệm Bụt có ngay hồi Bụt còn tại thế. Vậy thì niệm Bụt như thế nào để tiến tới chỗ gọi là Nhất tâm bất loạn, thì tịnh độ đó là thiền rồi chứ gì nữa! Tại sao anh nghĩ tịnh độ không phải là thiền, và thiền không phải là tịnh độ? Cái nhìn của anh rất là nhị nguyên, rất là sai lạc. Cho nên anh bị xâu xé bởi ý tưởng thiền là khác tịnh độ, và tịnh độ khác thiền. Cho nên anh lo làm sao tu tịnh độ mà tu thiền được! Để khai thị cho người đó, tôi nói Tịnh độ của tương lai, đó là một mơ ước trong tương lai. Còn đối với thiền là phải có tịnh độ liền bây giờ, cho nên mình thường nói: Đây là tịnh độ. Đây có nghĩa là ở đây và bây giờ.

Hai câu kết của bài kệ tôi cho vị Phật tử đó là:

Tâm ta là đất tịnh,  
Thiền với tịnh không hai.

Thành ra một cuộc bút chiến, một cuộc đàm luận, tranh chấp giữa thiền với tịnh là một điều không bổ ích, một sự mất thì giờ. Chúng ta đừng nên tốn thì giờ, tốn giấy mực để dấn thân vào cuộc tranh luận đó. Cái thấy của chúng ta là như vậy, nó siêu việt thiền và tịnh, thiền với tịnh không hai. Câu kinh Tâm ta là đất tịnh, đã được cả hai bên chấp nhận. Thiền cũng nói như vậy mà Tịnh cũng nói như vậy. Khi đưa câu này ra là cả hai bên đều phải im lặng.

Đất tịnh cũng vậy, niết bàn cũng vậy, mà Phật độ cũng vậy, đều nằm trong tâm ta hết. Và nếu nằm trong tâm thì tại sao lại phải chạy đi tìm, phải mơ ước trong tương lai?

### *Sự vận hành của thân và tâm*

Một trong những công năng của chánh niệm là giúp cho tâm lý của chúng ta vận hành một cách bình thường. Tâm cũng như thân của chúng ta, nếu trong đó có những vùng bế tắc, thì ta sẽ sinh bệnh. Ban đầu chúng ta thường chưa thấy bệnh, nhưng nếu có một sự bế tắc trong tâm, thì những triệu chứng của bệnh tâm thần sẽ từ từ phát hiện.

Nếu biết thực tập để sự bế tắc đó đừng xảy ra, chúng ta sẽ không bao giờ bị tai nạn mang bệnh tâm thần.

## SỰ CẦN YÊU CỦA VIỆC LƯU THÔNG MÁU HUYẾT

Trong cơ thể của chúng ta, sự lưu thông của máu huyết là hết sức quan trọng. Nếu máu huyết không lưu thông đều đặn, thì độc tố sẽ ứ đọng lại trong những phần của cơ thể, nhất là phần mà chúng ta ít hoạt động. Khi độc tố chứa chất nhiều, những vùng đó sẽ đau nhức, sẽ bệnh hoạn. Ví dụ trên đầu của ta, nếu máu không chảy dàng hoàng trong những huyết quản li ti, chúng ta

sẽ bị nhức đầu. Khi bị nhức đầu như vậy, nếu có người xoa bóp đầu của chúng ta thì sự xoa bóp đó sẽ giúp cho máu huyết trên đầu lưu thông, và sau đó mười lăm phút hay nửa giờ, ta thấy bớt nhức đầu. Đó là nhờ sự lưu thông điều hòa của máu huyết ở trên đầu.

Khi máu huyết lưu thông thì những độc tố sẽ được máu huyết chuyên đi nơi khác, và sẽ được sa thải khỏi cơ thể bằng đường tiểu, đường hô hấp, hay bằng đường ruột. Vì vậy xoa bóp cơ thể là một hành động có tính cách trị liệu rất hay.

Phép xoa bóp, tiếng Hán Việt là Ấn Ma Pháp. Ấn là ấn xuống. Ma là xoa bóp. Khi ta ấn ngón tay xuống một vùng nào

đó ở trong cơ thể, thì ta bắt buộc máu đi ra khỏi chỗ ta ấn xuống. Khi nhấc ngón tay lên, máu từ chỗ khác chảy về lại nơi đó. Nếu tiếp tục hành động đó nhiều lần thì ta tạo ra một sự lưu thông máu huyết tốt đẹp hơn. Ai cũng biết rằng khi máu huyết không lưu thông thì một trăm chứng bệnh sẽ phát sinh trong cơ thể. Vì vậy có những thứ thuốc uống vào để giúp máu huyết lưu thông, có những phương pháp thoa bóp để giúp cho máu huyết lưu thông, và cũng có những phương pháp vận động để giúp cho máu huyết lưu thông. Sự lưu thông của máu huyết trong cơ thể rất là quan trọng cho sự bình an của cơ thể.

## SỰ CẦN YẾU CỦA VIỆC LƯU THÔNG TÂM LÝ

Đứng về phương diện tâm lý cũng vậy. Tâm lý của chúng ta là một loại máu huyết, nó phải được lưu thông. Nếu tâm lý bị dồn nén, bế tắc thì nó cũng tạo ra những triệu chứng bệnh hoạn. Vì vậy phải có một phương pháp gọi là phương pháp xoa bóp tâm lý, để giúp tâm lý không còn kẹt, và có sự lưu thông trong tâm lý của chúng ta.

Ví dụ trong tâm lý của chúng ta có cái giận hay cái sợ mà ta không dám nghĩ tới, không dám nâng niu, không dám mời lên để nhìn mặt, thì những hiện



tượng gọi là bết tắt của tâm lý bắt đầu xảy ra. Trong ta có hạt giống của sự sợ hãi. Mỗi khi tiếp xúc với hạt giống của sự sợ hãi thì ta không thấy dễ chịu chút nào, vì vậy ta có khuynh hướng đè nén sự sợ hãi xuống. Chúng ta cũng có thể sợ cô đơn, sợ bị hắt hủi; sợ chết, sợ xấu đi rồi người kia ruồng bỏ ta. Ta sợ già sống cô đơn trong một xó. Tất cả chúng ta ai cũng có những cái sợ đó. Nhưng chúng ta không muốn nghĩ tới, tại vì nghĩ tới nó là không dễ chịu! Vì vậy mà trong vùng đó của tâm lý, có sự bết tắt.

Chúng ta tưởng rằng cái sợ ngủ yên chỗ đó, không có ảnh hưởng gì tới đời sống hàng ngày của chúng ta, vì vậy chúng ta làm lơ. Chúng ta biết có cái sợ

chôn sâu ở trong tâm thức, nhưng cứ làm lơ, giống như là ta không sợ. Kỳ thực hạt giống sợ rất lớn, nó sai sử chúng ta trong đời sống hàng ngày. Tại vì nó có mặt đó, và một cách gián tiếp nó ảnh hưởng tới hành sử trong ngày của chúng ta. Sở dĩ ta không làm cái đó, hay có làm cái đó là do hạt giống của sự sợ hãi trần ngụy trong góc đó của tâm lý chúng ta. Chúng ta không biết rằng sự sợ hãi đó đang điều khiển chúng ta, đang điều kiện hóa chúng ta. Nếu có chánh niệm thì chúng ta sẽ nhận ra rằng sở dĩ chúng ta không làm điều đó, hoặc chúng ta đã làm điều đó là vì cái sợ nó nằm trong tận cùng cơ thể ta.

Vì vậy cho nên đức Thế Tôn có dạy các thầy, các sư cô đừng nên để những hạt giống như vậy nằm yên và tạo ra sự bết tắt. Phải tìm tới, phải tiếp xúc với nó, phải nhận diện nó, phải làm sao để cho nó chuyển hóa, lưu chuyển.

Là người tu, mỗi ngày chúng ta phải xoa bóp để cho niềm đau, nỗi khổ kia chuyển hóa. Chúng ta đừng sợ. Cũng như khi xoa bóp cơ thể, khi đụng tới vùng đau nhức, thì chúng ta bị đau nhức hơn, nhưng sự đau nhức đó sẽ giúp điều trị vết thương. Trong tâm chúng ta cũng vậy, có những vùng bết tắt và đau nhức, chúng ta động tới thì nó đau nhức thêm. Nhưng những đau nhức đó nó cần thiết cho việc trị liệu. Cho nên tiếp xúc với cái giận, cái sợ

của chúng ta, là điều mà chúng ta phải thực tập hàng ngày.

## NHỮNG HỜI THỞ LƯU THÔNG TÂM LÝ

Tôi thế nào cũng phải già, tôi không thể nào tránh khỏi sự già đi. Đó là tiếp xúc với hạt giống của sự sợ già.

Tôi thế nào cũng phải chết, tôi không thể nào tránh thoát cái chết. Đó là tiếp xúc với hạt giống của sự sợ chết.

Mai này khi tôi ra đi, tôi sẽ không đem theo được bất cứ một cái gì. Đó là tiếp xúc với hạt giống của sự sợ cô đơn.

Hiện giờ mình đang bám víu vào một người, hay hai người hay ba người. Đang bám víu vào một cái danh, một địa vị, một cái lợi, hay một hột xoàn. Mình nghĩ rằng tất cả những cái đó là cần thiết cho sự an ninh của mình, cần thiết cho hạnh phúc của mình. Nhưng sự thật là ngày mai khi mình ra đi, mình sẽ không đem theo được bất cứ một cái gì, bất cứ một người nào dù người đó là người thương yêu nhất của mình ở trên đời. Mình sẽ không đem theo được một bằng cấp, một địa vị, một trương mục. Mình sẽ đi với hai bàn tay trắng. Đó là những sự thật khách quan, sự thật rõ ràng, sự thật trắng trợn mà mỗi ngày mình phải đối diện với nó.

Thực tập những hơi thở đó sẽ giúp ta tiếp xúc với hạt giống của sự sợ hãi, sợ bệnh tật, sợ cái chết, sợ sự cô đơn, sợ sẽ mất đi những gì mà hôm nay mình trù mẩn, mình thương tiếc.

Chúng ta thấy có hai hiện tượng. Hiện tượng thứ nhất là sự sợ hãi, và hiện tượng thứ hai là chánh niệm tìm tới để tiếp xúc với sự sợ hãi đó, ôm ấp nó để chuyển hóa. Như vậy chánh niệm là bàn tay làm việc xoa bóp. Khi bàn tay tới, nó ấn xuống và thoa bóp, nó bắt buộc máu ở chỗ đó phải lưu thông. Ở đây, niềm đau, nỗi khổ kia ở trong cơ thể làm ứ đọng, tạo ra bế tắc, vì vậy chánh niệm phải đi tới, phải làm công việc của sự xoa bóp.

Trước hết là nhận diện: "Ta biết người có đó". Nếu chúng ta để cho sự sợ hãi, sự đau buồn đó trở thành một khối bê tắ, thì nó sẽ có tác động trên đời sống hàng ngày của chúng ta. Vì vậy mà chúng ta phải tìm cách trị liệu.

## KHÁCH CỦA TA

Chúng ta ai cũng biết rằng tâm thức có hai phần. Một phần gọi là ý, nằm ở trên, một phần gọi là tàng nằm ở dưới. Chúng ta có những niềm đau nỗi khổ nằm ở phần tàng. Chúng không nằm yên, chúng đẩy, chúng xô, chúng tìm cách phát hiện, và vì chúng ta sống đời sống hàng ngày không có chánh niệm,

cho nên những niềm đau nỗi khổ đó càng ngày càng lớn thêm.

Những nỗi niềm nào? Những nỗi tuyệt vọng, sợ hãi, hận thù, thèm khát.

Những khối độc tố đó có ở trong tâm của chúng ta. Mỗi khi chúng phát hiện được trên bề mặt của tâm ý thì ta đau khổ. Cho nên chúng ta không muốn nó phát hiện.

Muốn cho những khối đau buồn sợ hãi này không xuất hiện thì chúng ta thường áp dụng những phương pháp gọi là đè nén hay ngăn chặn. Phần ý của ta cũng giống như là phòng khách, và phần tàng nó giống như nhà kho. Để cho những khối đau khổ này đừng lên ngôi trên phòng khách, chúng ta phải



tìm cách chiếm cứ phòng khách bằng cách mời những thứ chúng ta muốn đưa vào phòng khách.

Ví dụ chúng ta tìm cách giải trí. Chúng ta đưa vào phòng khách một máy truyền hình và mở máy lên, chúng ta có một chuyện phim diễn ra. Hay chúng ta đọc một cuốn tiểu thuyết, và trong thời gian mãi mê đọc cuốn tiểu thuyết đó, phòng khách của chúng ta bị chiếm cứ. Khi phòng khách bị chiếm cứ thì những người khác không vào được. Trong suốt thời gian chúng ta coi một chương trình vô tuyến cũng vậy, phòng khách cũng bị chiếm cứ thành ra những "anh chàng kia" không leo lên được. Nếu không có tiểu thuyết, hay TV thì chúng ta tìm những cách

khác, ví dụ ta nhắc điện thoại lên nói chuyện. Trong khi nói chuyện với người khác thì mình để ý vào câu chuyện, cho nên những anh chàng kia cũng không leo lên được.

Nếu bạn ta không có nhà và ta không nói chuyện bằng điện thoại được, thì ta tìm cách khác. Ta vào nhà xe lấy xe hơi lái đi. Đi đâu cũng được, miễn là dừng ngồi đó một mình với phòng khách của ta trống vắng. Tại vì ngồi đó một mình như vậy thì những anh chàng kia sẽ trôi lên trần xe ta. Đó là trường hợp của rất nhiều người ở trong xã hội ngày nay.

Nếu nhìn vào từng trường hợp của con người sống trong xã hội ngày hôm nay,

chúng ta thấy rằng đó là cách sống của hầu hết mọi người. Chúng ta rất sợ phòng khách của chúng ta trống. Tại vì mỗi khi phòng khách của chúng ta trống thì những anh chàng ghê gớm ở dưới nhà kho sẽ tìm cách chui lên. Chui lên được và chễm chệ ngồi trong phòng khách thì chúng ta rất đau khổ. Những khối tuyệt vọng, những điều thèm khát, những sự sợ hãi, hận thù, ganh tị, những tư tưởng hắc ám ở trong ta trôi lên và bắt đầu tác quái, sai sử ta.

Vì vậy cho nên xâm chiếm phòng khách là phương pháp của hầu hết mọi người sống trong thời đại của chúng ta áp dụng để ngăn chặn, không cho những niềm khổ đau kia trôi lên. Chúng ta vô tình hoặc cố ý xây một

hàng rào để ngăn chặn, không cho những khối đau khổ đó trào lên. Khi dồn ép như vậy thì chúng ta tạo ra một thế, một tình trạng gọi là bế tắc tâm lý.

Nó lên thì ta khổ, nhưng nó lên được thì ta đỡ, vì nó có sự lưu thông. Nhưng vì ta sợ khổ, không biết cách tiếp xúc với những cái đó, cho nên chúng ta đè nó xuống và tạo nên một tình trạng bế tắc của tâm lý. Đó là một điều rất nguy hiểm!

Có thể ban ngày chúng ta áp dụng được phương pháp chiếm cứ phòng khách, nhưng ban đêm thì ta ngủ, ta đâu thực tập được chuyện chiếm cứ phòng khách? Khi chớp mắt đi là những khối khổ đau này bắt đầu trôi

lên, cho nên chúng ta có khát vọng, chúng ta đau khổ, chúng ta sợ hãi. Sợ luôn cả chuyện đi ngủ, tại khi ngủ ta không kiểm soát được phòng khách của mình. Vì vậy mà ta thức suốt sáng thâu canh để trông chừng đạo tặc!

Trong khi đó, những khối đau khổ dưới tàng thức vì bị bế tắc, chúng tạo ra đủ triệu chứng, trong đó có triệu chứng mất ngủ, triệu chứng trầm cảm (depression). Tất cả đều do sự kiện những hiện tượng tâm lý của chúng ta bị cấm cản, không được lưu thông.

Có những người sống thường trực trong sự sợ hãi. Mà sợ đây không phải là sợ ma hay sợ ăn cướp, sợ ăn trộm, sợ cảnh sát. Nghĩa là không sợ một đối

tượng từ bên ngoài. Cái họ sợ nhất là cái ở trong chiều sâu của tâm thức họ. Những cái đó trời dậy thì nguy cho họ lắm! Họ có thể đau khổ đến cùng cực, và trong những lúc đau khổ như vậy, họ chịu không nổi, họ nghĩ rằng chỉ có một cách duy nhất để hết đau khổ, đó là đi tự tử! Những người có các khối đau buồn lớn lao trong chiều sâu tâm ý của họ mà có sự bế tắc, là rất lo sợ. Họ lo sợ chính cái tâm lý của họ, chính những khối đau buồn, đen tối ở trong chiều sâu tâm thức của họ. Ban ngày họ có thể dùng phương pháp cảnh sát để đè nén. Ban đêm thì lực lượng cảnh sát không còn hiệu nghiệm nữa, cho nên càng ngày họ càng đau khổ vì vấn đề của họ.

Những người mà họ mời vào trong phòng khách ban ngày là những phim ảnh, những tiểu thuyết, những câu chuyện, chúng thuộc về loại thức ăn. Thức ăn có thể giúp cho họ quên nỗi khổ niềm đau ở dưới tàng thức.

Chúng ta biết có những người tâm lý bất an, mỗi khi họ thấy những điều bất an bắt đầu cựa quậy, muốn trôi lên, thì họ làm gì? Có người vào bếp mở tủ lạnh, lấy thức ăn ra ăn. Tại vì trong khi ăn như vậy họ có việc để làm. Họ nhem, họ nhai, họ nuốt và họ bận rộn, cho nên họ sống qua được những giây phút đó. Trong thời đại của chúng ta, có nhiều người dư dả thực phẩm, trong nhà lúc nào cũng có thức ăn để trong tủ lạnh. Mỗi khi thấy bất an trong tâm, thì họ

vào bếp mở tủ lạnh, lấy thức ăn. Trong khi ăn như vậy họ cảm thấy sự bất an đó nằm yên được trong một thời gian nào đó. Thực tập chuyện ăn đó, càng ngày họ càng mập ra. Ăn để đừng bị những khổ đau trong tâm trần nự. Ăn và không ngưng được. Đó là một chứng bệnh của rất nhiều người trong xã hội tiêu thụ ngày nay.

Trong khi đó, ở các nước chậm phát triển, người ta đâu có tủ lạnh có sẵn thức ăn? Thành ra những lúc đói, họ phải đi kiếm việc, phải đi khuân vác, phải quét chợ, phải làm đủ thứ. Trong những lúc đó họ đâu có thì giờ để gặm nhấm niềm đau nỗi khổ của họ? Những lúc làm việc cực nhọc như vậy, họ tiêu



xài năng lượng của thân thể, cho nên họ đỡ lắm.

Những người đang bị bệnh tâm lý, nếu được đưa ra làm công việc lao động thì họ sẽ được đỡ khổ rất nhiều. Nhưng nếu những người đó giàu, có tiền bạc, có thức ăn, thì họ lâm vào tình trạng khó khăn hơn.

Ở đây chúng ta không ăn những thức ăn gọi là đoàn thực, tức là ăn qua đường miệng. Chúng ta ăn những thức ăn gọi là xúc thực. Chúng ta coi phim, chúng ta đọc tiểu thuyết, đọc báo, chúng ta nói chuyện, chúng ta đi khiêu vũ, đi phòng trà, đi dự nhạc hội. Trong khi tiêu thụ những sản phẩm có độc tố như vậy thì chúng ta đưa vào trong

tàng thức những độc tố đó, và càng ngày chúng càng làm cho những niềm đau, nỗi khổ kia càng tăng tiến thêm lên. Ví dụ trong khi coi phim, chúng ta ưa thích những cảm giác mạnh như sợ hãi, hồi hộp, thèm khát. Tại vì phim mà không đánh động được sự sợ hãi, hồi hộp, thèm khát, tuyệt vọng, hay hận thù của ta là phim không hay. Phim phải có những điều đó thì mới hay, mới hấp dẫn. Ta sống trong da thịt của những nhân vật chính. Khi người đó lâm vào tình trạng tuyệt vọng thì ta cũng tuyệt vọng. Khi người đó lâm vào tình trạng sợ hãi thì ta cũng sợ hãi. Khi người đó sống trong tình trạng thèm khát thì ta cũng thèm khát theo. Đó gọi là tiêu thụ văn nghệ. Trong khi tiêu thụ những sản

phẩm văn nghệ như vậy, chúng ta liên tục đưa vào trong tầng thức của ta những độc tố để nuôi lớn những niềm đau nỗi khổ đang có sẵn trong ta. Vì vậy mà tình trạng càng ngày càng nặng nề, càng nguy kịch.

Phương pháp gọi là chiếm cứ phòng khách không có chánh niệm là một phương pháp rất nguy hiểm. Vậy mà những người đau khổ quanh ta họ đang làm như vậy!

Chúng ta không nên áp dụng phương pháp chiếm cứ phòng khách, vì đây chỉ là cách "trị liệu nhất thời", mà thật ra thì không phải trị liệu.

Theo phương pháp của Bụt thì mình phải giữ giới. Phải thực tập năm giới

quý báu, nghĩa là thấy tình trạng của mình đã xấu như thế này rồi thì phải lập tức chặn đứng những nguồn thực phẩm độc hại. Giới thứ Năm là giới rất quan trọng đứng về phương diện tiêu thụ. Giới thứ Năm dạy ta phải có can đảm chấm dứt nguồn thực phẩm đem độc tố vào trong cơ thể chúng ta. Giới thứ tư, thứ ba, thứ hai, thứ nhất đều cũng vậy. Tất cả năm giới đều có mục đích chặn đứng những nguồn thực phẩm độc hại.

Nhưng nếu để cho phòng khách trống không thì nguy hiểm lắm. Do đó phải làm thế nào để cho phòng khách của chúng ta có được những người khách không ác hại, không tác quái trong ta. Ví dụ khi ngồi nghe pháp thoại, thì

trong phòng khách của chúng ta có những người khách rất quý, đó là những tư tưởng, những ước nguyện lành mạnh mà ta tiếp nhận trong suốt thời gian nghe pháp. Pháp đàm cũng vậy, đi thiền hành cũng vậy, trong suốt thời gian đó chúng ta được tiếp xúc với tăng thân, tiếp xúc với thiên nhiên, và phòng khách của chúng ta đang tiếp những người khách rất quý. Ta có thể tiếp các vị Bồ tát, các vị giác ngộ ở trong tâm tưởng của chúng ta.

Ngồi nói chuyện với một sư cô, một sư chú có hạnh phúc, có chánh niệm tươi tắn trong đời sống hàng ngày, thì mình được tiếp xúc với những loại thực phẩm nuôi dưỡng rất quý báu. Đó là thực tập Năm giới. Thực tập Năm giới

là chấm dứt những nguồn thực phẩm độc hại, và bắt đầu tiếp xúc với những nguồn thực phẩm lành mạnh.

Trong ta có những hạt giống tốt như hạt giống của thương yêu, của từ bi, của chánh niệm, của tha thứ, của niềm vui. Nhưng những hạt giống này không được tưới tẩm, không được tiếp xúc, cho nên chúng càng ngày càng nhỏ. Trong khi đó, những hạt giống khổ đau mỗi ngày mỗi được tưới tẩm, nên càng lớn mạnh thêm. Vì vậy phương pháp là làm thế nào để tiếp xúc được với những hạt giống tốt chôn vùi trong tàng thức của chúng ta.

## CÁCH THỰC TẬP ĐỂ BỚT LO SỢ, KHỔ ĐAU

Chúng ta biết rằng hạt giống của chánh niệm có sẵn trong tàng thức ta. Nếu thực tập chánh niệm thì chúng ta làm cho hạt giống này càng ngày càng lớn. Thực tập hạt giống chánh niệm nghĩa là làm thế nào để hạt giống chánh niệm đó trở thành một tâm hành có mặt thường xuyên ở trong phòng khách của chúng ta. Nếu thực tập hơi thở có ý thức và chánh niệm về hơi thở có mặt một phút, mười phút, một giờ, thì trong suốt thời gian đó, trong phòng khách của chúng ta luôn luôn có một người khách quý. Người khách đó là Bụt, vì chánh niệm là Bụt. Thở và nhìn màu xanh của cây cỏ, thở và mỉm cười với

trăng sao, thở và tiếp xúc với ánh sáng của bình minh, thở và tiếp xúc với những gì lành mạnh, tươi mát và màu nhiệm của sự sống, thì chúng ta có thể mời những người khách quý đó vào trần ngự trong phòng khách của chúng ta.

Chúng ta cũng có thể đặt mình vào một khung cảnh tốt như là khung cảnh của một tầng thân. Trong khung cảnh của một tầng thân chúng ta thấy nhiều người có hạnh phúc, không có những điều kiện xấu, không có những nguồn lương thực xấu. Trong một tầng thân như vậy, chúng ta không tiêu thụ những sản phẩm có độc tố. Chúng ta ăn chay, chúng ta không coi những phim ảnh độc hại, chúng ta không đọc những sách vở độc hại, chúng ta không nói



những câu chuyện độc hại, chúng ta không tiếp xúc với những gì có tính cách bạo động, hận thù. Chúng ta tiếp xúc với những thực tập hàng ngày, với những thầy, những sư cô, những anh, những chị đang tu tập thiền hành, thiền tọa, hơi thở, nụ cười v.v... Như vậy là tự đặt mình vào trong một hoàn cảnh tốt của tầng thân. Đặt mình vào một hình thái tốt để rồi trong hoàn cảnh tốt đó ta có thể tiếp xúc được với những hạt giống tốt đẹp ở trong tàng thức của chúng ta. Chúng ta nuôi lớn hạt giống chánh niệm và chúng ta đốt sáng ngọn đèn chánh niệm cả ngày, cả đêm ở trong phòng khách của chúng ta.

Khi những khối đau buồn trong ta động dậy, đòi đi lên thì ta mở cửa ra, cho

phép chúng lên, không sao cả. Ta cho phép chúng phát hiện. Có khi chánh niệm còn đi xuống tận hang cùng ngõ hẻm đó, vùng cấm địa đó, vùng đau nhức đó, vùng bế tắc đó để tiếp xúc với chúng. Có khi từ những vùng bế tắc đó chúng ta mở cửa để cho những khối đau đó trôi lên, chúng ta không sợ nữa tại vì chúng ta đã có chánh niệm, đã có Bụt hộ trì. Khi khối đau đi lên thì chúng ta phải có cam đảm nhận diện khối đau đó, ôm ấp khối đau đó ở trong vùng chánh niệm của chúng ta.

Trước đây chưa thực tập, chúng ta rất sợ những khối khổ đau này đi lên, tại vì khi lên chúng làm tan hoang! Nhưng bây giờ chúng ta đã biết cách rồi.

Cách của chúng ta là sao? Là chúng ta tu tập, chúng ta làm lớn lên cái năng lượng của chánh niệm. Khi năng lượng của chánh niệm có mặt ở trong phòng khách thì không có lý do gì mà chúng ta sợ hãi, chúng ta cứ mở cửa để cho những khối đau buồn này đi lên. Chúng ta không đè nén, không tranh đấu với chúng nữa. Chúng ta cho chúng đi lên và mở rộng hai vòng tay của chúng ta ra để ôm ấp lấy chúng, nhận diện chúng. Chúng nó chính là ta.

Năng lượng của chánh niệm càng mạnh thì sự ôm ấp vỗ về càng có hiệu nghiệm. Muốn cho năng lượng chánh niệm mạnh thì mỗi ngày ta phải thực tập thiền thở, thiền đi, thiền ngồi, thiền

ăn, thiền làm việc. Đó là những phương pháp để nuôi lớn chánh niệm.

Khi chánh niệm có mặt rồi thì không có lý do gì mà ta sợ hãi, ta chỉ cần ôm ấp lấy niềm đau. Sau một thời gian ôm ấp lấy nó, năm phút, mười phút thì nó nhẹ đi và khối đau này trở về tầng thức. Nó chưa chuyển hóa, nhưng nó có nhẹ đi được một chút, ví dụ một phần ngàn. Tuy ít, nhưng thế nào nó cũng nhẹ đi! Tại vì trong khi năng lượng của chánh niệm ôm ấp nó thì thế nào cũng có một sự chuyển biến ở trong lòng nó, và nó mất đi một chút năng lượng trước khi về lại nguyên quán ở dưới chiều sâu của tâm thức.

Cho nên khi ông thầy tu mỗi ngày ngồi yên và nói rằng:

Tôi thế nào cũng phải già, tôi không thể nào tránh thoát cái già.

Tôi thế nào cũng phải bệnh, tôi không thể nào tránh được bệnh.

Tôi thế nào cũng phải chết, tôi không thể nào tránh thoát cái chết.

Thì những lúc đó ông thầy tu cho phép mời khối sợ đó lên và dùng năng lượng của chánh niệm để ôm ấp nỗi lo sợ đó, để rồi sau năm phút, mười phút thì khối sợ đó trở về lại trong chiều sâu của tâm thức, nhẹ hơn đi một chút. Miên mật làm việc đó, là lý do ông thầy tu ngồi nhiều lần trong một ngày, đi nhiều lần trong một ngày. Nếu làm ngược lại, tức

là mình chặn nó. Không cho nó lên thì càng ngày nó càng lớn, sức tác hại của nó càng cao.

Khi ngồi như vậy, một điều đã xảy ra là ông thầy tu đã cho phép tâm hành này lưu thông như máu huyết ở trong cơ thể.

Ngày hôm sau ông thầy tu lại cũng ngồi xuống và nói:

Tôi thế nào cũng phải già, tôi không thể nào tránh thoát cái già.

Tôi thế nào cũng phải bệnh, tôi không thể nào tránh được bệnh.

Tôi thế nào cũng phải chết, tôi không thể nào tránh thoát cái chết.

Đó là sự thực tập. Mà thực tập với gì? Với năng lượng của chánh niệm. Nếu không có năng lượng chánh niệm thì khi niềm sợ hãi trỗi lên, nó làm cho mình đau khổ vô cùng. Nhưng nhờ có năng lượng chánh niệm, cho nên năng lượng chánh niệm ôm lấy cái sợ đó và sau một thời gian năm bảy phút thì cái sợ đó trở về lại vị trí của nó ở trong tàng thức, yếu đi một chút như đã nói trên đây.

Nhờ miên mật thực tập như vậy mà ông thầy tu tạo ra được tình trạng lưu thông tốt của tâm lý. Chính đức Thế Tôn đã thấy được điều này. Tại vì sự thực tập Yoga là giúp vận hành về cơ thể cũng như về tâm lý. Tâm hành là máu của tâm, nó phải có sự vận hành,

phải có sự lưu thông. Ta phải làm thế nào để cho những tâm hành này có quyền lưu thông trong lĩnh vực của tâm lý.

Nếu chúng ta giữ lại niềm đau nỗi khổ này ở vùng ý thức lâu hơn một chút, ôm ấp nó lâu hơn một chút, và dùng năng lượng chánh niệm để nhìn sâu vào trong lòng của tâm hành này, thì chúng ta chuyển hóa nó được nhiều hơn, và khi đi trở về tầng thức, nó sẽ yếu đi nhiều hơn. Nội chuyện ôm lấy nó vài phút và nhận diện nó trước khi buông cho nó trở về, là đã có ích lợi nhiều rồi. Ích lợi đó gọi là tạo ra tình trạng lưu thông của tâm lý. Ai là người sắp bị bệnh tâm lý, thì hãy tập ngồi thiền, quán niệm hơi thở, thực tập nuôi



đưỡng chánh niệm, và khi có chánh niệm rồi, mình mở cửa cho những khối đau đi lên, đừng sợ!

Sống chung với tăng thân lại còn có một điều lợi nữa là nếu mình chưa vững lòng, mình đã có một ít chánh niệm rồi, mình sẵn sàng mở cửa cho nó đi lên, nhưng mình còn hơi ngán, thì mình mời một thầy, một sư cô, một thiện sinh khác hiểu mình, thương mình đến ngồi chung với mình. Có thể mình vừa nắm tay người đó, vừa thở và mình mở cửa tâm của mình. Khi có một thiện trí thức ngồi bên mình và nói: Chị sẽ yểm trợ cho em, anh sẽ yểm trợ cho em, em cứ mở cửa cho niềm đau đi lên đi, không sao hết. Năng lượng chánh niệm của em có thể đủ,

nhưng nếu chưa đủ thì có chi đây, không sao hết. Đó là sự hộ niệm của tầng thân. Hộ niệm là một chánh niệm nó yểm trợ cho chánh niệm kia. Chánh niệm kia có thể chưa đủ mạnh thì chánh niệm của mình phát xuất ra sẽ tiếp sức để giúp cho nó mạnh hơn lên. Cũng như một bình điện không đủ hơi để làm sáng lên bóng đèn đó, thì bên cạnh, mình có một bình điện khác mạnh hơn, truyền điện sang cho bình kia. Cái đó gọi là hộ niệm.

Có những niềm đau nỗi khổ mà một mình, mình không chịu nổi. Nhưng khi ở trong một tầng thân có hiểu biết, có thương yêu, có liên đới, thì mình thấy mình mạnh hơn, mình có khả năng chịu đựng được những khổ đau, những

khó khăn đó. Nếu đơn độc thì năng lượng của mình không đủ, nhưng vì không phải một mình, cho nên mình tiếp nhận được năng lượng của các bạn tu. Đó gọi là được hộ niệm.

Như trong trường hợp sư anh Pháp Trú, mẹ mất. Nếu mẹ mất trong tình trạng sư anh ở một mình thì chắc có thể sẽ khó khăn hơn. Nhưng có một tầng thân bao quanh, chăm sóc, nâng đỡ, yểm trợ, cho nên sư anh có thêm được sức mạnh để đối phó với tình trạng rất khó khăn. Khi sư chị Trí Giác điện thoại về Việt Nam thì ở Việt Nam, sư cô Giới Minh, thầy Quảng Hòa, thầy Minh Tánh gửi Fax qua cho hay rằng khi được tin, các vị bên đó tình nguyện đi về Trà Vinh để lo tang lễ. Sư anh

Pháp Trú mới thấy rõ rằng mình không phải đơn độc. Mình được bao bọc bởi một tầng thân lớn, và tầng thân cho mình rất nhiều năng lượng. Vì vậy mà sư anh Pháp Trú đã đi qua những ngày khó khăn nhất của mình một cách dễ dàng hơn là khi sư anh đi một mình. Đó cũng gọi là hộ niệm.

Trong trường hợp mình có những niềm đau, nỗi khổ lớn mà mình thực tập chánh niệm một mình, thấy chậm chạp, chưa vững vàng, thì mình phải tìm tới một tầng thân để nhờ sức hộ niệm đó, nhờ hoàn cảnh đó. Sau một thời gian thực tập như vậy, chánh niệm của mình lớn thêm, và mình có thể bắt đầu mở cửa để cho những niềm đau, nỗi khổ đi lên. Nếu không có chánh niệm mà

mình để cho nó đi lên, thì mình có thể ngã quy, mình có thể bị đè bẹp bởi những nỗi khổ, niềm đau đó. Nhưng bây giờ mình đã có chánh niệm, và nhất là mình đã có hộ niệm, thành ra mình vững tâm mở cửa cho những niềm đau, nỗi khổ đó đi lên. Khi nó lên, mình nói tội nghiệp quá và mình ôm lấy nó. Tại vì nó chính là mình. Đó là nguyên tắc bất nhị. Chánh niệm này, tình thương này, cái hiểu biết này là mình. Mà cái tuyệt vọng kia, cái sợ hãi kia, cái hận thù kia, cũng là mình. Cho nên chính mình ôm lấy mình như một bà mẹ ôm lấy con của bà. Mẹ với con là một.

Có thể trong những ngày đầu, mình chỉ ôm được nỗi khổ niềm đau của mình

một hai phút, rồi nó đi xuống. Sau đó mình đọc kinh hay mình nghe pháp. Ngày mai mình cho nó lên một lần nữa, mình ôm lấy nó thêm ba phút, năm phút nữa, rồi mình cho nó đi xuống. Ngày mốt mình ôm nó lâu hơn chút nữa. Mỗi ngày mình đều tiếp nhận thêm chất bổ dưỡng của chánh pháp, của an lạc, mỗi ngày mình chế tác thêm năng lượng chánh niệm, và mỗi ngày mình trở thành mạnh hơn, có khả năng hơn để ôm ấp và chuyển hóa những niềm đau nỗi khổ của mình hơn. Như vậy là mình tạo được tình trạng lưu thông tâm lý của chính mình.

Nếu làm vậy được một tuần, hai tuần, ba tuần thì những triệu chứng của bệnh tâm thần sẽ từ từ giảm bớt. Những triệu

chúng của trầm cảm cũng sẽ từ từ giảm bớt. Chúng giảm bớt là vì phép lạ nào? Không phải nhờ sự cầu nguyện, mà nhờ mình mở cửa được và mình cho phép những hiện tượng tâm lý, tức là những tâm hành của mình được tự do luân lưu và chuyển hóa.

Trong khi ngồi thiền, mình có thể theo phương pháp thiền hướng dẫn. Mình có một bài tập mà mình muốn làm theo. Nhưng nửa chừng bài tập, nếu niềm đau nổi khổ trời dậy, nếu mình có thể tiếp tục được bài thiền hướng dẫn đó thì mình tiếp tục, nhưng nếu niềm đau nổi khổ này lớn quá, nó đòi mình phải cho nó phát khởi, thì mình có thể để bài tập thiền hướng dẫn sang một bên, mình ôm lấy nó: Thôi được rồi, ta sẽ

chăm sóc cho người. Cũng như bà mẹ trong khi đang say sưa làm cái bánh ngon, nhưng đứa con khóc lớn quá, thì bà mẹ đành buông cái bánh xuống để đến ẵm em bé vào lòng.

Ngày hôm kia có một ông thợ đến sửa máy photocopy ở Phương Khê. Ông ta còn trẻ nhưng giỏi lắm. Ông đã sửa máy đó hai lần, và mỗi lần đều tốt hết. Tôi mới nghĩ rằng mình cũng phải như vậy mới được. Mình là người tu, và khi mình được nhờ tới chữa một máy hư, tức là một người có những niềm đau nỗi khổ không giải quyết được và cần đến mình, thì khi tới, mình cũng phải có đủ khả năng để trị liệu và giúp đỡ cho người kia. Mình ở đây, mình đến đây là để học công việc đó. Sau khi



chuyên viên đó sửa xong máy và tôi in được rồi, tôi nói rằng: Anh giỏi quá! Anh đã được huấn luyện tại đâu? Japan hay ở Pháp? Vì máy này do Nhật Bản chế tạo. Anh trả lời: Tôi được huấn luyện tại Pháp.

Nếu sư cô, sư chú được một người cầu cứu. Sư cô, sư chú tới và có thể tháo gỡ, chùi rửa và làm mới được cho người đó, thì sư cô, sư chú là một chuyên viên giỏi.

Mình phải có đủ tài nghệ của một chuyên viên. Trong những năm tháng thụ huấn tại đây, mình phải nắm cho vững những phương pháp trị liệu.

Nên nhớ rằng mình chỉ có thể trị liệu cho người khác khi mình trị liệu được

cho chính bản thân của mình. Nếu bản thân của mình có những niềm đau nỗi khổ, có những sự bế tắc thì mình phải dùng bàn tay chánh niệm của mình để tháo gỡ những bế tắc đó, để tái lập sự lưu chuyển về tâm lý của mình.

Cũng như trong máy Photocopy có kẹt một chỗ nào, thì bàn tay của chuyên viên sẽ phải động tới, tháo ra, chùi rửa, và cuối cùng làm cho máy hoạt động trở lại một cách bình thường. Chúng ta cũng vậy. Nếu trong tâm của chúng ta có những chỗ kẹt, nếu chúng ta có những niềm đau, nỗi khổ như sự giận hờn, sự ganh tị, sự sợ hãi hoặc mặc cảm tự tôn, tự ti, tất cả những điều đó, nếu chúng ta cứ để y nguyên thì không được. Chúng ta phải tiếp xúc với nó,

phải nhận diện nó, phải chuyển hóa nó, phải tạo ra tình trạng lưu thông tốt đẹp của tâm lý. Khi tạo ra được tình trạng đó rồi thì chúng ta sẽ có sức khỏe của tâm lý. Mà có sức khỏe của tâm lý thì ta có an lạc, có hạnh phúc. Có an lạc, hạnh phúc thì chúng ta mới có thể chia sẻ cái an lạc, hạnh phúc đó cho người khác được.

Trong 16 hơi thở mà đức Thế Tôn chỉ dạy[1], có những hơi thở nhằm mục đích ôm lấy những niềm đau, nỗi khổ của mình và làm cho chúng êm dịu lại. Ví dụ như:

An tịnh tâm hành, tôi thở vào. An tịnh tâm hành, tôi thở ra.

Tâm hành đó có thể là tâm hành sợ, tâm hành tuyệt vọng, tâm hành giận dữ, tâm hành ganh tị. Những tâm hành đó mình phải ôm lấy nó. Khi ôm lấy, đừng nghĩ rằng chúng ta phải tranh đấu với nó. Nó là một vùng đau khổ, và chúng ta phải ôm lấy vùng đau khổ đó bằng năng lượng chánh niệm của chúng ta. Cũng như khi trời nóng, mồ hôi mồ kê chảy đầm đìa, chúng ta cầm quạt và quạt. Chúng ta đâu cần đánh đuổi cái nóng? Quạt rất thương yêu, rất nhẹ nhàng mà cái nóng bớt đi, lui dần.

Tâm hành đó có thể ví như nắm tay của tôi đây, nó là cái giận, là cái bực bội, là cái lo buồn, và mình dùng bàn tay kia để ôm lấy nó. Chỉ cần ôm thôi, chỉ cần nhận diện nó thôi. Trong khi đó thì

mình thở. Giống như cái quạt vậy. Nếu đã từng thực tập thì quý vị đã thấy rõ rằng mình đang thực tập chánh niệm, đang thực tập thở, và hơi thở vào, ra của mình giống như làn gió từ cái quạt phát ra, nó phe phẩy, nó ôm ấp, nó mơn trớn, nó vuốt ve nỗi khổ niềm đau mà mình đang có. Tuy rằng nỗi khổ niềm đau vẫn còn đó nhưng mình không khổ đau như khi mình chưa thực tập.

Quý vị có thấy như vậy không? Ví dụ khi sư em nói một câu gì đó, mình bực nhưng mình không nói gì hết, mình chỉ đứng thở. Nếu mình thở như vậy được chừng một vài phút thì tự nhiên cái bực mình nó tan biến, không ở lâu được, và mình thấy nó hiệu nghiệm rõ ràng. Chỉ

cần đứng đó hay ngồi đó im lặng để thở thôi, là nó có hiệu nghiệm rồi.

Trong những bài sưu tập hạnh phúc mà quý vị làm nạp cho tôi, có những ý đó:

Con rất hạnh phúc tại vì con có những phương pháp thực tập để trong túi. Con không áp dụng thì thôi, nhưng nếu đem ra áp dụng thì thế nào cũng có hiệu quả.

Những câu như vậy làm cho tôi rất ấm phôi! Nó chứng tỏ rằng người viết đã có thực tập, và sự thực tập đã có hiệu quả. Vấn đề là mình có chịu đem ra thực tập hay không mà thôi. Bất cứ một niềm đau, nỗi khổ nào mà nếu mình chấp nhận nó, ôm lấy nó và thở ở trên nó, thì thế nào nó cũng đỡ. Nếu tiếp tục

làm chuyện đó thì thế nào nó cũng chuyển hóa.

Phương cách là nhận diện đơn thuần trước, rồi ôm ấp lấy nó, thở trên nó. Khi năng lượng chánh niệm của mình lớn lên rồi, mạnh lên rồi thì nhìn sâu vào nó, và có thể trong khi nhìn sâu vào nó, mình bật cười. Cười ai? Cười chính mình! Trời ơi! Có như vậy mà mình cũng giận nữa! Tự nhiên cái giận của mình nó tan thành mây khói! Tại vì tất cả khổ đau của mình là do vô minh của mình mà ra hết.

**BUÔNG BỎ ĐƯỢC THÌ CÓ HẠNH  
PHÚC**

Có những hơi thở đức Thế Tôn dạy để cho ta nuôi lớn hạnh phúc trong ta. Hạnh phúc trong ta là rất cần thiết, nó cho ta năng lượng để ta có thể ôm ấp niềm đau nỗi khổ:

Thở vào tôi cảm thấy mừng vui.  
Thở ra tôi cảm thấy mừng vui.

Mừng vui vì cái gì? Tại sao mừng vui? Làm sao mừng vui được? Tại có những sự thật, có những điều đã xảy ra mà nếu mình nhận diện thì mình thấy quá thật mình rất may mắn. Đó là đối tượng của bài sưu tập hạnh phúc mà tôi đã yêu cầu quý vị làm trong mấy tuần nay.

Không có chánh niệm thì thôi, nhưng nếu có chánh niệm, thì chúng ta nhận



ra là chúng ta rất may mắn: Được sinh ra làm người, được gặp chánh pháp, được sống trong tăng thân, được thực tập mỗi ngày, được có hai con mắt sáng, được có hai chân còn khỏe v.v... Biết bao nhiêu là điều kiện của hạnh phúc! Nhờ có chánh niệm, mà ta nhận ra những hạnh phúc đó, và chánh niệm như là một nguồn năng lượng, đem lại cho mình không biết bao nhiêu là niềm vui. Niềm vui đó rất cần cho sự tu tập. Nó là một năng lượng để ta có thể ôm lấy những khổ đau mà chuyển hóa chúng.

Trong 16 phương pháp thở của kinh An Ban Thủ Ý, chúng ta thấy có đủ tất cả những điều để chúng ta thực tập nuôi dưỡng chánh niệm, nuôi dưỡng

niềm vui, ôm áp nỗi khổ đau, quán chiếu vào trong bản chất của khổ đau, và cuối cùng Bụt dạy chúng ta buông bỏ. Hơi thở cuối trong 16 hơi thở là hơi thở về sự buông bỏ, gọi là phóng khí. Buông bỏ là chìa khóa của hạnh phúc chân thật, hạnh phúc sâu sắc nhất.

Mình đừng bắt buộc người ta phải buông bỏ. Người ta chỉ buông bỏ được khi người ta có tuệ giác. Ta phải thực tập, ta phải tu tới một mức độ nào đó thì ta mới có khả năng buông bỏ. Ta có thể buông bỏ sớm hay buông bỏ rất trễ, đều tùy ta. Trong cuộc sống, nhiều người còn trẻ, họ có cảm nghĩ rằng không thể nào họ buông bỏ được. Tại vì con đường họ đang đi là con đường của sự ham muốn, con đường dục.

Ham muốn là điều rất tự nhiên trong con người của chúng ta.

Chúng ta ham muốn gì? Chúng ta ham ăn ngon, chúng ta muốn mặc đẹp, muốn có nhiều tiền, muốn được khen ngợi, muốn thỏa mãn những sắc dục của chúng ta.

Là người trẻ chúng ta thường nghĩ rằng hạnh phúc là khi chúng ta được ăn ngon, được mặc đẹp, có tiền nhiều, được khen ngợi, và có thể thỏa mãn những ái dục của chúng ta. Bây giờ đối với người trẻ chưa tu học, chưa nếm những khổ đau của ngũ dục, thì ta nói rằng em phải buông bỏ, em không nên theo con đường đó, tại con đường đó đưa tới những khổ đau cho em, thì có

thể chúng ta không thành công. Chúng ta phải để cho người trẻ đó vấp vấp, khổ đau tới một mức nào đó, thì người trẻ đó mới có thể buông bỏ được. Tại sao có những người trẻ 16, 18, 20, 25 tuổi mà đã buông bỏ được? Có phải vì những người đó đã được thuyết phục bằng lời nói hay bằng sự cảm dỗ hay không? Hay là vì những người đó tuy trẻ, nhưng đã có đủ tuệ giác để thấy rằng những con mồi này đưa lại nhiều đau khổ hơn là hạnh phúc. Sự buông bỏ của người đó đã xảy ra, là tại người đó đã thấy được những dự vọng kia đem lại đau khổ.

Có thể người đó còn trẻ, nhưng đã thấy được những đau khổ, những nhiều khô, những vướng mắc, những trần lụy của

sự đuổi theo những đối tượng của dục vọng này, cho nên người đó, từ cái tuệ giác đó, đã đi tới quyết định buông bỏ.

Khi Bụt hiến tặng cho chúng ta Năm giới quý báu thì Bụt mong ước chúng ta đã có một tuệ giác tối thiểu nào đó, để có thể thấy rằng ta đã có thể bắt đầu thực tập được sự buông bỏ, buông bỏ tới một mức độ nào đó. Đứng về phương diện con đường của sự ham muốn, có thể người kia còn vẫn đang đi trên đường đó. Tuy vậy, có thể người ấy bắt đầu có được tuệ giác. Tại vì trong lúc hấp tấp đi tìm sự hưởng thụ những dục lạc này, thế nào người đó cũng va chạm với những khổ đau. Vì vậy mà càng va chạm với khổ đau chừng nào, thì càng thấy cái giá trị của

Năm giới quý báu chừng đó. Đối với những người đó Bụt nói rằng: Nếu anh muốn đi trên con đường của sự ham muốn, thì anh cứ đi. Nhưng nếu anh bị đau khổ, thì đây là cầm nang cho anh. Đó là Năm giới.

Chúng ta hãy lấy thí dụ của một thức ăn nào đó mà chúng ta rất ưa thích, rất thèm ăn, nhưng cơ thể của chúng ta không chịu được thức ăn đó. Nếu chúng ta ăn thức đó hơi nhiều, thì cơ thể của chúng ta sẽ phát hiện những đau khổ. Những chất béo, những chất ngọt, chúng ta ai cũng ưa. Nhưng có trường hợp nếu chúng ta ăn những chất béo đó hơi nhiều, ăn chất ngọt đó hơi nhiều, thì chúng tạo ra những đau khổ trong cơ thể của chúng ta. Vì vậy ta

biết rằng mỗi ngày ta chỉ nên ăn một lượng chất béo nào đó, và một lượng chất ngọt nào đó mà thôi. Khi người ta đưa tới nhiều quá, ta có khả năng buông bỏ không? Ví dụ mình mời một hộp chocolat, người kia sau khi ăn một miếng chocolat rồi, mình mời miếng thứ hai, người đó nói: Dạ thôi, một miếng đủ rồi. Người đó đã có khả năng buông bỏ, tại vì người đó có tuệ giác, biết rằng mình ăn miếng thứ hai, thứ ba, thì bây giờ cái miệng mình dễ chịu, nhưng chỉ cần tới nay là đã bắt đầu thấy được hậu quả của miếng chocolat thứ hai và thứ ba rồi. Người đó là người chưa hoàn toàn buông bỏ con đường của sự ham muốn, nhưng người đó đã bắt đầu có tuệ giác, và người đó

đã có khả năng buông bỏ tới một mức nào đó.

