NI TRƯỞNG TRÍ HẢI

MỘT ĐÓA SEN NGÁT HƯƠNG

THÍCH NỮ TRÍ HẢI
THÍCH MÃN GIÁC * CAO HUY THUẦN
THÍCH NỮ HƯƠNG NHŨ
VĂN CÔNG TUẤN * NGUYÊN HẠNH HDT.

Tổ chức bản thảo và vi tính:
NGUYỄN HIỀN-ĐỨC

Tâm đại bi như hoa,
Nở từ chân không Tuệ,
Đại bi như ánh sáng,
Tỏa từ ngọn đèn Thiền

Thích Nữ Trí Hải

Mục Lục

I. TƯỞNG NIỆM NI TRƯỞNG THÍCH NỮ TRÍ HẢI

8. Nguyễn Hiền-Đức. *Lời thưa trình….*

11. Huyền Không. *Hạt bụi bay về*

14. Cao Huy Thuần. *Sông xuôi ra biển*

18. Thích Nữ Hương Nhũ. *Ni trưởng Trí Hải - Một đóa sen ngát hương*

25. Văn Công Tuấn. *Tiếng Cười Giữa Biển Khổ*

38. Nguyên Hạnh HTD. *Nhớ về Ni Sư Trí Hải*

45. Huyền Không. *Chiếc nhạn bay rồi (thơ)*

II. LỜI GIỚI THIỆU MỘT SỐ TÁC PHẨM CỦA NI TRƯỞNG THÍCH NỮ TRÍ HẢI

47. Thích Minh Châu. *Lời Giới thiệu* Tư tưởng Phật học

49. Thích Minh Châu. *Lời Giới thiệu tác phẩm* Đường về

50. D. L. *Lời Giới thiệu* Tạng thư sống chết

III. NHỮNG BÀI VIẾT CỦA NI TRƯỞNG THÍCH NỮ TRÍ HẢI

54. S. Mookerjee - Thích Nữ Trí Hải *dịch. Lời Giới thiệu Luận án Tiến sĩ Phật học của Tỷ kheo Thích Minh Châu*

58. Ơn Thầy (Thơ)

60. Walpola Rahula - Thích Nữ Trí Hải. *Thái độ tinh thần trong Phật học*

74. Ý nghĩa quy y qua ba chặng đường tu tập

79. Tín Tâm hay Tâm Tưởng

84. Từ Nguồn Diệu Pháp

85. Nguồn sinh lực của đạo Phật qua Trung Bộ Kinh

95. Bốn hạng người

100. Đức Phật và nụ cười

106. Hàng phục kỳ tâm

112. Nắm giữ

115. Niết bàn sinh tử

122. Ngỗng và chai

125. Hộ trì chân lý

129. Phật và Pháp

132. Phép lạ và thần thông

135. Thấy biết chân chánh

140. Vọng mỹ nhân

144. Nữ giới trong đạo Phật

154. Bóng nguyệt lòng sông (Mục Lục)

155. Bóng nguyệt lòng sông

157. Phát tâm

160. Con người mạnh nhất

163. Hạnh độc cư lý tưởng

172. Vấn đề khổ vui

174. Chân lý căn bản

177. Nhất đế

182. Sống trong hiện tại

186. Thánh đạo

191. Ngũ uẩn giai không

196. Vấn đề phục vụ

199. Bản hoài của tu sĩ

202. Vô biên phiền não đoạn

205. Thần thông của Phật

210. Tiêu cực và tích cực

212. Lạc thành nhà mới

215. Dục và khổ

217. Vô duyên từ

220. Kinh Phước đức

226. Phương pháp chuyển hóa

237. Biến thí

240. Thọ và xả báo đặc biệt

243. Pháp quy y trong truyền thống Đại thừa

258-350. Đường về - Đúc kết một số Pháp thoại từ 1979-2000./.

