

Sống Trong Thực Tại



HT Viên Minh

---o0o---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au/>

Chuyển sang ebook 13-07-2015

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Lan Vi - dylanvi@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tai Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

LỜI NÓI ĐẦU

CHƯƠNG I - AN NHIÊN VÔ SỰ

CHƯƠNG II - TRỞ VỀ THỰC TẠI

CHƯƠNG III - THẤY BIẾT TRONG SÁNG

CHƯƠNG IV - SUY NGHĨ CHÂN THỰC

CHƯƠNG V - NHIỆT TÂM CẦN MÃN

CHƯƠNG VI - BÌNH THẢN ĐÓN NHẬN

CHƯƠNG VII - HÀNH XỬ TINH TẾ

CHƯƠNG VIII - NỘI TÂM TĨNH LẶNG

CHƯƠNG IX - NGAY ĐÓ LÀ BỜ LỜI CUỐI SÁCH

---o0o---

LỜI NÓI ĐẦU

Trong loạt bài giảng tại chùa Huyền Không năm 1993 tôi chia ra hai phần: Phần thứ nhất giới thiệu về LÝ (để thấy thực tánh), phần thứ hai trình bày về SỰ (để sống thuận pháp). Phần LÝ đã được ghi chép lại trong cuốn THỰC TẠI HIỆN TIỀN xuất bản năm 2004. Phần SỰ tôi hứa sẽ biên tập thành cuốn SỐNG TRONG THỰC TẠI để xuất bản tiếp theo, nhưng mãi đến nay tâm nguyện đó mới thực hiện được. Tôi thành thật xin lỗi quý bạn đọc về sự chậm trễ quá lâu này.

Thiền Phật giáo đã được truyền khắp năm châu, nhưng cũng vì thế mà hiện nay có rất nhiều trường phái khác nhau, tựu trung chúng ta có thể phân ra ba loại tùy theo căn cơ trình độ hay nhu cầu của hành giả:

- Một số hành giả dựa trên GIÁO mà hiểu NGHĨA theo tầm cỡ nhận thức của mình hoặc theo truyền thống của tông môn mình, rồi vận dụng ra phương pháp thiền để tu tập và hướng dẫn người khác. Những phương pháp này nằm trong khuôn khổ chế định, mang tính tục đế, tuy cũng có nhiều kết quả khả quan nhưng chỉ giải quyết được những vấn đề cục bộ, như người mù sờ voi, không thể thấy chân tánh toàn diện của thực tại. Phần lớn hành giả chỉ dừng lại ở những kinh nghiệm phiến diện trong các trạng thái định chứ chưa khai mở được tuệ giác.

- Ở tầm vóc cao hơn, một số hành giả đã thấy được LÝ nhưng khi vào SỰ thì hoàn toàn lúng túng. Bởi vì thấy LÝ cũng có nhiều mức độ khác nhau: 1) Hiểu được LÝ qua lý trí. 2) Nhận ra LÝ qua thể nghiệm ban đầu. 3) Thông suốt LÝ qua thể nghiệm

toàn diện. Tiến trình này được Đức Phật gọi là THẤY – BIẾT – HIỆN QUÁN và THỰC CHỨNG. Ở trình độ này hành giả có thể chứng ngộ được thực tánh pháp tùy theo độ khai mở của tâm (qua các tuệ chứng tương ứng).

- Khi đã thực chứng, tức đã thấy LÝ trong SỰ, hành giả bắt đầu sống TÙY DUYÊN THUẬN PHÁP, trải nghiệm tất cả SỰ trong nghiệp mệnh chính mình chứ không tìm kiếm bên ngoài, nhờ đó thấy ra LÝ và SỰ không hai, LÝ và SỰ dung thông ngay nơi thực tại thân-tâm-cảnh hiện tiền.

Ở trình độ đầu, hành giả thường thích đề cao kinh nghiệm cá nhân, xem đó là sở đắc và luôn muốn đạt được những kinh nghiệm cao hơn. Chính vì vậy họ bị lệ thuộc vào lập trình quy ước của phương pháp, vào thời gian tâm lý trong cố gắng tạo nhân để gặt quả – sở đắc – mà họ mong đợi. Đây là một loại chấp hữu, khó khai mở được.

Ở trình độ thứ hai, hành giả thường tự mãn về LÝ mà mình đã thấy nên chỉ lo thuyết phục người khác mà quên đi thực tại nơi chính mình, vì tưởng rằng thấy lý là đã xong. Do quá đề cao LÝ, họ sống thiếu thực tế và tỏ vẻ lập dị giữa cuộc sống bình thường. Đây là một loại chấp không, khó chấp nhận đời sống hiện thực.

Ở trình độ thứ ba, dù hành giả lặng lẽ hay nói năng đều hợp nhất SỰ và LÝ, thân và tâm, vừa tùy duyên thuận pháp – sống hợp với chân đế; vừa tùy thuận chúng sanh – không xa lìa tục đế; đồng thời tùy hạnh nguyện VÔ NGÃ VỊ THA mà hành xử theo trung đạo chứ không có chỗ tham cầu, không có nơi dừng lại...

Vậy vấn đề là ở chỗ làm thế nào trình bày một pháp thiên vừa có SỰ LÝ viên dung, hợp với nguyên lý giác ngộ giải thoát, vừa đáp ứng được nhu cầu tu tập thực tiễn của nhiều căn cơ trình độ khác nhau trong bối cảnh thời đại hiện nay, chứ không rập khuôn theo những phương pháp lưu truyền từ các trường phái thiên xưa cũ mà phần nhiều đã mất gốc hay đã lỗi thời!

Thế rồi cơ duyên cũng đến, năm 2007, một tập đoàn doanh nhân xin đăng ký học thiền. Tập đoàn này có nhiều trình độ, nhiều tôn giáo hoặc không tôn giáo khác nhau. Họ là những người có đầu óc khoa học nên đó là đối tượng mà thiền dễ tiếp cận hơn là những người mê tín hoặc những kẻ mong cầu năng lực siêu nhiên. Nhưng ngoài tính thực dụng thì họ cũng rất lý trí nên lại là trở ngại lớn cho việc sống thiền vốn rất giản dị hồn nhiên vượt ngoài lý trí. Hơn nữa mục đích thực tiễn của họ đơn giản chỉ muốn sử dụng thiền như một giải pháp cho đời sống, để kinh doanh có hiệu quả hơn, để vượt qua sự bất an căng thẳng, để nâng cao năng lực thể chất và tinh thần cho đời sống thành đạt và hạnh phúc hơn...

Tất nhiên thiền đủ thực tế để có thể đáp ứng được những nhu cầu đó của họ, nhưng đó không phải là mục đích tối hậu của thiền, nên cũng không thể hy sinh thiền cho những mục đích tầm thường của đời sống dung tục, dù thiền chưa bao giờ tách rời cuộc sống bình thường. Thiền xa rời cuộc sống là tự cô lập, và đó chỉ là một thứ xa xỉ phẩm không cần thiết từ sự chọn lựa lệch lạc và hư ảo. Thiền phải mở ra một chân trời vô hạn để vượt qua cái hữu hạn tầm thường chứ không phải chỉ để góp nhặt những kinh nghiệm cục bộ, hay tìm cầu những thành tựu như ý theo thị hiếu cá nhân. Vậy phải vận dụng như thế nào để có thể giúp họ đạt được mục đích bình thường của đời sống, mà vẫn không trái với nguyên lý cứu cánh giác ngộ giải thoát của thiền.

Tuy nhiên, *giác ngộ giải thoát* là một cụm từ đã bị hiểu lầm trầm trọng. Có giác ngộ mới có giải thoát, nhưng phần lớn hành giả quá chú trọng đến giải thoát, nên đã bỏ qua yếu tố giác ngộ và đã biến giải thoát thành nỗ lực hành động để sớm thoát khỏi tình trạng bất như ý, hầu mong nhanh chóng đạt được trạng thái như ý. Nhưng đây chính là quy trình của sự trói buộc chứ không phải giải thoát, đơn giản chỉ vì muốn đạt được trạng thái như ý – dù dưới nhãn hiệu thiền đường, cực lạc hay Niết-bàn – thì vẫn xuất phát từ

cái ta vô minh ái dục, mà đó mới chính là trung tâm của toàn bộ nỗi khổ đau bất hạnh của đời sống vốn không bao giờ như ý.

Giác ngộ là thấy ra sự thật (thực tánh pháp). Không thấy ra sự thật tức còn vô minh. Còn vô minh tức còn ái dục thì làm sao có sự giải thoát? Giống như người sợ hãi vì tưởng sợi dây là con rắn, bao lâu người ấy chưa thấy ra đó chỉ là sợi dây thì không thể nào thoát khỏi sợ hãi, dù tìm đủ mọi cách để cố gắng loại trừ sợ hãi thì chỉ vô tình làm cho sợ hãi gia tăng, bởi vì chính cái ta nỗ lực loại trừ sợ hãi là nguyên nhân phát sinh sự sợ hãi. Từ vipassanā trong Thiền Minh Sát đơn giản chỉ có nghĩa là thấy minh bạch, tức thấy ra thực tánh chân đế, mà Thiền Tông gọi là kiến tánh, chứ không thấy qua ảo tưởng của khái niệm tục đế, nhất là khái niệm “ta” và “của ta”.

Khi khái niệm “ta” và “của ta” được hình thành thì khổ đau, bất hạnh cũng bắt đầu. Cái ta ảo tưởng (attavipallāsa) chính là đầu mối của luân hồi sinh tử. Nếu không có cái ta ảo tưởng xen vào thì pháp vốn vận hành rất hoàn hảo, tự nhiên, và tánh biết cũng biết pháp một cách hoàn hảo, tự nhiên, vì đặc tánh của tâm chính là biết pháp. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy: *“Khi tâm thanh tịnh thì thấy các pháp đều thanh tịnh”*. Tâm thanh tịnh tức là tánh biết rỗng lặng trong sáng tự nhiên, không bị che mờ bởi ảo tưởng của cái ta tà kiến và tham ái, nên chỉ cần buông cái ta ảo tưởng xuống thì tánh biết liền thấy pháp minh bạch mà không cần khổ công tu luyện gì cả. Khổ công tu luyện là rơi vào cái bẫy *“ý chí muốn trở thành”* trong quy trình *“ái – thủ – hữu”* của vòng luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau.

Thiền không phải là nỗ lực tìm cầu để đạt được cái chưa có mà là buông hết mọi nỗ lực tìm cầu thì liền *thấy ra* ngay đó đã có tất cả. Nhiều người nỗ lực tu luyện để thấy ra thực tánh pháp (hay kiến tánh) trong trạng thái thiền định xuất thần, hoặc trong những trạng thái siêu hình huyền bí, nhưng tất cả chỉ là ảo giác của cái ta ảo tưởng. Cái ta có thể tạo ra tam giới nhưng chỉ để trói buộc chính

mình trong đó mà thôi. Thực tánh ở khắp mọi nơi, có thể thấy ngay (sanditṭhiko), không qua thời gian (akāliko), nên không cần phải dần dần tìm kiếm kinh nghiệm một cách manh mún, như chủ nghĩa hiện sinh phương Tây. Ngay khi tâm rỗng lặng trong sáng thì tánh biết liền thấy thực tánh chân đế một cách toàn diện, trong tất cả pháp, chứ không phải chỉ thấy riêng trong một kinh nghiệm pháp đặc biệt nào.

Để các học viên trong khóa thiền thực hiện được điều này, tôi đã trình bày những yếu tố cốt lõi nhất và đơn giản nhất sao cho họ có thể thấy ra nguyên lý **sống tùy duyên thuận pháp, vô ngã vị tha**, mà trong đó phương tiện cũng chính là cứu cánh chứ không phải xem thiền như là phương tiện để nỗ lực đạt được mục đích ở tương lai. Những yếu tố **sống trong thực tại** đó được trình bày như sau:

1) *An nhiên vô sự*: tức tâm buông xả (upekkhā), khinh an (lahutā) và thư thái (passaddhi).

2) *Trở về thực tại*: tức chánh niệm (sammā sati), sống trọn vẹn với chính mình ngay tại đây và bây giờ.

3) *Thấy biết trong sáng*: tức thái độ nhận thức tinh giác (sampajañña) trong chánh kiến (sammā ditṭhi).

4) *Suy nghĩ chân thực*: tức chánh tư duy (sammā saṅkappa) suy nghĩ trung thực với sự kiện đang được thấy biết trong sáng.

5) *Nhiệt tâm cần mẫn*: tức chánh tinh tấn (sammā vāyāma) không buông lung phóng dật theo ý đồ của bản ngã.

6) *Bình thản đón nhận*: tức nhẫn nại (khantī), không đối kháng với pháp bất như ý hay nghịch cảnh, nghịch nhân.

7) *Hành xử tinh tế*: tức giới (sīla), luật (vinaya), hoặc điều học (sikkhāpada) biểu hiện trong chánh ngữ (sammā vācā), chánh nghiệp (sammā kammantā) và chánh mạng (sammā ājīva).

8) *Nội tâm tĩnh lặng*: tức chánh định (sammā samādhi), không phải định trong các trạng thái tập trung tư tưởng hay xuất thần.

9) *Ngay đó là bờ*: tức pháp Ba-la-mật (pāramī), mười phương diệm giúp buông bỏ sự trói buộc của cái ta ảo tưởng để trả về với sự hoàn hảo nguyên thủy của tâm và pháp.

Những yếu tố đó ai học Phật cũng đều có vẻ như hiểu được một cách dễ dàng, nhưng trên thực tế có thật sự thể hiện được các pháp đó trong đời sống hay không thì lại là vấn đề hoàn toàn khác. Do đó trong cách trình bày những yếu tố SỐNG TRONG THỰC TẠI tôi chú trọng đến tính chất hiện thực sống động và cụ thể của pháp (sanditṭhiko) để mọi người có thể đi thẳng vào hơn là sử dụng những định nghĩa mang tính trừu tượng trong từ điển của các truyền thống kinh viện.

Có thể cách trình bày của tôi còn vụng về thiếu sót, nhưng đây là sự chia sẻ hết sức chân tình, chỉ mong quý bạn đọc trực tiếp nhận ra tất cả yếu tố giác ngộ nêu ra trong cuốn sách này đều đã có sẵn trong chính mình. Thấy pháp xin hãy quên lời, chỉ **ngay nơi thực tại mà thấy – biết – hiện quán và thực chứng** chứ không cần vay mượn bất cứ phương tiện nào bên ngoài.

Trân trọng

An Cư Mùa Mưa năm 2011 (2555)

Viên Minh

---o0o---

CHƯƠNG I - AN NHIÊN VÔ SỰ

*Trong ngoài lặng lẽ chẳng vin đâu
Sáng suốt, hồn nhiên khỏi vọng cầu
Buông hết một phen đừng luyến tiếc
Mới hay ngay đó thấy đạo màu!*

(Viên Minh)

Ngày nay, nhân loại đã tiến bộ rất xa về mặt khoa học, kỹ thuật, đã làm thay đổi bộ mặt thế giới từng ngày, từng giờ và thậm chí từng phút, từng giây, nên đời sống kinh tế, chính trị, văn hóa, xã hội v.v... đều được nâng cao một cách đáng kể.

Nhờ phương tiện giao thông vận tải, phương tiện truyền thanh, truyền hình, mạng internet, vô tuyến viễn thông mà thế giới đã và đang hội nhập thành một cộng đồng quốc tế với qui mô toàn cầu hóa. Điều này đem đến biết bao phúc lợi xã hội, tiện nghi đời sống đủ để đáp ứng nhu cầu hưởng thụ ngày càng đa diện và phong phú của con người.

Tuy nhiên, để có được những thành quả ấy, cư dân trên trái đất này đã phải khai thác cạn kiệt tài nguyên thiên nhiên: Khoáng sản, lâm sản, hải sản, nhiên liệu. Đồng thời, khí thải từ các nhà máy, từ tàu thuyền xe cộ, từ các thiết bị dân dụng, các sóng điện từ, các chất hóa học độc hại, từ phóng xạ hạch nhân v.v... đã làm ô nhiễm môi trường sống, phá vỡ tầng ozone, thay đổi khí hậu, thời tiết, phát sinh nhiều loại siêu vi nguy hiểm, những căn bệnh ngặt nghèo, động đất, sóng thần, bão lũ, v.v...

Hoạt động của thân và tâm là nhu cầu tất yếu của đời sống con người, thậm chí càng hoạt động tích cực, nhiệt tình, siêng năng, tháo vát để làm lợi mình lợi người hay phục vụ trong tinh thần vô ngã vị tha thì càng tốt. Tuy nhiên, vì tham vọng và ích kỷ cá nhân mà nhiều người đang cố gắng tăng tốc đến chóng mặt trong mọi lãnh vực đời sống. Họ tận dụng mọi tiềm năng thể chất lẫn tinh thần để phấn đấu, tranh thủ, giành giật, và thậm chí, còn sẵn sàng trừ khử lẫn nhau bằng nhiều mưu mô, thủ đoạn. Những cuộc chạy đua đủ mọi lãnh vực, tầm cỡ giữa những cá nhân, tập thể, xí nghiệp, công ty, quốc gia, xã hội, hay quy mô toàn thế giới dường như không bao giờ có thể chấm dứt. Như vậy, trong khi khoa học kỹ thuật ngày càng hiện đại hơn thì không những tài nguyên thiên nhiên bị cạn kiệt, môi trường sống bị ô nhiễm mà cả thể chất lẫn

tinh thần của con người cũng ngày càng bị khủng hoảng trầm trọng hơn!

Trong tình huống đó, bạn cũng bị lôi cuốn vào cơn lốc của thành – bại , được – mất , hơn – thua, vui – khổ giữa cuộc đời; để rồi, một lúc nào đó chợt thấy mình và những người xung quanh đã trở nên quá hấp tấp, nôn nóng, vội vã, khẩn trương, kèm theo những nỗi lo âu, sợ hãi, căng thẳng, bức xúc, thậm chí lâm khi hung bạo, tàn nhẫn, bất nhân và thác loạn. Những tình trạng khủng hoảng đó ít nhiều ảnh hưởng đến hệ thần kinh, đưa đến suy nhược, trầm cảm và những biến chứng nguy hại về mặt tâm thần.

Chính trong tình trạng bất an mà sự căng thẳng có nguy cơ đưa đến suy sụp cả thể chất lẫn tinh thần đó, bạn cần phải bình tĩnh. Không nên lăng xăng, hồi hă tìm biện pháp giải quyết; vì càng nôn nóng giải quyết, dù bằng cách nào, thì sự căng thẳng sẽ càng gia tăng và trở nên bất trị. Đơn giản bạn chỉ cần để cho thân tâm được nghỉ ngơi vô sự - nghỉ ngơi hoàn toàn - dù chỉ một lát thôi. Đừng dụng công, đừng gắng gượng, đừng không chế, đừng cố luyện tập cho thân tâm đứng yên bất động. Thân tâm bạn chỉ yên khi bạn buông xuống mọi ý đồ tạo tác để cố gắng trở thành. Chính ý muốn trở thành là động cơ làm cho tâm bạn không yên, kể cả ý muốn thiền định để cố giữ cho tâm yên tĩnh. Mặc dù thiền định được gọi là hiện tại lạc trú, nhưng thực ra nó vẫn là một loại hoạt động căng thẳng chứ không phải là một nội tâm *an nhiên vô sự*. Vậy điều quan trọng là bạn có khám phá được sự quân bình giữa hoạt động và nghỉ ngơi một cách đúng mức hay không.

Thân tâm an lạc không xuất phát từ sự thúc ép để tạo ra an lạc, vì bất cứ điều gì được tạo thành một cách chủ quan theo tư kiến tư dục đều bị hủy hoại và đưa đến bất an đau khổ. Bí quyết của sự an lạc là thân tâm bạn phải thoát khỏi mọi ý đồ lăng xăng tạo tác của cái ta ảo tưởng. Bình an vô sự chỉ có được khi tâm bạn không bị dính mắc vào quá khứ, hiện tại hoặc vị lai, mà nó an nhiên tự tại không lệ thuộc vào bất cứ điều kiện nào. Bạn nên để cho thân tâm

ngủ ngơi thật thoải mái, tự nhiên, vì đó là nhu cầu thực sự của nó sau khi đã bị lạm dụng quá mức. Khi thân tâm bạn được nghỉ ngơi thỏa đáng thì khả năng hoạt động của nó sẽ rộng lớn hơn, chính xác hơn và hiệu quả hơn so với cái tâm lo âu, căng thẳng và bị áp lực của tham vọng hay sự ức chế tham vọng.

Hãy để cho thân bạn được thư giãn từ đầu đến chân; và hãy để cho tâm bạn được buông xả trước mọi bận rộn, đa đoan, trong những lo âu, toan tính của cái ta ảo tưởng đầy tham vọng. Bạn thử nhìn lại xem: Bạn đã bắt cái thân làm việc quá nhiều, cần phải dành cho nó ít thời gian để được nghỉ ngơi thật sự thoải mái. Cũng vậy, tâm bạn đã bận rộn với quá nhiều lo tính, sao thỉnh thoảng không cho nó được rỗng lặng vô tư để tinh thần tự ổn định và tự phục hồi năng lực? Tâm *an nhiên vô sự* chính là nguyên lý: “Điềm đạm hư vô chân khí từng chi” mà Y Đạo phương Đông thường nói đến.

Nếu ngay tại đây và bây giờ tâm bạn không buông xuống được, không thể điềm đạm hư vô, an nhiên vô sự, thì bạn có thể dùng một phương tiện nào đó giúp bạn thư giãn buông xả dễ dàng hơn, như yoga, thái cực quyền, khí công hay thiền định, nhưng đó chỉ là giải pháp tạm thời thôi, đừng xem đó là phương pháp rèn luyện lâu dài để đạt được điều gì cả, vì như vậy bạn lại lợi dụng thân tâm cho ý đồ ích kỷ nào đó của bạn, điều này chỉ làm thân tâm bạn lệ thuộc vào những điều kiện của kỹ thuật, phương pháp, chứ không phải được nghỉ ngơi thoải mái, điềm đạm hư vô một cách toàn triệt. Theo Lão Tử thì cảnh giới cao nhất của tâm là *vô vi*, còn Đức Phật thì đó là tâm không, vô tướng, vô tác, vô nguyện. Chính khi rỗng lặng vô tâm thì mọi điều kỳ diệu mới có thể xảy ra. Đó là lý do vì sao Lão Tử nói: “*Cố thường vô, dục dĩ quan kỳ diệu*”. (Cho nên thường rỗng không để thấy điều kỳ diệu của nó). Và Đức Phật cũng dạy: “*Hữu vi tạo tác lặng xuống mới an lạc*” (*Tesaṃ - saṅkhārā - vūpasamo sukho*).

Bạn đừng xem sự buông xuống mọi ý đồ lăng xăng tạo tác của cái ta ảo tưởng chỉ là một sự nghỉ ngơi tạm thời để lấy sức cho những ý đồ mới quy mô hơn, thực ra sự buông xuống cái ngã hữu vi này là sự giải thoát đầu tiên mà cũng chính là sự giải thoát cuối cùng nếu như đó là sự buông xả toàn triệt của ba-la-mật (upekkhā pāramī). Trong Kệ Pháp Cú 97, Đức Phật mô tả một người giác ngộ toàn triệt như sau:

*Liễu vô vi, vô tín
Phá vỡ sự tục sinh
Buông vọng cầu, cơ hội
Chính là người tối linh.
(Assaddho, akataññū ca
Sandhicchedo ca yo naro
Hatāvakāso vantāso
Sa ve uttama poriso).*

Trong Hattha yoga, nếu một người có thể nằm buông lỏng như một xác chết trong tư thế sāvāsana khoảng 20 phút thì có thể phục hồi được chân khí bị tiêu hao trong 24 tiếng đồng hồ trước đó. Theo Phật giáo, *niệm sự chết* tức đặt mình trong tình huống đã chết, là cách buông xuống mọi ý đồ lăng xăng của bản ngã để thể nghiệm “*cái không là gì cả*” ngay nơi thực tại hiện tiền. Và chính khi chết đi mọi hữu vi tạo tác thì sự sống mới thật là nguồn an lạc vô biên, bất tận.

Thư giãn, buông xả, nghỉ ngơi hoàn toàn là yếu tố cơ bản không thể bỏ qua trong bất cứ tâm thiền nào. Rất nhiều người xem thường yếu tố buông xả cơ bản này, họ quyết tâm nỗ lực rèn luyện thiền định, thiền tuệ, thiền công án, hay trì chú, niệm Phật, cầu nguyện tha lực v.v... với hy vọng thúc đẩy kết quả đến nhanh hơn! Nhưng hãy coi chừng: Càng mong kết quả đến nhanh áp lực của thời gian tâm lý càng cao và kết quả đến càng chậm!

Thực ra, khi thân tâm thoát ra khỏi áp lực của cái ta ảo tưởng thì tự thân sự thư giãn, buông xả đã mang lại nhiều kết quả lớn

lao mà không một cố gắng cá nhân nào có thể đạt được. Mọi bế tắc, bất an, xáo trộn trong cuộc sống sẽ được hóa giải một cách tự nhiên mà không cần cố gắng giải quyết một cách chủ quan, không mong chờ một giải pháp lý tưởng ở tương lai hay một sự trợ lực nào từ quyền năng bên ngoài. Hiệu quả rất tự nhiên mà thư giãn buông xả đem lại thật lớn lao không ngờ được:

1- Tình trạng thân căng thẳng thường kèm theo nhiều bệnh chứng như co cứng, đau nhức, hồi hộp, khó thở, nhồi máu cơ tim, huyết áp cao, suy nhược thần kinh v.v... Vì vậy thân thư giãn là điều kiện tốt nhất để hóa giải căng thẳng, giúp tật bệnh được điều trị dễ dàng và sức khỏe được phục hồi

2- Khi quá nôn nóng, hấp tấp, căng thẳng bạn thường hành động, nói năng, suy nghĩ thiếu chính xác và dễ bị tiêu hao năng lực. Ngược lại khi thân tâm khinh an, thư thái sẽ là cơ sở nền tảng cho hành động, nói năng và suy nghĩ của bạn được đúng đắn, chính xác và thoải mái hơn nên cũng không bị tiêu hao năng lực.

3- Một tâm trí bị sử dụng quá tải sẽ cảm thấy mệt mỏi, cạn kiệt, chán chường, bức bối, sợ hãi v.v... Trong buông xả trọn vẹn, tinh thần được thanh thản nên tự nhiên những phiền não bức xúc tự động lắng dịu và được hóa giải. Ngược lại, bạn càng cố gắng diệt trừ phiền não thì phiền não lại càng gia tăng.

4- Khi tâm bạn được nghỉ ngơi hoàn toàn thì nó có thể tùy duyên hướng đến bất kỳ một đối tượng thiền định tự nhiên nào. Một ngọn lá xanh, một ô cửa trống, một áng mây bay... đều có thể giúp tâm bạn dễ dàng an nhiên tĩnh lặng. Khi tâm rộng lặng thì nó liền trong sáng, đó chính là tâm có khả năng minh sát (minh sát tuệ) mọi trạng thái diễn biến nơi thân, nơi cảm giác, nơi tâm hay nơi sự tương giao vận hành của thân tâm, và sáng suốt thấy rõ *bản chất như thực* của mọi hiện tượng trong đời sống.

Hỏi:

- Khi tôi thư giãn, buông xả một lát thì bị rơi vào giấc ngủ, như vậy là xấu hay tốt?

Đáp:

- Khi tâm thần căng thẳng bạn thường xuyên ngáp dài, rất uể oải, mệt mỏi, có vẻ như buồn ngủ lắm; nhưng nằm xuống lại không ngủ được. Đó là biểu hiện trạng thái suy nhược thần kinh. Nếu bạn đang bị căng thẳng mà sau khi thư giãn, buông xả một lát, bạn chìm vào một giấc ngủ ngon lành - thì đó quả là một liều thuốc an thần tự nhiên, giúp thân tâm bạn tự động điều chỉnh một cách tuyệt vời. Nhưng nếu trong tình trạng bình thường mà khi nào thư giãn bạn cũng bị rơi vào giấc ngủ - thì đó là hôn trầm, thụy miên - trạng thái này là một trở ngại, không tốt chút nào cho sức khỏe thể chất và sự tỉnh táo, sáng suốt tinh thần! Trong trường hợp đó, bạn nên đi bộ tốt hơn là ngồi hay nằm. Nếu phải ngồi thì sau khi thư giãn buông xả, để khỏi hôn trầm thụy miên, bạn nên chú tâm quan sát rõ hơi thở vào ra. Sự chú hướng đúng mức vào một đối tượng sẽ giúp tâm bạn tỉnh táo hơn. Nếu làm như thế cũng không hết đã dụi uể oải thì bạn nên đi tắm rửa hoặc ra ngoài trời đi đi lại lại cho tỉnh táo hơn. Nếu thích ngồi, bạn nên ngồi thiền nơi có ánh sáng, không khí mát mẻ và trước khi ngồi không nên ăn no.

Hỏi:

- Ngược lại, tôi hầu như không thể thư giãn, buông xả được. Thân tôi cứ như cứng đờ ra và tâm tôi thì gần như lúc nào cũng bận rộn, không thể rời khỏi những mối quan tâm của nó. Vậy làm sao để buông thư?

Đáp:

- Gặp trường hợp ấy, bạn nên làm quen với thư giãn về thân trước. Trong khi thử thư giãn, bạn nên để tâm theo dõi từng động tác một cách tự nhiên, không nên quá cố gắng tập chú cũng không nên lơ là, chệnh mảng. Nếu bạn cảm thấy thân không được mềm dẻo, linh hoạt do thường làm một số động tác nào đó lâu ngày mà

trở nên chai lì; hoặc thường xuyên đề kháng, cảnh giác mà trở thành đờ cứng thì bạn nên chơi thể thao, đi bộ thong thả, v.v... Cũng có thể tập thái cực quyền hay thể dục dưỡng sinh đơn giản để thân bớt đờ cứng, dần dần sẽ mềm dẻo, nhẹ nhàng và linh hoạt hơn.

- Trong khi tập cho thân thư giãn như thế bạn nên quan sát các động tác của thân một cách tự nhiên - không quá chuyên chú, cũng không lơ đãng - thì tâm bạn sẽ tự động được khinh an, thư thái và buông xả dễ dàng hơn.

Hỏi:

- Có những công việc đòi hỏi phải quan tâm một cách khẩn trương, căng thẳng, không cho phép chúng ta được quyền thư giãn, buông xả, nghỉ ngơi thoải mái một giây phút nào; vì nếu làm vậy thì chẳng khác nào chúng ta đang trốn tránh một trách nhiệm nào đó?

Đáp:

- Có lẽ bạn nên hiểu ngược lại! Chính vì để làm tròn trách nhiệm đối với những công việc đòi hỏi phải khẩn trương, căng thẳng mà chúng ta cần phải biết thư giãn buông xả. Buông lỏng giúp giảm bớt căng thẳng, nhanh chóng phục hồi năng lực để tiếp tục công việc và nhờ vậy sẽ đạt được hiệu quả cao. Một người có khả năng buông thư khi phải đối đầu với những công việc khẩn trương thì chẳng bao lâu anh ta sẽ thân nhiên, nhẹ nhàng trong những công việc khó khăn hơn.

- Nếu sự khẩn trương, căng thẳng tích lũy lâu ngày không hoá giải được sẽ đưa đến suy nhược tâm thần, lúc đó không những không làm tròn trách nhiệm mà sự luống cuống của bạn còn phá hỏng công việc nữa là khác.

Hỏi:

- Nhưng như thế tôi phải mất một khoảng thời gian nhất định cho sự buông thả? Mà thời gian của tôi không cho phép thì sao?

Đáp:

- Thực ra, lúc đầu chúng ta nên tập quen với sự thư giãn, buông xả; khi đã nhuần nhuyễn rồi, bạn có thể buông thả ngay trong công việc nên không cần phải mất một khoảng thời gian nào. Nếu bạn thường căng thẳng mà không biết buông thả thì hậu quả sẽ khó lường; lúc đó, có thể không phải chỉ mất một khoảng thời gian mà có khi mất cả quãng đời còn lại!

Hỏi:

- Xin hỏi thêm: Nói thư giãn tức là đã hàm ý phải cố gắng làm cho thân thư giãn. Nhưng đã cố gắng thì vô hình trung lại tạo thêm một sự căng thẳng khác. Buông xả cũng vậy, muốn loại bỏ cái gì ra khỏi tâm trí chúng ta thì vẫn phải dụng lực. Ví dụ, muốn buông bỏ một nỗi buồn đâu phải là dễ. Như vậy, dụng lực hay không dụng lực đều không buông bỏ được. Bây giờ phải làm sao đây?

Đáp:

- Dường như bạn nhầm lẫn giữa hai sự kiện: cố gắng thể lực và cố gắng tâm lý. Khi thân căng thẳng, mệt mỏi bạn có quyền thư giãn, đó là một đáp ứng hay phản xạ rất tự nhiên, giống như bạn siêng năng tập thể dục thể thao mỗi khi khí huyết bất thông, chân tay nhức mỏi v.v... thì có vấn đề gì đâu. Chẳng lẽ bạn cố gắng thư giãn vì một mục đích lý tưởng cao siêu nào đó? Nếu vậy thì không còn thuộc lãnh vực thể lý mà đã bước sang vấn đề tâm lý mất rồi. Bạn cần thấy rõ thân thư giãn và tâm buông xả là hai lãnh vực hoàn toàn khác nhau.

Cố gắng tâm lý để buông xả mới là trọng tâm câu hỏi của bạn, phải không? Tuy nhiên, ở đây bạn lại một lần nữa nhầm lẫn giữa buông xả và buông bỏ. Bạn đã đồng hóa buông xả với buông bỏ theo nghĩa “loại ra khỏi tâm trí” một nỗi buồn, chẳng hạn.

Về mặt tâm lý, những từ cố gắng, nỗ lực, dụng công đồng nghĩa với dụng tâm, dụng ý hay có chủ ý, v.v... tức là nỗ lực của ý chí muốn đạt được một điều gì đó. Chính ý chí này là biểu hiện của cái “ta” hay “bản ngã”.

Mặt khác, khi bạn xem những mối lo âu, sợ hãi, chán nản, buồn phiền, thất vọng v.v... là đối tượng cần phải buông bỏ vì đã làm bạn khổ đau, căng thẳng, nghĩa là bạn muốn trút bỏ gánh nặng đang gây áp lực cho bạn để được tự do giải thoát khỏi mọi ưu phiền, phải không? Như vậy, đúng là bạn phải dụng lực để rồi lại rơi vào vòng lẩn quẩn của cái ta muốn giải quyết vấn đề hay muốn lẩn tránh thực tại.

Thực ra, bạn không cần làm gì để giải quyết vấn đề cả, đó mới thực là buông xả. Cứ để yên tất cả mọi thứ ở chỗ của chúng, đừng cố gắng loại bỏ điều gì, vì không cách nào bạn bỏ chúng được cả. Khi bị dồn nén những phiền não này chỉ ẩn vào vô thức chứ không bị hủy diệt. Lúc đó bạn còn đâu cơ hội để thấy ra mặt thực của chúng! Mà bao lâu chưa thấy ra thực tánh của phiền não thì dù bạn làm gì chúng vẫn là mối thách thức suốt đời bạn.

Bởi vì, dụng tâm loại bỏ chỉ tạo ra một sự đối kháng mà hậu quả là tăng thêm bất an, căng thẳng, phiền não, khổ đau. Vậy, buông xả không phải là nỗ lực buông bỏ một trạng thái, một tình huống hay một hậu quả, mà đơn giản chỉ là buông xuống thái độ lăng xăng của cái ta ảo tưởng nỗ lực duy trì hoặc loại bỏ trạng thái đó.

Nói buông xuống nhưng thực ra chỉ cần bạn không làm gì cả để cho tâm được nghỉ ngơi vô sự khỏi mọi ý đồ của cái ngã lăng xăng tạo tác. Lúc đó, mặc dù bạn không cố gắng loại trừ nhưng phiền não lại tự trở nên vô hiệu.

CHƯƠNG II - TRỞ VỀ THỰC TẠI

*Xin trả chim đôi cánh
Đôi cánh nhẹ bay xa
Ta trở về lặng lẽ
Một mình ngắm mây qua*

(Viên Minh)

Con người từ lúc mới sơ sinh đã biết hướng ra thế giới bên ngoài để thu thập những thông tin cần thiết cho đời sống. Đến bốn năm tuổi đã tích lũy được những sở tri cơ bản để có thể xử lý những sinh hoạt thông thường. Sau đó nhờ học tập từ gia đình, bè bạn, học đường và cộng đồng xã hội; kết hợp với khả năng tư duy, chiêm nghiệm, phán đoán mà kinh nghiệm, kiến thức, kỹ năng v.v... ngày càng phong phú, đa dạng và cũng càng phức tạp hơn.

Nếu một người không thể tiếp thu thông tin cần thiết từ bên ngoài thì anh ta chỉ có thể sống một đời sống thực vật. Vì vậy, hướng ra bên ngoài không phải là một sai lầm, mà đó chính là điều kiện tiến hóa tất yếu của đời sống con người trong cộng đồng xã hội và trong môi trường của sự sống.

Cái sai đưa đến phiền não, khổ đau, chán chường, thất vọng v.v... chính là vì con người không biết rằng mình đã dần dần bị dính mắc, sa lầy, lệ thuộc vào thế giới bên ngoài đến độ hoàn toàn bỏ quên chính mình. Đó là sự vong thân, tha hoá mà *Albert Camus* đã phát hiện khi thấy *mình không còn là chính mình nữa*, mình đã trở thành *kẻ lạ mặt* không biết tự bao giờ!

Trên mỗi đối tượng tiếp xúc hàng ngày, bạn không ngừng gia thêm những tình cảm, chẳng hạn như ưa, ghét, tham, sân v.v... rồi tùy thuộc vào những cảm tính đó bạn chủ quan chọn lựa, lấy bỏ. Ở một mức độ nào đó, điều này xem ra cũng là chuyện bình thường, nhưng khi những thái độ này ngày càng được tích lũy, vun bồi, gia tăng, phát triển cho đến khi trở nên quá sâu dày, kiên cố, thì bắt

đầu trở nên vô cùng nguy hiểm! Tại sao? Lý do là bạn đã hình thành những thành kiến, cố chấp, hận thù, oan kết hay những say mê, chìm đắm trong thế giới bên ngoài, đến độ bạn đánh mất khả năng trở lại chính mình.

Điều này biểu hiện quá rõ đối với những người ghiền cờ bạc, rượu chè, ma túy v.v... Nhưng thật ra, ít nhiều gì mỗi người cũng đã từng sống trong một mức độ vong thân nào đó. Bằng chứng là khi thương yêu hay thù ghét, khi thất bại hay nhục nhã v.v... thì ai cũng có thể quên ăn, mất ngủ, sợ hãi, lo âu, thần thờ, thất chí v.v... Kết quả tâm lý ấy đơn giản chỉ vì đã bị dính mắc quá sâu vào ngoại cảnh. Lúc đó, dù muốn an bình, thanh thản chỉ trong chốc lát thôi cũng không dễ gì có được!

Tâm chúng ta co giãn như một sợi dây thun. Nếu sợi dây thun bị kéo quá căng và dính kẹt vào một vật nào đó, một lát hay một vài lần thôi thì có vẻ như không sao; nhưng nếu bị kéo căng lâu ngày hay nhiều lần thì sợi thun khó có thể trở lại trạng thái bình thường.

Cho nên, một khi đã bị căng giãn không thể phục hồi thì xem như dây thun đã hỏng. Một cái cân lò xo cũng vậy, nếu cân quá tải nhiều lần, nó có thể bị giãn ra và không trở về số 0 được nữa! Trường hợp cái cân bị hỏng thì ai cũng dễ dàng phát hiện, nhưng ít ai nhận ra tâm mình đã bị hư hỏng từ lúc nào. Khi bạn phiền não, khổ đau, lo âu, sầu muộn v.v... tức là bạn đang để cho ngoại cảnh can dự quá nhiều vào đời sống tinh thần nội tại. Và một khi đã bị dính mắc, lệ thuộc quá nhiều vào ngoại cảnh, cái tâm không thể nào còn hồn nhiên, thư thái và lạng lẽ. Bạn có thể ngồi yên lặng một lát được không? Nếu không tức là tâm bạn đang bị chi phối hay ràng buộc vào một điều gì đó bên ngoài, không thể trở về với chính mình một cách an nhiên tự tại được nữa.