Vì vậy cho nên Năm giới quý báu đã có thể được áp dụng cho những người đang đi trên con đường của sự ham muốn. Anh nghĩ anh phải đi trên con đường đó anh mới có hạnh phúc? Anh cứ đi đi, nhưng đây tôi tặng cho anh một cầm nang. Trên con đường đó nếu anh gặp phải những đau khổ thì anh đem cầm nang này ra để áp dụng. Đức Thế Tôn không nói phải hoàn toàn buông bỏ con đường của ham muốn khi bắt đầu thực tập giáo pháp của ngài. Nhưng thực tập Năm giới quý báu là ngay trong khi đang đi trên con đường của sự ham muốn, mình đã có thể bắt đầu thực tập được sự buông bỏ



rồi.

## BỐN GIAI ĐOẠN CỦA NGƯỜI THEO VĂN HÓA ẤN ĐỘ

Ở Ấn Độ người ta chia cuộc đời của con người làm bốn giai đoạn.

Giai đoạn thứ nhất là chúng ta có thể đi trên con đường của sự ham muốn, để làm thỏa mãn năm dục là tài, sắc, danh, thực, và thụy. Theo tôi thì ở ngoài đời họ có bốn thứ thôi. Tài, sắc, danh, và thực. Còn thụy thì đặc biệt nói về những người có lý tưởng, như những ông thầy tu mà ngủ nhiều quá thì không được.

Giai đoạn thứ hai là giai đoạn của sự thành công. Tại vì ăn ngon, mặc đẹp,

có nhiều tiền để xài, được khen ngợi, có sắc dục. Những thứ đó chưa làm thỏa mãn người ta lắm. Người ta muốn thành công, người ta muốn có danh, có địa vị lớn trong xã hội, người ta muốn có sự khen ngợi. Cái đó là sự thành công.

Giai đoạn thứ ba là không thấy hạnh phúc nhiều trong hai giai đoạn đầu, cho nên đi tìm hạnh phúc của mình trong việc phụng sự. Trong khi phụng sự như vậy, mình quên cái ngã của mình, quên cái dục riêng của mình, cái danh riêng của mình, mà mình muốn phụng sự một cái ngã lớn hơn, đó là đoàn thể của mình, dân tộc của mình, nhân loại của mình. Lúc đó niềm vui của mình không phải là dồn chứa cho cái ngã, mà là cái

hiển tặng. Trước kia là cái ước muốn  
thâu tóm cho mình. Đến giai đoạn này  
là cái ước muốn phụng sự. Mình dùng  
cuộc đời của mình, dùng sức khỏe của  
mình, dùng tài năng của mình, dùng sự  
sáng tạo của mình để phục vụ cho một  
đoàn thể. Mình tìm hạnh phúc trong  
đoàn thể đó. Con đường này là con  
đường phụng sự. Niềm vui của mình  
nó lớn hơn, nó dài hơn. Nhưng cuối  
cùng, giai đoạn chót của đời một con  
người là giai đoạn mình đi tìm một cái  
gì vĩnh cửu hơn, bất diệt hơn. Cái đó là  
con đường của sự buông bỏ. Buông bỏ  
tất cả để được tất cả.

Tại vì trong hai giai đoạn đầu mình chỉ  
muốn phụng sự cho thân thể, cho đời  
sống có giới hạn của mình. Tại vì thân

thể này tối đa là nó có thể tồn tại được khoảng 100 năm. Những cái ham muốn kia, và những sự thành đạt kia nếu có được thì cũng chỉ có được trong thời hạn tối đa là 100 năm. Có khi ít hơn nhiều. Đó là nói đến sự thành đạt. Nhưng phần lớn trong các trường hợp thì không có sự thành đạt. Sau khi buông bỏ được hai cái đó, người ta đi tới con đường phụng sự, là người ta bắt đầu bỏ cái ngã nhỏ để đi tìm một cái ngã lớn. Nhưng cái ngã lớn đó nó vẫn còn nằm trong vòng vô thường. Tại vì không có một chế độ nào, không có một đoàn thể nào có thể tồn tại mãi mãi được.

Vì vậy mà trong giai đoạn thứ tư, người ta buông bỏ để đi tìm một cái gì

thật sự miên viễn, trường cửu, và có hạnh phúc hoàn toàn. Đó là cái ước muốn tối hậu của con người: Đi tìm sự bất diệt, sự vĩnh cửu, niềm hạnh phúc vượt khỏi những biến thiên, lên xuống, có không, và còn mất.

Vì vậy sau khi đã đi trên con đường ham muốn, người ta muốn đi trên con đường thành công, và nhờ những tuệ giác đạt được trong hai con đường đó, người ta chuyển sang con đường phụng sự. Người ta có thể để hết tâm tư, để hết đời sống của mình vào con đường phụng sự. Người ta cũng có thể có hạnh phúc, nhưng rốt cuộc người ta thấy rằng cái mà người ta thực sự mong muốn là một cái gì không nằm trong phạm vi sinh diệt, một cái gì có

giá trị tuyệt đối. Vì vậy cho nên chỉ có buông bỏ tất cả ba con đường đó, thì mới có thể đạt tới đối tượng cao quý và vĩnh cửu này mà thôi.

## CUỘC ĐỜI CỦA NGƯỜI XUẤT GIA

Trong khi đó thì trong truyền thống đạo Bụt, mình không phân ra bốn giai đoạn của đời sống như vậy. Tại vì cái buông bỏ đó mình đã thực tập ngay khi mình đang đi trên đường của sự ham muốn. Nếu có chánh niệm, nếu có tuệ giác, thì ngay trong khi mình đi trên con đường ham muốn, mình vẫn đã có thể thực tập sự buông bỏ từ từ rồi. Năm giới quý báu, tuy gọi là nguyên tắc để sống cuộc sống hàng ngày của chúng

ta, nhưng trong đó, nếu chúng ta quán chiếu và thực tập sâu sắc thì trong năm giới, đã có yếu tố của sự buông bỏ. Trong khi đi trên con đường của sự ham muốn, người ta muốn thỏa mãn những dục vọng này. Nhưng khi đi tìm sự thỏa mãn những dục vọng đó, người ta vấp phải những đau khổ. Vì vấp phải những đau khổ cho nên người ta biết rằng người ta phải đi theo một nguyên tắc nào đó. Nguyên tắc đó có thể thấy được rõ ràng trong Năm giới quý báu.

Chúng ta đang quán chiếu để thấy rằng bốn giai đoạn này của một đời người có thể tìm thấy ngay trong một giai đoạn. Một người xuất gia trẻ đang thực tập buông bỏ, người xuất gia trẻ này có ước muốn đạt tới bản môn, tức là thể

giới của sự không sinh, không diệt. Tuy người xuất gia trẻ này mới có 20 tuổi hay 25 tuổi, nhưng người xuất gia trẻ này có thể thấy được những cái mà những người khác đang đi tìm trên con đường dục, trên con đường thành công, trên con đường phụng sự, dù nó có sự tiến bộ sâu sắc mà vươn lên, nhưng rốt cuộc thì cái ước muốn thâm sâu nhất của mình là tiếp xúc được với thế giới không sinh, không diệt, để đưa tới một trạng thái vắng lặng, an ổn tuyệt đối. Điều này, người xuất gia trẻ đã có thể thấy được mình đang đi trên con đường đó. Sự buông bỏ này, người xuất gia trẻ cũng có thể thực tập được ngay trong những lĩnh vực của sự ham muốn, của sự thành công, và của việc phụng sự.



Tại vì trong khi người xuất gia trẻ nhận thức rằng mục tiêu tối hậu của mình là đạt tới bản môn không sinh không diệt, nhưng người xuất gia trẻ cũng tìm thấy niềm vui trong bước đường phụng sự.

Khi nấu cơm cho tăng thân, khi chẻ củi cho tăng thân, quét nhà cho tăng thân, mình có niềm vui. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta sống trong một tăng thân, chúng ta có một lý tưởng, những công việc ta làm trong đời sống hàng ngày không phải là để chắt chừa, để phụng sự cái ngã của chúng ta, mà để biết rằng chúng ta đang làm những cái đó để gây niềm vui và sự thành công cho một tăng thân. Đó là chúng ta cũng đang đi trên con đường phụng sự. Chúng ta thấy rất rõ rằng trên con

đường phụng sự này, chúng ta đang thực tập vô ngã. Thay vì làm việc đó cho bản thân, chúng ta làm cho tăng thân, cho đoàn thể của chúng ta. Rõ ràng từ cái The will to get, chúng ta đi tới cái The will to give.

Quý vị cứ nghĩ đi, lúc đầu thì mình đi kiếm cho bản thân, mình tranh đấu, đoạt những cái đó cho bản thân mình, the will to get. Nhưng tới với tăng thân thì niềm hạnh phúc của mình không phải là to get mà là to give. Lúc đó niềm vui của mình đã lớn hơn. Trong khi đeo đuổi lý tưởng của sự buông bỏ, mình vẫn có thể sống được trong niềm vui của việc phụng sự, căn cứ trên tuệ giác vô ngã. Hai cái này không chống đối nhau. Tuy rằng chúng ta vẫn đã có

cái thao thức không sinh không diệt, nhưng chúng ta cũng vẫn muốn thành công. Tuy vậy thành công này không phải là thành công cho cái ngã nhỏ bé, mà thành công cho một lý tưởng, cho một tầng thân. Ví dụ chúng ta muốn cho mọi người đều được tiếp xúc với chánh pháp, chúng ta muốn cho mọi người có cơ hội để tu tập, để chuyển hóa, chúng ta muốn cho những bạo động, những căm thù, những ích kỷ, những kỳ thị ở trong xã hội bớt đi. Những cái muốn đó cũng là muốn. Nhưng sự thành công đó không phải là sự thành công cho cái ngã riêng ta, mà cho xã hội, cho cả nhân loại.

Thành ra tuy đang đi trên con đường thứ tư, nhưng chúng ta vẫn còn đi trên

con đường thứ ba, và chúng ta vẫn đi trên con đường thứ hai là con đường của sự thành công, the will to success. Trong khi đó thì trong chúng ta, người xuất gia trẻ đó vẫn có thể đang đi trên con đường của ham muốn, con đường thứ nhất. Nhưng cái ham muốn này nó không còn là cái ham muốn của người không biết chánh pháp. Chúng ta có ham muốn, có hạnh phúc, có điều là những hạnh phúc này nó không đưa tới sự phá đổ thân thể và tâm hồn của chúng ta. Cái dục kia là cái dục làm cho rã rời, cho tan nát thân và tâm của người hành lạc. Còn cái dục này của người tu, của người đã dẫn thân vào con đường tìm kiếm sự bất sinh bất diệt, thì gọi là Hiện pháp lạc trú. Thở

vào một hơi, chúng ta cảm thấy ta đang còn sống, chúng ta mỉm cười, thấy sự sống màu nhiệm. Đó cũng là sự hưởng thụ, đó cũng là sự an lạc. Chúng ta rất cần sự an lạc đó. Chúng ta biết đi thiền hành, biết ngồi ăn cơm im lặng, chúng ta có thể thưởng thức được vị ngọt của một trái cam. Nhưng tất cả những điều đó đều được soi sáng bởi chánh niệm. Vì trong khi ngắm cảnh mặt trời lặn, chúng ta thấy tất cả những cái đẹp của mặt trời lặn. Chúng ta được nuôi dưỡng bởi cảnh đẹp của mặt trời lặn đó, nhưng chúng ta cũng được soi sáng bởi chánh niệm về vô thường. Cảnh mặt trời lặn này là vô thường, vì vậy mà ta không tham đắm và mắc kẹt vào những cái mà người đời gọi là "cảnh huy

hoàng của mặt trời lặn". Khi ăn một trái cam, chúng ta biết trái cam ngọt. Nhưng chúng ta cũng biết rằng trái cam này không tạo ra những đau nhức ở trong cơ thể. Nếu chúng ta có một bao tử không chịu được chất chua, thì chúng ta nói rằng trái cam này mình không nên ăn, và chúng ta không đau khổ gì cả. Tại vì trên con đường dục đó, ta đã bắt đầu thực tập sự buông bỏ.

Hiện pháp lạc trú cũng là dục, nhưng dục này không phải là thứ dục tạo ra tan nát, hư hỏng, bệ rạc của cơ thể và của tâm hồn. Vì sao? Tại vì ở đây ta có chánh niệm, có tuệ giác. Nhờ tuệ giác, nhờ chánh niệm mà cái dục không đưa chúng ta đi vào khổ đau. Nhờ tuệ giác và chánh niệm, mà sự thành công này

không phải là sự thành công của cái ngã, mà của Bồ đề tâm. Nhờ tuệ giác và chánh niệm mà ta phụng sự, và ta tìm thấy hạnh phúc của việc phụng sự. Tại vì trong khi phụng sự như vậy, chúng ta không chờ đợi sự báo đáp đối với cá nhân mình, và niềm vui của chúng ta hoàn toàn do chỗ hiến tặng mà không đòi hỏi gì trở lại cho cá nhân mình.

Vậy thì con đường của chúng ta đây không phải là một con đường trái ngược với thiên nhiên. Trong ta có những ước muốn. Ta muốn có sự thành công, ta có ý nguyện phục vụ, và trong ta cũng có hạt giống của sự buông bỏ. Tại vì chỉ khi nào buông bỏ thật sự thì chúng ta mới có hạnh phúc lớn, và sự

buông bỏ này được thực hiện ngay trên bước đường thứ nhất.

Chúng ta nên biết rằng quan niệm một cuộc đời chia làm bốn giai đoạn này là một quan niệm rất là Ấn Độ, nằm trong Ấn Độ giáo. Theo quan niệm này thì người ta chỉ nên đi tu khi đã trải qua ê chề với hai con đường đầu. Nhưng thực sự có nhiều người đi tới con đường thứ ba mà vẫn đau khổ ê chề như thường. Tại vì họ nghĩ là họ đang phụng sự, nhưng kỳ thực là họ đang phụng sự cho cái ngã của họ, chứ không phải phụng sự cho tăng thân, cho đoàn thể.

Đôi khi mình tin rằng mình đang làm phận sự, mình đang phục vụ nhân loại.



Kỳ thực, mình đang phục vụ cho cái danh, cái lợi của chính bản thân mình mà mình tự đánh lừa là mình đang phục vụ cho mọi người. Cho nên với chánh niệm, với tuệ giác, chúng ta có thể đi một lần trên bốn con đường, và không có con đường nào trái chống với con đường nào cả. Trong khi buông bỏ, chúng ta vẫn có hạnh phúc. Chúng ta buông bỏ, chúng ta vẫn thành công được. Chúng ta buông bỏ, chúng ta vẫn phụng sự được, là tại sao? Tại vì tất cả những thứ này chúng ta đều thực hiện trên nguyên tắc vô ngã. Buông bỏ ở đây nó có nghĩa là buông bỏ một cái ta riêng biệt. Buông bỏ cái ta đó rồi, nhưng hạnh phúc vẫn có, thành công

vẫn có, phụng sự vẫn có, mà buông bỏ cũng có luôn.

Trong bài học này chúng ta cần ghi nhớ một điểm chính là khi nghe nói tới con đường của sự buông bỏ, Renunciation, thì người ta, nhất là người Tây phương họ thường nghĩ đây là quay lưng lại với cuộc đời, buông bỏ hết. Cho nên họ thấy thực tập sự buông bỏ có tính cách yếm thế.

Nhưng sự thật buông bỏ ở đây là buông bỏ để có hạnh phúc. Từ hạnh phúc nhỏ, tới hạnh phúc lớn. Nếu không có sự buông bỏ thì ta không thể nào có hạnh phúc được. Những cái mà người đời gọi là hạnh phúc, nó chỉ là dục, và cái dục đó được căn cứ trên ngã chấp. Còn

khi chúng ta bắt đầu có tuệ giác, có chánh niệm rồi thì chúng ta có thể buông bỏ được ngay trong đời sống hàng ngày. Vì vậy cho nên đạo Bụt của chúng ta mới được gọi là đạo Bụt nhập thế, Engaged Buddhism.

### *Đối tượng của sự buông bỏ*

Hôm trước chúng ta có nói về sự buông bỏ. Sự buông bỏ này được thực hiện khi chúng ta bắt đầu có tuệ giác về giá trị của những cái mà ta đang chạy theo. Khi thấy được giá trị chân thật của đối tượng mà chúng ta từng chạy theo để nắm bắt, thì tự nhiên chúng ta có thể buông bỏ được. Trước đó chúng ta có

nghe nói đến sự buông bỏ, đến sự cần thiết của việc buông bỏ, nhưng chúng ta chưa buông bỏ được, tại vì chúng ta vẫn thấy sự hấp dẫn của đối tượng đó. Chỉ khi nào có tuệ giác vững chãi và thâm sâu về đối tượng đó thì sự buông bỏ mới có thể trở thành sự thật. Buông bỏ ở đây là buông bỏ cái gì? Buông bỏ đối tượng của dục, mà mình có thể gọi là sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp. Chúng ta bị những đối tượng đó kéo theo.

Phần lớn khi có mặt trên cuộc đời, chúng ta thường nghĩ rằng hạnh phúc của là phải chạy theo những đối tượng như vậy. Trong con người của chúng ta có khuynh hướng muốn chạy theo,

muốn nắm bắt những sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp.

Sở dĩ chúng ta chạy theo sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp là tại chúng ta có một tri giác sai lầm về bản chất của sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp, chứ không phải tại sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp chịu trách nhiệm về sự chạy theo của chúng ta. Đối tượng của dục ở đây, theo ngũ dục, là tài, sắc, danh, thực, và thụy. Tài là tiền bạc. Sắc là sex. Danh tức là Fame. Thực là thức ăn ngon, Thụy là mê ngủ, điều mà người tu thường mắc phải hơn là người ngoài đời.

Trong cơ thể, chúng ta đã viết sẵn rằng ta cần những thức này để có hạnh phúc.

Chúng ta có niềm tin là nếu không nắm được năm cái này thì không có hạnh phúc, không có chúng thì đời không đáng để sống!

Có những cuốn phim họ làm về đời sống của những người tu ở Tây phương. Khi đi tu có nghĩa là phải buông hết năm đối tượng này. Khi vào tu viện để thực tập trở thành một vị linh mục trong dòng tu kín, thì mình được dạy rằng tất cả những cái này đều phải buông bỏ. Chỉ có sự theo đuổi con đường của Chúa, của Thượng Đế, mới xứng đáng là đối tượng của người tu. Có những chú bé 15, 17 tuổi đi theo con đường đó với tất cả sự hào hứng, với tất cả sự trong trắng. Nhưng lớn lên, sau khi đã thực tập hai, ba hay bốn

năm, có thể có cơ hội để tiếp xúc với một vài người ở ngoài đời, thì nghe người ta nói rằng ở trong tu viện không có sự sống, ở ngoài mới có sự sống, tại vì sự sống là phải có ngũ dục.

Nhớ ngày xưa tôi có coi một cuốn phim nói về một cậu bé đang được huấn luyện để tu thành một ông cha. Một hôm cậu bé đó ra kiếm củi ở ngoài núi, thì gặp một cô thiếu nữ, và lần đầu tiên trong đời, hai người thương nhau. Cô bé rủ rê cậu ta ra đời. Cậu ta cũng thích, nhưng cậu bị xâu xé giữa hai hoàn cảnh, một bên là mình đã làm nguyện ước muốn trở thành thầy tu, một bên là có một cô thiếu nữ rất tươi mát, rất xinh đẹp muốn kéo mình ra. Cô ta nói: Ở ngoài này mới có sự sống.

It's real life here! Tức là trong tu viện không có sự sống! Sự sống thật chỉ có khi có năm điều trên. Đó là lý luận vững chắc nhất của cô bé. Cuối cùng thì cậu bé trốn tu viện, đi theo cô bé!

Cố nhiên là chạy theo tài, sắc, danh, và thực, có một lúc nào đó ta sẽ khám phá ra những cái đó đem tới cho mình nhiều đau khổ ê chề!

Ở Đài Loan, khi vào những tu viện, chúng ta có thể thấy rất nhiều chú bé, cô bé 7, 8 tuổi, mặc áo tràng, mặc áo nhật bình rất xinh. Có khi cha mẹ của các bé, sống ngoài đời thấy chán, không có hạnh phúc, nên nghĩ rằng tại sao mình không đi tu? Nhưng nếu đi tu thì con để cho ai nuôi? Thành ra xin



thầy cho 4, 5 đứa con trở thành sư chú, sư cô hết! Vì vậy khi tới thăm, chúng ta thấy nhiều chùa có rất nhiều sư chú, sư cô nhỏ xíu, rất dễ thương. Tiếp xúc với những cảnh ấy, chúng ta mới trọn vẹn thưởng thức được những hình tượng người ta thường bày bán: Một sư chú nhỏ xíu nằm ngủ bên cái mõ, một sư cô nhỏ xíu đang quét lá sân chùa!

Khi những sư cô, sư chú nhỏ xíu đó lớn lên, thì bắt đầu tiếp xúc với câu nói "Ở ngoài kia mới có sự sống"! Ở trong này phải giữ giới, phải uy nghi, phải ăn chay, phải khổ hạnh, thành ra không có sự sống. Trong khi đó thì luật ở Đài Loan là khi lên 18 tuổi là anh phải đi quân dịch. Vì vậy các sư chú bắt buộc

phải cởi áo nhà tu, ra đời và đi vào quân ngũ.

Các chàng lần đầu tiên được sống một cuộc đời tự do. Ra khỏi cửa thiền, gặp những chàng thanh niên khác, thấy họ nói, họ cười, họ la, họ chạy, không có uy nghi gì hết. Và mình thấy sao họ tự do quá chừng, rất là thích. Họ ăn thịt, họ uống rượu, họ làm bạn với các cô thiếu nữ. Lần đầu tiên các chú thấy cuộc sống phóng khoáng như vậy thì rất thích. Vì vậy phần lớn các chú đều bắt chước theo nếp sống đó. Thấy đây là cuộc sống thật.

Trong khi đó các sư cô lớn lên từ tuổi ấu thơ. Vì con gái khỏi phải đi quân dịch, cho nên được tiếp tục ở tại chùa.

Vì vậy trong các chùa ở Đài Loan, số lượng các sư cô đông hơn số lượng các sư chú rất nhiều.

Việc gì đã xảy ra cho các sư chú sau khi đã cởi áo tu và đi vào quân đội? Một số rất lớn các sư chú sau khi làm xong nhiệm vụ công dân, lấy có đó để ở luôn ngoài đời, không trở về chùa nữa. Tại vì mấy năm quân dịch, đã ném đủ ngũ dục của đời sống bên ngoài, cho nên ưa tiếp tục. Sau khi đã ném đủ tất cả những cay đắng của cuộc đời, có một số người nghĩ lại. Ngày xưa mình ở trong chùa, tuy chỉ ăn chay tịnh, tuy cần giữ giới, tuy phải thực tập uy nghi, tuy đời sống có kỷ luật, có thầy, có sư anh, sư em như vậy, nhưng trong lòng mình có rất nhiều bình an. Còn bây giờ

ra đây, sống tự do như vậy, nhưng mình đau khổ vô cùng, và mình mất đi sự bình an ngày xưa.

Cho nên thiếu số đó đã bỏ cuộc sống ngoài đời để về chùa trở lại. Những người đó trở thành những ông thầy tu rất vững chãi, nhất tâm đi trên con đường tu học. Đó là một sự chọn lọc tới nơi tới chốn. Đó là vàng đã thử lửa, và khi đã thử lửa rồi thì vàng trở thành vàng ròng.

Một số khác thì bị kéo theo luôn, là vì phải có những điều kiện tốt thì mới trở lui được. Còn ở đây thì bị những điều kiện xấu lôi kéo, vì vậy mà phiêu lãng suốt đời, chìm đắm trong biển đục lạt, đau khổ vô cùng mà không thể nào trở

lại được cái quê hương tâm linh ngày xưa của mình. Tuy rằng nhiều khi nghĩ lại cũng thấy tiếc thời gian an bình, hạnh phúc, ấm áp ở chùa, nhưng không có khả năng trở lại nữa!

Đó là tình trạng của người tu ở Đài Loan. Cũng tại ý niệm rằng đây mới là đời sống thật, real life thì phải có ngũ dục!

## HÌNH THÀNH CỦA BỐN GIAI ĐOẠN TRONG ĐỜI NGƯỜI

Có nhiều người đi tìm hạnh phúc trong tài, sắc, danh, thực và thấy rằng không có ý nghĩa gì cả. Họ muốn đời sống của mình có một ý nghĩa gì hơn, cho nên nghĩ đến sự thành công (success).

Thành công có nghĩa là phải có một sự nghiệp giữa đời, tức là mình phải có một địa vị, một chỗ đứng, một danh tiếng. Cũng như Nguyễn Công Trứ đã nói:

Đã mang tiếng ở trong trời đất,  
Phải có danh gì với núi sông.

Phải có một sự thành công nào đó! Khi mình muốn có sự thành công thì mình biết rằng suốt ngày chỉ đắm chìm trong ngũ dục này thì làm sao thành công được! Vì vậy trong nếp sống thành công này, người ta cố gắng, người ta bỏ bớt những chuyện ăn chơi, hưởng thụ, và như vậy ước muốn thành công

làm cho người ta có khả năng buông bỏ những cái ở trong ngũ dục.

Đó là giai đoạn thứ hai của sự sống theo cách thấy của Ấn Độ giáo, Hinduism. Đây là sự nghiệp, tức là cái danh vọng của cá nhân. Mình thấy tuy người đó vẫn ở trong cuộc đời, nhưng người đó đã có khả năng buông bỏ bớt những chuyện thuộc về ngũ dục. Tại vì nếu đắm chìm mãi trong đó, thì không thể thành tựu về danh vọng được. Cố nhiên không phải ai cũng thành công được, và trên bước đường sự nghiệp, người ta va chạm, người ta khổ đau và người ta thấy rằng phục vụ cho cái ngã của mình, cho cá nhân của mình không mang lại hạnh phúc đích thực.

Cho nên người ta mới tiến tới con đường thứ ba là con đường của sự phụng sự, Service. Bây giờ người ta nhập cái ngã riêng của mình với một cái ngã lớn hơn. Cái ngã này có thể là quốc gia, dân tộc, nhân loại, tăng thân, hay trẻ em đói. Lâu nay mình chắt chừa, mình tìm kiếm cho cái ngã của riêng mình. Bây giờ buông bỏ cái này, nghĩ rằng hạnh phúc đích thực là khi mình buông bỏ cái ngã của mình để phục vụ cho một đoàn thể. Đoàn thể đó có thể là dân tộc của mình, quốc gia của mình, tăng thân của mình, chủng loại của mình, hay là lý tưởng của mình. Lúc đó thì ý muốn chiếm đoạt cho riêng mình, thu tóm cho riêng mình không còn nữa, mình không thấy



nó hấp dẫn nữa. Mình thấy rằng chính đem cuộc đời mình để phục vụ cho một lý tưởng, sẽ làm cho mình có hạnh phúc hơn, Cho nên bây giờ những hành động của mình không hồi hướng cho cái ngã của riêng mình nữa, mà hồi hướng cho đoàn thể, cho tăng thân của mình. Như vậy trong giai đoạn này người ta đi tìm một cái ngã lớn.

Tất cả những việc người ta làm hàng ngày không nhắm tới phụng sự cho cái dục của riêng mình hay sự thành công của riêng mình nữa, mà phụng sự cho một đoàn thể, một chủ thuyết, một lý tưởng nào đó, hay một tôn giáo. Người ta gọi là Yêu đạo, tức là yêu một cái ngã. Cái ngã này không còn là một cái ngã cá nhân, mà của cả một truyền

thông. Cái ngã này có thể là Ấn Độ giáo, có thể là Cơ Đốc giáo, hay là Phật giáo. Mình yêu cái đó quá cho nên mình làm suốt ngày. Nhưng có thể trong bước đường phụng sự đó người ta khám phá ra thêm rằng cái đó vẫn không phải là cái ao ước thâm sâu nhất của mình. Ao ước thâm sâu nhất của mình là đi tìm một cái vĩnh cửu, một cái có thể thoát ra khỏi những biến thiên của vô thường.

Tất cả những cái mình đi kiếm đó, dù là ngũ dục, dù là sự thành công của cá nhân, hay là sự thành đạt của một xã hội, nó cũng không đáng cho mình để cuộc đời của mình vào. Vì vậy mình buông bỏ luôn lý tưởng này, mình đi

vào con đường thứ tư, con đường của sự buông bỏ.

Chúng ta đã nói rằng con đường phụng sự là bắt đầu đi về hướng thượng. Trước khi đó thì mình tóm thâu, mình chứa chất cho cái ngã. Giờ đây mình không tóm thâu và chứa chất cho cái ngã nữa, mà mình phụng sự, mình cho. Cho nên ngày xưa là The will to take, bây giờ là The will to give. Tất cả những giây phút của đời sống mình là để mà phụng sự, để mà hiến tặng.

Tất cả chúng ta đều đã có kinh nghiệm đó. Khi làm gì cho tặng thân thì ta thấy tặng thân là cái ngã của mình. Tặng thân nhỏ tại địa phương hay tặng thân lớn trên thế giới, hoặc mình sang băng

pháp thoại, hoặc mình phiên tả và hiệu đính pháp thoại để thành sách, tất cả những cái đó không phải là để thỏa mãn cái dục của riêng mình, hay là sự thành công của riêng mình, mà để phục vụ cho tăng thân của mình. Tăng thân mình có một lý tưởng, vì vậy mà tất cả những công việc chúng ta làm trong đời sống hàng ngày, nó đã chuyển từ ý thức phục vụ cho cái ngã, sang ý thức phục vụ cho một lý tưởng, một tăng thân. Làm như vậy tức là mình cúng dường cho tăng thân. Cúng dường hồi hướng cho tăng thân đó thì mình bắt đầu thoát khỏi ý thức về ngã.

Nhưng có thể trong khi phục vụ như vậy cũng có sự lên, xuống, nó có những cái vui, buồn. Có những lúc

mình đau khổ vì tăng thân của mình, vì giáo hội của mình, vì đoàn thể của mình. Có nhiều người phục vụ cho giáo hội với tất cả trái tim của họ, nhưng rốt cuộc giáo hội vẫn đẩy họ ra như thường.

Ngày xưa tôi có viết một chuyện ngắn tựa là Câu chuyện của người con trai khờ dại, đăng trong cuốn Stone Boy[1]. Cuối chuyện có câu: Truyện này viết ra để tặng những người đã quá yêu mến giáo hội của chính mình. For those who love their Church too much. Vì mình yêu mến giáo hội của mình, đem tất cả cuộc đời của mình để phục vụ cho giáo hội. Mình đem lại ánh sáng, đem những nét đẹp, nhưng giáo hội không chấp nhận được mình. Tại vì mình

muốn thay đổi, muốn làm đẹp hơn, trong khi đó, giáo hội rất sợ chuyện thay đổi!

Nhiều khi chính đối tượng thương yêu của mình làm cho mình đau khổ! Thường thường là như vậy. Cho nên trong công trình phục vụ, dù mình đưa hết cuộc đời mình ra, mình hiến tặng hết, nhưng vẫn bị đau khổ như thường. Rốt cuộc người ta cũng buông bỏ, người ta tìm tới một cái gì vượt thoát tất cả những cái đó. Đạo Bụt gọi cái đó là niết bàn, là bản môn. Đây là cái ước muốn tối hậu của con người.

Khi đi sang giai đoạn thứ tư của cuộc đời là giai đoạn buông bỏ, người ta buông bỏ hết tất cả ba cái đầu và đi vào

cái thứ tư. Người ta trở thành tu sĩ, suốt ngày sống như thế nào để có thể trở về, để có thể tìm thấy cái mà ta cho là quan trọng nhất: Vĩnh cửu, Thường hằng. Còn tất cả đều là vô thường.

## BUÔNG BỎ THEO TINH THẦN CỦA ẮN GIÁO

Theo Ấn Độ giáo cái mình đi kiếm đó là Phạm Thiên, Brahmã, tức là cái Đại Ngã. Trong mỗi chúng ta đều có cái tiểu ngã, và cái tiểu ngã đó nó tìm về để hòa nhập vào cái đại ngã. Đó là mục đích tối hậu của sự sống.

Theo cách thấy của Ấn Độ giáo, con người có bốn tầng lớp. Tầng lớp thứ nhất là thân thể của mình. Tầng lớp thứ

hai là ý thức của mình. Tầng lớp thứ ba là chiều sâu tâm thức của mình, tương đương với tầng thức bên đạo Bụt. Tầng thứ tư là căn bản, gọi là đại ngã, Brahmã. Brahman là Thượng Đế, là Phạm Thiên (The Ultimate Reality), còn (tman là cái tiểu ngã của mình (The Innermost Self). Phần này là phần thâm sâu, phần bất biến. Khi buông bỏ tất cả là để tìm tới việc tiểu ngã trở về hòa nhập với đại ngã.

Nếu tìm hiểu Đại ngã Brahmã là gì, ta được giải thích rằng, trước hết nó là Sat. Sat là sự có mặt, sự hiện hữu, The ultimate Reality. Satta là be, là existence. Đây là sự có mặt đích thực, chứ không phải là sự có mặt bọt bèo của sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp.



Đặc tính thứ hai là Ultimate consciousness, Cit. Citta, có nghĩa là ý thức, là tâm. Có thể dịch là Spirit hay Awareness.

Thứ ba là (nanda, tức là cái hạnh phúc, sự an lạc tuyệt đối, the real happiness. Đó là những từ ngữ, những thuộc tính (attributes) mà người ta sử dụng để mô tả Brahmã, bản thể của tất cả vũ trụ.

Như vậy, trong Ấn Độ giáo người ta nói rằng Brahman (Phạm Thiên) có thể được diễn tả bằng ba đặc tính, ba cái đức. Đức thứ nhất là Hiện hữu, Real be, Ultimate be (Sat). Đức thứ hai là Ý thức, là Tâm, Ultimate awareness (Cit). Đức thứ ba là sự an lạc tuyệt đối, The ultimate bliss ((nanda). Ba đức đó gọi

là Guna. Phái chủ trương Phạm Thiên được biểu lộ bằng ba đức đó, gọi Brahman là Saguna Brahman.

Một phái khác có khuynh hướng triết học hơn, nói rằng Brahman (Thượng Đế) không thể nào được diễn tả dù là bằng những danh từ như Ultimate Being, Ultimate Awareness, Ultimate Bliss, hay (nanda. Họ cho rằng chúng ta không thể nói gì về thực tại tối hậu đó cả. Vì vậy cho nên họ chủ trương một thuyết gọi là Nir-Guna- Brahman. Nir là không có, là sự tắt ngấm bất cứ một ý niệm nào, bất cứ một lời nói nào cũng không thể mô tả được thực tại của Brahman. Ý niệm này gần giống ý niệm về Niết bàn, tức là sự chấm dứt những ý niệm và ngôn ngữ.

Những nhà triết học bậc thầy, chủ trương giáo lý Siguna Brahman có những điều khác biệt, nói rằng giáo lý Nir-Guna - Brahman mới đích thực là giáo lý của Ấn Độ giáo. Trong khi đó, những nhà triết học khác, những tác giả như Radha Krishnan lại nói rằng cả hai thuyết đều phù hợp với Ấn Độ giáo.

Con đường buông bỏ là con đường của sự thực tập, và có thể có nhiều đường lối, nhưng tựu trung có hai lối chính. Một gọi là J(ãna Yoga, con đường của trí tuệ. Đường thứ hai gọi là Bhakti Yoga, con đường của sự tín ngưỡng. Bhakti có nghĩa là Devotion. J(ãna có nghĩa là wisdom, knowledge.

Nếu đem so sánh với Cơ Đốc giáo thì chúng ta thấy rằng con đường Bhakti này, con đường Devotion này nó rất gần gũi với Cơ Đốc giáo. Trong đạo Bụt cũng có một tông phái rất gần với con đường của Bhakti, đó là phương pháp niệm Bụt để được sinh về thế giới của A Di Đà.

Đứng về phương diện thực tập bằng trí tuệ, bằng quán chiếu, người ta đi gần với chủ thuyết Nir-Guna-Brahman hơn. Tại vì thực tại tối hậu gọi là Brahman đó, không thể được diễn tả dù bằng những danh từ như Cit (nanda. Nó chỉ có thể đi tới chứng nghiệm một cách trực tiếp mà thôi. Vì vậy con đường J(ãna Yoga, là con đường vương đạo.

Còn đối với con đường kia, con đường của sự tín ngưỡng, Devotion, thì thực tại tối hậu đó phải được diễn tả dưới hình thức của những cái mà tâm tư ta có thể hình dung được, có thể tới được. Vì vậy cho nên Brahman ở đây phải được nhận thức qua một hình dáng như là hình dáng của một con người.

Theo chủ thuyết này, theo chuyên phái Siguna Brahman này, thì Brahman là Thượng Đế, Brahman phải được đi tới bằng con đường của sự cầu đảo và phải có một sự phân biệt giữa đối tượng của sự thờ cúng và chủ thể của sự thờ cúng.

Theo sự thực tập này, vốn là sự thực tập của đa số trong Ấn Độ giáo, đối tượng sự tôn thờ của mình là Brahman,

và Brahman có thể được biểu hiện bởi những hình ảnh khác nhau. Trước hết là Brahm(, rồi đến Vishnu, rồi đến Shiva, ba vị thần lớn nhất của Ấn Độ giáo. Brahm( là vị thần linh sáng tạo ra vũ trụ, The Creator; Vishnu là vị thần duy trì vũ trụ, The Sustainer; và Shiva là vị thần Tiêu diệt để vũ trụ có thể tái sinh, The Destroyer.

Ít nhất mình cũng phải có một hình ảnh, mà hình ảnh đó càng gần với con người thì càng tốt, để cho hình ảnh đó trở thành đối tượng của sự thờ cúng, của sự tín thành của mình. Vì vậy con đường này gọi là con đường Bhakti Yoga. Nhưng để cho sự thực tập trở thành dễ dàng, người ta phải phân biệt chủ thể và đối tượng. Có thể trong

truyền phái này người ta thấy rằng thực tập theo nguyên tắc trong liên hệ trực tiếp của mình, trong kinh nghiệm trực tiếp của mình đối với thực tại tối hậu gọi là Brahman thì sự phân biệt chủ thể và đối tượng cần phải lấy đi. Đại ngã và Tiểu ngã phải trở thành một, tức là bất nhị.

Nhưng như đã nói, dễ dể thực tập, trong truyền phái này người ta cần có sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng. Tôi là người cầu nguyện, và Brahman là đối tượng cầu nguyện của tôi. Vì vậy phải phân biệt rất rõ ràng. Có một vị đạo sư nói rằng: Tôi chỉ muốn ăn mật ong thôi, nhưng tôi không muốn trở thành mật ong! Tại mật ong rất ngọt, mà tôi phải là tôi thì tôi mới thưởng

thức được cái ngọt của mật ong! Cũng vậy, tôi không muốn tôi là Thượng Đế! Tôi muốn tôi là tôi thôi, để tôi được yêu Thượng Đế. Nếu thành mật ong rồi thì mình đâu có thú vị gì để ăn mật ong nữa? Vì vậy cho nên phải có một sự phân biệt giữa cái thực tại tối hậu là Brahman và tôi. Mình là người thờ cúng, và Thượng Đế là đối tượng của sự thờ cúng, hai bên không thể trở thành một được.

Học Bụt chúng ta phải biết rằng giữa đạo Bụt và Ấn Độ giáo có những liên hệ rất là xa xưa.

Trong Thánh Kinh có chuyện của một người. Buổi chiều đó ông đào bới một khu đất thì thấy trong khu đất nhỏ đó



có chứa rất nhiều châu báu. Người đó khám phá ra một mình, và nghĩ rằng nếu mình mua được miếng đất nhỏ này thì mình sẽ giàu có nhất ở trên đời. Vì vậy người đó lấp đất lại để dấu kho tàng đó đi. Về nhà ông bán hết tất cả ruộng đất, nhà cửa của mình để có số tiền lớn mà đi mua miếng đất nhỏ đó. Tại sao người đó có thể bán hết tất cả ruộng nhà để mua miếng đất đó? Tại vì ông ta thấy đó là cái quý nhất. Ở đây sự buông bỏ cũng như vậy.

Sau khi mình đã khám phá ra rằng cái thực tại tối hậu kia nó là cái duy nhất đáng kể để cho mình theo đuổi, vì vậy cho nên mình buông bỏ được tất cả những cái từ trước đến bây giờ. Những cái danh, cái lợi, những cái tài, cái sắc,

những cái thành công, những cái thất bại. Buông bỏ hết để tìm về cái gọi là Ultimate concern. Còn những cái concerns khác, đều là nhất thời, đều là phù du, không đáng để cho mình chạy theo. Đó là cái thấy khiến cho mình có thể buông bỏ được.

## TU HỌC THEO MAI THÔN ĐẠO TRÀNG

Khi trở về với phương pháp thực tập của Đạo tràng Mai thôn thì chúng ta thấy như thế nào? Trong kinh Bảo Tích có đưa ra một ví dụ rất hay: Khi có người lượm một cục đất, liệng vào con chó. Con chó bị đau nên giận quá, chạy theo cục đất để cắn. Nó không biết

rằng cái làm cho nó đau không phải là cục đất, mà là anh chàng lượm cục đất và liệng nó.

Đức Thế Tôn có nói tương tự. Anh đau khổ vì tài, vì sắc, rồi anh giận tài, giận sắc, anh buông bỏ nó. Kỳ thực tài, sắc không có lỗi gì hết! Thủ phạm là tri giác sai lầm của anh. Anh tưởng trong tài có cái đó, anh tưởng trong sắc có cái đó, anh theo đuổi. Như vậy cái tội không phải là tài, là sắc, mà cái tội là tri giác sai lầm của anh về tài và về sắc. Đó là cái anh phải bỏ. Tất cả những sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp này đều vô tội. Cũng như cục đất vô tội kia mà con chó chạy theo để trả thù, là vì con chó vô minh. Cũng vì vậy cho nên khi buông bỏ sắc, thanh, hương, vị,

xúc, pháp thì mình cũng không thông minh hơn con chó bao nhiêu. Mình phải buông bỏ nhận thức sai lầm của mình về sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thì mới được giải thoát.

Khi nói rằng mình đi tới giai đoạn buông bỏ này là mình buông bỏ tất cả cái hay, cái đẹp, cái màu nhiệm của cuộc đời là sai lầm. Real life is not there, real life is right here. Vì vậy mà ở Làng Mai chúng ta thực tập Hiện Pháp Lạc Trú.

Muốn thực tập Hiện Pháp Lạc Trú, mình phải cần sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Khi sự chú thức dậy và nhìn ra phương Đông, thấy những đám mây ửng hồng, hay đi thiền hành trên con

đường về cốc của mình, thấy một ngôi sao rất sáng, tất cả những cái đó đều thuộc về phạm vi sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp. Sư chú có đi trốn những cái đó đâu? Những cái đó rất là mâu nhiệm. Chỉ có một cái là nếu sư chú bị dính mắc vào những cái đó, có những nhận thức sai lầm về những cái đó, thì sư chú mới đau khổ mà thôi. Còn với tuệ giác về vô thường, về vô ngã, về tương tức, sư chú nhìn vào trong sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp thì sư chú thấy những mâu nhiệm. Chính những cái mâu nhiệm đó là cửa mở cho sư chú đi vào trong thực tại tối hậu gọi là Niết bàn, mà Ấn Độ giáo gọi là Sat-Cit-(nanda.

Đối tượng mình đi tìm trong sự buông bỏ không phải là một đối tượng xa lìa sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Chính nhờ nhìn vào một tờ lá vàng của mùa Thu cho sâu sắc, mà sư chú có thể tiếp xúc với bản môn, tiếp xúc với thực tại tối hậu gọi là niết bàn, là bản thể. Bỏ những cái đó đi thì không có niết bàn!

Với tuệ giác về vô thường, vô ngã, và tương tức, mình vẫn tiếp xúc với những đối tượng sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà mình không bị ràng buộc vào trong ngũ dục. Và tất cả những thanh, hương, vị, xúc, pháp trong đời sống hàng ngày mà mình tiếp xúc đó, nó trở thành những chất liệu nuôi dưỡng hạnh phúc của mình. Trong khi sống như vậy thì mình vẫn đã có thể

thực tập sự buông bỏ. Buông bỏ đây là buông bỏ cái tri giác sai lầm về dục.

Ngày nay khi đi câu, người ta không đào những con trùn để móc vào lưỡi câu như ngày xưa nữa. Họ có những con mồi bằng plastic. Họ móc vào lưỡi câu những con châu chấu bằng plastic rồi liệng xuống sông. Con cá tưởng con châu chấu bằng plastic là con châu chấu thật, đớp vào, cho nên nó bị lưỡi câu móc vào miệng. Nghĩ rằng con châu chấu bằng plastic là con châu chấu thật, đó là một tri giác sai lầm. Người tu cũng đi qua "bốn giai đoạn":

1. Trước hết chúng ta cũng có những tri giác sai lầm về ngũ dục. Nếu nhả được tri giác sai lầm đó ra mà thấy

được tính vô thường, vô ngã, và tương tức của thanh, hương, vị, xúc, pháp thì ta không bao giờ bị lưỡi câu của dục móc vào cổ họng, và ta vẫn có thể sống hạnh phúc sung sướng với sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp. Ta là con người tự do. Tự do là nhờ tuệ giác về vô thường, vô ngã, và tương tức. Trong khi sống cuộc đời bình thường của một người có hạnh phúc, nhờ tuệ giác ta cũng đang thực tập sự buông bỏ.

Sở dĩ anh chàng 18, 20 tuổi kia bỏ tu viện mà ra đời, mà chạy theo sự kêu gọi của dục vọng, là vì anh chưa có tuệ giác, chưa thấy được bản chất của dục. Không phải anh không có tâm tốt, muốn đạt tới thực tại tối hậu. Trong ta có đủ thứ hạt giống, trong đó có hạt



giống của sự khao khát cái gì vĩnh cửu, cái gì thường tại, cái gì chân thật. Nhưng vì chưa có tuệ giác, cho nên ta bị vướng mắc bởi những thanh, hương, vị, xúc, và pháp mà thôi.

Vậy thì ta có thể nói rằng sự sống có ngay ở đây. Khi thầy Samiddhi bị cô thiên nữ kia hỏi rằng: Sư chú đang còn trẻ mà tại sao sư chú không hưởng thụ những thú vui của cuộc đời, mà sư chú lại đi tu vào lúc tuổi thanh xuân như thế này? Thì thầy Samiddhi trả lời rất hay: Tôi đâu có bỏ tuổi trẻ của tôi đâu, tôi đang tận hưởng tuổi trẻ của tôi đây, và tôi đang thực tập sống an lạc, hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại, và Bụt dạy cho chúng tôi phương pháp Hiện Pháp Lạc Trú. Lời của cô thiên

nữ cũng tương tự như lời cô gái trong cuốn phim: Ra ngoài này mới là real life. Sự chú trả lời Real life is right here. Đó là điều mà mình phải trông thấy.

2. Thứ hai là sự thành công. Nhờ tuệ giác về vô thường, vô ngã, và tương tức đó cho nên mình có một cái nhìn về sự thành công hơi khác. Sự thành công này không phải là sự thành công của một cá nhân, của một cái ngã riêng biệt, mà là sự thành công của một chí nguyện. Cố nhiên khi đi xuất gia, mình biết rằng sự thực tập của mình không phải là để cho sự thành công của riêng mình. Mình đi tu là tu cho cả gia đình, cả dòng họ, cho cả quê hương, nhân loại mình. Sự thành công này là

một sự thành công đáng được theo đuổi. Tu cũng phải thành công. Vì sự thành công này không phải là sự thành công cá nhân, của một cái ngã biệt lập, cho nên trong khi đeo đuổi sự thành công đó, mình không đau khổ. Nếu mình ước ao sự thành công đó trên cơ bản của một cái ngã thì mình sẽ vấp vấp, mình sẽ khổ đau. Nhưng vì đây là sự thành công của một lý tưởng, cho nên mình không khổ. Lý tưởng độ đời, lý tưởng giải thoát.

Ví dụ ở Xóm Hạ, chúng ta rất muốn cho Xóm Hạ trở thành một xóm rất đẹp, có rất nhiều thiên sinh tới tu học để có hạnh phúc. Chúng ta để thì giờ ra làm hồ sen, để thì giờ ra xây dựng một nhà bếp, làm những con đường thiên

hành. Chúng ta muốn thành công như xóm nào. Sự thành công đó không phải là sự thành công của một cái ngõ. Trong trường hợp vì không đủ tiêu chuẩn mà cư xá Đồi Mận chưa được sử dụng, thì chúng ta đâu có đau khổ? Tại vì Xóm Hạ đâu phải là lý tưởng của chúng ta? Nếu không có Xóm Hạ thì chúng ta sử dụng Xóm Thượng. Nếu không có Xóm Thượng thì chúng ta mở Xóm Mới. Chúng ta có mất gì đâu? Cái tâm niệm, cái lý tưởng độ đời, cái lý tưởng hành đạo là chính, mà không phải sự xây dựng một cái ngõ là chính. Vì vậy cho nên chúng ta không đau khổ. Sự thành công của chúng ta không được đo bằng sự thành công của một cơ sở, mà bằng cái hạnh phúc ta đạt

được, và hạnh phúc mà chúng ta có thể phân phát được cho những người chúng ta phục vụ. Vì vậy những cái thành, bại; những cái lên, xuống ở trong cuộc đời không động tới được cái hạnh phúc của chúng ta, và chúng ta vẫn giữ được an lạc, giữ được phương pháp Hiện Pháp Lạc Trú, là tại chúng ta có tuệ giác về vô thường, về vô ngã, và về tương tức.