PHỤ LỤC: SÁM QUY MẠNG (Di Sơn Thiền Sư) – Việt dịch: Thích Nữ Trí Hải

Ni Trưởng

Thích Nữ Trí Hải

(1938-2003)

Phần Một

TƯỞNG NIỆM
NI TRƯỞNG THÍCH NỮ TRÍ HẢI

Nguyễn Hiền-Đức. *Lời thưa trình….*

Huyền Không. *Hạt bụi bay về*

Cao Huy Thuần. *Sông xuôi ra biển*

Thích Nữ Hương Nhũ. *Ni trưởng Trí Hải - Một đóa sen ngát hương*

Văn Công Tuấn. *Tiếng Cười Giữa Biển Khổ*

Nguyên Hạnh HTD. *Nhớ về Ni Sư Trí Hải*

Huyền Không. *Chiếc nhạn bay rồi (thơ)*

Lời thưa trình về tập

NI TRƯỞNG TRÍ HẢI – MỘT ĐÓA SEN NGÁT HƯƠNG

Nguyễn Hiền-Đức

Cuối tháng 4/2015, khi qua Mỹ, tôi chỉ mang theo mấy chục quyển sách của Ôn Minh Châu, Thanh Từ, Chơn Thiện (Thầy Chơn Thiện tặng, khi chúng tôi đến Tổ đình Tường Vân, Huế vào đầu tháng 4/2015), Tuệ Sỹ, Trí Hải, Cao Huy Thuần, Đỗ Hồng Ngọc và ba tập thơ của Trụ Vũ. Nhờ đó mà tôi đánh máy được thêm một số bài, làm thành mấy tập của Ôn Minh Châu, Ôn Mãn Giác, Ôn Trí Tịnh, Ông Thanh Từ và quý Thầy Chơn Thiện, Tuệ Sỹ.

Đặc biệt, tôi đọc nhiều lần, bắt đầu đánh máy các bài trong hai cuốn sách xuất bản sau khi Ni Sư Trí Hải bị tai nạn giao thông thảm khốc tại Long Khánh ngày 7-12-2003, đó là cuốn *Từ nguồn diệu Pháp* và *Bóng nguyệt lòng sông* do Nhà xuất bản Tôn Giáo in quý I năm 2004. Có điều lạ là cả hai cuốn này đều ghi chung số và ngày xuất bản: 54-803/XB/QLXB ngày 8-7-2003. Cái lạ thứ hai là thời gian in sách kéo dài đến 5 tháng. Vì vậy mà Ni trưởng Trí Hải đã không thể "thấy" được hai cuốn sách của mình! Tiếc thật!

Cuối năm 2015, đầu năm 2016, ở CA, tôi tiếp tục bổ sung một số bài viết của Ni trưởng Trí Hải để hình thành tập **NI TRƯỞNG TRÍ HẢI – MỘT ĐÓA SEN THƠM NGÁT** này.

Nội dung tập này gồm có:

I/ **Thành kính tưởng niệm Ni trưởng Trí Hải**; gồm các bài viết của cố Đại lão Hòa thượng Thích Mãn Giác (nhà thơ Huyền Không), GS Cao Huy Thuần, Thích Nữ Hương Nhũ, Văn Công Tuấn và Nguyên Hạnh HTD.

II/ **Lời Giới thiệu một số tác phẩm do Ni trưởng Trí Hải dịch và sáng tác** của cố Đại lão Hòa thượng Thích Minh Châu và D.L.

III/ **Những bài viết của Ni trưởng Trí Hải**. Sau những bài viết rời mà chúng tôi sưu tập được đây đó, chúng tôi tập trung đưa vào tập này tất cả bài trong cuốn *Từ nguồn diệu Pháp* (13 bài), *Bóng nguyệt lòng sông* (23 bài) và cuốn *Đường về - Đúc kết một số Pháp thoại từ 1979-2000*.

Xin được thưa thêm rằng, mặc dù tôi có 2 cuốn *Từ nguồn diệu Pháp* và *Bóng nguyệt lòng sông* rất đáng đọc này, nhưng vẫn thích đánh máy đủ 36 bài trong hai cuốn này. Vì rằng, khi đánh máy, tôi đọc thêm được ít nhất 3 đến 4 lần/ trang. Điều này giúp tôi đọc, học những bài viết của Ni sư Trí Hải kỹ hơn, sâu hơn, giúp ích cho tôi rất nhiều trong bước đầu tập tễnh học Phật.