Một người đang bận tâm, hay đang chìm sâu trong những kỷ niệm vui buồn quá khứ, đang toan tính cho một viễn ảnh tương lai, đang mưu cầu một sở đắc trong tu tập, hay đang tham lam, sân

hận... thì khó có thể chú tâm vào hiện tại hay trở về trọn vẹn với chính mình. Trước hết bạn cần thấy ra tình trạng vong thân, tha hoá của mình để tự thoát khỏi sự lệ thuộc, dính mắc, buộc ràng vào thế giới huyễn vọng tạo ra bởi cái ta ảo tưởng.

Khi bạn gỡ sợi dây thun ra khỏi chỗ dính mắc, phản xạ đầu tiên là nó sẽ trở về tình trạng tự nhiên ban đầu của nó. Cũng vậy, ngay khi được thư giãn, buông xả, nghỉ ngơi hoàn toàn, tâm trí bạn liền tự động trở về với thực tại thân tâm (thân-thọ-tâm-pháp). *Trở về thực tại*, thiền Vipassanā gọi là *chánh niệm*, và Thiền Tông gọi là *thân tâm nhất như* hay *vô niệm*. Tâm có chánh niệm thì *không lang thang hướng ngoại* hay *không bỏ quên thực tại thân tâm*, tức không rơi vào thất niệm, tạp niệm hay vọng niệm.

Tuy nhiên, trở về với chính mình không phải là trở về một khởi điểm nào đó đã trôi qua, mà chính là trở về *tình trạng đang là*, với một thái độ bình lặng, vắng mặt mọi ý đồ can thiệp, chọn lựa, lấy bỏ... Ngay lúc đó, bạn chỉ cần trọn vẹn với thực tại hiện tiền mà không cần thêm bớt, không cần hành động hay phản ứng gì cả.

Chánh niệm là yếu tố có sẵn trong bản chất của tâm, nhưng vì cái ta ảo tưởng chạy theo vọng niệm nên mới thất niệm. Do đó, khi buông cái ta ảo tưởng xuống thì lập tức chánh niệm trọn vẹn với thực tại hiện tiền, còn tầm vóc của thực tại hiện tiền đó như thế nào thì còn tùy vào mức độ khai mở của tâm bạn:

- Khi tâm bạn *rỗng lặng hồn nhiên*, vắng bóng mọi ý niệm, thì *chánh niệm là trọn vẹn với thực tại “không là gì cả”* tức *tánh không (suññatā) của pháp*.

- Khi tâm bạn *an nhiên tự tại*, ở trong pháp mà không dính mắc pháp nào, thì *chánh niệm là trọn vẹn với thực tại toàn diện (sabbatthatā) vĩ mô của pháp*.

- Khi tâm bạn *đang chú ý vào một sự kiện nổi bật đang diễn ra nơi thân-tâm-cảnh* thì *chánh niệm là trọn vẹn với thực tại như thị (sabhāva) vi mô của hiện tượng danh sắc*.

Tuy nhiên bạn không nên chuẩn bị tâm mình một cách chủ quan để mong được trọn vẹn với thực tại *tánh không* (*suññatā*) hoặc thực tại *toàn diện* (*sabbatthatā*) vĩ mô, vì cho rằng tâm đó “cao” hơn tâm trọn vẹn với *thực tại như thị* (*sabhāva*) vi mô đang diễn ra nơi thân-thọ-tâm-pháp. Vì đó là tùy cảm nhi ứng của tâm có khả năng tùy duyên thuận pháp, chứ không phải là tâm còn phân biệt nhị nguyên có không, lớn nhỏ... Chánh niệm chính là tâm trọn vẹn với pháp ngay tại đây và bây giờ mà không khởi một niệm phân biệt nhị nguyên nào, bởi vì một niệm khởi lên là đã phân ra thiện ác, đúng sai, hữu vô, cao thấp, đốn tiệm... của lý trí vọng thức, đó chính là lúc hình thành cái ta ảo tưởng.

Vậy tốt nhất là bạn không nên chọn lựa hoặc tạo ra tâm chánh niệm và đối tượng để chánh niệm theo ý mình, vì như vậy không còn là chánh niệm mà cũng chẳng còn thực tánh pháp nữa. Khi tâm bạn buông ra mọi ý đồ lăng xăng của cái ta ảo tưởng, thì ngay đó không có thất niệm, tạp niệm hay vọng niệm (tức vô niệm) thì đó mới thật là chánh niệm, chứ tuyệt đối không có một hành động tạo tác nào gọi là chánh niệm cả. Đừng tạo phương pháp hay lối mòn cho chánh niệm, mà chỉ cần ngay đó trọn vẹn với thực tại thì chính là tâm đang chánh niệm. Ví như yên lặng thì ngay đó cứ yên lặng chứ không cần phải chấm dứt tiếng ồn, vì khi bạn khởi tâm muốn chấm dứt tiếng ồn thì tâm bạn không còn yên lặng nữa!

Trở lại sự kiện thực tế, chúng ta thử xem xét một vài tình huống điển hình: Ví dụ như khi bạn đang thở, đó là một hoạt động hoàn toàn vô ngã của thực tại thân tâm ngay đây và bây giờ, vậy cứ để yên cho hoạt động thở diễn ra một cách tự nhiên như nó đang là, đừng thêm bớt gì cả, đừng cố gắng kiểm soát hay làm chủ nó, vì như vậy là đã xen cái ta lăng xăng của bạn vào rồi. Hãy để bộ phận hô hấp làm công việc tự nhiên của nó, đó chẳng phải là sở trường của nó sao? Nếu bạn tập kỹ thuật thở theo dưỡng sinh, yoga hay khí công gì đó tùy nhu cầu thiết thực của bạn thì tốt thôi, nhưng

nếu bạn xem đó là tu tập chánh niệm thì không hẳn đã đúng, lúc đó tâm bạn có thể ổn định cao nhưng không hẳn là tâm đang trọn vẹn với thực tại, vì tâm định vẫn còn bị các tướng sắc và vô sắc che ám, nhất là khi bạn luyện tập thiền định với ham muốn đạt được một trạng thái lý tưởng. Khi tâm bạn đã mở ra trí tuệ thấy thực tánh pháp thì bạn sẽ không còn xem bất kỳ trạng thái nào là lý tưởng nữa.

Chánh niệm cũng không phải là từ bỏ thế giới bên ngoài để chỉ an trú bên trong. Đời sống là một sự tương giao gắn bó trong ngoài. Nếu bạn dính vào bên ngoài thì bỏ mặc bên trong, nhưng nếu dính mắc bên trong thì lại quên mất bên ngoài. Như vậy là bạn đánh mất tánh toàn diện của thực tại, để tự cô lập trong một đời sống phân ranh, đơn điệu.

Đức Phật lấy ví dụ một khúc gỗ trôi giữa dòng sông. Nếu nó mắc kẹt vào bờ bên này hoặc bên kia, bị chìm đắm, bị mục nát hay bị vớt đi thì nó không thể thuận dòng ra biển cả. Sự sống là dòng sông, là dòng pháp. Chánh niệm là yếu tính của sự sống trọn vẹn với dòng pháp thực tánh, nên gọi là sống thuận pháp. Vị Thánh Tu-đà-hoàn được gọi là “nhập dòng” (sotāpanna) vì vị ấy đã sống thuận theo dòng pháp tánh. Vậy hãy để tâm bạn trôi chảy trọn vẹn nơi chính nó trong sự vận hành toàn diện của pháp, không nên bắt tâm ngưng trụ ở đâu. Bắt tâm ngưng trụ không phải là chánh niệm cũng không phải là chánh định mà là sự dính mắc, sự cản trở tâm thể nhập vào dòng thực tánh pháp tự nhiên.

Khi bạn biết thế nào là chánh niệm, thế nào là trọn vẹn với thực tại, thì dù thực tại đó là hơi thở, là đi, đứng, ngồi, nằm, là tất cả sự... của thân hành; là những cảm giác hay cảm xúc khổ, lạc, hỷ, ưu, xả; là những trạng thái của tâm, là cái “không là gì cả” hay là cái “tất cả” v.v... thì đều chỉ là tùy duyên, không có gì quan trọng, tự thân chánh niệm mới là một trong những yếu tính cốt lõi của tâm thiền. Tâm chánh niệm lặng lẽ trên mọi đối tượng mà không dừng lại ở bất kỳ đối tượng nào.

Vì vậy, bạn đừng quá quan tâm chú niệm vào những trạng thái thân, thọ, tâm, pháp, với tham vọng trụ tâm, với nỗ lực tìm kiếm điều gì trong đó, hoặc với mong cầu qua đó sẽ đạt được những sở đắc lý tưởng, vì như thế tâm bạn lại bị dính vào một đối tượng hay một mục đích khiến bạn phải phân tâm hay ngưng trệ, nghĩa là làm như vậy bạn không thể có được một tâm chánh niệm trọn vẹn với thực tại hiện tiền.

Trở về trọn vẹn với thực tại hiện tiền chủ yếu là không để tâm lang thang hướng ngoại tìm cầu một cách mê muội trong tình trạng vong thân, tha hoá, chứ không phải là trở về mãi mê tìm lại cái tự ngã bên trong để cô lập mình với thế giới bên ngoài.

Dù bạn đang làm điều gì mà cũng không quên thực tại thân tâm ngay trong công việc đó thì thật là tuyệt vời. Được như vậy, bạn có thể ung dung, tự tại, khi làm gì cũng không ra ngoài chánh niệm nơi thực tánh pháp tự nhiên. Ba yếu tố tinh tấn, niệm và định thuộc về định phần trong Bát Chánh Đạo. Yếu tố tinh tấn thuộc về động, yếu tố định thuộc về tĩnh, còn chánh niệm vừa động trong tĩnh, vừa tĩnh trong động, cho nên chánh niệm có khả năng ổn định một cách uyển chuyển tự nhiên, không cần dụng công tọa thiền hay nhập định gì cả mà tâm vẫn an nhiên tự tại.

Trở về trọn vẹn với thân (niệm thân) tương đối dễ. Trở về trung thực với những cảm giác (niệm thọ) tương đối khó hơn. Vì khi có *cảm giác khổ* bạn thường muốn chấm dứt nó ngay, và vô tình làm gia tăng cảm giác khổ ấy. Khi có *cảm giác lạc* bạn thường muốn níu giữ nó lại, vì vậy, biến nó thành nỗi khổ của cái tâm lo sợ sự mất mát, biến hoại. Tâm càng lảng xảng giải quyết – nắm giữ hay loại bỏ – những cảm giác một cách chủ quan hời hợt bên ngoài thì bên trong những cảm giác ấy lại càng gia tăng áp lực mà bạn không đủ tĩnh tại để nhận ra. Như vậy, bạn chỉ vô tình bóp méo hoặc cố ý điều chỉnh những cảm giác theo tư dục của bạn hơn là trọn vẹn với bản chất thực của những cảm giác ấy.

Vi tế hơn, khi *tâm* bạn có thái độ phản ứng ưa thích hay ghét bỏ một đối tượng nào thì nó bị sa lầy trên đối tượng ấy mà quên mất *gốc tâm*, nơi phát sinh ra những thái độ phản ứng ấy. Buông sự dính mắc trên đối tượng của tâm để trở về nhìn lại thái độ phản ứng của chính nó (niệm tâm) trên đối tượng ấy gọi là niệm tâm trên tâm. Khi cái ta ảo tưởng của bạn nhận lầm tâm này là “ta” và “của ta” thì nó liền sử dụng tâm ấy theo ý đồ của nó, bấy giờ nó phản ứng một cách chủ quan, chỉ lo chọn lựa, đối phó với tình hình bên ngoài để xem đối tượng đó có lợi hay bất lợi cho nó thôi, mà quên đi *chính thái độ phản ứng bên trong nó mới là gốc thật sự tạo ra vấn đề!* Như thế là theo ngọn mà quên gốc. Chánh niệm đối với tâm (niệm tâm) chính là trở về với thực tánh của tâm chứ không để tâm chạy theo đối tượng của ảo tưởng. Tuy nhiên, không để tâm lang thang theo đuổi đối tượng bên ngoài không có nghĩa là bạn bắt tâm dừng lại (định), và cũng không nên quá quan tâm xem xét trạng thái tâm một cách đơn điệu như một đối tượng chọn lựa, vì như vậy bạn không thấy được tâm trong tình huống tự nhiên của nó. Bạn chỉ cần trở về ngay nơi hiện trạng diễn biến của tâm ngay khi nó đang sinh khởi hay hoại diệt là được, không cần phải dụng công giải quyết, kiểm duyệt, phê phán hay biện minh gì cho trạng thái tâm đó cả.

Tóm lại, giống như người bắt mẫn với hoàn cảnh hiện tại, say mê tìm kiếm sự thỏa mãn ở tương lai, do đó đã bỏ quên chính mình, bôn ba đây đó cầu mong đạt được sở thích lý tưởng của mình! Cũng vậy, cái ta ảo tưởng mãi đi lang thang theo những bước thăng trầm với biết bao niềm vui, nỗi khổ bên ngoài mà không biết rằng tự mình vốn đã đầy đủ mọi phẩm chất hoàn hảo ở bên trong. Vì thế, đừng lang thang tìm cầu những trạng thái lý tưởng mộng mơ nào khác mà hãy trở lại chính mình, thấy ra tự tánh pháp (sabhāva dhamma) ngay nơi thân tâm huyễn hóa này, tất cả chân lý đang luôn luôn chờ bạn ở đó.

Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy hãy trở về mà thấy sự thật (Ehipassiko) ngay nơi thực tại hiện tiền (Sanditṭhiko), bởi vì ngoài bản tâm thanh tịnh không còn tìm đâu ra mảnh đất bình an trên cõi đời vô thường tạm bợ này để làm nơi nương tựa:

*“Nương tựa nơi chính mình,
không nương nhờ ai khác.
Tâm thuần tịnh mới là
nơi nương nhờ khó được” (PC. 160)*

Mạnh Tử cũng đã từng nói: *“Trời đất đầy đủ nơi ta, chân thành trở về với chính mình, không hạnh phúc nào lớn hơn”*.

Vậy tại sao bạn cứ mãi là người lữ hành bốn ba đi tìm ảo mộng, để rồi:

*Lang thang từ độ luân hồi
Vô minh nẻo trước, xa xôi dặm về!
(Vũ Hoàng Chương)*

Chức năng của chánh niệm là đưa tâm trở về thực tại, hay nói cách khác là giải thoát tâm ra khỏi những hệ lụy do đánh mất chính mình trong điên đảo mộng tưởng (saññāvipallāsa). Cụ thể là chánh niệm giúp bạn:

- *Hóa giải mọi ràng buộc*: Tất cả ràng buộc đều do vọng niệm xuất phát từ cái ta ảo tưởng hay còn gọi là bản ngã vô minh ái dục. Chánh niệm là trở về với thực tánh pháp (sabhāva) nên không còn bị trói buộc trong tưởng điên đảo (viparita saññā) hay tâm ảo hóa (vipallatta citta) cùng với những phóng ảnh không thực của nó nữa.

- *Sống an nhiên tự tại*: Nguyên nhân của tâm bất an, bất tại, quên mất chính mình, là do thất niệm hay tán tâm tạp niệm, nghĩa là tâm bị lôi cuốn về quá khứ, hướng vọng đến tương lai hoặc đắm chìm trong hiện tại. Khi chánh niệm trọn vẹn với thực tại ở đây và bây giờ thì mọi ý niệm thời gian đều tự động biến mất không còn dấu vết. Ngay đó tâm hoàn toàn tự do, thoát khỏi mọi áp lực của

thời gian tâm lý. Vì vậy, người sống trọn vẹn với thực tại luôn được thanh thản, thoải mái, an nhiên, tự tại.

- *Trí nhớ ít suy giảm*: Khi bị căng thẳng hay dính mắc vào một điều gì người ta thường hay quên, hay đãng trí. Trái lại, người có chánh niệm ít bị áp lực của sự dính mắc, căng thẳng, nên tâm được khinh an thư thái nhờ đó trí nhớ sẽ tốt hơn. Tất nhiên trí nhớ còn tùy thuộc vào sự lão hóa của tế bào não, nhưng chính sự phân tâm, căng thẳng thúc đẩy tế bào não suy thoái nhanh hơn.

- *Tâm định được dễ dàng*: Tâm định là tâm không bị chi phối bởi ngoại cảnh, nghĩa là dù ở trong ngoại cảnh tâm vẫn bất loạn. Khi tâm đang bận rộn trong ham muốn, bực tức, tán loạn, trì trệ hay phân vân lưỡng lự thì rất khó mà an ổn để chú tâm vào một việc gì trong hiện tại. Còn khi tâm có chánh niệm thì việc chú tâm vào thiền định hay chuyên chú vào công việc là chuyện rất dễ dàng.

- *Bảo toàn được nguyên khí*: Chánh niệm chính là nguyên lý "Tinh thần nội thủ" trong y học cổ truyền phương Đông. Theo nguyên lý này thì khi tâm trở về trọn vẹn với chính nó thì chân khí không những không bị phân tán, mà còn được bảo toàn nguyên vẹn, tức là ý chánh niệm thì khí cũng quy nguyên.

- *Làm chủ được thân tâm*: Người tinh thần bị phân tán đã không thể chú tâm thì làm sao có thể làm chủ được thân khẩu ý. Giống như một người lái xe bị ngoại cảnh chi phối không thể điều khiển tốc độ hay hướng đi thích ứng được nên rất dễ gây ra tai nạn. Còn người chánh niệm không cần cố gắng vẫn có thể tự chủ một cách dễ dàng tự nhiên.

Hỏi:

- *Thầy nói, trong quan hệ với ngoại giới, chúng ta thường quan tâm đến đối tượng mà quên chính mình, như vậy là theo ngọn cỏ gốc. Có phải ý thầy muốn nói đừng quan tâm đến người khác, chỉ nên lưu ý đến tâm tư nguyện vọng của mình?*

Đáp:

- Không phải vậy, chỉ quan tâm đến ý muốn của riêng mình mà không để ý đến tâm tư nguyện vọng của người khác là ích kỷ. Trở về gốc là chánh niệm, từ đó bạn mới có thể tùy duyên đối tượng ở đâu mà thận trọng chú tâm quan sát bên trong hoặc bên ngoài theo nhu cầu thực tiễn lúc đó, nhưng bạn cũng không nên đánh mất tính toàn diện của thực tại (cả trong lẫn ngoài), để không bị dính mắc vào một bên.

Thông thường, nếu bạn quá quan tâm đến đối tượng bên ngoài thì sẽ bỏ quên chính mình, do đó cần phải trở về gốc thực tại thân tâm trước, rồi khi tâm đã chánh niệm bên trong thì nên hướng tâm quan sát thế giới bên ngoài; và khi bạn đã có thể chánh niệm cả trong lẫn ngoài thì tâm bạn không còn bị thiên lệch bên nào nữa.

Hỏi:

- Khi đi bộ trên phố hay lái xe ngoài đường, nếu chánh niệm, chúng ta chỉ quay vào trong trọn vẹn với thân-thọ-tâm-pháp, không quan tâm bên ngoài liệu có gây tai nạn không?

Đáp:

- Tất nhiên nếu bạn chỉ chăm chú vào trong mà không quan tâm bên ngoài thì rất dễ gây tai nạn, nhất là khi ở chỗ đông người hay nơi nguy hiểm. Như chúng ta đã biết, quá chăm chú vào trong sẽ bị dính mắc bên trong; ngược lại, quá quan tâm bên ngoài thì dễ bị vong thân, tha hóa.

Khi bạn đang đi bộ hay lái xe mà bị lôi cuốn vào một đối tượng nào đó, dù trong hay ngoài; ví dụ như bạn đang chìm đắm trong ý nghĩ hận thù hay thương tiếc, lúc đó, bạn quên rằng mình đang đi bộ hay đang lái xe, và tất nhiên bạn rất dễ gây tai nạn giao thông. Đó là thất niệm chứ không phải chánh niệm. Khi chánh niệm tâm bạn không phân tán, không quên mình, chứ không phải dừng lại bên trong như thiên định an chỉ, nên bạn có thể trọn vẹn với lái xe, đi bộ hay bất cứ việc làm gì.

Chánh niệm là trọn vẹn với thực tại đang là, thực tại đó là sự tương giao giữa chính mình (thân và tâm) với hoàn cảnh bên ngoài (sắc, thanh, hương, vị, xúc) chứ không tách riêng trong ngoài để tập chú vào một đối tượng nhất định nào, trừ phi đối tượng ấy cần sự thận trọng chú tâm quan sát trong một tình huống đặc biệt.

Ví dụ như khi đang đi trên phố, nếu tâm bạn bị cuốn hút trong một mối lo toan nào đó, bạn có thể va vấp hoặc đụng chạm vào người khác; nhưng khi chánh niệm, tâm trí bạn bén nhạy đến nỗi có thể cảm nhận được mọi diễn biến xung quanh mà vẫn không quên chính mình.

Sai lầm của bạn là không thấy được sự khác biệt giữa niệm và định, hay giữa trọn vẹn với thực tại và sự tập chú vào bên trong như khi bạn thiền định. Thiền định thì cần một nơi an toàn để thực hiện, còn đang lái xe hay đi trên đường phố thì bạn cần phải chánh niệm mới có thể an toàn được.

Hỏi:

- Thầy nói chánh niệm là trọn vẹn với thực tại? Vậy khi tham dục, sân hận, ngã mạn sinh khởi v.v... cũng cứ trọn vẹn với chúng hay sao? Thế thì làm sao đoạn tận tham, sân, si như Đức Phật dạy được?

Đáp:

- Bạn thử xem xét thật kỹ tình huống sau đây: để dỗ một em bé đang khóc, có phải mục đích của bạn là làm cho bé ngừng khóc hay là bạn nên hết lòng thương yêu, thông cảm và chia sẻ với toàn bộ hoàn cảnh của bé?

Nếu bạn chỉ muốn bé đừng khóc vì lợi ích của riêng bạn, chứ không cần thấu rõ con bạn khóc vì nỗi gì, thì không bao giờ bạn hiểu được bé. May là bé khóc để bạn biết con mình đang đói hay khát, nóng hay lạnh v.v... vậy bạn cần chia sẻ một cách trọn vẹn với bé chứ đừng chỉ cố tìm cách bắt bé đừng khóc.

Một điều kỳ diệu là chính sự yêu thương trọn vẹn sẽ làm bé ngưng khóc! Và cũng chỉ có chánh niệm trọn vẹn với tham sân mà không phê phán, kiểm duyệt hay can thiệp gì cả thì mới có thể thấy được tham sân có sanh có diệt.

Trọn vẹn với tham sân trong chánh niệm khác hẳn với bị chìm đắm trong tham sân khi thất niệm. Theo nguyên lý, khi thất niệm thì tham sân mới sanh khởi, nên ngay khi chánh niệm thì tham sân liền tự diệt. Vậy chìm đắm trong tham sân là thất niệm, còn trọn vẹn với tham sân mới chính là chánh niệm.

---o0o---

CHƯƠNG III - THẤY BIẾT TRONG SÁNG

Quả thật điều bất lợi!

Người ngu sinh sở tri.

Hủy phần sáng của mình,

Tự chẻ đầu chính nó. (Pháp cú 72)

Thấy biết là khả năng tự nhiên trong quá trình phát huy nhận thức và trí tuệ con người. Thấy biết phát sinh khi các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) tiếp xúc với những đối tượng (màu sắc, âm thanh, mùi hương, vị chất, vật xúc, ý tượng). Sự tương giao giữa hai yếu tố căn môn và trần cảnh làm phát sinh thấy biết tương ứng; từ đó hình thành khái niệm, tư tưởng, quan niệm, chủ trương, lý luận v.v... trong quá trình tất yếu của nhận thức và phán đoán, nhờ đó con người tiến hóa, phát triển nhanh hơn bất kỳ sinh vật nào khác trên trái đất.

Nếu một người không có khái niệm gì về sự vật xung quanh, không có khả năng tư duy, phán đoán, không biết suy luận, tưởng tượng, không biết phê bình, đánh giá, không biết phân biệt, chọn lọc, hay không hiểu được ngôn ngữ truyền thông từ bên ngoài

v.v... thì anh ta vẫn mãi là một kẻ thiếu năng, đàn độn, khù khờ bất hạnh.

Trong cộng đồng xã hội, con người ưu việt hơn các loài khác nhờ biết quan hệ, tương tác, giao tiếp với nhau để qui định ra ngôn ngữ, chữ viết, biểu tượng, mã số v.v... hầu có thể truyền đạt ý nghĩ, thông tin nhiều chiều, nhiều mặt, phong phú và đa dạng một cách dễ dàng, thuận lợi. Từ đó, giáo dục, luật lệ, lễ nghi, nguyên tắc luân lý, qui phạm đạo đức, định ước xã hội v.v... đã được hình thành. Không ai có thể phủ nhận được quá trình tiến hoá tuyệt vời đó của con người từ đời sống hoang dã cổ xưa cho đến nền văn minh hiện đại.

Tuy nhiên, lạ thay, nếu tính toán để tìm chỉ số hạnh phúc bình quân trên đầu người thì chúng ta không chắc gì con người văn minh hiện đại đã hạnh phúc hơn những người hồng hoang xưa cổ! Điều chắc chắn là chúng ta có thể thấy rõ rằng tiện nghi vật chất vẫn chưa bù đắp được những nỗi lo âu, sợ hãi, căng thẳng, khổ sầu mà con người văn minh hiện đại phải gánh chịu.

Chính những thành quả ưu việt do con người sáng chế, qui định, cho tiện ích của mình đã trở thành những khuôn khổ ràng buộc lại mình. Qua sự tưởng tượng phong phú của con người, những tư tưởng, quan niệm, chủ trương, giáo điều, triết thuyết nghe ra tuyệt vời nhất, khôn thay, đã dễ dàng đóng băng để trở thành thành kiến cố chấp, mâu thuẫn đối kháng mà hậu quả tất nhiên là chiến tranh, khủng bố, sợ hãi, khổ đau v.v...

Tất cả những điều này đều xuất phát từ thấy biết sai lầm mà Đức Phật gọi là *tà kiến*. Nhận thức của con người thường thể hiện qua tưởng tượng, hoặc dựa trên những kiến thức mà phần lớn do con người qui định, hơn là trực nhận sự thật một cách trung thực bằng trí tuệ. Vì vậy, những sản phẩm có được từ tưởng tượng và kiến thức đều không khỏi chủ quan, không đáng tin cậy. Ngay cả khoa học, dù khách quan đến đâu, cũng vẫn đi từ giả thuyết đến kiểm chứng rồi kết luận. Nên nhiều kết luận khoa học trước

đây được công nhận tưởng đã là định luật vĩnh cửu thì chẳng bao lâu bị chứng minh là khiếm khuyết, sai lầm hoặc lạc hậu. Những kiến thức có từ tưởng tượng, giả thuyết, suy đoán, lý luận, định nghĩa v.v... có thể đúng với qui ước mà xã hội công nhận, được gọi là *tục đế* (*sammuti sacca*), nhưng không đúng với tự thân sự thật mà Phật giáo gọi là *chân đế* (*paramattha sacca*).

Nhìn kỹ hơn, chúng ta dễ dàng thấy rằng không ít những quy định xã hội không phản ánh trung thực sự thật khách quan, vì phần lớn những qui định này xuất phát từ những tình cảm chủ quan hoặc lý trí phiến diện. Chính vì vậy, có vô số tư tưởng, quan niệm, chủ trương khác biệt, mâu thuẫn, đối kháng lẫn nhau, tạo ra những thành kiến cố chấp, đưa đến hiểu lầm, bất mãn, chia phân trong mỗi quan hệ giữa những thành viên trong gia đình, đoàn thể, phe phái hay trong toàn thể cộng đồng xã hội. Điều này, tất nhiên, đưa đến biết bao khốn khổ cho loài người, như chúng ta đã từng chứng kiến hàng ngày ở khắp mọi nơi.

Có hai thái độ tâm trong sự thấy biết, một là *thái độ trung thực*, khách quan, hai là *thái độ lệch lạc*, chủ quan. Thấy biết dẫn đầu mọi hành động, nói năng và suy nghĩ. Cho nên, thấy biết với thái độ đúng sẽ đưa đến ứng xử đúng đắn, tốt đẹp, nhưng với thái độ sai sẽ đưa đến xử sự xấu xa, lệch lạc.

Vậy, thế nào là thấy biết với thái độ trung thực, khách quan? Đó là sự thấy biết trong sáng, tĩnh tại, trực tiếp trên đối tượng; không bị che lấp bởi ý niệm, tư tưởng, quan niệm hay tình cảm chủ quan nào; không thông qua khái niệm hình tướng, tên gọi, hay biểu tượng nào; không vướng mắc trong chủ trương, thành kiến, truyền thống, tập tục hay giáo điều lý tưởng nào. Ngay khi bạn thực sự buông xả hoàn toàn, an nhiên vô sự thì tâm bạn liền trọn vẹn với thực tại hiện tiền, và ngay đó, sự thấy biết trực tiếp sẽ phát huy tác dụng tự nhiên, khách quan và trung thực.

Tánh biết của tâm vốn rộng lặng trong sáng, tức là sẵn có định tuệ đầy đủ, tự nhiên. Nhưng khi bạn không chịu buông tư kiến tư

dục của cái ta ảo tưởng xuống để cho định tuệ tự lặng lẽ chiếu soi một cách độc lập, mà chỉ nương tựa vào mớ kiến thức ngoại lai thủ đắc được vì mục tiêu chủ quan của lòng tham vọng, thì bạn đã vô tình quên đi tánh biết trong sáng hồn nhiên nơi chính mình! Từ đó bạn nỗ lực tìm kiếm, say mê tích lũy sở tri và sở đắc mà bạn hằng ước mong đạt được! Để rồi chính những sở tri sở đắc có được từ tư kiến, tư dục của cái ta ảo tưởng đó đã làm phân tán sự trực nhận trọn vẹn của trí tuệ tỉnh giác trong tánh biết tự nhiên. Vì vậy Đức Phật đã cảnh báo:

“Quả thật điều bất lợi!

Người ngu sinh sở tri.

Hủy phần sáng của mình.

Tự chẻ đầu chính nó”. (Pháp Cú 72).

Để dễ hiểu, chúng ta tạm chia ra bốn loại nhận thức của tánh biết:

1) *Nhận thức của trực giác giác quan*, được gọi là *giác tri*, thực ra đây là phần *thức tri* thuộc về trực giác giác quan, gồm thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm khi có sự tương giao giữa các căn môn và các đối tượng tương ứng. Mặc dù được gọi là trực giác giác quan nhưng *giác tri* bị giới hạn bởi điều kiện của giác quan và đối tượng, nên vẫn còn tương đối và bất toàn nên chữ *giác* ở đây không có nghĩa như *giác ngộ*. Tuy vậy, nó chưa bị bóp méo một cách chủ quan bởi lý trí vọng thức. Trực giác giác quan là tâm bản sinh, thụ động, không tạo tác (vô nhân, dị thực, duy tác). Dù tương đối và đơn giản nó vẫn hữu dụng như phương tiện cơ bản của nhận thức.

2) *Nhận thức của lý trí*, biểu hiện qua hình thức *tưởng tri* và *thức tri*. Đó là hoạt động lý trí thuộc nhận thức của ý giới và ý thức giới qua khái niệm, tư tưởng, quan niệm, kiến thức hữu hạn có được từ học hỏi, tư duy, phân tích, lý luận theo quy ước xã

hội. Loại hiểu biết này chỉ có giá trị trong phạm vi ước định tục đế, không phải là sự thật rốt ráo, có thể thay đổi theo thời gian, không gian, bởi bất cứ sự đồng thuận nào của từng cộng đồng xã hội.

3) *Nhận thức của cảm ứng*, biểu hiện qua *linh tri*, đây là một loại nhận thức trực giác tâm lý đặc biệt hoạt động trong vô thức nên ý thức không biết được, không nghĩ bàn được. Cái biết không biết này thật kỳ lạ, nó làm việc bằng cách nào khó mà lường được. Ví dụ, tự nhiên thầy giáo trả lời ngay câu hỏi mà một học sinh vừa có ý muốn hỏi. Thầy giáo cảm ứng được nhưng không ý thức được sự cảm ứng đó. Như vậy, tánh biết còn có khả năng biết bằng vô thức mà triết học phương Tây gọi là trực giác tâm lý hay thần giao cách cảm. Điều này chứng tỏ rằng khi ý thức không làm việc, tâm (tánh biết) vẫn tiếp tục hoạt động miên mật, mà ý thức dù cố gắng cách mấy cũng không thể nào miên mật được như vậy, vì ý thức luôn sinh diệt vô thường theo đối tượng của nó.

4) *Nhận thức của trí tuệ*, biểu hiện dưới hình thức *tuệ tri*, *thắng tri* và *liễu tri*. Đó là thái độ tỉnh giác, nhận thức trực tiếp đối tượng thực tánh chân đế, không lệ thuộc vào kiến thức, định lượng, suy tưởng, phân tích, so sánh, lý luận thuộc lĩnh vực lý trí. Thực tánh là bản chất tự nhiên, là sự thật phổ biến ở khắp mọi nơi, mọi thời, tự vận hành theo nguyên lý nội tại, không biến đổi bởi quan niệm của cộng đồng xã hội hay qui định chủ quan cá nhân nào.

Cả bốn loại nhận thức này không thể thiếu trong hầu hết sinh hoạt đời sống. Dù nhận thức của lý trí chỉ đúng trên phương diện tục đế, bạn vẫn phải tuân theo những luật lệ hay qui định đúng tốt, vì đó là lợi ích chung cho mọi người trong cộng đồng xã hội. Do đó không cần phải cố gắng loại bỏ tướng tri và thức tri, vì nó vẫn hữu dụng trong nhiều lãnh vực. Và nó sẽ rút lui một cách tự nhiên khi trí tuệ tỉnh giác (tuệ giác) xuất hiện, bởi vì thấy biết của lý trí không thể tồn tại trên đối tượng thực tánh của tuệ giác.

Tuy nhiên, nếu chỉ biết nhận thức theo những quy ước giả định của xã hội thì bạn sẽ không thể nhận ra *sự thật rốt ráo* vốn vẫn luôn là *bản chất thật* (chân đế) trong cốt lõi của đời sống. Bỏ quên thực tánh, chạy theo giả tướng chính là nguyên nhân của tất cả nỗi bất hạnh mà loài người đang phải gánh chịu. Vậy điều quan trọng là bạn có đủ tỉnh thức để tùy trường hợp mà ứng biến thích nghi các thể loại nhận thức hầu thể nghiệm đời sống một cách khách quan, chính xác, trung thực và thấy ra đâu là *lẽ phải đời thường* (tục đế) đâu là *sự thật rốt ráo* (chân đế).

Không cần một nỗ lực rèn luyện nào để đạt được sự nhận thức trực tiếp của trí tuệ tỉnh giác, vì tánh biết vốn có sẵn tuệ giác trong sáng tự nhiên. Khi tâm buông xả, rỗng lặng, không bị lý trí vọng thức che ám thì tánh biết liền tự chiếu sáng, đó chính là trí tuệ tỉnh giác. Nhưng khi bạn cố tình tìm cách rèn luyện để sở hữu tuệ giác thì nó lập tức biến mất. Vì ngay khi bạn khởi tâm muốn đào tạo sự tỉnh giác thì vô tình bạn tạo ra cái ta ảo tưởng cùng với tiến trình nhân quả và thời gian, như vậy tâm đâu còn tỉnh giác để thấy biết thực tại một cách trực tiếp (sanditṭhiko) phi thời gian (akālika) được nữa. Lúc đó nhận thức của bạn chỉ là những kiến thức hạn hẹp của lý trí cá nhân chứ không phải là trí tuệ tỉnh giác đến từ tánh biết trong sáng tự nhiên. Kiến thức lý trí có thể tốt, nhưng chắc chắn chỉ là tương đối, hạn hẹp trong cái đã biết, không phải là sự tỉnh giác để thấy biết trực tiếp, mới mẻ và trung thực với bản chất của thực tại.

Trong Thiền Vipassanā, có ba yếu tố cốt lõi là tinh tấn, chánh niệm và tỉnh giác. Tinh tấn là không buông lung phóng dật theo vọng tưởng của cái ta. Chính cái ta vọng tưởng làm cho tâm thất niệm, tạp niệm và vọng niệm, nên khi buông hết các niệm ấy thì tâm vô niệm rỗng lặng liền trở về trọn vẹn với thực tại, đó chính là chánh niệm. Tâm không còn bị ý niệm, vọng tưởng che lấp thì tánh biết tự phát ra trí tuệ tỉnh giác có khả năng thấy biết thực tại một cách toàn diện, minh bạch và trong sáng, không một chút mê mờ

vấn đục. Vì vậy, ngay khi tâm buông xả, vô sự, thì tánh biết rỗng lặng trong sáng tự phát huy trí tuệ tỉnh giác để soi sáng thực tại, chứ tuệ giác không do nỗ lực của bản ngã tạo nên. Vì vậy, rốt ráo mà nói, chỉ có tinh tấn chánh niệm tỉnh giác mà không có người tinh tấn chánh niệm tỉnh giác.

Bạn cần lưu ý là hai yếu tố chánh niệm và tỉnh giác không thể tách rời nhau trong thiền Vipassanā, nên nhiều người cho rằng hai yếu tố này không có gì khác biệt. Thực ra, tuy chúng hỗ trợ cho nhau và có chung một đối tượng thực tánh, nhưng có đặc tính và chức năng hoàn toàn riêng biệt. Chánh niệm là tâm trọn vẹn với đối tượng thực tại (không còn năng sở), trong khi tỉnh giác thấy biết đối tượng ấy một cách trung thực và trong sáng (không còn tư niệm). Như một tấm gương, hướng vào đối tượng đủ vững vàng và trọn vẹn, thì lập tức phản ánh rõ ràng trung thực đối tượng ấy. Tấm gương quay qua hướng khác ví như thất niệm, tấm gương bị rung động ví như tạp niệm, và mặt gương không bằng phẳng ví như vọng niệm, thì không thể soi thấy vật gì rõ ràng trung thực được. Cũng vậy, tâm thiếu chánh niệm sẽ không có tỉnh giác để soi chiếu đối tượng đúng với thực tánh của nó.

Chánh niệm đã được giới thiệu trong chương 2. Trong chương 3 này chúng ta nói riêng về đặc tính và chức năng của tỉnh giác. Như đã trình bày ở trên, tỉnh giác là bản chất trí tuệ sẵn có trong tánh biết rỗng lặng, trong sáng và tự nhiên. Nó có thể ứng ra qua 6 thức, mà cũng có thể độc lập đứng ngoài thấy rõ 6 thức đang hoạt động qua trạng thái danh sắc, vì vậy mà tỉnh giác mới có thể minh sát được thực tánh của thân, thọ, tâm, pháp.

Ví dụ, khi bạn đang thở, nếu không thất niệm (tức đang chánh niệm) thì bạn thấy rõ trạng thái thở một cách tự nhiên đang diễn ra nơi thân, lúc đó chính là bạn đang tỉnh giác. Bạn chỉ cần lặng lẽ trực nhận trạng thái thở tự nhiên mà không phản ứng, không can thiệp để cố gắng điều khiển hơi thở theo bất cứ phương pháp nào thì trí tuệ tỉnh giác liền tự soi thấy thực tánh của trạng thái thở ấy.

Đừng cố gắng thử theo một qui trình định sẵn vì mục đích định tâm hay tìm biết điều gì trong đó. Làm như vậy là bạn tự ràng buộc mình trong giới hạn của lý trí vô minh dục vọng. Vô tình bạn bị rơi vào giữa hai thế lực tham và sân. Hay nói cách khác, bạn đang bị *tham ưu* thúc đẩy, trong khi Đức Phật dạy chúng ta đừng để tham ưu xen vào thì tỉnh giác mới thể hiện được chức năng thấy thực tánh pháp của nó.