Ở ngoài đời người ta đồng nhất họ với sự nghiệp của họ. Họ làm được một căn nhà, một ngôi chùa, một cơ sở. Khi mất cái nhà đó, mất cái cơ sở đó thì họ thấy đời không đáng sống nữa, và họ tự tử! Tại sao mình phải tự tử? Nếu làm công việc hàng ngày và mình tìm thấy niềm vui trong công việc đó thì nếu cái

này không đủ duyên, mình sang làm cái khác. Tại sao mình phải đau buồn, phải tự tử? Tại sao mình đồng nhất mình với cái đó?

Sự thành công lớn nhất là sự thành nhân. Cũng như một em bé ngồi trên bãi cát ngoài biển. Em xây dựng những lâu đài bằng cát. Nếu lâu đài đổ xuống, thì em xây dựng một lâu đài khác, mà em không đau khổ, khóc lóc. Tại vì niềm vui là ở chỗ xây dựng những lâu đài bằng cát, còn lâu đài bằng cát đổ xuống thì nó đâu có động tới được cái vui của em bé?

Chúng ta cũng vậy. Chúng ta tìm cái vui trong công việc, trong sự phục vụ. Công việc đó thành hay không thành,

cái đó không động tới được niềm vui của chúng ta. Niềm vui của chúng ta không bị mất mát đứng trên phương diện hình thức, trên việc cái đó thành hay không thành. Vì vậy dù ta có đang đi kiếm sự thành công, thì sự thành công này là sự thành công ở trong nếp sống, ở trong thái độ, ở trong tuệ giác về hạnh phúc của chúng ta, chứ không phải là những cái đứng về phương diện hình thức, biểu tượng mà nói.

Vì vậy trong khi chúng ta theo đuổi lý tưởng độ đời, chúng ta làm công việc mà chúng ta thường làm, chúng ta lái xe để đưa đón các bạn thiền sinh đến làng, chúng ta nấu cơm cho các bạn thiền sinh ăn, chúng ta làm những cuốn băng pháp thoại để gởi đi cho các bạn

xa gần, tất cả những công việc đó, chúng ta làm với hạnh phúc của chúng ta. Tùy theo điều kiện mà những việc đó thành công nhiều hay thành công ít, có thành công hay không thành công. Nhưng lý tưởng độ đời của chúng ta vẫn liên tục làm cho chúng ta có hạnh phúc. Và nhờ tuệ giác về vô thường và vô ngã, cho nên chúng ta không đau khổ. Vì vậy trong khi thực hiện lý tưởng độ đời, chúng ta cũng đã thực hiện sự buông bỏ. Buông bỏ ngay trong khi làm việc. Ta muốn làm điều đó, làm được thì tốt, không làm được thì ta làm việc khác, tại sao ta phải buồn, phải đau, phải khổ? Đó là sự buông bỏ.

Có khi chúng ta đang làm một việc gì ngon trớn, hay chúng ta đang nói một



câu chuyện ngon trớn, thì có tiếng chuông, chúng ta hơi bực. Mình đang làm ngon trớn như vậy mà có tiếng chuông thì rất bực. Hoặc là mình đang nói chuyện gì rất hấp dẫn mà bị tiếng chuông ngưng mình lại, là rất bực! Ta buông bỏ không được. Ta hơi bực tiếng chuông dù trước đó ta có ký kết với Bụt là mỗi khi nghe tiếng chuông thì ta buông hết để trở về với hơi thở.

Có thể sự bực bội đó kéo dài trong một hay hai giây đồng hồ. Nhưng khi đã theo tiếng chuông và đã thở an lạc rồi, thì ta mới mỉm cười nói rằng: Cái ngon trớn kia so với hơi thở và tiếng chuông, nó không đáng giá gì hết, và cái hạnh phúc của sự thực tập tiếng chuông nó lớn lao quá, khiến cho những cái mà

trước đó mình tưởng là ngon trớn lắm, nó cũng không ra gì. Cái đó gọi là buông bỏ. Buông bỏ được là nhờ mình thấy cái kia nó có giá trị gấp trăm ngàn lần.

Cũng vậy, những công việc mà chúng ta đang say mê, đang theo đuổi hàng ngày, muốn cho thành công, chúng ta phải làm như thế nào để cho chúng ta đừng bị ràng buộc vào nó. Làm không được cái này, ta làm cái khác. Tại sao chúng ta phải sầu muộn khổ đau vì cái đó? Trong khi làm việc như vậy, chúng ta đã thực tập sự buông bỏ rồi chứ không cần phải bỏ hết thì mới gọi là buông bỏ.

3. Thứ ba là con đường phụng sự lý tưởng. Chúng ta biết rằng tăng thân của chúng ta là một phương tiện rất lớn cho chúng ta thực hiện sự tu tập cũng như sự hành đạo. Chúng ta biết rằng nếu không có tăng thân, chúng ta sẽ gặp khó khăn trong bước đường tu học. Nếu không có tăng thân, chúng ta sẽ không được nâng đỡ, không được soi sáng, không được yểm trợ, nhất là trong những giai đoạn khó khăn của chúng ta. Nếu không có tăng thân thì chúng ta không thể nào thực hiện được lý tưởng độ đời của chúng ta. Vì vậy tăng thân rất là quan trọng.

Chính đức Thế Tôn, nếu không có tăng thân thì ngài đã không thể nào làm được sự nghiệp của ngài. Vì vậy mà

đức Thế Tôn đã đề ra rất nhiều thì giờ và năng lượng để xây dựng tăng thân. Vua Ba Tư Nặc có nói rằng: Bạch đức Thế Tôn, khi nhìn thấy tăng thân của ngài thì con có đức tin rất lớn nơi ngài. Điều này cũng hơi lạ, tại sao nhìn đức Thế Tôn, mình không có đức tin liền mà phải đợi nhìn tăng thân của ngài mình mới có đức tin nhiều nơi đức Thế Tôn?

Thật ra nhìn vào con người của đức Thế Tôn cũng có thể có niềm tin lớn rồi. Nhưng nhìn vào tăng thân của đức Thế Tôn thì niềm tin đó nó còn lớn hơn nữa, tại vì khi nhìn đức Thế Tôn, chưa chắc mình đã thấy toàn diện đức Thế Tôn. Khi nhìn tăng thân của ngài, mình thấy đức Thế Tôn rõ hơn nữa, tại vì

đức Thế Tôn hiện ra trong tầng thân, được thấy trong tầng thân. Khi nhìn một cái, chưa chắc mình đã thấy hết cái đó. Nhưng khi nhìn một cái khác, dưới ảnh hưởng của cái này thì mình thấy được tầm lớn lao của cái này. Vì vậy tầng thân cũng là đức Thế Tôn. Tôi muốn quý vị chiêm nghiệm về chuyện này để thấy rõ rằng việc xây dựng tầng thân là một sự nghiệp rất lớn của đời tu học của mình.

Hồi Vua A Xà Thế bị bệnh tâm thần, vua bị hối hận vì đã làm những tội lỗi quá lớn lao, vua đã giết cha để cướp ngôi! Các vị đạo sư khác đã được các quan mời tới để chữa trị cho vua. Nhưng không thành công. Rốt cuộc bác sĩ Jivaka nói rằng: Tâu bệ hạ, tại sao bệ

hạ không đến khẩn cầu đức Thế Tôn? Ngài hiện đang ở dưới chân núi Linh Thứu. Vua A Xà Thế nói rằng: Ngày xưa trăm đã đối xử không đẹp với Bụt, cho nên bây giờ trăm rất ngại, sợ ngài còn giận trăm. Bác sĩ Jivaka nói rằng: Bụt đâu có giận ai? Ngày xưa Bụt rất thương mến phụ hoàng, và Bụt cũng đã từng nói pháp thoại cho bệ hạ nghe rồi. Bụt với phụ hoàng là hai người bạn rất thân. Bây giờ bệ hạ có hối hận về những hành động cũ thì bệ hạ nên đi đến với Bụt. Đến với Bụt thì cũng như bệ hạ trở về để hòa giải với phụ hoàng. Thế nào Bụt cũng giúp cho bệ hạ lành bệnh.

Đêm hôm đó là một đêm Rằm, trời mát và trăng trong, vua ra lệnh tổ chức một

phái đoàn đi thăm Bụt ở chân núi Linh Thứu, trong vườn xoài của bác sĩ Jivaka. Quanh Bụt lúc đó có 1250 vị khất sĩ. Vua đi bằng voi và có một đàn voi chở gia đình hoàng gia đi theo. Phái đoàn gồm cả trăm người. Từ kinh đô đi tới chân núi cũng không xa lắm, chừng một hai tiếng đồng hồ thì tới. Khi xuống voi, bác sĩ Jivaka hướng dẫn vua vào thăm Bụt. Thấy cái không khí quá im lặng, nên nhà vua rùng mình hoảng sợ. Vua nói: Jivaka! ông đưa trăm đến chỗ nào đây? Có nguy hiểm không? Ông nói có tới 1250 thầy đang ở với Bụt mà sao không nghe một tiếng động nào hết vậy! Jivaka liền thưa: Tâu bệ hạ không sao đâu. Các thầy đông lắm nhưng các thầy rất yên

lặng. Bệ hạ nhìn xem, qua cửa sổ hình tròn có ánh sáng chiếu ra, đức Thế Tôn đang ở trong đó, và ngài đang ngồi với các vị khất sĩ. Nhà vua không tin được là 1250 người mà có thể ngồi im lặng như vậy. Sự im lặng đó làm cho vua hoảng sợ, giống như người ta đang đưa vua vào một ổ phục kích. Nhưng nhờ có Jivaka hướng dẫn, cho nên khi mới bước vào thì vua thấy một đại chúng 1250 vị khất sĩ ngồi yên lặng cùng với đức Thế Tôn, không có một tiếng ho, không có một tiếng tăng háng. Chỉ nội khung cảnh đó thôi đã khiến cho nhà vua hết sức khâm phục. Trời ơi! Con trai của tôi mà được như vậy thì sướng cho tôi biết mấy? Con trai của vua A



Xà Thế rất ồn ào, nghịch ngợm, làm vua rất khổ tâm.

Đến đây thì tôi xin nhắc đại chúng rằng giáo đoàn của Bụt hồi ngài còn tại thế, thực tập uy nghi rất vững chãi. Trong những lần họp mặt như pháp thoại hay pháp đàm, tất cả mọi người đều rất im lặng, ngồi rất thẳng, rất đẹp, rất vững, theo dõi hơi thở và không tạo ra một tiếng động nào. Trong khi ăn cơm cũng vậy.

Chúng ta nên biết rằng trong truyền thống của chúng ta, ăn cơm chúng ta phải dùng muỗng bằng gỗ. Tại sao vậy? Tại vì muỗng bằng gỗ khi chạm vào bát thì không tạo ra tiếng ồn. Trưa nay quý vị thử ăn như là giáo đoàn đã

ăn cơm trong thời Bụt còn tại thế. Hôm chủ nhật vừa rồi, ngồi ăn cơm, tôi vẫn nghe tiếng động của muống nĩa, và thỉnh thoảng lại có tiếng đũa muống rơi! Mỗi muống cơm, mình phải múc trong chánh niệm, xong mình để xuống cũng trong chánh niệm, và mình tuyệt đối tránh tiếng động. Nếu quý vị về Huế, đi vào những tu viện và đứng ngắm các thầy ăn cơm thì quý vị sẽ thấy nó yên lặng vô cùng. Muống không bao giờ đụng vào bát đến độ gây ra tiếng động.

Tại sao phải cố gắng giữ im lặng như vậy? Tại vì cái im lặng đó chứng tỏ mình đang chánh niệm. Trưa nay quý vị hãy đem máy thu âm vào để thu mà nghe lại. Mình đang còn yếu lắm!

Trưa nay mình có một cơ hội để thực tập, hãy cẩn thận trong việc dùng muỗng đũa của mình. Mình phải biết cái muỗng của mình đi tới đâu, xúc miếng cơm hay miếng cà rốt nào. Đưa lên nhìn kỹ, mỉm cười, đưa vào miệng, nhai và để muỗng xuống như thế nào để tránh dù là một tiếng động nhỏ. Mai một có thể sẽ có một vua A Xà Thế mới tới thăm. Nội chỉ sự tĩnh lặng trong bữa ăn, đã khiến cho người đó chuyển đổi tâm trạng. Đó là một phần thực tập của chúng ta. Trong khi quay video, trong khi đổi băng, chúng ta cũng phải làm sao cho thật nghiêm trang, im lặng.

Trở lại với cuộc sống của người tu, trong khi phụng sự cho tăng thân, là

chúng ta phụng sự cho lý tưởng của chúng ta. Chúng ta quét nhà, rửa bát, làm những công việc hàng ngày. Những cái đó không phải là những phù phiếm. Những cái đó là những cái ta phục vụ cho lý tưởng tối hậu của chúng ta, Chúng ta không cần phải bỏ những cái đó thì mới đi vào bản môn được.

Vì vậy trong khi sống cuộc đời phụng sự, bất cứ một việc làm hàng ngày nào của chúng ta, không việc nào được coi là quý (noble), không việc làm nào được coi là tiện (dirty work). Chúng ta dọn dẹp Phật đường hay chúng ta chùi cầu tiêu, hai việc đó đều quan trọng bằng nhau. Chúng ta ngồi thiền hay rửa chén, hai việc đó cũng quan trọng như nhau. Phải rửa chén như thế nào để ta

có hạnh phúc tương đương với việc ngồi thiền thì mới được. Tại vì cả hai việc đều phải làm trong tinh thần buông bỏ, và cả hai đều có mục đích tiếp xúc cho được với thực tại tối hậu.

4. Vì vậy trong khi sống con đường thứ ba, chúng ta phải sống con đường thứ tư. Cũng như khi sống con đường thứ nhất và con đường thứ hai, chúng ta phải sống con đường thứ tư. Khi cả tầng thân cùng làm thì điều này trở thành một điều có thể làm được và dễ làm. Nếu làm được ba cái trên thì cái thứ tư trở thành một tiếp xúc với bản môn rất tự nhiên.

Việc tiếp xúc với bản môn chúng ta đang làm trong đời sống hàng ngày.

Khi đi và đập lên một tờ lá khô, ta có thể tiếp xúc được với bản môn của tờ lá khô đó. Khi nhìn một sư anh hay một sư em, ta phải nhìn người sư anh hay sư em như thế nào để ta tiếp xúc được với bản môn, chuyện đó là chuyện ta có thể làm được. Nếu không thì nó rất uổng.

Nhiều khi ngồi thiền, tôi nhìn cây nhang đang cháy. Ngồi thiền không hẳn mình phải nhắm mắt lại. Tại Phương Khê tôi hay đốt nhang nằm ngang. Khi cây nhang cháy, khói đi lên và xông thơm cả thiền phòng của mình. Khi nhang cháy gần hết, nếu mình muốn cho nó cháy tiếp thì mình nói thêm một cây. Có khi mình gác lên cây trước, có khi mình để sát vào cây

trước. Khi cây nhang cũ cháy hết thì nó bắt sang cây mới. Vấn đề là mình còn nhiên liệu hay không. Hễ còn nhiên liệu tiếp tục thì mùi thơm còn tiếp tục. Rất dễ! Muốn thêm một cây nhang khác thì cứ để nó sát vào cây cũ, nó sẽ cháy tiếp. Nếu không thêm thì tới cuối cây nhang, nó sẽ hết khói, hết mùi thơm, tuy phần than ở chân cây nhang vẫn còn cháy, màu hồng tồn tại một thời gian rồi tắt ngấm, hết mùi thơm.

Nếu mình đi tìm cây nhang thì hơi khó, tại vì khi cháy tới chân nhang, trước mặt mình không còn cây nhang nữa, mà chỉ còn lại tro. Tất cả hương thơm của cây nhang đã bay vào vùng không gian, và hiện giờ mình vẫn ngửi được mùi nhang thơm đó ở trong phòng.

Muốn nhang cháy tiếp thì mình phải có một cây nhang khác, Rất rõ ràng.

Tôi nhớ ở trong kinh có nói rằng vấn đề là vấn đề nhiên liệu mà thôi. Khi cây đèn hết dầu, nếu mình đổ thêm dầu vào thì cây đèn tiếp tục cháy. Mỗi khi tôi thấy một sư chú hay một sư cô, thì tôi thấy đó là một cây nhang mà tôi đang đặt sát vào cây nhang của tôi. Tôi biết rằng cây nhang sẽ tiếp tục cháy, tôi thấy tôi ở trong sư cô đó, hay trong sư chú đó. Và tôi thấy sư chú, sư cô hay vị thiên sinh đó đang tiếp nối tôi, và sẽ tiếp nối tôi. Tôi thấy ở trong bản môn, vì vậy mà siêu việt được cái ngã, cái phi ngã, siêu việt được cái còn, cái mất.



Ngày hôm qua sư cô Chân Không có điện thoại cho anh Chân Thiện Căn. Anh đã nhận được lá thư Làng Mai số 20. Anh đọc và rất thích, nhất là đọc những bài thơ của các sư cô và các sư chú viết. Anh có nói với sư cô Chân Không rằng con thầy có nhiều vị ở làng, mới tu học có một, hai năm thôi mà giỏi quá chừng. Kỳ này về làng con sung sướng hết sức, con thấy thầy có sự tiếp nối rất rõ ràng. Con không lo sợ gì hết. Thầy được tiếp nối bởi từng sư cô, từng sư chú, từng vị Phật tử ở đây, thành ra con không ngại ngừng gì hết, con rất sung sướng vì thấy được điều đó. Tôi cũng thấy điều đó và tôi rất hạnh phúc. Tại vì khi nhìn một sư chú thì tôi nhìn bằng con mắt đó. Nhìn

bằng con mắt của bản môn và tôi thấy giữa tôi và sư chú đó không phải là hai người, không phải là một người. Vì vậy cho nên ở trong lòng tôi thấy rất khỏe.

Trong những công việc mình làm hàng ngày, trong những gì mình thực tập hàng ngày, như thỉnh một tiếng chuông, nấu một nồi xúp, giặt một cái áo, thì mình phải làm như thế nào để mình tiếp xúc được với bản môn. Nếu không thì uổng cho mình quá. Tại vì tuệ giác đó là tuệ giác của sự buông bỏ, nó làm cho mình có được kho tàng giàu có ngay trong giây phút hiện tại. Đây là điều mình có thể làm được, những gì tôi trao truyền, tôi chỉ dẫn, là đủ cho quý vị sống được những giây phút như vậy trong đời sống hiện tại.

Mình đã biết rất rõ niềm vui của mình là niềm vui của tăng thân. Tăng thân tại đây cũng như tăng thân trên thế giới. Mình biết rằng những khổ đau của mình cũng là khổ đau của tăng thân. Khi mình tiếp xúc được với tính chất vô thường, vô ngã, tương tức và niết bàn, thì những động tác hàng ngày của mình, những gì mình tiếp xúc trong đời sống hàng ngày, nó sẽ biểu lộ chiều hướng tâm linh sâu sắc đó. Và đời sống hàng ngày của mình trở nên sâu sắc. Do sống đời sống hàng ngày sâu sắc mà mình có thể siêu việt được sinh tử ngay trong đời sống hàng ngày của mình, tại đây và bây giờ.

Như vậy chúng ta tóm tắt lại rằng, sự thực tập buông bỏ, chúng ta không đợi

đến một tuổi nào đó như 50 hay 60 ta mới buông bỏ. Chúng ta thực tập buông bỏ ngay trong khi chúng ta còn ấu thơ. Tại vì chúng ta bắt đầu được trao truyền tuệ giác vô thường, tuệ giác vô ngã, tuệ giác tương tức. Chúng ta thực tập Năm giới để thấy rằng những khổ đau, những vướng mắc của ngũ dục, chúng ta có thể vượt được. Mà vượt được những khổ đau vướng mắc của ngũ dục, ta vẫn có thể sống được một cuộc sống rất có hạnh phúc, với tất cả những sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp đang có mặt.

Chính nhờ chúng ta tiếp xúc một cách sâu sắc với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp đang có mặt, mà ta tiếp xúc được

với thế giới của bản môn, với cái gọi là thực tại tối hậu, Ultimate reality.

Trong khi đeo đuổi sự thành công của chúng ta, theo đuổi sự nghiệp của chúng ta, chúng ta thực tập phụng sự tăng thân, phụng sự nhân loại, phục vụ chúng sanh, phục vụ đạo pháp, thì ta cũng làm như vậy, nghĩa là ta phải thực tập sự buông bỏ và ta phải sống mỗi giây phút của đời sống hàng ngày như thế nào, để chúng ta có thể thực tập được sự buông bỏ trong từng giây phút đó. Kết quả là chúng ta có hạnh phúc, có sự vững chãi, có sự thanh thoi.

Niết bàn trong đạo Bụt có hai điều kiện của hạnh phúc, là vững chãi, và thanh thoi.

Nếu Ấn Độ giáo dùng ba đặc tính là Sat, Cit và (nanda, thì đạo Bụt dùng ba cái đức gọi là Pháp thân, Bát nhã, và Giải thoát, ba đức tính của niết bàn. Đây là ba cái đức của niết bàn nhìn theo cách nhìn của đạo Bụt Đại thừa. Pháp thân, Dharmakaya, tương đương với Sat. Bát nhã, Prajñā, tức là trí tuệ lớn, trí tuệ có thể làm cho ta thấy được những mâu nhiệm của hiện hữu, tương đương với Cit, và Giải thoát, Mukti, tức là sự thanh thoi, là tự do, tương đương với (nanda.

Chúng ta phải sống như thế nào để ba cái này thực sự có mặt trong đời sống hàng ngày mà không phải là những danh từ mà chúng ta hướng đến.

# TRUYỀN THỐNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN 3

Thích Nhất Hạnh

TỔNG MỤC LỤC.	QUYỂN I.	QUYỂN II.	QUYỂN III.
---------------------	-------------	--------------	---------------

## CHƯƠNG 2

### *Mộ phần thể kỷ*

Tôi nhớ cách đây chừng 10 hay 12 năm, trong khi hướng dẫn một khóa tu ở Mỹ, miền Nam California, tôi thấy thiền sinh ở đó dâng một bình hoa lên bàn Phật. Bình hoa hôm đó vừa có hoa

mà vừa có rác. Có lẽ một thiền sinh nào đã nghe giảng về tính cách tương tức giữa rác và hoa, cho nên hôm đó đã dâng lên bàn thờ Phật một bình hoa khá đẹp, trong đó có nhiều yếu tố rác. Cố nhiên là có những cành hoa, nhưng có những thứ thật sự là rác. Ví dụ như có những chiếc lá khô, những vỏ trứng, một vỏ chuối, một ít bụi đất, và để ý cho kỹ thì thấy có một mảnh nylon ở trong bình hoa. Đây là một điều hết sức cách mạng! Vì khi dâng hoa lên đức Thế Tôn, mình chỉ dâng hoa thôi, ai mà dâng rác! Nhưng trong trường hợp này, vị thiền sinh đó đã dâng hoa và dâng luôn cả rác!

## HOA VÀ RÁC



Có những thứ rác có thể được chuyển hóa thành hoa rất mau chóng, như những chiếc lá khô kia, hay những vỏ chuối kia. Chỉ trong vài tháng là chúng thành hoa. Nhưng có những thứ rác mình phải mất nhiều thì giờ hơn, nhiều công phu và tâm lực hơn, thì mới chuyển thành hoa được. Trong trường hợp một tờ Nylon thì không thể nào được chuyển thành hoa nhanh như là một vỏ chuối, hay một vỏ cà rốt. Khi chúng ta dùng những tấm tã làm sẵn để quần cho em bé, những tấm tã có bọc nylon, disposable nappy, dùng xong thì liệng bỏ đi, thì chúng ta biết rằng ít nhất là 200 năm nữa, cái tã đó mới mục đi, mới trở thành đất, và sẵn sàng để trở thành hoa trở lại.

Có rất nhiều thứ rác mà khi đã tạo ra rồi thì chúng ta phải chờ đợi rất lâu mới có thể chuyển chúng thành hoa được. Vì vậy mà ta phải rất cẩn thận.

Ví dụ như rác nguyên tử. Không phải là cần 200 năm mà hàng chục ngàn năm, mới có thể được chuyển thành hoa. Mỗi lò nguyên tử, mỗi nhà máy biến điện chạy bằng nguyên tử, hàng năm sản xuất rất nhiều rác nguyên tử. Năm 1966 một lò nguyên tử thương mại được thành lập tại West Valley, New York. Chỉ sau 6 năm hoạt động, lò này đã sản xuất ra 600 ngàn gallons chất phế thải có độ phóng xạ cao (High-level Radioactive waste), và người ta phải dùng đến 20 ngàn thùng bằng thép để chất chứa. Đó là chưa kể

những chất lỏng phóng xạ phế thải cũng từ lò này, mà người ta phải làm đông lạnh lại và cần rất nhiều ống thủy tinh để chứa. Vì vậy năm 1972 lò này bị đóng cửa, và vào cuối thế kỷ thứ 20, Hoa Kỳ không còn cho phép lò biến chế nguyên tử (Fuel reprocessing plants) được thành lập trên đất Mỹ.

Có những loại rác nguyên tử có thể đốt được, có thể rửa được, và có thể chứa chất trong những hầm bằng ciment chôn không cần sâu lắm ở dưới mặt đất. Những rác nguyên tử đó không thuộc loại độc hại nhất, nhưng cũng đủ làm cho chết người và ô nhiễm không khí. Còn những loại rác nguyên tử rất độc hại thì người ta chôn rất sâu trong lòng đất. Trước khi chôn, người ta phải

cắt kỹ những rác đó vào trong các ống thủy tinh, phòng khi nước chảy qua thì không thấm vào được trong rác đó và chuyển chất độc đi vào lòng đất. Trung bình, một máy biến điện nguyên tử, mỗi năm sản xuất khoảng 3 thước khối loại rác ác ôn đó!

Tuy rác nguyên tử được chôn rất sâu vào lòng đất, trong những thùng chứa bằng thép, bằng bê-tông, bằng thủy tinh rất kiên cố, nhưng chúng ta đâu biết được? Có thể có một trận động đất, và sức nóng của hỏa diệm sơn có thể làm chảy chất thủy tinh, làm chảy đất đá rất dễ dàng, và con cháu của chúng ta sẽ lãnh hết hậu quả!

Hiện ở Âu Châu có biết bao nhiêu lò phát điện nguyên tử như vậy. Quý vị cứ tưởng tượng, hàng năm mỗi máy tạo ra cho chúng ta 3 thước khối thứ rác độc hại mà vài ngàn năm sau chưa chắc chúng đã được chuyển đổi thành đất! Đó là chưa kể những rác nguyên tử ít độc hại hơn, không phải chôn sâu mà chỉ nhốt chúng vào trong những thùng chứa bằng bê-tông.

Khi nghĩ tới những rác nguyên tử chôn sâu trong lòng đất đó, ta thấy tâm ta không an lạc. Tại sao? Tại đó là những món quà mà thế hệ của chúng ta đang để lại cho con cháu sau này. Những món quà quá độc hại và càng ngày càng nhiều!

Chúng ta có liên hệ gì đến việc đó hay không? Có! Tại vì mỗi ngày chúng ta có sử dụng điện! Điều quan trọng nhất là chúng ta phải ý thức rằng chúng ta đang góp phần tạo ra những loại rác rến ghê gớm như vậy cho con cháu của chúng ta! Có thể một ngày mai, khi có cơ hội để chúng ta nói lên được, hay chúng ta làm được một cái gì để chặn đứng đà phá hoại này, thì chúng ta nên mở miệng ra, nên hành động, và nên chọn lựa. Chúng ta nên có chánh niệm, nên có ý thức hiện chúng ta đang làm gì và đang để lại cho con cháu chúng ta những gì ở trong tương lai.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta chế tạo ra khá nhiều rác rến. Chúng ta biết loại rác nào có thể được chuyển

hóa mau chóng thành đất, thành hoa, và loại rác nào phải đợi rất lâu mới có thể chuyển hóa ra đất, ra hoa. Cũng vì lý do đó mà tại Làng Mai chúng ta được học rằng phải có chánh niệm trong việc sử dụng các bao nylon khi mua phẩm vật. Ví dụ khi đi chợ, thay vì đi hai tay không, chúng ta đem theo một cái giỏ bằng vải, bằng mây để đựng những thức chúng ta mua, thay vì sử dụng túi nylon của người bán hàng.

Đứng về phương diện chất độc của tâm ý thì cũng vậy. Mỗi ngày chúng ta có thể tạo ra những rác rến. Chúng ta có những sợ hãi, những lo buồn, những hòi hộp, đủ để làm cho chúng ta khổ. Trong khi đó còn có những người chuyên môn tạo ra những sản phẩm gọi

là "văn hóa", cung cấp thêm cho chúng ta sự sợ hãi, sự lo buồn, sự hồi hộp, sự thèm khát.

Ví dụ những sản phẩm phim ảnh. Có những phim được làm ra, bán rất chạy, những phim đó đầu độc tuổi trẻ, đầu độc người lớn, tạo thêm những sợ hãi, những hồi hộp, những lo lắng, những giận hờn. Nhưng chúng ta lại rất thích tiêu thụ! Tại vì chúng ta thấy trống rỗng ở trong con người của chúng ta, chúng ta không chịu nổi, chúng ta bắt buộc phải mở máy để coi những phim như vậy. Chúng ta bắt buộc phải mua những cuốn video đó. Chúng ta bắt buộc phải mua những cuốn sách đó, và trong khi tiêu thụ, chúng ta làm cho



tình trạng rác rến của chúng ta càng ngày càng lớn.

Chính sách của chúng ta để chăm sóc rác rến, không phải là một chính sách thông minh, và càng ngày khung cảnh sống của chúng ta càng nhỏ hẹp. Sống không chánh niệm thì chúng ta có thể vung vãi những đau buồn, những giận ghét, những thù hận, những đen tối ở trong ta ra chung quanh ta. Đó cũng là một hình thức làm ô nhiễm môi trường sinh sống của con người. Chúng ta làm ô nhiễm thân thể và tâm hồn chúng ta đã đành, nhưng chúng ta cũng làm ô nhiễm luôn môi trường sinh hoạt của những người đang sống quanh ta. Mỗi khi chúng ta có giận, có buồn, có ganh, có ghét, có tuyệt vọng, có bực bội là

chúng ta đang vung vãi rác của chúng ta lên những người chung quanh. Như vậy là rất tội nghiệp cho họ. Vì vậy cho nên mỗi người trong chúng ta phải có một phương pháp, một chính sách bảo quản rác của chính mình, làm thế nào để rác đó đừng xâm chiếm, đừng tàn hại, đừng làm hư hỏng môi trường sinh hoạt của những người khác.

Chánh niệm giúp cho chúng ta nhận diện được cái gì là rác, cái gì là hoa. Cái nào là rác mình có thể quản lý được, mình có thể chuyển thành hoa được, và những rác nào mình không có khả năng chuyển hóa, không có khả năng quản lý, và mình phải cần tới tăng thân, cần tới thầy, tới bạn mới có thể quản lý và chế tác nó trở lại thành hoa.

Khi vị thiên sinh kia dâng lên đức Thế Tôn một bình hoa, trong đó có rác và có hoa, thì vị ấy có tâm niệm mà mình có thể diễn dịch như sau: Bạch đức Thế Tôn, con biết rằng bình hoa mà con dâng lên đức Thế Tôn hôm nay, có cả hoa lẫn rác. Những hoa này nếu không bảo tồn, ngày mai cũng thành rác, và những rác này, nếu biết phương pháp, thì ngày mai cũng sẽ thành hoa. Sở dĩ con hiến cúng lên đức Thế Tôn bình hoa vừa có hoa vừa có rác này, là vì con có chánh niệm, con không sợ hãi, con nghĩ rằng con biết rác là rác, biết hoa là hoa. Những hoa kia con cố gắng để làm cho nó còn là hoa càng lâu càng tốt. Và những rác kia con biết nó là rác

và con sẽ tìm cách chuyển hóa nó để mai một nó trở lại thành hoa.

Đó là cái tuệ giác mà người thiên sinh kia dâng cúng lên đức Thế Tôn. Cái đó gọi là tuệ hương. Có giới hương, thì sẽ có định hương, rồi có tuệ hương. Khi cúng dường như vậy là mình cúng dường cái trí tuệ của mình và công đức sẽ vô lượng.

Khi trình diện trước mặt đức Thế Tôn, chúng ta chấp tay lại. Bên ngoài, chúng ta thấy rằng mình vừa đi tắm xong. rất thơm tho, áo quần rất sạch sẽ. Nhưng bên trong, ta không được thơm tho cho mấy, vì thể nào trong ruột ta cũng còn những chất không thơm tho. Vậy mà chúng ta dám trình diện trước đức Thế

Tôn. Tại sao vậy? Tại vì đức Thế Tôn có một cái nhìn không có gì dơ cũng không có gì sạch.

Chúng ta phải thấy rằng trong ta có những cái dơ, có những cái sạch. Dơ thì mình biết là dơ, sạch thì mình biết là sạch. Sạch mà không biết bảo quản thì nó sẽ trở thành dơ, và dơ mà biết bảo quản thì nó sẽ trở thành sạch. Khi đứng trình diện trước đức Thế Tôn mà có cái tuệ giác đó, thì ta không còn sợ hãi.

Đó là đứng về phương diện cơ thể của chúng ta. Đứng về phương diện tâm hồn thì cũng vậy. Trình diện trước đức Thế Tôn, chúng ta biết rằng trong ta có cái thậm tâm, có sự cung kính, có sự

quay về nương tựa, nhưng trong ta cũng có những phiền ảo, những buồn giận. Trình diện trước đức Thế Tôn chúng ta đâu có che dấu mấy cái đó được? Đức Thế Tôn nhìn và ngài biết hết, thấy hết! Ngài đang mỉm cười. Con dấu cái gì sau lưng đó? Mình có dám dấu gì đâu? Mình có tình thương, có niềm tin, nhưng mình cũng có những phiền não cần chuyển hóa. Điều quan trọng nhất là mình biết mình có những niềm vui nào, và mình có những đau buồn, những phiền não nào, mình trình bày hết lên đức Thế Tôn. Con không sợ, con có những niềm vui này làm cho con sống hạnh phúc ngày hôm nay, và làm cho những người chung quanh con có hạnh phúc. Nhưng con

cũng có những cái rác này, con biết nó là rác, và con không sợ hãi, tại vì con đã học được từ đức Thế Tôn những phương pháp và con có trách nhiệm phải bảo quản cái rác của con, làm thế nào để những rác này trở thành hoa trong một tương lai rất gần.

Điều làm cho mình mắc cỡ, không phải là sự kiện mình có rác. Trong chúng ta ai cũng có rác hết! Sự thật là có hoa thì có rác. Điều không chấp nhận được là mình biết mình có rác, mà mình không làm gì để bảo quản rác đó, và để chuyển rác đó thành hoa. Đó mới là điều không chấp nhận được. Còn chuyện mình có rác, có thể được đức Thế Tôn chấp nhận, được thầy chấp nhận, được sư anh chấp nhận, sư em

chấp nhận. Ai cũng chấp nhận rằng mình có quyền có rác, nhưng người ta không chấp nhận được chuyện người tu mà không thực tập để chuyển hóa rác. Chúng ta không chống đối rác, tại vì chúng ta biết rác đóng vai trò của nó trong sự nuôi hoa. Vì vậy chúng ta phải học phương pháp bảo quản rác để có thể sử dụng rác đó mà nuôi lớn những bông hoa của chúng ta. Đó là giáo lý về sự tương tức giữa rác và hoa.

## HẠNH PHÚC VÀ KHỔ ĐAU

Khi trong quá khứ chúng ta đã sống không có tình thương, chúng ta khao khát tình thương, thì ngày hôm nay, nếu có được tình thương thì chúng ta



phải biết quý trọng tình thương đó. Mà sở dĩ chúng ta trân quý tình thương chúng ta đang tiếp nhận, là vì ngày xưa chúng ta đã sống cô cút, chúng ta đã sống lạnh lẽo không có tình thương. Thành ra chuyện ngày xưa sống không có tình thương nó là rác. Chính nhờ cái rác đó cho nên hôm nay chúng ta có thể nhận diện và trân quý tình thương mà chúng ta có được ngày hôm nay. Vì vậy hạnh phúc là do khổ đau trong quá khứ giúp phân tạo tác ra. Cho nên rác rất cần cho hoa.

Sáng nay nếu đi thiền hành mà chúng ta hạnh phúc tràn trề là vì đã có những lúc chúng ta đau ốm, chúng ta nằm liệt giường và nghĩ đến chuyện đi ra ngoài, thở không khí trong lành, nhìn trời

xanh, mây trắng, nghe tiếng chim hót, và tiếp xúc với lá, với hoa. Chúng ta đã rất thèm, nhưng chúng ta đã không ra được. Còn sáng hôm nay chúng ta đi và chúng ta sung sướng cực kỳ là tại trong mấy ngày trước đây, đã có lúc chúng ta rất thèm chuyện được đi thiền hành. Đi mà lòng khỏi phải suy nghĩ, mà trong cơ thể không có những cơn sốt.

Khi ngồi thiền hay đi kinh hành, mức độ an lạc của sự ngồi thiền, hay của việc đi kinh hành, cũng tùy thuộc vào những khổ đau của chúng ta trong quá khứ. Chúng ta ai cũng đã từng đau ốm. Có khi chúng ta đau rất nặng, nhưng tin rằng chúng ta sẽ khỏi. Nếu không khỏi trong hai ba ngày thì sẽ khỏi trong một tháng, và ta không lấy làm đau

buồn lắm. Tại vì tuy ta đang nằm liệt giường liệt chiếu như vậy, nhưng ngày mai hết bệnh, ta có thể tung chăn đi ra ngoài thiên nhiên để hít thở khí trời, mỉm cười và đi những bước thiên hành trở lại. Cho nên chúng ta không đau khổ. Nhưng giá dụ quý vị đang bị bệnh nặng, và quý vị biết rằng mình sẽ không bao giờ lành hết. Lần này là đi luôn, thì lúc đó quý vị có cảm tưởng gì? Mình đang còn trẻ, mình đã từng bệnh, nhưng mình chưa bao giờ nghĩ rằng bệnh này của mình là lần bệnh cuối cùng. Mình luôn luôn nghĩ rằng thế nào mình cũng lành!

Nhưng ít nhất sẽ có một lúc nào đó mình sẽ nằm xuống, và mình biết trong cơ thể của mình lần này là lần chót,

đau là đi luôn, không còn cơ hội có thể đứng dậy, lành bệnh và đi ra ngoài để đi thiên hành trở lại. Chắc chắn sẽ có một lần như vậy, ít nhất là một lần như vậy! Lúc đó thì những cơn đau kéo tới, và ta đau hơn là sức ta có thể chịu được! Cho nên ta rên siết.

Có những kinh trong đó Bụt dạy chúng ta phải chuẩn bị, tại vì vào giờ phút lâm chung, những cơn đau nhức nó kéo tới nhiều khi rất vũ bão. Cho nên mình phải chuẩn bị, phải thực tập để lúc đó mình có thể chịu đựng được. Nếu trong số thính chúng đây mà có một vài vị đã từng bệnh như vậy, đã từng nghĩ rằng đây là lần đau cuối cùng, và không có cơ hội lành như những lần trước, thì mỗi khi đi thiên hành hay ngồi thiền,

quý vị đó có thể có hạnh phúc lớn lắm. Tại vì trong lúc ngồi thiền như vậy, lúc đi thiền hành như vậy, hai chân mình còn khỏe và mình chưa phải đối diện với giờ phút cuối cùng đó. Vì vậy cho nên lúc ngồi thiền, mình ngồi rất là hạnh phúc! Mình ngồi rất hạnh phúc là tại mình nghĩ tới lúc đó. Tới lúc đó rồi thì mình muốn ngồi dậy cũng không được nữa. Không đủ sức để ngồi dậy, nói chi đến ngồi thiền hay đi thiền hành!

Thành ra bây giờ mình nên ngồi thay cho lúc đó, tại vì thế nào lúc đó cũng sẽ tới! Nội việc liên tưởng đến giờ phút suy nhược đó là mình đã thấy an lạc rất nhiều trong khi ngồi thiền hay đi thiền hành. Vì vậy chúng ta rút ra một kinh

nghiệm là nhờ dựa vào bối cảnh của rác mà chúng ta thấy hoa đẹp tới mức nào.

Chúng ta thấy sức khỏe quý giá là nhờ có những cơn đau. Chúng ta thấy hạnh phúc lớn lao, là tại chúng ta đã trải qua những giây phút đau khổ. Vì vậy khổ đau có liên hệ đến hạnh phúc, như một sư cô đã viết trong bài làm hạnh phúc của mình: Con biết hạnh phúc nó không tách rời ra khỏi khổ đau, cho nên con ôm lấy cả hai, con quán chiếu cả hai. Đó là tuệ giác của sư cô.

**BẢO QUẢN ĐAU KHỔ ĐỂ CÓ  
HẠNH PHÚC**

Cái đau khổ kia, cái rác rến kia mình phải có một biện pháp để bảo quản. Mình phải có khả năng chánh niệm để nhận diện, để chuyển hóa, và trong cuộc đời của chúng ta rác rến đóng một vai trò rất quan trọng, đau khổ đóng một vai trò rất quan trọng. Nếu không có rác thì không có hoa, nếu không đau khổ thì không có hạnh phúc. Nói như vậy không có nghĩa là rác thì kê rác. Rác phải được nhận thức là rác. Chính nhờ sự có mặt của rác mà mình có thể chế tác ra hoa. Đây là một điều quan trọng.

Trong quá khứ chúng ta đã từng gây ra những vụng dại, lỗi lầm. Có những vụng dại lỗi lầm mà ta có thể chuộc lại được, có thể hàn gắn được. Nhưng có

thứ vụng dại lỗi lầm chúng ta nghĩ rằng thật là khó có thể hàn gắn lại được. Chúng ta nói rằng giống như một cái đĩa đã bể, có tìm cách hàn gắn thế nào, thì cái đĩa cũng không còn như cũ. Đôi khi giữa tình anh em, giữa tình cha con, giữa tình vợ chồng, bè bạn, có sự nứt rạn đó, và ta nghĩ rằng khi nứt rạn rồi thì không thể nào trở lại được như ngày xưa, và rác này là rác bỏ đi, không bao giờ trở lại thành hoa được. Vì nghĩ vậy nên chúng ta buông xuôi, chịu thua, và chúng ta nói rằng chuyển hóa rác này là chuyện ngoài tầm tay của chúng ta.

Nhưng nhìn kỹ thì chúng ta thấy trong đạo Bụt không những lòng từ bi mà nguồn trí tuệ của đức Thế Tôn phóng



hào quang cho chúng ta thấy không có lỗi lầm nào mà ta không chuộc lại được, không có rác rến nào mà lại không thể chuyển hóa thành hoa. Tại vì nhìn cho kỹ thì tất cả mọi sự, mọi vật ở trong đời này đều có tính cách hữu cơ. Mà nếu là hữu cơ thì có thể chuyển hóa được.

Cách đây vào khoảng 14 năm, tại phương Khê có một cây táo do tôi trồng. Táo thuộc loại gọi là Golden. Một hôm đi thăm cây táo, tôi thấy nó tiêu tụy. Nhìn kỹ thì thấy cây bị sâu ăn trong thân rất sâu. Cây táo hồi đó chỉ cao khoảng một thước rưỡi. Tôi đã dùng một cây dao chuyên dùng giải phẫu cây để cắt vết sâu ăn đó đi. Càng cắt thì nó càng sâu. Tưởng là nó cạn

nhưng cắt sâu vào mà vẫn còn thấy vết sâu ăn. Cho đến nỗi phải cắt rất nhiều mới lấy hết phần sâu ăn. Thân cây chỉ còn khoảng một phân rưỡi thôi! Sau đó tôi dùng thuốc diệt trùng để lau sạch, rồi băng thân cây lại. Trong lòng cũng không hy vọng nhiều lắm.

Nhưng cây táo đã sống. Từ từ vỏ cây lan ra, chất gỗ mọc lại trong thân cây. Cuối cùng nó chỉ còn một cái sẹo nhỏ xíu, chung quanh có đầy vỏ cây. Đến nay cây táo đã lên cao và dấu tích của vết sẹo coi như không còn nữa.

Tại sao vậy? Tại cây táo là một loại hữu cơ, mà vật hữu cơ là có khả năng làm lành được những vết thương. Tâm của mình cũng vậy. Tâm của mình

cũng là một loài hữu cơ. Tâm thức của mình, dù là tàng thức, hay ý thức đều thuộc về hữu cơ. Những phần tử làm ra tâm thức gọi là tâm hành, và những tâm hành đó chuyển biến, nghĩa là những rác rến có thể trở thành hoa được. Dù mình làm những tội lỗi, dù mình có những vụng về lớn, mình làm gãy đổ trong sự liên hệ giữa mình với người đó, nhưng nếu mình biết phương pháp gọi là làm mới của đạo Bụt, thì mình có thể chữa lành được, và có thể nó tốt đẹp hơn ngày xưa.

Điều này mình phải nhớ, đừng bao giờ chịu thua hết. Đây là một thông điệp rất quan trọng của đức Thế Tôn: Không có lầm lỗi nào, không có vụng dại nào, không có tội lỗi nào mà không mua

chuyện, không sám hối, không làm mới lại được.

Đó là nói về cây táo và tâm thức của ta. Còn với tấm kính bể thì sao? Khi so sánh tấm kính bể và một cây táo, mình thấy rằng có thể tấm kính đó không còn hàn gắn được nữa, mình tưởng là mình chịu thua. Nhưng không! Tấm kính bể đó nếu mình lượm hết tất cả những mảnh vụn, đem nấu lại, thì mình làm ra một tấm kính có thể mới và đẹp hơn tấm kính trước! Tại vì nhìn cho kỹ thì kính cũng là một vật hữu cơ. Tất cả mọi sự, mọi vật ở trên trái đất này, dù là thực vật, động vật hay khoáng chất, đều cùng một bản chất. Hữu tình, hay vô tình đều có Phật tính. Tình dữ vô tình đồng viên chủng trí. Hạt sỏi kia,

giọt nước kia đều có linh hồn. Nó có thể biến hóa một cách rất mau nhiệm. Tất cả đều có tính chất hữu cơ.

Khi học kinh Hoa Nghiêm, chúng ta được dạy rằng tất cả vũ trụ này là một đóa hoa. Hình ảnh của vũ trụ trong kinh Hoa Nghiêm là hình ảnh của một đóa sen ngàn cánh. Người ta gọi là Hoa tạng thế giới. Tạng có nghĩa là kho tàng. Đó là cái thấy của đạo Phật về thế giới. Dù nó là những tinh hà, dù nó là những chất khí, chất sương, là gió, là lửa, hay là mây, là núi, tất cả đều thuộc về một cơ thể. Cơ thể đó gọi là Hoa tạng thế giới. Cái này có thể chuyển hóa thành cái kia. Vì vậy cho nên vũ trụ trong đạo Phật có tính cách hữu cơ, và tâm lý của chúng ta cũng có tính

cách hữu cơ. Tâm tư của chúng ta, từ ý thức cho tới Mạc-na thức, A lại gia thức đều có tính cách hữu cơ. Vì vậy đừng nói rằng gương vỡ thì không lành lại được, gương vỡ vẫn có thể lành được!

Tổ tiên của chúng ta, ông bà chúng ta, cha mẹ chúng ta đã tạo ra những sự nghiệp mà chúng ta được thừa hưởng. Nhưng tổ tiên, ông bà, cha mẹ chúng ta cũng có thể đã có những lầm lẫn, vụng về. Những lầm lẫn, những vụng về đó, tổ tiên ta đã gánh chịu. Là con cháu, chúng ta cũng đang tiếp tục gánh chịu. Có điều chúng ta nên biết, chúng ta có khả năng chuyển hóa những cọng rác đó.

Trong ngày đầu năm, chúng ta thường dâng lên những lời cầu nguyện, chúng ta ý thức được những gì mà tổ tiên chúng ta đã dày công xây dựng: Một nền văn hóa, một nếp sống đẹp đẽ và hạnh phúc mà chúng ta tiếp nhận được từ tổ tiên, từ ông bà cha mẹ. Trong khi khẩn nguyện, chúng ta nói rằng chúng con sẽ nỗ lực để bảo tồn, để gìn giữ, để phát triển những giá trị của văn hóa, của hạnh phúc mà quý vị đã trao truyền cho chúng con. Những cái mà quý vị chưa thành tựu được, những lỗi lầm, những khuyết điểm mà quý vị chưa chuyển hóa được, chúng con cũng xin tiếp nhận để nhận diện chúng là những khuyết điểm, những lỗi lầm, và đến thế hệ của chúng con, chúng con sẽ làm

hết sức, để có thể chuyển hóa được những lỗi lầm, những khuyết điểm đó. Đó là sự thực tập của chúng ta trong ngày đầu năm.

Mỗi khi có cơ hội lên chánh điện, chúng ta dâng lên một bình hoa. Mỗi khi có cơ hội đứng chấp tay trước Tam Bảo, chúng ta thấy mình như một cành hoa. Mỗi khi lên chánh điện với tư cách của một tăng thân, chúng ta cũng trình bày tăng thân của chúng ta như một bình hoa để cúng dường lên Tam Bảo. Tuy biết trong hoa có rác. nhưng chúng ta không bị mặc cảm.

Mỗi khi có một tác phẩm vừa in xong, như cuốn Con đường chuyển hóa hay Trái tim mặt trời, hoặc Đường xưa mấy



trắng, tôi thường có truyền thống đem đặt tập sách đầu tiên mình nhận được từ nhà in, lên một cái khay, rồi đem dâng lên bàn Phật như là một cái hoa của tôi cúng dường Tam Bảo, rồi tôi lạy xuống ba lạy. Đó cũng như mình cúng cơm mới. Nông dân khi gặt những thửa ruộng đầu tiên về, thì họ cúng cơm mới, để tỏ lòng chí thành của mình đối với tổ tiên, với đất nước. Ở đây cũng vậy, mỗi khi có một cuốn sách mới tôi thường đem dâng cúng Tam Bảo. Khi lạy xuống ba lạy, mình biết rằng phẩm vật mình dâng hiến lên đây, thế nào cũng có hoa ở trong đó, và thế nào cũng còn rác ở trong đó. Tuệ giác của mình làm sao so được với tuệ giác của đức Thế Tôn? Vì vậy cho nên

ngoài những bông hoa trong tác phẩm đó, có thể còn một vài rác rến, và mình phải thực tập như thế nào để ngày mai, nếu mình dâng cúng lên một phẩm vật khác, thì cái giá trị của phẩm vật đó sẽ cao hơn cái giá trị ngày hôm nay. Khi lạy xuống như vậy, mình thấy được điều đó, và đúng là mình đang cúng dường vừa hoa, vừa rác.