Tôi xin phép được nhắc lại một kỷ niệm mà gần năm mươi năm rồi tôi vẫn còn nhớ mãi: Khi tôi là Trưởng phòng Tu thư Viện Đại học Vạn Hạnh, phụ tá Giám đốc Ấn quán Vạn Hạnh Thích Hải Thanh, tôi được giao in ấn và phát hành tất cả các kinh, sách do Tu thư Đại học Vạn Hạnh xuất bản, trong đó có cuốn *Tư tưởng Phật học* do Sư Trí Hải dịch. Kỹ thuật in lúc đó nghèo nàn, thô sơ lắm, sắp chữ được 1 "cahier", 16 trang thì cho in ngay, in xong "trả" chữ vào ô và tiếp tục sắp chữ cho cahier tiếp. Tôi biết Sư Cô rất nhiều việc nhưng vẫn cứ phải thưa trình với Sư Cô điều đó để công việc ở nhà in đỡ chậm trễ. Sư Cô vui vẻ, thông cảm nên sửa bản vỗ bài và ký "bon à tirer" rất nhanh. Lại thêm cái "tội" của tôi. Khi trình bày bìa sách, tôi làm sai tên tác giả (thay vì Walpola *Rahula*, tôi lại làm thành Walpola *Rahalu*). Sách đã đóng bìa xong, làm sao đây? Tôi đứng ngồi không yên, rối bời và ngổn ngang lo lắng. Cuối cùng, không còn cách nào khác, tôi bạo gan đem cuốn sách in sai bìa lên trình Sư Cô và xin nhận lãnh trách nhiệm của mình. Sư Cô vẫn bình thản, hiền hòa và phúc hậu nhìn kỹ bìa sách, rồi nói một cách nhẹ nhàng đến không ngờ: "Thôi. Hiền có thể in lại tên tác giả trên miếng giấy nhỏ, chịu khó dán lên... đó được không? Bỏ bìa này thì tốn tiền của Viện lắm. Lần sau Hiền nhớ cẩn thận!" Tôi vui mừng khôn xiết, và kính phục Sư Cô đến nỗi không nói được lời thâm tạ Sư Cô lúc đó. Tôi nghĩ, phải chăng điều vĩ đại nằm trong sự đơn

giản và sức mạnh chân chính nằm trong sự dịu dàng, như tướng Mc Arthur đã nói chăng?

* * * * *

Tôi "làm" tập này để học Phật, để cầu mong con tôi - Bi Bo Quang Dũng - hoàn thành tốt đẹp ước nguyện mà cả nhà tôi đang mong đợi. Và, với nghĩa tình anh-em-bè-bạn với Nguyên Đạo Văn Công Tuấn.

Santa Ana, CA, ngày 02 tháng 02 năm 2016

Nguyên Tánh Nguyễn Hiền-Đức

HẠT BỤI THEO VỀ

HUYỀN KHÔNG

Là khách vãng lai của thế giới sinh tử thì gặp gỡ hay ly biệt là lẽ thường tình. Thế nhưng cái lúc nhận được tin một người thân đột ngột lìa bỏ mình, là một giây phút cực kỳ khó khăn. Chấp nhận được vô thường với cõi lòng an nhiên thật là không dễ dàng gì bởi mất mát nào cũng là thương tích. Đôi mắt như sẵn đau niềm đau của kiếp người cũng ướt đẫm những giòng thương cảm, tâm hồn chới với thẩn thờ. Hôm nay, lại có thêm một người gần đã vẫy tay đi xa, thêm một tấm lòng thân cận cảm thông giã từ lên đường và theo hạt bụi, những hạt bụi tình cờ cho cuộc khứ lai: Ni Sư Thích Nữ Trí Hải, con người thân thuộc của khung trời văn hóa Phật giáo Việt Nam trong nửa cuối thế kỷ hai mươi, gương mặt tu nữ thạc học mà tâm hồn gắn liền với những trang chữ long lanh diệu pháp; đã bất ngờ bỏ đời, để lại biết bao bùi ngùi xúc cảm trong lòng kẻ ở.

Tôi gặp Phùng Khánh khi cô vừa mới rời gia đình quý phái và thâm nghiêm bên bờ sông Hương để lên đường du học. Với dáng dấp đoan trang thanh nhã cọng với một tâm hồn mẫn cảm đã dẫn dắt người thiếu nữ hoàng phái đi vào thế giới sung túc của chữ nghĩa và không khí trí thức trầm mặc của hàng hàng kệ sách thư viện. Sống ở Hoa Kỳ những năm đầu 60 với cõi lòng ẩn mật rất Huế, khi về Việt Nam, cô đã ra mắt với người đọc quê hương hai bản dịch nổi tiếng là *"Câu chuyện dòng sông"* của Herman Hesse và *"Bắt trẻ đồng xanh"* của Salinger, mà không lâu sau đó người đọc đã nhận ra gương mặt tuyệt vời của dịch giả vừa uyên bác cẩn trọng, vừa trong sáng nghiêm túc. Mãi cho tới mấy chục năm sau, Cô vẫn giữ vị trí của người chuyển ngữ tài hoa nhất. Sau ngày hồi hương không lâu, Phùng Khánh quyết định cắt ái từ thân xuất gia với Pháp hiệu Trí Hải. Cô về làm việc cho Đại học Vạn Hạnh