Cũng vậy, khi đang đi, đứng, ngồi, nằm, hoặc đang thực hiện một động tác lớn nhỏ nào thuộc về thân hành, tỉnh giác giúp bạn tri nhận trọn vẹn và trung thực trạng thái diễn biến của tư thế hoặc động tác đó, không phân tâm, không gán ghép vào nó ý niệm nào khác. Nếu không có tỉnh giác, thay vì thấy trạng thái diễn biến của động tác một cách đơn thuần, bạn thường có khuynh hướng gán thêm vào đó ý niệm “tôi”: Tôi đi, tôi đứng, tôi ngồi, tôi nằm, tôi ăn, tôi uống v.v... “Tôi” vốn chỉ là khái niệm giả định, mang tính quy ước, không có thật, nhưng lâu ngày nó đã ăn sâu vào tâm khảm bạn và trở thành cái ta ảo tưởng, gây chướng ngại và che mờ thực tánh của mọi sự mọi vật.

Đối với những cảm thọ, nếu bạn thiếu tỉnh giác thì cái ta ảo tưởng liền can thiệp vào ngay. Cái ta luôn phản kháng và tìm cách chấm dứt cảm giác khổ nên đã tạo ra tâm sân hận, đồng thời cái ta lại ưa thích và tìm cách níu giữ cảm giác lạc nên đã tạo ra tâm tham ái. Cái ta cũng không bằng lòng với cảm giác xả - không khổ không lạc, nó có khuynh hướng loay loay tìm kiếm cảm giác lạc, nên tạo ra tâm bất an, phóng dật và mê muội. Trong cả ba trường hợp, chỉ có tỉnh giác mới có thể giúp bạn cảm nhận một cách vô tư, trung thực những cảm giác đang xảy ra nơi thân tâm bạn mà không can thiệp bằng một phản ứng tâm lý chủ quan nào.

Nhiều người nhầm lẫn thái độ tỉnh giác với trạng thái ý thức, vì vậy đã đề cao vai trò của ý thức trong việc hành thiền! Thậm chí còn cố gắng giữ ý thức liên tục mà họ cho như vậy là miên mật! Ý thức chỉ là một tâm sinh diệt theo đối tượng của nó, nghĩa là khi có

đối tượng thì nó sinh, khi không có đối tượng thì nó diệt. Vì lệ thuộc vào đối tượng như vậy nên đưa đến quan niệm sai lầm thứ hai là quá xem trọng đối tượng đến nỗi nếu không có thì phải dựng lên đối tượng để nuôi dưỡng sự liên tục của ý thức, nhưng thực ra sự miên mật đó chỉ là nỗ lực kéo dài sự tồn tại của cái ta ảo tưởng mà thôi.

Tỉnh giác là phẩm chất của tánh biết rỗng lặng trong sáng, nó có khả năng thấy được hoạt động của ý thức – thấy được sự sinh diệt của tâm ý thức đó. Chính vì thế mà Đức Phật dạy trong Kinh Tứ Niệm Xứ là có thể tỉnh giác trên thực tại thân, thọ, tâm và pháp mà không nương tựa, không dính mắc vào pháp nào. Vì thế hơn nữa là thấy được trạng thái tâm ngay khi nó khởi lên trên một đối tượng nào đó. Ví dụ, khi thấy một đóa hoa, tâm ưa thích khởi lên, nhưng ý thức của bạn bị thu hút vào màu sắc, hình dáng, hương thơm của đóa hoa, nên không ý thức được chính mình, nhưng tỉnh giác lại thấy được toàn bộ diễn biến khi tâm ưa thích của bạn đã khởi lên rồi diệt đi lúc nào và như thế nào, nếu không làm sao thấy được tính chất vô thường, vô ngã của tâm. Cũng vậy, đối với những trạng thái tâm khác như từ ái hay hận thù, ổn định hay tán loạn, trói buộc hay thanh thoát, vướng mắc hay tự tại v.v... tỉnh giác đều thấy biết như một tấm gương phản ánh trung thực, không xen vào đó bất cứ phản ứng tâm lý chủ quan nào. Ý thức có thể bị bản ngã xen vào chấp là ta và của ta, còn tỉnh giác thì cái ta không thể chấp thủ được, đơn giản chỉ vì tỉnh giác thấy được các pháp là vô ngã. Nói cách khác, khi vắng bóng cái ta ảo tưởng thì mới thật sự có tỉnh giác.

Tóm lại, tỉnh giác không bị giới hạn trong phạm vi ý thức, ngược lại chính nhờ tỉnh giác mà nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức mới thấy như thực, nghe như thực, giác như thực, tri như thực. Kiến văn giác tri hoàn toàn trung thực được gọi là tri kiến thanh tịnh.

*

Trong khi cái ta ảo tưởng nỗ lực thúc đẩy tiến trình hoàn thiện tiểu ngã trở thành đại ngã bằng con đường hình thành tư tưởng, luận thuyết và các phương pháp, kỹ thuật tu luyện để đạt được sở tri và sở đắc (nhưng sở tri chỉ vun bồi tà kiến, và sở đắc chỉ củng cố tham ái), thì tánh biết luôn soi sáng để điều chỉnh nhận thức sai lầm bằng tri kiến thanh tịnh hay trí tuệ tỉnh giác. Do đó, trong thiền Vipassanā, Đức Phật nhấn mạnh đến yếu tố tỉnh giác để giúp thiền giả hóa giải những sai lầm của sở tri chướng và phiền não chướng:

- *Điều chỉnh tà kiến*: Tà kiến là những quan niệm sai lầm hay chủ trương lệch lạc về chính mình, cuộc đời, hoàn cảnh xung quanh, vũ trụ vạn vật. Ví dụ, thuyết Thường Ngã, Định Mệnh, Duy Thần, không có nhân quả nghiệp báo, mọi hiện tượng đều ngẫu nhiên, chủ trương hạnh phúc tùy thuộc vào điều kiện vật chất hoặc do Thần Linh ban thưởng v.v... Những quan niệm võ đoán này, dù xuất phát từ niềm tin cá nhân hay tập thể, một dân tộc hay cả nhân loại - thì cuối cùng vẫn sẽ đưa đến hậu quả khổ đau, bất hạnh. Chỉ có người thấy biết trong sáng tự mình chứng nghiệm sự thật khách quan mới có thể điều chỉnh được những tà kiến cố chấp này.

- *Phá vỡ định kiến*: Định kiến hay thành kiến là những quan điểm, phán đoán hoặc kết luận cố chấp, bảo thủ, một chiều, không chịu xét lại, thay đổi hay sửa sai. Ví dụ như trọng nam khinh nữ, phân biệt giai cấp, kỳ thị chủng tộc v.v... Định kiến ngăn cản sự sáng tạo, sự tiến hoá, làm trở ngại cho nhận thức khách quan, trung thực. Chỉ có trí tuệ tỉnh giác giúp bạn thấy biết chân thực bản chất thực tại, thì bạn mới có thể chấm dứt được những thành kiến, cố chấp nguy hại này.

- *Thoát khỏi hoài nghi*: Hoạt động của lý trí thường đi đôi với hoài nghi, phân vân, do dự, lưỡng lự, bất quyết v.v... Nghi ngờ một điều gì đó chưa hẳn là hoài nghi, chỉ vì chưa kiểm chứng nên chưa xác định mà thôi. Nghi ngờ là một thái độ sáng suốt, tự tin, trong khi tâm trạng phân vân, lưỡng lự, mập mờ, thiếu dứt khoát, thiếu tự tin trong thực tại mới là hoài nghi. Chính hoài nghi đi đôi

với si mê làm tâm bạn phân tán, suy yếu, không có khả năng quyết định hay chú tâm. Nhờ sự chú tâm lắng nghe, quan sát khách quan mà sự thấy biết được trong sáng, tự tin và thoát khỏi tâm trạng hoài nghi bất định này.

- *Vượt qua sự hạn hẹp của ý niệm, ngôn từ và biểu tượng:* Con người sáng chế ra khái niệm ngôn ngữ và biểu tượng đem lại rất nhiều tiện ích, nhất là trong lãnh vực truyền đạt tư tưởng. Tuy nhiên, bản chất của những khái niệm này là tương đối, khiếm khuyết, mâu thuẫn, bất nhất và dễ gây hiểu lầm. Vì vậy, chúng chỉ có thể cung cấp những kiến thức cục bộ, phiến diện và thiếu chính xác. Qua đó, dĩ nhiên, không thể thấy biết sự thật một cách trung thực và toàn diện được. Sự thật chỉ được hiển bày khi thấy biết trong sáng, không bị che lấp bởi quan niệm nào.

- *Hóa giải những chướng ngại tiềm ẩn bên trong:* Đức Phật gọi những chướng ngại này là những phiền não ngũ ngầm (anusaya) nằm sâu lắng trong tiềm thức, chẳng hạn như tham lam, sân hận, si mê, ngã mạn, đố kỵ, ganh ghét, cố chấp v.v... vượt ngoài hoạt động của ý thức. Chỉ có trí tuệ tỉnh giác mới thâm nhập vào tận tiềm thức để hóa giải những chướng ngại tiềm ẩn và vi tế này.

Hỏi:

- *Theo con được biết, trực giác giác quan có thể là ảo giác nên vẫn sai lầm. Ví dụ, nhìn chỗ hai đường thẳng song song bị cắt bởi một đường chéo, chúng ta thấy đường như cự ly ở đó rộng hơn, nhưng thực tế thì số đo vẫn bằng nhau. Như vậy thấy biết qua trực giác giác quan đâu đáng tin cậy?*

Đáp:

- Đúng vậy! Trực giác giác quan dĩ nhiên có thể bị đánh lừa bởi ảo giác, nhưng đúng sai của ảo giác chưa thành vấn đề. Chỉ khi rơi vào khái niệm (paññatti), ngôn từ (nāma), vọng tâm (citta vipallāsa), vọng kiến (ditṭhi vipallāsa) mới chính là ảo tưởng, cái sai

nguy hại của vô minh (avijjā). Nhưng trực giác trong chánh-niệm-tỉnh-giác là tuệ giác hay trí tuệ lại là sự thấy biết trực tiếp vượt ngoài ý niệm, không thể bị chi phối bởi bất kỳ phán đoán, kết luận nào, chẳng hạn như khái niệm đúng sai, xấu đẹp, thiện ác v.v...

Khi bạn nói: “Hai, đường thẳng, đường chéo, giao nhau, cự ly, rộng hẹp, số đo v.v...” tất cả đều dựa trên những khái niệm, ý tưởng và ngôn từ phải không? Đó không còn là trực giác giác quan thuần túy nữa, mà đã trở thành kiến thức quy ước rồi. Ảo giác của trực giác giác quan không ảnh hưởng gì đến tuệ giác được đề cập trong thiền tuệ Vipassanā.

Hỏi:

- Chỉ với thấy biết trực tiếp như thầy nói, mà không lo liệu gì cho những kế hoạch tương lai thì làm thế nào có thể thực hiện được những dự án đòi hỏi nhiều sự cân nhắc và tính toán cẩn thận trước được?

Đáp:

- Đó là băn khoăn của rất nhiều người. Ngày nay, rõ ràng là trước khi bạn thực hiện một dự án nào cần phải có những kế hoạch khả thi. Tất nhiên, không thể loại bỏ sự cân nhắc, tính toán và những khái niệm cần thiết ra ngoài mọi sinh hoạt đời sống. Tuy nhiên, nếu chúng ta không có đủ tầm nhìn khách quan, trong sáng và trực tiếp để nhận ra những thực kiện của vấn đề, mà chỉ dựa trên những tư tưởng, khái niệm để suy luận thì liệu chúng ta có thể cân nhắc tính toán một cách chính xác, khả thi không? Khái niệm chỉ có giá trị khi nó minh họa cho thực kiện, hay phản ánh trung thực tính chất sự kiện. Nhưng khi khái niệm là ý tưởng chủ quan, thiếu xác thực thì sẽ trở thành chướng ngại cho việc hình thành những dự án khả thi. Đó là lý do tại sao nhiều kế hoạch có vẻ logic, trên thực tế, không thực hiện được.

Vì vậy, mọi cân nhắc tính toán cần phải dựa trên sự quan sát thận trọng và trực tiếp những sự kiện để thấy biết rõ ràng thực chất của chúng, nếu không thì mọi tính toán chỉ là ảo vọng, hoang tưởng. Tóm lại, thấy biết trực tiếp và trong sáng là yếu tố cốt lõi của mọi dự án khả thi.

Hỏi:

- Trong tu tập, cần phải hoàn thành từng bước như giữ giới luật cho thân khẩu được thanh tịnh, rồi phải hành trì thiền định cho tâm được an lạc, cuối cùng mới hành thiền tuệ để chứng đắc Đạo, Quả và Niết-bàn. Như vậy, cần phải chuẩn bị những bước đầu tu tập trong giới luật, thiền định thật nghiêm túc rồi tu thiền quán mới có trí tuệ, làm sao thầy nói chỉ thấy biết trong sáng tự nhiên bình thường thôi mà giác ngộ giải thoát được?

Đáp:

- Tu tập như vậy nếu không đúng hướng thì vẫn rơi vào lập trình rèn luyện để hoàn thiện tiêu ngã trở thành đại ngã của đạo Ba-la-môn!

Trong thời kỳ đầu, Đức Phật chưa chế định giới luật đã có rất nhiều vị giác ngộ giải thoát. Trước khi hoàn toàn giác ngộ Đức Phật đã đắc thiền định cao nhất của các vị đạo sĩ nhưng Ngài vẫn thấy đó chưa phải là yếu tố giác ngộ. Rồi Ngài khổ công rèn luyện sáu năm trong khổ hạnh cũng không đem lại kết quả nào. Cuối cùng Ngài nhớ lại thuở ấu thơ được ẵm bồng theo vua cha đi làm lễ hạ điền, với tâm bình thường trong sáng tự nhiên của trẻ thơ, Ngài thấy mọi việc diễn ra trong buổi lễ hạ điền rất rõ ràng nhưng vô tư, vô nhiễm, nên không hề có khổ đau phiền muộn gì cả. Ngay đêm đó Ngài sử dụng tánh biết rỗng lặng trong sáng vốn sẵn có trong tâm thái an nhiên tự tại để thấu suốt tất cả bản chất của thân, thọ, tâm, pháp và Ngài đã giác ngộ hoàn toàn. Nhờ phát hiện này mà từ khi Đức Phật giác ngộ mới có thiền Vipassanā: Lấy tánh biết vô ngã để thấy pháp vô ngã. Tánh biết vô ngã vốn có bản chất sáng

suốt, định tĩnh, trong lành gọi là giới định tuệ tự tánh. Sử dụng giới định tuệ tự tánh thể hiện qua tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác để thấy pháp được gọi là minh sát giới định tuệ. Chính những vị Thánh trong thời kỳ đầu của giáo pháp Đức Phật có thể giác ngộ ngay được là nhờ giới định tuệ này.

Về sau, tứ chúng ngày càng đông nên căn cơ trình độ cũng chênh lệch, Đức Phật phải tùy trình độ nhận thức của mỗi người mà ban hành giới định tuệ chế định. Qua giới định tuệ này những người trình độ tầm thường có thể tu tập từng bước để buông bớt cái ta ảo tưởng, dọn đường cho giới định tuệ tự tánh minh sát pháp để thấy ra thực tánh. Nếu không thấy rõ mục đích của giới định tuệ chế định là viễn ly, ly tham, đoạn diệt bản ngã vô minh ái dục, tức cái ta ảo tưởng tham sân si thì không thể có an tịnh, chánh trí, giác ngộ Niết-bàn được.

Hỏi:

- Xin thầy cho một vài ví dụ cụ thể để chứng minh rằng không cần dụng công, chỉ cần sáng suốt vô tâm mà được việc hơn là lo tính trước?

Đáp:

- Ngài Ananda cố gắng tu tập thiền quán để mong sớm đắc đạo quả A-la-hán nhưng không thành công, Ngài buông ra và nằm xuống nghỉ ngơi thì ngay lúc đó liền đắc đạo quả A-la-hán.

Trong môn cảm xạ học, người ta dùng một quả lắc nhạy cảm để thăm tra một vài nghi vấn. Muốn có câu trả lời chính xác, người cầm quả lắc phải thật định tĩnh, sáng suốt và vô tâm, không suy tính, không phỏng đoán, vì sẽ làm cho quả lắc đưa ra câu trả lời sai. Đây là một môn khoa học có liên hệ đến sự nhận thức vượt ngoài khả năng phán đoán của lý trí.

Có những vấn đề tưởng chừng như bạn không sao giải quyết được, càng suy nghĩ càng rối thêm. Nhưng khi bạn buông nó ra, ngủ một giấc thật ngon, rồi bỗng nhiên bạn lại thấy ra một giải

pháp cực kỳ hoàn hảo. Cũng có lúc bạn cố nhớ tên một ai đó mãi không ra, nhưng khi thôi không cố gắng nữa thì bạn chợt nhớ lại một cách dễ dàng.

Bạn thử xem xét trường hợp đơn giản sau đây: Bạn có một chùm những chìa khóa giống nhau của nhiều phòng. Thật khó khăn mỗi lần tìm một chìa nào đó nên bạn đã dán số cho mỗi chìa để dễ tìm hơn. Vậy mà có lúc, bạn ngạc nhiên khi vô tình lấy đúng chìa khóa bạn cần, từ trong ví, chẳng mất công tìm tòi gì cả. Bởi vì, chính trong khoảnh khắc bạn thật sự bình thản, tự nhiên và vô tâm, tâm bạn trở nên chính xác và bén nhạy với một khả năng cảm ứng thật kỳ diệu.

Hỏi:

- Trí tuệ cần được rèn luyện tu tập nghĩa là phải trải qua học hỏi giáo lý (văn), suy ngẫm ý nghĩa (tu), và khổ công hành thiền (tu) thì mới có thể đắc 16 tầng tuệ, làm sao buông ra cho tâm rộng rãi mà trí tuệ tự soi chiếu được?

Đáp:

- Thực ra, vì bị trói buộc bởi cái ta vô minh ái dục, mà bạn quên mất khả năng trí tuệ vốn sẵn có tự nhiên, vì vậy tâm bạn không còn bình lặng, trong sáng và hồn nhiên nữa. Vô minh biểu hiện qua si mê, tà kiến. Ái dục thể hiện qua tham lam, sân hận. Bao lâu còn bị ràng buộc vào những khuynh hướng tình cảm và lý trí này thì trí tuệ vẫn không thể biểu hiện tính rộng rãi trong sáng của tánh biết tự nhiên. Vì vậy, buông những cản trở này chính là cách “rèn luyện” tốt nhất để phục hồi khả năng trí tuệ, trả tánh biết về với tình trạng chưa bị cái ta ảo tưởng che lấp.

Tất nhiên nếu không thể phát hiện được cái ta ảo tưởng để buông xuống thì bạn đành phải trải qua phương án văn – tu – tu theo giới định tuệ chế định để loại trừ bản ngã và phục hồi lại giới định tuệ tự tánh thì mới giác ngộ giải thoát được.

Hỏi:

- *Tỉnh giác là bản chất thấy biết xuất phát từ tánh biết trong sáng tự nhiên của tâm hay là do tu luyện mà có?*

Trả lời:

- **Tâm (citta)** được định nghĩa là có tánh chất biết pháp nên còn gọi là **tánh biết(jānanatā)**. Khi tâm hay tánh biết không bị cái ta ảo tưởng che lấp thì bản chất tự nhiên của nó chính là **tỉnh giác (sampajañña)**. Từ Pāli sampajañña gồm sam + pajāna. Pajānāti được dịch là tuệ tri. Sam là nguyên vẹn, bản nguyên, toàn diện, toàn bích... vậy sampajañña có nghĩa là tuệ tri thực tánh bản nguyên của pháp, hay tánh biết nguyên vẹn, tánh biết toàn bích... Cho nên từ Sambuddha cũng được dịch là Toàn Tri, Toàn Giác hay Đẳng Giác. Tánh chất tỉnh giác này được biểu hiện qua trải nghiệm của nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức, gọi chung là kiến-văn-giác-tri (ditṭha-suta-muta-viññāta) hay gọi tắt là tri kiến (ñāṇa-dassana). Vậy, tỉnh giác là thể tánh, còn tri kiến là tướng dụng của tâm, cả hai thể hiện tánh tướng thể dụng của tánh biết. Tóm lại, tỉnh giác xuất phát từ tánh biết trong sáng tự nhiên sẵn có của tâm nên không cần phải tu luyện để phát triển. Ngược lại, theo nguyên lý thiền Vipassanā, tu chính là trở về sử dụng tỉnh giác soi chiếu bóng tối của cái ta ảo tưởng để trả pháp lại cho thực tánh bản nguyên của nó.

Hỏi:

- *Thầy dạy tỉnh giác chính là tuệ tri toàn bích tự nhiên và sẵn có trong tánh biết, vậy đó có phải là **vô sư trí, căn bản trí, tánh giác hay bản giác diệu minh...** mà về sau các tông phái Phật Giáo Phát Triển nói đến không?*

Đáp:

- Tất nhiên Phật Giáo Nguyên Thủy hay Phật Giáo Phát Triển đều nói đến tánh biết. Còn định nghĩa tánh biết như thế nào hay gọi tên gì thì tùy vào sự triển khai của từng tông phái. Nhưng quan

trọng không phải là định nghĩa như thế nào hay sử dụng ngôn từ gì để gọi tên tánh biết ấy, mà chủ yếu là có thấy ra bản chất thật của nó để biết tùy nghi ứng dụng trong đời sống thực tế hàng ngày cho sự giác ngộ giải thoát hay không mà thôi.

Vì sự tỉnh giác của tánh biết này thể hiện qua mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc và ý biết, nên Đức Phật dạy nguyên lý chánh niệm tỉnh giác đối với thực tại thân-tâm-cảnh hay thân-thọ-tâm-pháp một cách vắn tắt cho Bàhiya như sau: **“Trong thấy (của mắt) chỉ là thấy, trong nghe (của tai) chỉ là nghe, trong xúc (của mũi, lưỡi, thân) chỉ là xúc, trong biết (của ý) chỉ là biết... không có người (cái ta của Bàhiya) ở đó”**. Vừa nghe xong lập tức Bāhiya thấy ra cái “ta” chỉ là ảo tưởng, trong thấy biết của căn môn đối với trần cảnh chỉ có tánh biết đang biết pháp vận hành mà thôi, và ngay đó Bāhiya đã hoàn toàn giác ngộ giải thoát.

Hỏi:

- Nếu tỉnh giác là bản chất tự nhiên sẵn có trong tánh biết (tâm) thì tỉnh giác ở mỗi người phải giống nhau, nhưng trên thực tế trình độ tỉnh giác ở mỗi người một khác, phải chăng do sự tu tập của mỗi người mà có?

Đáp:

- Điều này chúng ta đã nói rồi. Sự tỉnh giác của tánh biết giống như ánh sáng mặt trời, sở dĩ có khi mờ khi tỏ là do bị mây che chứ không phải do ánh sáng khi tăng khi giảm. Mây che sự tỉnh giác chính là vọng tưởng tham, sân, si của cái ta, vì vậy có tu tập nhưng không phải để phát triển tánh giác mà để thấy ra cái ta chỉ là ảo tưởng, hoàn toàn không có thật.

Do mức độ che lấp của cái ta ảo tưởng mà tỉnh giác cũng thể hiện ở nhiều trình độ khác nhau:

1) Lợi ích tỉnh giác (Sattaka sampajañña): Chỉ tỉnh giác vì thấy khi tỉnh giác có đem lại lợi ích. Hoặc vì thấy việc nào có lợi ích mới quan tâm tỉnh giác.

2) Thích hợp tỉnh giác (Sappāya sampajañña): Chỉ tỉnh giác trong những điều kiện thích hợp. Hoặc chỉ tỉnh giác được đối với những đối tượng thích hợp mà thôi.

3) Tùy xứ tỉnh giác (Gocara sampajañña): Có thể tỉnh giác đối với mọi đối tượng. Hoặc có khả năng tỉnh giác trong mọi hoàn cảnh.

4) Bất muôi tỉnh giác (Asammoha sampajañña): Tâm tỉnh giác không còn bị che lấp, hoàn toàn trong sáng dù có đối tượng hay không có đối tượng.

---o0o---

CHƯƠNG IV - SUY NGHĨ CHÂN THỰC

Thấy biết là thể tánh

Suy nghĩ là tướng dụng.

Cả hai không thể thiếu

Trong tuệ giác viên dung.

(Viên Minh)

Có thể nói, suy nghĩ hay tư duy là điểm ưu việt, độc đáo nhất của loài người. Suy nghĩ nâng cao trình độ nhận thức và đem lại cho con người vô số thành tựu tốt đẹp trên nhiều lãnh vực. Suy nghĩ hình thành tư tưởng, lý luận, biện giải, hiểu biết, quan niệm, chủ thuyết, triết học và rất nhiều hoạt động tri thức khác, kể cả khoa học thực dụng nhất cũng phải xem tư duy là yếu tố then chốt. Người không biết suy nghĩ thì chẳng khác gì gỗ đá.

Tuy nhiên, vì hoạt động của tư duy quá phức tạp, thiếu chính xác, thường bị bóp méo bởi tính chủ quan của bản năng, tình cảm và lý trí trong giới hạn của những kiến thức phiến diện, mơ hồ, manh mún, nên tư tưởng không khỏi bị lệch lạc, võ đoán, hồ đồ... Điều này đã đưa đến biết bao tai họa cho con người.

Tư tưởng dẫn đầu mọi sinh hoạt hành động và nói năng. Vì vậy, tư tưởng lầm lạc dĩ nhiên đưa đến hành động, nói năng sai trái và kết quả chắc chắn là khổ đau và phiền muộn - không phải chỉ cho từng cá nhân mà còn cho cả tập thể cộng đồng. Rất nhiều tư tưởng đã đem lại tai họa cho toàn thể nhân loại dù theo nó hay chống đối lại nó.

Chính vì lẽ đó, Lão Tử nói: “*Kiến tố, bảo phác, thiếu tư, quá dục*” (*Thấy tinh nguyên, giữ mộc mạc, bớt nghĩ suy, giảm ham muốn*). Đức Chúa Jesus nói: “*Trở nên như con trẻ*”. Krishnamurti nói: “*Bật dứt tư tưởng*”. Thiên Tông nói: “*Nghĩ tư tức sai*” (*Suy nghĩ là sai*), hoặc “*Ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt*” (*Dứt đường ngôn ngữ, tuyệt chỗ tâm hành*) v.v... Nhiều người đã hiểu lầm những lời dạy minh triết này, rằng cần phải chấm dứt mọi hoạt động của tư tưởng mới có thể giác ngộ sự thật. Nhưng khi bạn cố gắng bật dứt tư tưởng thì chính là lúc bạn đang bị thúc đẩy bởi “*tư tưởng muốn bật dứt*” đầy ngã tính chủ quan ấy. Nếu bạn chấm dứt tư tưởng quá sớm thì trí tuệ sẽ chết non, còn nếu bạn chấm dứt nó quá trễ thì sự thật đã trôi qua mất rồi. Vậy làm thế nào bạn biết chấm dứt tư tưởng đúng lúc?

Thực ra, bạn không cần chấm dứt tư duy. Khi bạn thật sự chánh niệm, tỉnh giác thì tư tưởng sẽ tự dừng lại đúng lúc một cách tự nhiên, và nó sẽ sẵn sàng ứng hiện trở lại lập tức, khi cần thiết. Vậy, trong khi đang chánh niệm, tỉnh giác, nếu tư tưởng tự ngưng bật thì đó là *chánh kiến*, nếu tư tưởng ứng khởi đúng lúc và chính xác (*phát xuất từ chánh kiến*) thì đó là *chánh tư duy*.

Chánh kiến giúp bạn nhận biết trực tiếp sự vật một cách trung thực. *Chánh tư duy* giúp bạn thấu hiểu sự vật một cách thực dụng. Chánh kiến và chánh tư duy là hai mặt của trí tuệ. Trên cùng một thực kiện, chánh kiến nhận chân *bản chất* của thực tại, trong khi chánh tư duy nhận ra *tướng dụng* của hiện tượng. Tuy cả hai không xuất hiện đồng thời, nhưng luôn luôn phiên hỗ trợ nhau trong quá trình nhận diện sự thật. Giống như hai chân thực hiện động tác đi,

chân này trụ vững cho chân kia bước tới, và ngược lại; tuy hai chân không cùng lúc thực hiện chung một động tác, nhưng luôn thay phiên bổ túc cho nhau để bước những bước đi vững vàng, chính xác. Nếu loại bỏ một chân thì lập tức chúng ta trở thành què quặt. Cũng vậy, người quá thiên về *định* hoặc *trực giác* mà *thiếu tư duy* thì còn tệ hơn người biết tư duy chín chắn.

Vậy bạn đừng sợ tư duy. Hãy cứ tư duy trong trầm tĩnh, sáng suốt trên những thực kiện mà chánh kiến đã phát hiện; đừng quá lệ thuộc vào những kiến thức vay mượn từ bên ngoài chưa được kiểm chứng hay chưa được thể nghiệm trực tiếp. Chánh kiến chỉ đến khi bạn *chánh niệm tỉnh giác* đúng mức, nghĩa là lúc tư tưởng tự ngưng bật, chứ không phải bạn chủ quan bắt nó dừng lại.

Có bốn loại ý nghĩ:

1) Ý nghĩ đáp ứng tự nhiên: Ý nghĩ này âm thầm ứng khởi theo điều kiện hoặc nhu cầu tự nhiên. Ví dụ như khi đói, tự nhiên có ý nghĩ muốn ăn; ngồi lâu có ý nghĩ muốn đứng, đi, hoặc nằm... Loại ý nghĩ này hoạt động thầm lặng, khó phát hiện, tưởng chừng như không hiện hữu, vì nó ẩn kín đằng sau hành động của bạn, phần lớn trong tình trạng vô thức. Bạn không thể loại bỏ ý nghĩ có tính bản năng tự nhiên này, vì nó là một trong những yếu tố tất hữu của đời sống. Điều bạn cần không phải là hủy diệt ý nghĩ này, mà chỉ cần sáng suốt lắng nghe lại mình thì có thể phát hiện ra nó và không bị nó điều khiển một cách vô thức như chỉ là con rối.

2) Ý nghĩ phản ánh thực tại: Khi chánh niệm tỉnh giác đạt đến mức thích hợp thì tư tưởng tự động ngưng bật và *chánh kiến* tự nhiên xuất hiện, thấy rõ bản chất sự thật (*thực tánh pháp*). Nhưng ngay lập tức sau đó tư duy tự động khởi lên để *duyệt lại* và *lý giải* pháp vừa được chánh kiến minh sát. Đó là chánh tư duy. Loại ý nghĩ này rất cần thiết trong lãnh vực tương dụng của đời sống hàng ngày. Nhờ tư duy này các bậc Thánh biết được những gì đã chứng ngộ và Đức Phật biết làm thế nào tế độ chúng sanh. Vì vậy,

không thể loại bỏ chức năng tự nhiên này của tư duy một cách chủ quan được.

3) Ý nghĩ lan man bất định: Đây là loại ý nghĩ thường tự phát một cách bất định khi tâm trí bạn không trầm tĩnh, sáng suốt hoặc thiếu chú tâm và an lạc; nghĩa là một nội tâm rối loạn, căng thẳng, bất an. Khi tâm trí tích lũy quá nhiều thông tin trong tình trạng thiếu tỉnh thức, những dữ liệu tàng trữ trong vô thức này sẽ trở thành những xung động tạo ra vô vàn đợt sóng “*tư tưởng hoang dã*” gọi là phóng tâm hay trạo cử. Loại tư duy này khuấy động làm cho tâm trí khó an ổn, và trầm trọng hơn có thể trở thành hoang tưởng trong bệnh tâm thần hưng cảm. Đừng trấn áp nó, nếu bạn chủ quan cố kìm hãm nó thì nó có thể sẽ tạm ngưng trong chốc lát, rồi lại bùng lên trong những cơ hội khác hay dưới nhiều hình thức khác tồi tệ hơn. Bạn chỉ cần trầm tĩnh quan sát, lắng nghe, cảm nhận hay nhận biết nó một cách trung thực khách quan, không khởi lên một thái độ phản ứng hay đối kháng nào thì nó sẽ tự lặng lẽ rút lui, trả lại cho bạn một tâm trí rộng lặng trong sáng như bầu trời không một áng mây.

4) Ý nghĩ chủ tâm tạo tác: Hoạt động tư duy này tạo tác hành vi có mục đích và chủ ý. Loại ý nghĩ này khá phức tạp, có đúng có sai, có thiện có ác. Tuy vậy, bạn không cần phải cố gắng chặn đứng mọi tư tưởng loại này mà chỉ cần quan sát thật khách quan và tinh tế diễn biến của từng tư tưởng để thấy rõ bản chất thật của nó: Đúng hay sai, thiện hay ác, chân hay giả, diệt hay sinh... Khi đã thấy biết tỏ tường như vậy thì bạn sẽ tự biết một cách chính xác tư tưởng nào nên ngăn ngừa, loại bỏ; tư tưởng nào nên duy trì, phát triển, một cách tự nhiên, không chọn lựa chủ quan theo tư ý, tu dục.

Dĩ nhiên, khi thấy những tư tưởng sai lầm, ô nhiễm, bất thiện, xuất phát từ *tham ái, mê muội* đem đến ưu phiền, khổ não cho mình và người thì nên ngăn ngừa, loại bỏ. Diễn hình như những tư tưởng tham ái, sân hận hoặc hãm hại.

Những tư tưởng đúng đắn, trong lành, hiền thiện, xuất phát từ *trí tuệ*, *từ bi*, đem lại thanh tịnh, an lạc cho mình và người thì nên duy trì, phát triển. Điển hình như những tư tưởng vô tham, vô sân, vô hại. Nói một cách tích cực là những tư tưởng vị tha, từ ái, thương yêu, chia sẻ. Loại tư tưởng tích cực này càng phát triển nhiều càng tốt chứ không nên vội vàng chấm dứt nó chỉ vì muốn cầu an trong thành thời, yên ổn.

Đây là chặng đường tất yếu không thể bỏ qua trong quá trình hoàn thiện nội tâm và trí tuệ để giác ngộ giải thoát. Khi các Ba-la-mật, như *trí tuệ* và *công hạnh*, chưa được viên mãn mà bạn đã *cố bắt dứt tư duy* hoặc *ngưng trụ tâm*, thì sự ngưng trụ này vẫn chỉ là sản phẩm của “*cái ta tư tưởng*” mà thôi!

Do đó bạn cần thấy sự khác biệt giữa hai tình trạng ngưng bắt tư tưởng:

- *Tư tưởng tư ngưng bắt*: Khi bạn hoàn toàn buông xả, thì chánh niệm tỉnh giác sẽ ứng hiện một cách tự nhiên, vô tư và khách quan. Ngay khi đó tư tưởng của bạn tự động dừng lại để cho tuệ giác phản ánh thực tại đang vận hành thuận theo tự tánh và nguyên lý vô ngã.

- *Tư tưởng bị ngưng bắt*: Khi bị áp lực của ý chí, bị khống chế bởi những tư tưởng chủ quan có mục đích khác hoặc một loại tập chú có chủ ý mà bạn rèn luyện được theo một phương pháp nào đó để chặn đứng tư tưởng, thì thật ra, sự bắt dứt tư tưởng kiểu này cũng chỉ là một hình thức khác của *cái ta tư tưởng* mà thôi.

Nói tóm lại, tư tưởng khởi lên hay tư tưởng ngưng bắt không quan trọng, mà quan trọng là ngay đó bản chất của nó là gì và thái độ tâm đối với nó như thế nào:

- Sáng suốt hay mê muội.
- Thuận pháp hay thuận ngã.
- Thực tánh hay khái niệm.
- Vô chấp hay chấp thủ.

- Vô ái hay tham ái.

Dù tư tưởng ngưng bật nhưng có cái ta tham ái, chấp thủ trạng thái ngưng bật ấy thì sự ngưng bật này cũng chỉ là trạng thái ảo hóa, không phải là tâm rỗng lặng trong sáng tự nhiên, không phải là thực tánh chân đế, tịch tịnh Niết-bàn. Theo thiền Vipassanā, khi tư tưởng sanh khởi trí tuệ tỉnh giác thấy rõ, khi tư tưởng ngưng bật trí tuệ tỉnh giác thấy rõ, như vậy chính là tuệ giác thấy rõ bản chất sinh diệt vô thường của tư tưởng nên không nương tựa không dính mắc vào trạng thái sinh hay trạng thái diệt của tư tưởng, không cho trạng thái đó là ta, của ta hay tự ngã của ta. Có trí tuệ tỉnh giác (tuệ giác, chánh kiến) như vậy thì tư tưởng sanh khởi hay ngưng bật đều tùy duyên vô ngại.

*

Trên phương diện thực tánh (paramattha), tư duy là tướng dụng của trí tuệ sẵn có tự nhiên. Trên phương diện chế định (paññatti), tư duy là một trong ba phương tiện *văn, tư, tu* của trí tuệ thủ đắc qua trải nghiệm. Vì vậy, suy nghĩ trong chánh niệm tỉnh giác chính là chánh tư duy, do đó, không phải tất cả tư duy đều là vọng tưởng mà suy nghĩ chân chính giúp bạn rất nhiều phương diện về cả chân đế lẫn tục đế:

- *Soi sáng những tư tưởng vô thức*: Khi thiếu chánh niệm tỉnh giác bạn thường suy nghĩ một cách vô thức như loại *tư tưởng hoang dã* nói trên. Sở dĩ có tư tưởng vô thức hoang dã là vì chưa thấy biết đúng và suy nghĩ đúng, do đó chánh tư duy chính là quá trình hữu thức hóa những tư tưởng vô thức loại này.

- *Phát huy những tư tưởng tích cực hữu ích, loại bỏ những tư tưởng tiêu cực có hại*: Chánh tư duy phát triển những tư tưởng trong lành tích cực vì vậy những tư tưởng tiêu cực bất thiện như dục tưởng, sân tưởng, hại tưởng sẽ tự vô hiệu hóa mà không cần dụng công loại trừ chúng.

- *Điều chỉnh tư duy trở về chức năng đích thực của nó*: Tư duy vừa lập công vừa gây họa vì nó dẫn đạo cho nói năng và hành

động. Tư duy sai xấu sẽ đưa đến kết luận, chủ trương, quan niệm sai và dĩ nhiên hậu quả là hại mình hại người. Tư duy đúng tốt chính là chức năng tích cực của tâm.

- *Hỗ trợ cho chánh kiến trong quá trình nhận chân toàn diện sự thật:* Như chúng ta đã nói thấy biết đúng và suy nghĩ đúng là hai mặt của trí tuệ. Chánh kiến thiếu chánh tư duy thì chỉ thấy chân đế mà không thấy tục đế. Nhưng trên thực tế điều này không thể xảy ra, vì một khi đã có chánh kiến chắc chắn phải có chánh tư duy thì trí tuệ mới hoàn hảo.

- *Xác định lại những gì chánh kiến đã thực chứng:* Sau khi đại giác dưới cội Bồ-đề, Đức Phật phải mất bốn mươi chín ngày suy ngẫm lại những gì Ngài đã chứng ngộ một cách vô ngôn. Nhờ vậy Ngài mới có thể thuyết thị chân lý cho mọi người.

- *Làm gạch nối giữa chánh kiến với chánh ngữ:* Sự suy ngẫm của Đức Phật sau khi chứng ngộ là quá trình truyền đạt sự tự chứng vô ngôn của Ngài cho mọi người bằng ngôn ngữ chế định.

Hỏi:

- *Thầy nói thiện ác, đúng sai v.v... là khái niệm, và thầy cũng vừa nói tư duy có đúng có sai, có thiện có ác. Tức hẳn có tư duy là đã rơi vào khái niệm, làm sao có thể suy nghĩ trung thực được?*

Đáp:

- Thiện ác, đúng sai không phải luôn luôn là khái niệm, trừ phi chúng bị khái niệm hóa. Để dễ hiểu chúng ta tạm phân ra bốn loại:

1) Bản chất thực của thiện ác được trực nhận như chúng là, vượt ngoài khái niệm, nghĩa là độc lập với mọi qui định của chúng ta. Ví dụ như khi bạn lặng lẽ cảm nhận trung thực cơn giận hay lòng từ với chánh niệm, tỉnh giác, bạn vẫn thấy rõ tính chất riêng của mỗi trạng thái tâm lý đó mà không cần khái niệm hóa bằng ngôn từ hay tư tưởng nào cả.