Khi đi lên chánh điện một mình, chấp tay lại, mình thấy rất rõ ràng trong mình có hoa, và trong mình có rác. Điều quan trọng nhất là mình biết hoa là hoa, và rác là rác mà không có mặc cảm. Lạy xuống vừa với hoa, vừa với rác, mình được chấp nhận một cách hoàn toàn. Điều quý giá là mình nói rằng: Bạch đức Thế Tôn con biết đây là

hoa, con biết đây là rác. Con biết hoa con phải giữ gìn, con biết rác con phải nỗ lực chuyển hóa. Chừng đó là đủ rồi.

Khi trình diện trước đức Thế Tôn như một tăng thân, mình là chúng trưởng, mình là trụ trì thì mình nói rằng: Bạch đức Thế Tôn, con hiến tặng tăng thân này lên đức Thế Tôn. Trong tăng thân này có rất nhiều an lạc, có rất nhiều hạnh phúc, nhưng thỉnh thoảng chúng con cũng có bất đồng ý kiến, cũng có đau khổ, nghĩa là cũng có rác, nhưng chúng con không có mặc cảm. Tại vì chính tăng thân của đức Thế Tôn hồi đó cũng còn như vậy huống hồ tăng thân của chúng con ngày hôm nay! Với tất cả lòng thành, với tất cả ngàn ấy hoa và ngàn ấy rác, mình dâng lên đức

Thế Tôn, mình nói đây là hoa, chúng con trân quý, và đây là rác, chúng con nguyện bảo quản cho đàng hoàng, và thực tập để chuyển hóa, để ngày nào cũng có thể có nụ cười, ngày nào cũng có thể có ánh mắt thương yêu, ngày nào cũng có thể có sự tha thứ, sự chấp nhận                      lẫn                      nhau.

## NGUYỄN LÀM ĐẸP THẾ KỶ 21

Chúng ta đã nghe một vài bài pháp thoại nói về thế kỷ thứ 21, như là bài Leo Đồi Thế Kỷ. Còn ba năm nữa thì chúng ta bắt đầu cùng leo lên đồi thế kỷ. Chúng ta sẽ cùng nhau leo, nhưng leo chung với ý thức nào? Với ý thức tất cả những rác rến mà chúng ta đã tạo

ra trong thế kỷ thứ 20, chúng ta phải biết bảo quản, và nguyện sẽ không tạo ra cùng một thứ rác đó cho thế kỷ thứ 21. Tại vì chúng ta thương con cháu của chúng ta, thương đàn em của chúng ta, chúng ta nguyện không tiếp tục chế tạo những thứ rác ác ôn mà chúng ta đã chế tạo trong thế kỷ thứ 20.

Muốn vậy chúng ta phải đến với nhau, phải có cái nhìn rất sáng, phải có cái quyết tâm rất mạnh thì mới có thể chấm dứt được việc tạo ra những thứ rác ác ôn mà chúng ta đã tạo ra trong thế kỷ thứ 20.

Chủ nghĩa Phát-xít (Fascism) chẳng hạn, là một thứ rác ác ôn mà chúng ta đã chế tạo trong thế kỷ thứ 20. Với rác

đó người Nazis đã giết gần 6 triệu người Do Thái trên nhiều nước ở Âu Châu trong thế chiến 1939 - 1945[1]. Những chủ nghĩa mà chúng ta gọi là chủ nghĩa tuyệt vời, ai không nghe thì tội đáng chết, đều cũng là những thứ rác mà chúng ta đã sáng tạo trong thế kỷ thứ 20. Chúng ta sáng tạo ra cái gọi là chân lý tuyệt đối, ai không theo thì đáng tội chém đầu!

Đã tiếp nhận giới Tiếp hiện, đang hành trì giới Tiếp hiện, quý vị thấy giới đầu tiên của Tiếp hiện là Không được thờ phượng bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào như là một chân lý tuyệt đối. Tại vì nhân danh chân lý tuyệt đối mà chúng ta đã giết nhau, chúng ta đã đưa hàng triệu người vào sự chém giết

lẫn nhau. Vì vậy giới Tiếp hiện là một bông hoa nở lên trong sự đau khổ cùng cực của thế kỷ thứ 20. Đó là sự cuồng tín vào những chủ thuyết. Chúng ta nguyện rằng trong thế kỷ thứ 21 chúng ta không còn cuồng tín vào một chủ thuyết nào nữa. Chúng ta phải biết rằng sự sống của con người, của vạn vật, sự an nguy của trái đất này nó quan trọng hơn bất cứ một chủ nghĩa nào. Những tư tưởng gọi là tư tưởng thanh lọc chủng loại, Ethnic purification, những loại rác rến như vậy, chúng ta nhất định đừng cho nó len lõi, đừng cho nó được chế tạo trong thế kỷ thứ 21.

Trong thế kỷ thứ 20 chúng ta đã tạo ra thế chiến thứ nhất, khiến cho không biết bao nhiêu người bị giết! Chúng ta

cũng đã chế tạo ra đệ nhị thế chiến, cũng làm chết không biết bao nhiêu là người. Chúng ta chế tạo ra chủ thuyết này, chủ thuyết khác, những cái đó chúng ta phải công nhận chúng là rác rến, chúng ta phải chôn nó vào lòng đất, phải tìm mọi cách để chuyển hóa chúng trở thành hoa. Công việc này không phải là công việc của một người. Tất cả nhân loại phải tới với nhau mới có thể làm được chuyện đó.

Nhạc sĩ Phạm Duy có làm một bài nhạc, bài Mộ phần thế kỷ, để diễn đạt tâm tư đó. Ý của bài này là chúng ta phải đem hết tất cả những rác rến mà chúng ta đã tạo ra trong thế kỷ thứ 20, đặt vào một hầm mộ, rồi phải gấp rút phủ đất lên! Chôn những rác rến đó để



cho những rác đó có thể biến thành phân bón cho những bông hoa mà chúng ta gieo trồng và làm đẹp cho thế kỷ thứ 21, làm đẹp cho con cháu của chúng ta.

Lời của bài hát bắt đầu bằng một cảnh rất thê lương:

Người đi trong mùa Đông, lòng băng khuâng như làn sương, theo người phu đi dọn xác chiến trường.

Người phu sau thời gian một trăm năm đã gần xong, anh bình tâm đi lượm xác trên đường. Những xác úa, một thời có bóng dáng triệu người phiêu diêu nơi thế chiến một, thế chiến hai. Hết thế chiến lại là anh em trong một nhà lấy chém giết để giải hòa trong quốc gia.

Sau khi hai thế chiến chấm dứt, trong các nước như Việt Nam, Cao Ly, người ta vẫn tiếp tục giết nhau. Giết nhau vì nhân danh những ý thức hệ, những chủ nghĩa, và tiếp tục những khổ đau đã nhận chịu trong hai thế chiến hãi hùng đó.

Người đi trong mùa Đông, đội khăn tang, mang tình thương, theo người phu đi đào lỗ bên đường. Người phu trong chiều buông, lòng hân hoan chôn mộ xong, nghe mùa Xuân đang rộn rã tới gần.

Chôn hết rồi, chỉ còn mấy tiếng đồng hồ nữa là mùa Xuân sẽ tới.

Nghe bên mâm mồi có tiếng đàn trẻ nhỏ, lưng trâu, bé ngồi đã cùng nhau

hát chơi, mai đây năm mộ một nụ vàng sẽ hé. Hoa ơi! Tên gì? Có phải hoa hướng dương?

Ngồi bên ngôi mộ tập thể đó mà cảm thấy những cây ma ở trong năm mộ đã tan rã, và bây giờ mình nghe như có một đàn trẻ nhỏ sinh ra, lớn lên và ngồi trên lưng trâu, ca hát vui đùa. Đây là một thế hệ mới, thế hệ của thế kỷ thứ 21. Hy vọng rằng trên ngôi mộ tập thể này, có những bông hoa sẽ mọc lên từ những xác chết kia. Hoa ơi, ngày mai hoa sẽ mọc, nhưng hoa tên là gì? Có phải là hoa Hướng Dương không?

Vùi sâu trong mộ chung, hoặc vùi nông trong mộ hoang, anh hùng rơm hay chủ nghĩa phi thường. Vùi chôn bao lâu

than, một trăm năm bao trẻ em mang bộ xương theo thần đói lên đường.

Chúng ta hãy tưởng tượng thần đói đi trước, và hàng triệu trẻ em, đứa nào cũng là một bộ xương, đang đi như một đoàn quân đói. Quý vị cứ nghĩ rằng mỗi ngày trên thế giới này có đến 40 ngàn trẻ em chết vì không có ăn, thì đạo quân trẻ con, da bọc xương đó sẽ đông và dài biết chừng nào! Thần đói cầm một lưỡi liềm đi trước, là một bộ xương lớn. Đi theo bộ xương đó, trẻ con hai tuổi, ba tuổi, năm tuổi, mười hai tuổi, tất cả đều là những bộ xương nối đuôi theo thần chết mà đi! Anh hùng rơm hay chủ nghĩa phi thường, đều là rác hết, phải chôn đi, phải để nó tan hoại và chuyển hóa thành hoa.

Những ác chúa từng miền, những xác ướp của bạo quyền, chôn ngay đi, vát chúng vào hố lãng quên. Vát Phát-xít vào mộ, ném Mác-xít vào mộ, hãy lấp kỹ cả tội hèn trong chúng ta.

Tất cả những chủ thuyết, nguyên do của thế chiến một, thế chiến hai, và những trận chiến sau đó, đều là những rác rến, chúng ta phải vùi lấp, chúng ta phải làm cho những chủ thuyết đó biến thành hoa. Nhất là sự sợ hãi của chúng ta, sự nhát gan của chúng ta, chúng ta đã không dám nói lên sự thật trong những giai đoạn bi hùng đó, đều là những thứ rác rất lớn, chúng ta phải liệng chúng xuống hố để cho chúng trở thành một cành hoa.

Khi thấy đồng bào giết nhau mà mình không dám mở miệng! Khi nói mình ăn chay, mình giữ giới, mình là người tu, vậy mà khi anh em trong một nhà giết nhau, mình không dám mở miệng ra nói tôi không chấp nhận cuộc chiến tranh này, đó là vì mình nhát gan, mình sợ bị bắt, sợ bị giết. Mình sợ chống lại quyền lực của các phe lâm chiến, không dám nói ra sự thật, rằng mình muốn anh em trong một nhà chấm dứt sự tương tàn, tương sát. Sự nhát gan đó là một thứ rác rất lớn, và loại rác đó cũng phải bỏ vào nắm mộ để làm cho nó trở thành hoa.

Người đi trong mùa Đông, đội khăn tang, mang tình thương, theo người phu đi vùi hết mộ phần. Rồi tan trong

mộ sâu, một thầy ma mang buồn đau, thế kỷ sau sẽ dùng bón hoa mầu.

Tất cả những thứ rác mình chôn vào trong mộ đó, mình phải làm thế nào để chúng tan hoại cho thật mau để làm phân bón cho những cành hoa của thế kỷ thứ 21. Chúng ta phải biết cách bảo quản, chúng ta phải biết cách nhận diện, phải biết cách chuyển hóa những rác rến mà chúng ta đã chế tác trong thế kỷ thứ 20.

Đi qua nấm mồ sẽ thấy ngọn cỏ mềm, cho êm cõi đời, cho tình nhân ngã lên. Khi trên nấm mộ còn nở rộ bông hoa mới. Hoa ơi! Tên gì? Hoa tình yêu đó em.

Trên năm mộ tập thể đó, trên đồng rác vĩ đại đó của thế kỷ, sẽ mọc lên một lớp cỏ rất mềm. Những người thương nhau, những người không muốn giết nhau, những người có lòng từ bi, sẽ ngã lưng trên lớp cỏ mềm đó. Hạnh phúc của chúng ta được tạo ra bởi khổ đau. Ngôi mộ kia là mộ của hận thù, của kỳ thị, nhưng rác đã chuyển thành hoa, thì trên phân bón đó, sẽ mọc ra những lá cỏ mềm mại và những đóa hoa đẹp của tình thương. Những tình nhân, tức là những người biết thương nhau, người có từ bi, có thể nằm dài trên bãi cỏ non đó. Cỏ mềm đó là do rác kia làm ra, và bông hoa vàng rực, nở rộ ngút ngàn đó là hoa của từ, của bi, của hỷ, và của xả, hoa của tình yêu.



Đây là Bụt của thế kỷ thứ 21. Nếu chúng ta tạo được một tầng thân có thương yêu, có khả năng chuyển hóa, thì bông hoa này là Bụt Di Lặc, Bụt của thế kỷ mới.

Đây là một bài hát rất hay của nhạc sĩ Phạm Duy. Ngày xưa ông đã làm 10 bài tâm ca dựa vào những ý của tôi. Bài này cũng được cảm hứng bởi giáo lý tương tức giữa rác và hoa của đạo Bụt.

## NÊN LÀ NGƯỜI CÓ HẬU

Còn vài tiếng đồng hồ nữa là tới giờ Giao thừa ở Việt Nam. Chiều nay chúng ta cũng sẽ làm lễ đón Giao thừa cùng lúc với quê nhà.

Quý vị nên nhớ rằng để đón chào năm mới, trong tâm chúng ta phải thanh tịnh, có điều gì buồn, giận, chúng ta nên nhân dịp này, theo dõi hơi thở mà bỏ đi. Năm mới là một cơ hội để chúng ta làm mới. Cũng vì vậy cho nên tại Á Đông chúng ta luôn luôn nghĩ rằng ngày đản sinh của Bụt Thương Yêu là ngày mừng Một Tết. Muốn ngày mừng Một Tết Bụt Thương Yêu trở về trong trái tim mình, thì ngày hôm nay mình phải chuẩn bị, phải làm cho trái tim của mình lắng lại những nỗi buồn, những cơn giận, những khổ đau, mình phải chuyển hóa chúng, mình phải làm cho chúng trở thành hoa.

Mình có một người thương vừa qua đời và mình biết rằng người đó đang còn

sống ở trong mình, người đó đã làm tròn bổn phận của người đó, làm tròn giai đoạn của người đó, người đó đã làm được tất cả những gì mà người đó có thể làm, và làm như vậy là làm cho mình, cho thế hệ tương lai. Về phần người đó là yên rồi. Bây giờ đến lượt mình. Ngày hôm nay mình phải sống như thế nào để xứng đáng với người đó. Mình tiếp tục sự nghiệp của người đó. Người đó là tổ tiên, là ông bà, là cha mẹ của mình, và mình giữ người đó trong trái tim mình, mình đem năng lượng của những người đó lên đường, và trong cuộc sống hàng ngày, mình xây dựng cho thế hệ tương lai, xây dựng cho thế kỷ mới. Tại vì nếu người đó đã thương mình, đã xây dựng cho

mình, thì mình cũng có bốn phận xây dựng cho em mình, cho con mình, cho cháu mình.

Vì vậy trong thế kỷ thứ 21 mục đích của chúng ta, chủ đề tu tập của chúng ta là làm thế nào để chúng ta có thể quản lý, chăm sóc, chuyển hóa những rác rến của thế kỷ 20 để cho con cháu của chúng ta, em út chúng ta trong thế kỷ 21 đừng phải đi qua những giai đoạn quá tàn khốc, quá khổ đau như chúng ta đã phải đi qua trong thế kỷ thứ 20.

Đừng khai thác thế giới này quá, đừng làm chết đi những dòng sông, những biển cả, những vùng không khí, những khu rừng. Tất cả những thứ đó là bạn

của chúng ta. Sống như thế nào để cho thiên nhiên có một cơ hội, thì sự sống của mọi loài mới bền vững được. Mình phải coi tất cả sự sống trong lĩnh vực động vật, thực vật, và khoáng vật là bạn của mình. Đó là thái độ của con người văn minh.

Đi vào ngưỡng cửa của thế kỷ 21, phải có ý thức sáng suốt đó thì chúng ta mới có một tương lai. Ta là người có hậu, ta không phải là người vô hậu.

### *Căn bản của sự thực tập tại Làng Mai*

Theo truyền thống của đạo Bụt, trong ngày hoàn mãn các khóa an cư, các thầy, các sư cô làm lễ Đối thủ Tự tứ.

Tự Tứ là ngày chấm dứt một khóa tu ba tháng.

Ngày hôm đó các thầy sẽ quỳ trước mặt nhau, các sư cô sẽ quỳ trước mặt nhau để cầu xin sự soi sáng của người kia, xem thử trong ba tháng vừa qua mình đã thực tập như thế nào, mình đã thực hiện những tiến bộ nào, và mình còn mắc vào những lỗi lầm nào. Mỗi thầy quỳ trước một thầy, mỗi sư cô quỳ trước một sư cô để cầu xin soi sáng. Đối thủ Tự Tứ là một lễ rất cảm động.

Chúng ta biết rằng ngày tự tứ là một ngày vui mừng cho tăng đoàn. Theo truyền thống thì tất cả mọi người xuất gia, đến mùa an cư kiết Hạ hay kiết Đông đều trở về trú sở của mình để

thực tập an cư ba tháng. Ngày Tụ Tứ, do đó là ngày mừng tuổi, tức là ngày mình thêm một tuổi Hạ hay một tuổi Đông.

Theo truyền thống, khi tu tập và có được năm tuổi Hạ thì mình có đủ tư cách để làm Giáo thọ. Khi có được 10 tuổi Hạ, mình có tư cách để làm Hòa thượng, nghĩa là có thể truyền giới, tức là có thể thu nhận đệ tử trong đời sống tâm linh của mình. Đó là ý nghĩa của câu:

Ngũ Hạ di thượng tức Xà Lê vị,  
Thập Hạ di thượng tức Hòa Thượng vị.  
Nghĩa là từ năm Hạ trở lên, đó là địa vị của người giáo thọ; từ mười Hạ trở lên là địa vị của thầy truyền giới, của thân

giáo sư. Đó là tập tục ở trong truyền thống.

Như vậy, dù mình chưa được truyền đăng thì sau 5 Hạ, mình tự khắc phải mang lấy trách vụ của người giáo thọ. Dù mình không được tôn xưng là hòa thượng, thì sau 10 Hạ mình cũng phải thu nhận đệ tử để cho thế hệ tương lai có thể tiếp tục sự nghiệp của Bụt và chư vị Bồ tát.

## KINH MÃ HUYẾT THIÊN TỬ

Ngày xưa, hồi Bụt còn ở tại tu viện Cấp Cô Độc, một hôm có một vị hiệp sĩ tới thăm đức Thế Tôn. Vị này tên là Mã Huyết Thiên Tử, tiếng Phạn là Rohitassa.



Sau khi ngồi với đức Thế Tôn mấy phút, Rohitassa bạch rằng: Thế tôn! con thấy cõi nhân gian này đầy dẫy những khổ đau, đầy dẫy những sự bất trắc. Cõi có sinh có diệt, có thành có bại, có đắc có thất, có buồn có vui. Sống trong cõi này con không thấy thoải mái. Vì vậy con đã từng mơ ước đi tới một cõi mà nơi đó không có sinh không có diệt, không có đắc không có thất, không thành công không thất bại. Con muốn ở đó cho an ổn thân của con. Bạch đức Thế Tôn! Có cách nào để có thể du hành tới một cõi như vậy hay không?

Giả dụ mình có phương tiện chuyên chở rất tân kỳ, mình đi nhanh như một lần chớp, thì trong bao lâu mình có thể

đi ra khỏi cõi sinh tử này? Đó là câu hỏi của Rohitassa.

Đức Thế Tôn trả lời: Này Rohitassa, không có phương tiện chuyên chở nào có thể đưa người ra khỏi cõi sinh tử này, dù người có đi mau bằng tốc độ của ánh sáng.

Sau khi đức Thế Tôn nói vậy thì thiên tử Rohitassa chấp tay lại và nói rằng: Bạch đức Thế Tôn, ngài nói đúng, tại vì con nhớ lại trong những kiếp trước, con đã từng có ước mong đi khỏi cõi sinh tử này.

Sau khi Rohitassa kể lại câu chuyện trong một kiếp trước Rohitassa đã cố gắng đi đêm ngày không ngừng nghỉ,

rốt cuộc cũng chết ở trên cõi này. Bụt nhìn Rohitassa rồi ngài nói:

Nhưng này Rohitassa, nói như vậy không có nghĩa là không thể nào ta vượt thoát cõi sinh tử. Ta có thể vượt thoát được. Ta có thể đi ra khỏi sinh tử, ta có thể tiếp xúc được với thế giới không sinh và không tử. Rohitassa biết là có một thế giới không sinh không tử, nhưng mình không thể đạt tới cõi đó bằng phương tiện di chuyển.

Rohitassa hỏi: Bạch đức Thế Tôn, nếu không thể đạt tới được bằng phương pháp di chuyển thì chúng ta đạt được bằng phương pháp nào, chúng ta tìm cõi không sinh, không tử đó ở đâu?

Đức Thế Tôn nói rằng: Ở trong tâm thân một thước bảy, thước tám của chúng ta, nó có chứa đựng thế giới không sinh không tử. Chỉ cần trở về cái hình hài của chúng ta và quán chiếu, tiếp xúc cho sâu sắc, thì ta có thể khám phá ra được cái thế giới của không sinh không tử ở trong đó. Ta tìm sự an lạc, hạnh phúc ngay ở trong cơ thể, trong tâm thân bảy thước này[1].

Chúng ta biết rằng trong kinh, Bụt có dạy những phương pháp quán chiếu thân thể trong thân thể, trở về cơ thể của chúng ta, tiếp xúc với cơ thể đó, và đi sâu vào sự quán chiếu để tìm ra được cái bản chất đích thực của cơ thể ta. Cơ thể ta là một hiện tượng có sinh có diệt, có còn có mất. Tuy nhiên nếu

chúng ta tiếp xúc với cơ thể một cách sâu sắc, đi vào bản tính chân thật của thân thể ta, thì ta có thể khám phá ra được tính bất sinh bất diệt của thân thể ta. Câu nói này là một câu nói rất quan trọng. Ngay chính trong tám thân bảy thước của quý vị mà quý vị có thể tìm được thế giới bất sinh và bất diệt.

Kinh Rohitassa Sutta từ tạng Pali là một kinh mà chúng ta phải học hỏi, phải khai thác, phải quán chiếu, và phải đem ra áp dụng vào đời sống hàng ngày của chúng ta. Theo tinh thần kinh đó, thế giới của an lạc, của bất sinh, bất diệt, thế giới của vô ưu nằm ngay trong cơ thể của chúng ta, nằm ngay trong cõi mà chúng ta gọi là cõi sinh tử, cõi buồn đau.

Nhân loại đã từng khổ đau, chán nản, mệt mỏi, cho nên nhân loại đã từ lâu, cứ mơ ước một cõi trong đó chỉ có hạnh phúc mà không có khổ đau; cõi trong đó chỉ có sự sống mà không có sự chết; chỉ có sự trẻ mà không có sự già; chỉ có ngày mà không có đêm; chỉ có những cái tích cực mà không có những cái tiêu cực; chỉ có hạnh phúc mà không có khổ đau. Vì sự mệt mỏi của chúng ta, vì sự đau khổ, chán nản cho nên trong mỗi chúng ta đều có ước mơ đó.

Cõi đó có khi ta gọi là cõi thiên đường, cõi tịnh độ, hay nước Chúa. Các tôn giáo, tôn giáo nào cũng hứa hẹn hiến tặng cho ta một cõi như vậy, một cõi

hứa! Vì đau khổ quá, cho nên chúng ta xếp hàng đợi mua!

Khi đau khổ quá, chán nản quá, sợ hãi quá thì chúng ta mong ước có một nơi nào đó để có thể xa lánh cõi khổ đau sinh tử này. Vì vậy chúng ta có những nhu yếu đích thực. Khi có nhu yếu đích thực thì mình chấp nhận, đăng ký, đặt mua món hàng đó. Có những người tu tịnh độ nói rằng cõi này đầy dẫy những phiền não, đầy dẫy những cạnh tranh, đầy dẫy những xấu xa, ganh tỵ, tôi chỉ muốn phát nguyện sinh về nước Tịnh độ, tại vì nơi đó không có những cạnh tranh, những nhỏ mọn, những ganh tỵ kia để cho khỏe thân. Mình hiểu được tâm trạng của những người đó. Tại vì chính mình cũng không ưa những ganh

ty, những xấu xa, độc ác, dối trá của con người. Vì vậy chính mình cũng muốn cầu sinh về tịnh độ.

Cố nhiên khi về được với Phạm Thiên, hay về được với Thiên Chúa, thì ngồi với Phạm Thiên, ngồi với Thiên Chúa, ngồi với các bậc khấn thần thì cố nhiên mình sẽ không gặp những hoàn cảnh gọi là dối trá, lừa gạt, ganh ty, hay giận hờn. Vì vậy cho nên mình ấp ủ một ước mơ, và nhiều khi mình sống với ước mơ đó.

Không những các tôn giáo tìm cách bán cho chúng ta một cõi lý tưởng, mà các chủ nghĩa cũng vậy. Các chủ thuyết lớn, các đỉnh cao trí tuệ loài người, chủ thuyết nào cũng muốn bán cho chúng



ta một thiên đường của tương lai. Nếu áp dụng theo chủ thuyết này, thì mai mốt, thiên đường đó là thiên đường có thật ở trên thế gian này. Chúng ta ai cũng mua, cũng đăng ký, cũng vào hội, vào đảng. Tại sao vậy? Tại vì tất cả chúng ta đều mong ước có một cõi như vậy. Một cõi mà trong đó người không bóc lột người, một cõi mà trong đó người chấp nhận người, một cõi đại đồng. Cái tư tưởng về đại đồng đã có từ 4000 năm về trước ở Á Đông.

Trong khi đó thì đức Thế Tôn dạy rằng chúng ta phải tìm cõi không sinh tử ngay ở trong cõi sinh tử. Một vị thiền sư Việt Nam đời Lý cũng đã từng dạy học trò như vậy. Thầy nói rằng các con hãy nỗ lực, tinh tấn tu tập để có thể đạt

được cõi không sinh, không tử. Các con phải tìm cho được cõi không sinh, không tử. Nghe vậy, một thiên sinh hỏi: Bạch thầy cõi không sinh, không tử đó con phải tìm ở đâu? Thầy nói: Con tìm ngay trong cõi có sinh và có tử.

Chúng ta đã nghe những câu nói như vậy nhiều lần, và chúng ta biết rằng đây là chân tinh thần của đạo Phật, đây là tinh thần của kinh Rohitassa: Hãy tìm cái an lạc của mình, cái bất sinh, bất diệt ngay ở trong cái sinh diệt. Điều này rất phù hợp với giáo lý duyên sinh của đạo Phật. Tại vì theo giáo lý duyên sinh thì cái này có là do cái kia có. Rất đơn sơ, nhưng rất khoa học.

Tại Làng Mai chúng ta luôn luôn nhìn vào bông hoa và chúng ta biết rằng bông hoa này được làm bằng những yếu tố không phải là hoa, trong đó có yếu tố phân rác. Nhìn vào bông hoa một cách sâu sắc, ta có thể thấy được phân rác ở trong đó. Nếu không có rác thì không thể nào chúng ta có hoa. Nếu có hoa mà chúng ta không biết bảo quản, thì chỉ trong nửa ngày hay một ngày là hoa sẽ trở nên rác. Vì vậy rác và hoa tương tức.

Chúng ta có thể tưởng tượng một cõi trong đó chỉ có hoa mà không có rác được chăng? Lấy gì để làm ra hoa? Họa chăng là hoa plastic! Mà plastic thì cũng có ngày tàn lụi. Chúng ta không thể tưởng tượng được một cõi

mà trong đó chỉ có hoa mà không có rác. Chúng ta biết rất rõ, rất thực tế, và trên căn bản quán chiếu, nhận xét của chúng ta thì nếu không có phân, không có rác thì không bao giờ có thể có hoa được. Vậy thì tại sao chúng ta lại đi tìm một cõi trong đó chỉ có hạnh phúc mà không có đau khổ? Chúng ta có biết hạnh phúc được làm bằng sự đau khổ hay không? Nếu chưa từng đau khổ, thì chúng ta không thể nào biết hạnh phúc là gì, và chúng ta sẽ không biết chế tác hạnh phúc bằng sự đau khổ của chúng ta.

Chúng ta đã học điều đó, và trong suốt mùa an cư năm nay chúng ta cứ lặp đi, lặp lại điều đó. Chính những khổ đau mà chúng ta đã đi qua, là chất liệu để

làm ra sự an lạc, hạnh phúc của chúng ta. Mọi người trong chúng ta ngồi ở đây, ai cũng đều đã có kinh nghiệm đó. Vậy thì trong thâm tâm của quý vị, quý vị có muốn đi tìm cầu một cõi trong đó chỉ có hạnh phúc mà không có đau khổ hay không? Đó có phải là một điều thực tế hay không? Chúng ta là những con người đã trưởng thành chưa?

Nhìn lại thì thấy nhân loại chưa được trưởng thành! Máy ngàn năm rồi mà vẫn ngây thơ, vẫn đi tìm những cái không thực tế. Biết bao nhiêu người trong chúng ta vẫn đang tiếp tục đi kiếm một cõi như vậy. Mơ ước đi tới một cõi như vậy, một cõi chỉ có sự sống mà không có sự chết, chỉ có hạnh phúc mà không có khổ đau. Một nhân

loại trong đó đa số vẫn còn có những mơ ước ngây thơ như vậy, thì có thể gọi là một nhân loại trưởng thành hay chưa?

Trong khi đó thì đức Thế Tôn đã dạy chúng ta ngay từ 2500 năm về trước, rằng chúng ta phải đi tìm hạnh phúc, an lạc, ngay trong cõi khổ đau. Ta phải tìm thế giới không sinh không diệt ngay trong cõi có sinh có diệt. Biết bao nhiêu người Phật tử, học trò trực tiếp và gián tiếp của đức Thế Tôn, cũng chưa trưởng thành, cũng vẫn đi tìm cầu một điều không tương như vậy! Bỏ thế giới này để đi tìm một thế giới khác, bỏ thế giới của rác để đi tìm thế giới của hoa, bỏ thế giới của khổ đau để đi tìm thế giới của an lạc, bỏ thế giới của sinh

diệt để đi tìm thế giới của không sinh không diệt. Trong khi đó thì đức Thế Tôn đã nói một lần, mười lần, một ngàn lần rằng cái không sinh không diệt chỉ có thể tìm được ngay trong lòng của cái có sinh, có diệt.

Chúng ta có những vết thương, và chúng ta mong ước có được một chất kem để thoa lên vết thương đó cho nó dịu niềm đau, nỗi khổ của chúng ta. Có những người chuyên đi bán những giấc mơ, tại vì họ biết chúng ta cần những giấc mơ. Những người đi bán mộng, bán mơ, và hàng của họ bán rất chạy. Tại vì chúng ta ai cũng đau khổ, mà phần lớn lại không biết bảo quản nỗi đau khổ của mình, không biết ủ rác để làm hoa, cho nên chúng ta cứ mơ

tưởng. Vì vậy cho nên chúng ta chạy theo những người bán mơ, những người bán mộng. Rốt cuộc cái mà chúng ta mua được chẳng qua là những giấc mơ mà thôi.

Trong khi đó thì đạo Bụt là đạo tỉnh thức, đạo Bụt không muốn bán cho chúng ta những giấc mơ. Bụt muốn cho chúng ta những cái ngược lại của giấc mơ, đó là sự tỉnh thức. Động từ Bud có nghĩa là thức dậy, và Buddha là người đã thức dậy. Người đã thức dậy thì có thể giúp những người khác thức dậy, và con đường để thức dậy gọi là Buddhism, tức là đạo Bụt.

Về phương diện này, sự thực tập của Làng Mai nói rất rõ. Ở đây chúng ta



không đang mơ tưởng đi tìm một cõi an lạc, viển vông, dù cõi đó gọi là cõi không sinh, không diệt, không khổ đau. Chúng ta đi tìm cõi đó ngay trong thế giới của khổ đau, của sinh diệt này. Tại vì chúng ta biết rất rõ rằng không có rác thì sẽ không bao giờ có hoa. Nếu không có sự chết thì không bao giờ có thể có sự sống, đừng nói sự sống miên viễn, sự sống đời đời.

Nhìn vào sự sống bằng con mắt của nhà khoa học, cũng như nhìn bằng con mắt của người đạo học, và quán chiếu, thì chúng ta thấy rất rõ sự sống được làm bằng sự chết, và sự chết chỉ là một khía cạnh khác của sự sống mà thôi. Nếu nhìn vào trong cơ thể thì chúng ta thấy cái sinh và cái diệt nó liên tiếp, nó

đáp đối nhau một cách rất miên mật. Cái sinh, diệt ở trong cơ thể của chúng ta nó tiếp diễn từng giây từng phút. Đứng về phương diện cơ thể cũng vậy mà đứng về phương diện tâm lý cũng vậy. Các hiện tượng sắc, thọ, tưởng, hành, và thức, chúng liên tục biến chuyển và sinh diệt trong ta. Chúng ta biết rằng cái chết đang xảy ra trong từng giây từng phút để làm cho cái sống có thể có mặt được, thì tại sao chúng ta lại nói ta chỉ muốn có cái sống mà không muốn có cái chết? Không muốn có cái chết tức là không muốn có cái sống!

Chúng ta biết rất rõ khi đưa một vật lên, chúng ta có thể phân biệt được bên trái và bên phải. Sở dĩ chúng ta có bên

phải, là tại chúng ta có bên trái. Sở dĩ chúng ta có bên trái, là tại chúng ta có bên phải. Bây giờ ta nói tôi không muốn bên trái, tôi chỉ muốn bên phải thôi, thì có phải là chúng ta gây thơ hay không? Chúng ta chưa phải là người trưởng thành, chúng ta là những đứa trẻ con.

Nhân loại của chúng ta là như vậy đó, nhân loại chưa trưởng thành, dù chúng ta có một người anh rất từng trải, đã chỉ cho chúng ta thấy rằng cái ý niệm bỏ trái để đi tìm phải, bỏ sinh tử để đi tìm niết bàn là một ý niệm rất là gây thơ. Người anh đó là Bụt Thích Ca. Đó là người anh lớn của nhân loại, người đã tìm ra được sự thật, tìm ra được bản chất của sự sống. Giáo lý của ngài là

giáo lý tương tức, giáo lý duyên sinh. Cái này có thì cái kia có.

Trong khi người ta nói thế giới này là do thần linh sáng tạo, hay thế giới này là do một cái "Big bang" mà sinh ra, thì đức Thế Tôn nói một cách rất đơn giản là thế giới này sở dĩ có mặt là tại vì cái này có cho nên cái kia có. Đó là một lời tuy rất bình dị nhưng rất là khoa học, cao siêu. Vạn vật nương nhau mà có.

Sự thực tập của Làng Mai được căn cứ trên một nền tảng hết sức là thực tế, hết sức vững chãi là chúng ta chấp nhận thế giới này là quê hương với tất cả những đau khổ, với tất cả những sinh diệt, và chúng ta quyết tâm tìm cái an

lạc, cái không sinh không diệt ngay trong thế giới này.

Chúng ta có bài tụng Phòng Hộ Chuyển Hóa[1]. Bài tụng được chấm dứt bằng những câu:

Cùng tăng thân xin nguyện ở lại.

Nơi cõi đời làm việc độ sanh.

Giờ phút này sông núi chứng minh.

Cúi xin đức Từ Bi nhiếp thọ.

Tuy đó là những câu nghe rất hiền, nhưng kỳ thực nó không được hiền lắm, tại vì những câu đó có tính rất cách mạng. Con xin ở lại đây, con không đi đâu hết, dù là đi về Tây phương, Tịnh độ, hay Niết bàn. Tại vì con nghĩ rằng Tây phương, Tịnh độ, và

Niết bàn mà tách rời cõi này thì đó chỉ là những ảo tưởng. Tại vì đức Thế Tôn đã dạy con rằng Niết bàn nó nằm ngay tại đây, trong giờ phút hiện tại. Tây phương, Tịnh độ cũng nằm ngay tại đây trong giờ phút hiện tại. Con rất thực tế, con là học trò của đức Thế Tôn, con không phải là người mộng mơ.

Chúng ta thấy rằng trong hàng đệ tử của đức Thế Tôn cũng có rất nhiều người đang nằm mơ, và cũng có rất nhiều người đang bán mộng để lấy xôi, lấy chuối. Vì vậy chúng ta, nếu tự nhận là những người trưởng thành thì chúng ta đừng buôn mơ và đừng bán mộng nữa. Chúng ta phải hạ thủ công phu. chúng ta đi sâu vào sự sống trong mỗi

giây phút để chúng ta có thể tiếp xúc được với bản môn. Khi tiếp xúc được với bản môn rồi, thì ta tiếp xúc được với tính không sinh không diệt của thực tại. Lúc đó ta đạt được cái vô úy, không sợ hãi. Ta chấp nhận được hoa, ta cũng chấp nhận được rác. Sinh ta chấp nhận, mà diệt ta cũng chấp nhận, tại vì ta biết quá rõ là nếu không có diệt thì sẽ không thể nào có sinh. Sinh diệt là hai mặt của một thực tại. Nếu đạt được tuệ giác đó thì khi gọi là chúng ta chết, chẳng qua chỉ là một sự bắt đầu trở lại, và thay vì đau khổ, sầu thương vì cái chết, chúng ta mỉm cười, và nói: Happy continuation!

Cũng như một đám mây kia bay trên trời. Đến lúc mây phải biến thành mưa

thì đám mây không sợ hãi. Tại vì mây biến thành mưa thì đâu phải mây chết đi, mây không còn nữa? Mây chỉ tiếp tục có mặt dưới một hình thức khác mà thôi. Thay vì sợ hãi, thì đám mây vừa biến thành mưa, vừa ca hát. Bay ở trên trời xanh, đi ngang qua đại dương, đi ngang qua đỉnh núi cao, tất cả đều rất vui, đều rất đẹp. Đám mây có niềm vui như vậy, nhưng khi biến thành mưa để rơi xuống thửa ruộng, rơi xuống đồng cỏ, rơi xuống cây cối; để thành những dòng nước trong cho loài người và các loài súc vật, cây cỏ uống, thì đó cũng là một sự nghiệp rất đẹp, đó cũng là hạnh nguyện của một vị Bồ tát. Làm mây tôi cũng hạnh phúc, làm mưa tôi cũng hạnh phúc, tại sao tôi phải sầu đau và



sợ hãi? Như vậy là đám mây đã đạt tới cái thấy không sinh và không diệt. Sinh diệt chỉ là bề mặt, cái không sinh và không diệt mới là bản chất của sự sống.

Như vậy, chúng ta đến Làng Mai không phải là để mua một giấc mơ. Chúng ta không phải đến đây để mua một thứ kem thoa dịu niềm đau nỗi khổ của chúng ta. Chúng ta đến đây để học phương thức sống trở lại trong giây phút hiện tại, chấp nhận sự sống này, chấp nhận tất cả những khổ đau, những sinh tử của sự sống này, để chúng ta có thể có khả năng tiếp nhận và thấy được giá trị của sự sống trong mọi hình thức biểu hiện của nó.

Thấy hoa ta cũng hân hoan. Thấy rác ta cũng hân hoan. Chúng ta biết rằng một người làm vườn giỏi thì người đó có khả năng bảo quản rác của họ, và người đó biết rõ rằng họ cần rác, cũng như họ cần hoa. Tại vì họ đã biết phương pháp, cho nên họ biết trân quý rác rến của họ. Họ biết bảo quản rác rến của họ, và với phương pháp đã học được, họ có thể chuyển rác đó thành phân bón, và phân bón đó có thể trở nên hoa trái trong một thời gian ngắn mà thôi, Chúng ta đã học được bài học đó trong Pháp thoại chủ đề Mộ phần Thế kỷ trước đây.

Chúng ta không biết rằng trong thế kỷ thứ 21, nhân loại của chúng ta có thể trưởng thành được chăng, hay là nhân

loại vẫn tiếp tục nằm mơ, vẫn tiếp tục đi bán những giấc mơ, vẫn tiếp tục đi mua những giấc mộng. Câu hỏi này cần được quý vị trả lời. Nếu quý vị trưởng thành được, nếu quý vị chấp nhận nơi này là quê hương để có thể tiếp xúc được với chiều sâu của sự sống ngay tại đất này, thì quý vị là những người trưởng thành, và quý vị sẽ giúp cho nhân loại trưởng thành, để nhân loại đừng tiếp tục ngủ mê như trong những thế kỷ vừa qua.

Trong giáo lý của Phật, chúng ta đã nghe rất nhiều lần: Duy tâm tịnh độ. Hiện pháp Niết bàn. Duy tâm tịnh độ là gì? Duy tâm tịnh độ là cõi tịnh độ ngay trong trái tim của chúng ta. Trong Cơ Đốc giáo người ta cũng nói vậy: Nước

Chúa nằm ngay trong trái tim. Không phải là không có tuệ giác, nhưng chúng ta không có khả năng sử dụng tuệ giác đó, và sống theo cái tuệ giác đó. Hiện pháp Niết bàn nghĩa là Niết bàn ngay trong giờ phút hiện tại. Ai là người anh hùng hào kiệt để có thể tiếp xúc và sống với Niết bàn trong giây phút hiện tại? Niết bàn là sự tắt ngấm, sự vắng mặt của tất cả những giấc mơ, vắng mặt của tất cả những ý niệm, trong đó có ý niệm về sinh diệt, để cho thực tại có cơ hội hiển lộ cho chúng ta như một sự sống màu nhiệm.

Vậy thì đời sống tâm linh của chúng ta trong thế kỷ thứ 21 là như thế nào? Trong thế kỷ thứ 21 nhân loại có thể đứng dậy hay không? Và nhân loại có

thể cùng nhau nắm tay và nói với nhau rằng quê hương của chúng ta là ngay tại đây, trên hành tinh này, và chúng ta phải làm thế nào để hành tinh này trở nên quê hương đích thực của chúng ta. Trong quê hương đích thực đó, chúng ta trở thành bất sinh và bất diệt. Chúng ta phải sống với tuệ giác, và khi chúng ta sống được với tuệ giác rồi, thì chúng ta thấy không phải thọ mạng của chúng ta là 70, 80 hay 100 năm. Thọ mạng của chúng ta là thọ mạng của trái đất!

Nếu thấy chúng ta là trái đất, là tất cả những sinh vật đang liên tiếp nhau sống trên trái đất, thì chúng ta sẽ sống một cách rất có tuệ giác, và chúng ta sẽ không gây những lầm lỗi để làm tàn hoại và tiêu diệt sự sống của thiên

nhiên, cũng như là sự sống của muôn loài có mặt trên trái đất. Sở dĩ chúng ta gây nên những tàn hoại là vì chúng ta kẹt vào những ý niệm, trong đó có ý niệm ta chỉ sống ở trái đất này 80 hay 100 năm, và sau đó ta không chịu trách nhiệm gì nữa! Như vậy là chúng ta không có tuệ giác. Nếu có tuệ giác, chúng ta thấy rằng cây anh đào ở trước sân cũng là ta, mà dòng sông chảy quanh đồi cũng là ta. Ta có bốn phận phải tiếp nối, phải giữ gìn cho cây anh đào đó, cũng như cho dòng sông đó.

Ta có bốn phận phải bảo vệ cho em ta, cho con ta, cho cháu ta, cho thế hệ tương lai, tại vì những người đó là ta. Thái độ như vậy chỉ có thể phát xuất từ tuệ giác của ta. Có tuệ giác, ta biết thọ

mạng của ta là thọ mạng vô lượng. Đó là thông điệp của kinh Pháp Hoa. Không những chư Phật có thọ mạng vô lượng, mà chiếc lá kia, dòng sông kia, và bản thân của chúng ta cũng đều có thọ mạng vô lượng. Chúng ta chưa bao giờ từng sinh, và sẽ không bao giờ chết. Sự sống của chúng ta miên viễn. Tuệ giác đó là tuệ giác đạt được khi ta tiếp xúc được với thực tại gọi là không sinh, không diệt. Cái thực tại mà Rohitassa đang đi tìm, và nghĩ rằng phải đi tìm ở một cõi khác. Phật đã kéo hiệp sĩ Rohitassa trở lại và nói: Anh hãy tìm cái đó ngay tại đây!

Như vậy thì quan niệm của chúng ta đối với giáo lý Tịnh độ là như thế nào?

Chống hay không chống? Theo hay không theo?

Chúng ta thấy rằng vấn đề không phải là chống hay không chống, theo hay không theo, vấn đề là làm thế nào để có một nhận thức siêu việt được tính nhị nguyên. Tại vì giáo lý tịnh độ, theo chúng ta, là một phương pháp thiền tập để chúng ta có thể khám phá ra cái hạnh phúc, cái an lạc, cái vô lượng quang, cái vô lượng thọ ngay trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày.

## SỰ TUỆT DỐC CỦA GIÁ TRỊ TÔN GIÁO

Chúng ta biết rằng đức Thế Tôn đã sinh ra tại Ấn Độ cách đây khoảng



2600 năm. Ngài quả là một người rất thẳng thắn, rất can trường, và có khả năng nói ra sự thật. Đối với uy quyền của Bà La Môn giáo thời đó, Đức Thế Tôn đã nhìn với tất cả sự can đảm, và ngài đã nói lên nhận xét của mình đối với tình trạng tôn giáo hồi đó.

Tình trạng tôn giáo hồi đó hư hỏng, thoái hóa, hủ hóa, không còn thích hợp với con người nữa. Đây đây những mê tín, nặng nề hình thái, nghi lễ. Đức Thế Tôn đã không ngần ngại nói rõ ra như vậy. Tôn giáo của quý vị là một tôn giáo hư hỏng, không còn đạo đức, có sự tham nhũng, có sự lợi dụng trong hàng ngũ những vị lãnh đạo tôn giáo. Trong giới Bà La Môn, quý vị khai thác, quý vị lợi dụng, quý vị không có

tuệ giác, quý vị ganh tị nhau, gièm pha nhau. Tôi nói quý vị không thể đóng vai trò lãnh đạo tâm linh cho con người thế giới hiện đại. Đức Thế Tôn đã nói hết ra như vậy!

Bây giờ chúng ta có cam đảm nói như vậy không? Chúng ta là những người tín hữu Cơ Đốc giáo, chúng ta là những người Phật tử, chúng ta nhìn vào giáo hội của chúng ta, giáo hội Thiên Chúa giáo, Do Thái giáo hay giáo hội Phật giáo, chúng ta có cái can đảm của đức Thế Tôn để nói không? Hiện tình của tôn giáo ở cuối thế kỷ thứ 20 có giống như hiện tượng của Bà La Môn giáo trước đây 2600 năm không? Nó có hư hỏng, có tham nhũng không? Và ta có

dám mở miệng nói quý vị hư hỏng, quý vị tham nhũng hay không?

Hiện tình tôn giáo ngày nay có còn thích hợp với tư trào, với sự sống mới không? Nó có làm thỏa mãn những nhu yếu tâm linh của tuổi trẻ, của những con người thao thức sống trong thời đại này hay không? Hiện tình của Thiên Chúa giáo cũng như Phật giáo, có còn thích hợp nữa không? Không! Vì vậy mà tuổi trẻ cũng như những nhà trí thức, những nhà nhân bản, những người có trái tim, họ đã bỏ đi. Không phải một hai người, họ bỏ đi cả hàng triệu người, tại vì tình trạng tôn giáo không còn thích hợp nữa.

Tình trạng tôn giáo bây giờ có phải đầy dẫy mê tín không? Có! Chúng ta đau khổ mà chúng ta không biết cách nào để chuyển hóa sự đau khổ, cho nên chúng ta đi tìm mua những món hàng mê tín, chúng ta đặt bùa và đọc chú. Chúng ta làm phù làm phép, chúng ta đọc chân ngôn để hy vọng có phép lạ hiển hiện!

Vì vậy tình trạng tôn giáo của cuối thế kỷ thứ 20 nó không khác gì tình trạng tôn giáo trong thời Bụt xuất thế. Nghĩa là đầy dẫy những mê tín, dị đoan, nặng nề hình thức, nghi lễ, những thứ nghi lễ rã rời, tồi tả, và cũ nát. Thời của đức Thế Tôn cũng vậy, Bà La Môn giáo cũng nặng nề hình thức nghi lễ, không có chất liệu tâm linh trong đó, mà chỉ

có nghi lễ! Mà nghi lễ không có gì tươi mát, mới mẻ cả, đầy dẫy những mê tín. Đọc kinh người ta nghe không hiểu gì cả, đến độ người ta chán luôn. Lời kinh rất là cổ điển, đọc không hiểu, cho nên người trẻ không muốn nghe nữa. Những danh từ lặp đi lặp lại rỗng tuếch. Người đọc không thấy sinh khí từ những chữ mình đang đọc. Người nghe cũng không thấy sinh khí từ những câu mình đang nghe. Đó là tình trạng của tôn giáo của thời Bụt xuất thế. Vì vậy mà đức Thế Tôn đã đứng dậy để mở một con đường tâm linh mới cho nhân loại.

Là học trò của đức Thế Tôn, chúng ta có can đảm làm như vậy hay không?

Chúng ta có thể hiến tặng gì cho thời đại của chúng ta?

Đức Thế Tôn đã dựng lên một nền đạo học mới, có sức sống rất mãnh liệt và có tính rất cách mạng. Đạo học do đức Thế Tôn dựng ra, không cần nương vào một giáo quyền nào cả. Đó là đặc điểm thứ nhất của đạo Bụt. Trong nền đạo học của đức Thế Tôn chỉ có thầy, có trò, và chỉ có tặng thân thôi. Không có một giáo quyền nào cả, không có ai quyết định mình sẽ làm gì và không làm gì. Không ai cấm cản mình được điều gì cả. Mình chỉ có Bụt, Pháp và Tăng, mình chỉ có giáo pháp, mình chỉ có tặng thân, mình chỉ có giới luật. Mình sống với nhau như thầy trò, và Bụt không phải là một vị giáo hoàng.