với phần vụ Thư Viện Trưởng - một Thư Viện Trưởng độc nhất suốt thời gian hưng thịnh của Vạn Hạnh. Thầy Minh Châu và tôi vô cùng cưng quý Thư viện và cũng rất nể trọng Thủ Thư nên đã nhìn thấy và hoàn toàn cảm thông sự khó tính trong điều hành của Cô Thư Viện Trưởng. Biết chúng tôi vốn chịu chìu "mệ" trí thức nên các nhân viên Thư viện cũng dựa vào cô mà thách thức các nguyên tắc điều hành chung nhưng nhờ biết khéo léo quản trị, chúng tôi duy trì được mọi tôn ti trật tự. Trí Hải là một người rất thương quý sách, biết giá trị của sách. Cô đã vận động nhiều cách để đem về cho Thư viện những mặt sách quý hiếm, làm thuận tiện cho sự nghiên cứu xử dụng không chỉ riêng cho sinh viên Vạn Hạnh mà còn chung cho cả giới trí thức thành phố, không chỉ phong phú cho tầng lớp đạo gia mà còn quá giàu có cho những nhà tìm hiểu thế tục. Nếu tất cả các sách mà Thư viện Vạn Hạnh hiện có đã tạm là hình ảnh của một đại dương tri thức thì cái Pháp hiệu định phận của Cô Thủ Thư Trí Hải (biển tuệ) đã hòa nhập là Một khiến cho không khí Thư viện lúc nào cũng thoảng mùi trầm hương: trầm hương tỏa ra từ lòng sách và hồn người. Và từ xứ trầm hương đó, Cô Trí Hải đã gởi tặng cho đời những trang chữ thơm tho mầu nhiệm. Nếu nghĩa của Văn là Đẹp thì cả đời Ni Sư đã phụng sự cho cái Đẹp đó hết sức tận tụy và những ai đã có một lần để cho lòng trầm tư theo hồn sách (trong hơn 10 tác phẩm đã được phổ biến) thì sẽ biết cám ơn sự thanh cao còn lưu lại trong hồn mình từ sự hiến tặng lân mẫn của người vừa mới ra đi.

Cuộc đời cô Trí Hải không chỉ là người bạn thân thiết của sách vở, Cô còn là người chị cả đáng yêu trong gia đình An Sinh Xã Hội Vạn Hạnh. Từ vị trí người chị hiền lành độ lượng nầy, Cô đã là chiếc cầu nối cho bao lớp trẻ đi vào đời để phụng sự. Người chị mà đôi mắt biết thương xót đã cúi xuống thiết tha trên những nỗi đời bất hạnh, mà đôi tay biết chở che đã đưa ra nâng đỡ những mảnh sống khốn cùng, mà đôi chân vương giả đã không từng biết chối từ đi vào những xóm quê lầy lội, những đường làng tả tơi, những miền đất bão lụt hoang tàn. Mấy mươi năm dài, mặc cho thời thế đổi thay mà tấm lòng vì đời không lay chuyển. Khắp những chốn đau nhức bất an nhất của đất nước, người dân khổ hạnh mãi còn giữ lại trong đôi mắt mến thương của họ hình ảnh tà áo màu lam dịu hiền biểu tượng của cho vui và cứu khổ đã một dạo nào thấp thoáng giữa mưa nắng đời thường. Tà áo ấy đã gắn liền với các công tác từ thiện, thủy chung cho đến ngày cuối cùng phủi tay giải nghiệp. Chọn lựa của trái tim từ bi là nhiều lúc tình nguyện hứng chịu khổ nạn thay cho chúng sanh, bị đau đớn riêng mình cho tâm được an vui mà đi tiếp trên con đường cứu độ. Ni Sư Trí Hải đã vào đời trong ước nguyện, đã phụng sự con người như thế và hôm nay, giã đời giữa lúc đang thật hành hạnh lớn của trái tim từ bi "chúng con khổ nguyện xin cứu khổ". Chưa có ai của Ni giới Việt Nam, trong

mấy mươi năm máu lệ của quê hương đã nuôi tâm bố thí theo sáu pháp qua bờ nhiệt thành như Ni Sư Trí Hải. Chừng ấy cũng đủ cho Ni Sư, trong cuộc giã từ nầy, cất lên một tiếng cười lớn giữa biển khổ kiếp người.