2) Khái niệm thiện ác được qui định dựa trên phương diện ý nghĩa, hiện tượng, hình thức, tổng hợp, không gian, thời gian v.v... Ví dụ như khái niệm bố thí hoặc trộm cắp tuy có biểu thị một hành động nhưng đó chỉ là hiện tượng phức hợp không có bản chất riêng mà tùy theo qui định của từng cộng đồng.

3) Khái niệm qui định để gọi tên bản chất thực của những sự kiện. Ví dụ như tên gọi bản chất trạng thái của những thực kiện: Buồn, vui, khổ, lạc, tham, sân v.v... Tuy là tên gọi nhưng đằng sau vẫn hàm chứa tính chất của thực kiện.

4) Khái niệm giả định để đặt tên cho những ý tưởng hay quan niệm mà con người thỏa thuận với nhau vì tiện ích trong quan hệ tương giao, chứ không có bản chất, không có thực kiện. Ví dụ như ý tưởng hiếu thảo, bất hiếu, trung thành, phản bội, vinh dự, ô nhục v.v...

Tóm lại, bản chất của thực kiện thì không sai khác, nhưng có nhiều khái niệm dị biệt tùy mỗi người, mỗi nhóm hay mỗi cộng đồng về sự kiện đó. Như vậy, tư duy dựa trên bản chất thực kiện (loại 1) và trên khái niệm định danh cho bản chất thực kiện (loại 3) thì vẫn có thể là tư duy trung thực và chính xác. Nhưng tư duy theo khái niệm hình thức (loại 2) hay khái niệm thuần danh (loại 4) thì vẫn có đúng có sai tùy theo quan niệm của mỗi người, mỗi nhóm hay mỗi cộng đồng.

Hỏi:

- Chúng ta có thể dùng tư tưởng tốt để đánh bại tư tưởng xấu, như Đức Phật dạy “Lấy từ bi thắng hận thù” hay không?

Đáp:

- Không, không thể được. Bạn đã hiểu lầm Đức Phật. Ý Ngài không phải như vậy. Trong Pháp Cú, Ngài dạy: “Trên thế gian này hận thù không bao giờ chấm dứt bởi hận thù, mà chỉ chấm dứt bởi lòng từ ái, đó là định luật muôn đời”. Điều này không có nghĩa là lấy nhân từ (thiện) để diệt hận thù (ác), mà khi có tư tưởng thiện

thì không có tư tưởng ác, vì hai tư tưởng này không thể xuất hiện đồng thời trong cùng một tâm. Bạn không thể lấy tư tưởng nhân ái để hủy diệt tư tưởng hận thù, vì như vậy hận thù sẽ trở nên kín đáo và ma mãnh hơn. Thực ra, hầu hết những tư tưởng mà bạn dùng để đấu tranh, hủy diệt đều có bản chất sân hận làm sao có thể là nhân từ được! Khi có lòng từ, thì nội tâm sẽ không có sân. Nhân từ không cần phấn đấu chống lại thù hận.

Chúng ta cần thấy rằng, trong dụng công đối kháng thường có thái độ bất mãn từ phản ứng của bản ngã - bản ngã muốn tiêu diệt cái không vừa ý để đạt được cái mong cầu. Điều này hàm chứa lực giằng co giữa sân và tham, đưa đến căng thẳng và tiêu hao năng lực. Ngược lại, khi thực sự trở về thấy biết trọn vẹn trạng thái sân, không phản ứng, không can thiệp hay không kiểm duyệt, phê phán thì bạn liền cảm nhận một suối từ mát dịu tràn ngập tâm hồn bạn; sự nóng nảy, căng thẳng, bức xúc của cơn giận tự biến mất, chẳng hề tiêu hao năng lực hay dụng công nào nhằm tiêu diệt tâm sân ấy cả. Làm như vậy bạn không bị rơi vào “cái tôi chiến thắng” hay “cái tôi thủ đắc” nào. Lão Tử gọi đó là “Bất tranh nhi thiên thắng”.

Hỏi:

- Thầy có nói đến “cái tôi tư tưởng”, “cái tôi hành động”, “cái tôi chiến thắng”, “cái tôi thủ đắc v.v... Vậy khi tôi muốn rèn luyện cho tốt hơn, cụ thể như tập thể dục để mạnh khỏe, giữ tâm lành để không nghĩ ác v.v... làm sao không có “cái tôi” hành động hay thủ đắc được?

Đáp:

- Cái đó còn tùy vào thái độ của bạn.

Hỏi:

- Xin lỗi, cho tôi ngắt lời một tí. Thầy vừa nói “Thái độ của bạn” tức là thầy công nhận có “cái tôi” trong thái độ đó rồi, phải không?

Đáp:

- Không, bạn lầm rồi! Bạn cần nhận rõ ba từ ngữ liên hệ tới cái gọi là “tôi”:

1) Cái “tôi” như một đại từ: Bạn dùng đại từ “tôi” để phân biệt với anh, nó, họ v.v... trong xung hô giao tiếp. Nó không hề ngụ ý cái ta hay bản ngã gì cả. Chúng ta đều biết Đức Phật luôn dạy tất cả các pháp đều vô ngã (Sabbe dhammā anattā’ti), nhưng trong Kinh Tứ Niệm Xứ Ngài vẫn dùng những câu như “Tôi thờ vô”, “tôi thờ ra”, “tôi đi”, “tôi đứng”, v.v...Nhiều người cố tránh chữ “tôi” này trong khi nói hay viết, sợ rơi vào chấp ngã. Lầm lẫn này do không phân biệt được giữa hai chữ tôi: “tôi” đại từ danh xưng với cái “tôi” trong tà kiến ngã chấp.

2) Cái “tôi” địa vị qui ước: Một mình bạn thôi đã có rất nhiều cái tôi tùy vào vị trí của bạn trong gia đình và xã hội: Cái tôi cha, cái tôi con, cái tôi thầy giáo, cái tôi giám đốc, cái tôi luật sư, cái tôi bác sĩ v.v... Những cái “tôi” này thay đổi tùy chỗ tùy lúc, theo từng trường hợp tương quan với thứ bậc của đối tượng giao tiếp. Tuy nhiên, cái “tôi” này bất định, tùy thuộc điều kiện mà sinh diệt nên không có gì đáng sợ, bất quá nó chỉ có thể tạo ra tính tự ái, ngã mạn (so sánh ta với người) chứ chưa phải là cái “tôi” ảo tưởng trong thành kiến ngã chấp (bám víu vào quan niệm có một cái tự ngã thường hằng).

3) Cái “tôi” ảo tưởng ngã chấp: Đây mới chính hiệu là cái tôi nguy hiểm mà các giáo chủ, các triết gia, các nhà thần học đua nhau tưởng tượng, sáng chế. Đức Phật gọi những quan niệm này là ngã kiến, ngã ái, ngã thủ. Bạn có thể tạo dựng ra một cái “tôi” cho riêng bạn rồi mặc sức gán cho nó một số mỹ từ theo thị hiếu của mình, hoặc tin rằng bạn có một cái “tôi” lý tưởng theo quan niệm của tôn giáo bạn. Dù sao, cái “tôi” này vẫn chỉ là ảo tưởng, hoàn toàn không có thật. Tuy vậy, dù chỉ là một nỗi ám ảnh, một sự chấp thủ, ảo tưởng này vẫn đã ăn sâu vào tiềm thức và ngự trị tâm hồn bạn đến nỗi dù bạn chủ trương “vô ngã” thì nó vẫn cứ âm

thâm sai khiến bạn, mọi lúc, mọi nơi! Thực ra, bạn không thể dùng lý trí hay ý chí để loại trừ nó. Đơn giản chỉ cần bạn buông xả, rỗng lặng trong sáng hoặc tự soi sáng mình trong chánh niệm, tỉnh giác thì sẽ thấy rằng cái “tôi” không thực sự tồn tại, bởi vì nó chỉ là ảo tưởng.

Vậy, trở lại câu hỏi của bạn: “Làm sao rèn luyện, mà không có cái tôi rèn luyện?”. Cái đó còn tùy vào thái độ của bạn. Khi bạn rèn luyện hay làm mọi việc trong chánh niệm tỉnh giác, thấy rõ việc đang làm như thực, không ảo tưởng, không khái niệm, không tư kiến, thì chỉ còn lại diễn biến của hành động chứ không có cái “tôi” hành động nào trong đó. Hãy thử nghiệm rồi bạn ắt tự thấy.

---o0o---

CHƯƠNG V - NHIỆT TÂM CẦN MÃN

Không buông theo ngã dục

Luôn tùy thuận pháp hành

Đó chính là tinh tấn

Tích cực sống nhiệt thành

(Viên Minh)

Làm việc gì chúng ta cũng cần có sự cố gắng, chuyên cần, siêng năng, nỗ lực, hăng hái, nhiệt thành *vừa đủ* để thực hiện công việc đó; nếu không chúng ta sẽ không thể hoàn thành bất cứ việc gì dù dễ hay khó. Thái độ tiêu cực, lười biếng, buông xuôi, chểnh mảng, phóng dật, hay “*nhắm mắt đưa chân*” đều là đầu mối của sự thoái hóa, sa đọa, suy đồi và thất bại trong mọi lãnh vực.

Tích cực hay cần mẫn chín chắn đúng mức được gọi là *chánh tinh tấn*, một trong bốn yếu tố quyết định để hoàn thành mọi việc:

- 1) Nguyên vọng chính đáng
- 2) Tinh cần đúng mức
- 3) Chuyên chú nhất tâm

4) Thông hiểu sự lý của tiến trình thực hiện

Đây đủ bốn yếu tố này chúng ta có thể thực hiện thành công bất cứ việc gì dù khó đến đâu nên được gọi là bốn pháp như ý. Giả sử chúng ta luôn ấp ủ một nguyện vọng chính đáng và đã hiểu biết thành thạo sự việc, mà thiếu nỗ lực thích ứng thì cũng không thực hiện được nguyện vọng một cách như ý được.

Trong thiền Vipassanā, chánh niệm và tỉnh giác là hai yếu tố cốt lõi, nhưng nếu thiếu tinh tấn thì vẫn không đủ lực để thể hiện giác niệm một cách đúng mức cần thiết cho sự soi chiếu trung thực.

Như con dao hai lưỡi, tinh tấn tự nó là trung tính, nhưng khi ứng dụng vào hành động của thân tâm thì nó quyết định mức độ đúng, sai, thiện, ác. Tinh tấn thích ứng, vừa đủ là đúng; tinh tấn yếu kém hay dư thừa là sai. Nỗ lực tùy thuận pháp là đúng, nỗ lực tùy thuận ngã là sai. Siêng năng trong điều lành là thiện, hăng hái trong việc ác là bất thiện, vì vậy mới có chánh tinh tấn và tà tinh tấn.

Mặc dầu nhiệm vụ của chánh tinh tấn là ngăn ngừa và từ bỏ điều xấu ác (pháp bất thiện), đồng thời, gieo trồng và phát triển điều tốt lành (pháp thiện), nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta phải cố gắng trừ khử điều ác một cách chủ quan, và phát triển điều lành theo quan điểm luân lý nào đó hay quan niệm đạo đức của riêng mình. Vì định nghĩa rốt ráo nhất của chánh tinh tấn là không buông lung theo ý đồ ảo tưởng của bản ngã, mà chỉ tinh tấn sống thuận theo nguyên lý chân thực của pháp. Bao lâu chưa thấy bản chất thật của thiện ác, đúng sai mà nỗ lực hành động theo quan niệm đạo đức sẵn có thì chúng ta vẫn còn bị dính mắc hay y lại vào khuôn sáo, như vậy đâu phải là chánh tinh tấn! Dù chúng ta có cố gắng rập khuôn đúng mẫu mực đạo đức nào đó thì vẫn hàm nghĩa lười biếng, vì sâu trong tiềm thức chúng ta có khuynh hướng bất chước theo khuôn mẫu có sẵn dễ hơn là tự mình khám phá ra bản chất thật của thiện ác, đúng sai một cách độc lập và sáng tạo.

Giống như khi bạn đi trên con đường phẳng phiu đã dọn sẵn, thì bạn đâu cần phải dọ dẫm thận trọng từng bước chân, nhưng đồng thời bạn cũng dần dần đánh mất khả năng sáng tạo và tinh tế để khám phá những chuyển biến bất ngờ. Vậy khi chọn cho mình một phương pháp an toàn, một tư thế chuẩn bị để thấy vô thường thì lúc đó vô thường đã được định hình trong ý niệm chứ không còn là vô thường trong tự thân của nó.

Vậy tinh tấn chính là bạn cần phải đối diện với sự thật vô thường trong đời sống tự nhiên chứ không phải tìm cách lẩn tránh vô thường thực tế để cố gắng tìm kiếm vô thường qua trung gian một trạng thái thiền đặc biệt nào đó! Vì vô thường này chỉ là phóng chiếu sự tưởng tượng của bạn phóng theo khái niệm đã được mô tả trong sách vở, không phải là bản chất vô thường thật sự trong thực tại sống động. Đó là lý do vì sao trong trạng thái thiền thì bạn thấy vô thường, nhưng khi ra khỏi trạng thái thiền thì phóng ảnh vô thường ấy cũng biến mất luôn, chỉ còn lại trong ký ức bạn một khái niệm vô thường không thực.

Bạn cần khám phá xem mình đang tinh tấn như thế nào và vì mục đích gì? Không phải lúc nào tinh tấn cũng đúng, dù tinh tấn để hỗ trợ chánh niệm tỉnh giác. Vì khi giác niệm sai hoặc không chính xác thì càng tinh tấn càng tệ hại hơn. Trong trường hợp này, tinh tấn chỉ uổng phí công sức và thời gian vô ích mà thôi.

Nhiều hành giả than phiền rằng họ đã hết sức tinh tấn chánh niệm tỉnh giác để diệt trừ sân hận, nhưng thất bại. Người khác hành thiền rất mực tinh tấn để mong đạt được các bậc tuệ, mà vẫn không thành công. Tại sao? Lý do là vì họ đã tinh tấn sai lầm, áp dụng giác niệm sai lầm và hướng đến mục đích sai lầm! Những người này tưởng mình đang *tinh tấn chánh niệm tỉnh giác* theo thiền tuệ Vipassanā nhưng thực ra họ đang *nỗ lực tâm tư* theo thiền định mà thậm chí còn là tà định nữa. Thiền Vipassanā có mục đích thấy ra bản chất thật của thực tại thân-tâm-cảnh chứ không phải là cố gắng loại trừ hay đạt được điều gì cả.

Tinh tấn một cách chủ quan theo tư ý của mình là sai lầm thứ nhất. Tinh tấn với một mức độ không thích hợp – quá nhiều hoặc quá ít – là sai lầm thứ hai. Và tinh tấn với mục đích loại trừ điều không thích hoặc đạt được điều ưa thích là sai lầm thứ ba. Nếu mắc phải ba sai lầm trên, dù bạn có tinh tấn đến đâu đi nữa cũng không thể thấy ra được thực tánh pháp mà chỉ bành trướng thêm cái ta tham ái và tà kiến mà thôi!

Ý chí thúc đẩy bạn tinh tấn để loại trừ trạng thái sân lại chính là một thái độ sân, như vậy chẳng khác nào đổ dầu để dập lửa. Theo cách đó, bạn càng tinh tấn càng tạo ra xung đột nội tại. Trong xung đột này dù thắng hay thua, thì thực ra bạn vẫn thất bại, vì chỉ tạo điều kiện cho phiền não khổ đau gia tăng áp lực mà thôi. Giống như khi bạn ép một trái bóng càng mạnh thì không khí bên trong càng gia tăng áp lực.

Vậy tại sao bạn phải tiêu hao năng lực để chống lại cái không thích (sân) khi nó chính là cơ hội tốt giúp bạn thấy ra chính mình - thấy ra bản chất của tâm trạng không vừa lòng mà đang ẩn giấu “cái ta” nguy hiểm?

Mặt khác, tinh tấn để đạt được điều ưa thích là phục vụ cho lòng tham, lúc đó càng tinh tấn càng tạo ra lực hướng ngoại lớn hơn. Thế rồi chính sự hướng cầu bên ngoài này làm bạn tiêu hao và phân tán năng lực. Trong lãnh vực này, một lần nữa bạn lại thất bại vì đã tạo thêm điều kiện cho khổ đau phiền não gia tăng.

Vì vậy, bao lâu còn chưa thấy ra sự thật thì mọi nỗ lực phản ứng vội vàng của bạn chỉ làm cho sự việc rắc rối và tồi tệ hơn thôi. Giống như gỡ một đồng chỉ rối mà không thấy ra đâu là đầu dây mối nhợ thì càng cố gỡ càng làm cho nó rối bời thêm.

Tinh tấn là không buông xuôi, không lơ là, không lười biếng, không tiêu cực thụ động v.v... nói cụ thể chính xác là không buông lung phóng dật theo ý đồ của cái ta ảo tưởng. Vậy chỉ nên hiểu tinh tấn theo nghĩa phủ định, vì những nghĩa xác định như cố gắng, nỗ lực, siêng năng, cần mẫn v.v... dễ bị hiểu lầm theo kiến thức của

mỗi người, rồi ứng dụng chủ quan theo một kiểu mẫu sai lầm. Mức độ tinh tấn phải thích ứng với từng trường hợp khác nhau. Nếu không đủ minh mẫn bén nhạy tự nhiên để “*tùy cảm nhi ứng*” thì nỗ lực chỉ phí công vô ích mà thôi. Thông thường chỉ cần chúng ta không buông xuôi, giải đãi, tiêu cực, thì sau đó chính tinh tấn sẽ tự điều chỉnh mức độ cần yếu theo luật vận hành tự nhiên của pháp.

Ví dụ, khi lên hay xuống dốc, khi qua đường lầy lội hoặc gồ ghề v.v... sự nỗ lực của bạn tự biết điều chỉnh mức độ thích ứng như thế nào cho từng bước chân theo phản xạ tự nhiên, mà không cần ý chí của bạn can thiệp vào một cách chủ quan. Những người khôn khéo chơi lướt sóng, biểu diễn xiếc, thả bè trên thác v.v... đều biết học cách thuận ứng theo phản xạ tự nhiên hơn là gắng gượng sử dụng công sức theo phỏng đoán của mình. Giống như khi bạn ngồi xe ô-tô đi qua một đoạn đường đèo quanh co hiểm trở, để khỏi ngã tất nhiên bạn phải vịn vào một điểm tựa nào đó, nhưng nếu bạn cố ghì nắm tay quá chặt thì sớm muộn gì bạn cũng sẽ không còn sức để nắm vững được nữa. Vì vậy, bạn chỉ cần ngồi thoải mái để tay thả tự nhiên, thì khi xe qua khúc quanh tay bạn sẽ tự động nắm vào chỗ vịn vừa đủ để không bị ngã, mà không mất sức hay bị tê cứng. Những gì bạn cần là yếu tố tự tin, nhẫn nại, trầm tĩnh, chánh niệm tỉnh giác v.v... để thấy sự tinh tấn của thân tâm bạn tự thích ứng như thế nào hơn là cố gắng dụng công một cách chủ quan theo ý chí của bạn.

Tinh tấn thiếu *định tĩnh* dẫn đến tình trạng bồn chồn dao động. *Định tĩnh* thiếu *tinh tấn* đem lại trạng thái thụ động hôn trầm. *Tinh tấn* thiếu *trí tuệ* phát sinh kiêu căng ngã mạn, *trí tuệ* thiếu *tinh tấn* sẽ rơi vào thái độ lãnh đạm thờ ơ. *Tinh tấn* thiếu *đức tin* chỉ là nỗ lực của cái ta ảo tưởng; *đức tin* thiếu *tinh tấn* là ỷ lại vào năng lực bên ngoài v.v... Vì vậy, tinh tấn cần được hòa hợp với những yếu tố khác trong chánh niệm tỉnh giác một cách cân đối tự nhiên mới phát huy được hiệu năng tốt nhất.

Có một vị Tăng sau khi xuất gia đã hết sức tinh tấn hành trì nhưng không đạt được kết quả mong đợi. Vị ấy vô cùng thất vọng, chán nản, xin phép Đức Phật từ bỏ đời sống xuất gia trở về thế tục, phàn nàn rằng giáo pháp của Ngài không đem lại lợi lạc nào. Nhân đó Đức Phật dạy không nên quá tinh tấn, dù với mục đích chính đáng, hướng chỉ chỉ vì mục đích vọng cầu. Quá nhiều tinh tấn hay quá nhiều buông lung đều là những thái độ sai lầm. Ví như sợi dây đàn quá căng hay quá chùng không thể phát ra âm thanh du dương trầm bổng.

Nỗ lực đạt được một điều kiện lý tưởng ở tương lai luôn đi kèm với nỗ lực loại trừ điều kiện không vừa lòng trong hiện tại, nghĩa là bạn bị rơi vào tình trạng mâu thuẫn đối kháng giữa cái đang là và cái sẽ là, điều này chỉ tạo ra áp lực thời gian tâm lý và một sự căng thẳng do nỗ lực của ý chí muốn mau chóng loại cái này để đạt được cái kia. Nếu không đạt được kết quả như ý thì bạn tự chuốc lấy thất vọng, chán chường, khổ đau, phiền muộn. Còn nếu đạt được mục đích như ý thì bạn càng gia tăng ngã mạn, kiêu căng vì cho rằng đó là kết quả do nỗ lực của mình. Nhưng sớm muộn gì bạn cũng sẽ nhàm chán những thành tích đạt được, bởi vì cái gì có sinh tất có diệt, và cái gì có được từ tham cầu thì không bao giờ thỏa mãn, nên lòng tham ái sẽ tiếp tục nỗ lực tìm cầu cái chưa có.

Một khi đã có khát vọng để tìm cầu và đã có sở đắc để bám níu, thì bạn đã tự mình trói buộc vào thời gian và bản ngã, không còn khả năng đối diện với sự thật vô thường đang diễn ra tại đây và bây giờ. Biến dịch vốn là để hanh thông bỗng nhiên trở thành chướng ngại do tham cầu của bản ngã. Thực ra, mọi thành tựu đều do pháp vận hành, không phải đạt được nhờ ý chí cá nhân. Nỗ lực cá nhân thường chỉ gây trở ngại cho tiến trình vận hành của pháp mà thôi. Chính nỗ lực hăng say và ý chí cuồng nhiệt này làm tiêu hao năng lực vốn đủ để sống một đời sống tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha đầy nhiệt tâm cần mẫn.

Trong kệ ngôn Dhammapada 21 Đức Phật dạy: “*Không buông lung là sinh lộ, phóng dật là tử lộ*”; và trong Kinh Aṅguttara Nikāya Ngài nói rõ hơn: “*Ta không thấy một pháp nào khác v.v... có thể đưa đến lợi ích lớn như tinh cần tinh tấn v.v... do pháp ấy các pháp thiện chưa sinh được sinh khởi, các pháp bất thiện đã sinh được đoạn tận*”.

Vì vậy, khi tinh tấn đúng chỗ, đúng lúc, chính xác và phù hợp với hoàn cảnh thì nó sẽ thể hiện được bốn công năng chính:

- *Ngăn ngừa pháp bất thiện chưa sinh*: Ngăn ngừa không phải là chờ pháp bất thiện đến rồi cố gắng chặn đứng lại không cho nó sinh khởi, mà khi bạn tinh tấn đúng tốt thì các pháp sai xấu không thể sinh lên. Giống như khi ngọn đèn tỏa sáng thì bóng tối không thể đến được.

- *Đoạn trừ pháp bất thiện đã sinh*: Đoạn trừ cũng không có nghĩa là nỗ lực tiêu diệt pháp bất thiện đã sinh, mà khi tinh tấn đúng thiện pháp thì pháp bất thiện tự rút lui. Giống như khi mặt trời lên thì bóng đêm tự tan biến.

- *Khởi sinh pháp thiện chưa sinh*: Điều này rất dễ hiểu lắm, nên nhiều người cố gắng tập luyện để sở hữu được những phẩm chất đạo đức, hay làm nhiều thiện sự để có nhiều công đức. Thực ra, khi tâm không còn bị pháp bất thiện chiếm giữ thì pháp thiện sẽ tự khởi sinh một cách tự nhiên chứ không phải là kết quả nỗ lực của bản ngã.

- *Phát huy pháp thiện đã sinh*: Như chúng ta vừa nói trên, thiện pháp tự sinh, và khi không còn bị che lấp bởi pháp bất thiện của cái ta ảo tưởng thì thiện pháp sẽ tự phát huy diệu dụng viên mãn chứ không phải do bản ngã dụng công phát triển.

Bốn công năng này không phải được thực hiện riêng rẽ mà thường tiến hành cùng lúc, nghĩa là khi một trong bốn công năng dẫn đầu thì ba công năng kia cũng tự động có tác dụng.

Ví dụ, khi tâm đang tinh tấn phát huy lòng từ ái thì các thiện tâm sở tương ứng liền cùng phát sinh (khởi sinh pháp thiện chưa sinh), đồng thời tâm sân tự biến mất (đoạn trừ pháp bất thiện đã sinh) và tâm sân không thể sinh khởi trở lại khi tâm từ đang hiện diện (ngăn ngừa pháp bất thiện chưa sinh). Chính sự tinh tấn này duy trì và phát huy tâm từ vô lượng (phát huy thiện pháp đã sinh).

Ngoài ra chánh tinh tấn còn giúp chúng ta:

- *Để thành công trên mọi lãnh vực*: Người tinh tấn, không thối chí nản lòng nên không bỏ cuộc nửa chừng vì vậy họ dễ dàng đạt được mục đích của mình.

- *Thêm bạn bớt thù*: Tinh tấn là loại bỏ điều ác, làm những hạnh lành, nghĩa là luôn sống lợi mình lợi người nên gieo ân nhiều hơn kết oán.

- *Thân tâm an lạc*: Người siêng năng luôn năng động, phấn khởi, tích cực; không rơi vào tình trạng trì trệ, buông xuôi, tiêu cực; không dễ sinh buồn phiền, chán nản, hay say sưa, nghiện ngập, vì vậy, luôn tự tin và hoan hỷ.

- *Danh thơm tiếng tốt*: Người tinh tấn luôn vượt trội hơn giữa những người yếu đuối, giống như con ngựa khỏe giữa đám ngựa yếu gầy. Vì vậy, dù không cần danh vọng địa vị họ vẫn được trọng vọng hơn người.

Hỏi:

- *Con hành thiền Vipassanā, phải thường tinh tấn giác niệm để loại trừ tham sân. Bây giờ thầy nói tinh tấn như vậy có thể sai, làm con hoang mang không hiểu vì sao đã là tinh tấn giác niệm mà lại còn có thể sai được?*

Đáp:

- Dĩ nhiên, chánh tinh tấn, chánh niệm và tỉnh giác không sai. Nếu thực hiện đúng, đó là những yếu tố quyết định cho sự giác ngộ giải thoát. Nhưng khi bạn ứng dụng những yếu tố này với thái độ

không đúng, mục đích không đúng thì chỉ mang lại phản tác dụng mà thôi.

Thế nào là mục đích và thái độ sai? Khi bạn tinh tấn với ý định muốn diệt tham/sân thì ý định đó cũng là một kiểu tham/sân khác. Như vậy, ngay từ đầu, tinh tấn bị thúc đẩy bởi động cơ tham/sân đã là thái độ thất niệm rồi làm sao có thể gọi là tinh tấn chánh niệm tỉnh giác được?

Có thể bạn đã hiểu lầm lời dạy của Đức Phật trong Kinh Tứ Niệm Xứ: **”Ở đây,... chế ngự tham sân ở đời, vị tỳ kheo sống quán thân trên thân..., quán thọ trên các thọ..., quán tâm trên tâm..., quán pháp trên các pháp, với tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác”**. Cho nên bạn đã tinh tấn với ý định diệt trừ tham/sân. Nhưng lời dạy này ám chỉ rằng trong khi quán chiếu bạn không được để cho tham hay sân xen vào che lấp cả chánh niệm tỉnh giác lẫn đối tượng. Nếu bạn quán chiếu vì thích hay ghét đối tượng thì bản ngã đã xen vào ngăn che sự thấy biết trong sáng của bạn, trong khi mục đích của tinh tấn chánh niệm tỉnh giác là phát hiện ra cấu trúc của bản ngã cùng với những hoạt động tạo tác ngăn che thực tánh pháp, chứ không phải để khước từ pháp này hay nắm bắt pháp nọ theo ý đồ của bản ngã tham/sân. Bởi vì đó không phải là tinh tấn trong chánh niệm tỉnh giác mà là trong thất niệm bất giác. Và tinh tấn trong thất niệm bất giác dĩ nhiên là sai, vì làm thế nào mà tham/sân lại loại trừ tham/sân được?

Khi nói tinh tấn giác niệm để diệt trừ tham/sân thì thực ra bạn đang cố gắng tâm tứ (hướng tâm vào sự tập trung) theo cách thiền định chứ không phải thiền Vipassanā nên không thể nào thấy được thực tánh. Thái độ giác niệm đã không đúng thì vô tình làm phương tiện cho bản ngã mà thôi. Giác niệm mà đa số thiền giả thể hiện là theo kiến thức chủ quan và giới hạn trong phương pháp của một thiền sư hơn là y cứ trên thực tại khách quan. Thật là một nhảm lẫn tai hại biết bao!

Hỏi:

- Cố gắng loại trừ điều xấu, trau dồi điều tốt là lý do tu hành chính đáng sao gọi là tham sân được?

Đáp:

- Lý do chính đáng nhưng thái độ và động tác thực hiện sai thì bạn vẫn không đạt được mục đích. Giống như bạn thêm dầu để chữa cháy là đúng hay sai? Cũng vậy, bạn không thể loại trừ điều xấu bởi tham hay sân được. Nói vậy không có nghĩa là cứ để mặc cho thói hư tật xấu phát triển tự do chẳng cần cải thiện gì cả, vì như vậy lại rơi vào buông xuôi phóng dật. Nếu như một bộ phận nào đó trong ô-tô của bạn bị hỏng, dĩ nhiên là bạn phải sửa chữa hoặc loại bỏ nó đi và tìm mua một cái mới để thay vào. Nhưng trước tiên bạn hay người thợ máy phải thấy biết chính xác chỗ thật sự cần sửa đổi mới được.

Khi bạn cố gắng loại trừ điều xấu, trau dồi điều tốt do thấy biết đúng, đó là nỗ lực thuận pháp chứ không phải tham sân. Nhưng khi bạn cố gắng một cách chủ quan thiếu thấy biết đúng để loại trừ điều xấu, trau dồi điều tốt, thì bạn chỉ làm cho vấn đề phức tạp thêm theo quan niệm thiện ác của bạn. Giống như người cứ cố uống thuốc để chữa bệnh nhưng không biết rõ bệnh mình cũng không am tường về thuốc thì không phải tự hại mình sao?

Hỏi:

- Khi tôi tập luyện yoga hay thực hành thiền định tất nhiên tôi phải cố gắng điều hòa hơi thở và tập trung tâm ý. Sự cố gắng ổn định hai yếu tố như vậy là để phát triển năng lực sao có thể gọi là tiêu hao năng lực được?

Đáp:

Có hai loại năng lực:

- Một là nội lực tự sinh, năng lực này ẩn tàng, và bình sinh dường như không có dấu vết, nên không cần giữ gìn phát triển.

Tuy nhiên khi cần nó sẵn sàng đáp ứng vô hạn mà không bao giờ bị hao tổn.

- Hai là năng lực thủ đắc do khổ công rèn luyện, năng lực này có giới hạn, tùy điều kiện, nên phải kiên trì gìn giữ, phát huy, mới không mai một. Nhưng khi đem ra sử dụng thì nó rất dễ bị tiêu hao và cạn kiệt.

Trong trường hợp thứ nhất, một sự cố gắng chủ quan do tham vọng đạt được năng lực có thể chỉ cản trở tính linh hoạt của nội lực tự sinh. Năng lực này chỉ đến khi tâm bạn lặng lẽ rỗng rang, theo nguyên lý **“Điền đạm hư vô chân khí tàng chi”**. Vì vậy bạn phải thận trọng xem lại việc luyện tập yoga hay thiền định của bạn có thật sự là một nhu cầu tự nhiên hay chỉ là ý muốn chủ quan của bản ngã.

Trong trường hợp thứ hai, năng lực có thể đạt được nhờ khổ luyện với điều kiện bạn phải nỗ lực đúng và nhận thức đúng về sự tương quan vận hành của thân tâm. Nếu không bạn sẽ chỉ tiêu phí năng lực vô ích. Tất nhiên, cố gắng phát triển năng lực loại này bạn có thể thành công, nhưng năng lực nhân tạo này sẽ dễ dàng bị tiêu mòn ngay nếu bạn ngưng khổ luyện.

Hơn nữa, bạn phải sử dụng một năng lực để thủ đắc một năng lực mà bạn kỳ vọng, rồi lại phải mất một năng lực khác để duy trì phát triển năng lực đã đạt được. Như vậy có nghĩa là để đòi lấy năng lực bạn mong muốn thì bạn phải hao tổn năng lực của mình, đúng không?

Vì vậy, luyện công có vẻ như gia tăng công lực nhưng đồng thời cũng chính là đang tiêu phí năng lực. Giống như một võ sĩ vận lực tung ra một cú đấm mạnh bao nhiêu thì cũng tiêu hao bấy nhiêu công lực. Nên đánh càng lâu anh ta càng thấm mệt.

Nội lực tự sinh vốn vận hành một cách tự nhiên, tạo ra sự sống linh động, hài hòa, hanh thông bất trệ, đã bị phá hỏng bởi chính những nỗ lực chủ quan của chúng ta phát xuất từ bất mãn, tham vọng và vô minh tà kiến của **“cái ta chấp thủ”**.

Nếu bạn tập yoga hay hành thiền định như một cố gắng của cái ngã tham vọng thì bạn sẽ chỉ đạt được năng lực hữu hạn, nhưng khi bạn thật sự chánh niệm, khách quan và vô tư thì tinh tấn của bạn sẽ tùy cơ ứng biến một cách tự nhiên. Vì vậy, bạn không cần gắng sức mà tâm ý tự định tĩnh, năng lực tự điều hòa. Đó mới chính là yoga, thiền định đích thực và vô ngã.

Hỏi:

- Phải chăng nói thế có nghĩa là mọi ý chí rèn luyện tu tập cho tương lai tốt đẹp hơn hay để hoàn thiện chính mình đều sai?

Đáp:

- Không phải tất cả. Tuy nhiên, nếu chúng ta tự hỏi: “Ai mong muốn một tương lai tốt đẹp? Ai hy vọng hoàn thiện chính mình?” thì liệu câu trả lời sẽ là gì? Bạn có đủ can đảm đối mặt với sự thật này không? Phải chăng luôn có cái ta ẩn núp bên trong, thúc đẩy bạn thực hiện ý đồ của nó? Nếu vậy, càng đạt được nhiều sở đắc, cái ta của bạn càng kiên cố hơn. Để rồi chính cái ngã hoàn thiện đó trói buộc bạn chặt hơn trong luân hồi sinh tử. Làm thế nào bạn thoát khỏi hệ lụy này?

Ý chí hoàn thiện có thể chỉ là chiêu bài của tham vọng cầu toàn, mà thực chất chỉ là ảo tưởng “đứng núi này trông núi nọ” mà thôi. Vì vậy, nỗ lực loại bỏ cái này chiếm hữu cái kia trong sự chọn lựa chủ quan chỉ là sự vẽ vờ của cái ta không ngừng vọng động.

Nếu tu tập là chiếu soi, khám phá thực tại để hóa giải cái ta ảo tưởng, cùng với toàn bộ qui trình vận hành của nó thì dĩ nhiên không sai. Và nếu rèn luyện là kỹ thuật đáp ứng những nhu cầu cần yếu hay điều chỉnh những vấn đề thiết thực hiện tại thì hoàn toàn đúng. Ví dụ như khi bạn bị đau lưng, bạn nên tập thể dục để điều chỉnh thì tốt hơn. Nhưng nếu nỗ lực rèn luyện để đáp ứng tham vọng của bản ngã thì chắc chắn là sai rồi.

Có ba khuynh hướng hoàn thiện chính mình:

- Khuynh hướng tinh tấn bao gồm những người dựa vào nỗ lực cá nhân để hoàn thiện chính mình. Nhưng phải mất một thời gian rất dài để giác ngộ, vì khó mà hóa giải được chấp thủ cái “ta” và “của ta” trong sự hoàn thiện ấy.

- Khuynh hướng đức tin bao gồm những người đặt niềm tin vào sự chỉ dẫn của bậc thầy để hoàn thiện chính mình. Vì dựa vào niềm tin nên dễ y lại vào tha lực, nhưng không tự đắc về nỗ lực cá nhân của mình nên ít bị ý niệm “ta” và “của ta” chi phối, do đó sẽ giác ngộ nhanh hơn.

- Khuynh hướng trí tuệ bao gồm những người dựa vào thấy biết khách quan để quan sát, quán chiếu thực tại và khám phá thực tánh của các pháp nên dễ dàng phát hiện ra bản chất vô ngã trong sự hoàn thiện. Vì vậy, họ dễ giác ngộ nhất.

Hỏi:

- Xin lỗi. Có phải vì sợ rằng nỗ lực là công cụ của bản ngã, mà phần lớn các nước theo Phật giáo đều nghèo, trong khi các nước phương Tây nhờ nỗ lực cầu tiến mà văn minh giàu có?

Đáp:

- Đây quả là một vấn đề khá tế nhị, và nhạy cảm, không thể đánh giá hời hợt qua hiện tượng bên ngoài. Thực ra, nghèo khó không chỉ dành riêng cho những nước châu Á theo Phật giáo, mà nhiều nước châu Phi không theo Phật giáo còn tệ hại hơn nhiều. Ngay cả ở trong các nước Âu Mỹ phồn thịnh cũng có không ít giai cấp bản hàn cơ cực.

Phật giáo không khuyến khích ai phải chịu nghèo khó. Chính Đức Phật khen ngợi những người làm giàu một cách chân chính bằng trí tuệ và năng lực của mình, rồi còn biết sử dụng tài sản đó để lợi mình lợi người một cách hợp tình hợp lý. Vậy nguyên nhân thực sự của nghèo khó không phải vì giáo lý vô ngã của nhà Phật.

Nhân đây tôi xin đưa ra một vài gợi ý để chúng ta cùng suy ngẫm hơn là vội vàng kết luận. Nghèo khó có thể phát xuất từ nhiều nguyên nhân khác nhau tùy từng trường hợp như:

- Vì lười biếng, thiếu nỗ lực hoặc thiếu chí tiến thủ.
- Vì không có điều kiện thuận lợi để làm giàu như: năng lực, phương tiện, vốn đầu tư v.v...
- Vì bị các nước đế quốc, thực dân giàu mạnh xâm lăng, cai trị, bóc lột, cướp đoạt.
- Vì người thật thà chất phác đã bị những người giàu có bất lương – cường hào, ác bá – đẩy vào chỗ khốn cùng.
- Vì lương tâm không cho phép làm giàu bất chính.
- Vì đánh giá sự giàu có tinh thần (trí tuệ, đức hạnh) cao hơn sự thịnh vượng vật chất (tài sản, địa vị).
- Vì đánh giá đời sống an bình hạnh phúc hơn là sở hữu tài sản, vãn vãn...

Vậy tại sao chúng ta không đặt câu hỏi ngược lại để xét xem: **“Bên cạnh những cống hiến khoa học và cung ứng tiện nghi vật chất, sự giàu mạnh của các nước phương Tây có thật sự đem lại hạnh phúc cho nhân loại không hay chính vì cố làm giàu mà các nước công nghệ tiên tiến đã trở thành thủ phạm hủy diệt sự sống trên trái đất chúng ta?”** Xin bạn chiêm nghiệm thật kỹ lưỡng về điều này.