Bụt là một người anh, một người thầy. Phận sự của người anh hay của người thầy là truyền đạt cái tuệ giác, cái hạnh phúc, cái vững chãi, cái thanh thoi. Chỉ có vậy thôi. Bụt không bỏ tù mình, Bụt không rút phép thông công của mình, Bụt không đày mình xuống địa ngục, Bụt không lên án mình. Bụt chỉ khuyên nhủ, soi sáng và dạy dỗ. Đó là nguyên tắc của thầy trò, mà nguyên tắc của thầy trò cũng là nguyên tắc của anh em.

Thầy Xá Lợi Phất cũng vậy, thầy đóng vai của một người anh: Em nên làm như vậy, em không nên làm như kia. Đây là giới luật mà tất cả tăng thân đã chế biến ra. Nếu chúng ta sống đúng theo giới luật này, nếu chúng ta thực

tập được phép Tăng già Yết ma này, thì trong tăng thân sẽ có sự hòa hợp, an lạc.

Ngoài ra không có một giáo quyền nào khác, không có ai buộc tội mình, trừng phạt mình, không có ai treo mình ngược lên tại vì mình đã không vâng lời giáo hội.

Nếu mình muốn tham dự giáo đoàn để làm một vị khất sĩ, thì mình tham dự. Chừng nào mình không còn muốn làm khất sĩ nữa, thì mình trở lại với giáo đoàn và nói rằng con xin xả giới. Mình không bị lên án là phải xuống địa ngục để sống muôn đời ở trong đó vì mình đã tu xuất. Con đường của đức Thế Tôn là con đường không chấp nhận



một giáo quyền nào hết. Nó hoàn toàn ngược lại với tinh thần của Bà La Môn giáo.

Đặc điểm thứ hai, con đường của Thế Tôn không phải là con đường của nghi lễ. Con đường của Bà La Môn giáo là con đường của nghi lễ. Nếu không có sự cầu nguyện, nếu không có lễ lạc thì không có sự giải thoát, không có sự cứu chuộc, sự giúp đỡ của Thượng Đế, của Phạm Thiên. Vì vậy cho nên lễ lạc, lời kinh là chủ yếu, và nếu mình không biết tụng kinh, không biết lễ lạy thì mình không thể đạt tới giải thoát!

Đức Thế Tôn nói lễ lạy không quan trọng, không cần thiết, giáo đoàn Nguyên thủy không có lễ lạy. Đạo Bụt

là một con đường tâm linh không dựa trên sự cúng bái, thờ phượng.

Nhưng tôn giáo bây giờ kể cả Phật giáo, chỉ có sự lễ lạy, chỉ có sự cầu xin.

Sáng hôm nay chúng ta đã làm gì? Có phải chúng ta lễ lạy không? Không! Sáng nay chúng ta đã đứng rất yên, nghe chuông và chúng ta thở. Trong khi nghe tiếng chuông như vậy, ta nhiếp tâm cho có định, cho có tuệ, ta thở và mỉm cười, rồi ta đọc những câu kệ:

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới,

Xa xôi tâm tới mọi loài nghe.  
Siêu nhiên vượt thoát vòng sinh tử.

Giác ngộ tâm tư một hướng về.  
Nghe chuông, phiền não tan mây khói.  
Ý lặng thân an miệng mỉm cười.  
Hơi thở nương chuông về chánh niệm.  
Vườn tâm hoa tuệ nở xanh tươi.  
Chúng ta đâu có nói: "Dạ thưa Bụt con  
đau khổ quá, xin Bụt làm cho con bớt  
khổ, Bụt làm sao cứu con, tội nghiệp  
con lắm, con cản trở ngậm vành lay  
Bụt!" Chúng ta có năn nỉ ỷ ôi, lay lục  
hồi nào đâu? Chúng ta chỉ thực tập  
giới, định và tuệ mà thôi. Chúng ta biết  
rằng khi đọc lên danh hiệu đức Quán  
Thế Âm Bồ tát thì trong lòng chúng ta,  
hạt giống của thương yêu, của hiểu biết  
được tưới tắm. Đây là một sự thực tập,  
đây không phải là nghi lễ.

Khi chúng ta thực tập ba cái lạy hay năm cái lạy, chúng ta đâu có cầu xin "Tha cho con, tội nghiệp con lắm v.v...". Khi lạy, chúng ta không lạy với tính cách cầu xin. Chúng ta lạy xuống để thực tập buông bỏ cái ngã, buông bỏ cái vô minh, buông bỏ sự hận thù của chúng ta. Khi thực tập, chúng ta không bị kẹt vào nghi lễ.

Trong khi đó, Bà La Môn giáo vào thời đó, nghi lễ là căn bản. Ngoài nghi lễ, ngoài sự tụng niệm, ngoài sự cầu khẩn, hầu như không còn gì nữa! Nói như vậy không phải là không có những châu báu trong truyền thống của Bà La Môn giáo. Trong truyền thống của Bà La Môn giáo cũng có tuệ giác. Đức Thế Tôn đã biết sử dụng và thừa hưởng

những tuệ giác đó, nhưng đức Thế Tôn không bao giờ bị kẹt vào những hình thái nghi lễ. Đức Thế Tôn không bao giờ cúi đầu trước quyền năng, độc tài của một giáo hội. Ngài nói một ngôn ngữ rất thẳng. Trong khi khi người ta nói rằng cái tiểu ngã của mình cần phải được hòa hợp với cái đại ngã thì đức Thế Tôn nói: Không có ngã thì cần gì phải hòa hợp?

Khi kẹt vào nghi lễ thì chúng ta kẹt vào một kiến chấp gọi là Giới công thủ kiến. Người Phật tử chân chính là một người tự do, không bị vướng vào nghi lễ, nếu chúng ta vướng vào nghi lễ, nhất là những thứ nghi lễ nặng nề, rã rời, tơi tả, cũ nát, không có sức sống, thì chúng ta bị kẹt vào kiến chấp. Đức

Thế Tôn muốn phá tung tất cả những ràng buộc đó. Sự thực tập trong giáo đoàn của ngài là sự thực tập đích thực, thực tập có nội dung.

Giáo đoàn của đức Thế Tôn là một giáo đoàn thực tế, thực tập tinh chuyên để đạt tới kinh nghiệm tâm linh và tuệ giác, mà không chú trọng tới sự đàm luận, tới sự thiết tưởng và huyền đàm (Metaphysical speculations). Trong khi đó thì Bà La Môn giáo nói rất nhiều về kinh Vệ Đà, nói rất nhiều về triết lý mà không hạ thủ công phu vào chuyện thực tập.

Chúng ta nhớ có một vị đệ tử chuyên môn hỏi Bụt những câu về siêu hình. Người đệ tử đó còn ra điều kiện cho

đức Thế Tôn: Đức Thế Tôn! Con đến đây để làm đệ tử ngài, là con muốn hiểu những vấn đề lớn của triết học: Thế giới này là thường hay vô thường; thế giới này là hữu hạn hay vô hạn; trước thế giới này có gì, và sau khi thế giới này tiêu hoại thì có cái gì v.v... Vị ấy hỏi không biết bao nhiêu câu hỏi có tính cách triết học và siêu hình như vậy. Đức Thế Tôn không trả lời. Ngài nói: Này sư chú, trước khi sư chú đi xuất gia, tôi có hứa với sư chú là nếu sư chú đi xuất gia thì tôi sẽ giải đáp những câu hỏi siêu hình của sư chú hay không? Không tôi đâu có hứa như vậy? Trước khi sư chú xuất gia tôi chỉ hứa với sư chú rằng, nếu sư chú xuất gia thì tôi sẽ dạy cho sư chú phương pháp thờ,

phương pháp thiền tọa, phương pháp thiền tập, phương pháp chuyển hóa những đau khổ hiện có của sư chú. Rồi Bụt hỏi thêm: Này sư chú Malunkya-putta! Giả dụ có một người trẻ bị bắn một mũi tên vào lưng và mũi tên hình như có tâm chất độc. Khi thấy vậy, người ta rất hoảng sợ. Họ nói: Này cháu, cháu đưa lưng đây để bác rút mũi tên ra, nặn máu bầm, và bôi thuốc cho cháu. Người trẻ đó đâu có nói: Khoan rút mũi tên ra, để tôi tìm hiểu trước đã. Người nào đã bắn mũi tên này, mũi tên đã được tâm chất độc nào, người bắn, tên họ là gì, sanh năm nào và vì lý do gì mà đã bắn tên này vào lưng tôi! Bụt nói thêm: Nếu ngài đó tìm hiểu và giải đáp tất cả những câu hỏi đó, thì chất



độc đã thấm vào người, và người trẻ đó sẽ chết. Bây giờ sư chú cũng vậy. Những cái đau khổ của sư chú hiện có, sư chú không lo chữa trị, mà cứ ngồi đó để hỏi những câu siêu hình như vậy, thì sư chú sẽ chết trước khi sư chú có thể chữa trị những đau khổ của sư chú.

## CẮT TỈA NHỮNG PHẦN TIÊU CỰC TRONG TRUYỀN THỐNG

Giáo lý của Bụt là giáo lý rất thực tiễn. Bụt nói: Ta chỉ dạy về khổ đau và phương pháp chuyển hóa khổ đau mà thôi. Bụt lặp lại câu đó hàng trăm lần. Vì vậy cho nên trong truyền thống, trong giáo đoàn của Bụt không có cái gọi là huyền đàm. Huyền tức là huyền

bí (Metaphysics), đàm là bàn thảo (speculation). Đây là một nét đặc thù của giáo đoàn Nguyên thủy, nổi bật lên trên bối cảnh của Bà La Môn giáo thời đó. Giáo đoàn của Bụt không bị kẹt vào bất cứ một truyền thống nào. Tại vì truyền thống có thể chuyên chở những châu báu, nhưng nó cũng có thể chuyên chở những rác rến, những rong rêu cũ kỹ, mốc thối của quá khứ.

Tại Làng Mai chúng ta có 1250 cây mạn, và mỗi năm chúng ta đều phải tỉa mạn. Tại vì trên các cây mạn thường mọc ra những cành, làm hại cây mạn. Những cành đó chỉ cho củi thôi. Nếu ta không cắt tỉa những cành đó mỗi năm thì cây mạn sẽ mất thăng bằng và sẽ bị gãy. Vì vậy tỉa mạn là một nghệ thuật

mà tất cả nông dân trong vùng này đều phải học. Có tĩa mạn mỗi năm một lần thì cây mạn mới có thể đứng vững và cho nhiều trái.

Một truyền thống cũng vậy. Một truyền thống luôn luôn mọc ra những cành rất nguy hiểm, rất vô ích. Nếu không có những người thực tập thông minh, những bậc đạo sư có lưỡi kéo thật sắc bén để trở về truyền thống của mình mà cắt tĩa, thì chính truyền thống của mình sẽ đổ nát, sẽ hư hỏng.

Truyền thống của đạo Bụt cũng vậy. Cho nên chúng ta phải có rất nhiều can đảm để trở về truyền thống của mình, phải chịu sự đau nhức trong giáo hội, trong truyền thống, và nói rằng: Cành

này phải được tĩa! Dù người ta có la ó, có phản đối, có chưởi mắng, có tiêu diệt ta, thì ta cũng phải làm công việc tĩa mạn đó. Nếu không thì truyền thống sẽ sản xuất ra nhiều hư hỏng, nhiều hủ nát, mê tín, và bản hoài của người sáng lập truyền thống đó sẽ bị tiêu diệt.

Vì vậy, nếu yêu thương Bụt, yêu thương giáo đoàn Nguyên thủy, yêu thương Pháp, ta phải "tĩa mạn" truyền thống Phật giáo của chúng ta. Quý vị có cái can đảm của đức Thế Tôn hay không? Quý vị có can đảm nói rằng trong truyền thống của chúng ta, cảnh này hư hỏng cần phải cắt bỏ; cảnh này cần phải chùi rửa, sự việc này cần phải chấm dứt hay không? Cố nhiên đức Thế Tôn cũng đã dạy rằng trong truyền

thông có những cái tích cực cần được bảo vệ và phát triển, nhưng cũng có những cái tiêu cực cần phải được chấm dứt và hủy bỏ.

Một hôm đức Thế Tôn tới thị trấn Kesaputta, có rất nhiều người trẻ của dòng họ Kalama ra đón ngài. Những người trẻ Kalama nói rằng: Nghe thầy tới, chúng con mừng quá, tại vì nghe tiếng thầy là một người rất cởi mở. Thường ở vùng này có nhiều vị đạo sư đi qua, và người nào cũng nói giáo lý của họ là giáo lý chân chính, tuyệt đối, còn giáo lý của những người khác là tà đạo. Bạch đức Thế Tôn, chúng con nên nghe ai, nên theo ai và bỏ ai, tại vì ai cũng tự nhận mình là chính giáo, và các giáo pháp kia là tà giáo.

Sau khi nghe các người trẻ Kalama đặt ra câu hỏi đó, đức Thế Tôn đã dạy một kinh rất nổi tiếng, gọi là kinh Kalama. Trong kinh đó Ngài dạy rằng: Này các em, đừng vội tin tưởng một điều gì, dù điều đó là điều mà người ta cứ lặp đi lặp lại hàng ngày. Đừng vội tin tưởng một điều gì, dù điều đó là điều do một vị đạo sư rất nổi tiếng nói ra. Đừng vội tin tưởng một điều gì, dù điều đó là do truyền thống truyền đạt lại.

Rất rõ ràng. Không phải tại truyền thống có nói như vậy, có làm vậy, mà ta phải nghe theo và phải làm theo. Xưa bày - nay làm, đó không phải là thái độ của đức Thế Tôn. Xưa bày, nay chưa chắc mình đã làm. Mình phải quán chiếu, phải coi nó có thích hợp

với thời đại mới, có thích hợp với căn cơ của người hôm nay hay không, thì mình mới làm. Đừng vội tin tưởng điều gì dù điều đó đã được đa số người ta công nhận là đúng. Đa số công nhận là đúng mà vẫn sai như thường! Đó là những tiếng sét rất lớn mà đức Thế Tôn đã tạo ra. Kinh Kalama là một kinh mà tất cả những người trẻ đều phải học.

Nghe những điều, đọc những điều trong kinh điển, mình phải dùng trí tuệ để quán chiếu, và phải đem ra để thí nghiệm. Nếu nó có thể chuyển hóa những khổ đau, đem lại an lạc, thì mình mới chấp nhận điều đó là sự thật.

Kinh Kalama có thể gọi là hiến chương (the Charter) của những người tôn

trọng tự do tư tưởng và tự do tín ngưỡng.

Giáo đoàn của đức Thế Tôn là một giáo đoàn chú trọng về tự lực công phu trong việc đi tìm giải thoát, mà không cầu khẩn một thế lực siêu nhiên từ bên ngoài. Đức Thế Tôn nói: Các con hãy ngồi xuống, có một căn nhà trống, có một gốc cây, có một tọa cụ, các con hãy ngồi xuống, và các con hãy tự tìm lấy sự giải thoát từ chính bản thân của các con. Đừng cầu đảo, đừng cầu nguyện, đừng nương nhờ vào một thế lực siêu nhiên ở ngoài mình. Đó là đặc tính của giáo đoàn Nguyên thủy.

Chúng ta không cầu khẩn, chúng ta không chờ đợi một sự cứu rỗi ở trên



trời rơi xuống, hay ở phương xa đi tới, mà chúng ta phải tìm cho được sự giải thoát, sự cứu rỗi trong công phu tu tập của chúng ta. Chúng ta có thầy, có bạn, chúng ta có tăng thân. Thầy và tăng thân có thể hướng dẫn cho chúng ta, soi sáng cho chúng ta. Với chánh niệm, họ có thể nâng đỡ, họ có thể bảo hộ, họ có thể hộ niệm cho chúng ta, nhưng cái chính là công phu tu tập của cá nhân chúng ta. Nếu không có công phu cá nhân thì tất cả những sự yểm trợ chung quanh, sẽ không có ích lợi gì cả. Nếu mình không tự giúp thì chính trời cũng không thể nào giúp mình được, người Pháp cũng thường nói như vậy.

Giáo lý của đức Thế Tôn là rất khoa học. Đức Thế Tôn có một trái tim rất

nồng ấm, tại vì đức từ và đức bi tràn đầy trong trái tim của ngài. Nhờ trái tim đậm ấm đó cho nên ngài nhìn mọi loài với một con mắt thương yêu và hiểu biết. Đầu của ngài luôn luôn rất mát, nghĩa là cái trí tuệ của đức Thế Tôn, cái nhận thức của đức Thế Tôn rất là khoa học. Trí tuệ của ngài không bao giờ bị ảnh hưởng bởi cái buồn, cái vui, cái giận, cái tiếc. Đó là bộ óc của một nhà khoa học. Ngài nhìn vào cái gì thì ngài nhìn bằng tất cả trí tuệ để thấy rõ được bản chất của cái đó. Nào sắc, nào thọ, nào tưởng, nào hành, nào thức. Nếu có giận là vì cái này, cái kia, cái nọ hình thành, cho nên cái giận mới xảy ra. Nếu mình biết cách làm thế

này, làm thế kia, làm thế nọ thì cái giận đó nó sẽ lắng lại và chuyển hóa.

Phương pháp của đức Thế Tôn là một phương pháp rất khoa học. Ngài nói rằng cái này có, vì cái kia có; cái này không, cho nên cái kia không; cái này sinh, cho nên cái kia cũng sinh; cái này diệt cho nên cái kia cũng diệt. Ngài nói về tương tức, ngài nói về vô ngã. Tất cả những nhận xét của ngài đều có thể được kiểm chứng bằng khoa học. Mà không phải bằng thứ khoa học lạnh lẽo, tại trái tim của ngài là trái tim của thương yêu, và đức Thế Tôn là sự tổng hợp của một khối óc rất khoa học, và một trái tim rất nồng ấm. Hai cái đó tạo thành giá trị con người của đức Thế

Tôn.

## PHƯƠNG PHÁP CHIA SẺ ĐẠO BỤT VỚI NGƯỜI TÂY PHƯƠNG

Cánh cửa của đức Thế Tôn mở cho chúng ta là cánh cửa của tâm học. Thiền sư Thường Chiếu của thế kỷ thứ 13 tại Việt Nam có nói rằng: Nếu biết được tâm ý của chúng ta vận hành như thế nào, thì chúng ta sẽ tu tập thành công dễ dàng hơn. Nếu không biết tâm của chúng ta vận hành như thế nào, thì tu học rất cực khổ mà không đạt được ích lợi. Đó là điều chính đức Thế Tôn đã dạy. Nếu quán sát tâm và biết đường lối vận hành của tâm thì ta mới có thể chuyển hóa được tâm, và mới thành đạt

được việc tu học. Vì vậy cho nên cánh cửa mở ra cho chúng ta đi vào sự thực tập là cánh cửa của tâm học. Tâm học mà không phải là tâm lý học. Tâm học sâu sâu sắc hơn nhiều, tại vì tâm học gồm những phương pháp quán chiếu và kinh nghiệm trực tiếp, còn tâm lý học là chỉ dùng lý luận mà thôi.

Vì vậy khi đem đạo Bụt sang Tây phương để chia sẻ với các bạn người Tây phương, chúng ta phải mở cánh cửa nào? Chúng ta phải mở cánh cửa tâm học. Chúng ta không thể mở cánh cửa của đức tin, tại vì Tây phương đã có những cánh cửa của đức tin rồi. Kitô giáo, Do Thái giáo đều có đức tin cả. Vì vậy cho nên qua đây, chúng ta phải hiến tặng pháp môn tâm học, chúng ta

phải đưa các bạn của chúng ta đi vào cửa ngõ của Duy Biểu Học, để giúp cho các bạn thấy rõ tâm của họ. Thấy được tâm của họ rồi thì họ mới bắt đầu điều phục tâm, và họ mới chuyển hóa được, an lạc được.

Chúng ta không đi được vào cửa ngõ của đức tin. Các bậc đạo sư từ Á Châu sang đây, nếu muốn nắm bắt được tình trạng và tâm lý bên này, thì phải thấy được điều đó. Tây phương không cần một cửa ngõ của đức tin, devotion. Tây phương đã có cánh cửa đó. Nhưng những cái đó chưa làm cho Tây phương thỏa mãn, cho nên chúng ta phải mở những cánh cửa khác. Chúng ta có tám vạn bốn ngàn cánh cửa, trong

đó có cánh cửa của tâm học, một cánh cửa rất quan trọng.

Ngày xưa khi còn là sư chú tôi đã được nghe một vị cao tăng ở Trung Hoa, Thái Hư Pháp Sư nói rằng: Thời đại mới chúng ta phải mở cánh cửa Duy Thức Học thì chúng ta mới dễ độ người. Từ đó trở đi, tôi đã cố tâm nghiên cứu và thực tập về Duy Thức Học, và tôi thấy rằng ngài Thái Hư đã nói đúng. Cho nên tôi đã dạy 50 bài Duy Biểu. Nếu quý vị nắm vững được 50 bài Duy Biểu thì quý vị có thể soi sáng được cho sự thực tập của quý vị, và quý vị cũng mở được cánh cửa tâm học cho các bạn người Tây phương đi vào với Phật giáo. Tại vì cánh cửa tâm

học là cánh cửa Vương đạo, rất thâm sâu.

Tâm học ở trong đạo Bụt rất là sâu sắc. Tây phương hiện nay đang có rất nhiều nhà tâm lý trị liệu và ngành tâm lý trị liệu của Tây phương đang còn trẻ, chỉ có trên dưới 100 tuổi. Tâm học của Phật giáo đã hơn 2500 năm, và chúng ta có những kho tàng châu báu về phương diện phân tích, tổng hợp, nhất là về phương diện thực tập. Cho nên chúng ta có thể đóng góp và làm giàu cho ngành tâm lý trị liệu của Tây phương rất nhiều. Tại vì nắm được đường lối vận hành của tâm ý, thấy được tâm của chúng ta, thì chúng ta thực tập một cách dễ dàng hơn, để chuyển hóa những nội kết, những chỗ



mà chúng ta bị kẹt, và chúng ta có thể vượt thoát những đau buồn, những sợ hãi của chúng ta nhờ những phương pháp thực tập đã có từ 2500 năm nay trong đạo Phật, như ngồi thiền, đi thiền, thở, nhận diện nội kết, chuyển hóa nội kết v.v... Tất cả những cái đó là những công phu của chúng ta. Khi nấu nước, pha trà, rửa bát, bỏ củi hay tắm rửa, chúng ta đều có những phương pháp thực tập để quán chiếu, để tiếp xúc với bản môn, để nhận diện được sự có mặt của thế giới không sinh không diệt ngay trong thế giới có sinh, có diệt.

Đó là tinh thần thực tập ở Làng Mai, mong quý vị nuôi dưỡng để mỗi người sau này trở nên một cánh tay của đức

Thế Tôn mà làm mới lại nền đạo lý cổ truyền đã hơn 2500 tuổi.

Nếu thành công, chúng ta có thể cống hiến cho thế kỷ thứ 21 những yếu tố rất thiết thực cho một đời sống tâm linh mới mà nhân loại đang cần tới.

### *Những phương pháp đốn ngộ của Làng Mai*

Như đã nói trước đây, sau mỗi khóa an cư, quý thầy, quý sư cô làm lễ tự tứ. Tự tứ có nghĩa là cầu xin được soi sáng. Nó cũng có nghĩa là tùy hỷ, tức là tùy lòng mình muốn như vậy, muốn cầu xin người khác soi sáng cho mình, để mình thấy những điểm tích cực và

những điểm tiêu cực của mình, để mình có thể quán chiếu và hành trì theo cái thấy của mình. Tiếng Phạn là Prav(rana, phiên âm là Bát-hòa-la, dịch là Tự tứ.

Sáng ngày Tự tứ, tăng thân tập họp lại, các vị khất sĩ tập họp lại, các vị sa di tập họp lại, các vị tiếp hiện tập họp lại, và các vị thọ Năm giới cũng tập họp lại để làm lễ tự tứ.

Sau khi dâng hương và lạy Bụt, chúng ta làm Tác pháp Yết ma Tự tứ.

Cảnh tượng các thầy quý trước nhau mà cầu soi sáng là một cảnh tượng rất cảm động. Thấy cảnh đó mình có thể chảy nước mắt khi thấy sự thành khẩn của các thầy, của các sư cô. Họ lạy lại

lời thỉnh cầu của họ ba lần theo nghi thức Tác pháp Yết ma. Các vị tiếp hiện, các vị thọ Năm giới cũng đều phải thực tập như vậy cả.

Tôi xin nhắc lại lời tác bạch tự tứ để quý vị nhớ. Khi một vị tỳ kheo muốn cầu soi sáng, vị đó đến quỳ trước mặt một vị tỳ kheo khác và nói: Xin bạch đại đức, hôm nay là ngày tất cả mọi người trong tăng thân tự tứ, tôi là tỳ khưu (Pháp danh) cũng xin tự tứ. Xin đại đức từ bi chỉ giáo cho tôi biết trong ba tháng an cư mùa Đông (hay mùa Hạ) vừa qua, đại đức có thấy gì, có nghe gì, và có nghi gì về sự hành trì, về những lỗi lầm và khuyết điểm của tôi, thì xin đại đức chỉ giáo. Sau khi quán chiếu, nếu nhận thấy rõ ràng đó là lỗi

lầm, là khuyết điểm của tôi thì tôi xin phát nguyện sám hối và tu tập để chuyển hóa.

Trong lời tác bạch này có một câu rất hay là "Sau khi quán chiếu, nếu nhận thấy rõ ràng đó là lỗi lầm, là khuyết điểm của tôi" có nghĩa là mình cũng dùng sự quán chiếu của mình, chứ không phải người kia nói mình có lỗi là tự động mình có lỗi. Điều đó chứng tỏ rằng mình cũng tin vào khả năng của mình nữa. Rất là hay.

Đến buổi chiều, ta có buổi ăn mừng ngày hoàn mãn khóa an cư của chúng ta, ngày mừng tuổi.

PHÁP MÔN SOI SÁNG

Các thầy ở Xóm Thượng vừa mới soi sáng cho hai sư em "cây cam" tức là sư chú Pháp Độ và sư chú Pháp Khai. Hai sư em sắp được làm lễ thôi nôi sau một năm làm sư chú, nên cầu xin được soi sáng. Vì vậy các thầy đã họp nhau lại và soi sáng cho hai sư chú. Trong buổi họp đó không có mặt của hai sư chú.

Sau buổi họp, mỗi sư chú được nêu lên 17 hay 18 điểm. Trong 17, 18 điểm đó có hơn một nửa là những điểm tích cực, những điểm đáng được khen ngợi. Một nửa hay ít hơn một nửa là những điểm gọi là chưa giỏi lắm, để soi sáng cho các sư em. Phương pháp này đúng với phương pháp Làm Mới của chúng ta, tức là ban đầu tưới hoa, sau đó mới nói những khuyết điểm.

Các thầy và các sư anh ở Xóm Thượng làm việc rất có phương pháp. Sau khi đã họp với nhau, và đã soi sáng cho hai em rồi, thì gọi cả 18 điểm lên cho tôi, để nhờ tuệ giác của tôi, xem tôi có thêm bớt gì không. Xem xong tôi nói được rồi, quý vị có thể đưa cho các sư em.

Theo nguyên tắc thì khi tiếp nhận sự soi sáng đó, các sư em phải quỳ xuống và lạy ba lạy.

Theo truyền thống của Làng Mai, chúng ta phải soi sáng cho nhau trong suốt năm chứ không phải đợi cho đến ngày tự tứ thì mới soi sáng. Các "cây cam" sắp đến ngày thôi nôi nên xin được soi sáng, các sư em trước ngày

thọ giới lớn, cũng cầu xin tăng thân soi sáng, rồi những cây bưởi, cây chanh, những cây khế v.v..., tất cả mọi người đều cần sự soi sáng. Đôi khi sự soi sáng đó được làm do sự yêu cầu của chúng trưởng, của thầy trụ trì, của vị giáo thọ, hay do chính các đương sự xin được soi sáng là đẹp nhất.

Thực tập này rất lợi lạc. Chúng ta tin rằng chúng ta sẽ chia sẻ phương pháp soi sáng này cho các thiền viện khác ở trên thế giới và ở quê nhà.

Ngày mai khi làm lễ tự tứ, cũng là một hình thức soi sáng, nhưng vì dồn hết vào để làm một ngày thì nó sẽ có tính cách hình thức nhiều hơn là nội dung. Nhưng nhờ có sự thực tập đó mà



phương pháp tự tứ đã được truyền lại sau 2500 năm. Do đó chúng ta mới triển khai được và làm thành phương pháp soi sáng trong năm của chúng ta.

## PHIÊN HỌP ĐỀ SOI SÁNG

Cố nhiên khi các thầy, các sư anh họp lại với nhau, thì cũng phải ngồi trong tư thế thật thoải mái, phải bỏ cái yêu, cái ghét, cái rứt rứt ra thì mới có thể soi sáng cho em mình được.

Có hôm một sư anh ngồi trong giới các thầy mà không chịu soi sáng. Đó là điều không đúng. Sư anh nghĩ rằng không muốn nói khuyết điểm của người nên không đóng góp. Tuy vậy,

đây không phải là nói xấu người khác, đây không phải là buộc tội người khác, đây là làm bốn phận của một người anh, một người thầy để soi sáng cho em mình, và mình có bốn phận phải mở miệng ra, phải nói sự thật trong trái tim mình, miễn là mình nói trên những đức căn bản của mình như: Không yêu, không ghét, không rụt rè, không ngại ngùng; biết quán chiếu; biết sử dụng ái ngữ, biết phương pháp làm mới. Mình phải làm bốn phận, chứ không thể trốn tránh nhiệm vụ làm anh, làm thầy của mình được. Người nào cũng phải thực tập để có những đức đó mà làm ngọn đèn soi sáng cho em mình, cho con mình, cho học trò của mình.

## PHƯƠNG PHÁP ÁN MA

Tôi xin đề nghị bắt đầu từ nay chúng ta thêm thực tập xoa bóp, án ma mỗi ngày. Điều này chúng ta cần phải pháp đàm, tại vì phương pháp Án ma là một phương pháp rất hay, giúp cho chúng ta có nhiều sức khỏe hơn. Quý vị đã nghe bài pháp thoại về vấn đề lưu thông của máu huyết và lưu thông của tâm ý thì biết rằng mỗi ngày chúng ta nên có nửa tiếng để làm việc xoa bóp cơ thể, tại vì xoa bóp cơ thể cho chúng ta nhiều sức khỏe, giúp chúng ta sống lâu, và chúng ta khỏi phải dùng nhiều thuốc men, nhiều hóa chất.

Tôi đã quán chiếu về việc này hơn cả năm nay, và cách đây mấy hôm thì có

một yếu tố làm cho tôi quyết tâm hơn nữa. Đó là việc một sư chị bị bệnh. Bác sĩ cho thuốc trụ sinh, nhưng hình như sự lưu thông máu huyết không tốt, cho nên máu không đem trụ sinh vào tới thận của sư chị. Khi nghe như vậy, tôi đề nghị sư chị dùng phương pháp xoa bóp để cho máu lưu thông và có thể đem trụ sinh tới những chỗ khó tới. Hiện sư chị đang điều trị và thấy tình trạng càng ngày càng khá hơn. Mấy ngày sau sư chị nói rằng: Không trách gì mà sư bà rất khỏe dù năm nay đã chín mươi mấy tuổi rồi! Đó là vì ngày nào cũng có một vị sa di ni làm massage cho sư bà.

Do đó, tôi nghĩ rằng việc thực tập xoa bóp có chánh niệm có thể là một phần

thực tập của chúng ta. Tùy đại chúng quyết định như thế nào trong pháp đàm, nhưng tôi nghĩ có thể là sau buổi thiền tọa tối, mình thêm vào chừng nửa giờ để làm massage. Người nào trong chúng ta cũng đều phải học để có thể làm massage cho người bạn tu của mình. Người nào không muốn người khác làm cho mình thì có thể tự xoa bóp cho mình. Chúng ta phải xoa bóp, nhất là cái đầu của chúng ta. Mỗi khi tôi làm việc trí óc hơi nhiều thì việc xoa bóp đầu nó giúp tôi rất nhiều. Nếu không làm việc trí óc nhiều mà xoa bóp đầu cho máu lưu thông thì nó cũng rất khỏe. Khi những mạch máu li ti trên đầu mình mà máu huyết không lưu thông, thì mình bị nhức đầu. Vì vậy mà

xoa bóp đầu là chuyện mình có thể làm mỗi ngày. Rồi hai vai, lưng, và tay chân. Chúng ta phải họp những người giỏi về khoa xoa bóp, gọi là những tay tổ về nghề xoa bóp ở trong đại chúng, để dạy cách xoa bóp như thế nào để có thể đưa lại sự an lạc sau nửa tiếng thực tập. Chúng ta có thể xoa bóp cho nhau cùng một lượt, người này xoa đầu của người kia, rồi sau lưng mình có một người xoa đầu cho mình, gọi là "dây chuyền". Hoặc chúng ta để một người xoa bóp cho mình 15 phút, rồi mình ngồi dậy và xoa bóp cho người đó 15 phút. Điều đó hoàn toàn do đại chúng quyết định.

Chúng ta cũng có thể tự xoa bóp lấy, và trong khung cảnh tất cả đều làm thì

chúng ta sẽ không làm biếng. Tất cả chúng ta ai cũng biết rằng xoa bóp là rất tốt, nhưng mấy ai đã tự làm được mỗi ngày? Do đó cho nên chúng ta phải có một giờ giấc chính thức để làm chuyện đó.

Nếu thấy sau buổi ngồi thiền tối không tiện, thì ta dùng thời gian khác, ví dụ trước buổi ngồi thiền sáng hay sau buổi ngồi thiền sáng. Có người nói rằng sau buổi ngồi thiền tối, không còn việc gì cần làm, nên nếu mình kéo dài năm ba phút thì cũng không sao. Chúng ta nên hội ý, nhất là với những người giỏi về án ma pháp để làm sao trong vòng nửa tiếng thì tất cả cơ thể chúng ta từ đầu tới gót chân đều được thoa bóp hết.

Những tuần lễ vừa rồi tôi được xoa bóp khá đều mỗi ngày, cho nên tôi thấy tình trạng sức khỏe của tôi tăng tiến rất dễ chịu. Mỗi ngày tôi cũng tự xoa bóp cái bụng của tôi khoảng nửa tiếng, cho nên tình trạng bụng của tôi càng ngày càng tốt lên.

Xin đại chúng tổ chức pháp đàm về vấn đề này để chúng ta có thể thực tập trong vòng vài hôm nữa, hay nếu muốn thì ngay chiều hôm nay.

## NHỮNG PHÁP MÔN ĐÓN NGỘ CỦA LÀNG MAI

Ở tại Làng Mai chúng ta có những phương pháp thực tập rất dễ, rất màu nhiệm, có thể đem lại sự chuyển hóa,



đem lại hạnh phúc trong chớp nhoáng mà chúng ta phải biết.

Về những thực tập này của Làng Mai, có pháp môn mà chúng ta gọi là đốn ngộ. Đốn ngộ tức là giác ngộ tức thời, không phải chờ lâu. Giống như mì ăn liền vậy. Có những giác ngộ mà nếu muốn là chúng ta giác ngộ liền. Mà giác ngộ liền thì có hạnh phúc liền, có giải thoát liền lập tức. Những phương pháp đó đã có ở trong quý vị. Quý vị đã được trao truyền rồi, nhưng có thể vì không xài cho nên nó hơi sét rỉ một chút,

Ví dụ phương pháp tiếp xúc với bản môn khi mình giận:

Giận nhau trong tích môn.  
Nhắm mắt nhìn mai sau.  
Trong ba trăm năm nữa.  
Người đâu và ta đâu?

Theo phương pháp này thì khi giận, mình phải tiếp xúc với thời gian vô cùng và không gian vô tận. Khi giận người đó, mình nhắm mắt lại, quán chiếu và thấy mình và người đó trong vòng ba trăm năm nữa thì mình sẽ như thế nào và người đó như thế nào. Mình chỉ cần thở vào một hơi, thở ra một hơi, thấy được mình và người đó trong vòng ba trăm năm nữa, thì tự nhiên cơn giận nó lắng lại, và mình bớt giận đi. Điều duy nhất mà mình muốn làm lúc đó là muốn ôm người đó vào lòng. Tại

vì sự có mặt của người đó rất là quý giá.

Khi ngồi thiền, chúng ta cũng có hai bài thực tập đốn ngộ. Bài thứ nhất là:

Ngồi thiền trong tích môn.

Nơi nào không thành đạo?

Sinh tử trải bao lần.

Phút giây này độc đáo.

Anh ngồi để làm gì vậy? Anh đang mài một miếng ngói bẽ hay anh đang làm một vị giác ngộ, anh đang tiếp xúc với sự sống mâu nhiệm? Được ngồi đó đã là một phép lạ rồi. Khi ngồi thiền, mình thấy rằng chỗ mình ngồi tại đây, là chỗ mình có thể thành đạo được, và chính giây phút hiện tại này là giây phút chứa đựng sự giác ngộ, sự giải

thoát. Nếu muốn thì mình có thể ngồi như một vị Bụt trong giờ phút này, không mong cầu gì hết. Tại vì có mặt ở đó với sự sống, tiếp xúc với không gian vô cùng, và thời gian vô tận ở trong giây phút đó, đã là mục đích lớn nhất của đời mình rồi.

Bài thứ hai:

Ngồi thiền trong bản môn.

Giây nào cũng thành đạo.

Cội nào cũng Bồ đề.

Tòa nào cũng Đa Bảo.

Đây là sự thực tập Vô nguyện, Vô đắc. Ngồi thiền chính nó đã là một cái rất đẹp rồi, Ngồi thiền để không làm gì cả. Ngồi thiền chỉ để ngồi thiền, cũng như

ăn cơm là chỉ để ăn cơm thôi; uống trà là để uống trà thôi, nhìn trời là để nhìn trời thôi. Vậy thì ngồi thiền là chỉ để ngồi thôi, và mình phải đạt tới cái hạnh phúc tuyệt đối khi mình ngồi thiền. Ngồi và mình thành Phật ngay trong giây phút đó, cho nên gọi là đốn ngộ. Tòa nào cũng Đa Bảo, ngồi đâu cũng là ngồi trên sư tử tòa của Bụt Đa Bảo. Ngồi ở đâu thì chỗ đó là cội Bồ đề, và giây phút nào mình cũng đắc đạo.

Chúng ta nên biết giác ngộ luôn luôn là giác ngộ về một cái gì. Những giác ngộ đó ta có thể đạt tới nhiều lần trong một ngày, mà cái thấy đó có thể tới với ta như một lần chớp. Như chuyện giận nhau trong tích môn, mình giận người kia, tại sao có pháp môn mà mình

không dùng? Nhắm mắt lại, thở và mình nói:

Giận nhau trong tích môn.

Nhắm mắt nhìn mai sau.

Trong ba trăm năm nữa.

Ngươi đâu và ta đâu?

Chỉ cần 10 năm nữa thôi là mình đã khác! Mười năm nữa thì có thể mình thành sư bà rồi, mình thành sư cụ rồi, mình đâu còn được như thế này nữa! Thì tại sao trong giờ phút quý giá như thế này mà mình lại dùng giây phút đó để giận nhau? Nó uổng phí quá!

Chúng ta biết rằng giận nhau là cũng vì thương nhau. Vì thương nhau cho nên mới giận nhau. Mà vì giận nhau cho

nên ta phá hư hết! Vì vậy chỉ cần nhìn rộng ra một chút thôi trong không gian và trong thời gian thì thấy ngay là uổng cái giây phút hiện tại này. Có những người không bao giờ có khả năng sống trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, để mà tận hưởng những gì đang có mặt. Những người đang đi vòng quanh để tìm hạnh phúc, những người đó nên ngồi lại, nên đứng lại, nên thở và nên thấy rằng hạnh phúc có rồi, có thật rồi, nhưng tại vì mình không tiếp nhận nó mà thôi.

Trong khi đi tiểu, tại sao mình phải suy nghĩ chuyện khác? Chính chuyện đi tiểu nó cũng là rất màu nhiệm.

Đi tiểu trong bản môn  
Đổi trao nào kỳ diệu  
Ta và người không hai  
Không dư mà không thiếu

Nếu có thể thì mình đi tiểu ở ngoài thiên nhiên. Đây là một trao đổi rất màu nhiệm. Mình đang tiếp nhận nước và mình đang trả lại nước. Nước mình tiếp nhận cần phải như thế này, nhưng nước mà cây cỏ muốn tiếp nhận, có thể như thế kia.

Khi đi cầu cũng vậy. Đó cũng là một sự đổi trao:

Không dư cũng không sạch  
Không bớt cũng không thêm



Trí tuệ Ba La Mật  
 Không có pháp nào trên

Mình không cần chất đó nhưng vũ trụ vạn hữu đang cần chất đó. Vũ trụ vạn hữu không cần chất kia nhưng mình đang cần chất kia. Nhờ quán chiếu vậy mà trong khi đi tiểu, đi đại mình đều có thể an trú trong giây phút hiện tại và thấy rằng mình đang làm việc đổi trao rất mâu nhiệm.

Khi ăn cơm:

Ăn cơm nơi tích môn  
 Nuôi sống cả tổ tiên

Đây là một thực tập rất hay. Trong khi ăn, mình thấy mình đang nuôi cả cha,

cả mẹ, cả ông, cả bà. Tại vì cha, mẹ, ông, bà có mặt trong giờ phút này, và ngay ở trong ta. Một muống cơm mình nhai, là nhai cho cả ông bà và cả con cháu nữa. Lúc đó, mình đang thực tập vô ngã, một giáo lý vô cùng màu nhiệm.

Giáo lý Vô ngã là giáo lý mà mới nghe, người ta không thể nào hiểu được. Nhưng càng thực tập thì càng thấy đó là giáo lý màu nhiệm nhất ở trong đạo Bụt. Nội chuyện ăn cơm, khi ăn, không phải mình ăn cho một mình mình đâu! Khi ăn cơm là mình ăn cho tổ tiên, cho dòng họ, cho con cháu, và cho cả vũ trụ. Quán chiếu được vậy, mình vượt khỏi ý niệm về ta. Mình đang nuôi cả dòng họ, cho nên mình phải nuôi cho

thật đáng hoàng. Khi dứt thức ăn cho một em bé, mình biết rằng nên cho em bé ăn như thế nào để em có sức khỏe, để em đừng đau, đừng yếu. Khi ăn cho mình thì cũng vậy. Mình đang nuôi sống tổ tiên, mình đang nuôi sống tương lai. Chỉ cần ăn thôi là đã có thể có tương lai rồi.

Ăn cơm nơi tích môn  
 Nuôi sống cả tổ tiên  
 Mở đường cho con cháu  
 Cùng tìm hướng đi lên.

Ăn cơm nơi tích môn  
 Nhai đều như nhịp thở  
 Nhiệm mầu ta nuôi nhau  
 Từ bi nguyên cứu độ.

Bài kệ này có một lịch sử mà hôm nay tôi mới có cơ hội để chia sẻ cùng quý vị.

Ăn cơm nơi tích môn  
Nhai đều như nhịp thở.

Mỗi tuần ta có hai buổi ăn cơm có tính cách nghi lễ. Chúng ta ngồi chung, chúng ta quán niệm. Nhưng nghi lễ nhiều quá thì không tốt, cho nên chúng ta tìm cách sống để có thực chất của nghi lễ mà không cần hình thái của nghi lễ. Vì vậy cho nên bữa ăn nào chúng ta cũng cần ăn trong chánh niệm. Chúng ta phải có hạnh phúc,

phải có an lạc, phải có tuệ giác ngay trong khi ăn.

Ăn cơm nơi tích môn  
Nhai đều như nhịp thở

Nhiệm màu ta nuôi nhau  
Nếu vũ trụ đang nuôi mình thì mình cũng đang nuôi vũ trụ. Câu "Nhiệm màu ta nuôi nhau" nguyên tác của nó là "Nghện ngào ta nuôi nhau". Tại vì chúng ta là chúng sanh, chúng ta ăn nhau, mà không ăn thì không được. Chúng ta phải ăn nhau! Nhìn vào trong cuộc đời chúng ta thấy như vậy. Chúng sanh đang bắt buộc phải ăn nhau để sống. Con cọp phải ăn con nai. Con cá lớn phải ăn con cá nhỏ. Chúng ta phải

ăn thịt, phải ăn rau. May mắn thay, chúng ta được ăn chay, nghĩa là chúng ta tránh được ăn thịt, nhưng chúng ta vẫn phải ăn nhau. Vì vậy mà dòng chữ nó tuôn ra từ trái tim tôi: "Nghẹn ngào ta nuôi nhau. Từ bi nguyên cứu độ". Ăn mà hai dòng nước mắt chảy xuống! Cho nên mình phát sinh ra lòng từ bi, và nguyên cứu độ.

Nhưng sau đó tôi thấy câu này nặng quá đối với những người mới tu tập, cho nên tôi sửa chữ "Nghẹn ngào" lại thành chữ "Nhiệm màu". Tại vì nó là nhiệm màu thật. Ăn như thế nào để trong lòng có chất liệu từ bi ứa ra. Hôm nay tôi mới có dịp nói hết cho quý vị biết.

Lúc Pháp đàm ta có bài kệ:

Pháp đàm trong bản môn  
Ta nhìn người mỉm cười  
Người chính là ta đó  
Nghe cũng là nói rồi.

Khi ngồi trong pháp đàm, dù ta là người nói hay là người nghe, thì chúng ta cũng là một với nhau. Người kia chính là mình, mình chính là người kia. Mình là người nói nhưng đồng thời mình cũng là người nghe. Tại vì nói hay nghe cùng là để quán chiếu, để tưới tẩm những hạt giống tốt đẹp. Người kia nói điều đúng thì hay, nhưng nếu người kia nói chưa đúng thì vẫn

hay như thường. Quý hồ là có sự có mặt của quán chiếu ở trong ta.

Khi có sự quán chiếu thì người kia nói đúng hay chưa đúng, đều tốt cả, chúng ta không cần phải cải lại, Quý hồ là chúng ta coi lại tuệ giác ở trong ta. Chúng ta nuôi tuệ giác không phải chỉ bằng cách nghe những cái đúng, mà đôi khi bằng cách nghe những cái chưa đúng, thì tự nhiên những cái đúng ở trong ta càng sáng hơn lên. Đôi khi chúng ta còn có thể học được từ người đang nói không đúng, tại vì có những lý do gì đó, những bối cảnh nào đó khiến cho người kia thấy như vậy và nói như vậy. Trong khi nghe, chúng ta cũng quán chiếu được chúng ta là người đó.



Khi thành thoi thiên hành:

Đi chơi chốn bản môn  
Tay ta nắm tay Người  
Ngàn xưa và ngàn sau  
Cùng về chung một lối.

Người ở đây tức là Bụt. Chúng ta biết rằng khi đi thiên hành là chúng ta đi chơi. Đi như vậy, chúng ta nói rằng không nên đi bằng đầu của ta.

Đi chơi nơi bản môn  
Nên đi bằng hai chân  
Không nên đi bằng đầu  
Đi bằng đầu sẽ lạc.

Có nghĩa là lúc đi, đầu mình suy nghĩ.  
Trong khi mình suy nghĩ thì đi thiên

hành là vô bổ. Phải đi bằng hai chân mới có hiệu quả!

Như vậy ở Làng Mai chúng ta có những phương pháp thực tập gọi là đốn ngộ. Đốn ngộ không phải là những gì quá khó hiểu. Đốn ngộ là giác ngộ liền lập tức. Mà giác ngộ liền lập tức thì có hạnh phúc và có giải thoát liền lập tức. Giải thoát khỏi cái đau, giải thoát khỏi cái buồn.

Có một hôm tôi nói với một vị đệ tử rằng: Hãy giả định rằng hình hài của con chỉ là một cái nhà mà con thuê để ở thôi, thì con thấy như thế nào? Câu đó, bây giờ tôi đưa ra để quý vị quán chiếu cho thật sâu.

Trong kinh có nói rằng thân này không phải là tôi. Có thể thân này chỉ là một cái nhà mình thuê. Sau này có thể mình trả nhà này lại để thuê một cái nhà khác, mình đừng đồng nhất mình với cái nhà này!

Có nhiều người rất hãnh diện với cái nhà của mình. Nhà tôi đẹp quá. Nhà tôi chắc lắm, có thể đứng vững cả trăm năm. Có thể cũng có người bi quan hơn, nói rằng nhà tôi nó rệu ròi, chỉ vài năm nữa chắc là tiêu luôn. Phải quán chiếu để thấy rằng cái nhà không phải là mình, mình không bị kẹt vào cái nhà đó. Có nhiều người mất nhà họ tự tử luôn! Tại vì họ nghĩ lầm rằng họ là cái nhà đó.

Nếu mình không phải là thân của mình thì mình là cái gì? Ngoài sắc ra, thì còn có thọ, tướng, hành, và thức. Nếu mình không phải là sắc, thì có phải mình là thọ, là tướng, là hành, hay là thức không? Đó là câu hỏi đặt ra cho mọi người.

Mình cứ tưởng rằng trong ngôi nhà mình thuê đó, chỉ có một người ở. Có một người ở hay hai người ở, hay có nhiều người hơn? Cái cảm nhận thông thường của chúng ta là trong ngôi nhà đó chỉ có một người ở, đó là ta. Nhưng quán chiếu lại thì ta thấy ý niệm đó rất sai lầm. Trong một mái nhà tranh có một trái tim vàng, đôi khi có hai trái tim vàng, và ta nghĩ rằng nếu ngôi nhà

tranh đó cháy thì vẫn còn một hay hai trái tim vàng!

Nhưng không phải vậy! Cái ý niệm về một cần phải được lấy ra. Tại vì ở trong nhà này, không phải chỉ có một. Một đó tức là cái ngã. Chúng ta đã từng được dạy rằng, đã từng thực tập rằng tất cả tổ tiên của chúng ta đang có mặt trong ta. Không những tất cả tổ tiên của chúng ta đang có mặt ở trong ta, mà tất cả con cháu của chúng ta đều đã có mặt trong ta rồi, dưới một hình thái nào đó.

Khi nhìn cây chanh vào mùa Đông, quý vị chưa thấy hoa chanh, cũng chưa thấy trái chanh. Nhưng hoa chanh và trái chanh đã có sẵn trong cây, dưới

một hình thức nào đó. Nó chưa biểu hiện, nhưng vẫn có trong đó. Nghĩa là trong quý vị đã có con cháu rồi. Con cháu tâm linh hay con cháu huyết thống, đều đã có rồi. Chúng chỉ chờ những nhân duyên để phát hiện mà thôi. Trong cơ thể của chúng ta cũng như trong tâm hồn của chúng ta, đang tồn tại tất cả dòng họ huyết thống và tâm linh của chúng ta.