Một lần mới đây thôi, Ni Sư kể cho tôi biết rằng Ni Sư đã viết và đem treo những câu thơ của Huyền Không trong vườn chùa. Cho thơ nói chuyện với hoa cỏ lá cành, cho thơ cùng thở với gió mưa, cho thơ đi vào mắt rồi ở lại trong lòng người, cho thơ sống với chút đất trời quê hương. Tôi ở xa mà cũng được ấm lòng vì những dòng thơ viết ra từ ngày nào đã tìm thấy một tâm hồn bè bạn. Mà thôi. Hết rồi! Ngày 7 tháng 12 đã là một ngày tang tóc. Thị giả của Ni Sư, khi thuật lại cho tôi chi tiết về sự ra đi đột ngột và nặng nhọc nầy, tôi đã không dừng được nước mắt xót thương. Tôi khóc theo niềm cảm xúc từ muôn trùng. Ngày trước, khi nghe tin Huệ Minh và Tiểu Phượng mất tích tại Rạch Giá, tôi có đau buồn nhưng niềm đau thấm chậm. Bây giờ, với cái chết trong tai nạn thảm khốc nơi vùng đất đỏ Long Khánh của Ni Sư thì niềm đau trong tôi mãnh liệt bội phần. Tôi chấp tay lạy Phật, nguyện cầu cho những người thân yêu đó có được những tái sanh thuận lợi, để nối tiếp con đường cứu độ dở dang của các vị Bồ Tát nhập thế làm lợi lạc cho đời. Hạt bụi sẽ luân hồi trở lại bằng nguyện lực vô biên.

Huyền Không

SÔNG XUỐI RA BIỂN

CAO HUY THUẦN

Tôi gặp lại **Sư Cô TRÍ HẢI** ngay lần đầu về nước, tại Huế, năm 1980. Từ trong chùa Hồng Ân bước ra sân, tôi gặp Cô đang ngoài sân bước vào chùa. Tôi chấp tay cúi chào Cô. Cô chấp tay cúi chào tôi. Mười lăm năm xa cách mới gặp lại Cô, cảm động dường ấy, xôn xao nỗi này, vậy mà niềm vui như nằm yên trong hai bàn tay, tĩnh lặng như sân chùa buổi sáng. Khi tôi buông bàn tay ra, nỗi vui mới sổ lồng như chim. Cô cũng vậy, như nắng tháng tám vừa làm tan sương buổi sáng. Tôi nói: "Xin Chị tôi gọi Chị là chị lần này nữa thôi, tôi chưa quen gọi Chị là Sư Cô được". Tôi nói thế, nhưng trong lòng tôi, tôi biết ngay từ giờ phút ấy, chị Phùng Khánh bạn tôi đã vĩnh viễn tan như sương buổi sớm dưới nắng ban mai của một đại nguyện.

Cách đây mấy năm, cũng một buổi sáng, nhưng giữa Sài Gòn náo nhiệt, tôi nhân dịp ghé thăm Vạn Hạnh, tỏ ý với Thầy Trung Hậu muốn cùng đi qua thăm Cô. Thầy nói: "Giờ này chắc Cô Trí Hải đang ngồi thiền". Thầy tưởng tôi thất vọng. Không phải đâu, tôi nghe nói thế, lòng quá vui. Lòng tôi quá vui như mỗi khi về Huế, bước qua cổng chùa nào trên đồi Nam Giao vào hai thời công phu sáng chiều, đều nghe đồi núi văng vẳng tiếng tụng kinh. Ở thời buổi nhiễu nhương náo loạn này, còn có một người ngồi thiền không ai dám động, còn có tiếng kinh kệ văng vẳng giữa núi với mây, tôi còn giữ được niềm tin, cuộc đời còn đẹp, cái gì đáng tin vẫn tin, cái gì thật còn thật.