---o0o---

CHƯƠNG VI - BÌNH THẢN ĐÓN NHẬN

*Trái qua những bước thăng trầm
Mới hay bậc trí giữ tâm làm đầu
An nhiên giữa cuộc bể dâu
Khô đau nhân được, đạo mầu chẳng xa!*
(Viên Minh)

Đứng trước những sự cố hay những vấn đề rắc rối, chúng ta thường có thói quen hành động vội vàng theo cảm tính hoặc quan niệm đã được lập trình sẵn trong bộ nhớ, thiếu nhận thức sự kiện trực tiếp rõ ràng và thiếu soi chiếu lại mình một cách minh bạch. Điều gì trái ý chúng ta liền giận dữ phản kháng, và cố gắng loại trừ càng sớm càng tốt; điều gì vừa lòng thì thích thú nắm bắt ngay và nỗ lực chiếm hữu cho bằng được. Hai thái độ cảm tính và quán tính này thiếu hẳn sự sáng suốt tỉnh thức và sự trầm tĩnh nhẫn nại.

Người trầm tĩnh sáng suốt, thường biết quan sát khách quan mọi sự mọi vật theo bản chất tự nhiên, sẽ không vội vàng phản ứng một cách thiếu tỉnh thức như vậy, vì họ biết rằng bất cứ điều gì xảy ra đều có nguyên nhân và điều kiện của nó theo qui trình vận hành tự nhiên của nhân quả. Muốn thấy rõ bản chất của mọi tình huống, chúng ta cần phải biết kham nhẫn, chịu đựng, kiên trì để quan sát rõ ràng, chiêm nghiệm trung thực và lắng nghe trọn vẹn bài học khám phá bản chất sự thật.

Ngay cả khi bạn cố gắng hành thiền với tham vọng loại bỏ phiền não khổ đau để đạt đến lý tưởng an lạc, hoặc sở hữu những khả năng siêu nhiên, cũng chứng tỏ rằng bạn thiếu kiên nhẫn trong nhận thức khách quan những phiền não khổ đau này để thấy ra bản chất thật của chúng. Vì vậy, thực ra, bạn đang cố gắng lẫn tránh thực tại như nó đang hiện hữu.

Trốn tránh thực tại để theo đuổi một viễn ảnh lý tưởng chỉ là thả mồi bắt bóng, vì không biết rằng mọi sự tốt đẹp nhất đều đã viên mãn ngay nơi thực tại hiện tiền này. Cho nên để thấy ra thực tại vi diệu đó, chúng ta không thể tránh né đối diện sự thật mà cần phải có đủ can đảm, chân thành mới có thể kham nhẫn chịu đựng tất cả mọi pháp đến và đi như những yếu tố cần thiết cho bài học từ bi và giác ngộ.

Điều chúng ta cần không phải là một sở đắc ở tương lai mà là khám phá sự thật ngay nơi thực tại. Vô minh, tức không thấy ra bản chất thật của thực tại, là khởi đầu của phiền não khổ đau trong

luân hồi sinh tử. Không thể chấm dứt những phiền não khổ đau này khi vô minh còn đó, hay khi thực tại vẫn chỉ là ảo tưởng trong tâm thức chúng ta.

Khi nghe có một vị đạo sư ở một chân trời nào đó có thể truyền dạy phương pháp đạt được năng lượng hay những khả năng siêu việt như thần thông, pháp thuật v.v... thì ít người kiềm chế được lòng tham của mình. Họ chẳng ngần ngại, từ bỏ tình trạng thực tại của mình, lên đường tầm sư học đạo, sẵn sàng tuân thủ mọi chỉ dẫn hay luật lệ của ông ta, với hy vọng mau chóng đạt được trạng thái siêu huyền lý tưởng, mà bấy lâu họ hằng mơ ước. Nhưng lý do nào thúc đẩy những ước mơ đó? Đơn giản chỉ vì bạn không kham nổi tình trạng bất toàn, bất như ý của cái ngã hiện tại, nên luôn tìm cầu một bản ngã toàn bích, như ý, ở tương lai. Khi Đức Phật dạy: *“Tương lai không ước vọng”* chính là khuyên cáo chúng ta không nên có ảo tưởng hoàn thiện một cái ta lý tưởng nào ở tương lai, mà chỉ cần kham nhẫn với thực tại, để thấy rõ ngay tại đây và bây giờ bản chất của sắc-thọ-tướng-hành-thức là vô thường, khổ, vô ngã.

Thực ra, không có năng lực nào tốt hơn khả năng có thể kiên trì nhẫn nại trước mọi thử thách cam go đầy phiền não khổ đau trong cuộc sống hiện tại để học ra bài học giác ngộ của mình. Năng lực đó không xuất phát từ ý chí phấn đấu kiên cường của cái ta dũng mãnh mà từ một tâm hồn giản dị, bình thường, thâm lặng và vô ngã. Bởi vì, tâm càng giản dị bình thường càng ít cái ta đối kháng, càng dễ nhẫn nại, trầm tĩnh. Có trầm tĩnh nhẫn nại mới có từ bi và trí tuệ để sáng suốt thấy rõ lẽ thật của vạn pháp. Vậy vấn đề không phải là tránh né phiền não khổ đau hay mong cầu bình an hạnh phúc mà an lạc chỉ đến khi bạn có đủ trầm tĩnh nhẫn nại để nhận ra bản chất thật của cuộc đời.

Giác ngộ giải thoát không phải là đạt được một chân trời lý tưởng an toàn trong *thường, lạc, ngã, tịnh*, mà chính là nhận chân bản chất của đời sống là *vô thường, khổ não, vô ngã và bất tịnh* để

không còn chỗ cho cái ta chấp thủ bám trụ. Khi không còn chỗ để bám trụ thì bạn mới buông cái ta đối kháng để đón nhận trọn vẹn bản chất bất toàn của đời sống một cách vô ngại, đó chính là thái độ nhẫn nại đích thực. Nhờ đó mọi phiền não mới thực sự chấm dứt để bạn có thể ung dung trong ràng buộc, tự tại giữa khổ đau với một nụ cười an nhiên, vô úy. Cuộc sống, quả thật, đầy phiền não khổ đau, nhưng đó cũng chính là môi trường tốt nhất cho giác ngộ giải thoát, đúng như một danh ngôn: *“Cảnh khổ là nấc thang cho bậc anh tài, là kho tàng cho người khôn khéo và là vực thẳm cho những kẻ yếu đuối”*.

Và thật là thông minh, chính xác khi nói rằng:

*Con người là kẻ học nghề,
Mà thầy là nỗi ê chề đón đau,
Không ai tự biết mình đâu,
Nếu chưa từng trải đón đau nhiều bề.*

Đau khổ chính là liều thuốc đắng kỳ diệu nhất có thể loại trừ được bệnh tà kiến và tham ái. Nếu tà kiến và tham ái không đưa đến khổ đau thì không bao giờ bạn thấy được đó là những thái độ sai lầm. Vậy cuộc đời là một trường học giác ngộ mệnh mông vô tận. Và những vị thầy lỗi lạc nhất chính là những khổ đau mà bạn gặp phải trong suốt đời mình. Những vị thầy tận tụy này, không ngừng chỉ cho bạn thấy những sai lầm trong cách sống, cách ứng xử... để bạn có thể biết cách điều chỉnh nhận thức và hành vi nơi chính mình; giúp bạn phát huy được những đức tính cần yếu như nhẫn nại, yêu thương, cảm thông, chia sẻ v.v... Nói cách khác, đời là tấm gương phản ánh trung thực nhất diện mạo bạn trong mọi tình huống để bạn thấy ra chính mình. Do đó bài học giác ngộ chính xác nhất không phải là một phương pháp cố định nổi tiếng nào để bạn phải tuân thủ suốt đời, mà chính là thái độ nội tâm đầy nhẫn nại, từ bi, trầm tĩnh và trong sáng để có thể tự tại vô ngại giữa dòng đời biến hóa không ngừng trong bản chất vô thường, khổ, vô ngã của nó.

Ví dụ, khi có người mạt sát bạn, đó là vị thầy đang trực tiếp chỉ cho bạn thấy chính xác nhất diễn trình phản ứng của bạn ngay lúc đó là gì: bình tĩnh hay nóng giận, dịu dàng hay hung dữ... Vậy mà bạn không đủ kiên nhẫn để học và nhận chân sự thật ngay đó trong tình trạng hiện thực của nó. Bạn để nó qua đi, ẩn vào đáy sâu vô thức, rồi loay hoay tìm kiếm cây đũa thần từ một vị đạo sư lừng danh, hay một phương pháp thiền của một thiền sư nổi tiếng, tin rằng nhờ đó tương lai bạn sẽ đạt đến thiền định, trí tuệ, thần thông, Cực Lạc hay Niết-bàn. Nhưng nếu bạn không trở lại để thấy (ehipasiko) ngay trên sự kiện hiện thực (opānāyiko), thì làm sao tự mình thấu rõ (paccattam veditabbo) thực tại ngay đây (sanditṭhiko) và bây giờ (akāliko). Nếu bạn cứ mong đợi ở vị cứu tinh hay cố gắng phấn đấu cho ngày mai thì bạn chẳng bao giờ thấy được thực tại, mà không thấy được thực tại thì cái gọi là thiền định, trí tuệ, Cực Lạc, Niết-bàn mãi mãi chỉ là ảo mộng.

Để có thể thấy rõ bản chất thực tại ngay đây và bây giờ, không có cách nào khác hơn là bạn phải nhẫn nại với những gì khó kham nhẫn. Nếu bạn phàn nàn thì lòng kiên nhẫn của bạn lập tức biến mất, để lại cho bạn một nỗi khổ đau tâm lý khó chịu hơn nhiều. Và nếu bạn miễn cưỡng chấp nhận thực tại khổ đau, thì chẳng khác nào đầu hàng số phận một cách nhu nhược, khi vô phương kháng cự, như vậy không phải là nhẫn nại. Chấp nhận và phủ nhận là hai mặt của cùng một tính cách, có vẻ như mâu thuẫn, nhưng thật ra cũng chỉ cùng xuất phát từ một thái độ của bản ngã muốn được thay đổi chiều hướng mà thôi.

Nhẫn nại là thái độ sáng suốt của bậc trí đón nhận mọi sự đến đi một cách trầm tĩnh, khi thấy rằng đó là sự vận hành tự nhiên và chính xác của luật tác dụng hỗ tương, tùy thuộc lẫn nhau. Nghĩa là mọi sự sinh diệt trong đời sống chúng ta đều có liên quan với nhau trong chuỗi vận hành nhân quả. Nếu bạn chưa thông hiểu được chuỗi vận hành này mà tự ý can thiệp vào một cách chủ quan thì chính là bạn tự hại mình.

Không có gì sinh khởi mà không có nguyên nhân. Có trái xoài vì có cây xoài, có cây xoài vì có hạt xoài v.v... Bạn tách rời hiện tại ra khỏi chuỗi nhân quả của nó rồi gán vào đó những quan niệm chủ quan của mình hoặc những nguyên nhân chủ trương bởi các tôn giáo hay triết thuyết, như thuyết ngẫu nhiên, định mệnh, duy thần, duy vật, duy tâm hay Tạo Hóa v.v... Thế là bạn không cần kiên nhẫn chiêm nghiệm, học hỏi hoặc lắng nghe trực tiếp bản chất của thực tại ngay đây và bây giờ. Bạn đã quen đánh giá, phê phán và dễ dàng kết luận theo những công thức đã có sẵn, những kiến thức vay mượn, hoặc những giáo điều người xưa truyền lại. Nhưng chân lý chỉ có trong thực tại sống động, không ở trong những quan niệm hay lý thuyết cổ xưa hay hiện đại nào.

Nhẫn có thể được biểu lộ dưới nhiều hình thức khác nhau tùy từng hoàn cảnh trải nghiệm của bạn:

Nhẫn nại là khả năng chế ngự thân tâm trước những xung động quá mức hay những tình cảm bốc đồng, không những chỉ sân hận mà cả tham lam, ngạo mạn, ích kỷ, tật đố v.v... đặc biệt là những thói hư tật xấu hay sự nghiện ngập đã tập nhiễm lâu ngày. Như vậy, người nhẫn nại là người biết làm chủ bản thân không bị lôi cuốn theo những cảm xúc bản năng vô thức.

Nhẫn nhịn là sự nhượng bộ khi bạn sẵn sàng tự nguyện nhường bước trước một áp lực, không phải vì sợ hãi, mà vì bạn biết rõ rằng giương buồm trước bão tố không những vô ích mà còn tự rước họa vào thân. Ví dụ như trước sự đe dọa hung dữ, ương ngạnh của dạ-xoa Alavaka, Đức Phật vẫn nhu thuận, không tỏ thái độ bực tức, khinh mạn, ghét bỏ, kinh sợ hay thù nghịch. Nhưng cuối cùng dạ-xoa Alavaka kẻ tự phụ hiếu thắng lại bị khuất phục trước đức tính nhu hòa nhẫn nhịn của Phật.

Kham nhẫn là sự chịu đựng những hoàn cảnh khó chịu. Ví dụ như kham nhẫn với cảm giác đau đớn, thời tiết khắc nghiệt, lời chỉ trích phỉ báng v.v... Người có thể dễ dàng kham nhẫn những tình huống khó khăn như vậy phải là người không nệ khó khăn và

có đủ trầm tĩnh sáng suốt. Nếu không đôi lúc chỉ một vết bẩn trên áo, một con muỗi vo ve, một tia nắng hay một giọt mưa v.v... cũng có thể làm cho anh ta bực mình, cáu kỉnh.

Đễ bất bình, nóng giận dù chỉ với chuyện nhỏ nhặt không đâu, là dấu hiệu của sự thiếu kham nhẫn, và cũng là triệu chứng của suy nhược thần kinh. Vì vậy, hãy coi chừng, khi bạn thiếu kham nhẫn sẽ gây ra sự bực tức hoặc phản kháng, đó là nguyên nhân của tình trạng bất an và căng thẳng.

Kiên nhẫn là sự chịu đựng bền bỉ khi bạn muốn hoàn thành một công việc nào đó. Không phải chỉ những việc khó khăn, lâu dài mà đơn giản như sự chờ đợi cũng cần phải có lòng kiên nhẫn. Vì khi chờ đợi một người nào hay một việc gì, bạn càng nôn nóng bao nhiêu càng chịu nhiều áp lực bấy nhiêu. Nhiều người khởi sự rất hăng say nồng nhiệt nhưng khi gặp trở ngại thì liền nản chí ngã lòng, bỏ cuộc nửa chừng. Đó là vì thiếu lòng kiên nhẫn lâu bền.

Nhẫn nhục là sự chịu đựng khổ nhục khi bạn chấp nhận gánh chịu sự vu khống, mạ lỵ, áp bức, v.v... mà vẫn không sinh lòng thù hận. Đây không phải là đành chịu nhục nhã vì vô phương chống đỡ, vì đợi thời cơ trả thù rửa hận, hay chỉ là khổ nhục kế để mưu lợi về sau, như suy nghĩ thường tình. Có thể nói nhẫn nhục là đức tính khó nhất trong tất cả loại nhẫn. Người có thể kiên gan chịu đựng nổi khổ nhục mà tâm vẫn bình thản phải là người có một tấm lòng độ lượng khoan dung và một khả năng nhẫn nhục vô hạn.

Thoạt nhìn chúng ta tưởng những người nhẫn nhục phải cam chịu quá nhiều thiệt thòi vì sự đại khờ và khiếp nhục của họ, nhưng thực ra đó chính là những người khôn ngoan, dũng cảm và hạnh phúc nhất trên đời, vì họ đã có đủ khả năng biến khổ đau thành niềm an lạc, điều mà kẻ khiếp nhục, đại khờ hay kiêu ngạo không thể nào làm được.

Không ai thích khó khăn, gian khổ, đơn giản chỉ vì những điều này rất khó chịu. Nhưng như bạn đã biết, không phải tất cả những

gì khó chịu đều vô ích hay có hại. Thực ra, phần lớn khổ đau giúp bạn thăng hoa rất nhiều phương diện nếu bạn biết kiên nhẫn lắng nghe, học hỏi và chiêm nghiệm kỹ càng. Muốn biết vàng ròng phải cần thử lửa, cũng như muốn vượt qua những thử thách gian khổ để hoàn thành bài học giác ngộ của mình thì trước hết bạn phải có lòng nhẫn nại.

Khi bạn đã có đủ nhẫn nại để vượt qua những thử thách gian khổ thì đồng thời dù không mong đợi bạn vẫn gặt hái được những thành quả xứng đáng bất ngờ.

- *Luôn trầm tĩnh sáng suốt*: Nhẫn nại và trầm tĩnh luôn đi đôi với nhau, nhờ đó bạn có đủ sáng suốt để nhận ra sự thật. Ngược lại “*giận mất khôn*” luôn là nhược điểm của người thiếu nhẫn nại.

- *Sống nhu hòa khả ái*: Người nhẫn nại sống nhu hòa hơn cương mãnh, nên họ dễ dàng thích nghi với mọi hoàn cảnh mà vẫn không đánh mất mình. Nói theo Lão Tử thì “*Nhu thắng cương, nhược thắng cường*” nên họ được nhiều người kính yêu hơn là thù oán.

- *Tránh bệnh tật, tai họa*: Người nhẫn nại sẽ dễ dàng tự chủ trong nói năng, hành động và suy nghĩ nên tránh được những tai họa gây ra do nóng nảy hấp tấp. Tránh được những bệnh tật bắt nguồn từ tình trạng âm ức, căng thẳng.

- *Tâm thanh thân thoải mái*: Người thiếu nhẫn nại thường tự thiêu đốt mình bằng ngọn lửa sân hận, lo âu và sợ hãi. Trong khi người giàu đức nhẫn nại luôn có cảm giác thư thái, an bình và thoải mái.

- *Phát triển từ bi hỷ xả*: Sau khi vượt qua được sự nóng giận trước những đối tượng không vừa lòng, tâm người nhẫn nại trở nên dịu dàng mát mẻ, đó là biểu hiện của lòng từ ái. Đã làm chủ được tâm sân thì lòng ganh tỵ cũng được loại trừ, vì vậy tâm thường hoan hỷ. Đồng thời, là người từng trải nghiệm khổ đau họ dễ dàng cảm thông và chia sẻ với những nỗi khổ đau của kẻ khác, đó là

lòng bi miễn. Và họ cũng là người ít cố chấp, câu nệ nên tâm dễ dàng buông xả, quân bình.

Hỏi:

- Đối với những kẻ xấu ác, có hại cho nhiều người, nếu chúng ta chỉ biết nhẫn nại thì làm sao trấn áp hoặc ngăn chặn chúng khỏi gây ra hành vi phạm tội?

Đáp:

- Ở đây chúng ta đang nói về đức tính nhẫn nại, chứ chưa nói đến biện pháp giải quyết. Biện pháp thì có rất nhiều như: thương yêu, giáo dục, cải tạo, ngăn ngừa, trừng phạt v.v... và thậm chí khai trừ, loại bỏ, tùy theo từng đối tượng, từng hoàn cảnh. Nhưng để thực hiện những biện pháp này một cách chính xác, có hiệu quả, đúng đối tượng, đúng hoàn cảnh thì trước hết phải có lòng nhẫn nại. Càng thiếu nhẫn nại xác suất sai lầm trong xét xử càng cao. Và coi chừng, xét xử sai cũng chính là xấu ác thì làm sao cải thiện được những người xấu ác?

Hỏi:

- Tôi có kinh nghiệm là càng nhẫn nhịn càng dễ dàng cho kẻ xấu thực hiện mưu đồ đen tối. Dường như sự nhẫn nhịn luôn bị kẻ xấu lợi dụng, vậy có nên nhẫn nhịn mãi không?

Đáp:

- Thế thì xem ra bạn chưa đủ nhẫn nại hoặc còn có điều gì sai lầm trong đó, bởi vì mặc dù bạn nói đã nhẫn nại nhưng rõ ràng là bạn vừa mới tỏ ra còn ít nhiều âm ức bất mãn, phải không? Nhẫn nại không có nghĩa là nuốt hận chịu thua để cầu an hoặc để phục hận về sau. Người có thể nhẫn nại thường rất trầm tĩnh và tự tin, vì vậy người ấy có đủ sáng suốt để tránh được những cách xử sự nóng nảy hấp tấp, và biết sống sao cho hài hòa với mọi người, dù xấu hay tốt, một cách hợp tình hợp lý, không độc tài cũng không

xu nịnh. Nhẫn nại là mảnh đất vững chắc thích hợp để nảy nở tình thương yêu, thông cảm và sự hiểu biết đúng đắn, nhờ đó bạn có thể cảm hóa người xấu thay vì tranh chấp với họ.

Chúng ta cần phải thận trọng trong việc đánh giá người xấu kẻ tốt. Chẳng hạn như người đối nghịch với mình chưa hẳn là xấu, kẻ ủng hộ mình chưa hẳn là tốt. Xấu hay tốt tùy thuộc vào bản chất đạo đức của mỗi người. Nói chung, kẻ xấu thường hành động, nói năng, suy nghĩ hại mình, hại người. Ngược lại, người tốt không những không làm hại ai mà còn đem lại lợi ích cho mọi người. Thực ra, người xấu thật bất hạnh, cần được thương yêu tha thứ, vì dù thế nào đi nữa, họ sẽ chịu nhiều khổ đau khi phải trả giá cho tâm địa xấu xa tội lỗi của mình. Dù khi nhẫn nại, nếu cần bạn có thể nghiêm khắc để họ khỏi quấy phá, nhưng bạn phải chắc rằng đó không phải là phản ứng phát xuất từ giận dữ, thù ghét, mà bạn chỉ muốn giúp họ trở nên tốt hơn hoặc ngăn chặn sự thiệt hại cho nhiều người khác mà thôi. Bạn không nên trừng trị kẻ ác một cách chủ quan theo kiểu “Thay Trời hành đạo” mà cứ để “ác hữu ác báo” theo luật nhân quả tự nhiên.

Hỏi:

- Một số tôn giáo tin vào thuyết định mệnh, cho rằng mọi sự đều đã được an bài. Nhờ vậy họ dễ dàng nhẫn nại hơn. Điều đó có tốt không?

Đáp:

- Thật sự nhẫn nại thì không do áp lực. Niềm tin ở điều gì chưa biết rõ chính là sự sợ hãi áp lực từ bên ngoài. Nhẫn nại không có từ sự phục tùng hay do một giả định mà vì thấy rõ vấn đề và vì sự cần thiết của chính lòng nhẫn nại. Theo Phật giáo, nhẫn nại cũng là một hình thức chịu trách nhiệm về hành vi của chính mình đã làm trong quá khứ, đồng thời qua hậu quả đó thấy rõ sai lầm để tự điều chỉnh hành vi của mình. Ví dụ, một học sinh có điểm toán thấp, phát hiện ra do mình ham chơi và thiếu chú ý. Bởi vậy, bây giờ em

học hành siêng năng và chú ý vào môn toán hơn để tự điều chỉnh sai lầm của mình và tất nhiên sẽ cải thiện được điểm toán của em về sau. Đó hoàn toàn là do nhận thức đúng của em, không phải do định mệnh nào từ bên ngoài.

Hỏi:

- Có mấy người láng giềng luôn ngấm ngấm hãm hại gia đình tôi. Tôi không thể chịu đựng được nữa. Như vậy, tôi nên cố gắng nhẫn chịu hay nên dời nhà đến nơi an toàn để dễ dàng hành thiền hơn? Nếu chấp nhận ở lại không chịu khai thông trở ngại làm sao tôi có thể đạt được giải thoát?

Đáp:

- Trước khi trả lời câu hỏi, tôi xin kể vắn tắt câu chuyện Đức Phật bị sỉ nhục khi đi vào thành Kosambi khát thực. Để trả mối thù tự ái bị tổn thương trước đây, bà thứ phi Migandiyā xứ Kosambi đã xúi giục dân chúng mắng chửi, nhục mạ Đức Phật một cách thậm tệ. Tôn giả Ananda thấy vậy liền xin thỉnh Đức Phật đi qua thành khác khát thực. Đức Phật hỏi nếu qua chỗ khác cũng bị mắng chửi nữa thì sao? Bạch Thế Tôn, thì đi chỗ khác nữa. Phật nói, nếu đi đến đâu cũng bị mắng chửi, thì chúng ta cứ đi, đi mãi, hay sao? Nay Ananda, hãy để cho phiền não tự diệt nơi đâu chúng khởi sinh. Quả nhiên, bảy ngày sau dân chúng thành Kosambi không còn nhục mạ Đức Phật nữa.

Đừng tưởng rằng bạn càng tu lên cao thì càng được an toàn hơn. Ngược lại, nếu bạn muốn được tốt hơn thì phải đối đầu với nhiều thử thách hơn. Ngay cả Đức Phật, sau khi giác ngộ vẫn còn chịu tám nạn lớn trong đó có sự mưu sát của Devadatta. Cũng vậy, Đức Chúa bị Juda phản bội và phải chịu cực hình đóng đinh trên thập tự giá. Thánh Gandhi bị thảm sát mặc dù chủ trương bất bạo động.

Nếu chướng ngại là quả của nghiệp thì không có cách nào tránh né được. Như Đức Phật dạy trong Kệ Pháp Cú 127:

“Không phải trên hư không,
không phải giữa biển cả,
không phải vào hang sâu,
không nơi nào trên đời
có thể tìm thấy được
chỗ tránh quả ác nghiệp”.

Vì vậy, bậc thiện trí thức sợ gieo nhân chứ không sợ gặt quả. Nhiều người làm ác hay làm lành mà chẳng thấy báo ứng đâu cả nên không tin nhân quả nghiệp báo, nhưng đó là vì chưa đến lúc trở quả mà thôi.

Thực ra, nghiệp quả có ý nghĩa giáo dục rất cao:

1) Giúp chúng ta biết chịu trách nhiệm về hành vi đạo đức của mình.

2) Chỉ cho chúng ta thấy ra nguyên nhân đã tạo trong quá khứ.

3) Thấy nhân thấy quả chính là thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã của vạn pháp.

4) Rèn luyện cho chúng ta những đức tính cao quý như nhẫn nại, cảm thông, từ ái, bi mẫn, bao dung, khiêm tốn v.v...

5) Người sẵn sàng đón nhận nghiệp quả mà vẫn định tĩnh sáng suốt, vẫn vượt khỏi tham ưu, chắc hẳn là người đã thông dong tự tại.

Vậy tại sao bạn không nhân sự quấy rầy của những người hàng xóm để trưởng dưỡng đạo tâm như nhẫn nại, thương yêu, cảm thông và trí tuệ? Thật ra khi trong tâm còn phiền não thì dù đi tới chân trời góc biển nào khổ vẫn bám theo. Bạn luôn muốn đổi mới nhưng thực ra chỉ đổi cái khổ này qua cái khổ khác. Rồi chúng ta không ngừng chọn lựa, nhưng khi đã chọn bề mặt thì chúng ta cũng phải lấy luôn bề trái.

Hỏi:

- Mặc dù tôi cũng tin như vậy, nhưng thật khó mà nhẫn nhục được với hạng người vừa hung ác vừa xảo quyệt. Họ vừa ăn cướp

vừa la làng, hại người này rồi đổ tội cho người kia. Khô nổi họ khéo nịnh bợ cấp trên nên luôn được che chắn, ô dù. Cho nên hạng người này cần được triệt hạ đi vì sự an lạc của mọi người, sao lại phải cam tâm chịu nhện với chúng?

Đáp:

- Tôi hoàn toàn thông cảm với bạn, và hầu như phần lớn chúng ta đều muốn như vậy. Nhưng trên thực tế triệt hạ người ác đâu có dễ, phải không? Ai mà biết chúng ta triệt hạ họ hay họ triệt hạ chúng ta trước rồi! Dù sao, bình tĩnh chịu đựng sẽ tốt hơn, vì cuối cùng nhân nại vẫn là thượng sách. Biết đâu bạn càng cố thanh trừng gắt gao, kẻ xấu càng trở nên ma mãnh hơn trong khi nếu bạn trầm tĩnh nhân nại thì mọi việc sẽ được giải quyết sớm sửa hơn nhiều.

Lúc đầu phần lớn chúng ta đều cảm thấy khó chịu khi quan hệ với người xấu, nhưng sau một thời gian ứng phó với họ xem ra chúng ta trưởng thành hơn, bản lĩnh hơn, khôn ngoan hơn và tiến bộ hơn rất nhiều. Phải chăng đó là những thử thách mà mọi người phải trải qua trên đường chuyển hóa? Không chừng một ngày nào đó bạn sẽ nhận ra rằng chính hạng người này đã vô tình giúp bạn tự khám phá, tự điều chỉnh để hoàn thiện chính mình. Không có những thử thách đó làm sao bạn có thể biết mình và biết người một cách rõ ràng cụ thể? Nhận ra điều này hẳn bạn sẽ cảm ơn những kẻ khó chịu này.

Người làm ác cũng có nỗi khổ riêng của họ: những toan tính bạc đầu, những lo âu sợ hãi, những ray rứt khôn nguôi, lại còn bị căm thù, phỉ nhổ, nguyên rủa, khinh khi v.v... từ bên ngoài. Vậy bạn đừng phản ứng khinh suất. Hãy để họ học ra bài học của mình từ quả đắng tự nhiên của hành động ác, một cách công minh xác đáng. Dù sao, họ cũng đáng thương, cần được cảm thông hơn là ghét bỏ. Hãy cầu nguyện cho họ sớm học ra bài học của mình để biết hồi đầu hướng thiện. Cái chính là bạn phải tự khám phá xem

chính mình có xấu xa đê tiện không trước khi quan tâm sửa trị những điều thị phi của người khác.

Hỏi:

- Sống thì phải có ước mong, hy vọng một tương lai tươi sáng hơn, chẳng lẽ chỉ nhẫn nại với hiện tại là đủ sao? Sự việc là vợ chồng tôi đang nỗ lực kiếm sống, nhưng chưa đủ tiền để mua nhà nên phải ở nhà trọ. Vậy chúng tôi có quyền hy vọng và phấn đấu để có được một ngôi nhà, hay cứ cam tâm nhẫn chịu tình hình hiện tại?

Đáp:

- Tôi cũng chúc bạn có thể sớm sở hữu một ngôi nhà như ý. Nhưng muốn đạt được mục đích như vậy trước tiên bạn phải biết bình tĩnh đợi chờ. Bình tĩnh đợi chờ là cốt cách của lòng nhẫn nại. Bạn có quyền hy vọng và phấn đấu cho tương lai của mình. Không ai bắt bạn phải bằng lòng với hiện tại, nhưng trước hết phải có lòng nhẫn nại, nếu bạn nóng vội thì thất bại là cái chắc.

Khi bạn đang trong tình trạng không vừa ý thì càng mong một tương lai tốt đẹp hơn bạn càng bị đè nặng bởi áp lực thời gian, và cảm thấy hiện trạng của mình tồi tệ hơn. Và cứ thế bạn kéo dài sự bất an căng thẳng làm phá hỏng không khí đầm ấm của gia đình bạn, thậm chí có thể làm cho nó đổ vỡ trước khi bạn nhìn thấy giấc mơ của mình có trở thành hiện thực hay không. Nếu nhẫn nại bạn sẽ không còn tạo ra áp lực thời gian và có thể dễ dàng đối mặt với thực trạng của mình. Hơn nữa bạn sẽ có đủ trầm tĩnh sáng suốt để biết cần làm gì tốt nhất cho căn hộ tương lai mà bạn hằng mong đợi.

---o0o---

CHƯƠNG VII - HÀNH XỬ TINH TẾ

Trong lành giới tự tánh

*Thận trọng giới tùy nghi
Đức tin giới trong sạch
Trí tuệ giới tinh vi.*

(Viên Minh)

Trong **chân** **đế**, *giới đức* (*sīlaguṇa*) và *giới hạn* (*sīlācāra*) là những yếu tính của sự giác ngộ giải thoát. Khi Đức Phật chưa chế định giới luật thì các bậc Thánh vẫn có đầy đủ **giới đức** và **giới hạnh**, đó là giới hoàn hảo trong **tự tánh giới định tuệ**, và **tùy nghi giới định tuệ**. Trong **tự tánh giới định tuệ** (khi vô sự), **giới đức** là sự trong lành tuyệt đối của thân hành mà không cần bất cứ giới điều quy định nào. Trong **tùy nghi giới định tuệ** (khi hữu sự) **giới hạnh** là sự thận trọng tinh tế một cách tự nhiên, chính xác trong mọi hoạt động thân khẩu. Như vậy, **tự tánh giới** (giới đức) và **tùy nghi giới** (giới hạnh) được biểu hiện rõ nét trong hành động duy tác, vượt khỏi tính tương đối của hành động thiện và bất thiện.

Trong **tục** **đế**, *giới luật* (*vinaya*) hay *điều* *học* (*sikkhāpada*) được gọi là **chế định giới**. Giới chế định do Đức Phật tạm thời đặt ra vì lợi ích tứ chúng phàm phu để đem lại sự ổn định trong đời sống tu tập hàng ngày của họ, đồng thời làm nền móng vững chắc cho sự phát triển thiền định (*samādhi*) và trí tuệ (*paññā*). Một lâu đài không thể không có nền móng vững chắc. Cũng vậy, không có giới luật chắc chắn không thể có thiền định và trí tuệ. Không có giới định tuệ làm sao có giác ngộ giải thoát? **Giới chế định** tuy tùy sự sai phạm hay do người đời chê trách mà Đức Phật ban hành, nhưng không hoàn toàn thuộc tục đế, cốt lõi của giới luật vẫn là chân đế, vì vậy **giới chế định** vừa có tính xuất thế vừa có tính nhập thế. Tính xuất thế đồng nghĩa với giới tự tánh và giới tùy nghi. Tính nhập thế giống như kỷ cương pháp luật của một cộng đồng xã hội.

Chính vì phương diện nhập thế và tương đối của giới chế định mà chúng ta cần tìm hiểu ý nghĩa đích thực của giới luật là gì, nếu không dù chúng ta cố gắng giữ gìn giới luật thật nghiêm ngặt vẫn chỉ được hình thức bên ngoài, không thể nào phát sinh thiền định và trí tuệ được. Thậm chí, nhiều khi hình thức của giới chế định còn gây trở ngại cho việc phát huy thiền định và trí tuệ nữa. Giới, định, tuệ tuy ở ba phương diện khác nhau, nhưng luôn phối hợp chặt chẽ và hỗ trợ nhau trong mọi pháp môn tu tập. Giới, định, tuệ cũng có chung nhiều yếu tố thiện pháp, trong đó nổi bật nhất là *chánh niệm (sammā sati)* và *sự thận trọng (appamāda)*. Ngoài ra người có *đức tin (saddhā)* thì mới giữ giới luật nghiêm túc, và người có *trí tuệ (paññā)* thì mới có giới luật hoàn hảo.

Luật lệ là một điều kiện tất yếu, vì khi sống thành gia đình, đoàn thể, cộng đồng, quốc gia hay một tổ chức xã hội theo bất cứ mô hình nào, tất nhiên phải có luật lệ để giữ gìn an ninh trật tự cho đời sống an bình hạnh phúc của mọi người. Cho nên, dù tự nguyện hay bị bắt buộc thì mọi người cũng phải tuân theo luật định vì quyền lợi và bổn phận của mỗi thành viên trong cộng đồng xã hội đó.

Tuy nhiên, không có luật lệ nào hoàn hảo, vì bản chất của luật lệ thường được qui định dưới hình thức cấm đoán, để ngăn ngừa hay chặn đứng những hành vi gây tổn hại hoặc đối phó với tình trạng bất ổn trong đời sống cộng đồng mà thôi. Không chỉ những cấm đoán khắt khe của những bạo chúa hay những kẻ độc tài, ngay cả những luật lệ tốt đẹp nhất cũng chỉ tốt đối với người này không tốt cho người kia, hợp mỗi thời, không hợp mọi lúc. Luật lệ có vẻ như để nhiếp phục người xấu, bảo vệ người tốt, nhưng nhiều khi người xấu chưa chế ngự được mà người tốt đã bị thiệt thòi không nhỏ.

Giới luật nhà Phật không phải là những qui điều bắt buộc được đặt ra một cách chủ quan theo ý riêng của một hay nhiều người có thẩm quyền, như vua chúa, giáo chủ, đạo sư hay bất cứ nhà làm

luật nào. Cũng không phải là những qui định hay ràng buộc mà mỗi người đặt ra vì lợi ích cá nhân của mình.

Giới luật mà Đức Phật chế định được các nhà làm luật đánh giá là rất khoa học, công bằng, dân chủ và mang tính nhân bản rất cao. Khi đi sâu hơn vào nội dung tinh yếu nhất của một số giới luật, chúng ta còn nhận ra được ý nghĩa thâm sâu hơn nữa, có thể gọi đó là tính siêu nhân bản, hay siêu phàm nhập thánh. Tuy nhiên, trên phương diện tục đế, dù là giới luật nhà Phật vẫn không tránh khỏi tính bất toàn như đã nói trên. Phần lớn những giới luật loại này không mang tính cốt lõi, chỉ tùy duyên ứng xử mà thôi.

Như vậy, chúng ta cần phân ra các loại giới luật khác nhau được chế định phù hợp với nhiều tính chất, tình huống và hoàn cảnh khác nhau, như sau:

- Do người đời chê trách.
- Để ngăn ngừa hành động và nói năng tai hại.
- Vì lợi ích đời sống tập thể.
- Để thoát khỏi những sai lầm bất thiện.
- Làm cho thanh tịnh thân khẩu.
- Làm nền tảng cho sự phát triển định tuệ.

Ba điều trước có liên quan đến người khác trong cộng đồng xã hội, nên đó là cách xử thế bên ngoài. Ba điều sau hướng về hoàn thiện chính mình, nên có tính đối nội và là cốt lõi trong giới luật Phật giáo.

Mặt khác, giới còn có hai phương diện: hữu hạn và vô hạn. **Giới hữu hạn** là một số giới điều cố định cho từng đối tượng hành giới khác nhau. Ví dụ, năm giới, tám giới... dành cho Phật tử tại gia. Giới sa-di, tỳ-kheo và tỳ-kheo-ni... dành cho người xuất gia. **Giới vô hạn** bao gồm tất cả biểu hiện tốt đẹp của thân hành qua nói năng và hành động. Nói chung, dù hữu hạn hay vô hạn, giới thường được gọi tên theo tác dụng hay ý nghĩa của nó, chẳng hạn như *điều học*, *hành vi đạo đức*, *sự tự chủ*, *sự thanh tịnh* v.v...

Giới là điều học vì qua đó, nếu khéo quan sát, chúng ta học được tình trạng, tính chất và động lực thúc đẩy đằng sau của mỗi hành vi đạo đức hoặc phi đạo đức. Nghĩa là chúng ta có thể học ra từ những điều học này nguyên nhân, điều kiện và hậu quả của những hành vi bên ngoài đang biểu hiện qua hành động và nói năng. Nhờ những điều học đó mà sự tinh tấn và chánh niệm được chính xác hơn. Đáp lại, chánh tinh tấn và chánh niệm giúp chúng ta hiểu thấu ý nghĩa đích thực của giới, làm cho giới được trong sạch và không còn giới hạn, không để cho hành vi rơi vào máy móc hay quán tính vô thức.

Giới là hành vi đạo đức nhưng không có nghĩa là những giáo điều mẫu mực cố định để qui định khuôn khổ một hành vi đạo đức phải như thế nào, mà chỉ đưa ra những gợi ý nhằm gây ý thức cảnh giác để ngăn ngừa, chế ngự hoặc từ bỏ hành vi phi đạo đức mà thôi. Qui định một hành vi tốt như thế nào khác hẳn với việc học hỏi có ý thức để từ bỏ một hành vi xấu. Bởi vì, một khi hành vi tốt đã bị qui định trong khuôn khổ thì không còn là hành vi thật sự tốt nữa, nó chỉ còn là một sự bắt buộc, bắt chước hay rập khuôn, không phát xuất từ ý thức tự do. Một hành vi đạo đức, tức giới luật, thật sự thì tự do và vô hạn. Tự do và vô hạn vì đã thoát khỏi sự trói buộc của hành vi phi đạo đức.