Đừng bao giờ tưởng rằng ở trong ngôi nhà chúng ta thuê chỉ có một mình ta ở. Không! Một mình ta không bao giờ có thể có được. Cái mà gọi là ta không bao giờ có được một mình. Cũng như nhìn vào cái hoa thì mình thấy có mặt trời, có đám mây, có đại địa, có đủ hết ở trong đó. Đừng tưởng cái hoa là đơn

độc. Làm gì có cái hoa đó nếu không có tất cả những cái khác? Vậy thì trong ta có tất cả những yếu tố không phải là ta, trong đó có tổ tiên, ông bà, cha mẹ, thầy, Bụt. Khi chúng ta làm gì thì tất cả các vị cùng làm với chúng ta! Khi ta mỉm cười thì Bụt trong ta mỉm cười, ông ngoại trong ta cũng mỉm cười, ông cố, mẹ, cha đều mỉm cười hết. Chúng ta phải thực tập để thấy như vậy.

Khi nhìn tôi thì quý vị đừng nghĩ rằng có một cái ta đang ngồi trước quý vị. Không! Đây không phải là cái ta biệt lập đối với quý vị. Đây là cả một dòng sinh mạng tâm linh và huyết thống. Đây không phải là một người. Khi quý vị ngồi đó nhìn lên thì quý vị đừng nghĩ rằng quý vị đang ngồi đó với tính

cách của một con người cá biệt. Không! Quý vị đang ngồi đó với tư cách của một dòng hiện hữu, tất cả các vị tổ tiên tâm linh, huyết thống, tất cả tương lai đều đang ngồi đó để nhìn lên. Phải thực tập như vậy, phải thấy được như vậy. Cái ảo tưởng có một trái tim dù là trái tim vàng ở trong túp lều tranh là sai lầm vô cùng! Ta không phải là ta, ta là tất cả. Vì vậy cho nên ta mới là ta. Phải thấy như vậy.

Thành ra khi nhìn từng vị ở đây thì tôi quán chiếu để thấy như vậy chứ tôi không thấy như một cá nhân để thương, để ghét. Tôi thấy thực tại nhiệm màu trong vị đó. Mỗi vị là một dòng sinh mệnh rất là màu nhiệm, rất là quý giá. Ở Làng Mai chúng ta có vô



số cơ hội để thực tập như vậy. Khi thấy một sư chị, một sư anh, sư em chúng ta hãy tập quán chiếu để thấy sư chị không phải là sư chị, sư anh không phải là sư anh, sư em không phải là sư em, mà là những cái gì vĩ đại hơn nhiều, nhưng vì vô minh cho nên ta không thấy được điều đó mà thôi.

Khi tôi bị nhức đầu, và nói: Con xoa đầu giúp thầy. Sư chú chấp tay lại, đưa hai bàn tay lên để xoa đầu cho tôi, thì tôi bắt đầu quán chiếu. Tôi nói: Đây không phải là một sư chú, và cái đầu này không phải là đầu của tôi. Có lần tôi nói với một sư chú rằng: Cái đầu mà con đang xoa bóp là cái bình bát của Bụt đó. Bình bát của Bụt và con đang cầm trong tay.

Trong khi đó tôi tiếp tục quán chiếu và thấy rằng hai bàn tay này là hai bàn tay của bao nhiêu thế hệ tổ tiên đang xoa bóp cái đầu cho tôi, và tôi thấy có một sự mâu nhiệm xảy ra: Tôi không phải là tôi, sư chú không phải là sư chú. Cái thấy đó rất sâu, rất sáng. Trong tôi có một sự kính ngưỡng rất lớn. Không phải khi sư chú xoa đầu của tôi, sư chú chấp tay lại mà tôi có sự kính ngưỡng. Khi cái đầu của tôi đang được xoa thì trong trái tim của tôi có sự kính ngưỡng. Tại vì người xoa bóp cho tôi không phải là một vị sa di, mà là một vị Bụt rất lớn, rất nhiệm mầu.

Khi biết nhìn như vậy rồi thì thái độ của mình hoàn toàn thay đổi. Cũng như khi tôi nói với sư anh Nguyễn Hải về

nghệ thuật làm trụ trì. Khi nhìn một sư em, mình phải thấy đó không phải là sư em. Có thể mình thấy đó là một vị đạo sư của tương lai. Bây giờ sư em có thể hơi làm biếng, có thể hơi cứng đầu, nhưng trong ta ai lại không có một ít chất liệu của sự làm biếng, của sự cứng đầu? Nếu những điều kiện thuận lợi thì sư em đó ngày mai sẽ là một vị đạo sư lớn cho thế giới. Phải nhìn thấy như vậy mới được. Cái thiên đường của mình nhỏ xíu, không đẹp, nhưng đừng khinh thường thiên đường đó, tại vì có thể từ thiên đường đó, sẽ có những vị giáo thọ xuất thân. Họ là những người có khả năng chuyên hóa được khổ đau của hàng ngàn, hàng trăm ngàn người. Vì vậy mà đừng thấy thiên đường đó là

thiền đường đó. Đó có thể là sư tử tòa của Bụt Đa Bảo.

Một vị trụ trì phải thực tập để có con mắt của tuệ giác. Khi thấy được như vậy thì thấy tất cả những gì xảy ra quanh mình đều là mâu nhiệm. Với sự cung kính như vậy, mình có thể trân quý được tất cả những hình thái, những biểu hiện bao quanh mình. Tất cả đều trở thành mâu nhiệm, và như vậy mình làm cho tất cả lớn lên một cách rất mau chóng. Những điều này chúng ta đừng để cho chúng nằm trong phạm vi của giáo thuyết, của mạn đàm. Chúng ta phải đem ra thực tập, chúng ta phải thực tập nhìn nhau, phải thực tập tiếp xúc với nhau như những biểu hiện mâu nhiệm của pháp thân. Vì vậy cái mà

chúng ta gọi là đốn ngộ nó không phải là một ý niệm. Nó là cái có thật. Nếu chúng ta có tuệ giác về vô ngã, và về tương tức, thì tự nhiên cái tuệ giác đó tới, nó tháo chúng ta ra khỏi cái giận, cái buồn, cái si mê, cái ganh tị liền lập tức trong giây phút này. Quý vị thường nghe danh từ đốn ngộ. Đốn ngộ là như vậy, là sự giác ngộ cấp tốc, tức thời có thể tới. Sự giác ngộ này mình có thể thực chứng nhờ những thực tập rất đơn giản như đã nói trên đây.

## NGHI LỄ TRONG NHỮNG THỰC TẬP

Nhân đây tôi nói thêm về khía cạnh nghi lễ của sự thực tập ở Làng Mai.

Đứng về phương diện nghi lễ, xin nhắc đại chúng rằng, đối với các bạn mới tới, chúng ta đừng đưa họ đi qua nghi lễ quá nhiều trong những buổi thiền trà, trong những buổi làm mới. Chúng ta trao cho họ cái tối thiểu của nghi lễ. Chúng ta phải hiểu họ.

Đối với chúng ta, nghi lễ không còn là nghi lễ, mà là một sự thực tập. Khi lạy xuống là chúng ta thực tập Yoga. Không có một đấng linh thiêng nào mà chúng ta cầu khẩn hết. Nhưng các bạn mới tới họ không biết được chuyện đó, họ tưởng chúng ta đang quỳ lạy cầu xin. Họ đã đau khổ vì việc cầu xin trong truyền thống của họ. Đến đây, nhìn thấy vậy, họ sẽ tưởng là họ bị đưa

vào lại trong khuôn đó nữa! Cho nên có thể họ sẽ đau khổ.

Vì vậy có những buổi thiền trà tôi chỉ dâng hương vãn tắt bằng một bài thơ, rồi tôi chỉ xưng danh hiệu của một vị Bụt và tôi xá, rồi ngồi xuống, thì người ta cảm thấy rất thoải mái. Còn nếu thiền trà mà mình lấy từ Bụt Thích Ca cho đến đức Địa Tạng, rồi qua các vị Tổ sư, thì e nhiều quá đối với các người mới.

Thành ra xin đại chúng châm chước nghi lễ trong những lúc có các người bạn mới. Điều này là do từ bi mà ra. Sau khi các vị đó đã biết được thực chất của nghi lễ, khi họ biết nghi lễ chỉ là sự thực tập, và họ biết được giá trị

của ba cái lạy, của năm cái lạy, họ biết lạy này không phải là nhắm tới đối tượng của một vị thần linh, mà chỉ là sự thực tập Yoga, thì lúc đó họ sẽ chấp nhận nghi lễ một cách dễ dàng hơn.

### *Những hình thái hoằng hóa hiện đại*

Chúng ta đã nhiều lần nói đến việc đức Thế Tôn là người đã tùy thuận căn cơ của hội chúng mà giáo hóa độ sanh. Là học trò của ngài chúng ta học được bài học đó, cho nên phương tiện và mô thức hoằng hóa của chúng ta cũng được biến chế để thích nghi với hoàn cảnh của con người trong thời đại mới.



## KHÓA TU CHO NGƯỜI BẬN VIỆC THỜI NAY

Làng Mai đã bắt đầu thí nghiệm phương cách tổ chức khóa tu cho người bận việc ngày nay. Ngày 29 tháng 5 năm 2001, tại Luân Đôn đã có ba buổi chiều tu học ở ngay trung tâm thành phố. Nơi tổ chức là Thính đường Trung ương (Central Hall) của Giáo hội Methodist, nằm cạnh nhà thờ Wesminster. Trụ sở Quốc hội Anh cũng không cách xa đó bao nhiêu. Đây là khóa tu dành cho những người chuyên viên trong xã hội (professional), vì công ăn việc làm mà không nghỉ được vài ngày để bồi đắp cho thân tâm của họ, cho nên việc tổ chức khóa tu cũng tùy tiện theo thì giờ mà họ có.

Khóa tu gồm ba buổi chiều tu học, mỗi ngày thiền sinh tụ họp lúc 6 giờ 30 chiều, sau giờ làm việc của họ.

Mở đầu tất cả đi thiền hành vào công viên. Đây là lần đầu tiên có thiền hành ngay ở giữa trung tâm thành phố Luân Đôn. Cảnh sát đã sắp đặt để cho mọi người tham dự khóa tu có thể đi thiền hành được từ Central Hall tới công viên thành phố và trở về. Thiền sinh đi thiền hành vào công viên, rồi lên đồi và ngồi xuống để cùng ăn cơm chiều với nhau. Mỗi người đều tự đem cơm chiều của mình theo. Cố nhiên là cơm chay và ăn trong chánh niệm.

Sau đó mọi người đứng dậy để đi thiền hành trở về thính đường. Tại đây họ

được ngồi thiền hướng dẫn, rồi được nghe pháp thoại. Ba đêm liên tiếp chương trình đều như vậy.

Chương trình dự định là năm ngày liên tiếp, nhưng Central Hall không thể cung cấp được 5 ngày vì có quá nhiều nhóm cần Hall, cho nên khóa tu này chỉ kéo dài 3 ngày. Hy vọng lần tới chúng ta sẽ có được 5 ngày tu.

Chúng ta đã dùng mô thức đó là vì tại thủ đô Luân Đôn có rất nhiều người muốn được tham dự khóa tu, nhưng vì công ăn việc làm khiến họ không thể nào bỏ được để tham dự khóa tu suốt ngày. Vì vậy chúng ta đã có ý định tổ chức 5 buổi chiều tu học để thiền sinh sau giờ làm, đi thẳng đến địa điểm tu

học tham dự khóa tu. Sau buổi tu học họ đi thẳng về nhà trong không khí của sự tu học, nghĩa là đi về nhà trong sự im lặng hùng tráng và giữ sự im lặng đó cho đến sáng hôm sau.

Đây là một hình thái hoằng pháp mới cho thiền sinh các thành phố lớn.

Trong 20 năm qua, chúng ta chỉ tổ chức những khóa tu cho thiền sinh ở những địa điểm xa thành phố, những địa điểm có khung cảnh thiên nhiên rất đẹp, và thiền sinh ở chung với nhau trong vòng 5 ngày, 7 ngày, hay 21 ngày để cùng tu học. Với phương thức đó chỉ có một số người có thể ghi tên tham dự được thôi, còn đa số thì không có cơ hội. Cho nên ý kiến mở ra những buổi

chiều tu học tại trung tâm thành phố là một ý kiến mới, để cho các thiền sinh bận bịu vì công việc vẫn có thể tham dự các khóa tu học.

Chúng ta hy vọng cũng sẽ tổ chức như vậy tại các thành phố lớn khác trên thế giới như Paris hay New York.

Nếu có được 5 buổi chiều, thì thế nào cũng có một buổi vấn đáp cho thiền sinh.

Giáo hội Methodist có một vị mục sư phái nữ tên là Elizabeth Harris. Vị này phụ trách về văn phòng Liên Tông, tức là có liên hệ với các tông phái và các giáo phái khác trên thế giới. Chính Reverend Elizabeth Harris đã hỗ trợ

việc tổ chức và giới thiệu tôi trong buổi khai khóa.

Vào ngày cuối khóa, 31 tháng 5 năm 2001, đại chúng đã được nghe một bài giảng khá sâu sắc về Tam Pháp Ấn: Vô thường, Vô ngã và Niết bàn.

## PHÁP KỊCH

Sau ba buổi chiều tu học ở Luân Đôn, chúng ta đã tổ chức một khóa tu năm ngày ở Đức. Một đặc điểm của khóa tu tháng 6 năm 2001 tại Đức là trong buổi pháp thoại cuối, tôi có mời hai cặp thiên sinh lên để diễn kịch. Đây là những Pháp kịch được đạo diễn trong tinh thần khế cơ, nhằm mục đích giúp

đại chúng thấy cách áp dụng những điều đã học.

Trong khóa tu có một đám cưới, cho nên cô dâu chú rể được mời trình diễn pháp kịch. Chú rể được tôi hướng dẫn hỏi cô dâu một câu vào hôm sau ngày cưới một ngày:

- Em! Em có phải là em của ngày hôm qua không, hay là em đã là người khác rồi?

Câu hỏi đó phát xuất từ bài giảng về Vô thường. Vô thường có nghĩa là mình của giây phút sau đã không còn là mình của giây phút trước đó nữa. Câu hỏi phải phản chiếu được nhận thức của mình về vô thường và vô ngã. Câu hỏi mới nghe qua thì như vậy nhưng nó

có nội dung của sự tu tập trong năm ngày vừa qua. Mình đã được học về vô thường và vô ngã, cho nên câu hỏi của mình chứa đựng tuệ giác về vô thường và vô ngã.

Thông thường khi thương nhau và không biết tu, người ta rất sợ người kia sẽ không thương mình nữa. Thành ra mỗi ngày mình cần người kia lặp lại: Có, còn thương, còn thương, thì mình mới yên tâm!

Người vợ, sau mới một ngày cưới nhau, sẽ nhìn người chồng, mỉm cười và trả lời:

- Anh hãy yên tâm, tuy em không phải là một với em hôm qua, nhưng em không phải là một người khác. Đó là



giáo lý Phi nhất, phi nhị. Không phải một mà cũng không phải khác. Đó cũng là giáo lý của Niết bàn, tức là không sanh, cũng không diệt, không có cũng không không, không một cũng không khác, không tới cũng không đi.

Thành ra câu trả lời của cô nàng diễn tả được diệu lý Bát bất của đạo Phật. Mới nghe qua thì thấy cũng thường thôi: Anh hãy yên tâm, tuy em không phải là một với em hôm qua, nhưng em không phải là một người khác! Not the same, but not different. Câu nói đó hiểu theo giáo lý Tam Pháp Ấn thì nó rất sâu.

Về phía người vợ, cô gái cũng được hướng dẫn để đặt câu hỏi:

- Anh là ai? Anh từ đâu tới? Tại sao anh chấp nhận đau khổ của em là đau khổ của anh, tại sao anh bằng lòng chấp nhận hạnh phúc của em là hạnh phúc của anh? Mai một anh sẽ về đâu?

Mới nghe qua thì câu hỏi có vẻ như là triết lý, nhưng kỳ thực đó là một sự mời mọc mình nhìn vào trong bản tính của người mình thương hay bản tính của chính mình, để thấy đó là một công án thiên. Những câu hỏi rất thiết thực, nhưng trong khi thương nhau mà không tu tập thì người ta đâu biết hỏi những câu như vậy? Vì vậy mà tình thương rất cạn cợt. Không thấy được tự tính vô thường, không thấy được tự tính vô ngã, tự tính niết bàn, cho nên tình thương nằm ở mức độ rất cạn.

Khi thương thì mình phải nhìn sâu, phải tập hỏi những câu như vậy. Nếu tìm luôn được câu trả lời thì mình sẽ đạt tới giác ngộ, mình sẽ đạt được giải thoát, hạnh phúc và mình giúp cho người thương của mình cũng đạt được giác ngộ và giải thoát.

Vì vậy thương là một cơ hội mà ghét cũng là một cơ hội. Khi ghét một người nào đó, ghét cay ghét đắng, ghét tới tận xương tận tủy, thì mình cũng có thể hỏi: Này anh! anh là ai? Anh từ đâu tới? Tại sao anh làm cho tôi điêu đứng, khổ sở một đời như vậy? Tại sao anh không cưới người khác mà anh lại cưới tôi? Ngày mai khi anh chết, anh đi về đâu? Tôi có còn cất giữ anh ở trong tim của tôi hay không?

Tất cả những câu hỏi đó làm cho mình thấy được những nỗi hận thù, nỗi đau xót của mình tan biến. Tại khi mình thấy được bản lai diện mục của người kia thì tất cả những đau khổ, thù hận của mình đối với người kia sẽ tan biến. Những câu hỏi đó nó đào xới, khai quật được sự thật nằm bên dưới. Khi tìm được những câu trả lời thì những vướng mắc, những túi hờn cũng sẽ tan biến theo. Cho nên thương là một cơ hội mà hận thù cũng là một cơ hội.

Nếu tiếp tục như vậy thì những sở đắc, sở chứng của mình về Tam Pháp Ấn từ từ đi ra, và đại chúng ngồi bên dưới có dịp ôn lại tất cả những điều đã học. Đó là một phương pháp giảng dạy mới, rất hay.

Đến vở kịch thứ hai, cặp thứ hai đại diện cho những cặp vợ chồng đau khổ. Một bên đóng vai người đau khổ, một bên đóng vai người đã từng làm cho người kia đau khổ. Tôi hướng dẫn cho họ nói lên những điều có thể tạo được sự truyền thông và nhắc nhở cho mọi người phương pháp thực tập rất là đơn giản nhưng rõ ràng và hiệu nghiệm.

Người vợ bắt đầu:

- Anh là ai? Anh từ đâu tới? Tại sao anh làm cho em đau khổ như vậy?

Người chồng trả lời:

- Anh không từ đâu tới cả. Khi những điều kiện, những nhân duyên tụ hợp lại đầy đủ thì anh phát hiện thôi, trong đó có điều kiện xã hội, điều kiện cha mẹ,

điều kiện tổ tiên, điều kiện giáo dục. Sở dĩ anh có nhiều đau khổ là tại những hạt giống được trao truyền cho anh. Những hạt giống tốt thì chưa có ai tưới tằm, ba má anh không biết tưới tằm hạt giống tốt của anh, mà chỉ biết tưới tằm những hạt giống giận hờn, tủi hổ của anh thôi. Thêm vào đó, hoàn cảnh xã hội tưới tằm hạt giống bạo động, căm thù, vương mắc của anh, cho nên anh đầy dẫy đau khổ. Anh không có thầy, không có bạn, không biết cách xử lý, ôm ấp và chuyển hóa những nỗi đau khổ của anh, cho nên anh đã làm khổ em, và anh cũng đã làm khổ rất nhiều người khác, trong đó có cả anh!

Khi nghe như vậy đại chúng nhớ lại tất cả những gì mình đã được học. Lúc đó người con gái nói:

- Như vậy thì tội nghiệp anh quá, bây giờ thì em thấy rõ ràng anh là một người cần được giúp đỡ chứ không phải bị trừng phạt. Vì vậy em quyết lòng sẽ không giận anh, em sẽ không trừng phạt anh, không làm khổ anh. Một khi em hiểu rồi thì em sẽ giúp anh ôm ấp và chuyển hóa những nội kết của anh. Em cũng nguyện sẽ tưới tẩm những hạt giống tốt của anh, để mai đây anh thiết lập được đời sống thẳng băng.

Những điều cô nói cũng diễn tả những gì đại chúng đã học như là Tứ Chánh

cần, tức là tưới tẩm những hạt giống tốt và đừng mời mọc những hạt giống xấu. Nhờ đó mà đại chúng nhớ lại bài pháp thoại.

Đây cũng là một phương tiện hoằng pháp rất hay, mà mình có thể gọi là Dharma Drama, Pháp kịch.

## CHIA SẺ VỚI CƠ ĐỐC GIÁO

Ngày 16 tháng 6 năm 2001, tăng đoàn tham dự Đại hội Liên Tôn do giáo hội Tin Lành tổ chức tại Frankfurt, Đức.

Trong bài thuyết trình, tôi có nói rằng Nước Chúa (The Kingdom of God) có mặt trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây và tôi mong các vị lãnh đạo, các



bậc thầy, các vị mục sư giảng dạy cho tín đồ hãy cung cấp cho tín hữu của mình những giáo lý và những thực tập để giúp cho họ tiếp xúc ngay được với nước Chúa trong giờ phút hiện tại, đừng đợi chết rồi mới đi vào nước Chúa, phải tiếp xúc với nước Chúa ngay bây giờ. Cũng như trong đạo Bụt chúng tôi thực tập mỗi bước chân đi vào Tịnh độ trong giây phút hiện tại.

Định nghĩa của nước Chúa và của Tịnh độ là một cõi mà trong đó có hiểu và có thương. Hiểu và thương là năng lượng của Chúa; hiểu và thương là năng lượng của các vị Bồ tát, của Bụt. Vì vậy cho nên định nghĩa của Tịnh độ hay của Phật độ cũng như là định nghĩa của nước Chúa là nơi có hiểu biết và có

thương yêu. Từ đó tôi phát triển đề tài và tôi nói rằng: Tôi không tin nước Chúa là một nơi không có đau khổ, tôi cũng không tin cõi tịnh độ là một nơi không có đau khổ. tại vì nơi không có đau khổ thì không thể nào có hiểu và có thương được. Chính nhờ có đau khổ mà mình mới hiểu được đau khổ và mình mới phát khởi được lòng thương.

Theo luật tương tức, theo lý nhân duyên, cái này có vì cái kia có. Không có cái này thì không có cái kia. Nếu không có trái thì làm gì có phải; nếu không có ngày thì làm gì có đêm; nếu không có đói thì làm gì có no? Cũng vậy, nếu không có đau khổ thì làm gì có hạnh phúc? Vì vậy cho nên nước Chúa có đau khổ! Nhưng cái đau khổ

của nước Chúa là cái đau khổ giúp cho mình hiểu và mình thương, chứ không phải cái đau khổ làm cho mình chìm đắm hoài hoài trong tuyệt vọng.

Nước Bụt cũng vậy, có sự đau khổ! Trong kinh điển có những bằng cứ chứng tỏ rằng cõi Tịnh độ cũng có đau khổ. Ví dụ như trong giáo lý Tịnh độ có quan niệm gọi là Đới nghiệp vãng sinh, nghĩa là mình có thể đem theo "20kg" tham sân si mà vẫn vào được cõi cực lạc. Nếu đem 20kg tham sân si vào nước Chúa thì ít nhiều mình cũng sẽ gây khổ đau cho mình và cho vài người chung quanh. May thay tại cõi Tịnh độ các vị Bồ tát có đầy hiểu và thương cho nên các ngài có thể hộ niệm cho những đau khổ của mình, để

giúp cho mình chuyên hóa. Chính nhờ có đau khổ người ta mới thực tập hiểu được, và thực tập thương được. Nếu ở cõi không có đau khổ thì làm sao thực tập hiểu và thực tập thương cho được? Vì vậy cõi không có hiểu và thương thì không thể gọi là cõi tịnh độ được.

Câu nói: "Theo tôi thì trong nước Chúa có sự đau khổ, vì nếu không có đau khổ thì không có cách gì mình có thể học hiểu và học thương được" đã được đài truyền hình của Đức ghi lại và tường thuật trong bản tin chiều hôm đó.

HIỆN PHÁP NIẾT BÀN

Những chia sẻ trên đây được dựa vào những thực tập Hiện Pháp Lạc Trú của chúng ta. Hiện Pháp Lạc Trú là một giáo lý rất quan trọng mà ta phải phục hồi, đem ra để giảng dạy và thực tập ở trong thời đại này.

Mệnh đề Hiện Pháp Lạc Trú có đầy đủ trong kinh điển đạo Phật. Đức Thế Tôn dạy rằng ta có thể sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại, ta không cần phải đi tìm cầu. Trong giây phút hiện tại ta có thể tiếp xúc được với những mâu nhiệm của sự sống, ta có thể tiếp xúc được với niết bàn. Niết bàn trong giây phút hiện tại gọi là Hiện pháp Niết bàn. Vì vậy nếu nói Tịnh độ trong giây phút hiện tại hay nước Chứa trong giây

phút hiện tại, cũng là thuận hợp với giáo lý căn bản này của đức Thế Tôn.

Khi mình an trú được trong hiện tại thì mình không còn chạy nữa, không còn ruổi rong nữa. Mà không còn ruổi rong nữa thì tất nhiên mình có thành thoi. Thành ra tất cả cái bí quyết là dừng lại. Dừng lại sự rong ruổi, dừng lại sự đi tìm cầu những điều kiện hạnh phúc mà mình nghĩ là mình đang không có. Trong những điều kiện đó có năm dục. Khi mình lo chạy theo năm dục thì mình không có khả năng an trú trong hiện tại để tiếp xúc với những cái mâu nhiệm của hiện tại. Mà cái mâu nhiệm căn bản là Hiện pháp Niết bàn, chứ không phải là Niết bàn của tương lai.

Các tôn giáo thường "bán" cho mình món hàng mà họ chỉ giao trong tương lai! Bây giờ mình phải trả tiền, và tương lai họ mới giao hàng. Món hàng đó là Thiên đường, là nước Chúa hay là Tịnh độ. Nhưng phương pháp thực tập ở Làng Mai mà mình thấy trong giáo lý đạo Phật là "tiền trao cháo múc", tức là anh phải đưa Niết bàn cho tôi liền thì tôi mới chịu "trả tiền" bây giờ! Vì vậy cho nên giáo lý Hiện pháp Niết bàn rất là căn bản.

Căn cứ vào điều đó tôi đã đề nghị với các bạn ở Cơ Đốc giáo rằng, quý vị hãy đến hỏi mục sư, hỏi cha xứ của mình và đòi nước Chúa liền bây giờ! Con theo giáo hội, con yểm trợ giáo hội, con chấp nhận tu tập, với điều kiện cha

đưa nước Chúa cho con ngay bây giờ và ở đây! Nếu ngài không có nước Chúa ở trong tâm thì làm sao ngài cho mình nước Chúa được?

Trong bài diễn thuyết của tôi ở Frankfurt trong dịp tặng đoàn Làng Mai tham dự đại hội nói trên của giáo hội Tin Lành, tôi cũng đã nói một câu rất mạnh: Các vị lãnh đạo tâm linh phải thể hiện được giáo lý và sự thực tập Hiện pháp Niết bàn trong đời sống hàng ngày. Đó là một sự đòi hỏi, một sự thách đố, một sự cầu khẩn: Người đứng ra giảng dạy phải có khả năng an trú trong hiện tại, phải có khả năng tiếp xúc được với tịnh độ, với niết bàn ở trong hiện tại.



Chúng ta cũng vậy, không cần phải thọ giới lớn thì chúng ta mới thực tập được điều đó. Chúng ta mới thọ giới sa di hay sa di ni hay chúng ta mới thọ năm giới thôi, nhưng chúng ta phải có khả năng an trú trong hiện tại, chúng ta phải có khả năng tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống trong giờ phút hiện tại, chúng ta phải có hạnh phúc ngay trong lúc thực tập bây giờ. Đó là cách chúng ta tiếp xúc với niết bàn, nhờ vậy mà niết bàn càng ngày càng hiển lộ.

Hiện pháp niết bàn là một danh từ có sẵn trong kinh A Hàm chứ không phải đợi đến kinh Đại thừa mới có giáo lý đó. Đợt sóng không cần chết rồi mới

trở                      thành                      nước!

## THẦN DƯỢC CHỮA BỆNH TRẦM CẢM

Trong đời sống ngày nay vì không biết thực tập Hiện pháp Niết bàn, cho nên người ta bị một chứng bệnh gọi là căng thẳng, stress. Chứng bệnh này đưa tới bệnh trầm cảm (depression) đầy dẫy trong xã hội.

Phương thuốc của đạo Bụt đã có sẵn: Nếu mình cắt đứt sự chạy theo, cắt đứt được những hoài niệm, những tiếc thương trong quá khứ, những lo lắng, sợ hãi về tương lai, mà an trú được, tiếp xúc được với hiện pháp, thì mình có tự do và móng vuốt của áp lực cuộc

sống sẽ buông mình ra. Mình sẽ lành bệnh trầm cảm.

Những nhà tâm lý trị liệu, những bác sĩ y khoa muốn chữa trị cho chứng bệnh phổ thông nhất của thời đại mình, tức là bệnh stress, thì phải học phương pháp Hiện Pháp Lạc Trú.

Ham muốn và sợ hãi là hai "tên thủ phạm" của chứng bệnh căng thẳng của thời đại chúng ta.

Sự sợ hãi bắt nguồn từ cái lo lắng là không biết tương lai của mình sẽ ra sao! Không biết ngày mai mình có thất nghiệp không! Hôm nay đang có công ăn việc làm, vậy mà mình cứ lo lắng biết đâu ngày mai công ty của mình sẽ sa thải nhân viên! Cái lo lắng đó nằm ở

dưới đáy lòng, đôi khi nó chưa phát hiện, nhưng âm thầm mình vẫn lo! Chỉ cần đừng đòi hỏi mình phải có địa vị cao ở trong xã hội, đừng đòi mình phải có công ăn việc làm hạng nhất, the best kind of job, mình chỉ cần đồng lương đủ sống một cách đơn giản mà đạo Bụt gọi là thiếu dục tri túc, thì tự nhiên mình thoát ra khỏi móng vuốt của "hai con quỷ" ham muốn và sợ hãi đó. Nhờ vậy mà áp lực kia không còn có mặt trong cơ thể và tâm hồn của mình nữa, và mình hết bệnh!

Như vậy, mình không cần phải học nhiều giáo lý thâm sâu mới giúp được đời, mình chỉ cần nắm vững Hiện Pháp Lạc Trú và giáo pháp Thiếu dục Tri túc

là mình có thể cứu độ được rất nhiều người rồi.

### *Trao truyền*

Nhắc đến việc trao truyền, chắc quý vị biết rằng trong mỗi kỳ Đại Giới Đàn tại Làng Mai, chúng ta đều tổ chức lễ truyền đăng cho những vị giáo thọ mới.

Truyền đăng là một danh từ rất hay ở trong đạo Bụt. Nó có nghĩa là trao truyền lại cái đèn, và cái đèn này mang theo ánh sáng chánh pháp.

Những lễ truyền đăng đó có tính cách nghi lễ, tại vì trong lễ truyền đăng có sự chứng minh của một tăng thân lớn, cho nên nó tạo ra một ấn tượng rất sâu

đậm trong lòng của mọi người, nhất là trong lòng các vị tân giáo thọ.

Tuy nhiên, tôi đã nhiều lần nhắc rằng vấn đề trao truyền không phải chỉ được thực hiện trong buổi lễ. Trao truyền là vấn đề được thực hiện trong từng giây từng phút, giữa liên hệ thầy trò. Mỗi khi thầy đi một bước thành thoi và có định lực, đó là lúc thầy đang trao truyền cho mình. Nếu mình không thấy được bước chân đó, nếu mình không cảm nhận được cái an lạc và sự vững chãi đó, thì mình không tiếp nhận được sự trao truyền. Sự trao truyền này không phải chỉ bằng lời, mà còn bằng hành động, bằng sự tu tập, bằng pháp thân. Vì vậy cho nên chúng ta có thể nói sự trao truyền ánh sáng chánh pháp

giữa thầy và trò được thực hiện trong từng giây, từng phút.

Truyền đăng có thể nói là mình lấy cây đèn tâm của mình, đem đến để tiếp nhận ngọn lửa đèn tâm của thầy. Ánh sáng từ ngọn đèn của thầy được truyền sang ngọn đèn của mình, và cố nhiên mình có bốn phận phải truyền lại ánh sáng đó cho những người khác, những người con, những người em, những người bạn của mình. Vì vậy truyền đăng là một danh từ rất hay và được dùng rất nhiều trong truyền thống thiền tập.

Chúng ta có những tác phẩm như là Truyền Đăng Lục, ghi chép sự trao truyền những ngọn đèn chánh pháp từ

thế hệ này sang thế hệ khác. Vào khoảng thế kỷ thứ 11 có một thầy tên là Đạo Nguyên đã biên tập một cuốn sách tựa đề Cảnh Đức Truyền Đăng Lục. Trong đó thầy ghi lại sự trao truyền ngọn đèn từ các vị Bụt, cho đến thầy Ca Diếp, thầy A Nan, thầy Bồ Đề Đạt Ma, rồi đến các thầy Huệ Khả, Tăng Xáng, Đạo Tín, Hoàng Nhãn, Huệ Năng v.v...

Ở Việt Nam chúng ta cũng có một tác phẩm tên là Đại Nam Thiên Uyển Truyền Đăng Tập Lục, cũng nói về sự truyền đăng và cũng có ghi chép các vị thiền sư Việt Nam đã tiếp nhận ngọn đèn chánh pháp như thế nào.



Nếu mình có chánh niệm, nếu mình có chí hướng và quyết tâm tu tập, thì trên nguyên tắc, khi vượt trùng dương để đến Làng Mai, mình phải có ý chí tiếp nhận đó. Với ý chí đó, trong mỗi giây, mỗi phút được sống chung với thầy, sống chung với tăng thân là mình có thể tiếp nhận được, chứ không phải đợi đến bốn hay sáu năm sau thì mới có lễ truyền đăng. Lễ truyền đăng chỉ là chính thức hóa việc truyền đăng mà mình tiếp nhận trong mỗi giây mỗi phút mà thôi. Nếu mình không tiếp nhận việc truyền đăng trong mỗi giây mỗi phút thì sẽ không có giây phút của buổi lễ chính thức.

Vấn đề không phải là thầy có truyền cho mình hay không, vấn đề là mình có

tiếp nhận hay không. Ví dụ về Làng Mai, chúng ta sống trong tăng thân của làng trong ba bốn tuần lễ, mà khi rời làng, chúng ta chưa nắm vững được pháp môn thở, hay pháp môn thiền hành, thì có nghĩa là chúng ta chưa đến Làng Mai, hay có đến mà không tiếp nhận được gì cả. Chúng ta đến với hai tay không và từ giã với hai tay không. Đó là một điều rất đáng tiếc!

Vì vậy mà trong ngày đầu, ngày thứ hai, ngày thứ ba mình phải tìm, phải tiếp nhận, phải đem pháp môn ra để thực tập. Thực tập ở Làng Mai thì dễ hơn thực tập một mình tại địa phương của mình rất nhiều, vì ở làng, ai cũng thực tập cả, cho nên trong khung cảnh

đó sự thực tập của mình sẽ trở nên rất dễ dàng.

Theo nguyên tắc thì tại Làng Mai ngoài phương pháp thiền hành, chúng ta không đi bằng phương cách nào khác. Từ trong bếp ra vườn rau, chúng ta đi thiền hành; vào phòng tắm, về phòng ngủ, đến thiền đường v.v..., đi đâu chúng ta cũng theo dõi hơi thở, cũng bước những bước thiền hành an lạc, thanh thoi. Trong ba, bốn hay năm ngày thì tự nhiên có sự thay đổi trong mình. Thay đổi mau hay chậm, ít hay nhiều là tùy ta có hạ thủ công phu (get down to the practice), có chuyên cần hay không. Phải nói rằng chỉ cần một bước chân có chánh niệm là đã có sự chuyển đổi trong người của mình rồi,

chứ không cần phải đi nửa giờ hay một giờ đồng hồ. Mỗi bước chân có chánh niệm là có sự chuyển đổi trong mình, dù nhỏ bé, nhưng chắc chắn có chuyển đổi. Khi mình quyết tâm thì một ngày, hai ngày, ba ngày; một tuần, hai tuần, ba tuần, thế nào cũng có sự chuyển đổi lớn hơn. Nếu lúc rời Làng Mai mà mình thấy mình không tiếp nhận được gì hết, không có sự chuyển đổi nào hết, là tại mình đã không khôn khéo thừa hưởng sự có mặt của tăng thân, của giáo pháp, của thầy, và đã để thì giờ đi qua một cách rất oan uổng. Tội nghiệp cho mình, cho tăng thân, cho thầy, cho bạn, và cho cả chánh pháp.

Trong tăng thân có người đã thực tập và đã nắm vững các pháp môn thực tập

Làng Mai, nếu mình chưa nắm được những pháp môn đó, thì mình phải đến hỏi những người bạn tu này.

Ví dụ Mười động tác Chánh niệm của Làng Mai. Không phải thấy người khác làm là mình làm được liền. Mình phải học hỏi, đừng nghĩ nó dễ, chỉ cần nhìn là làm được! Mười động tác Chánh niệm có nội dung rất sâu sắc, cho nên ta cần phải học mới hiểu và mới làm đúng được. Thực tập hơi thở chánh niệm, thực tập thiền hành và thiền tọa, đều cũng vậy.

Tóm lại, một ngày ở Làng Mai chúng ta không thể để nó trôi qua một cách oan uổng. Phải biết sử dụng thời giờ quý báu mà chúng ta có tại Làng Mai,

phải biết lợi dụng sự có mặt của tăng thân, phải biết tiếp nhận những trao truyền xảy ra từng giây từng phút trong những ngày sống tại làng, thì chúng ta mới không phí phạm quãng đời mà ta may mắn có được.

## TRUYỀN THÔNG SINH ĐỘNG CỦA THIỀN TẬP QUYỂN 3

Thích Nhất Hạnh

TỔNG MỤC LỤC.	QUYỂN I.	QUYỂN II.	QUYỂN III.
---------------------	-------------	--------------	------------

### CHƯƠNG 3

### *Con đường đối trị*

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày mùng 2 tháng 4 năm 2005, chúng ta đang ngồi ở giảng đường trước Tổ đình Long Khánh, tỉnh Bình Định. Bài pháp thoại hôm nay sẽ nói về phương pháp điều phục cơn giận.

Hôm qua chúng ta đã được nghe một bài kệ mà chúng ta có thể thực tập mỗi buổi sáng:

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

Trong bài kệ đó có danh từ "Mắt thương". Mắt thương là con mắt thương yêu, con mắt từ bi. Mình có được con mắt thương yêu thì cuộc đời

của mình đỡ khổ rất nhiều. Tu học là phải thực tập như thế nào để có được con mắt đó mà đem ra sử dụng mỗi ngày.

Đức Thế Tôn là người có con mắt thương. Ngài biết sử dụng con mắt thương đó 24 giờ mỗi ngày, cho nên ngài không bao giờ giận hờn, buồn khổ, trách móc. Khi ngài nhìn người khác bằng con mắt thương thì ai cũng cảm thấy hạnh phúc, thoải mái.

Quý vị hãy tự hỏi mình có con mắt thương chưa? Nếu có thì mình có đem ra để sử dụng hàng ngày hay không. Chắc chắn là mình đã có con mắt thương, nhưng mình chưa thực tập cho nên mình chưa quen sử dụng. Mắt



thương là con mắt từ bi. Kinh Pháp Hoa có danh từ Từ nhân tức là con mắt từ bi, tiếng Anh là Compassionate Eye.

Khi nhìn người khác và mình thấy tội nghiệp người đó, thấy thương người đó, thấy chấp nhận được người đó, và thấy không giận hờn người đó thì lúc đó mình đang sử dụng con mắt thương. Khi nhìn người kia và mình thấy bực bội, thấy muốn đánh, thấy muốn la mắng, thấy muốn trừng phạt, thấy thù hận người kia, thì lúc đó mình đang nhìn bằng con mắt ghét. Quý vị có con mắt ghét, và quý vị cũng có con mắt thương. Chúng ta hãy học hỏi, thực tập để đừng dùng con mắt ghét, và chỉ nên dùng con mắt thương mà thôi. Dùng con mắt thương suốt ngày thì mình có

hạnh phúc 24 giờ đồng hồ một ngày, và mình tạo hạnh phúc cho những người chung quanh suốt ngày.

Như đã nói, trong mỗi chúng ta có một con mắt ghét và một con mắt thương. Mình phải cẩn thận. Con mắt ghét thì tự nhiên nó có thể nhảy ra, còn con mắt thương thì mình phải biết cách mời ra, mình mới có mà xài. Tại vì lâu nay chúng ta không tu tập, con mắt ghét có cơ hội xuất hiện rất thường. Đụng một cái là nó nhảy phóc ra và chúng ta nhìn bằng con mắt ghét đó. Chuyện đó đã trở thành một thói quen, một tập khí. Mỗi khi người kia nói một câu gì mà ta không vừa ý, mỗi khi người kia làm một điều gì chướng tai gai mắt, thì tự nhiên con mắt ghét nhảy ra liền. Ta

nhìn người đó bằng con mắt ghét, cho nên ta ghét người đó.

Ghét người đó thì ta khổ mà người đó cũng khổ! Người đó có khi là người thân của mình, người đó có khi là cha của mình, mẹ của mình, chồng của mình, vợ của mình, hay là con của mình. Vì vậy cho nên mình phải rất cẩn thận, mình phải học hỏi phương pháp để mỗi khi con mắt ghét phát hiện thì mình mỉm cười nói rằng: À con mắt ghét ời, kỳ này ta nhất định không sử dụng người, ta muốn sử dụng con mắt thương thôi. Lui ra để ta lấy con mắt thương ra ta dùng.

Mình có đủ thông minh, có đủ tuệ giác. Có những lúc mình biết rằng nói một

câu như vậy hoặc làm một cử chỉ như vậy thì mình làm tan nát tất cả tình nghĩa! Mình biết rất rõ, nhưng đến khi nói, mình vẫn nói câu đó như thường, mình vẫn làm cử chỉ đó như thường!

Lúc đã tạo ra sự đổ vỡ, mình hối hận, mình bức tức, đập ngực, nói rằng ta đã biết rồi mà, không nên nói câu đó rồi mà, không nên làm điều đó rồi mà, tại sao ta vẫn cứ nói, tại sao ta vẫn cứ làm! Rồi mình ăn năn hối cải, mình vào lạy Phật, mình xin lỗi, mình nói con nguyện lần sau nếu con gặp một hoàn cảnh tương tự thì con sẽ không nói như vậy nữa và con sẽ không làm như vậy nữa. Mình rất là thành thật. Ấy vậy mà tuần sau hay tháng sau, nếu hoàn cảnh xảy ra y hệt như kỳ trước, thì mình

cũng vẫn nói như vậy, mình cũng vẫn làm như vậy! Đó là tại cái thói quen, cái tập khí của mình. Thói quen đó, tập khí đó (tiếng Anh gọi là Habit energy) là cái mà mình phải nhận diện. Mỗi khi nó bắt đầu xuất hiện là mình phải đề cao cảnh giác, mình phải nói rằng: À cái tập khí này nó bắt đầu xuất hiện. Chỉ cần thấy nó, là khả năng phá hoại của nó đã giảm đi rất nhiều.

Có một anh chàng thiên sinh người Mỹ, đến Làng Mai để tu tập. Trong ba tuần đầu anh tu rất hạnh phúc. Anh có tánh lạt đật, muốn làm cho mau xong công việc. Nhưng khi qua Làng Mai, được ở trên Xóm Thượng với các thầy, các sư chú và các nam Phật tử khác, tại đó người nào cũng đi thiền hành, cũng

nhẹ nhàng, thông thả, vững chãi thanh thoi. Người nào cũng làm việc một cách thông thả, người nào cũng nói năng thông thả, anh được nâng đỡ bởi năng lượng đó, cho nên anh đã có thể sống thanh thoi, thông thả trong vòng ba tuần lễ. Đó gọi là nương tựa tăng, nương tựa một đoàn thể tu học.

Mình có những yếu kém và khi mình được đặt vào trong một đoàn thể tu học, trong đó người nào cũng có vững chãi, người nào cũng có thanh thoi, thông thả, không hấp tấp, thì mình cũng được hưởng năng lượng đó, mình được hộ trì. Nhờ vậy trong ba tuần, anh ta không vụt chạc, không hấp tấp muốn làm cho xong như trước đó. Anh ta cũng thanh thoi, thông thả như tất cả

các thầy, các sư chú và các nam Phật tử.

Hôm đó Làng Mai tổ chức một buổi lễ Tạ Ơn. Ở Hoa Kỳ có một ngày lễ gọi là Thanksgiving, tức là ngày lễ tạ ơn. Người Cơ Đốc thì họ tạ ơn Thiên Chúa đã cho họ cơm, gạo, bí rợ, rau, khí trời, nước sông v.v... Còn mình là Phật tử, mình không tạ ơn Thiên Chúa mà mình cũng cần tạ ơn cha mẹ, tạ ơn thầy, tạ ơn bạn bè, và tạ ơn chúng sanh. Cho nên mình cũng tổ chức ngày Lễ Tạ Ơn. Tất cả thiên sinh Âu Châu và Mỹ Châu đều tham dự vào ngày Lễ Tạ Ơn đó. Thiên sinh lập một bàn thờ tổ tiên, và mỗi nước được đại diện bởi công dân của nước đó, đang có mặt ở đạo tràng Mai Thôn. Những người Hòa Lan họp

lại thành một nhóm, những người Pháp họp lại thành một nhóm, những người Đức họp lại thành một nhóm, những người Hoa Kỳ họp lại thành một nhóm để bàn xem mình nên cúng tổ tiên bằng món quốc hồn quốc túy nào.

Anh chàng thiên sinh Mỹ đó họp với tất cả những thiên sinh người Mỹ và anh được giao cho nhiệm vụ ra chợ để mua một số vật liệu về nấu món quốc hồn quốc túy của Hoa Kỳ. Quý vị có muốn biết món quốc hồn quốc túy của người Mỹ là món gì không? Là Pumpkin Pie, một loại bánh ngọt làm bằng bí rợ, và Apple Pie, một loại bánh ngọt làm bằng quả táo Tây. Đó là hai món quốc hồn quốc túy của người Mỹ.



Còn những món như Hot dog hay Hamburger đều có gốc từ Đức.

Hôm đó anh chàng đi chợ mua thực phẩm chay để về làm món ăn quốc hồn quốc túy của Mỹ. Anh ra chợ Ste. Foy-La-Grande một mình. Khi ra chợ một mình, sau một tiếng đồng hồ thì tự nhiên cái tập khí, cái thói quen hấp tấp, vụt chặc nó biểu hiện ra trở lại. Anh gấp gáp muốn mua cho mau xong để về, và anh lấy làm lạ là tại sao ba tuần lễ ở với tăng thân, ở với các thầy, các sư chú, các Phật tử bên nam mà mình không khi nào hấp tấp, vụt chặc, muốn làm cho xong. Bây giờ ra chợ mới có một tiếng đồng hồ mà tự nhiên cái tập khí, cái thói quen hấp tấp vụt chặc,

muốn làm cho xong nó đột nhiên biểu hiện ra như vậy?

Thực tập vài hơi thở, anh ta nhận ra rằng tại vì trong suốt ba tuần anh được sống trong tầng thân, anh được nâng đỡ bởi năng lượng tập thể của tầng thân, năng lượng của sự vững chãi, thanh thoi, thông dong của tầng thân. Anh đã được chuyên chở bởi năng lượng đó, vì vậy suốt ba tuần qua anh đã sống rất thông dong. Bây giờ ra chợ một mình, thấy người nào cũng hấp tấp làm cho mau xong, thành anh ta bị cuốn theo cái năng lượng tập thể đó!

Nhưng nhờ đã tu ba tuần cho nên anh biết anh đang bị kéo theo cái năng

lượng hồi hả, hấp tấp của người ngoài chợ, vì vậy anh trở về với hơi thở:

Thở vào tôi biết rằng tôi bắt đầu hấp tấp, vụt chạc, hồi hả.

Thở ra tôi mỉm cười với cái thói quen hấp tấp, hồi hả trong tôi.

Thở được một hơi thì tự nhiên anh hết hấp tấp vụt chạc liền lập tức. Nhìn người bán mua ở chợ, anh còn khám phá ra rằng cái tập khí, cái thói quen hấp tấp vụt chạc này là của mẹ anh trao truyền cho anh. Bà luôn luôn như vậy. Suốt đời bà luôn luôn tất tả, luôn luôn vội vàng, và bà chưa bao giờ được hưởng một giây phút thông thả, thanh thoi, nhẹ nhàng như anh đã từng hưởng

trong ba tuần lễ tu học tại Làng Mai. Thấy được điều đó anh bật cười, và anh nói rằng: Má ơi! Con biết rằng má đang có đó ở trong con! Tức là anh nhận diện má anh với tất cả những năng lượng hấp tấp, vội vã, hối hả đó đang có trong người của anh. Anh nhận thấy một cách rõ ràng rằng cái năng lượng đó, cái thói quen đó là đã được má anh trao truyền lại.

Nhưng bây giờ anh đã có phương pháp, anh đã biết cách thở vào và thở ra có ý thức. Vì vậy cho nên anh sử dụng được phương pháp đó và giữ cho mình được bình tĩnh, thông thả, thanh thoi, nhẹ nhàng.

Nếu không có tầng thân ở chung quanh thì mình có thể bị cuốn theo. Vì vậy muốn khỏi bị cuốn theo thì mình phải trở về với hơi thở, phải để ý đến hơi thở. Hơi thở có thể thay thế tầng thân bảo hộ cho mình, để mình đừng bị cuốn theo dòng người hấp tấp, hối hả, vội vàng. Anh ta cứ tiếp tục mua những vật dụng cần thiết, và không lúc nào dám buông hơi thở chánh niệm, anh bám sát lấy hơi thở. Đó là phương pháp tu ở Làng Mai mà anh đã học được: Bám vào hơi thở có ý thức.