Thật, chuyện bây giờ đã thành khó thấy ấy, ai cũng thấy nơi Cô. Cô thật như một người trí thức, trong suy nghĩ cũng như trong hành động. Cô thật như

một người đạo hạnh, bên trong lẫn bên ngoài. Cô thật như một Ni Sư lớn, lớn nhất, trong thế hệ của chúng tôi. Cô thật như một tấm gương.

Có lẽ vì chuộng cái thật như thế nên Cô suốt đời làm người học, học không mỏi mệt, và cách học hay nhất của Cô là dịch. Cô dịch kinh và dịch sách, sách Phật nào có giá trị nhất, lợi ích nhất, kim cổ Á Âu, là Cô dịch, không nghỉ. Nhìn công trình dịch thuật của Cô, mấy ai theo kịp, vừa lượng vừa phẩm. Cô giỏi ngoại ngữ từ khi còn ở trung học. Cô viết văn rất hay, vui, nghịch, đài các. Lúc trẻ, Cô dám dịch cả Hermann Hesse, văn viết như thơ. Nhưng Cô viết ít, dịch nhiều như tuồng dịch cũng là cách tu của Cô. Như tuồng Cô không muốn phô trương về mình. Như tuồng Cô chỉ muốn mượn cái đúng trong sách, trong kinh, để nói cái đúng, nhìn đúng, hiểu đúng, thấy đúng. Tài riêng của Cô trước khi đi tu, nét bút văn chương hoa gấm trời cho, Cô chỉ dùng để làm trong sáng bản dịch. Có lẽ Cô cho đó là hình thức, không phải nội dung.

Chỉ với phong cách tu đó mà thôi. Cô đã gần Phật rồi. Huống hồ ai cũng chẳng biết Cô còn đi đây đi đó, xả thân cho việc từ thiện, cứu khổ. Riêng tôi, tôi cứ nghĩ Cô còn gần Phật hơn nữa với hạnh khiêm tốn của Cô. Sinh trưởng trong một gia đình quý phái, bẩm chất thông tuệ, học giỏi, nghịch ngầm và cứng đầu, tôi cứ nghĩ rằng điều khó nhất cho Cô lúc đi tu là những luật lệ nhằm chế ngự tính kiêu hãnh, ngã mạn, nhất là những luật mà giới Ni phải chấp hành đối với giới Tăng. Nhưng hình như đó không phải là vấn đề đối với Cô. Đối với Cô, người đã dịch Đạt Lai Lạt Ma, trở ngại là bạn tu, nghịch chướng là giải thoát. Càng cúi xuống, Cô càng cao lên trong sự ngưỡng mộ của mọi người.

Với tất cả những đức tính hiếm có đó, ai cũng thương tiếc ngàn lần: Cô là một bậc Ni lớn. Đời tu hành của Cô, vững chắc trên niềm tin của đại thừa và trong an vui của thiền, là câu trả lời bình thản - và quá đẹp - của Phật giáo Việt Nam trước những tranh luận gay gắt của thời đại, nhất là ở Âu Mỹ, về vấn đề nam nữ. Giữa nam và nữ, đạo Phật tuyên bố bình đẳng, tuy giới tu có khác nhau. Bình đẳng? Đạo Phật đã giải phóng cho phụ nữ. Nhưng ngay trong hai chữ "giải phóng" đã hàm chứa ý niệm phân chia, chưa kể những ràng buộc xã hội, sinh lý, khiến nam và nữ, dù có bình đẳng tuyệt đối vẫn không giống nhau. Muốn giống nhau, cả về mặt tánh lẫn mặt tướng, về bản chất lẫn hiện tượng, chỉ có cách duy nhất là thực hiện triệt để khẩu hiệu mà phong trào nữ

giới chủ nghĩa ở Mỹ thả bay như buơm bướm trong những năm bảy mươi: "kill man!". Nhưng có chắc "giết đàn ông" thì vấn đề nam nữ sẽ được giải quyết rốt ráo? Hay là phải tìm chìa khóa trong hai chữ sau đây của tổ Bồ Đề Đạt Ma? Tôi định bụng sẽ hỏi ý Cô trong dịp hè sắp đến, nhưng Cô đã đi mất rồi!

Lương Vũ Đế hỏi Bồ Đề Đạt Ma:

- Ý nghĩa cao nhất của Phật pháp là gì?

Bồ Đề Đạt Ma đáp:

- Trống rỗng, chẳng có cái gì là cao.