Giới là sự phòng hộ, như áo giáp để phòng thân có thể ngăn ngừa những tai hại đến từ bên ngoài. Khi chúng ta khéo tránh những hành vi bất thiện, không để cho thân buông theo khuynh hướng xấu của bản năng, tình cảm và lý trí thì chắc chắn chúng ta tránh được vô số hiểm họa như bệnh tật, tai ương, thù oán, nợ nần hay nghiện ngập v.v...

Giới là sự thận trọng, vì hành động đạo đức chỉ được hoàn hảo khi có sự cẩn thận, khéo léo, kỹ lưỡng, nghiêm túc, trong mọi hành vi. Những người không buông lung hời hợt, tuy họ hành động tự nhiên nhưng rất kỷ cương, chính xác, chuẩn mực và đạo đức. Họ rất tinh tường trong giới luật cho dù có thể họ không biết đến

một hệ thống luật lệ nào. Họ có phong thái rất chững chạc nhưng không hề cố ý tạo ra một mẫu phong cách riêng nào cho mình cả. Chuẩn mực của họ không phải là khuôn mẫu cố định nào mà chính là sự thận trọng, tinh tế, cẩn mật, chu toàn và luôn mới mẻ trong từng hành động nhỏ nhất nhất hàng ngày.

Giới là sự tự chủ vì những điều học nhắc nhở chúng ta biết dừng lại đúng lúc, biết tự điều chỉnh hành vi của mình, và biết trường hợp nào cần tự chế, tiết giảm hay điều độ. Thái quá hay vượt qua giới hạn cho phép là thái độ sống buông thả, thiếu kỷ cương và kém hiểu biết, kết quả không những chuốc họa vào thân mà còn vạ lây người khác. Sự chế ngự các giác quan khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm cũng là một hình thức tự chủ của giới. Nói chung, về phương diện tự chủ, giới giúp chúng ta không sống phóng túng cầu thả theo bản năng thể xác, không hành động buông lung theo quán tính vô thức.

Giới là sự thanh tịnh vì nó làm lắng dịu những phiền não thô thiển biểu hiện qua hành động và lời nói. Những người có thể tự chế thân khẩu thì giác quan của họ cũng được thanh tịnh khi tiếp xúc với hoàn cảnh xung quanh. Đây là hệ quả của sự tự chủ, như đã nói trên, được gọi là giới thanh tịnh do chế ngự các giác quan.

Giới là sự giải thoát vì một khi tránh được điều sai xấu nào thì chúng ta không bị sa lầy hay trói buộc trong diễn biến nhân quả của hành vi tai hại đó. Nhờ giới chúng ta không bị ray rứt, nóng nảy, dày vò của những mặc cảm tội lỗi, mà còn giúp chúng ta thoát được biết bao hậu quả thảm hại do những hành động, nói năng sai trái gây nên.

Nếu giữ giới đúng như những ý nghĩa vừa nêu thì vô cùng lợi ích mà không hề bị ràng buộc. Tuy nhiên, như chúng ta đã nói, nếu không hiểu được ý nghĩa và nội dung đích thực của giới luật nói chung và từng điều học nói riêng thì giới trở thành những ràng buộc vô ích, thậm chí có hại về nhiều mặt. Lúc bấy giờ giới chỉ còn là:

- Một sự phô trương hay trang điểm bề ngoài.
- Những khuôn sáo khô chết làm suy yếu hành động mới mẻ sáng tạo.
- Những phong cách giả dối thiếu tự nhiên.
- Những ảo tưởng tự tôn hoặc tự ti về hành vi đạo đức của mình.
- Sự ức chế, dồn nén làm phát sinh biến chứng tâm lý và sinh lý bất thường.
- Con bài lận của những kẻ đạo đức giả.

Chúng ta đã nói có hai loại giới: hữu hạn và vô hạn phù hợp với hai hạng người giữ giới tương ứng: Hạng người thiên về tinh tấn hoặc đức tin dễ dàng “*y giáo phụng hành*” những qui củ, mực thước đã được các bậc thầy mà họ tin cậy qui định sẵn. Họ không đủ tự tin và sáng suốt để biết mình nên làm gì và không nên làm gì, nên nếu ai đó có thể chỉ cho họ biết cách làm thế nào thì họ sẵn sàng tuân thủ vì như vậy họ cảm thấy dễ dàng hơn. Hạng người này thích hợp với giới chế định hữu hạn, tuy nhiên cũng rất dễ chấp thủ vào giới luật.

Hạng hành giả thiên về trí tuệ do thường xem xét thận trọng, quan sát rõ ràng hành động của mình, có thể tự phát hiện cái đúng, cái sai, cái xấu, cái tốt một cách tinh tế, tự nhiên trong từng hành vi cử chỉ của mình. Họ cũng tự biết làm thế nào để điều chỉnh ngay tại chỗ những khiếm khuyết mà không cần áp dụng theo một khuôn mẫu đạo đức nào có sẵn dưới dạng giới luật chế định. Hạng trí giả này thích hợp với giới vô hạn.

Trên thực tế, hạng người thiện trí thức rất ít so với hạng đức tin và tinh tấn, trong khi đó hạng đức tin và tinh tấn lại còn ít hơn rất nhiều so với hạng người buông lung, phóng túng, mê muội. Vậy luật lệ, qui tắc, mẫu mực, khuôn định v.v... là điều không thể thiếu trong xã hội loài người, nếu không cuộc đời không mấy chốc sẽ biến thành địa ngục trần gian. Đó cũng là lý do tại sao Đức Phật phải chế định giới luật trong khi Ngài biết rất rõ rằng không cần

bất kỳ khuôn định nào giới đức và giới hạnh vẫn có thể hoàn hảo. Trong quá khứ có nhiều vị Phật không ban hành giới điều nào vì Đại Chúng của các Ngài rất tinh tường về **tự tánh giới, tùy nghi giới và giới vô hạn**.

Ngày nọ, một vị tỳ kheo đến tu tập trong một ngôi chùa có vị nữ thí chủ là bậc thánh có tha tâm thông. Vị ấy e ngại không thể giữ trọn quá nhiều giới luật như vậy. Vị thí chủ có thể sẽ biết được mình có sai phạm giới điều nhỏ nhất nào mà mình không nhớ hết thì sao. Để tháo gỡ gút mắt này, Đức Phật hỏi vị tỳ kheo ấy nếu chỉ giữ một điều thôi có nhớ được không. Vị ấy phấn khởi chấp nhận. Đức Phật dạy vị ấy chỉ cần thận trọng canh chừng cái tâm thôi là được. Và chẳng bao lâu vị ấy hoàn toàn giác ngộ.

Vì vậy, bên cạnh **giới luật hữu hạn** đã được ban hành cho phù hợp với hoàn cảnh xã hội, thời gian và trình độ của mỗi người, Đức Phật còn dạy **giới vô hạn** cho những ai có thể tự mình sống trong tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác. Hay nói cách khác, một người đang giữ giới hữu hạn, chỉ cần thường thận trọng, chú tâm, quan sát tỏ tường ngay nơi hành động nói năng của mình, thì khi đó giới hữu hạn tự trở thành vô hạn. Nghĩa là lúc đó người ấy có thể không nhớ bao nhiêu giới cần phải giữ nhưng mọi hành vi cử chỉ của anh ta đều thuận theo giới luật. Và đó chính là bước chuyển hóa từ **giới hữu hạn qua giới vô hạn**, từ **giới tục đế sang giới chân đế**, từ **giới chế định sang giới tự tánh**.

Đức Phật biết rất rõ mức độ nhận thức của mỗi người, nên để giúp họ có thể tự giác Ngài đã không ngần ngại sử dụng cả hai phương diện tục đế lẫn chân đế. **Giới hữu hạn dựa trên khái niệm đã quy định trong lãnh vực tục đế nên được gọi là giới chế định; còn giới vô hạn dựa vào thực tánh của sự kiện trong lãnh vực chân đế nên được gọi là giới tự tánh**. Vì vậy, tuy sống trong giới hạnh mà vẫn tự do không có gì ràng buộc. **Trong giới hữu hạn, khái niệm sai đối chiếu với khái niệm đúng đã được ấn định. Trong giới vô hạn chỉ có thể thấy đúng hoặc sai ngay**

nơi bản chất của sự việc chứ không có khái niệm nào để so sánh.

Ví dụ, ở Anh bạn đi bên trái là đúng, còn ở Mỹ bạn đi bên phải mới đúng. Khái niệm về sự đúng hay sai này hoàn toàn do qui định của con người, chỉ có giá trị tương đối. Tuy vậy, nếu bạn không tuân thủ thì có thể xảy ra tai nạn chết người. Đó là cái đúng hữu hạn. Trong khi nếu bạn bị trượt chân, bạn sẽ tự động gượng lại để giữ thăng bằng. Bạn thấy sai ngay lập tức và điều chỉnh nó một cách tự nhiên ngay nơi thực trạng của sự kiện mà không cần phải mất thời gian so sánh với bất cứ khái niệm đúng theo chuẩn mực nào. Đó là cái đúng vô hạn của giới trong tự tánh chân đế.

*

Giới luật là nền tảng đạo đức, là mảnh đất màu mỡ để gieo trồng những hạt giống lành. Người biết sống thận trọng, kỷ cương, tinh tế, hiền thiện, trong lành v.v... không những tự mình an lạc mà còn đem lại ổn định hạnh phúc cho người khác. Trong một cộng đồng xã hội nếu mọi người biết hành động, nói năng thận trọng thì sẽ tránh được biết bao khổ đau bất hạnh mà hầu hết do buông lung, bất cẩn, thiếu kỷ cương gây nên. Quả thật giới luật đóng vai trò tối trọng trong việc đem lại lợi ích bất tận cho đời sống con người:

- *Tránh những thói hư tật xấu:* Sống buông lung, cầu thả, không kỷ cương, không tự chế là tiền trình hình thành những thói quen sa đọa, những thói hư tật xấu có thể làm thân bại danh liệt cả một đời. Người biết sống thận trọng, tự chế trong từng hành vi cử chỉ không thể nào rơi vào thói hư tật xấu được. Và nếu có thói quen xấu nào thì cũng dễ dàng thoát ra nhờ đức tính thận trọng giúp anh ta biết nhận thức cái đúng cái sai nên có thể tự mình điều chỉnh.

- *Không gây ra những hậu quả tai hại:* Người không biết tự chế sẽ gây ra tai hại cho mình và người khác bằng hành động, lời nói sai trái của mình. Trầm trọng hơn, sự bất cẩn có thể đưa đến tai nạn, gây thương tật, bệnh hoạn hay tử vong. Ví dụ như một người

lái xe cầu thả, một công nhân bất cẩn, một bác sĩ tắc trách v.v... không những gây họa cho mình mà cho nhiều người khác. Người thận trọng, kỹ lưỡng có thể tránh được những hậu quả tai hại như thế dễ dàng.

- *Không hối tiếc ray rứt*: Người hành động bất cẩn sau khi gây ra lỗi lầm, bên trong thường tự dày vò, cắn rứt, đồng thời bên ngoài bị người đời đàm tiếu mỉa mai, vì vậy họ luôn căng thẳng, bất an. Ngược lại, người có giới hạnh thân tâm thường mát mẻ, trong lành, an nhiên, thư thái.

- *Không bối rối lo sợ trước đám đông*: Người có mặc cảm tội lỗi thường thiếu tự tin, vì vậy họ luôn bối rối, e dè, hồi hộp, lo lắng khi ở chỗ đông người. Họ không thích gặp ai vì hầu như tự ám ảnh bởi cảm giác tội lỗi của mình có thể bị người khác phát hiện. Trái lại, giới hạnh giúp bạn tự tin, điềm tĩnh, nên không lo sợ giữa chốn đông người.

- *Có phong thái đoan chính tự nhiên*: Người hành động nói năng thận trọng sẽ dễ dàng phát hiện cái đúng cái sai để tự điều chỉnh hành vi của mình. Vì vậy, mặc dù không cố tạo cho mình cung cách riêng họ vẫn có phong thái ung dung, đĩnh đạc, thoải mái, tự nhiên, khiến nhiều người tin yêu kính mến.

- *Lúc lâm chung không hốt hoảng lo sợ*: Người tội lỗi chắc chắn sẽ rất sợ hãi, bấn loạn trong giờ phút lâm chung, vì hình ảnh bất thiện của họ tự động tái hiện trước mắt như một cuốn phim. Đôi khi đó là một chi tiết đầy ấn tượng trong hành vi tội lỗi của mình, như con dao đâm máu, mùi thuốc súng cay nồng v.v... Đôi lúc là một cảnh tượng thật hãi hùng như một điềm báo chẳng lành về sau. Đó là cận tử nghiệp của những người làm ác. Ngược lại, người có giới đức biết rõ hành vi trong sạch của mình, sẽ ra đi một cách nhẹ nhàng thanh thản.

- *Làm nền tảng cho thiền định và trí tuệ*: Người buông lung cầu thả thường hành động theo thói quen bất thiện (*thiếu giới*) nên không có khả năng chú tâm (*thiếu định*), và vì bị xung động bởi

những khuynh hướng vô thức nên không đủ sáng suốt để biết đâu là sự thật (*thiếu tuệ*). Trong khi người hành động, nói năng thận trọng (*có giới*) sẽ dễ dàng chú tâm hơn (*có định*), và do đó có thể thấy biết rõ ràng minh bạch (*có tuệ*). Nói cách khác, hành động, lời nói trong lành (*giới*) đưa đến tâm an tịnh (*định*) và tánh giác sẽ sáng soi vạn pháp (*tuệ*). Vì vậy, lợi ích quan trọng nhất của giới là làm nền tảng vững chắc cho thiền định, trí tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến.

- *Tặng tha nhân món quà vô úy*: Bạn có thể nghĩ rằng phục vụ mới là hành động vị tha, còn giữ giới chỉ có lợi riêng cho mình. Đó là quan niệm sai lầm. Người có giới đức không hại ai nghĩa là không gieo rắc lo âu sợ hãi cho người khác. Họ có vẻ như không làm gì cho ai, nhưng thực ra họ đang giúp người khác sống yên tâm, không lo sợ bị hại. Do đó, giữ giới không phải chỉ tự lợi mà còn được xem là hành động vị tha: Một món quà vô úy cho mọi người.

Hỏi:

- *Tôi thấy ngày nay trong mối quan hệ xã hội thật khó mà giữ được trọn vẹn năm giới, nhất là giới nói dối và uống rượu. Vậy chúng ta có thể tùy cơ ứng biến cho hợp với hoàn cảnh được không?*

Đáp:

- Chẳng ai có quyền bảo bạn được hay không. Chính bạn phải tự chiêm nghiệm, khám phá xem tính chất nhân quả trong hành động của mình như thế nào rồi sẽ tự biết có nên làm hay không. Có nhiều loại luật lệ đặt ra nhằm hạn chế hoạt động của người khác để bảo vệ quyền lợi của người chủ hay của tập đoàn thống trị. Ví dụ như luật lệ của người địa chủ đặt ra cho tá điền, hoặc của nước thực dân áp đặt lên dân thuộc địa. Do đó sẽ có phản kháng để đòi lại công bằng. Trong trường hợp này, phạm luật có khi lại là hành

động đúng tốt và can đảm. Trái lại, giới luật nhà Phật chỉ giúp bạn tự ý thức hành vi của mình để trực nhận ra tính chất đúng - sai, thiện - ác, không theo sự đánh giá nào từ bên ngoài. Đó là lý do vì sao giới được gọi là điều học. Vậy tại sao bạn không lấy đó làm bài học để thấy ra chính mình? Đức Phật chỉ vì lợi ích của bạn mà gợi ý thôi, không ai ràng buộc bạn cả, bạn có quyền tự do vận dụng uyển chuyển thế nào tùy bạn. Có điều bạn cần phải tự khám phá tính chất đúng sai thiện ác trong hành động nói năng của mình, vì đó là trách nhiệm và quyền lợi của bạn chứ không phải của bất kỳ ai khác.

Hỏi:

- Người làm nông muốn bảo vệ hoa màu phải diệt trừ sâu rầy, làm sao tránh khỏi tội sát sanh? Vậy đâu là giải pháp?

Đáp:

- Con người, tự cho mình là “ưu việt hơn muôn loài” (Tối linh u vạn vật), biết cách kiếm sống để bảo vệ chính mình. Nhưng nếu bảo vệ sự sống của mình mà xem thường sinh mạng của muôn loài thì loài người đã trở thành đáng sợ nhất trên đời! Con người quả là chẳng “ưu” chút nào khi chỉ biết đến quyền lợi của riêng mình, tham lam vor vét mọi thứ, cưỡng đoạt môi trường sống của muôn loài và sẵn sàng xâm hại bất kỳ ai tỏ ra bất lợi cho mình. Ngày nay khoa học đã chứng minh rằng hủy diệt côn trùng bừa bãi đã làm mất cân bằng sinh thái một cách trầm trọng, không những chỉ hãm hại chúng sinh mà còn tự hủy hoại môi trường sống của chính mình.

Chúng ta khai thác rừng, biển v.v... đến nỗi nhiều loài thực vật, cây thuốc, hải sản, cầm thú đã bị tuyệt chủng, cùng với sự biến đổi thời tiết gây nên thiên tai dịch bệnh. Thuốc trừ sâu đã làm mọi thứ trở nên độc hại. Cho nên, ngày nay chúng ta rất cần hoa màu, thực phẩm, không khí, môi trường trong sạch lành mạnh để được sống an toàn.

Đề có cái lợi trước mắt mà lờ đi những tai họa lâu dài cho toàn bộ sự sống trên hành tinh nhỏ bé này, quả là điều cần xem xét lại một cách nghiêm túc. Hãy thử xem có phải chúng ta đang bảo vệ sự sống hay đang cố vũ cho lòng tham không đáy, cho sự ích kỷ, tàn khốc, và hủy diệt? Có lẽ chúng ta vẫn chưa hiểu hết ý nghĩa trong tầm vóc sâu xa của giới như là điều học. Nếu con người thật sự muốn học, thì thiếu gì cách để bảo vệ sự sống mà không cần sự hủy diệt những sinh vật bé nhỏ.

Hỏi:

- *Chữ Lễ trong Nho giáo có đồng nghĩa với giới luật Phật giáo không?*

Đáp:

- Có cái giống nhau, cái khác nhau. Lễ tiết Nho giáo nhấn mạnh đạo làm người, mang tính đối nhân xử thế trong quan hệ xã hội giữa vua với tôi, cha với con, chồng với vợ v.v... hoặc là những nghi lễ cúng tế Trời Thần, trong đó có cái thích ứng với đạo đức con người một cách phổ quát, có cái chỉ phù hợp với chế độ quân chủ phong kiến mà thôi.

Trong giới luật Phật giáo cũng vậy, một số điều học chỉ nhằm thích nghi với hoàn cảnh, một số khác tiêu biểu cho đạo đức làm người, nhưng không nhằm vào thời đại hay tầng lớp xã hội đặc thù nào mà là đạo đức tinh yếu và phổ quát, phù hợp với mọi người và mọi thời. Tuy nhiên, mục đích chính của Nho Lễ là ổn định trật tự xã hội loài người, trong khi luật Phật nhằm giải phóng chúng ta ra khỏi hành động sai lầm, bất thiện để có thể hoàn toàn giác ngộ giải thoát.

Chính vì Lễ là những luật lệ qui định cách ứng xử tùy theo tôn ti trật tự giữa địa vị của những người sống trong xã hội phong kiến, nên đặt nặng hiệu quả trong tổ chức thể chế chính trị hơn là thiết lập trên bản chất cốt lõi của đạo đức. Mặc dù “Lễ dĩ chế dục”, nhưng chỉ chế ngự những dục vọng bên ngoài còn dục vọng sâu

kín lại bị dồn nén, ẩn ức bên trong. Vì vậy mà Lão Tử đã than rằng: “Ôi! Lẽ ấy là sự mỏng manh của lòng trung tín, là đầu mối của loạn lạc”. Trong khi đó giới luật Phật giáo được xem là yếu tố đưa đến an lạc giải thoát (Sīlena nibbutim yanti).

Hỏi:

- Con đã từng thấy nhiều người giữ giới luật rất nghiêm túc, nhưng sao hình như họ có vẻ cố chấp và ngã mạn, họ luôn xem thường và lên án người không giữ giới nghiêm khắc như họ. Vì sao lại như vậy?

Trả lời:

- Đơn giản chỉ vì những lý do sau đây:

1) Họ chỉ chú trọng giữ hình thức bên ngoài của giới mà không thấy được ý nghĩa đích thực bên trong, nên họ quá nghiêm khắc với mình và người khác.

2) Họ mượn giới để tạo uy tín và hư danh cho bản thân mình hay cho tổ chức của họ hơn là sống hiền lương, trung thực với chính mình và mọi người.

3) Họ chỉ căn cứ trên giới điều hữu hạn để đánh giá đúng sai, xấu tốt, chứ không lấy đó làm điều học để thấy ra và điều chỉnh hành vi đạo đức của mình.

4) Họ chỉ đơn giản tin vào khuôn khổ mà giới luật qui định để tuân thủ hơn là tin vào sự thận trọng khám phá những diễn biến tâm - sinh - vật lý thực tế giữa cái đúng-sai-xấu-tốt trong hành vi đạo đức của họ.

5) Họ luôn ở một trong hai thái độ tâm lý: tự ti hoặc tự tôn. Khi giữ giới nghiêm túc họ trở nên tự cao ngã mạn, nhưng khi phạm giới thì dễ rơi vào tình trạng tự ti mặc cảm.

Hỏi:

- Thưa thầy, có khi nào không phạm giới mà vẫn có tội, ngược lại, phạm giới mà lại không có tội không?

Trả lời:

- Chà, đây quả là câu hỏi khó! Tôi đang phân vân không biết nên trả lời như thế nào đây? Khó có được một câu trả lời xác định có hay không từ người khác. Bạn cần phải hiểu thật tường tận mọi học giới, cụ thể trong từng trường hợp mới có thể tự trả lời có hay không. Nếu không mọi câu trả lời đều chỉ là giả thuyết vô nghĩa. Mặt khác, nếu bạn giữ giới quá cố chấp thì khó có thể nhận ra tính chất uyển chuyển sáng tạo mà chỉ thấy mặt cứng nhắc, khô chết của giới mà thôi.

Sau đây là những tình huống để bạn tự vận dụng trí tuệ của mình xem trường hợp nào có tội, trường hợp nào vô tội.

Tình huống thứ nhất là ai đó muốn giết người cướp của nhưng thực hiện không thành công, nghĩa là anh ta chưa sát sanh, trộm cắp nên không vi phạm giới điều nào cả. Hoặc một người khác, xảo quyệt hơn để luôn lách cho khỏi phạm giới, chẳng hạn như anh ta thích uống rượu, nhưng đó là một giới luật, trừ phi sử dụng rượu với thuốc. Thế là anh ta tha hồ uống cái gọi là rượu thuốc vì có phạm giới từ đâu. Vậy bạn nghĩ người đó có tội không?

Tình huống thứ hai là một câu chuyện thật bi thương được kể lại rằng: Một đội quân phải khẩn cấp rút khỏi chiến trường đang giao tranh ác liệt, đành để lại một người lính đang bị trọng thương, không còn hy vọng sống sót, cũng không thể mang theo cùng đồng đội. Không nỡ nhẫn tâm để bạn một thân một mình quằn quại đau đớn dữ dội trong sự kinh hoàng của chiến trận, nên đội trưởng đã quyết định bắn chết đồng đội của mình. Xét về giới đạo cũng như luật đời thì người đội trưởng đều vi phạm, thậm chí anh ta có thể bị xét xử. Nhưng nếu bạn là người đội trưởng thì lúc đó lương tâm bạn sẽ bảo bạn làm thế nào? Bạn cho đó là phước hay tội?

CHƯƠNG VIII - NỘI TÂM TĨNH LẶNG

*Buông thư, tâm rộng lặng
Không trước ý dụng công
Không dừng, không bước tới
Điềm đạm tự hư không.*

(Viên Minh)

Theo Phật giáo, thế giới loài người thuộc Dục Giới, vì hầu hết sinh hoạt đời sống của họ dựa trên sự tương giao giữa giác quan và ngoại cảnh. Sự tương giao này là nền móng của cảm giác, tri giác, tư tưởng, kinh nghiệm, kiến thức, và những phản ứng tâm sinh vật lý. Nói chung là bản năng, tình cảm và lý trí mà phần lớn diễn ra trong vô thức nhiều hơn là có ý thức. Do đó những tích lũy, những nội kết này ngày càng đa dạng, phong phú nhưng cũng rất phức tạp trong kho chứa vô thức (bhavaṅga) đã dễ dàng vượt khỏi vòng kiểm soát của ý thức con người.

Phần lớn chúng ta hành động, nói năng, suy nghĩ một cách vô thức. Và lắm khi tưởng chừng như chúng ta hành động có ý thức, chủ động và quyết đoán, nhưng thật ra chúng ta hành động như một con rối đang bị sai khiến bởi những xung động vô thức. Có thể chúng ta vẫn có ý thức nhưng chỉ là một loại ý thức mơ hồ, nặng tính si mê, phát xuất từ vô minh, thiếu tỉnh giác mà hậu quả là chúng ta đã gây ra nhiều khổ đau phiền muộn cho mình và người. Loại ý thức này thực ra chỉ là mặt nổi rất nhỏ so với mặt chìm rộng lớn của vô thức, cũng giống như phần trên mặt nước của một tảng băng so với phần chìm bên dưới. Hoặc hơn thế nữa ý thức chỉ là một điểm tiếp xúc của tâm trên một đối tượng, giống như điểm chạm của bánh xe khi lăn trên đường. Hướng chi ý thức thường là chủ quan, bị giới hạn bởi ý niệm, tư tưởng, kiến thức, quan niệm, thành kiến v.v... che lấp nên khó mà thấy biết trung thực. Chỉ khi nào ý thức được hoàn toàn thanh tịnh, trong sáng thì mới phát huy được tánh biết vô hạn của tâm.

Theo Dịch Lý, lực thúc đẩy của những xung động vô thức gọi là *khí*. Theo chiều tác động từ trong ra ngoài thì *thần sinh ý, ý sinh khí, khí sinh hình*. *Thần* chính là phần thâm sâu uyên áo nhất của tâm, nếu nội tâm không thanh tịnh trong sáng thì *ý* hay những khuynh hướng tâm lý sẽ tự phát một cách vô thức và tạo ra *khí* dưới hình thức những lực xung động. Bị thúc đẩy bởi những xung lực này chúng ta sẽ hành động như một robot tuân theo những mệnh lệnh đã được lập trình trong bộ nhớ. Hành động thể hiện ra bên ngoài qua thân, khẩu gọi là *hình*.

Ngược lại, *hình ảnh hưởng khí, khí ảnh hưởng ý, ý ảnh hưởng thần*. Hành động lăng xăng sẽ làm cho *khí* dao động, không tập trung được. *Khí* bất ổn làm cho *ý* xáo trộn, trạo cử, bất an, phân vân, nghi hoặc... *Ý* bất an thì nội tâm không thể nào thanh tịnh trong sáng, và một nội tâm đầy tham ái, sân hận, phóng túng, thụ động, dao động, bất an, căng thẳng... như thế làm sao có khả năng định tĩnh hay chuyên chú vào một công việc nào để hoàn thành hữu hiệu?

Vì vậy, định là yếu tố không thể thiếu trong bất kỳ lãnh vực hoạt động nào của chúng ta. Không phải chỉ trong thiền định, dù công việc tay chân hay hoạt động trí óc trong lý luận, tư duy, nghiên cứu, học hỏi, tính toán v.v... thì sự chuyên chú, nhất tâm hay định tĩnh vẫn là điều kiện tất yếu và cơ bản cho những hoạt động này đạt được hiệu quả cao.

Tuy nhiên, định có nhiều mức độ khác nhau: Nói theo Dịch Lý cho dễ hiểu thì có định của hình, định của khí, định của ý và định của thần. So sánh với Phật giáo thì **hình đoan chính là giới, khí trầm ổn là tịnh, ý chuyên nhất là định, thần trong sáng là tuệ**. Trên thực tế, ý ổn định thì khí cũng ổn định do đó *ý và khí, tịnh và định* có thể ghép chung thành một. Vậy chỉ còn **giới, định, tuệ** mà thôi. *Giới-định-tuệ* không dành riêng cho giới Tăng sĩ Phật Giáo trong môi trường đặc biệt của tu viện, mà cần thiết cho tất cả mọi người dù theo tôn giáo nào hay không theo tôn giáo nào.

Chúng ta làm bất cứ việc gì cũng đều phải cần đến giới định tuệ. Ví dụ, khi chúng ta rót nước sôi từ ấm đun vào bình thủy, chúng ta phải hành động một cách chính xác, phải chú tâm trọn vẹn vào động tác đang làm và thấy biết rõ ràng mọi diễn biến của sự kiện ấy. Hành động cẩn thận đúng đắn là giới, chú tâm trọn vẹn vững vàng là định, thấy biết sáng suốt trung thực là tuệ. Chỉ cần thiếu một yếu tố thôi thì hai yếu tố kia cũng không đứng vững và việc làm khó có thể hoàn thành. Vì vậy không nên tách rời những yếu tố đó ra để tu tập như một phương pháp chuyên biệt.

Chúng ta đã nói về **tuệ** trong Chương 3 và **giới** trong Chương 7, nay chúng ta thử khám phá xem thế nào là **định**. Khi các *giác quan* hướng ra ngoài và bị chi phối bởi *ngoại cảnh*, thì *ý* – *khí* sẽ bị xáo trộn trong những khuynh hướng *ưa thích, ghét bỏ, dao động, thụ động và phân vân bất định*. Đó là những trở ngại cho sự an ổn mà thiền định gọi là *triền cái* (nivarana) những yếu tố trói buộc ngăn che, với những thuật ngữ chuyên môn như *tham dục, sân hận, trạo hối, hôn trầm thụ miên và nghi hoặc*.

Những trở ngại này sẽ tự biến mất khi tâm hội đủ những thành tố của thiền định, thường được gọi là *chi thiền* (*jhāna*). Những chi thiền này không phải chỉ đặc biệt đạt được trong lúc tọa thiền mà còn là điều kiện tất yếu giúp tâm ổn định trong mọi sinh hoạt hàng ngày. Năm yếu tố đó là:

1) *Sự hướng tâm đến đối tượng*: Khi làm một việc gì, đơn giản như động tác quét nhà chẳng hạn, đầu tiên bạn cần hướng tâm để ý đến hành động quét nhà đó. Nếu sự quan tâm không đúng mức, do trạng thái tâm yếu ớt, uể oải, thụ động, lười chán, thiếu tích cực, thiếu hăng hái, v.v... thì bạn không thể toàn tâm toàn ý vào động tác quét nhà được. Trong thiền định, trạng thái tâm yếu ớt, uể oải, thụ động, lười chán, thiếu tích cực, thiếu năng động này được gọi là *hôn trầm thụ miên*, chương ngại đầu tiên khiến tâm không thể hướng đến một đối tượng nào trọn vẹn để thực hiện có hiệu quả.

Sự hướng tâm đúng mức đến công việc hay đối tượng thiền được gọi là *tâm (vitakka)*. **Tâm** là yếu tố khởi đầu có khả năng chế ngự trạng thái **hôn trầm thụy miên** (thīna – middha) giúp tâm hăng hái nắm đúng đối tượng, không bỏ cuộc, không lệch hướng. Giống như khi giương cung bắn một mục tiêu, bạn cần mũi tên phải nhắm đúng hướng và lực bật phải đủ để đẩy mũi tên đến đích. **Tâm** cũng cần nhất hướng và quan tâm tích cực đúng mức thì mới nắm được đối tượng.

2) *Sự chú ý xem xét đối tượng*: Mặc dù bạn đã có quan tâm hướng đến việc quét nhà nhưng nếu bạn thiếu chăm chú lắng nghe, quan sát, thiếu tập trung, thiếu chuyên nhất vào công việc – thì bạn không thể quét nhà một cách hiệu quả được. Sở dĩ không thể chuyên chú là vì bạn còn phân vân, do dự, bắt cá hai tay. Lưỡng lự bắt nguồn từ sự thiếu chuyên nhất, thiếu quả quyết bên trong và sức hấp dẫn của những đối tượng khác bên ngoài. Trở ngại này trong thiền định gọi là *nghi hoặc*. Giống như một em học sinh không quyết định được nên học bài hay nên mở TV xem bóng đá. Học bài thì tiếc trận bóng đá hay, xem bóng đá thì sợ học bài không thuộc.

Sự chuyên chú đúng mức để thẩm sát đối tượng được gọi là *tứ (vicāra)*. **Tứ** là yếu tố thứ hai có khả năng chế ngự trạng thái **nghi hoặc** (vicikicchā) để giữ tâm thăng bằng trên đối tượng. Giống như em học sinh cần phải có đủ sức chuyên chú, không phân vân lưỡng lự giữa chơi và học thì mới có thể chơi ra chơi học ra học được. Cũng vậy, tứ cần có đủ khả năng chuyên chú và quyết tâm không do dự thì mới giữ được thăng bằng trên đối tượng.

3) *Sự hưng thú trên đối tượng*: Một sự chuyên chú quá mức hay không đúng cách có thể làm cho bạn căng thẳng, khó chịu, bực bội hay nóng nảy. Nếu chúng ta không tìm thấy niềm vui trên đối tượng thì sự căng thẳng, khó chịu, bực bội, nóng nảy đó sẽ dễ dàng gia tăng khiến bạn nôn nóng muốn thoát khỏi đối tượng. Trở ngại đó trong thiền định gọi là *sân hận*, trạng thái bất mãn, đối kháng

hay không bằng lòng. Nhưng khi sự chú tâm đã được quân bình, ổn định thì chúng ta bắt đầu cảm thấy phấn khởi, hứng thú trên đối tượng đó, bạn cảm thấy việc quét nhà hay thiền định là một niềm vui và sẵn lòng làm việc hăng say không mệt mỏi.

Sự hứng thú trên đối tượng được gọi là *hỷ* (*pīti*). **Hỷ** là yếu tố thứ ba có khả năng chế ngự trạng thái **sân hận** (*byāpāda*), giúp tâm phấn chấn, hoan hỷ trên đối tượng. Giống như khi chúng ta đã chuyên tâm vào việc quét nhà thì sẽ không thấy bức bối, mệt nhọc, khó chịu nữa mà bắt đầu cảm thấy hứng thú vì đã tìm được niềm vui trong đó. Cũng vậy, hỷ thoát khỏi tình trạng đối kháng, căng thẳng, đau đớn, khó chịu và tự nguyện gắn bó với đối tượng một cách hân hoan phấn khởi.

4) *Sự bình an trên đối tượng*: Dù bạn đã có hứng thú trong công việc, nhưng nếu chưa hoàn toàn thỏa mãn, thì chúng ta vẫn chưa yên lòng vững dạ, vẫn còn băn khoăn lo lắng, vẫn còn vọng móng lãng xãng, tìm cầu mong đợi... một kết quả ở tương lai. Hoặc đôi lúc những ân hận, hối tiếc, những mặc cảm ray rứt về quá khứ cũng có thể xen vào ngăn cản sự an bình nội tại. Những ngăn che này được gọi là *trạo cử* và *hối quá* (*trạo hối*), sự khuấy động của ý và khí (tư tưởng và xung lực) làm tâm bất an, không ổn thỏa. Nhưng khi tâm đã gắn bó, đã hòa mình trọn vẹn vào công việc hay đề mục thiền định thì không còn nôn nóng bồn chồn, ưu tư lo lắng nữa mà bắt đầu cảm thấy bình an thanh thản, vô tư vô lự.

Sự bình an như vậy trên đối tượng được gọi là **lạc** (*sukha*), là cảm giác giống như một nhu cầu đã được thỏa mãn, cảm thấy đầy đủ, an lòng, lắng dịu, không còn băn khoăn xao xuyến nữa. Vì vậy **lạc** có khả năng chế ngự **trạo hối** (*uddhacca – kukkucca*). Giống như một người đói bụng không ngừng nghĩ đến những món ăn khoái khẩu, hay lo lắng không có gì ăn cho đỡ đói (*trạo hối*), sau khi thưởng thức một bữa tiệc ngon lành (*hỷ*), cảm thấy vừa đủ không cần thêm bất cứ món ăn nào nữa (*lạc*). Cũng vậy, lạc thoát khỏi trạng thái dao động bất an, tâm viên ý mã khi chưa thỏa mãn

và giúp tâm dễ dàng cảm nhận sự bình an, vô tư, vô lự... ngay trong công việc hàng ngày chứ không phải chỉ khi an nhàn hay nhập định.

5) *Sự dừng nghỉ an toàn*: Lạc, với trạng thái buông xả, bình an, là yếu tố khá thuận lợi có thể giúp tâm nghỉ ngơi yên ổn, nhưng nếu còn bị chi phối bởi ngoại cảnh thì sự dừng nghỉ vẫn chưa an toàn, sâu lắng. Trờ ngại này được gọi là *tham dục*, sự ưa thích trong đối tượng giác quan vẫn còn rất vi tế làm cho tâm cao lắm cũng chỉ có thể đạt đến trạng thái *cận định (tịnh)* không thể hoàn toàn dừng nghỉ bất động được. Giống như trong cơn gió mát bạn thiu thiu ngủ, nhưng chỉ cần một âm thanh, một xúc chạm nhẹ cũng đủ làm bạn thức giấc. Đến khi bạn đã vào giấc ngủ sâu thì ngoại cảnh chẳng còn gây được ảnh hưởng nào.

Sự dừng nghỉ an toàn này được gọi là **nhất tâm** (ekaggata), **an chỉ** (appaṇa) hay **định**(samatha). Khi chúng ta đã toàn tâm toàn ý vào một công việc hay đề mục thiền thì có nghĩa là ngay khi đó chúng ta không phân tâm ưa thích chuyện gì khác nữa, vì vậy **định** chế ngự được **tham dục** (kāmachanda). Khi tham dục chưa được chế ngự thì tâm vẫn còn bị chi phối bởi ngoại cảnh, không thể định kiên cố được. Giống như em học sinh trong khi học mà vẫn còn thích chơi bóng đá thì không thể nhất tâm học bài một cách trọn vẹn.

Căn cứ trên sự hiện diện và mức độ của **năm yếu tố** này mà **thiền định** được phân chia thành các tầng bậc cao thấp, sâu cạn khác nhau trong các loại thiền Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Cũng với các thiền chi này, định của các bậc Thánh được gọi là Thánh định (chứ không có một loại Thánh định riêng để tu chứng, ngoại trừ Thánh Quả Định và Diệt Thọ Tướng Định của các bậc Thánh từ A-na-hàm trở lên đã đắc Phi Tướng Phi Phi Tướng Định).

Định vừa đủ để một sát-na tâm trụ lại giữa sự sinh diệt chớp nhoáng gọi là **sát-na định**(*khanika samādhi*). Định này chỉ cần một

khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi đủ để trọn vẹn với từng sát-na sinh-trụ-diệt trong diễn biến của tiến trình tâm trên một đối tượng, nếu định quá kiên cố và lâu dài (an chỉ định) thì không nắm bắt được loại đối tượng này. Như vậy, tuy sát-na định nhanh hơn chớp nhoáng nhưng vẫn có ưu điểm đặc thù của nó mà các loại định khác không thực hiện được.

Định với các thiền chi chưa đủ mạnh để an trú vào các bậc thiền sắc giới, nên vẫn còn thuộc về tâm định dục giới, nhưng đủ để nội tâm trầm tĩnh, ổn định, an bình trong lúc hành thiền. Trạng thái tâm này trong thiền định gọi là **cận hành định** (*upacāra samādhi*) và trong pháp môn niệm Phật gọi là *tịnh* hay *nhất niệm*.

Định với các thiền chi hợp duyên nhất thời mà đạt được, nếu thiếu duyên thích ứng thì không đạt được, vì vậy có lúc định được, có lúc không định được, gọi là **nhất thời định** (*tadaṅga samādhi*), định này chưa thuần thực (vasī), chưa nhập xuất như ý.

Định với các thiền chi vững chắc có thể an trú vào các bậc thiền sắc giới, vô sắc giới gọi là **an chỉ định** (*appanā samādhi*). Tâm định này cắt đứt mọi ảnh hưởng của ngoại giới, nên ra khỏi tâm dục giới và tùy mức độ kiên cố hành giả có thể thực chứng từ sơ thiền cho đến tứ thiền hữu sắc (có đối tượng là “sắc” tướng) và thiền vô sắc (có đối tượng là “không” tướng).