Do đó anh giữ được tính chất điềm đạm, thanh thoi, nhẹ nhàng, không hối hả, cho đến khi anh đi chợ xong và lái xe về. Một hôm sau anh báo cáo cho tôi biết: Bạch thầy, trong suốt ba tuần

sống với tăng thân, con không bao giờ bị hồi hải, hấp tấp, vụt chạc, ấy vậy mà khi con đi ra chợ một mình, thì con bị cái năng lượng đó nó kéo con đi. Nhưng nhờ con đã học được phép quán niệm hơi thở, cho nên con dừng lại được và con bám sát lấy hơi thở chánh niệm, do đó mà một giờ đồng hồ ở ngoài siêu thị con không cho thói quen của sự vội vã hấp tấp, vụt chạc kéo con đi. Con đã thành công, nên con xin trình cho thầy biết.

Trong chúng ta ai cũng có những thói quen. Có những thói quen rất tốt mình không nên bỏ, và có những thói quen xấu mình nên bỏ. Thói quen mỗi khi ăn cơm xong mình đi đánh răng, vì nếu không đánh răng thì chịu không nổi, là

một thói quen rất tốt. Đánh răng trước khi đi ngủ cũng là một thói quen rất tốt. Ở Làng Mai tôi thấy một thói quen rất tốt nữa là mỗi khi nghe tiếng chuông là tất cả mọi người đều ngừng nói chuyện, ngừng làm việc, không suy nghĩ mà chỉ trở về với hơi thở: Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười, ba lần.

Có người đã tu ở Làng Mai 20 năm, 24 năm, đã thực tập tiếng chuông mỗi ngày hàng chục lần, hàng trăm lần, cho nên nghe chuông và trở về với hơi thở là một thói quen của những người đó. Khi rời Làng Mai để về trú xứ, họ vẫn có thói quen đó. Mỗi khi nghe chuông nhà thờ thì họ cũng dừng lại để thở và mỉm cười, rất là tốt.

Ở Làng Mai không những mỗi khi nghe tiếng chuông đại hồng hay tiếng chuông gia trì, mọi người mới có thói quen dừng lại để trở về với hơi thở, mà khi nghe tiếng đồng hồ điểm nhạc mỗi 15 phút, thì họ cũng thực tập như vậy. Mỗi khi nghe tiếng điện thoại reo, họ cũng thực tập như vậy, và tất cả đều trở thành một thói quen rất tốt. Làng Mai còn có thói quen ngồi ăn cơm không nói chuyện. Ngồi ăn thông thả, để hết tâm ý vào chuyện ăn cơm và ý thức rằng mình đang có hạnh phúc được ăn cơm chung với các thầy, với các thiền sinh. Ngồi ăn thông thả, chậm rãi như vậy trở thành một thói quen. Cho nên các thầy, các sư cô, các thiền sinh Làng Mai mỗi khi được người ta mời đi ăn



cơm thì họ thường nói rằng: Chúng tôi quen cách ngồi ăn im lặng và thông thả, nếu cho phép chúng tôi được ăn như vậy thì chúng tôi mới dám nhận lời mời của quý vị. Thật ra khi ăn cơm mà không được ngồi ăn thông thả, nhẹ nhàng và im lặng thì mình không có hạnh phúc nhiều. Thấy người ta ăn quá mau, người ta nói chuyện ồn ào, thì mình cảm thấy không có hạnh phúc, tại vì ngồi ăn cũng là một sự thực tập. Ăn cơm như thế nào mà từ đầu bữa ăn cho đến cuối bữa ăn mình có hạnh phúc, mình có thanh thoi, mình được nuôi dưỡng bởi cơm và được nuôi dưỡng bởi tình huynh đệ, bởi sự thanh tịnh.

Có những thói quen, những tập khí hay mà mình phải học. Khi chúng trở thành

thói quen rồi thì chúng giúp mình có hạnh phúc. Có những thói quen không hay, không tốt mà mình cần phải nhận diện, cần phải chuyển hóa. Ví dụ thói quen nghe một câu nói nào đó thì phản ứng liền lập tức. Bực mình một cái là mở miệng ra phản ứng liền lập tức, phản ứng bằng lời nói hay phản ứng bằng thái độ, bằng thân thể của mình. Người có tập khí khi nghe một điều gì hay thấy một điều gì bất như ý, thì lập tức phản kháng và muốn trừng phạt người đã nói câu đó, đã làm điều đó, là tại mình thấy rằng lời nói kia và hành động kia đã gây cho mình đau khổ, đã gây cho mình sự giận hờn và mình trút hết tất cả những bực bội, những giận

hòn lên trên người kia. Mình nói rằng chính vì người kia mà mình đau khổ!

## LÚC GIẬN ÍT

Khi đau khổ thì mình muốn chấm dứt sự đau khổ, mình muốn không đau khổ nữa, và mình nghĩ một cách rất ngây thơ là mình nói một câu rất nặng để trừng phạt người đó, làm cho người đó đau. Hoặc mình đánh người đó một cái để cho người đó đau thì tự nhiên mình bớt khổ. Mình nghĩ một cách rất ngây thơ như vậy! Ai dè sự thật là khi mình nói một câu rất nặng để làm cho người đó đau, hay mình làm một cử chỉ rất vũ phu để làm cho người đó đau, thì người

đó cũng tìm cách để cho bớt đau và người đó tìm một câu nói dịu dàng hơn, độc ác hơn, ác ôn hơn để nói trở lại, hay là làm một hành động vũ phu hơn nữa để đáp lại. Cứ như vậy, hai người tiếp tục leo thang trong việc làm khổ cho nhau. Trong xã hội của chúng ta có biết bao nhiêu người đại dột như vậy. Chính chúng ta cũng đã từng đại dột như vậy trong quá khứ. Chúng ta bị thói quen, bị tập khí trả đũa đó kéo đi.

Đức Thế Tôn dạy rằng mỗi khi cơn giận bắt đầu phát hiện, chúng ta không nên nói gì hết, và không nên làm gì hết. Tại vì nói hay làm một điều gì trong khi chúng ta giận thì có thể gây ra những đổ vỡ trong ta và trong người kia. Điều đó, chúng ta thấy đức Thế

Tôn nói rất đúng. Khi thấy ngài nói đúng như vậy thì chúng ta phải làm theo. Tại vì mình là con, là đệ tử của đức Thế Tôn, mình phải tuân hành những lời dạy của ngài, và mình nên phát nguyện: Lạy đức Thế Tôn con xin hứa với ngài bắt đầu từ hôm nay trở đi, mỗi khi con bực bội, con giận hờn, mỗi khi con thấy năng lượng của sự bực bội, của sự giận hờn phát hiện trong con, thì con nguyện sẽ không nói gì hết, con sẽ không làm gì hết, tại vì con biết rằng nói một điều gì hay làm một điều gì trong khi mình còn giận thì nó sẽ gây đổ vỡ trong con và trong người kia.

Tôi mong rằng các vị Phật tử có mặt ở đây nhớ được lời dặn dò đó của đức

Thế Tôn. Nếu có một cuốn nhật ký, thì về viết câu phát nguyện đó xuống để nhớ mà làm theo. Viết cho rõ vào một trang trong nhật ký. Mình nhớ trang đó hay ghi số của trang đó vào trang đầu tiên của tập nhật ký. Mỗi khi giận lên, thì mình mở nhật ký ra, đọc câu đó để nhớ mà làm theo. Hay nếu cuốn nhật ký dày quá, không mang theo bên mình được, tại vì đôi khi mình đang ở ngoài chợ, ở trường học, nếu giận lên một cái thì mình làm sao đi kiếm được nhật ký? Cho nên mình có thể viết trên một miếng giấy nhỏ, bỏ vào ví của mình. Mỗi khi giận lên thì lấy ra đọc để nhớ lời mình đã phát nguyện với đức Thế Tôn.

Đây là phương pháp mà thiền sinh Làng Mai thực tập mỗi khi có cơn giận. Những thiền sinh này phần lớn là người Tây phương, mỗi khi thấy năng lượng của sự bực bội, giận hờn bắt đầu phát hiện thì cố nhiên mình không nói gì hết, không làm gì hết mà chỉ trở về thực tập hơi thở. Thở vào tôi biết rằng năng lượng của sự bực bội, của sự giận hờn đang phát hiện trong tôi. Thở ra tôi đang thu xếp để cho năng lượng đó đừng thúc đẩy tôi nói và làm những điều gây ra đổ vỡ. Lúc đó mình tiếp tục thực tập hơi thở, mình có thể rời nơi đó, để đi ra thiên nhiên, ra bãi cỏ hay rừng cây, hoặc bờ sông để thực tập thiền hành, tức là đi từng bước vững chãi, thanh thoi, như chúng ta đã đi

sáng nay. Trong khi đi thiền hành như vậy, chúng ta kết hợp hơi thở và bước chân, và nếu chúng ta đi được chừng 5 phút hay 10 phút mà tâm mình hoàn toàn để ý đến hơi thở và bước chân, thì năng lượng của cơn giận sẽ đi xuống từ từ. Đó là tại tâm mình không nghĩ tới người kia nữa, không nghĩ tới điều người kia đã nói, đã làm nữa. Tâm mình bây giờ hoàn toàn đem về tập trung nơi hơi thở và bước chân. Nếu quý vị đi được 10 phút như vậy thì cơn giận của quý vị đã hạ bớt nhiều rồi.

Trong tâm của chúng ta có hạt giống của sự giận hờn. Mỗi khi hạt giống giận hờn đó ngủ yên thì mình rất khỏe. Trong kinh gọi hạt giống là chủng tử. Chúng ta ai cũng đều có chủng tử giận



ở trong đáy lòng. Khi chúng tử đó ngủ yên thì ta rất khỏe, nhưng khi có người đến nói một câu hay làm một điều gì mà nó đánh động hạt giống đó, thì nó sẽ phát hiện như một nguồn năng lượng, và lúc đó cái giận sẽ phát ra. Duy thức gọi điều đó là Chúng tử sanh hiện hành. Chúng tử ở đây là hạt giống giận. Hiện hành ở đây là năng lượng giận. Khi năng lượng giận phát sinh thì nó thiêu đốt, nó làm cho ta bất an, làm cho ta đau khổ.

Người Phật tử, khi ngọn lửa của sự giận hờn bộc phát rồi, khi chúng tử giận trở thành hiện hành giận rồi, thì mình lập tức cầu cứu một hạt giống khác, và mình mời hạt giống đó phát hiện thành một loại năng lượng thứ hai

đề loại năng lượng thứ hai này chăm sóc, ôm ấp, vỗ về loại năng lượng thứ nhất. Năng lượng thứ nhất là năng lượng của cơn giận, năng lượng thứ hai mà mình mời lên để đối phó với cái giận, để chăm sóc cái giận, là năng lượng của chánh niệm. Năng lượng này ta có thể chế tác được bằng hơi thở có ý thức và bằng bước chân có ý thức. Cho nên người Phật tử nào cũng phải biết tập thở có ý thức, và biết đi có ý thức.

Chúng ta hãy tưởng tượng có một em bé mới 6, 7 tháng, đang khóc ở trong phòng. Bà mẹ đang làm việc ở nhà bếp, nghe tiếng em bé khóc thì buông hết tất cả công việc, để đi vào phòng của em. Bà bế em bé lên và ôm một cách rất

trìu mền, rất nhẹ nhàng trong vòng tay của bà. Bà mẹ chưa biết lý do gì khiến cho em bé khóc, nhưng bà cứ bế em lên và ôm ấp rất dịu dàng.

Trong trường hợp này chúng ta thấy có hai loại năng lượng. Trước hết là năng lượng đau khổ của em bé. Kế đó là năng lượng dịu dàng của bà mẹ. Năng lượng dịu dàng của bà mẹ ôm lấy năng lượng đau khổ của em bé.

Người tu cũng vậy, khi năng lượng của sự giận hờn phát khởi thì mình là người xuất gia hay tại gia, đều phải biết mời năng lượng của chánh niệm lên để ôm lấy năng lượng của giận hờn, giống như bà mẹ ôm lấy đứa con. Chánh niệm là năng lượng giúp cho mình biết

được việc gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Trong trường hợp này cái đang xảy ra trong giây phút hiện tại là cơn giận bắt đầu phát khởi. Thở vào tôi ý thức rằng cơn giận đã phát sinh trong tôi. Thở ra tôi mỉm cười với cơn giận đang phát sinh trong tôi. Như vậy trong người mình lúc bấy giờ không phải chỉ có năng lượng của cơn giận, mà mình còn có một năng lượng thứ hai rất tốt. Đó là năng lượng của chánh niệm. Năng lượng thứ hai này nhận diện, ôm ấp năng lượng thứ nhất giống như bà mẹ nhận diện và ôm ấp đứa con đang đau khổ của mình.

Sau một, hai phút ôm đứa bé, thì bà mẹ khám phá ra nguyên do làm cho em bé đau khổ. Bà mẹ có thể thấy rằng em

đang bị sốt, hoặc em đang đói, hoặc cái tả quần hơi chật. Bà thấy được điều đó. Nếu em bé sốt thì bà lấy thuốc cho em uống, nếu em bé đói thì bà mẹ cho bình sữa, nếu cái tả quần chật quá thì bà mẹ quần tả lại cho lỏng hơn. Nhờ đó mà em bé hết đau khổ và hết khóc.

Người tu tập cũng vậy. Ban đầu mình lấy chánh niệm để ôm lấy nỗi khổ niềm đau của mình. Tuy mình chưa biết nguyên do của nỗi khổ niềm đau đó là gì, nhưng nội chuyện mình ôm lấy nỗi khổ niềm đau đó bằng năng lượng chánh niệm thì nỗi khổ niềm đau đó, trong trường hợp này là cơn giận, sẽ được thuyên giảm.

Một khi chúng ta chế tác được năng lượng chánh niệm rồi, chúng ta nhận diện và ôm ấp cơn giận rồi, thì cơn giận đó sẽ không còn sức mạnh như trước nữa. Ta cảm thấy có sự thuyên giảm, có sự dễ chịu trong thân và trong tâm của chúng ta. Nếu tiếp tục theo dõi hơi thở, theo dõi bước chân, tiếp tục chế tác năng lượng chánh niệm để làm cho êm dịu năng lượng của sự bực bội, của sự giận hờn, thì chúng ta sẽ khám phá ra nguyên do của cơn giận này.

Thường thường khi giận thì mình khổ, và mình cứ tin rằng cái khổ của mình là do người kia tạo ra. Người vừa nói câu đó, người vừa làm cử chỉ đó. Nếu mình trừng phạt người đó, làm cho người đó đau, làm cho người đó khổ thì mình sẽ

bớt khổ. Đó là một tri giác rất sai lầm. Trong khi đó nếu có năng lượng chánh niệm thì mình có thể thấy được rằng nguyên do chính làm cho mình khổ là hạt giống giận ở trong người của mình nó đã lớn quá rồi! Chúng tử giận nằm trong tâm thức mình chính là thủ phạm, và nó đã trở thành một hạt giống quá quan trọng!

Có những người ngày xưa họ đâu có giận nhiều như vậy? Nhưng bây giờ mỗi khi họ giận thì ghê gớm lắm! Cái giận của họ rất dữ dội. Tại vì trong những năm gần đây họ không tu tập, vì vậy cho nên hạt giống giận hờn của họ bị tưới tẩm mỗi ngày. Người này nói một câu, người kia nói một câu để chọc giận. Người này làm một cử chỉ, người

kia làm một cử chỉ để chọc tức. Vì vậy cho nên hạt giống giận của họ mỗi ngày đều bị tưới tẩm và nuôi dưỡng. Sống trong xã hội, chúng ta trở thành nạn nhân của xã hội. Trong thế giới này có nhiều người đẩy dẩy những bức bội và căm thù, bằng lời nói và bằng hành động của họ, mỗi ngày họ tưới tẩm hạt giống giận hờn trong ta, vì vậy mà hạt giống giận hờn trong ta càng ngày càng lớn. Nếu không biết tu tập thì chúng ta không biết phòng hộ và cứ để cho họ tưới tẩm hạt giống giận mỗi ngày.

Cho nên nếu thương nhau thì mình phải ký với nhau một hợp đồng: Nếu anh thương em thì anh đừng tưới tẩm hạt giống giận của em mỗi ngày nhiều



lần. Nếu không, em sẽ nổi tam bành lục tặc, em sẽ khô và em sẽ làm cho anh khô! Nơi người con gái có một hạt giận. Nơi người con trai cũng có hạt giận. Hai bên đều phải biết rằng người nào cũng có hạt giận hết. Thành ra hai người phải ngồi xuống để ký một hòa ước. Em này, em biết anh có cục giận khá lớn, có hạt giống giận khá lớn. Mỗi khi em tưới hạt giống đó của anh thì anh nổi tam bành lục tặc, anh khô và anh sẽ làm cho em khô. Anh lãnh đủ mà em cũng lãnh đủ. Vì vậy cho nên em hứa với anh đi, hứa rằng em không tưới tằm hạt giống giận hờn trong anh.

Người con gái cũng yêu cầu người con trai làm việc đó. Tại vì tưới nó thì nó phát hiện, nó lớn lên, và có thể vì mình

không tu tập thì trong 10 năm mình tưới biết bao nhiêu lần! Cứ nói mỗi ngày mình tưới hai lần hạt giạ<sup>2</sup> đó thì một năm mình tưới hơn 700 lần, và 10 năm thì mình tưới hơn bảy ngàn lần! Một hạt giống mà mình tưới bảy ngàn lần thì nó lớn ghê lắm!

Khi mới cưới nhau, anh ta đâu có giạ<sup>2</sup> nhiều như vậy, nhưng 10 năm sau thì động tới một cái là anh nỗ<sup>2</sup> liền! Đó là vì trong 10 năm mình liên tiếp tưới tằm<sup>2</sup> hạt giống giạ<sup>2</sup> của anh ta. Mình cũng vậy. Mười năm trước hạt giống của mình nó nhỏ xíu, nhưng mình cứ để cho những người chung quanh tưới tằm<sup>2</sup> hạt giống giạ<sup>2</sup> đó, và 10 năm thì nó lớn lên rất nhiều. Do đó khi có tu tập, mình nhìn sâu và thấy rằng thủ phạm đầu

tiên của nỗi khổ niềm đau của mình chính là hạt giống của sự giận hờn trong mình chứ không phải là người kia. Đó là tuệ giác đầu tiên, và mình phải phát nguyện từ nay trở về sau đừng làm gì để cho người ta tưới tẩm hạt giống giận hờn của mình nữa. Hạt giống bạo động cũng vậy. Giận hờn là bạo động. Giận hờn là cái ước muốn trừng phạt, gây khổ đau cho người khác, đó là bạo động.

Khi tiếp tục thực tập hơi thở và bước chân, mình còn khám phá ra được nhiều điều nữa. Điều thứ nhất là hạt giống giận của mình quá lớn và nó là chánh phạm trong cơn giận này, còn người kia, người nói câu không tình không nghĩa đó, người đã chọc tức

mình bằng hành động đó, thì người đó cũng là tội nghiệp thôi. Tại trong người đó hạt giống giận cũng lớn, và người đó không có thầy, không có bạn, không có ai chỉ cho người đó tu tập hết. Vì vậy mà người đó trở nên nạn nhân của giận dữ, của bạo động của mình. Người đó khổ mà không biết cách làm thế nào cho bớt khổ, và khi khổ thì người đó làm vung vãi cái khổ của người đó ra cho những người chung quanh, trong đó có những người thương, như vợ của người đó, chồng con, cha mẹ của người đó, rất tội nghiệp cho họ. Cho nên tu có nghĩa là học cách để chăm sóc những khổ đau, những giận hờn của mình, để chuyển hóa chúng.

Trong khi thực tập như vậy (tức là thực tập hơi thở và bước chân để ôm lấy nỗi khổ niềm đau, ôm lấy cái giận), thì tự nhiên mình bớt khổ và mình có thể mỉm cười được, rồi mình nghĩ tới người kia hiện giờ cũng đang ở trong địa ngục. Mình biết pháp môn thở, mình biết pháp môn đi, biết pháp môn nhận diện ôm áp nỗi khổ niềm đau, mình đã đỡ khổ nhiều rồi, trong khi người đó vẫn còn ở trong địa ngục. Khi nhớ đến điều đó, mình thấy tội nghiệp và mình muốn trở về để giúp người đó, để nói một câu gì đó để cho người đó bớt khổ.

Khi trong tim của mình phát ra một ý muốn trở về giúp người kia, thì lúc đó cái giận của mình đã được chuyển hóa,

nó đã trở thành lòng từ bi. Người kia là nạn nhân của cái giận của chính người đó, người kia không biết phương pháp để có thể xử lý, chăm sóc và chuyển hóa cái giận đó, cho nên người kia tiếp tục làm nạn nhân của nỗi khổ niềm đau của chính người đó. Người đó cần sự giúp đỡ chứ không phải bị sự trừng phạt! Ban đầu mình muốn trừng phạt người đó nhưng bây giờ mình thấy rằng người đó cần sự giúp đỡ của mình hơn là chịu sự trừng phạt của mình, cho nên bây giờ mình muốn trở về để giúp người đó.

Khi mình muốn trở về để giúp cho người đó thì cơn giận đã chuyển thành tình thương. Kết quả đó là nhờ ta biết hạ thủ công phu để thực tập hơi thở có

ý thức, thực tập bước chân có ý thức.

## KHI GIẬN NHIỀU

Các thiên sinh người Âu Mỹ thường được dạy ba câu và họ học thuộc lòng. Mỗi khi cơn giận bắt đầu phát khởi thì họ thực tập hơi thở, bước chân để chuyển hóa. Nhưng nếu trong vòng 24 giờ mà chưa chuyển hóa được thì mình phải báo tin cho người mình giận biết. Nếu giữ cái giận một mình, và ghim trong lòng mình lâu thì nó sẽ thối ra, nó sẽ làm thành mụn nhọt trong lòng mình, không tốt cho thân tâm mình chút nào cả. Vì vậy thời hạn tối đa là 24 giờ đồng hồ, nếu mình chưa chuyển hóa được thì mình phải báo tin cho người

kia biết. Mình đến trực tiếp nói với người kia, hoặc nếu mình chưa nói được thì mình viết xuống trên một miếng giấy ba câu đó.

Câu đầu là: Em đang giận anh, em đang khổ và em muốn anh biết điều đó. Nếu mình là vợ thì mình viết câu đó. Nếu mình là chồng thì mình viết: Anh đang giận em, anh đang khổ và anh muốn em biết điều đó. Nếu mình là cha thì mình cũng viết rằng: Ba đang giận con, ba đang khổ và ba muốn con biết điều đó. Nếu mình là con, mình có thể viết: Ba ơi! Con đang giận ba, con đang khổ và con muốn ba biết điều đó cho con. Nói ra được điều đó hay viết xuống được điều đó thì tự nhiên mình bớt khổ rồi. Nếu viết thì nhớ phải đưa



cho người đó trước thời hạn 24 giờ đồng hồ. Nguyên tắc là không được giữ cái giận riêng cho mình quá 24 giờ đồng hồ. Nó không tốt cho sức khỏe của ai cả.

Câu thứ hai là: Em đang cố gắng thực tập theo dõi hơi thở, theo dõi bước chân, em đang nhận diện ôm áp cái giận, đang nhìn sâu vào cái giận để thấy rõ nguyên nhân của nó. Nếu mình là em thì mình nói như vậy. Nếu mình là anh, là cha, là mẹ, là bạn hay là con thì mình cũng nói hay viết một câu tương tự. Câu thứ hai này có thể có một tác động rất tốt trên người kia. Đọc câu thứ nhất thì người kia nói: Trời ơi! Mình đã nói gì, mình đã làm gì khiến cho người ta giận ghê vậy há? Khi đọc

câu thứ hai, người đó sẽ nghĩ rằng: À giỏi thật! Khi giận mà biết đi thiền hành, biết theo dõi hơi thở mà không nói, không làm những điều gây đổ vỡ thì người đó là người đáng kính. Cho nên câu thứ hai tạo ra cảm giác kính phục nơi người kia. Mình là Phật tử, cho nên mỗi khi giận, mình biết không nói, không làm những điều có thể phá tan tình nghĩa, và mình biết trở về với hơi thở, trở về với bước chân để thực tập nhận diện ôm ấp. Mình nói cho người kia biết, và khi biết mình là Phật tử thứ thiệt, thì người kia sẽ nghĩ rằng chính họ cũng phải thực tập thì mới xứng đáng với địa vị của họ. Như vậy là mình tạo cho người kia một cơ hội

để trở về quán chiếu lời nói hay hành động của họ.

Câu thứ ba thì khó hơn, nhưng nếu nói ra được, hay viết xuống được thì ta đỡ khổ rất nhiều: Em giúp anh đi! Anh cần em giúp anh!

Nhắc lại cho quý vị nhớ, nếu là vợ thì mình viết ba câu như sau:

1. Anh ơi em đang khổ! Em đang giận anh và em muốn anh biết cho điều đó.
2. Em đang thực tập với tất cả sức lực của em đây.
3. Em cần anh giúp em, tại vì em có thể không thành công trong khi thực tập một mình!

Tại vì em đã thực tập 24 giờ đồng hồ rồi mà em chưa hết giận! Em sẽ tiếp tục, nhưng nếu có anh giúp em thì em sẽ thành công dễ dàng hơn. Mình chứng tỏ rằng mình cần người kia. Thường thì các bà, khi các ông làm nổi giận thì không nói được như vậy. Đã giận rồi thì tự ái nó bung lên, và mình muốn chứng tỏ rằng mình không cần người kia, một mình, mình có thể sống sót được! Người Mỹ thường nói I'll survive! Câu đó sẽ được xem như một lời thách đố, thêm dầu vào lửa!

Thường thường khi người kia thấy mình có vẻ rầu rĩ buồn khổ thì hỏi: Em có chuyện gì đó? Em có gì buồn không mà khuôn mặt bí si như vậy? Mình thường trả lời: Tại sao tôi phải buồn,

tại sao tôi phải đau khổ? Mà thật ra thì mình đang rất đau khổ, ruột mình tan nát! Đó là vì mình tự ái. Lúc đó nếu ông có đến đặt bàn tay lên vai bà để an ủi, thì bà tránh đi và nói: Đừng đụng tới tôi! Tôi không cần ông! Đó là do tự ái mà mình hành động và nói năng như vậy.

Khi đau khổ và nghĩ rằng người tạo ra đau khổ đó là người mình thương nhất trên đời, thì mình chịu không nổi. Nếu một người khác nói câu đó hay làm điều đó thì mình cũng giận, nhưng giận ít hơn. Ở đây, chính người mình thương nhất trên đời mà lại nói câu đó, làm điều đó, thành ra mình đau khổ rất nhiều, mình bị vết thương rất nặng, mình tự ái rất lớn cho nên mình muốn

trùng phạt người đó, mình muốn nói một điều gián tiếp: Tôi không cần anh đâu! Một mình tôi, tôi cũng có thể sống sót được rồi! Đó là một hình thái của sự trùng phạt.

Trùng phạt ở đây không phải là đánh đòn hay chửi mắng, mà chứng tỏ rằng ta không cần, ta không cần nhà người! Đó là cái tự ái của các bà. Các ông cũng vậy, mỗi khi các ông nghĩ rằng niềm đau nỗi khổ của các ông là do các bà gây ra thì các ông rất tự ái. Các ông thấy rằng các ông không cần các bà giúp. Ta đâu cần ai giúp!

Vì vậy mà trên đây tôi nói rằng câu thứ ba là khó viết lắm, nhưng viết xuống được rồi thì đỡ khổ rất nhiều. Anh ơi!

Anh giúp em đi, một mình chắc em có thể không thành công! Viết được vậy là đỡ giận rất nhiều.

Ba câu đó tôi mong rằng quý vị học thuộc. Viết xuống trên một tờ giấy hay trên một danh thiếp, cất vào ví của mình. Mỗi khi giận lên thì rút ra để đọc, để biết mình cần phải làm gì và không nên làm gì.

Có lẽ ở mặt kia của tờ giấy, mình ghi lời phát nguyện với đức Thế Tôn: Bạch đức Thế Tôn, con xin phát nguyện từ hôm nay trở đi, mỗi khi con giận thì con sẽ không nói gì, sẽ không làm gì tại vì con biết nói hay làm trong khi giận sẽ gây sự đổ vỡ trong con và trong người khác.

Chúc quý vị thành công trong việc đối trị với cơn giận.

### *Làng Mai và cách tháo gỡ Kết sử*

Trong chúng ta, có những người đến Làng Mai là để bồi đắp thêm cái hạnh phúc mà họ đang có. Ai cũng biết rằng nhờ thiền tập, ta đã có thể buông bỏ những khổ đau, đã có được những niềm vui, và nhờ những niềm vui đó mà ta có thể tiếp tục sống. Nhưng chúng ta cũng biết rằng niềm vui đó vẫn còn mong manh, cho nên chúng ta đến làng để củng cố, để bồi đắp niềm vui đó, để niềm vui đó vững chãi hơn. Những người như vậy tới Làng Mai,



không phải tại vì họ có nhiều đau khổ, nhưng tại vì họ muốn làm cho vững mạnh thêm, cho kiên cố thêm niềm vui ở trong họ, để họ có thể trở thành nơi nương tựa cho người thân của họ.

Tới Làng Mai cũng có những người không có niềm vui, mà chỉ có đau khổ. Các vị đó tới làng với một ước mơ là làm thế nào để tháo bỏ những khổ đau của mình, để chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau của mình, và có khả năng nếm được niềm vui.

Trong số những vị đó, ta thấy có những vị mới trông vào thì thấy cũng bình thường, thấy cũng có nụ cười, cũng có nét mặt tươi, giống như là không có chuyện gì xảy ra cho họ hết. Nhưng

nếu nhìn kỹ, và quán sát cho sâu sắc, ta thấy trong họ có những nỗi khổ niềm đau rất lớn, và có khi họ không có khả năng để nói ra nỗi khổ niềm đau của họ. Họ không có can đảm.

Họ biết rằng tầng thân này là nơi mà họ có thể nương tựa, có thể thổ lộ tâm tình của họ, nhưng họ vẫn không có khả năng nói ra nỗi khổ niềm đau đó cho tầng thân nghe, để cầu xin tầng thân giúp đỡ. Họ biết rằng tầng thân này có đủ từ bi, có đủ hiểu biết để có thể lắng nghe, để có thể yểm trợ, soi sáng cho họ. Tuy nhiên họ vẫn còn ngần ngại, vẫn chưa đủ can đảm, và họ âm thầm kêu cứu! Nếu chúng ta không đủ chánh niệm, nếu chúng ta không nhìn sâu thì chúng ta không thể thấy được người đó

đang kêu cứu tăng thân, đang kêu cứu mình, tại vì ta thấy bề ngoài người đó hành xử như là không có vấn đề gì cả.

Lan Huệ sâu ai Lan Huệ héo. Lan Huệ sâu đời, trong héo ngoài tươi! Có những bông huệ, bên ngoài thấy rất tươi, nhưng bên trong nó đã héo. Vì vậy cho nên chúng ta đừng coi thường, chúng ta đừng quá tin vào hình thức bên ngoài. Các vị đó tới đây là để cầu cứu một pháp môn tu tập để chuyển hóa khổ đau. Ta là người thực tập thương yêu và hiểu biết, ta phải rất có chánh niệm để thấy rằng người ngồi trước mặt mình, người đi bên cạnh mình, có thể là người đang kêu cứu mình, mà không có khả năng nói ra được những nỗi khổ niềm đau trong họ.

Ta phải sử dụng những phương tiện quyền xảo thì mới có thể giúp người đó cởi mở được tâm lòng của người đó cho ta, cho tặng thân ta. Được vậy thì ta mới có cơ hội để thi thuyết những phương tiện mà giúp người đó ra khỏi trạng thái khổ đau. Ý nguyện của ta là tu học để giúp đời, và đời không ở đâu xa, đời đang ngồi ngay bên cạnh ta. Đời đang kêu cứu ta trong gang tấc, ta phải thấy điều đó.

Khi ta có thể hiểu được, giúp được một người như vậy thì ta sẽ lớn lên trên bước đường tu tập. Ta đi tới những bước rất vững chãi trên con đường lý tưởng của một vị Bồ tát. Không phải sau này ta tốt nghiệp, ta được truyền đăng, thì ta mới bắt đầu giúp người. Ta

có thể giúp người ngay trong giây phút hiện tại. Ta không phải đi ra ngoài mới giúp được người, những người đó tới với ta, ngồi rất gần ta, đang âm thầm cần sự giúp đỡ của ta.

Phương pháp của Làng Mai đã chứng tỏ có hiệu lực. Có rất nhiều người nhờ tu học theo phương pháp của Làng Mai mà đã được chuyên hóa, đã tìm lại được niềm vui, đã đem pháp môn đó về với gia đình, với xã hội của mình. Có những người học hỏi, tiếp thu pháp môn rất mau chóng, rất dễ dàng, và đem áp dụng vào trong đời sống hàng ngày một cách rất dễ dàng. Cũng có những người vì có quá nhiều kiến thức, hoặc có nhiều thành kiến, cho nên họ tiếp nhận chậm hơn, và đem áp dụng

những phương pháp đó vào trong đời sống chậm hơn. Tuy vậy, trước sau gì thì người đó cũng tiếp thu được, và cũng có thể áp dụng được. Điều kiện cần thiết của người đó là thời gian.

Thời gian ở Làng Mai có thể là một tuần, có thể là ba tuần, có thể là ba tháng, có thể là một năm. Tùy theo phước duyên của chúng ta mà chúng ta tiếp thu được mau hay chậm. Nhưng mau hay chậm cũng chắc chắn sẽ có sự chuyển hóa. Sự chuyển hóa đó được dựa trên sự thực tập của những người thường trú ở Làng Mai. Nếu những người thường trú ở Làng Mai có thực tập đàng hoàng thì trước sau gì những người tới với làng cũng sẽ được thừa hưởng. Các vị thường trú của Làng

Mai là căn bản, là nền tảng cho sự thực tập của Làng Mai. Làng Mai không phải là nơi để công hiến những bài pháp thoại, những lý thuyết, Làng Mai là nơi người ta đang thực tập những điều người ta đang nói, là nơi người ta đang chia sẻ những điều người ta đang làm.

## TÊN TỬ TÙ VÀ NGƯỜI LÍNH ÁP GIẢI

Nỗi khổ niềm đau, sự thất vọng của mình trở thành một khối nằm trong cơ thể, trong tâm hồn của mình, và nó điều khiển, nó trói buộc mình. Theo tinh thần truyện thần thoại, ta nói nó đã

"thành tinh"! Nó có mặt đó trong mỗi tế bào của cơ thể ta và khi ta thức cũng như lúc ta ngủ, nó siết chặt ta, và ta trở thành nô lệ của nó, ta không tháo gỡ ra được. Trong cuộc sống hàng ngày, vì thất niệm nên ta riu riu đi theo sự sai sử của nỗi khổ niềm đau đó. Nó áp giải ta như một người lính áp giải tên tử tù. Bảo đi đâu thì ta phải đi đó, hoàn toàn không có tự do.

Người lính áp giải đó là cái nội kết, và hình hài ta, cũng như tâm hồn ta là người tử tù, là tên nô lệ. Chúng ta hoàn toàn trở thành nạn nhân của nỗi khổ niềm đau của ta, ngày cũng như đêm, trong khi thức cũng như trong lúc ngủ. Ngay trong giấc mơ mà ta cũng bị nó sai sử, nó trói buộc!



Nó là nội kết, tiếng Phạn là Sa(yojana. Có khi ta dịch là Nội kết, có khi ta dịch là Triền, có khi ta dịch là Sử. Sau này các thầy, các tổ gọi nó là Kết sử. Kết tức là đóng lại thành từng khối.

Trong kinh A Hàm, kinh được dịch vào khoảng thế kỷ thứ ba, thứ tư thì chữ Sa(yojana được dịch là Nội kết. Chữ kết, theo cách viết chữ Hán thì một bên có bộ "thăng" tức là sợi dây, tiếng Việt gọi là "thừng". Kết ở đây có nghĩa là tụ lại, đóng lại thành từng khối khổ đau, giống như khối tình Trương Chi, không chịu tan mà đóng lại thành khối ở bên trong, cho nên gọi là nội kết. Tiếng Anh mình dịch là Internal formation.

Sử có nghĩa là sai sử. Mình không muốn làm cái đó, nhưng mình cứ vẫn phải làm cái đó. Tên tử tù không muốn đi về hướng đó, nhưng người lính áp giải bắt buộc phải đi về hướng đó. Mình bị sai sử phải làm, và khi làm thì mình khổ đau thêm. Đôi khi nhờ thông minh, mình biết nếu làm cái đó thì mình sẽ khổ, nhưng vì nội kết có khả năng sai sử mạnh quá, nó có nhiều quyền hành quá, cho nên mình phải riu riu làm theo.

Có khi ta gọi khối đó là Triền sử. Triền tức là trói lại, quán lại không cho có tự do. Vì vậy tiếng Anh ta dịch là Internal knots, tức là những nút thắt ở trong tâm. Có khi ta dịch là Fetters. Fetters là những sợi dây ràng buộc. Sợi dây đó

có thể là niềm tuyệt vọng, có thể là khối đam mê, nỗi hận thù, hay niềm đau nhức. Đó là những khối nội kết, làm cho mình không có tự do. Đêm ngày mình nằm trong gọng kìm của con cua, có khi mình đau lắm nhưng không có cách gì để tháo ra, và mình cứ riu riu đi theo nó. Vì vậy mà càng ngày mình càng đi sâu vào con đường của khổ đau, của tuyệt vọng.

Tu học là để tháo gỡ những cái nút đó.

Khi thắp một cây hương, từ giây phút mình bắt đầu bước lên chánh điện để lấy một cây nhang, mình đã có thể bước từng bước thanh thoi, có chánh niệm rồi. Cho nên trong giây phút đó cái tập khí kia, cái nội kết kia nó buông

mình ra. Khi lấy cây nhang lên thì mình cũng lấy trong chánh niệm. Khi quẹt cây diêm, mình quẹt trong chánh niệm, khi đốt nhang, mình đốt trong chánh niệm. Tắt que diêm, bỏ diêm xuống, đưa nhang lên trán để mật niệm, tất cả những cử chỉ đó ta đều làm trong chánh niệm.

Lúc niệm hương, chúng ta có thể không cần đọc bài xướng nào hết, chúng ta chỉ cần theo dõi hơi thở, thở vào, thở ra. Lúc đó ta có định. Hơi thở làm ra năng lượng của định, Giờ phút đó ta chỉ là hơi thở, ta chỉ là khói hương mà thôi. Ta không cần phải đọc "Xin cho khói trầm thơm ..." Đọc thì cũng hay, nhưng không đọc thì cũng không sao, nhưng với điều kiện lúc đó

ta phải hoàn toàn có mặt cho cây hương, và cho hơi thở.

Giờ phút đó là giờ phút mà cái tập khí vụt chạc, hấp tấp nó nhả ta ra. Ta là một sư chú, ta là một sư cô, hay ta là người cư sĩ, và ta là những người có tự do. Cho nên tuy chưa cắm nhang vào bát, nhưng ta đã thực sự cúng dường rồi. Ta cúng dường niệm và định của ta, chứ không phải chỉ cúng bằng cây hương trầm. Tâm hương quý hơn cả trầm chiên đàn, tức là một loại trầm rất hiếm, rất quý.

Trong khi nâng cây hương lên như vậy là ta đang chế tác năng lượng của định, và của tuệ. Người ngoài nhìn vào, họ có thể thấy, họ có thể hiểu lầm ta là

một người đang sùng kính một vị thần linh tên là Bụt. Kỳ thực, bên trong, ta đang thực tập chế tác năng lượng niệm và định. Các năng lượng đó có thể tháo gỡ cho ta, làm cho những nanh vuốt của tập khí buông ta ra, và trong thời gian nâng cây hương lên và thở, ta hoàn toàn có tự do. Lúc đó mình rất đẹp. Cái đẹp của mình là vì lúc đó mình có chất liệu của tự do, mình xứng đáng là học trò của Bụt.

Chúng ta đã làm nô lệ cho tập khí, cho thói quen từ kiếp này sang kiếp khác, nay có cơ duyên được làm học trò của đức Thế Tôn, chúng ta phải học hỏi, phải thực tập để làm một con người tự do. Chúng ta học ngồi như một con người tự do, học đi như một con người

tự do, học ăn cơm như một con người tự do, học chải răng như một con người tự do, và có biết bao nhiêu cơ hội để ta làm chuyện đó. Hay hơn nữa là chúng ta có một khung cảnh để làm những chuyện đó mà người ngoài không nói ra, nói vào, không phê bình, chỉ trích. Quý hơn nữa là có một tầng thân để yểm trợ ta. Có nhiều người bị bắt vào trại học tập, vào tù khám, họ rất cần thực tập thiền đi, rất cần thực tập thiền ngồi. Nhưng những người cai tù họ không cho phép, cho nên họ phải đợi đến giờ trong nhà tù tắt đèn, thì họ mới nhôm dậy để ngồi mà tìm tự do. Hành động đó tuy không được người cai tù, và những người bạn tù chấp nhận và yểm trợ, nhưng họ vẫn thực tập như

vậy để có tự do ngay ở trong nhà tù!  
Không ai tước đoạt được quyền tự do  
đó của họ.

Cái đam mê mà chúng ta có trong ta là  
một nội kết; cái hận thù mà ta có trong  
ta là một nội kết; cái u mê, ngu si mà ta  
có trong ta cũng là những nội kết.  
Chúng lôi kéo ta, điều khiển ta. Ngoài  
mấy mươi khối nội kết nhỏ, ba khối nội  
kết lớn nhất trong ta là đam mê, hờn  
giận, và ngu si, tức là tham, sân, và si,  
mà kinh thường gọi là Tam độc.

Trong bài kệ Sám Hối[1] có câu:

Con đã gây ra bao lầm lỗi  
Khi nói, khi làm, khi tư duy  
Đam mê, hờn giận và ngu si  
Con nay cúi đầu xin sám hối.



Nghĩa là ta bắt đầu muốn làm cho những khối nội kết đó tan từ từ, xối nước vào, lấy bàn chải đánh cho nó tiêu mòn đi dần dần. Những khối nội kết đó đã ràng buộc ta từ đời này sang đời khác. Chúng cũng đã ràng buộc ông bà tổ tiên ta, cha mẹ ta, và giờ đây chúng ràng buộc chính chúng ta!

Khi biết nắm lấy giáo pháp để tháo gỡ, thì chúng ta sẽ được giải thoát. Giải tức là tháo ra. Khối ngu si của mình rất cứng, chỉ có cái búa gọi là Trí tuệ Kim Cương mới có thể đập vỡ được nó. Tên đầy đủ của kinh Kim Cương là Năng Đoạn Kim Cương. Năng đoạn có nghĩa là có khả năng cắt đứt, đập bể những khối nội kết.

Là người tu mình phải biết thực tập thở, thực tập bước chân để phát khởi chánh niệm. Khi có chánh niệm thì mình nhận diện được: À người là khối kết sử! Chỉ cần như vậy thôi là khối kết sử sẽ phải nhả mình ra, và không làm gì được mình. Khi mình quên, thừa cơ ta sơ ý, nó lại nắm lấy mình trở lại. Nghe tiếng chuông, mình trở về với chánh niệm thì nó lại buông mình ra! Cứ chơi trò cút bắt như vậy trong suốt thời gian ta mới xuất gia. Từ từ thì cái tự do của mình càng ngày càng lớn, và cái năng lượng tiêu cực kia ngày càng suy giảm. Tu tập là chỉ như vậy, không cần đánh lộn mà chỉ cần chiếu ánh sáng của chánh niệm vào khối nội kết, là ta có tự do.

Như vậy, sự thực tập đầu tiên là biết được mình đang bị trói buộc, đang bị sai sử. Có nhiều người bị trói buộc, bị sai sử suốt đời mà không biết. Biết được mình đang bị trói buộc, đang bị sai sử, đã là một sự giác ngộ, vì có biết được vậy thì mình mới tìm cách để tháo gỡ.

Khi nghe một tiếng chuông là mình nghe tiếng gọi của đức Thế Tôn: Này con, con đang bị nó sai sử, con đừng riu riu đi theo nó. Con hãy trở về với con đi! Nhờ vậy mà mình nhớ và trở về với hơi thở. Mình thở vào, thở ra và biết rằng mình đang nghe tiếng gọi của Thế Tôn, trong giây phút mình thở đó, là hai cái càng của nó mở ra, những

móng vuốt của nội kết nó thả ra cho mình.

Như vậy, thiết lập lại tự do là điều mình có thể làm được. Trong số những tâm hành của ta, có nhiều yếu tố gọi là thiện, và cũng có nhiều yếu tố gọi là bất thiện. Chúng ta nên nhớ rằng trong mỗi tế bào của cơ thể, chúng ta có đủ gia tài của tổ tiên để lại, trong đó có những khổ đau, những hạnh phúc. Có yếu tố của sự giác ngộ, yếu tố của sự thanh thoi, nhưng cũng có yếu tố của sự đam mê, yếu tố của tuyệt vọng. Trong các tế bào của cơ thể ta có đủ tất cả các hạt giống, và cái tàng thức mà chúng ta gọi là Nhất thiết chủng thức, nó nằm ngay trong từng tế bào của cơ thể!

Chỉ tại ta ở trong một môi trường xấu, những hạt giống tiêu cực, khổ đau được tưới tẩm nhiều, cho nên những hạt giống tốt không có cơ hội phát triển. Những hạt giống này đã trở thành những nội kết, những triền sử rất lớn, chúng chiếm cứ tất cả các lĩnh vực của tế bào ở trong cơ thể. Nhưng như vậy không có nghĩa là những hạt giống tốt, hạt giống của tự do, của thanh thoi, của giải thoát không có. Nó có đó nhưng tại vì ta chưa tạo được cơ hội cho chúng phát triển.

## NGHE CHUÔNG ĐÈ THỨC TỈNH

Khi tới một trung tâm tu học như Làng Mai, chúng ta đi tìm những cơ hội,

những điều kiện, làm thế nào để cho những hạt giống bị lép vế kia có cơ hội được tưới tắm và phát triển. Vậy thì khi nghe tiếng chuông, thay vì để cho những triền sử nó áp giải ta đi, ta hãy trở về với hạt giống của chánh niệm. Hạt giống chánh niệm tuy nhỏ nhưng ta có. Đem hết tất cả tâm ý đi về hạt giống chánh niệm, nhờ vậy mà con đường bị mất tự do kia, con đường bị áp giải kia, trong chốc lát ta có thể thoát được.

Nếu ta có một người anh, người chị, người bạn cùng tu tập chánh và đã có năng lượng chánh niệm khá rồi, họ ngồi đó mà cùng nghe chuông với ta, thì ta được yểm trợ. Mỗi lần nghe chuông như vậy là ta làm lớn hạt giống

của sự tự do thêm được một chút. Ta là ta, ta không chấp nhận sự áp giải nữa! Đó là một thái độ muốn giải thoát, một hành động muốn được tự mình là mình chứ không phải là một tên nô lệ, nó thể hiện ra trong cách nghe chuông của ta.

Vậy thì nghe chuông là một hành động tranh đấu cho tự do. Mỗi ngày ta có biết bao nhiêu cơ hội để nghe chuông. Nhưng ta có đem hết cả thân tâm ta ra để đầu tư vào chuyện nghe chuông không, hay là ta chỉ nghe lấy lệ thôi, đó là vấn đề. Khi chúng ta dồn hết năng lượng của thân tâm vào để nghe tiếng chuông, thì cái nanh vuốt của nội kết buồng ta ra, và ta có được chút tự do. Nếu ta tiếp tục như vậy thì cái tự do đó

càng ngày càng lớn. Đó gọi là tu.

## ĐI TỪNG BƯỚC, THỞ TỪNG HƠI ĐỂ CỎI TRÓI CHO TÂM

Nhưng đâu phải chỉ có nghe chuông? Sự thực tập ở Làng Mai là miên mật suốt ngày. Ví dụ khi ta đi một mình, từ phòng ta ra thiên đường, thì ta có cơ hội đi những bước chân vững chãi và thanh thoi. Ta bước một bước và lấy tất cả năng lượng chánh niệm của ta để đầu tư vào bước đó. Ta hoàn toàn làm chủ lấy ta, ta trở về với giây phút hiện tại. Thở vào một hơi, ta bước đi một bước, bước đó là một sự quyết tâm tranh đấu, lấy lại chủ quyền, lấy lại tự do của ta. Bước đó có nghĩa là: Nay nội



kết kia ơi, người không làm gì được ta. Bước chân này là bước chân của ta, chứ không phải là bước chân mà người bắt ta phải đi.

Khi không thực tập, khi không đi trong chánh niệm, thì mình đi như bị ma đuổi. Ma đó là triền sử. Mình ăn, mình nói, mình cười, mình đi, mình đứng toàn là bị nội kết, bị triền sử điều khiển. Nhưng khi mình đi thiền hành thì không phải do nội kết sai sử, ra lệnh. Đi thiền hành là chính mình tự đi, và đi như vậy là với nụ cười của một người chiến thắng. Trong khi đi một bước như vậy thì triền sử đó phải nhả mình ra. Chính nhờ đi những bước chân như vậy, chính nhờ nghe những tiếng chuông như vậy, chính nhờ nhai

một miếng cơm như vậy mà ta phục hồi được tự do của ta đối với thiên sử. Nếu quý vị là những nhà tâm lý trị liệu, thì quý vị phải biết thực tập, và phải biết dạy cho những bệnh nhân của quý vị thực tập như vậy. Tại vì những bệnh nhân của quý vị đều là những tên nô lệ của thiên sử, của nội kết. Mình phải chỉ cho họ biết cách tranh đấu để họ lấy lại tự do. Hành động tranh đấu này không cam go, không khó khăn, không khổ sở, mà nó đưa lại pháp lạc liền lập tức trong khi thực tập.