Cả **cận hành định**, **nhất thời định** lẫn **an chỉ định** đều là **định trong điều kiện tĩnh**, đòi hỏi phải có một đề mục nhất định, một phương pháp có kỹ thuật, một trú xứ yên tĩnh thích hợp và một sự cố gắng *tập trung thuần nhất* mới có thể đạt được. Loại định này cũng có thể gọi là **ly cảnh duyên định**, vì phải cắt đứt duyên hệ với ngoại cảnh mới định được. Định này rất an lạc và có thể phát triển thần thông, tuy nhiên đó chưa phải là định đặc thù của Phật giáo, các tôn giáo khác vẫn có. Định này chỉ giới hạn trong phạm vi sắc giới và vô sắc giới, chưa hẳn là điều kiện tất yếu cho trí tuệ phát sinh, như chánh định được nói đến trong giới-định-tuệ. Ngược lại, nó có thể trở thành chướng ngại cho trí tuệ khi

động cơ cố gắng rèn luyện là lòng khao khát mong cầu sở đắc an lạc và quyền năng. Chẳng hạn như:

- Bị lôi cuốn bởi mong cầu sở đắc.
- Dính mắc, trì trệ trong an lạc và quyền năng.
- Tưởng phát triển mạnh trong định sẽ trở ngại cho yếu tố tỉnh giác.

- Dễ phát triển bản ngã và ngã mạn vì sở đắc.

- Khi đã có thói quen theo khuôn mẫu trong hành trình của một phương pháp thiền định thì không sẵn sàng ứng biến linh hoạt trước mọi tình huống bất ngờ nên không đủ khả năng bén nhạy để thể hiện thiền tuệ một cách tự nhiên tự tại.

- Phải mất thời gian rèn luyện để đạt được sở đắc, thời gian bảo trì sở đắc ấy, và muốn chuyển qua hành thiền tuệ lại phải quán chiếu để gỡ bỏ những dính mắc (kiết sử) của sắc ái, vô sắc ái này.

Còn có một loại **tâm định vi diệu** (*pañīta*) hơn cả định an chỉ đó là tâm **định tĩnh lặng** (*paṭipassaddha samādhī*), *một sự định tĩnh mọi lúc mọi nơi*, vượt ngoài mọi điều kiện quy ước, nên cũng gọi là *an bình* (*khemā*) hay *không tịch* (*vūpasama*). Dīgha Nikāya 3/278 mô tả: “*Định này là tịch tịnh, vi diệu, đạt tĩnh lặng, chứng nhất tánh, không điều kiện, không đối kháng, không trở ngại*” (*Ayaṃ samādhī: santo, pañīto, laddho, ekodibhāvādhigato, na ca saṅkhāra-niggayha-vāritavato ’ti*). Ưu việt của định tĩnh lặng này là không cần nhập định xuất định vì có thể định tĩnh trong mọi hoàn cảnh, chứ không cần tập trung vào một đề mục duy nhất nào như định an chỉ phải có nhập có xuất. Loại định tĩnh lặng này thoát nhìn dường như không kiên cố, nhưng thực ra đó mới chính là định vô ngại, bất chấp điều kiện, vì nó có thể ứng dụng tự tại trong mọi hoàn cảnh vô thường, khổ, vô ngã. Ví như người chơi lướt ván có thể giữ thăng bằng trên những đợt sóng dồn dập, nếu bạn có thể *chú tâm* (tâm bất loạn chứ không phải tập trung) trên thực tại diễn biến vô thường thì bạn có đủ bản lĩnh để thể hiện *định tĩnh lặng trong mọi hoàn cảnh* này. Vì có khả năng tùy duyên bất biến

nên định này mới thật sự là định được nói đến như “*định năng sinh tuệ*” trong giới-định-tuệ đặc thù của nhà Phật. Và chỉ có **định tĩnh lặng** này mới được Đức Phật gọi là **tối thượng lạc** (Santī paramam sukham) và là một trong những yếu tính của Niết-bàn.

Giống như người quen lái xe trên đường giao thông thưa thớt sẽ khó đi qua chỗ xe cộ đông đúc, ngược lại tài xế quen lái xe ở chỗ giao thông đông đúc sẽ dễ dàng đi qua xa lộ vắng người. Cũng vậy, hành giả định an chỉ khó thích nghi với hoàn cảnh động bên ngoài nên khó đạt được định tĩnh lặng. Ngược lại hành giả định tĩnh lặng sẽ dễ dàng đạt được định an chỉ trong môi trường yên tĩnh. Như vậy, rõ ràng định tĩnh lặng mới có khả năng hỗ trợ cho trí tuệ thấy rõ thực tánh của các pháp. Đó là lý do tại sao Đức Phật chỉ chấp nhận **định an chỉ như một phương tiện để chế ngự năm triền cái lúc sơ cơ chứ không xem đó là điều kiện tất yếu để giác ngộ giải thoát. Chỉ cần định sát-na, định cận hành và định tĩnh lặng là đủ cho yếu tố định trong tam vô lậu học giới-định-tuệ.**

Tuy nhiên, với những người tâm dễ tán loạn, dễ nóng giận, nhiều tham ái, hoặc quá lệ thuộc vào sở đắc tương lai thì nên thực tập những đề mục thiền định sau đây để hỗ trợ cho tâm định tĩnh mới hành thiền tuệ dễ dàng hơn:

- *Đối với hành giả tâm dễ tán loạn* nhất là lo lắng, sợ hãi, thiếu tự tin thì *đề mục niệm Phật* có thể giúp họ giảm bớt thất niệm, vọng niệm và tạp niệm để tâm có thể *an trú nhất niệm thanh tịnh*. Nhất niệm thanh tịnh không phải là định an chỉ, nhưng lại hỗ trợ cho trí tuệ tốt hơn cả định an chỉ.

- *Đối với hành giả tâm dễ nóng giận*, thường hay bất bình, bực bội thì *đề mục tâm từ* có thể giúp họ ngăn ngừa sự bức xúc, nóng nảy, giận dữ để tâm được *lắng dịu, hiền từ, mát mẻ*. Với sự hiền hoà, mát dịu này tâm dễ quán chiếu trong sáng và trung thực hơn.

- *Đối với hành giả nhiều tham ái* nhất là tham ái xác thân hay vật thực thì *đề mục bất tịnh* có thể giúp họ giảm bớt sự dính mắc,

ham mê, khao khát để tâm được dễ dàng *buông xả, tự do và ổn định*. Đó là những yếu tố nền tảng cho định tuệ phát huy.

- *Đối với hành giả quá lệ thuộc vào sở đắc tương lai*, nghĩa là tu tập vì mục đích đạt được một trạng thái như ý trong tương lai thì *đề mục niệm sự chết* sẽ giúp họ giảm bớt ảo tưởng về tương lai để trở về đối mặt với thực tại và tìm thấy ý nghĩa đích thực của nó.

Người có nội tâm an tịnh (chánh định) gặt hái được rất nhiều lợi ích trong đời sống cũng như trong hành trình giác ngộ giải thoát:

- *Làm nền tảng cho trí tuệ*: Chức năng quan trọng nhất của định là tạo môi trường tĩnh lặng cho trí tuệ tỏa sáng (*samādhimayā paññā*). Giống như mặt hồ tĩnh lặng thì cảnh sắc mới hiện rõ, khi tâm ổn định rỗng rang thì trí tuệ sẽ tự động soi chiếu rõ ràng. Trong lãnh vực hỗ trợ cho trí tuệ thì *định tĩnh lặng* hữu dụng hơn định an chỉ.

- *Dẫn đến đời sống an lạc trong hiện tại*: đối với người đang trú trong *an chỉ định*, tâm họ đã cắt đứt liên hệ với năm đối tượng giác quan, nên họ không bị ngoại cảnh quấy rầy và họ an hưởng được hương vị *hỷ, lạc, định, xả* của thiền định, vì vậy được gọi là hiện tại lạc trú (*ditṭhadhamma sukha vihārāya*).

- *Giúp kiến văn giác tri (thấy biết) được trung thực*: Khi tâm tĩnh lặng thì thấy, nghe, ngửi,... biết đều được trong sáng nên nhận thức đối tượng mới đúng sự thật, cho nên tâm định dẫn đến thành tựu tri kiến (*ñāṇa-dassana paṭilabhāya*).

- *Giúp phát huy chánh niệm tỉnh giác*: Tâm an tịnh nghĩa là tâm không vọng động nên không thất niệm do đó dẫn đến chánh niệm tỉnh giác dễ dàng hơn (*sati-sampajaññāya*).

- *Giúp đoạn tận các lậu hoặc*: Định cùng với giới và tuệ là ba yếu tố không thể tách rời trong chức năng loại trừ vô minh, tà kiến, ái dục và hữu vi tạo tác trở thành, nên định là yếu tố dẫn đến đoạn tận lậu hoặc (*āsavānaṃ khayāya*).

- *Ở trong cảnh trần mà tâm không dao động:* Đối với người đạt được *định tĩnh lặng* thì họ luôn trầm tĩnh trước mọi thăng trầm biến đổi của cuộc sống nên dù không cách ly các đối tượng giác quan mà vẫn không bị ngoại duyên chi phối.

- *Có thể đạt được thần thông:* Theo định luật của tâm (citta niyāma) thì sự chuyên chú càng kiên cố năng lực càng được phát huy. Hầu hết khả năng siêu nhiên của tâm đều phát xuất từ định lực. Người đắc tứ thiên có thể luyện được năm loại thần thông: thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, biến hoá thần thông và túc mạng thông.

- *Khi lâm chung tâm bất loạn:* Chết trong tình huống nào là do nghiệp quá khứ, không nên quan tâm làm sao để được chết trong điều kiện như ý, mà dù chết trong điều kiện nào tâm cũng sáng suốt định tĩnh là tốt nhất. Điều này quá dễ dàng cho những ai nội tâm an tịnh.

Hỏi:

- *Con nghi ngờ không biết định có phải là hiện tại lạc trú thật không, vì nhiều người tự cho là đã đắc định rất cao, nhưng khi ở trong đời thường, họ có vẻ như trầm cảm, thụ động, sợ ồn ào, chỉ thích nơi yên tĩnh để dễ trú vào trạng thái định, nên cũng rất dễ sân khi gặp nghịch cảnh. Họ không quan tâm việc gì ngoài nhập định và truyền bá phương pháp thiền định của mình, nên tỏ ra cố chấp và ngã mạn. Nói chung họ không hiện tại lạc trú chút nào. Xin thầy giải thích cho con.*

Trả lời:

- Tất nhiên vì đó không phải là chánh định. Tà định vẫn là định an chỉ nhưng nhằm mục đích bành trướng bản ngã hơn là giác ngộ giải thoát. Hơn nữa, nếu không được kết hợp hài hòa trong giới định tuệ thì tự nó vẫn có nhược điểm. Đức Phật dạy, định quá nhiều sinh ra hôn trầm, nên bạn thấy người thích an trú định có vẻ

như trầm cảm thụ động là đúng. Hơn nữa phần lớn người thích định chỉ mong cầu đạt được an lạc hoặc muốn thoát khỏi phiền phức, nên hẳn có cơ hội là họ liền trú vào trạng thái hỷ lạc của định. Nhưng khi ra khỏi trạng thái đó họ khó thích nghi với môi trường sống ồn ào phức tạp, do đó bạn thấy họ rất dễ sân. Họ bị dính mắc vào trạng thái định nên dĩ nhiên là cố chấp và ngã mạn. Nếu người hành thiền định chỉ vì khao khát có được năng lực thần thông thì vô cùng nguy hiểm, như Devadatta đã đắc định rất cao, và có cả thần thông nữa nhưng vì tham vọng quyền lực nên đã hãm hại Đức Phật, để rồi đọa vào địa ngục vô gián.

Khi nhập định, đặc biệt là chánh định thì đúng là hiện tại lạc trú, thậm chí còn bất khả xâm phạm nữa. Nhưng thực ra hiện tại lạc trú đúng hơn là để nói đến các bậc Thánh khi an trú trong Thánh Quả Định hoặc Diệt Thọ Tướng Định. Các bậc Thánh cũng là những người hoàn hảo trong định tĩnh lặng. Vì họ không dao động trước mọi hoàn cảnh, ở đâu và lúc nào cũng thông dong tự tại, an lạc tự nhiên.

Hỏi:

- Làm thế nào để phân biệt được chánh định và tà định?

Trả Lời:

- Khi nói đến trạng thái định thì nó thuộc định luật tâm (citta niyāma) nên chỉ phân biệt theo đối tượng và thiền chi chứ không phân biệt chánh hay tà. Ví dụ, sơ thiền hữu sắc có đối tượng là quang tướng và chi thiền nổi bật là tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm; trong khi sơ thiền vô sắc có đối tượng là tướng “hư không vô biên” còn chi thiền nổi bật là nhất tâm và xả, dù chánh hay tà cũng đều như vậy.

Khi nói chánh định và tà định là đã bước qua lãnh vực định luật nghiệp (kamma niyāma), được phân biệt theo động cơ và mục đích. Nếu động cơ hành thiền định là tham, sân, si và mục đích là để thọ lạc hoặc quyền năng thì đó là tà định. Ngược lại, nếu động

ơ là vô tham, vô sân, vô si và mục đích là giác ngộ giải thoát thì đó là chánh định. Mặt khác, thiền định nào bành trướng bản ngã là tà định, thiền định nào loại trừ bản ngã là chánh định.

Hỏi:

- *Nhân tiện cho tôi hỏi: chánh định và Thánh định có khác nhau không?*

Trả Lời:

- Về đối tượng và chi thiền thì vẫn không khác, chỉ khác ở chỗ chánh định là nói chung tâm định chơn chánh, nhưng thường ám chỉ định của người chưa chứng đắc bậc Thánh, còn Thánh định cũng là định đó khi hành giả đã chứng đắc bậc Thánh. Ví dụ, bạn chứng sơ thiền với động cơ và mục đích tốt thì gọi là chánh định, sau đó bạn đắc một trong bốn Thánh Quả thì sơ thiền đó được gọi là Thánh định. Bạn cần lưu ý điểm này: Không có Thánh định nào để hành cả. Giác ngộ không phải do định mà do tuệ giác, định chỉ hỗ trợ thôi. Vì vậy không có Thánh định để hành, chỉ **sau** khi Tuệ Đạo, Tuệ Quả thành tựu thì định mới được gọi là Thánh định mà thôi.

Hỏi:

- *Con nghe có vị giảng phải hành thiền định trước mới hành thiền tuệ sau, nhưng cũng có vị lại giảng không cần đắc định vẫn có thể đắc tuệ. Theo thầy điều nào đúng hơn?*

Trả Lời:

- Nếu hiểu đúng, cả hai đều đúng; nếu hiểu sai, cả hai đều sai. Vì hiểu lầm “định năng sinh tuệ” là phải có định trước mới có tuệ sau, nên một vài phái thiền đã chủ trương phải hành thiền định trước rồi sau đó mới chuyển qua thiền tuệ. Thực ra, định luôn đi với tuệ, không thể tách rời trong sự giác ngộ. Giống như khi bạn muốn soi mặt mình trong gương thì tấm gương đó phải được giữ yên. Tấm gương được giữ yên và khuôn mặt hiện rõ trong gương

phải cùng lúc, không trước không sau. Chỉ cần tấm gương chao động thì khuôn mặt cũng lập tức tan biến. Cũng vậy, không có định, tuệ không thể thấy được thực tánh.

Tuy nhiên, định đi với tuệ phải là định sát-na, định tĩnh lặng hay chánh niệm chứ không phải là định an chỉ. Giống như, khi tấm gương cố định một chỗ thì không thể thấy đối tượng di chuyển qua chỗ khác. Cũng vậy, tâm người đắc định chỉ thấy đối tượng tĩnh (thường, lạc, ngã) không thể thấy đối tượng động (vô thường, khổ, vô ngã). Hơn nữa, giống như tấm gương bị đặt vào trong một hộp kín, tâm người đắc định cách ly ngoại duyên, bị khuôn định trong khái niệm, chỉ thấy tướng do tướng của định, mà sắc tướng, vô sắc tướng vẫn chỉ là khái niệm, làm sao soi thấy thực tánh của vạn pháp.

Chúng ta cần lưu ý một điểm vô cùng quan trọng là khi Đức Phật dạy thiền tuệ cho những người trước kia đã đắc định, không phải theo nghĩa chuyển thiền định qua thiền tuệ, vì định là định, tuệ là tuệ, không thể chuyển qua lại được. Đức Phật chỉ muốn giúp người đắc định biết dùng tuệ soi chiếu để phá chỗ vướng mắc của họ trong thiền định mà thôi. Nếu vướng mắc này không được khai thông thì mãi mãi vẫn bị giam giữ trong sắc ái, vô sắc ái không thể nào giác ngộ giải thoát hoàn toàn được.

Nói rộng hơn, giới, định và tuệ là ba trong một trên hành trình giác ngộ, vì vậy vấn đề là bạn có biết kết hợp cả ba thành một mối, có đặt trên cùng đối tượng và đồng nhất hướng hay không. Vì nếu tách rời ba yếu tố ra để tu liền mất tính đồng nhất, và dĩ nhiên sẽ rơi vào cục bộ, vướng mắc, ngã mạn và tà kiến.

Hỏi:

- Có những môn như yoga, khí công, thôi miên, ấn chú, v.v... có phải là thiền định không?

Trả Lời:

- Yoga, khí công, thôi miên, hiệp khí đạo, thái cực quyền, ấn chú, cảm xạ học, v.v... đều dựa trên một mức độ nào đó của thiên định để phát huy. Nếu động lực và mục đích tốt thì những môn này đều đem lại lợi ích cho đời sống con người trên nhiều lãnh vực. Tuy nhiên, vì phần lớn người luyện tập những môn này chú trọng đến phát triển và ứng dụng năng lực cho một mục đích thiện hay bất thiện nào đó của họ hơn là kết hợp giới-định-tuệ theo hướng giác ngộ giải thoát nên vẫn chưa được xem là chánh định trong Phật giáo.

Nói tóm lại, định nào hướng đến giác ngộ giải thoát, vô ngã vị tha, là chánh định; định nào chỉ phát triển theo tham cầu của bản ngã thì không phải là chánh định.

Hỏi:

- Con nghe nói đã đắc thiên tuệ rồi thì không thể đắc thiên định được nữa, cho nên nhiều người tranh thủ hành thiên định trước kéo sau đắc đạo rồi không có hiện tại lạc trú và thần thông như bậc khô kiến A-la-hán, như vậy có đúng không?

Trả Lời:

- Một người đã có định sát-na và định tĩnh lặng đủ để trí tuệ toả sáng thì nếu muốn vị ấy có thể vào an chỉ định dễ dàng. Hơn nữa, người hành thiên tuệ đúng khi thấy rõ thực tánh vô thường, khổ, vô ngã của các pháp nên họ đoạn giảm được tham ái và tà kiến. Định dựa trên “ly dục ly bất thiện pháp” vì vậy người ít tham ái và tà kiến không những sẽ rất dễ đắc định, mà còn không sợ rơi vào tà định. Ngược lại nếu đi vào định an chỉ quá sâu thì khó mà hành thiên tuệ được vì tâm định này quá tĩnh có thể cản trở sự linh động bén nhạy trong tuệ soi chiếu chớp nhoáng.

Không phải vị Thánh nào chưa đắc an chỉ định trước khi đắc Đạo Quả, về sau đều không thể đắc các bậc định mà vì lúc bấy giờ vị ấy thấy rằng định an chỉ không còn cần thiết nữa, hiện tại lạc trú

và thân thông so với sự an nhiên tự tại, giác ngộ giải thoát thì chẳng có nghĩa gì cả.

Hỏi:

- Con nghe nói có kim cang định, đó là loại định gì?

Trả lời:

- Kim cang là ý nói định kiên cố bất khả xâm phạm. Trong Kinh có câu chuyện Ngài Xá-lợi-phất bị Dạ-xoa đánh một thiết bả trong khi đang tọa thiền. Thiết bả này có thể đập vỡ một quả núi nhưng Ngài Xá-lợi-phất không hề hấn gì cả.

Tuy nhiên, tất cả định đều có sinh có diệt, nên không có định nào là kim cang được cả, trừ phi đó là định tĩnh lặng hay Thánh định, bởi vì lúc bấy giờ định không còn là samatha (chỉ định) nữa mà là santī (tịch tịnh). Đức Phật không nói định là an lạc tối thượng, nhưng Ngài dạy tịch tịnh là an lạc tối thượng (santī paramam sukham). Vậy tịch tịnh trong định tĩnh lặng mới thật sự là kim cang định.

Hỏi:

- Con đã thực hành thiền định được một thời gian và theo vị thiền sư hướng dẫn thì con đã chứng được thiền sắc giới thứ tư. Con thấy rất an lạc và thiền an chỉ đã giúp con cải thiện được bản thân rất nhiều. Bây giờ nghe thầy giảng thì con cũng nhận ra rằng mình thật sự có vướng mắc trong thiền an chỉ. Vậy con nên tiếp tục hay nên bỏ?

Trả lời:

- Tự thân thiền an chỉ không sai. Sai là ở thái độ của người hành. Nếu động cơ đúng và mục đích đúng thì đó là chánh định, không cần phải bỏ, chỉ cần hướng đến trí tuệ để dừng dừng lại ở đó là được. Tuy nhiên việc này trên lý thuyết thì dễ nhưng trên thực tế rất khó thành công. Định an chỉ dựa trên tưởng, trong khi tuệ lại phải vượt qua tưởng mới thấy được thực tánh, nếu không khéo lại

làm tướng của tướng thành thực tánh thì chỉ tự đánh lừa mình. Vậy nếu thấy đó là vướng mắc làm tăng trưởng bản ngã và mất thời gian cho sở đắc không thể đối mặt với thực tại thì nên thoát ra càng sớm càng tốt.

Từ bỏ sự lãng xảng tìm kiếm thú vui bên ngoài, bạn lại nỗ lực tầm cầu an lạc bên trong. Phải chăng vì thú vui bên ngoài là vô thường, nên giờ đây bạn muốn giữ an lạc bên trong được trường tồn vĩnh cửu? Bạn có biết bạn đang bị rơi vào cái bẫy của thời gian: trong khi mãi tầm cầu cái bạn tưởng là vĩnh hằng, mà bỏ quên cái vượt khỏi thời gian để ôm giữ cái vô thường hữu hạn?

---o0o---

CHƯƠNG IX - NGAY ĐÓ LÀ BỜ

*Không bờ này bờ kia
Chỉ ngay nơi thực tại
Tâm, Pháp chẳng ngăn chia
Đến đi đều vô ngại.*

(Viên Minh)

Khi chúng ta không thấy biết rõ một điều gì thì tưởng tượng liền xen vào tô vẽ thêm thắt để tạo dựng điều ấy thành một khái niệm chủ quan theo tầm nhìn, kiến thức và kinh nghiệm giới hạn của mình. Cũng vậy, khi không thấy biết chính mình, mỗi người tự dựng lên một *cái ta ảo tưởng* mà nội dung và tầm vóc của nó được đo lường bằng những gì người ấy mong ước, chọn lựa và chiếm hữu. Cái gì thích thì cái ta thu thập, tích lũy, chiếm dụng, duy trì. Cái gì không thích thì cái ta loại bỏ, khử trừ, xa lánh, hủy diệt. Từ đó, cái ta quy định chính mình trong khái niệm “*của ta*” đối lập với “*không phải của ta*”, để rồi phân ranh *cái trong, cái ngoài, cái thuận, cái nghịch*. Vô hình trung, ngay từ lúc khởi sinh, cái ta đã hàm ẩn tính nhị nguyên, mâu thuẫn, đối kháng và hữu hạn.

Thế rồi, cái ta lớn dần theo sự bành trướng khối lượng mà nó chiếm hữu, tích tập. Nhưng khi cái ta sở hữu một điều gì thì đồng thời cũng phải bị sự khắc chế của cái đối nghịch với điều đó. Ví dụ như khi bạn chọn lựa sở hữu sự yên tĩnh thì bạn liền bị ồn ào khắc chế. Cho nên muốn được như ý thì phải đối đầu với bất như ý. Nghĩa là tham lam càng lớn thì sân hận càng nhiều. Và mãi bị cuốn hút trong những đối tượng bên ngoài của tham và sân, cái ta quên mất thực tại đang là nơi bản thân sự sống. *Không thấu rõ thực tại sự sống chính là khởi điểm của vô minh.*

Cái ta vốn là một ảo tưởng, nó lại phóng ra những ảo tưởng khác để đuổi theo cho đến khi quên mất chính mình. Cái ta *không tự biết mình lại một lần nữa rơi vào tình trạng vô minh.* Và trong khi đuổi theo ảo tưởng của chính mình cái ta phải đối mặt với cái thích và cái không thích mà nó tự phân ranh, chọn lựa, nên không ngừng suy tư, tính toán, quyết định để tạo ra hành động và phản ứng. Lúc bấy giờ cái ta càng lún sâu hơn vào con đường tạo tác, *đó là vô minh trong tạo nghiệp.*

Vô minh trong tạo nghiệp là không thấy rõ lúc gieo nhân, không thấy rõ lúc gặt quả nên không thể nào biết được mối tương quan nhân quả, duyên báo trong đời sống của mình. Cái ta chỉ dựa vào những khái niệm mơ hồ theo tư ý chủ quan, hoặc theo ý kiến của người khác, để phán đoán, giải thích tạo thành những quan niệm, chủ trương, học thuyết, chẳng hạn như chủ nghĩa duy tâm, duy vật, duy thần, v.v... về vũ trụ, con người, cuộc sống và nhất là biến cái ta nhất thời thành *tự ngã cố định.* Thế là lại một lần nữa *vô minh xuất hiện dưới hình thức tà kiến (quan niệm sai lầm).*

Chúng ta vừa phác họa sự hình thành bản ngã và vòng quĩ đạo luân quần chính nó vạch ra. Vòng luân quần mà Đức Phật gọi là luân hồi sinh tử được mô tả như vòng quay của một bánh xe vừa lăn tới vừa lặp lại mà mỗi vòng khởi điểm từ vô minh để rồi gặp lại vô minh ở một điểm kế tiếp. Vòng luân hồi được biểu hiện:

- Như một tiến trình tâm-sinh-vật lý khi giác quan tương giao với đối tượng.

- Như một kiếp sống từ khi sinh ra đến lúc già chết.

- Như sự tái sinh từ kiếp sống này qua kiếp sống khác, lặp đi lặp lại vòng luân hồi sinh tử tử sinh.

Đức Phật mô tả vòng luân hồi như sự vận hành của mười hai điều kiện tùy thuộc vào nhau để phát sinh. Trong mười hai điều kiện tương sinh này, chúng ta chỉ cần lưu ý đến bốn yếu tố: **Vô minh** (avijjā), **ái dục** (taṇhā), **trở thành** (bhava) và **sinh tử** (Jāti-maranam). Vòng luân hồi chính là vòng quay lặp lại bất tận của bánh xe sinh tử. Bao lâu vô minh còn hiện hữu thì chúng sinh vẫn còn tham muốn trở thành.

Luân hồi = Vô minh □ Ái dục □ Trở thành □ Sinh tử = Khổ đau

Bản ngã lấy vô minh làm nhiên liệu, lấy ái dục làm động cơ và lấy trở thành (hữu) để khởi động bánh xe luân hồi quay lăn trên đường sinh tử. Vậy chính bản ngã tự tạo ra luân hồi sinh tử với biết bao phiền não, khổ đau, thăng trầm biến đổi cho mình và người. Nhưng ở trong vô minh, bản ngã làm sao biết được chính mình là nguyên nhân gây ra tất cả khổ đau bất hạnh ấy. Trái lại bản ngã tưởng rằng nguyên nhân đau khổ đến từ bên ngoài, nên muốn giải thoát ra khỏi hoàn cảnh khổ đau để tìm cầu an lạc. Nhưng bất hạnh thay, bản ngã không bao giờ có thể thực hiện được ý muốn giải thoát của mình, đơn giản chỉ vì ý muốn giải thoát cũng vẫn là hình thức khác của tham vọng trở thành, trong quĩ đạo luân hồi của chính nó.

Tóm lại, cái ta tách rời sự hoàn hảo của pháp nên nó là hiện thân của sự bất toàn. Nó luôn cố gắng trở thành để thực hiện tham vọng cầu toàn, nhưng không biết rằng chính ý muốn đó đã làm cho nó bất toàn và hữu hạn. Sở dĩ có mong muốn trở thành vì cái ta không vừa lòng với chính nó. Không vừa lòng với thực tại là tâm sân, mong muốn trở thành là tâm tham. Vì vậy cái ta không thể nào

biết đến tự tại là gì khi đã rơi vào cái bẫy thời gian của sự trở thành giữa bất mãn và tham muốn. Khi bạn thấy ra sự hình thành của cái ta ảo tưởng cùng với toàn bộ vòng quay luân quần của quỹ đạo luân hồi tự nó tạo ra và nhấn chìm chính nó, thì vấn đề của bạn không phải là cầu toàn cho bản ngã mà là thoát ly toàn triệt ảo tưởng hình thành bản ngã ấy. Điều này đã được Đức Phật mô tả rõ ràng trong *Bốn Sự Thật: Sự thật về khổ, về nguyên nhân khổ, về sự chấm dứt khổ và về yếu tố chấm dứt nguyên nhân sinh khổ*.

Chúng ta không nên nói Đạo Đế là con đường chấm dứt khổ, vì có thể dẫn đến hiểu lầm xem giải thoát là ý muốn diệt khổ để được lạc (*ly khổ đắc lạc*). Đúng hơn, chúng ta nên hiểu Đạo Đế là yếu tố chấm dứt nguyên nhân sinh khổ. Nguyên nhân đó là *không nhận ra chân lý nơi thực tại hiện tiền (vô minh) □ ham muốn trở thành (ái dục) □ tạo tác để trở thành (hữu)*. Và tạo tác trở thành chính là Tập Đế tạo ra *luân hồi sinh tử* mà hậu quả là *phiền não khổ đau* tức là Khổ Đế. Vô hình trung, trong dòng chảy nhân quả nghiệp báo này, một *cái ta ảo tưởng* được hình thành, vừa gieo nhân vừa gặt quả. Vậy, chấm dứt nhân sinh khổ cũng chính là thoát khỏi cái ta ảo tưởng này. *Đạo Đế* bao hàm tất cả yếu tố giải thoát mà trong đó có mười yếu tố nổi bật được gọi là Ba-la-mật (Pāramī).

Pāramī có nghĩa là pāram gata: đến bờ kia. Bờ kia ám chỉ sự giải thoát toàn triệt khỏi cái ta ảo tưởng. Cái ta luôn mong muốn trạng thái như ý. Dù ở mức độ nào ý muốn này cũng không thoát khỏi quỹ đạo của sự tạo tác trở thành. Nghĩa là nó vẫn loanh quanh trong vòng luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau. Vậy đến bờ kia chính là thoát ly hoàn toàn khỏi sự đắm chìm trong khổ hải do bản ngã tạo nên. Cuộc đời không phải là nguyên nhân của đau khổ, chính cái ta ảo tưởng biến cuộc đời thành bất hạnh. Cái ta ảo tưởng của mỗi người tuy khác nhau nhưng nội dung hoạt động vẫn là *vô minh □ ái dục □ trở thành □ sinh tử □ khổ đau*.

Khi bị cái ta ảo tưởng đánh lừa thì bạn mãi đắm chìm trong sâu-bi-khổ-uru-não, nên gọi là bên mê. Khi không còn bị cái ta ảo tưởng mê hoặc thì phiền não khổ đau cũng chấm dứt, nên gọi là bờ giác. Ngay tại đây và bây giờ, mê là bờ này, giác là bờ kia. Vậy chỉ có mê hay giác, còn bên này bờ kia chỉ là ẩn dụ mà thôi. Do không thấy rõ ẩn dụ này nên nhiều người vẫn còn ảo tưởng đạt được Niết-bàn ở bờ bên kia, tận chân trời xa tít mù khơi nào đó! Nhưng sự thật chỉ đơn giản là hãy sống theo cái ta ảo tưởng thì ở bờ này, còn sống thuận theo pháp tánh thì ngay đó chính là bờ kia.

Bờ này là cái ta ảo tưởng, bờ kia là thực tánh chân đế. Vậy, đến bờ kia thực ra chỉ là tỉnh một giấc mơ thì ngay đó là trở về với thực tại. Đang trong giấc mộng là bờ này, tỉnh ra liền đến bờ kia. Thế nhưng giấc mơ của cái ta quá sâu dày đến độ cái ta đắm chìm trong ảo mộng. Dù trong giấc mộng kinh hoàng nhất, cái ta vẫn cố gắng đổi thay với hy vọng trở thành mộng đẹp chứ không cam lòng tỉnh dậy. Không tỉnh thức thì dù giấc mộng đẹp đến đâu cũng chẳng khác gì cơn ác mộng.

Cái ta là một ảo tưởng xuất phát từ những ý niệm mơ hồ nhất, do đó nó ảo hóa khôn cùng. Bạn chỉ có thể phát hiện sự có mặt của nó dưới nhiều hình thức khác nhau như tính ích kỷ, phóng túng, tham dục, vô minh, giải đãi, nôn nóng, chấp hữu, chấp không, đối kháng, thủ trước, v.v... Bao lâu cái ta còn hiện hữu thì mọi hành động của nó không thể nào hoàn hảo, vì bị giới hạn trong những thuộc tính bất toàn của chính nó. Chỉ khi cái ta chấm dứt cùng với toàn bộ những thuộc tính ấy thì hành động vô ngã liền xuất hiện một cách hoàn hảo, tự nhiên. Đó chính là *đến bờ kia (ba-la-mật): sự giải thoát toàn triệt ra khỏi mọi ranh giới hữu hạn của bờ này.*

1) Cho ra hoàn hảo nhất (Dāna pāramī) là buông hoàn toàn cái ta ích kỷ: Tính ích kỷ hình thành từ khi cái ta tham lam muốn thu thập, tích lũy, sở hữu, thủ đắc nhiều mối lợi về cho riêng mình, bất chấp quyền lợi và hạnh phúc của người khác. Khi tính thủ lợi

cá nhân tăng cao người ta sẵn sàng hại người để đoạt lợi về mình. Ích kỷ không những biểu hiện qua sự bủn xỉn, keo kiệt, ganh tỵ, tật đố... mà hầu như tất cả tính xấu đều phát xuất từ đó. Hơn thế nữa, hầu hết tai ương, hoạn nạn, đau khổ, bất hạnh trên đời đều do lòng ích kỷ gây ra một cách trực tiếp hay gián tiếp.

Bao lâu tính ích kỷ chưa được phát hiện và chấm dứt thì dù chúng ta làm gì cũng chỉ phát triển cái bản ngã mà thôi. Mặc dù loài người tìm cách kết thành gia đình, dòng tộc, đoàn thể, cộng đồng, tôn giáo, đảng phái, v.v... nhưng nhìn kỹ thì đó chỉ là những hình thức tạo mối quan hệ để bành trướng cái ta ích kỷ mà thôi. Kể cả khi bạn cố gắng tu luyện theo một phương pháp nào đó để được an lạc giải thoát thì ý nguyện đó cũng xuất phát từ lòng ích kỷ, chỉ vun bồi cho bản ngã, làm sao có thể thực sự giác ngộ giải thoát?

Chấm dứt cái ta chính là chấm dứt lòng ích kỷ. Ngược lại, cái ta càng cố giải thoát thì lòng ích kỷ càng gia tăng. Cái ta có thể thay đổi trạng thái không thích thành trạng thái ưa thích, nhưng thực chất là chỉ thay đổi cái khổ này qua cái khổ khác mà thôi. Chỉ có **giải thoát hoàn toàn khi chấm dứt bản ngã, chứ không bao giờ có bản ngã giải thoát hoàn toàn**. Cái ta dù có cố gắng giải thoát khỏi ràng buộc này thì cũng rơi vào ràng buộc khác. Đặc tính của lòng ích kỷ là chỉ biết gom vào chứ không bao giờ chịu cho ra, nếu có cho ra thì chỉ để thu lại nhiều hơn. Vậy, phải chấm dứt toàn bộ tính ích kỷ thì mới có thể thoát khỏi ảo tưởng ta và của ta.

Từ Pāli *dāna* được dịch theo Hán Việt là *bố thí*, nhưng từ *bố thí* đã bị hiểu lầm trầm trọng, gây ra một ấn tượng không tốt theo nghĩa ban cho một cách kiêu hãnh, khinh mạn, nếu vậy thì vẫn là hành động của cái ta ích kỷ. Đó là lý do vì sao hầu hết các nước Phật giáo Nguyên Thủy sử dụng nguyên từ *dāna* không dịch ra ngôn ngữ bản xứ. *Dāna* có nghĩa là sự cho ra dưới nhiều hình thức như *san sê* (*bhājana*), *biếu tặng* (*upahāra*), *cúng dường* (*pūja*), *phục vụ* (*upatthāna*), *trợ giúp* (*upakāra*), *xả ly* (*cāga*), v.v... Tất cả

những nghĩa trên đều biểu hiện hành động vô ngã vị tha. Vì vậy dāna được xem là yếu tố thoát ly hoàn hảo ra khỏi cái ta ích kỷ.

Bạn cần lưu ý để xem hành động cho của bạn thuộc loại nào trong ba cách sau đây:

- *Cho như hành động của cái ta ích kỷ*: Bạn có thể cho để được danh vọng, địa vị, lợi lộc, để đắc nhân tâm hay để mua chuộc người khác. Cũng có thể bạn cho để được ân sủng hay phước báu. Cho như vậy chỉ làm cho cái ta và tính ích kỷ ngày càng kiên cố hơn mà thôi.

- *Cho như hành động của cái ta muốn trở nên rộng lượng*: Có thể dựa trên một hệ thống đạo đức nào đó, tính ích kỷ được xem là tính xấu nên cần phải thoát ly khỏi nó. Do đó bạn cố gắng để cho ra, san sẻ, biếu tặng, cúng dường v.v... hầu giảm thiểu tính bủn xỉn, keo kiệt; và phát triển tính rộng lượng, hào phóng. Nhưng thực ra bạn chỉ thay đổi cái ta ích kỷ thành cái ta hào phóng, nhưng trong thâm sâu vẫn chỉ là thái độ vị ngã.

- *Cho như hành động tự nhiên vắng bóng cái ta ích kỷ*: Khi tâm hồn cởi mở, nhân từ và trong sáng, bạn sẵn lòng san sẻ, phục vụ hay trợ giúp người khác một cách tự nhiên, hoàn toàn không vị kỷ. Bạn chỉ tùy nhu cầu mà tiếp ứng, tùy duyên mà hành động. Tuy sống vô ngã vị tha nhưng không thấy mình vị tha gì cả. Như vậy cho ra là yếu tố hoàn hảo thoát ly cái ta ích kỷ nên được gọi là đàn-na ba-la-mật (dāna pāramī).

2) Giới luật hoàn hảo nhất (Sīla pāramī) là buông hoàn toàn cái ta vọng động: Vọng động ở đây được dùng theo nghĩa hành động nói năng phóng túng, thiếu thận trọng, thiếu tự chế, thiếu kỷ cương, không tinh tế, lỗ mãng, thô tháo, cầu thả, đưa đến hành vi sai trái, xử sự xấu ác. Hành động, nói năng xấu ác lâu ngày trở thành thói quen một cách vô thức, không còn tự biết mình, thậm chí chiều theo bản năng thú tính.

Mặt khác, hành động nói năng bông bột, buông thả theo cảm tính ưa ghét, thiếu tự chủ, thiếu tự tri, cũng biểu hiện sự yếu kém

trong hành vi đạo đức chân thực. Nhưng hành động gò ép theo một khuôn mẫu luật lệ nào đó đã có sẵn, hoặc theo một hệ thống đạo đức duy lý thì vẫn chưa phải là hành vi đạo đức thực sự, nếu không muốn nói là đạo đức giả. Giới luật chỉ được xem là yếu tố hoàn hảo khi biểu hiện được những yếu tính như sau:

- *Nhận thức rõ rệt ngay nơi hành động đang diễn ra*: Khi bạn ý thức rõ ràng mỗi hành vi của mình bạn liền nhận ra tính chất đúng-sai, xấu-tốt, thiện-ác trực tiếp ngay nơi hành vi đó mà không cần so sánh với một mẫu mực có sẵn nào khác.

- *Thận trọng tinh tế trong từng hành vi nhỏ nhất nhất*: Nếu bạn có thể thận trọng trong mọi hành động, nói năng của mình thì bạn sẽ tự biết điều chỉnh một cách tinh tế mà không cần đối chiếu với những giới điều hữu hạn từ bên ngoài.

- *Nghiêm túc, cẩn mật nhưng hoàn toàn tự do sáng tạo*: Giới luật không có nghĩa là sự ràng buộc, chính sự chân thành nghiêm cẩn giúp chúng ta thoát khỏi sự ràng buộc của những động cơ bất thiện, trả lại cho hành động bản chất tự do sáng tạo và thánh thiện của nó.

- *Vô hiệu hóa thói quen, tập quán hay quán tính máy móc*: Thói quen thường khiến chúng ta hành động thiếu ý thức và bất cẩn. Hành động thận trọng luôn diễn ra trong sự chú tâm trọn vẹn và quan sát rõ ràng, vì vậy, ngăn không để hành động rơi vào quán tính máy móc và vô thức, dẫn đến không còn biết đâu là điều sai trái (vô tâm), không còn ngần ngại gieo nhân gặt quả xấu (vô quý).

- *Không mô phỏng, bắt chước hay rập khuôn*: Hành động hoàn hảo tự nó là hành động tức thời và chính xác. Khi bạn bắt chước hay rập khuôn để hành động bạn phải mất nhiều thời gian so sánh hành động của mình với khuôn mẫu, như vậy bạn không thật sự hành động mà chỉ là con rối.

- *Không lệ thuộc một áp lực nào*: Khi bạn hành động vì một áp lực nào đó, thì bạn không thể hành động trung thực và trọn vẹn.

Nếu không thích, bạn sẽ hành động với thái độ đối kháng và căng thẳng, nếu thích thì hành động của bạn chỉ là sự bám víu chứ không phải là hành động độc lập và hoàn hảo. Cái ta hành động càng phóng túng, bừa bãi, thiếu kỷ cương, thiếu đạo đức, càng gây ra tai họa, phiền khổ cho mình và người. Kết quả là nó càng tự trói buộc chặt hơn trong vòng nhân quả nghiệp báo không dứt. Nếu không thoát ly hoàn toàn sự trói buộc của cái ta hành động này thì chúng ta vẫn mãi mãi đắm chìm trong biển khổ trầm luân. Chỉ có sự thận trọng chu đáo trong mọi hành vi cử chỉ mới có thể giúp bạn vượt qua cái ta hành động phóng túng, vượt qua vòng nghiệp báo triền miên. Như vậy, sự thận trọng chu đáo là yếu tố hoàn hảo thoát ly cái ta mạnh động nên được gọi là giới luật ba-la-mật (sīla pāramī). (Xem lại chương 7: *Hành xử tinh tế*.)

3) Ly dục hoàn hảo nhất (Nekkhamma pāramī) là hoàn toàn buông cái ta tham ái: Nekkhamma, biến thể của nikkhamma, có nghĩa là ra khỏi (động từ nikkhamati). Nekkhamma cũng đồng nghĩa với nikkāma tức ra khỏi dục lạc. Vì vậy trong *Thập Độ (10 pháp Ba-la-mật)* theo Phật Giáo Nguyên Thủy thì nekkhamma có nghĩa là xuất gia – ra khỏi nhà dục lạc trần tục. Trong khi đó *Lục Độ* theo Phật Giáo Phát Triển lại có nghĩa là thiền định. Cả hai truyền thống đều có lý, vì thiền định và xuất gia đều có mục đích giống nhau là ly dục. Vậy đúng hơn chúng ta nên gọi yếu tố thoát ly hoàn hảo này là ly dục (**kāmānaṃ nissaraṇaṃ yadi idaṃ nekkhammaṃ**), nói chính xác hơn là sự thoát ly khỏi mọi hình thức khát ái, tham dục và ái dục.

Kāma là sự ham thích trong các đối tượng giác quan. Say đắm trong sắc, thanh, hương, vị, xúc làm cho tâm bất an, dao động. Khi bạn không đạt được điều mình thích bạn sẽ ám ức, bất mãn, nhưng nếu bạn đạt được thì lúc đầu bạn sợ mất đi, rồi dần dần bạn cũng sinh nhàm chán. Như vậy có thích thì có ghét, có tham thì có sân, cứ thế chúng ta ngày càng đắm chìm trong ngoại cảnh. Đắm chìm trong những đối tượng giác quan là *dục ái* (kāma taṇhā), trong trạng

thái vắng lặng, an lạc của thiền định cũng vẫn còn bị trói buộc trong *sắc ái* (rūpa taṇhā) và *vô sắc ái* (arūpa taṇhā). Cũng vậy, nếu đời sống xuất gia không thoát khỏi những loại ái trên thì không thể xem là sự thoát ly toàn triệt được.

Ba loại ái trói buộc chúng sinh trong tam giới đều xuất phát từ cái ta ảo tưởng. Dưới góc độ nhìn của cái ta ảo tưởng, thực tánh pháp được khái niệm hoá thành tam giới tùy theo tâm trạng của chúng sanh. Vậy muốn vượt thoát cái ta ảo tưởng thì phải vượt thoát những khái niệm giả định này, mà cụ thể là thoát ly toàn bộ tham ái trong tam giới. Như vậy ly dục là yếu tố hoàn hảo thoát ly cái ta tham ái nên được gọi là ly dục ba-la-mật (nekkhamma pāramī). (Xem lại chương 8: *Nội tâm tĩnh lặng*.)

4) Trí tuệ hoàn hảo nhất (Paññā pāramī) là hoàn toàn buông cái ta vô minh: Khi đã vượt thoát tính ích kỷ, phóng túng và tham ái thì thấy biết cũng bắt đầu mở ra một tầm nhìn trong sáng, không còn bị ngăn che bởi những ảo tưởng, ảo giác, tà kiến của bản ngã. Bây giờ tâm có thể phản ánh vạn sự vạn vật một cách chân thực, đó là trí tuệ. Trí tuệ biểu hiện qua sự thấy biết tự nhiên, trong sáng, và trung thực của tánh biết.

Trí tuệ không phải là kiến thức. Kiến thức khởi đầu bằng khái niệm đưa đến kết luận thông qua hệ thống tư tưởng, quan niệm, chủ thuyết, triết học v.v... trong khi trí tuệ trực tiếp phản ánh sự thật như một tấm gương trong sáng không bị ngăn che bởi bất kỳ khái niệm hay kết luận nào.

Trong quá trình nhận thức, qua thấy biết bản ngã không ngừng thu thập thông tin để làm đầy kho kiến thức của mình. Kiến thức bắt nguồn từ thấy biết, nhưng đã bị bản ngã thêm thắt suy đoán, tưởng tượng, đánh giá, kết luận. Nên trong khi trí tuệ thấy như tấm gương chỉ phản chiếu trung thực những gì đến đi, không lưu giữ, thì kiến thức như máy quay phim không ngừng thu nhận và lưu trữ

tư liệu. Mặt khác, kiến thức còn vay mượn thông tin của người khác, không phải tự mình thấy biết. Do đó, kho kiến thức tuy ngày càng rộng lớn nhưng hầu hết là không thực. Kiến thức bắt nguồn từ những gì được thấy biết, nhưng bản ngã biến chúng thành quan niệm riêng dùng để phán đoán, phê bình, lý luận, v.v... nên thấy biết tự nhiên trong sáng dần dần bị lãng quên. Không mấy ai nhận ra rằng nếu không có thấy biết trong sáng thì mọi kiến thức lập tức trở thành vô nghĩa.

Trí tuệ không xuất phát từ kiến thức mà từ thấy biết trong sáng. Thấy biết là trải nghiệm còn kiến thức là kinh nghiệm. Thấy biết có thể giúp kiến thức phát triển rộng lớn hơn, ngược lại, kiến thức giới hạn thấy biết trong quy định của khái niệm, nên chúng ta không còn cơ hội để nhận ra thực tánh. Không thấy được bản chất rốt ráo của thực tại có nghĩa là vô minh, dù kiến thức có phong phú đến đâu đi nữa.

Tuy nhiên, nỗ lực rèn luyện trí tuệ để thấy thực tánh là một sai lầm nghiêm trọng. Bởi vì, ý muốn sở hữu trí tuệ chính là ý đồ của bản ngã khao khát thu thập kiến thức. Kiến thức có thể được phát triển bằng cách thu thập thêm nhiều thông tin, nhưng nó mãi mãi là tương đối, hữu hạn, và không chính xác. Vì vậy nó không thể nào thay thế cho trí tuệ vô hạn và chân thực được.

Kiến thức rất cần trong sinh hoạt đời sống xã hội, bởi chính xã hội qui định ra nó, nhưng đó không phải là trí tuệ. Kiến thức có thể là cái dụng của trí tuệ khi xuất phát từ thấy biết như thật và trong sáng. Kiến thức nào vay mượn từ bên ngoài chỉ có thể xác thực khi được kiểm chứng qua trải nghiệm thực tiễn. Nếu chỉ là khái niệm thôi thì nó sẽ chướng ngại cho trí tuệ. Thấy biết trong sáng luôn có đó nhưng bị khái niệm, tư tưởng, quan niệm chủ quan v.v... che lấp quá nhiều đến nỗi không thấy được sự thực. Vì vậy, không thể vun bồi trí tuệ dần dần mà chỉ cần không bị ngăn che nữa thì trí tuệ tự soi sáng ngay lập tức. Mọi cố gắng phát triển trí tuệ đều rơi vào cái bẫy thu thập kiến thức cho bản ngã mà thôi. Khi bị mây che

mặt trời không mất đi, nên khi trời quang mây tạnh mặt trời vẫn chiếu sáng như thường. Cũng vậy, trí tuệ ba-la-mật vượt thoát vô minh giống như mặt trời ra khỏi mây che, bản chất vẫn là chiếu sáng, không thêm không bớt.

Ngay khi bạn thấy biết bình thường, tự nhiên, trong sáng, thì thực tánh lập tức hiển lộ và đồng thời cái ta ảo tưởng cũng biến mất cùng với những vọng niệm, tà kiến và vô minh của nó. Thực ra, chỉ vì chúng ta quá tin vào khái niệm và kiến thức mà bị vô minh che ám, chỉ cần tỉnh ra thì ảo ảnh biến mất, và trí tuệ vẫn luôn thấy biết tự nhiên, trong sáng; đồng thời không ngừng giúp chúng ta thấy ra sự thật. Như vậy trí tuệ là yếu tố hoàn hảo thoát ly cái ta vô minh nên được gọi là trí tuệ ba-la-mật (*paññā pāramī*). (Xem lại chương 3: *Thấy biết trong sáng*.)

5) Tinh tấn hoàn hảo nhất (*Viriya pāramī*) là hoàn toàn buông cái ta giải đãi: Khi không được trí tuệ soi sáng, mọi nỗ lực đều chỉ phụng sự cho cái ta đầy tà kiến và tham ái. Đó là lý do vì sao trong Thập Độ theo Phật giáo Nguyên Thủy, *tinh tấn ba-la-mật* được xếp sau *trí tuệ ba-la-mật*. Tinh tấn là con dao hai lưỡi, dùng trong việc thiện là thiện, trong việc ác là ác. Nhưng cho dù nỗ lực trong điều thiện thì vẫn chưa phải là tinh tấn ba-la-mật nếu như đó chỉ là nỗ lực của cái ta ảo tưởng. Vì vậy, bạn nên thận trọng không sử dụng tinh tấn một cách chủ quan theo ý mình hay theo một quan niệm nào khác. Nếu không, càng tinh tấn càng tự trói buộc mình. Tinh tấn được trí tuệ soi sáng sẽ tự động điều chỉnh phù hợp với mọi tình huống, và thể hiện đúng chức năng thoát khỏi trạng thái buông xuôi, giải đãi, hôn trầm, thụ động.

Mặc dù trong tinh tấn ba-la-mật hàm ẩn một mức độ nỗ lực thích ứng với từng hoàn cảnh đặc thù, nhưng không phải là nỗ lực của ý chí thường được dùng như công cụ của cái ta tham vọng. Khi chưa thấy rõ thực tánh, chúng ta chỉ biết xuôi theo ý đồ của bản ngã. Bản ngã luôn muốn được dễ dàng và thỏa mãn. Để được thỏa mãn, bản ngã vận dụng toàn bộ năng lực ý chí, tích cực, hăng say,

nỗ lực hầu mong thực hiện được dự vọng của mình, vì vậy sinh ra trao cử, bất an, căng thẳng. Ngược lại, để được dễ dàng, bản ngã lười biếng, tiêu cực, thụ động, thờ ơ, chỉ biết buông xuôi theo thói quen quán tính hoặc rập khuôn theo lối mòn có sẵn, cho nên đưa đến chán nản, hôn trầm, trì trệ. Bản ngã giống như con lắc khi thì quá tích cực khi thì quá tiêu cực. Hai đối cực nỗ lực hăng say và buông xuôi, giải đãi này làm mất dần khả năng linh hoạt, sáng tạo và uyển chuyển tự nhiên.

Ví như khi bạn bị rơi xuống một dòng sông chảy xiết, bạn đừng phí sức xoay xở cũng đừng nhắm mắt buông xuôi. Cả hai thái độ đều không thể giúp bạn thoát khỏi sự cuốn trôi hay chìm đắm. Đó là ý nghĩa câu trả lời của Đức Phật: “*Không bước tới, không dừng lại, Như Lai thoát khỏi bọc lưu*” khi được hỏi làm thế nào Ngài thoát khỏi luân hồi sinh tử. Bọc lưu là dòng nước chảy xiết của luân hồi sinh tử, khởi đầu bằng vô minh (avijjāsava), đưa đến tà kiến (ditṭhāsava), nuôi dưỡng ái dục (kā mā sava) rồi nỗ lực tạo tác để trở thành (bhavāsava) và kết quả là chìm đắm trong phiền não khổ đau (soka parideva dukkha domanassa upāyāsa). Bước tới là nỗ lực tạo tác để trở thành một sinh hữu trong tương lai, tức bị cuốn trôi trong luân hồi; dừng lại là buông xuôi, dính mắc trong hiện tại hoặc quá khứ, tức bị đắm chìm trong sinh tử. Như vậy tinh tấn là yếu tố hoàn hảo thoát ly hai thái độ cực đoan này được gọi là tinh tấn ba-la-mật (**virīya pāramī**). (Xem lại chương 5: *Nhiệt tâm cần mẫn*.)

6) Nhẫn nại hoàn hảo nhất (Khaṇṭī pāramī) là hoàn toàn buông cái ta đối kháng: Khi trí tuệ thấy rõ trật tự vận hành tự nhiên của pháp trong quan hệ nhân quả nghiệp báo, bạn bắt đầu tinh tấn sống thuận pháp, không quá nỗ lực, cũng không buông lung. Tuy nhiên, khi gặp phải khó khăn gian khổ bạn thường phản ứng theo thói quen đối kháng hoặc trốn chạy, từ chối đón nhận sự thật. Nhưng chính phản ứng đối kháng hoặc chạy trốn này càng làm gia tăng áp lực của sự gian khó, và tất nhiên đưa đến căng

thẳng, phiền não và khổ đau. Vì vậy, người có trí tuệ biết nhẫn nại để thoát ly cái ta bất bình, đối kháng. Nghịch cảnh không đem đến khổ đau mà chính cái ta nóng nảy không nhẫn nại mới tạo ra đối kháng rồi lãnh lấy hậu quả là lo âu, sợ hãi, khổ đau và phiền muộn. Cho nên, mỗi khi gặp phải tình huống khó khăn nguy hiểm, bạn càng căng thẳng nôn nóng muốn thoát khỏi nó bao nhiêu càng làm cho vấn đề khó khăn phức tạp và khó chịu hơn bấy nhiêu. Thái độ tốt nhất là bình tĩnh nhẫn nại thì áp lực sẽ không phát sinh, còn nếu đã phát sinh thì nó sẽ tự hóa giải.

Mục đích của nhẫn nại không phải để vượt qua gian khó, mà là thoát khỏi sự bồn chồn, nóng nảy của cái ta đối kháng. Bạn không thể vượt qua mọi khó khăn trong đời sống. Có những khó khăn mà bạn phải đón nhận và chung sống hòa bình suốt đời. Ngay khi bạn khởi lên ý muốn vượt qua gian khó là bạn đã dựng lên chướng ngại cho mình. Chướng ngại lớn nhất chính là cái ta của bạn. Nó chỉ biết làm sao có lợi cho mình mà không thấy nguyên lý vận hành của sự sống. Cho nên nó luôn tìm cách phản kháng cái không thích, và đòi được cái vừa lòng. Chính vì thái độ lằng xằng đó cái ta tự tạo ra bất an trong khi luôn muốn được bình an!

Cái ta nôn nóng tìm mọi cách tu luyện để giải thoát ra khỏi tình trạng không vừa lòng, nhưng vô tình lại tạo thêm sự bất bình, căng thẳng và trói buộc. Bạn cần thấy rõ rằng không phải là sự nhẫn nại của cái ta mong cầu giải thoát khỏi cái nó không vừa lòng, mà nhẫn nại chính là sự giải thoát khỏi áp lực của cái ta đối kháng và mong cầu. Như vậy nhẫn nại là yếu tố hoàn hảo thoát ly cái ta đối kháng nên được gọi là *nhẫn nại ba-la-mật (khantī pāramī)*. (Xem lại chương 6: *Bình thản đón nhận*.)

7) Chân thực hoàn hảo nhất (Sacca pāramī) là buông hoàn toàn cái ta ảo vọng: Nhờ sáu yếu tố thoát ly hoàn hảo vừa nói trên, nhất là trí tuệ, tinh tấn và nhẫn nại, bạn phát hiện được hai mặt của thực tại: Tục đế và chân đế. Trong chân đế bạn thấy rõ thực tánh của vạn pháp, trong tục đế bạn phát hiện ra tính giả định và tính hư

vọng của khái niệm, nhất là khái niệm “ta” và “của ta”, dẫn đầu quá trình tạo nghiệp luân hồi sinh tử. Cái thấy đầu tiên của trí tuệ giống như một tia chớp lóe lên đủ xóa tan bóng tối cùng với mọi ảo tưởng để cảnh vật hiện ra rõ ràng minh bạch.

Bây giờ bạn nhận ra rằng cảnh vật không phải như mình tưởng tượng trong bóng tối, nó hoàn toàn độc lập với mọi nhận thức của mình. Điều này thiền Vipassanā gọi là *thấy pháp* hay *tuệ kiến* (*vipassanā ñāṇa*), và Thiền Tông gọi là *kiến tánh* hay *ngộ*. Nhưng tập khí do khái niệm tích lũy lâu ngày không dễ hóa giải trong một sớm một chiều. Vì vậy bạn phải tinh tấn để không rơi vào buông lung phóng dật theo thói quen vô thức. Và đồng thời cũng phải nhẫn nại đón nhận mọi sự kiện đến và đi theo tiến trình vận hành của pháp, mà không rơi vào thái độ chấp nhận hay chối bỏ của cái ta ảo tưởng.

Một tia chớp có thể lóe lên rồi tắt, bóng tối lại ập vào. Cũng vậy, bạn có thể phát hiện ra thực tánh và cái ta ảo tưởng, nhưng vô minh ngủ ngầm sẵn sàng đợi thời cơ, chỉ cần bạn thiếu cảnh giác liền nương theo thói quen nhảy vào tái tạo cái ta ảo tưởng khác, nguy trang dưới những hình thức tinh vi hơn: đó là sở đắc của bạn. Vì vậy, giờ đây một mặt bạn phải hết sức chú tâm vào thực tại chân đế, mặt khác bạn phải thận trọng quan sát thực tại tục đế thật rõ ràng để phát hiện lập tức bất cứ hình thức bản ngã nào xuất hiện, để nó không thể che lấp được thực tại chân đế. Động tác này được Đức Phật gọi là *hộ trì chân đế*.

Khi đã tuệ tri thực tánh pháp, thì hộ trì chân đế có nghĩa là sống trọn vẹn trong pháp tánh, đó là *chân thực ba-la-mật*. Trong chân thực ba-la-mật không còn ảo tưởng của bản ngã vô minh, vì luôn sống trọn vẹn trong thực tại chân đế. Thực ra, không ai có thể rời được thực tại chân đế, chỉ vì cái ta ảo vọng che mờ nên không thấy mà thôi. Vì vậy, việc hộ trì chân đế không phải là cố gắng gìn giữ bất kỳ một trạng thái sở đắc nào. Ngay khi xem chân đế như một sở đắc thì khái niệm đã khởi lên, không còn là chân đế nữa.

Vậy việc hộ trì chân đế không có nghĩa là giữ lại một trạng thái nào mà chỉ cần buông cái ta bám víu khái niệm đi thì ngay đó pháp chân đế tự hiển lộ trong trạng thái tự nhiên của nó. Như vậy sống chân thực với pháp là yếu tố thoát ly hoàn hảo được gọi là chân thực ba-la-mật (*sacca pāramī*).

8) *Nguyện lực hoàn hảo nhất (Adhiṭṭhāna pāramī) là buông hoàn toàn cái ta vi tế:* Khi thực tại chân đế đã được trí tuệ thấy ra, bạn bắt đầu sống thuận pháp (chân thực ba-la-mật) nhờ sự hỗ trợ của tinh tấn và nhẫn nại. Bản ngã thô thiển dễ dàng bị phát hiện và hóa giải, nhưng cái ta vi tế dưới hình thức tập khí ngũ ngầm còn ẩn náu bên trong vô thức, vẫn sẵn sàng quấy rầy bạn bất cứ lúc nào. Cái ta vi tế này xuất hiện dưới hai hình thức:

1) *Nhận chân đế làm “ta” và “của ta” một cách vô thức:* Trong khi hộ trì chân đế thì cái ta vi tế len lỏi vào bám víu chân đế để an trú, không quan tâm gì đến tục đế, như vậy vẫn là phiền diện, một chiều, chưa phải là giác ngộ toàn diện. Trong trường hợp này *nguyện lực ba-la-mật* có nghĩa là phát nguyện sống hạnh vô ngã vị tha, để không chấp vào *tánh không của chân đế*. Hạnh nguyện lợi lạc quần sanh này giúp bạn buông bỏ cái ta vi tế ẩn náu trong mọi trạng thái sở đắc.

2) *Tập khí tích lũy lâu đời trở thành phản ứng quán tính:* Trong khi hộ trì chân đế những thói quen vô thức vẫn thường dây dưa gây trở ngại khiến bạn không thể sống thuận pháp một cách trọn vẹn được. Ví dụ như một người trước đây ghiền rượu, nay không còn uống nữa, nhưng khi nghe mùi rượu vẫn dao động bất an. Nếu người này không kiên quyết vẫn có thể bị thói quen chi phối. Trong trường hợp đó *quyết định ba-la-mật* có thể giúp bạn mạnh dạn cắt đứt thói quen của tập khí này không còn dư sót.

Nguyện lực và quyết định có liên quan mật thiết với nhau. Một khi đã phát nguyện thì phải quyết tâm không thoái chuyển, nếu không, khi gặp khó khăn trở ngại bạn có thể thôi chí ngã lòng và có khuynh hướng trở về an trú trong tánh không của chân đế. Như

thể nghĩa là bạn có thể bất biến nhưng không có khả năng tùy duyên, tùy nguyện. Khi nào bạn có thể vừa sống hợp chân đế vừa hợp tục đế, tức là, vừa tùy thuận thực tánh vừa tùy thuận duyên sanh thì bạn mới có thể tùy duyên vô ngại.

Trong Thiền Tông, nhiều thiền giả tưởng kiến tánh là xong, nên họ chỉ trú trong chân không mà xem thường lãnh vực diệu hữu. Cũng vậy, trong Thiền Vipassanā, thấy được thực tánh, nhiều thiền giả tự khép kín trong chân đế, không màng gì đến cuộc đời. Thái độ sai lầm này là một trong những phiền não chướng của thiền tuệ. Vì vậy, ở mức độ này, quyết định hay nguyện lực ba-la-mật là vô cùng cần thiết để không rơi vào trầm không trệ tịch.

Lấy tâm nguyện sống vô ngã vị tha làm bài học tự giác và chia sẻ sự giác ngộ với mọi người, không chỉ lo an lạc giải thoát cho riêng mình, chính là *buông cái ta vi tế chấp không* để sống “*vì hạnh phúc chúng sinh, vì an lạc cho đời*” như Đức Phật khuyến dạy Đại Chúng. Như vậy quyết định là yếu tố hoàn hảo thoát ly cái ta vi tế nên được gọi là nguyện lực hay quyết định ba-la-mật (Adhiṭṭhāna pāramī).

9) Tâm từ hoàn hảo nhất (Mettā pāramī) là buông hoàn toàn cái ta bất mãn: Một tâm nguyện vị tha, nếu không hoàn toàn vô ngã thì rất dễ hình thành cái ngã vị tha. Dù bản ngã vị tha đến đâu thì vẫn còn có đối ngại nên không thể nào vừa ý được. Bất mãn, không vừa ý tức là tâm sân vi tế. Vì vậy phải có tâm từ vô lượng (appamāṇa mettā) không bị giới hạn trong bản ngã thì mới có thể sống vô ngã vị tha thật sự. Do đó cần thấy rõ đâu là tâm từ hữu ngã đâu là tâm từ vô ngã:

- *Tâm từ phát xuất từ bản ngã:* Nhiều người tu thiền tâm từ để bảo vệ hoặc khẳng định uy lực của mình. Đó là cách mà bản ngã cố gắng phát triển chính nó bằng những trang bị cao đẹp nhất. Họ cố gắng thương yêu mọi người, nhưng đó chỉ là tình thương yêu trong tầm vóc hữu tướng, hữu vi và hữu ngã mà cao nhất họ chỉ có

thể đạt được tâm từ của các vị Đại Phạm Thiên sắc giới, không phải là tâm từ ba-la-mật.

- *Tâm từ vô lượng và vô ngã của Chư Phật*: là tâm từ hoàn toàn viên mãn, thuần khiết và tự nhiên. Loại tâm từ này luôn đi đôi với tuệ giác. Nghĩa là khi có tuệ giác thì liền có tâm từ. Nói cách khác là người đã giác ngộ luôn luôn có tâm từ ái đối với tất cả chúng sanh. Đối tượng của tâm từ này có thể là một người, nhiều người hay vô lượng chúng sanh, nhưng cho dù không có đối tượng nào thì tâm từ vẫn vô lượng. Đây là tâm từ đã hoàn toàn viên mãn của Đức Phật và các bậc Thánh, không phải là tâm từ của những người đang tu tập ba-la-mật để thoát ly tự ngã.

- *Tâm từ vô lượng như yếu tố thoát ly sự bất bình của cái ta vi tế*: Khi còn cái ngã vi tế, dù là cái ngã vị tha, không còn lòng ích kỷ, nhưng vẫn còn một chút lý trí phân biệt giữa đúng và sai, thiện và ác v.v... Sự phân biệt này tuy không trầm trọng như lý trí vọng thức nhưng trong sâu thẳm nội tâm vẫn còn vướng chút bất bình. Vì vậy người đang thể hiện hạnh Bồ-tát phải thực hành tâm từ ba-la-mật, không để khởi lên tâm niệm bất bình, dù biết rõ đâu là đúng đâu là sai.

Không có tâm từ ba-la-mật thì khó thực hiện được nguyện lực ba-la-mật một cách toàn toàn vô ngã vị tha. Với tâm từ này vị Bồ-tát mới có thể mở toang tâm địa vượt khỏi mọi giới hạn phân ranh bốn tướng: ngã (atta), nhân (puggala), chúng sanh (satta), thọ giả (jīva). Như vậy, tình thương yêu vô lượng là yếu tố hoàn hảo thoát ly đối ngại tướng của cái ta hữu tướng, hữu hạn nên được gọi là tâm từ ba-la-mật (mettā pāramī).

10) Tâm xả hoàn hảo nhất (Upekkhā pāramī) là buông hoàn toàn cái ta thủ trước: Mục đích tối hậu của Ba-la-mật là Vô Thủ Trước Niết-bàn một thái độ tâm buông xả toàn triệt, không còn ảo tưởng “ta”, “của ta” và “tự ngã của ta” nên không có gì để nắm giữ cho dù đó là Niết-bàn.

Xả có nhiều nghĩa nhưng ở đây xả ba-la-mật không phải là trạng thái mà là thái độ tâm đối với cảnh:

- Thái độ tâm không gây nhân (vô vi) không tạo tác (vô tác) trong hoạt động không có chủ ý thiện hay ác.

- Thái độ thăng bằng, không dao động của những người không tham ưu thương ghét.

- Thái độ rỗng rang vô sự của những người không bận tâm việc gì. Không có ý đồ của bản ngã, nhưng không phải thái độ thờ ơ, không quan tâm, không chú ý.

- Thái độ không nắm giữ, không buông bỏ trạng thái hay tình huống nào, nhưng không phải là an trú trong trạng thái xả của thiền định.

- Thái độ bình thản, không xúc động trước mọi hoàn cảnh. Đây không phải là cảm giác hay cảm xúc trung bình giữa khổ và lạc, hỷ và ưu.

Nhưng trong khi thực hành hạnh vô ngã vị tha với tâm từ vô lượng, vị Bồ-tát có thể khởi lên tâm ngã mạn cho rằng mình độ chúng sanh và có chúng sanh được độ. Nếu có sự cứu độ thì một vị Bồ-tát chỉ có thể độ được “tự tánh chúng sanh”, nghĩa là những vọng nghiệp sinh khởi trong tâm do cái ta ảo tưởng tạo ra mà thôi. Nhưng sự cứu độ này đòi hỏi một sự buông xả toàn triệt. Vị Bồ-tát tất nhiên phải nhận chân ra rằng bài học giác ngộ chỉ có thể được học từ cuộc sống mà tất cả chúng sanh dù đang ở đâu với nghiệp mệnh như thế nào, thiện hay ác, khổ hay lạc... đều đang học bài học vận hành của pháp ngay nơi bản thân họ trong tương giao với môi trường mà họ đang sống. Như vậy, **cuộc sống mới chính là vị thầy trực tiếp giáo hóa chúng sanh**. Phật và Bồ-tát chỉ giới thiệu chân lý trong cuộc sống để cho chúng sanh tự giác mà thôi.

Theo thiền Vipassanā thì tuệ thứ 11 là tuệ xả (upekkha-ñāṇa). Đó là tâm hoàn toàn quân bình, rỗng rang thanh tịnh, sẵn sàng để tiến vào Đạo Lộ giác ngộ giải thoát. Bởi vì, khi nào cái ta còn có chỗ bám níu thì tuệ giác vẫn còn bị che lấp không thể thấy được

pháp thực tánh tối hậu. Như vậy, buông xả là yếu tố hoàn hảo thoát ly cái ta bám níu trong sinh tử luân hồi nên được gọi là tâm xả ba-la-mật (Upekkhā pāramī).

Hỏi:

- Con nghe nói muốn giác ngộ giải thoát phải tích lũy công đức, có phải là bằng cách thực hiện 10 pháp Ba-la-mật thầy vừa giảng không?

Trả lời:

- Mười pháp Ba-la-mật đúng là pháp giác ngộ giải thoát, nhưng không phải là tích lũy công đức. Tích lũy công đức là hướng củng cố ngã và ngã sở, làm sao giác ngộ giải thoát được. Trái lại, Ba-la-mật là buông xả mọi ràng buộc của ngã và ngã sở nên gọi là giải thoát đến bờ kia. Như vậy, tích lũy công đức hoàn toàn trái ngược với Ba-la-mật. Giác ngộ giải thoát không có công lao gì cả. Giống như một người cai nghiện ma túy, chỉ cố gắng bỏ thoát khỏi cái khổ bị ràng buộc trong đó chứ có tích lũy công đức gì đâu. Muốn giác ngộ giải thoát thì phải xả ly chứ không tích lũy. Xả ly là cốt lõi của Ba-la-mật. Vì vậy, Đức Phật xác nhận giáo pháp của Ngài chỉ có một hướng duy nhất là: “Xả ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn”.

Hỏi:

- Con đọc những câu chuyện tiền thân của Phật thấy Bồ-tát thực hành những hạnh Ba-la-mật rất khó làm. Con nghĩ đó là những công đức rất lớn sao gọi là không có công đức?

Trả lời:

- Bản ngã luôn muốn lập công để khẳng định mình và cho rằng mỗi hành động thiện của mình là một công đức. Vì thế mà không thể nào giác ngộ giải thoát được. Đức Phật dạy Ba-la-mật chính là để buông bỏ cái bản ngã ảo tưởng đó. Bồ-tát có nghĩa là người thể hiện trí tuệ trong đời sống vô ngã vị tha, để loại trừ bản ngã, chứ

không phải để lập công bồi đức. Tích lũy công đức là quan niệm hữu vi tạo tác của tiểu ngã muốn trở thành đại ngã của Bà-la-môn giáo chứ không phải Phật giáo.

Hỏi:

- Con thấy có nhiều người bố thí, trì giới v.v... theo hướng phát triển bản ngã, không phải xả ly bản ngã như thầy giảng, vì họ quan niệm rằng phải phát triển bản ngã hoàn thiện rồi mới vô ngã được. Có thể đó là một hướng tu khác đưa đến giác ngộ giải thoát không?

Trả lời:

- Chắc chắn đó không phải là hướng tu đưa đến giác ngộ giải thoát. Hoàn thiện bản ngã là chủ thuyết tiểu ngã hoàn thiện để thể nhập đại ngã của đạo Bà-la-môn. Bạn có biết hầu hết tà kiến mà Đức Phật nêu ra trong Kinh Phạm Võng đều xuất phát từ quan niệm hoàn thiện bản ngã không? Đức Phật đã dạy: “Tất cả pháp đều vô ngã” thì làm gì có cái ngã để mà hoàn thiện!

Chính vì tiên liệu được quan niệm sai lầm này mà Đức Phật đã dạy, giống như cái kim của hạt lúa mạch, nếu cầm không đúng hướng không thể đâm thủng ngón tay, cũng vậy, Giáo Pháp Như Lai không sử dụng đúng hướng sẽ không đâm thủng vô minh ái dục. Và để chúng ta hiểu rõ hơn nữa Ngài nhấn mạnh rằng Giáo pháp của Như Lai là: “Nhất hướng xả ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, chánh trí, giác ngộ, Niết-bàn”. Khi nói đến Niết-bàn Ngài tiên đoán thế nào về sau nhiều người sẽ dựng lên một Niết-bàn lý tưởng cho bản ngã tham sân si hướng đến, nên Ngài đã định nghĩa Niết-bàn là “Đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si” để ngăn chặn người sau biến vô ngã của Phật giáo thành đại ngã của đạo Bà-la-môn. Tuy vậy, Đức Phật biết rất rõ là khó mà ngăn chặn được tham vọng cầu toàn của bản ngã, nên một lần nữa Ngài lấy hướng tu của mình để minh họa cho hướng giác ngộ giải thoát đích thực, Ngài nói: “Không bước tới không dừng lại, Như Lai thoát khỏi bực lưu”.

Đó chính là hướng tu vô ngã, vì chỉ có bản ngã mới mong cầu sự hoàn thiện ở tương lai (bước tới) hoặc đắm chìm trong quá khứ và hiện tại (dừng lại). Đơn giản là bản ngã không biết rằng nó chỉ là ảo tưởng lãng xãng tìm cách bành trướng chính mình. Bao lâu chưa thấy ra sự hoàn thiện của pháp, bản ngã còn muốn trở thành tình trạng tốt đẹp hơn cho riêng mình, nhưng chính ý muốn đó cũng là một ảo tưởng, là tham ái đưa đến luân hồi sinh tử phiền não khổ đau mà thôi.

Ngay sau khi giác ngộ Đức Phật đã thốt lên lời cảm hứng:

Anekajāti samsāram

Sandhāvissam anibbisam

Gahakāraṃ gavesanto

Dukkā jāti punappunam. (Dhammapada 153)

Trải bao kiếp luân hồi

Mãi tìm không gặp được

Người thợ làm ngôi nhà

Khổ sinh, sinh lại khổ!

Người thức ngộ không còn đi tìm Niết-bàn nữa mà chỉ cần buông cái ta ảo tưởng xuống, chấm dứt mọi tạo tác, thì ngay đó là Niết-bàn, pháp vốn đã hoàn hảo không một tỳ vết.

Gahakāraṃ diṭṭho'si

Puna gahaṃ na kāhasi

Sabbā te phāsukā bhaggā

Gahakūtaṃ visaṅkhitam

Visaṅkhāragataṃ cittaṃ

Tañhānaṃ khayam ajjhagā. (Dhammapada 154)

Thấy rồi! thợ làm nhà!

Thôi đừng làm nhà nữa

Mọi cột kèo rã tan

Rui, mè đều gãy đổ

Tâm tạo tác không còn

Đạt đến tham ái tận (= Niết-bàn).

---o0o---

LỜI CUỐI SÁCH

Toàn bộ 9 bài giảng trong khóa thiền 10 ngày dành cho doanh nhân năm 2007 được ghi trên đây có thể tóm lại trong nguyên lý *sống tùy duyên thuận pháp, vô ngã vị tha*. Sở dĩ gọi là nguyên lý vì trong đó không đưa ra một phương pháp chế định nào phải nỗ lực tu luyện để đạt được điểm đến như ý ở tương lai, mà chỉ cần thấy ra lẽ thật và sống đúng với lẽ thật ngay trong thực tại ở đây và bây giờ.

Lẽ thật tức thực tánh pháp vốn tự nó là chân đế, nhưng bị cái ta ảo tưởng tập nhiễm lâu đời chiếm dụng thành thế giới tục đế của riêng nó. Và qua tầm nhìn chủ quan của nó mà thế giới xung quanh được thấy như là dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Từ đó, đời sống tự nhiên trong sáng của sự tương giao căn-trần-thức bị quên lãng mà thay vào đó là mối quan hệ thân-tâm-cảnh giữa cái ta này với cái ta khác, giữa cái ta với thế giới xung quanh qua quy trình tiếp xúc (sắc), cảm nhận (thọ), tri nhận (tưởng), phản ứng (hành) và kinh nghiệm (thức) gọi là ngũ uẩn. Cái ta hình thành ngũ uẩn, và sử dụng ngũ uẩn như là công cụ phát triển chính nó, trong đó hành là khâu nòng cốt biểu hiện rõ nét nhất phản ứng chủ quan của cái ta ảo tưởng. Hành phản ứng và tạo tác để cố gắng thỏa mãn ước vọng trở thành trạng thái như ý của cái ta, nên nó là nhân tố hay động lực tạo ra luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau.

Vậy chấm dứt khổ đau không phải là nỗ lực hoàn thiện bản ngã mà chính là chấm dứt cái ta ảo tưởng cùng với năm uẩn mà nó dàn dựng lên như ngôi nhà của nó. Cốt lõi 9 bài giảng trong khóa thiền chính là: Buông cái ta lãng xăng tạo tác (Chương 1), để trở về với thực tại (Chương 2), thấy ra pháp tánh chân đế (Chương 3),

nhờ đó có suy nghĩ chân thực (Chương 4), không còn buông lung theo cái ta ảo tưởng (Chương 5), nên có đủ khả năng đối diện và đón nhận mọi nghịch cảnh (Chương 6) mà vẫn hành xử nghiêm minh chính trực (Chương 7) với một nội tâm hoàn toàn tĩnh lặng (Chương 8). Đó là những gì cốt lõi nhất của Giáo Pháp Đức Phật được đề cập trong Bát Chánh Đạo. Mặt khác để nhấn mạnh tính chất đặc thù của nguyên lý buông bỏ cái ta ảo tưởng, Đức Phật còn dạy 10 thái độ buông hoàn hảo nhất (Chương 9) để ngay đó thấy ra bờ giác, chứ không cần tìm kiếm đâu xa.

Chân thành chúc quý bạn thấy ra chân lý vốn đã rất ráo nơi chính mình.

---o0o---

HẾT