CỞI TRÓI CHO TÂM LÀ CHỮA TRỊ  
CHO THÂN

Cho nên nghe chuông hay bước những bước vững chãi trong chánh niệm là những hành động có tính cách cách mạng, phản kháng, không chịu phục tùng, không riu riu nghe lời, vâng theo những cái triền và những cái sử. Nếu quý vị làm được như vậy ở Làng Mai một tuần lễ hay hai tuần lễ, thì tin chắc rằng những triệu chứng về bệnh tinh thần, bệnh thể chất sẽ giảm bớt rất nhiều. Tại vì những đau đớn về tinh thần có ảnh hưởng rất nhiều đến cơ thể. Nếu tinh thần ta bị kèm hãm, bị trấn ngự, bị trói buộc thì thân thể ta cũng bị như vậy. Vì thế mà ta phải giải phóng, phải cởi trói cho tâm và phải cởi trói cho thân.

Phương pháp để cõi trời là trở về với giây phút hiện tại, đưa chánh niệm ra để có thể tháo gỡ cho mình trong nháy mắt. Khi mất chánh niệm thì những móng vuốt của nội kết nó kèm kẹp mình lại. Đây là vấn đề sống chết của chúng ta. Mình phải thành công thì mình mới độ đời được.

Sự thực tập của Làng Mai, tuy lúc đầu mình thấy đơn giản, nhưng nếu thành công được thì mình có thể đi rất xa. Ở Làng Mai, mình có thể thực tập chánh niệm với mọi đối tượng và trong mọi lúc. Ví dụ hiện giờ đang vào Xuân và mình thấy bông hoa bắt đầu nở rộ, tươi thắm. Đây là thời gian trong năm rất dễ cho mình thực tập, tại vì những mâu nhiệm của thiên nhiên bắt đầu biểu lộ.

Khi nhìn một bông hoa như vậy, thì bông hoa có thể trở thành đối tượng của chánh niệm. Bông hoa tươi đẹp như vậy, vũ trụ nhiệm màu như vậy tại sao mình để cho thân tâm mình bị chìm đắm, bị trói buộc trong những niềm đau, nỗi khổ thuộc về quá khứ đó? Tại sao ta không tháo gỡ, tại sao ta không giải phóng thân tâm ta để ta có cơ duyên tiếp xúc với màu nhiệm của vũ trụ? Bông hoa này có lo lắng gì về quá khứ đâu? Có sầu khổ gì về quá khứ đâu? Bông hoa này có lo lắng, sợ hãi gì về tương lai đâu, nó có cần thiết kể gì đâu? Ta cũng là một bông hoa trong khu vườn của nhân loại. Ta đã ra đời như một bông hoa, ta cũng có thể xinh đẹp như một bông hoa. Nhưng ta làm

ăn như thế nào để bây giờ ta trở nên như vậy! Những cái lo âu, những điều buồn nản, sợ hãi, hận thù, ta đã để chúng xâm chiếm, trói buộc, sai sử ta!

Khi nhìn bông hoa, theo dõi hơi thở ta biết rằng bông hoa có đó, và ta cũng biết rằng trong chiều sâu của tâm thức ta, trong chiều sâu của từng tế bào, ta có khả năng tiếp xúc với bông hoa. Đó gọi là sự sống đích thực.

## TÌNH THỨC LÀ GIÁC NGỘ

Hoa nở vì ai? Trời xanh vì ai? Tất cả những nhiệm màu đó của sự sống có mặt ngay trong giây phút hiện tại, ấy vậy mà ta không tiếp xúc được, tại vì ta

đang bị giam hãm trong nỗi khổ, trong niềm đau, trong sự tuyệt vọng, trong sự thèm khát của ta. Khi thấy được vậy là ta có một sự giác ngộ. Biết rằng mình là người đang bị giam hãm, là người đang không có tự do, đó là sự giác ngộ đầu tiên.

Từ bước giác ngộ đó mình phát sinh ra một thái độ phản kháng, mình không muốn như vậy nữa, mình muốn có tự do. Tự do để có thể tiếp xúc với bông hoa. Tự do để tự mình là một bông hoa. Nếu không thì đời này uổng phí quá! Bông hoa có bảy, tám ngày để đẹp, để có mặt với cuộc đời. Ta có bao nhiêu ngày? Tại sao ta chôn vùi, ta đập phá những ngày tháng của ta?

Ta cũng là một bông hoa. Với sự giác ngộ đó, đứng trước bông hoa, thở vào, ta mỉm cười với bông hoa. Thở ra, ta mỉm cười với bông hoa. Điều này rất quan trọng, tại vì đó là sự sống đích thực. Tại sao ta phải được người kia công nhận, tại sao ta phải được người kia khen ngợi thì ta mới có hạnh phúc? Bông hoa này đâu cần ai công nhận nó, đâu cần ai khen ngợi nó đâu? Hạnh phúc của nó không căn cứ trên sự công nhận của một người khác, của một bông hoa khác!

Cái bằng cấp mà ta muốn, là niềm khao khát của một sự công nhận. Người kia mà ta muốn phải tùy thuộc vào mình, phải thương mình, đó cũng là vì mình đòi hỏi một sự công nhận. Mình đòi



rằng người ta phải công nhận mình là đẹp, đòi rằng người ta phải công nhận mình là giỏi, là có giá trị thì mình mới có hạnh phúc. Tại sao ta phải cần sự công nhận đó của những người khác? Ta cũng là một bông hoa như bông hoa kia, và trong giây phút hiện tại, bông hoa là mẫu nhiệm, bông hoa có tự do, bông hoa không bị sai sử. Cho nên mỗi bước chân là để ta có thể tự là ta, mà không phải dựa trên những điều kiện khác.

Người kia đã làm khổ ta, điều đó có thật. Trong thời thơ ấu, người kia đã làm tình làm tội ta, điều đó có thật. Nhưng tại vì người đó cũng đã từng đau khổ, đã không có hạnh phúc, cho nên người đó đã vung vãi cái khổ đau

của người đó lên ta. Ta là một nạn nhân của người đó, và người đó cũng chính là nạn nhân của người đó, tại sao ta phải để cho móng vuốt của cái đau khổ quá khứ nó siết chặt ta lại? Tại sao ta không tháo gỡ khi ngay phút này ta đang có cơ hội để sống, để làm một bông hoa như nụ hoa đang có trước mặt ta đây?

Vì vậy cho nên màu trời xanh kia, bông hoa kia, tiếng chim hót kia đều là những cơ hội cho ta hết. Một ngày ta có không biết bao nhiêu là cơ hội, nhưng vì ta đã không biết sử dụng những cơ hội đó để tháo gỡ cho ta, để ta có thể thực sự sống những giây phút của một con người tự do.

Nếu thực tập như vậy một giờ thôi thì ta đã thấy có sự đổi khác trong thân của chúng ta rồi. Thực tập như vậy một ngày thôi, thì đã có sự đổi khác trong thân và trong tâm ta. Thực tập như vậy một tuần thôi, thì đã có sự đổi khác trong thân và trong tâm ta.

Trong khi đó thì chung quanh ta đang có những người khác cùng thực tập, cho nên ta đang được yểm trợ, ta đang có niềm tin nơi sự thực tập đó. Đây không phải là niềm tin mù quáng. Đây là niềm tin phát sinh do kinh nghiệm thực tập mà ra. Kinh nghiệm đó có thể có được trong giây phút. Nghe tiếng chuông mà buông hết tất cả, thì tự nhiên ta có tự do, và nanh vuốt của triền sử sẽ nhả ta ra liền lập tức.

Nghe tiếng chuông lòng nhẹ buông.  
Tâm tĩnh lặng, hết sầu thương.  
Học buông thả, thôi vẩn vương.  
Lắng nghe thấu tận nguồn cơn.  
Học nhìn lại, hiểu và thương.  
Chỉ cần nghe tiếng chuông thôi là đã có thể thực tập được tất cả những điều mẫu nhiệm, và hạnh phúc là cái gì ta có thể đạt được trong giây lát. Ban đầu thì nó nhỏ, nhưng từ từ nó sẽ lớn hơn.

Khi bị một triền sử áp giải, quán chặt, bóp ta lại, kèm kẹp ta, và nếu ta có cơ duyên học hỏi về chánh niệm, thì những lúc đó ta tỉnh thức, ta nói: À mình đang bị triền sử trói buộc. Triền sử này có thể là sự đau buồn, sự giận hờn, sự ganh tị, sự tuyệt vọng, sự đam mê, đang nắm lấy ta. Lúc đó ta theo dõi

hơi thở. Thở vào ta biết triền sử đang có mặt trong ta, thở ra ta thấy rõ diện mạo của triền sử. Chỉ cần thở như vậy thì lúc đó cái móng vuốt của triền sử sẽ rời ta, và chỉ trong giây lát là ta có được tự do. Đó là sự nhận diện đơn thuần, nhận diện rằng mình đang bị triền sử nắm bắt.

Bị nắm bắt, bị sai sử mà mình không biết thì mới nguy. Nhưng từ giây phút mình biết là mình đang bị nắm bắt, đang bị sai sử, thì lúc đó tự do bắt đầu có được. Nhờ vào sự có mặt, sự thực tập, sự yểm trợ của những người chung quanh mà mình có thể thành công được dễ dàng trong việc làm cho triền sử buông thả mình ra.

Khi nó nhả ta ra rồi thì ta phải biết lợi dụng cơ hội để tiến tới. Đừng bỏ cơ hội đó, nắm lấy cơ hội đó, nghe từng tiếng chuông, bước từng bước có chánh niệm, nhận diện từng điều kiện hạnh phúc, nhìn rõ từng đối tượng quanh ta, từng màu nhiệm của cuộc sống chung quanh, thì mình có rất nhiều cơ hội để phục hồi tự do. Mình sẽ thấy cuộc đời màu nhiệm quá mà cứ đóng vai trò người tử tù thì rất uổng! Tại sao tháo gỡ gông cùm được bằng hơi thở và bằng bước chân mà mình không chịu làm!

Phải an trú trong bước chân đó, phải an trú trong hơi thở đó, phải an trú trong tiếng chuông đó để duy trì tự do của mình. Khi có tự do rồi thì ta tiếp xúc

được với mâu nhiệm của sự sống rất dễ dàng, và lúc đó sự sống bắt đầu có mặt. Triền sử kia tuy vẫn còn đó, nhưng những yếu tố của tự do đã bắt đầu lớn lên, và mình có cơ hội. Mình phải tiếp tục, đừng làm ba bốn hôm rồi bỏ. Phải kiên trì, mỗi ngày ở tại Làng Mai là một cơ hội. Mình nên cho mình nhiều cơ hội. Đến một lúc nào đó thì mình tạo ra được sự thăng bằng, tức là năng lượng của chánh niệm, của tự do có đủ để cho mình giữ cán cân thăng bằng. Lúc đó triền sử tuy vẫn còn nhưng mình sống được. Cái đam mê vẫn còn, cái tuyệt vọng vẫn còn, nhưng cái hạnh phúc, cái tự do đã bắt đầu lớn lên. Vì vậy mà triền sử không hoàn toàn áp đảo được mình, tại mình đã thiết lập lại

được sự thăng bằng.

## ĐỔI NGHIỆP VÃNG SANH

Có những người trong chúng ta bị trói buộc bởi những buồn đau của quá khứ. Những buồn đau này đã trở thành nội kết, đã trở thành kết sử. Có thể rằng giai đoạn đó là giai đoạn chúng ta còn là thiếu niên, và chúng ta có những khổ đau do người lớn gây ra. Có thể giai đoạn đó là giai đoạn ta sống trong hội họa lo âu, sống trong chiến tranh, và sự chết chóc xảy ra hàng ngày. Trong trường hợp những người đã sống ở Kosovo, ở Kâmp(chéa, hay sống ở Việt Nam, đã chứng kiến những thảm trạng xảy ra trong đời sống hàng ngày,



nên họ khó mà quên được. Những hình ảnh đó, những cảm giác đó, những nỗi lo sợ đó đã trở nên những khối nội kết đi theo họ. Có những em bé gốc Palestine, gốc Do Thái cũng đã tiếp nhận những thảm trạng xảy ra trong đời sống hàng ngày, và cũng khó mà quên được!

Những hình ảnh đó, những cảm giác đó đã trở thành ám ảnh, trở thành những con ma, đi theo ta suốt ngày đêm. Những cái đó gọi là những Tùy miên. Tùy là đi theo sát bên mình. Miên là ngủ. Có khi mình tưởng nó không có mặt, nhưng thật ra nó có đó. Chúng đi theo ta và ngủ đậu ở trong ta! Cái đó cũng là những năng lượng làm ta mất tự do. Nó chưa phát hiện, nhưng không

có nghĩa là nó không có ở đó. Nó ngủ dưới đó! Vì vậy chánh niệm là rất quan trọng, nhờ chánh niệm mà khi tùy miên lộ dạng thì chúng ta sẵn sàng để sẵn sóc cho nó.

Trong ta ai cũng có tùy miên, người có nhiều, người có ít. Tu tập là dùng chánh niệm để nhận diện nó, để ôm ấp nó, ngồi với nó, ôm lấy nó và nói rằng không sao đâu, có tôi đây, thì tự nhiên nó có sự an lành liền! Tuy tùy miên còn đó, tuy nội kết còn đó nhưng mình sống được, mình có thể có được những giây phút an lạc, hạnh phúc, và nhờ vậy mà mình đi tới được. Khi chánh niệm càng lớn, tuệ giác càng lớn thì những cái tùy miên, những cái nội kết nó nhỏ đi từ từ, cũng như mình sử dụng

rác để có thêm hoa. Hoa nhiều thì rác bớt đi vì mình đã sử dụng ít nhiều phân bón.

Không cần hoàn toàn 100% hết tùy miên, hết nội kết thì mình mới có hạnh phúc. Còn 50% là ta có thể có hạnh phúc rồi. Tại vì khi mình thiết lập được một thể thăng bằng, 50% cái này và 50% cái kia, thì lúc đó mình đã có cơ hội rồi. Nếu bên chánh niệm và hạnh phúc mà được 51% thì nó bắt đầu chiếm thượng phong, mình sống vui lắm rồi. Vì vậy mà trong giáo lý Tịnh độ có ý niệm gọi là Đới nghiệp vãng sanh, có nghĩa là đi qua Tây phương nhưng có mang theo một ít các anh chàng đó thì cũng được Bụt cho vào cõi nước của ngài. Tại vì trong đó có

rất nhiều vị Bồ tát lớn, các vị sẽ giúp thêm cho mình.

Chúng ta người nào cũng có ít nhiều đau khổ, nhưng chúng ta đừng lo lắng quá. Chúng ta đừng nghĩ rằng phải hết đau khổ mới có an lạc. Có một ít đau khổ, ta vẫn có thể có an lạc được như thường.

Tuy vậy, triền và sử cũng có phần đóng góp của nó, nó không phải hoàn toàn có tính cách phá hoại và gây khổ đau. Đôi khi cái đau khổ đó giúp cho sự an lạc của mình sâu đậm hơn, làm cho hạnh phúc của mình đậm đà hơn. Quý vị có nấu ăn thì biết. Có những thứ rất cay, rất chua, vậy mà mình vẫn sử dụng, đưa vào trong món mình nấu.

Cái cay, cái chua, cái mặn đó làm cho thức ăn đậm đà hơn. Cũng như khi chúng ta nấu chè, theo nguyên tắc thì chỉ cho đường vào thôi, tại sao lại thêm chút muối? Thêm chút muối vào thì vị chè sẽ đậm đà hơn! Trong các món kho, món canh, món xào, đôi khi ta bỏ thêm vị chua vào thì nó ngon hơn, thêm chút cay vào thì nó ý vị hơn.

Vì vậy những cái mà ta gọi là cay, chua, mặn, chát, nó cũng có vai trò của nó trong sự tạo dựng hạnh phúc. Những khổ đau của ta cũng có vai trò trong việc tạo dựng hạnh phúc. Vấn đề là mình có phải là người nấu ăn có tài hay không.

Người làm vườn giỏi thì biết sử dụng phân rác để tạo ra hoa tươi thắm; người nấu ăn giỏi thì có thể dùng những chất cay, chua, mặn, đắng để nấu những món ăn tuyệt hảo; người tu hành giỏi thì biết sử dụng những khổ đau của mình để gây dựng hạnh phúc. Đó là công hạnh của các vị Bồ tát.

Như vậy những khổ đau kia, những thăng trầm kia, những nội kết kia, chúng đều có phần đóng góp của chúng cho giải thoát, cho giác ngộ, cho hạnh phúc. Cũng vì vậy cho nên trong đạo Bụt Đại thừa mới nói rằng "Phiền não tức Bồ đề", nghĩa là với chất liệu của phiền não, mình chế tác ra chất liệu của Bồ đề.

Khi nhìn vào nội kết của ta bằng con mắt đó thì ta sẽ không tuyệt vọng, ta có thể vui vẻ nói: Nội kết của ta ơi, ta sẽ chăm sóc ngươi và ta sẽ biến ngươi thành ra thanh thoi, hạnh phúc, tự do của ta. Đó là thái độ bất nhị ở trong đạo Bụt.

Chính vì chúng ta là những đệ tử phước duyên thiếu kém, sống trong thất niệm lâu dài, cho nên những khối nội kết, những nỗi khổ niềm đau nó mới trở thành quá quan trọng. Tuy chúng ta có thể có những niềm đau nỗi khổ nhất thời, nó ngập lụt ta, nhưng nỗi khổ niềm đau đó nó chưa có gốc rễ quá sâu trong mỗi tế bào của cơ thể, cho nên ta đã thấy rằng ta chỉ khổ ba bốn ngày rồi ta hết khổ.

## THAY CHỐT ĐỀ ĐỔI TRỊ VỚI NỘI KẾT NHẤT THỜI

Trong chúng ta ai cũng có những kinh nghiệm đó. Có những cơn giận, cơn buồn mà ta biết rằng chỉ ba bốn ngày, hay nhiều lắm là một tuần thì nó sẽ qua đi. Cái giận, cái tủi, cái buồn, sự thèm khát tự nhiên nó bùng ra và nó xâm chiếm ta, nó theo sát ta trong khi ta đi, ta đứng, ta nằm, ta ngồi. Ta nói: "Làm sao sống cho nổi với nỗi buồn khổ đó?" Nhưng nghĩ lại thì ta thấy rằng trong quá khứ ta cũng đã đi qua những giai đoạn như vậy, và chỉ ba bốn ngày sau



thì ta thoát. Thành ra ta nói ta không sợ mầy! Và ta an tâm thực tập thay chột.

Ví dụ khi người bạn tu của ta tới nói:

- Sư em muốn đi thực tập chanting hay không? Thực tập chanting vui lắm.

Ta nghĩ thầm: Ngồi đây để cho sự giận hờn nó gặm nhấm thì đâu có tốt, đi theo sư anh để tập hát, để tập tụng kinh thì hay hơn! Cho nên ta nói:

- Được, sư anh đợi em đi với.

Khi đến đó, ngồi chung với tăng thân, hát bài này, tụng bài kia, thì tự nhiên nỗi khổ niềm đau đó nó lui bước, nó nhường chỗ cho bài kinh, cho bài hát. Đó là một cách thay chột.

Cũng như khi xem TV, nếu đài số 1 mình không thích thì mình chuyển sang đài số 2. Cái đó gọi là thay chốt. Có tăng thân thì thay chốt rất dễ. Cho nên khi sư anh biết mình đang bị một nỗi khổ niềm giận nó siết chặt, sư anh đến gõ cửa để giúp mình, thì mình nên mở cửa ra để đón một cơ hội cho mình, đừng tự giam mình trong nỗi khổ niềm đau đó. Nếu có kinh nghiệm thì những lúc như vậy, tuy không thích lắm, mình cũng nên mở cửa, ra đi với sư anh để thay chốt.

Đến với tăng thân những lúc như vậy, mình sẽ có cơ hội để cho những niềm đau nỗi khổ đó buông mình ra, thì sự chuyển hóa sẽ mau hơn. Còn cứ nằm ở trong phòng và để cho nỗi khổ niềm

đau, hay cơn giận đó dày xéo, thì mình không phải là người thực tập thông minh.

Mình là người sư anh, người sư chị hay người sư em, nếu biết người bạn tu của mình đang bị móng vuốt của triền sử siết chặt, thì mình có bốn phận phải tạo cơ hội thay chốt cho người bạn tu của mình.

Nhưng đó là trường hợp của những triền sử nhất thời, chưa có gốc rễ quá sâu ở trong tiềm thức và trong những tế bào cơ thể của chúng ta. Tuy chúng cũng ồ ạt, cũng vũ bão như vậy, nhưng ta dễ khuấy khỏa. Thầy đi ngang qua, sờ đầu mình một cái, và bảo ra đi thiên hành với thầy, là nó hết ngay.

## HỘ NIỆM MỎI CHUYỂN HÓA ĐƯỢC TRIỀN SỬ SÂU DÀY

Còn những triền sử, những nội kết thâm căn cố đế, nó trở nên bệnh tâm thần, thì mình không thể trị liệu một cách mau chóng như vậy được. Mình phải có rất nhiều kiên nhẫn. Nếu mình là thầy, nếu mình là người sư anh, nếu mình là người tâm lý trị liệu, mình phải thấy được chứng trầm cảm, niềm tuyệt vọng, nỗi khổ niềm đau của người này có gốc rễ rất sâu, nó đã trở thành bệnh. Triệu chứng bệnh tình đó phát hiện trong ngày, phát hiện trong đêm.

Chúng ta có đưa ra hình ảnh của đất tâm gồm có hai phần. Phần dưới là tàng, có hạt, có rễ. Phần trên là ý, nơi

biểu hiện của các tâm hành. Khi một hạt giống của đam mê, của giận hờn phát hiện ở vùng ý thức, thì chúng ta lập tức phải đưa một năng lượng của chánh niệm, lên đứng bên cạnh vùng năng lượng tiêu cực đó. Người tu hành không phải là người không có tham, sân, si. Người tu hành là người có tham, sân, si như những người khác, nhưng người tu hành là người biết quản lý cái tham, sân, si của mình. Khi năng lượng của đam mê, của hờn giận, của ngu si phát hiện, thì ta đừng để cho nó độc chiếm môi trường ý thức của chúng ta. Chúng ta phải lập tức mời năng lượng của chánh niệm, của từ bi lên ngồi với cái giận, cái sợ, cái đam mê của mình. Ngồi trong hòa bình.

Đừng đánh đuổi nó mà chỉ cần nói hai ta ngồi xuống, rồi chánh niệm phải quàng vai, phải an ủi: Lâu nay tôi bỏ bê anh quá! Bây giờ tôi sẽ chăm sóc anh. Thì tự nhiên nó có một nền hòa bình, một niềm an lạc. Đó là một sự chấp nhận.

Sở dĩ mình khổ là tại mình không biết chấp nhận. Mình cứ một mực "Anh không có đó!" Cũng như người không công nhận sự thật: Tôi đâu có giận! Tôi đâu có say! Nhưng rõ ràng là mặt anh đỏ gay! Mình chỉ cần công nhận sự có mặt của nó, là ta có ngay sự an tĩnh. Khi ôm ấp như vậy thì năng lượng của chánh niệm từ từ đi vào trong năng lượng của giận hờn, của đam mê. Lúc đó tình trạng trở nên có an ninh, hiền

hòa hơn. Tuy là đam mê còn, giận hờn còn, nhưng chúng đã bắt đầu dịu xuống.

Vậy thì người tu không phải là người không có nỗi khổ niềm đau, mà người tu là người biết ôm lấy niềm đau để chuyển hóa. Cũng như buổi sáng sớm, lúc thức dậy trời lạnh quá, sư chú bỏ củi vào lò và đốt lên. Chỉ vài phút sau thì lò bắt đầu gởi không khí nóng đi ra. Khi đi ra, không khí nóng không đánh đuổi không khí lạnh, mà chỉ bắt đầu ôm lấy không khí lạnh ở trong phòng. Ôm một hồi thì khí lạnh trở thành khí ấm. Cứ tiếp tục như vậy thì chỉ trong vòng nửa giờ là thiên đường ấm áp, sẵn sàng đưa sự an lạc, hạnh phúc cho đại chúng ngồi thiền. Không cần đánh đuổi

gì hết, chỉ cần ôm lấy mà thôi, nhưng phải tiếp tục ôm, lò phải tiếp tục cháy, nghĩa là hơi nóng phải tiếp tục được sản xuất.

Chúng ta cũng vậy, những nỗi khổ niềm đau của mình, mình phải công nhận rằng chúng nó đang có và mình phải có thì giờ ngồi chăm sóc nó. Đừng đi trốn nó. Đi trốn trong âm nhạc, trốn trong báo chí, trốn trong những câu chuyện với bạn bè. Mình phải buông cuốn sách đó xuống, mình phải buông cái điện thoại đó xuống, mình ngồi xuống với nỗi khổ niềm đau của mình, và nếu cần tiếp viện, vì chánh niệm của mình còn yếu, thì mình nhờ sư anh hay sư chị ngồi một bên mình, để giúp cho mình có đủ sức mà ôm lấy niềm đau



của mình. Điều này rất là quan trọng. Tuy có thiện chí nhưng có thể mình chưa làm được một mình, vì vậy mình phải cần tăng thân.

Đến đây mình có thể thấu tóm vài giải pháp để đối trị với triền sử lâu đời.

Thứ nhất là khi năng lượng của đau buồn, của nội kết phát hiện, mình phải làm phát hiện năng lượng của chánh niệm để nhận diện nó, công nhận sự có mặt của nó, ngồi với nó để chăm sóc nó. Thường thì chỉ cần chừng đó là mình "giải quyết" được vấn đề. Thứ hai là nếu năng lượng chánh niệm của mình chưa đủ, còn yếu, mình phải cầu viện với tăng thân, cầu viện với sư anh, với sư chị, với sư em, với thầy. Vì

vậy cho nên được thực tập trong tầng thân là một cơ hội rất lớn, rất tốt. Như tôi đã nói, sống trong tầng thân mình có một khung cảnh để có thể làm những chuyện đó một cách rất thoải mái. Mình có thể đi chậm, mình có thể làm thanh thản mà không ai phiền hà. Nếu ở dưới Métro hoặc trên đường số 42nd ở Mahattan, New York mà mình đi như vậy thì thiên hạ sẽ đẩy mình chạy! Vì vậy khung cảnh của một đạo tràng tu học là rất thuận tiện cho mình thực tập. Ngoài ra, vì trong tầng thân ai cũng thực tập như vậy, cho nên mình được khuyến khích. Do đó, rời bỏ tầng thân là một tai họa, một đại họa rất lớn.

Chúng ta là những người rất may mắn, có điều kiện để thực tập. Chúng ta phải

tận dụng những điều kiện, và những sự may mắn đó, không thì rất uổng! Có biết bao nhiêu người mơ ước có được một môi trường như vậy, có một tăng thân như vậy để thực tập, mà sắp đặt mấy năm nay, vẫn chưa được cơ hội để về làng một vài tuần lễ. Chúng ta ngày nào cũng có cơ hội thực tập, nếu không làm thì rất uổng cho chúng ta, và chúng ta phụ rẫy sự hy sinh của gia đình chúng ta, của cha mẹ chúng ta, của thầy chúng ta, của tăng thân chúng ta.

Chúng ta phải thực tập hết lòng để có hạnh phúc, để có tự do, và đó là những tặng phẩm quý giá nhất mà chúng ta có thể cống hiến cho những người ta thương và cho xã hội của chúng ta.

## *Khai mở*

Để kết thúc bộ sách này, chúng ta nên biết rằng cuộc đời tu học không phải lúc nào cũng thông suốt, cũng an lạc, thanh thoi. Là chúng sinh thì ai cũng trải qua những lúc cao, lúc thấp. Người tu là người biết phải làm gì để vượt thoát những lúc thấp của cuộc đời. Phần dưới đây vừa là một "Chỉ mục yếu lược", vừa là một cố gắng khai mở tâm người tu "lúc hữu sự". Thứ tự của các trường hợp không hàm ý sự quan trọng của vấn đề, vì ngũ cụt nào cũng là ngũ kẹt quan trọng. Số trang trong vòng ngoặc là số trang trong bộ sách này, nơi có nhiều chi tiết giảng luận hơn về vấn đề đang nói đến.

Thân và tâm của con người thì khó điều phục và chuyển hóa hơn bất kỳ một pháp nào ở trên thế gian. Nhưng nhờ pháp mầu của Bụt mà có biết bao nhiêu thầy tổ đã chứng đạt, đã giải thoát. Vậy thì nếu biết hạ thủ công phu, hàng con cháu tại sao lại không thành đạt được trên con đường tu tập?

Trường Hợp 1 - Sao tu tập đã lâu mà ta vẫn còn dễ nổi giận, và đôi khi cơn giận còn lớn hơn hồi trước!

Khai mở

- Gặp việc không vừa ý, ta phải lập tức trở về với hơi thở, nắm lấy hơi thở mà nương tựa vào hải đảo tự thân để đừng bị ngoại cảnh xô đẩy.

- Phải học phương pháp đối trị với cơn giận (Quyển 3, phần 3.1)
- Người tu cũng là người cho nên người tu cũng có quyền giận. Điều khác biệt là người có tu thì biết làm sao để hết giận (Quyển 3, phần 2.17, từ tr. 468).
- Phải biết cách tháo gỡ kết sử (Quyển 3, phần 3.2)
- Nội kết với "người đó hay việc đó" chưa được chăm sóc đúng mức. Việc thực tập chuyên y (tức chuyên hóa nền móng của tâm) chưa thành công (Quyển 3, phần 2.6, từ tr. 188).
- Một hạt muối không làm mặn được dòng sông. Tâm lớn thì chứa được

nhiều (Quyển 3, phần 2.7, từ tr. 212; và phần 2.15, từ tr. 401)

Trường Hợp 2 - Lòng hăng say và năng lượng tu tập bị hao mòn

Khai mở

- Đến với tăng thân để được hộ niệm và thay chột (Quyển 3, phần 3.2, từ tr. 702).

- Có tín (lòng tin nơi Pháp môn) thì mới có năng lượng để tu tập.

- Cái ngã của mình lớn quá. Phải chăm sóc cái ngã bằng cách thực tập Ba cái Lạ (Quyển 3, phần 2.15, từ tr. 403)

Trường Hợp 3 - Khi ngòi thiên thường bị trôi lăn

## Khai mở

- Phải tạo một danh sách, một sổ công phu để thực tập quán chiếu trong lúc ngồi thiền (Quyển 3, phần 2.9, từ tr. 252)
- Phương pháp hay nhất là nuôi dưỡng hơi thở, vì hơi thở chánh niệm còn thì chánh niệm còn, nghĩa là không bị trôi lăn (Quyển 3, phần 2.17, từ tr. 458)
- Muốn nuôi dưỡng chánh niệm ta cần bốn điều kiện (Quyển 3, phần 2.16, từ tr. 451)
- Có hỷ mới dễ có định. Phải bắt đầu thời thiền bằng những hơi thở tạo niềm vui, tức là hơi thở đầu tiên của bốn hơi thở an tịnh cảm thọ trong kinh Quán



Niệm hơi thở (Quyển 1, phần 2.3, từ tr. 177)

- Dùng thi kệ để hướng dẫn tâm trong thời thiền. (Quyển 3, phần 2.19, từ tr. 508). Không được dẫn lối cho nên tâm mới trôi lăn.

Trường Hợp 4 - Học và biết thì nhiều nhưng thực tập hình như chưa có kết quả bao nhiêu

Khai mở

- "Cái biết" này chỉ nằm ở phần ý. Phải học Phật, nghe Pháp theo cách huân giáo, không dùng trí năng, thì tàng thức mới được thấm nhuần lời pháp mà chuyển hóa (Quyển 3, phần 2.7, từ tr. 202; phần 2.14, từ tr. 2, và phần 2.14, từ tr. 380). Nghe kinh và

hiểu lời giáo huấn thì chỉ mới thấy được cái vỏ bên ngoài, thấy được chiếc thuyền ngôn ngữ chuyên chở tinh yếu của kinh. Muốn nắm được tâm ấn tức là Linh hồn của giáo nghĩa, thì phải quán chiếu, phải thực chứng lời kinh, phải hành sử sự sống của mình theo lời kinh (Quyển 2, phần 2.2, từ tr. 139).

- Thực tập một pháp môn đã học là cách hay nhất để "huân giáo" thân, tâm.
- Phải biết rằng nội kết và mọi hạt giống (tàng thức) đều nằm trong từng tế bào của cơ thể (Quyển 3, phần 3.2, từ tr. 693). Cho nên tích tụ hạt giống tốt sẽ tạo thói quen nói lời ái ngữ và hành xử với tâm từ bi. Đó là thành quả của việc tu tập.

- Tu cũng có nghĩa là chế tác những thói quen tốt (Quyển 3, phần 3.1, từ tr. 673). Ví dụ khi nghe chuông là trở về với hơi thở; chỉ quen đi thông dong mà không đi hồi hồi hả v.v... Thói quen tốt tạo nên pháp thân của người tu.

Trường Hợp 5 - Có thể tạo chánh niệm, nhưng khó để giữ cho chánh niệm ở lại lâu với mình

Khai mở

- Không theo dõi hơi thở cũng có thể có chánh niệm, nhưng theo dõi hơi thở thì giữ chánh niệm được lâu hơn (Quyển 3, phần 2.19 từ tr. 507)

- Năng lượng chánh niệm cần có chủ thể và đối tượng cho nên cần phải mời mọc thì chánh niệm mới biểu hiện.

Năng lượng tiêu cực như giận hờn thì chỉ cần đối tượng là có thể biểu hiện, nên dễ dàng có mặt. Cũng như con mắt ghét, tự nhiên nó có thể nháy ra, còn con mắt thương thì mình phải biết cách mời nó mới đến (Quyển 3, phần 3.1, từ tr. 668).

- Hơi thở chánh niệm được tạo nên bởi những "sát-na chánh niệm", giống như những hạt trong một xâu chuỗi. Phải tiếp tục nắm lấy hơi thở, nghĩa là tiếp tục lần thì "tràng hạt chánh niệm" mới được duy trì. Ngưng lần tràng hạt thì chánh niệm không còn vì hạt chánh niệm cũng vô thường (Quyển 3, phần 2.16, từ tr. 450, phần 2.17, tr. 457 và 462).

- Dùng thi kệ nhật dụng để giúp duy trì chánh niệm trong mọi sinh hoạt hàng ngày. (Quyển 3, phần 2.16, từ tr. 438).

Trường Hợp 6 - Tu chừng nào mới được giải thoát?

Khai mở

- Giải thoát có nghĩa là ra khỏi ngục tù của tướng. Không buông bỏ cuộc đời, không rời ngũ dục, không trốn tránh vô thường v.v... mà chỉ buông bỏ tri giác sai lầm về ngũ dục, về vô thường thì đã là được giải thoát rồi (Quyển 3, phần 2.21, từ tr. 570)

- Làng Mai có pháp môn Đốn ngộ nghĩa là giác ngộ tức khắc (Quyển 3, phần 2.24, từ tr. 636)

Trường Hợp 7 - Làm sao để tiếp xúc sâu sắc với một pháp? Sống như thế nào mới gọi là sống sâu sắc?

Khai mở

- Có chánh niệm thì việc tiếp xúc mới được sâu sắc (Quyển 3, phần 2.8, từ tr. 221)

- Khi nhận diện những gì đang xảy ra, ban đầu ta chỉ nhận diện đơn thuần thôi. Nhưng nếu tiếp tục thì chúng ta có thể nhìn thấu vào chiều sâu của cái đang xảy ra. Đó gọi là thiền quán, là tiếp xúc sâu sắc (Quyển 3, phần 2.19, từ tr. 508)

- Về cách sống sâu sắc thì "one thing at a time" trong đời sống hàng ngày là

một cách; thực tập Thiền lay là một cách khác (Quyển 3, phần 2.13, từ tr. 356).

Trường Hợp 8 - Có lúc thấy ta không sống được với người này, với hoàn cảnh này và ta muốn tức tốc đi tìm một cuộc sống mới.

Khai mở

- Đạo Bụt có danh từ Quả báo. Quả báo có hai thành phần, một là chánh báo, hai là y báo. Chánh báo tức là thân và tâm của ta, và y báo là cái hoàn cảnh trong đó ta đang sống (Quyển 2, phần 1.1, từ tr. ....)

- Y báo luôn luôn đi theo chánh báo như bóng theo hình. Chúng ta đi đâu thì y báo đó cũng đi theo, không rời ra được. Tại vì y báo đó là một phần quả báo của mình.

- Như vậy, nếu thấy sống ở đây không thuận ý vì điều này điều nọ, thì khi đến nơi khác hay sống với người khác, hoàn cảnh tương tự cũng sẽ hiện ra! Muốn thay đổi Y báo, cách duy nhất là chuyển hóa ngay chính thân và tâm của ta.

- Khi nói rằng tôi đã cố gắng tu tập mà sao "cái bóng" của tôi không "thẳng lại", thì phải biết rằng như vậy là sự tu tập của mình chưa đủ để thay đổi hoàn



cảnh. Cây thẳng thì làm sao mà bóng của nó cong cho được?

- Khi thay đổi được y báo, đó là nhờ mình đã tạo đủ nhân duyên, chứ không phải do một sự tình cờ hay nhờ một vị thần linh nào cứu rỗi. Nên nhớ rằng được người khác hộ niệm, cũng vì mình hội đủ nhân duyên.

### *Phụ Lục 1*

## **ĐỐI CHIẾU VIỆT - PHẠN - ANH**

A

A-Dật-Đa, Bụt A Di Đà Ajita

A-lại-da alaya

An Ban anapana (Pali)

An ban anapana

An tọa Peaceful seating  
 An trú Peaceful dwelling  
 A-Na-Luật (thầy) Aniruddha  
 A-súc (Bụt) Akîobhya  
 A-Tỳ-Đạt-Ma (Pháp môn)  
 Abhidharma  
 A-tỳ-đạt-ma (Văn học) Abhidharma  
 Ảo tưởng (về thực tại) Mental  
 construction, mental imagination  
 Ấm (ngăn che) Skandha

## B

Ba La Mật Đa Paramita - Perfection  
 Bất hại Ahimsa  
 Bất không Aĩnyata  
 Bất như lý tác ý, Phi như lý tác ý  
 Ayoniso Manaskara  
 Bắc tông - A Hàm □gama

Báo thân hay Thụ dụng thân

Sambhogakaya

Bát Nhã Prajna

Bi Karuna

Bi tính Compassionate listening

Bình đẳng Samata

Biến kế sở chấp Parikalpita

Biệt dịch Tạp A Hàm Samyuktagama

Bốn phép Tùy Niệm Anusmîti

C

Cam lộ Amêta

Cảm Hứng Ngữ Udana

Cảm Ứng Ngữ hay Vô Vấn Tự Thuyết  
(Kinh) Udana

Căn bản thức Mñlavjnana

Chân đế (Cứu cánh) Paramartha - Real  
truth

Chân như Paramartha - Suchness,  
 Reality - As it is  
 Chỉ Samatha - Stopping  
 Chánh kiến True insight  
 Chánh niệm Smrdi  
 Chánh định Samadhi  
 Chánh định - Đẳng trì Samadhi  
 Chánh tư duy True thinking - Right  
 thinking  
 Chứng trầm cảm Depression  
 Chủng tử, hạt giống Bija - Seed  
 Chuyển y Aírayaparavritty  
 Công án Public cases  
 Con đường của sự tín ngưỡng Bhakti  
 Yoga  
 Con đường của trí tuệ J(ãna Yoga  
 Cương Lương Lô Chi Kalaruci  
 D

Danh Rupa

Danh-Sắc Nama-Rñpa

Di Lạc (Bụt) Maitri

Diệt Nirodha - Cessation

Duyên #1: Nhân duyên Seed condition

Duyên #2: Sở duyên duyên Object  
condition

Duyên #3: Tăng thượng duyên Support  
condition

Duyên #4: Đẳng vô gián duyên No-  
discontinuation condition

Đ

Đại An Ban Thủ Ý (Kinh) Maha  
anapranasmrti Sutra

Đại Chúng Bộ Mahasamghika

Đại Mục Kiền Liên Mahamoggallana

Đại ngã Brahmã

Đại ngã (trong Ấn Độ giáo) Brahmã

Đại Thừa Chỉ Quán (Kinh) Maha  
aamatha,

Maha Vipaiyna

Đại Trí Độ Luận Mahaprajnaparamita-  
íastra

Đàn Dana

Đàn Ba la mật Dana-paramita

Đệ Nhất Nghĩa Không Paramartha  
aãnyata

Đế thính Deep listening

Đề-Bà-Đạt-Đa (Thầy) Devadatta

Độ Paramita

Độc Tử Bộ VatiÑputrÑya

Đốt cháy Jhayati - Burn

Định Concentration

Định thân Samadhi Kaya

Đầu Đà (người tu khổ hạnh) Dhñta  
 Đầu đà (rũ bụi xuống, rũ bỏ đi) Dhñta

## G

Giải thoát Vimukti  
 Giải Thoát Đạo Luận Vimutti Magga  
 Giải thoát thân Vimokhã Kaya  
 Giới thân, Giới Uẩn aḷla K<sup>a</sup>ya, aḷla  
 Skandha

## H

Hạnh phúc tuyệt đối - An lạc tuyệt đối  
 Ānanda - The real happiness  
 Hành Samīkras - Impression  
 Hành xả Upekha  
 Hải đảo Dipam  
 Hiện pháp Diđđha Dharma - Present

moment

Hiện pháp Diễđha Dhamma

Hiện Pháp Lạc Trú Diễđha Dhamma

Sukha Vihari

Hửu Bhava

Hửu bộ Sarvastivada

Hửu pháp Không Vabhava añnyata

Huân (ướp vào) Vasana

Hỷ Prti

K

Khổ Dudkha

Không añnyata

Không añnyata

Không Không Aĩnyata

Không vô biên xứ akaíanantayatana -

Everything is space



Kinh An Ban Thủ Ý Vipasyana (Pali)  
 Kinh Lãng Già La Õkavatara sñtra  
 Kinh Mã Huyết Thiên Tử Rohitassa  
 Sutta  
 Kinh Niệm Xứ Satipatthana-sutta  
 (Pali)  
 Kinh Phạm Võng Brahmajala Sutra  
 Kinh Pháp Cú Brahmajala Sutra  
 Kinh Tư Lượng Anumana Sutta  
 Kinh Tư Lượng Anumana Sutta  
 Kinh Tứ Niệm Xứ - Kinh Bốn Lĩnh  
 Vực Quán Niệm. Smrtyupasthana

L

La Hầu La Rahula  
 Lãng Già (Kinh) La Õkavatara-sñtra  
 Lạc Sukha

Lạc Sukha

Lộc mẫu (Người hộ trì tu viện Kỳ Viên  
cùng với Cấp Cô Độc) Viíakha

Long Thọ (Thầy) Nagarjuna

Long Thọ (Thầy) Nagarjuna

Luân hồi Samsara

Lục Ba La Mật Paramita, The Six  
Perfections

Ly tham Viraga

M

Mắt tăng Sangha Cakêu

Maha Mục Kiên Liên

Mahamoggallana

Mã Huyết Thiên Tử Rohitassa

N

Nam tông (Truyền thống) Nikaya,  
 Ngã □tta  
 Người Biết Sống Một Mình (Kinh)  
 Bhaddekaratta Sñtra  
 Nhất tâm Ekagrata - The One mind  
 Nhất thiết (Tất cả) Sabba  
 Nhất thiết chủng thức Sarva Bijaka  
 Nhất thiết chủng thức Sarva Bijaka -  
 The consciousness of all the seeds  
 Nhất Thiết Pháp Không Sarva Dharma  
 añnyata  
 Nhất thiết trí SarvaiÔata  
 Nhất thiết trí Sarva JÔana  
 Nhất thừa Ekayana  
 Như Lai Tạng (Tư tưởng) Tathagata-  
 garbha  
 Như Pháp tác ý Yoniso Manaskara  
 Như thật (Bản thân của thực tại)

Yathabhñtam

Như thật (phù hợp với sự thật)

Yathabhñta

Như thật bất không - Còn gọi là Diệu  
hữu The true non-emptiness - The  
wonderful being.

Như thật không cảnh The mirror of true  
emptiness.

Như thật không, Chân không The true  
emptiness

Như Thị Ngữ Itivuttaka

Niệm Anos-Smîti

Niệm Smrti

Niệm Mindfulness

Niệm (một quan niệm) Notion

Niệm (một ý niệm) Idea

Niệm (tưởng, một tri giác) Perception

Niệm Bụt Buddha-anusmèti

Niệm Xứ (Kinh) Smîti-upasthana  
Sutra

Nội kết Sa-yojana - Internal formation  
Nương tựa Ý arana

P

Phân Biệt Thuyết Bộ Vibhajyavada

Phật Âm (Thầy) Buddhaghôa

Phật tánh Buddhata

Pháp giới Dharmadhatu

Pháp Hoa Tam Muội (Kinh)

Saddharmapu arika-samadhi

Pháp kịch Dharma Drama

Pháp Tạng Bộ Dharmaguptaka

Pháp thân Dharmakaya

Pháp Trí (Thầy) Dharma-jÔana

Phi tướng phi phi tướng xứ Naiva-

samjÔa-nasamjÔa-ayatana - Neither-  
 perception, nor non-perception,  
 Phiền não

## Q

Kleía

Quả báo Vipaka - Retribution.

Quán Vipaiyana - Deep looking -  
 Insight meditation

Quán Niệm Hơi Thở (Kinh) Anapana  
 Smrti Sñtra

Quán tịch diệt Nirodha (Pali),  
 contemplation of cessation

Quay về nương tựa hải đảo tự thân.  
 Atta-Dipam arana

## S

Sân Krodha

Sắc Mana

Sắc Rñpa - Form

Si Moha

Siêu việt thời gian Ak<sup>a</sup>lika - Not a  
matter of time

Sự buông bỏ Renunciation

T

Tác ý Manaskara

Tam hữu Tribhava

Tạp A Hàm Samyuktagama

Tam thân Trikaya

Tăng-già-đề-bạt (Thầy) Gautama

Sanghadeva

Tăng Nhất A Hàm Ekattarikagama

Tâm Vitarka

Tâm Vitarka

Tâm Psicho

Tâm Nama

Tâm bất tương ưng hành Prati

Tâm hành Citta Samâkras

Tâm hành giác Citta-samskara

Tâm hành thiện Cosala Chitta Samâk-  
ras

Tâm nhất cảnh Cittassa Etaggat<sup>a</sup>

Tâm nhất cảnh Cittass 'ekaggata

Tâm nhất cảnh Citta-ekagrata

Tập khí Habit energy

Thân Soma

Thân Rñpa

Thấy (được hiệu quả) Ditthi

Thắng giải Adhimokêa

Tham AbhijÔa



Thanh Tịnh Đạo Luận Visuddhi  
Magga

Thanh Tịnh Đạo Luận Visuddhi  
Magga

Thái hư The Cosmos

Thế giới Lokadhatu

Thiền Dhyana (Meditation)

Thiện hữu tri thức Kalyanamitra

Thiền quán Vipassiana - Looking  
deeply

Thiền thuyết

Svakkhata - Well proclaimed

Thiết thực hiện tại, chứng nghiệm ngay  
trong hiện tại Samditthika

Thọ  $V^{3/4}$ dana - Sensation

Thực tập - Gieo trồng Bhavati - To  
practice, to cultivate

Thực tập chấp tác Karma Yoga

Thực tập, gieo trồng Bhavati  
Thời gian Kalika

Thượng Đế, hay Phạm Thiên Brahman  
là - The Ultimate Reality

Thượng Tọa Bộ Sthaviravada

Thượng tọa Bộ Theravada

Thức Vijôana - conciousness

Thức Vijnna - Conscience

Thức vô biên xứ VjôanaÔcayatana -  
Everything is conciousness

Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ  
Sarvastivada

Tiểu ngã (của mình, theo Ấn giáo)

atman - The Innermost Self

Tiểu ngã (của mình, theo Ấn Độ giáo)

atman - The Innermost Self

Tư duy tu Dhyanaty

Tư Lương (Kinh) □ghatavinayasutta

Tổng trì Dharani

Tổng trì Tam Ma Địa Dharani

Samadhi

Tự tứ hay Bát-hòa-la Pravarana

Tự thân Atta

Tịnh khẩu Purification of speech.

Từ Vicara - OK

Từ Vicara

Từ Maitrì - Loving kindness

Từ nhãn Compassionate Eye

Từ Tam Muội The Samadhi of Loving Kindness.

Tương Ứng Bộ Samyuttanikaya

Tương Ứng Bộ Samyutta

Tưởng Sanjin - Perception

Tứ bộc lưu, Tứ lưu, Tứ bạo thủy

Catvara Ogha

Tứ đại chúng (Đất, nước, lửa, và gió).

Mahabhuta

Tứ thiên Dhyana - The four dyanas

Trí PrajÔa - Wisdom, Insight

Trí Hành (Thầy) PrajÔia Deva

Trí Hiền (Thầy) JÔanabhadra

Trí năng Intellect

Triền sử (Triền: trói lại, quán lại không cho có tự do) Internal knots, Fetters

Trường A Hàm Dirghagama

Trường Lão Kệ Theragatha

Trường Lão Ni Kệ Therigatha

Trung A Hàm Madhyamagama

Trung A Hàm Madhyagama

Trung Bộ Majihima-Nikaya

Trung bộ (Tạng Pali) Majihima-Nikaya

Trung Đạo Nhân Duyên (Kinh)

Aniruddha

Trú Vihari

Tu Bhavana - Culture

Tu tâm Cittabhavana

Tu tâm Cittabhavana

Tu tập Smrđi - The cultivation of the  
mind

Tu tập, tu tâm Cittabhavana

Tuệ Insight

Tuệ thân PrajÔaKaya

Tỳ-Ni Đa-Lưu-Chi (Thầy) VinItaruci

U

Uân (tích chứa, tom góp lại) Skandha -  
aggregate

Ứng thân Nirmanakaya

## V

Viên Giác Perfect Enlightenment -  
Complete Enlightenment

Viên thành thật Pariniípanna

Vô hành - non action

Vô nguyện Non expectation

Vô pháp Hữu Pháp Không Abhava

Vabhava añnyata

Vô pháp Không Abhava añnyata

Vô sắc định Arôpa

Vô sở hữu xứ akiÔcaÔÔayatana -

Nothing exist

Vô tác Apranihita

Vô tác ApraÔihita - Non-expectation

Vô tác hay Vô nguyện Apranihita

Vô tướng Animitta

Vô Trước (Thầy) AsaÔga

# Vượt thoát thời gian Dharmakaya

## X

Xá Lợi Phất (Thầy) Āriputra

Xá Lợi Phất (Thầy) Āriputra

## Y

Y tha khởi Paratantra

Ý thức Citta - Spirit hay Awareness