Vua lại hỏi:

- Vậy ai đang ngồi trước mặt ta đây?

Đáp:

- Không biết.

Đưa hai chữ "không biết" cao siêu của tổ vào đây, tôi ý thức được sự nông cạn của tôi. Nhưng ai rốt ráo hơn ai, "kill man" hay là "không biết"? Tổ không biết cả tổ, nói gì đàn ông với đàn bà! Tôi dựa thêm vào kinh Pháp Hoa để nắm vững chìa khóa trong tay. Phẩm 14, Phật dạy Văn Thù:

"Trong thời kỳ dữ dội sau này, muốn diễn giảng Pháp Hoa, thì phải đặt mình vững chắc vào trong bốn cách sống an vui". Một trong bốn cách là "thường ưa ngồi thiền, ở chỗ không bị quấy nhiễu, tập trung mà sửa chữa tâm mình". Rồi sao nữa? Rồi xét sự vật là không, thấy thật tướng các sự vật là "không thác loạn, không dao động, không suy thoái, không chuyển biến… không phát sinh, không xuất hiện, không nổi dậy, không danh từ, không khái niệm… không số lượng, không giới hạn, không trở ngại, không ngăn cách… chỉ do tương quan mà có". Dạy "không" như vậy rồi. Phật nói tiếp:

"Cũng không phân biệt

Này đây là nam

Này đây là nữ".

Cô Trí Hải gọi sư mẫu của Cô, Sư Bà Diệu Không, là Thầy. Thiện nam tín nữ gặp Cô, gọi Cô là Sư, chỉ thân thuộc mới gọi Cô là Cô. Người đang

sống yên vui diễn giảng Pháp Hoa kia là Ni hay là Sư? Ai thành Phật trong kinh Pháp Hoa, đàn ông hay long nữ? Mà long nữ lại thành Phật rất nhanh, chỉ trong chớp mắt:

"Bấy giờ long nữ hai tay nâng viên ngọc hiến lên Đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn nhận liền. Long nữ thưa: đem thần lực của các ngài nhìn sự thành Phật của con thì sự ấy còn mau hơn việc này".

Phụ nữ cũng có thể thành Phật là xác quyết của chính Phật. Thân xác nam nữ không phải là cản trở, nữ biến thành nam trong Pháp Hoa, nam chuyển thành nữ với Quán Thế Âm bồ tát. Thông hiểu kinh sách thâm sâu, hành thiền chuyên cần, tinh tấn, còn ai biết rộng hơn Cô trong chữ "Không" của Pháp Hoa để đối đãi trọn vẹn với giới luật? Cô để lại hình ảnh một bậc Ni toàn vẹn mà Phật giáo Việt Nam tự hào, hình ảnh đẹp và thanh thoát của một hành trình đi vào chữ "Không". Trước chữ "Không" đó, đâu là tăng, đâu là ni; có ai cao, có ai thấp; có ai giống, có ai khác? Kinh Duy Ma, kinh Thắng Man tuyệt vời trên quan điểm này. Tôi chỉ xin được thêm ở đây một kinh ít được người biết, rốt ráo hơn cả Pháp Hoa, đưa "sự không phân biệt" của Pháp Hoa đến mức tận cùng: kinh Hải Long Vương, mà tôi muốn đọc vài câu trong niềm tưởng nhớ Cô Trí Hải.

Phẩm 14: "Ngài Ca Diếp nói với long nữ Bảo Cẩm và các long nữ khác: vô thượng chánh giác rất khó thành đạt, không thể dùng thân người nữ để thành Phật được. Bảo Cẩm thưa: nếu người nào đem thân vốn thanh tịnh thực hành bồ tát thì thành Phật không khó. Người ấy phát đạo tâm, thành Phật như thấy lòng bàn tay… Nếu nói rằng không thể lấy thân nữ để thành Phật thì thân nam cũng không thành Phật được. Tại sao? Vì đạo tâm đó không nam không nữ. Như Phật đã dạy: con mắt vốn tự không nam không nữ. Tai, mũi, miệng, thân, tâm cũng thế, không nam không nữ…".

Cô Trí Hải đang cười tôi lý luận. Lý luận là chưa tu. Cô đã vượt trên lý luận rồi. Như thế, Cô thong dong, như dòng sông đã êm xuôi ra biển.

Cao Huy Thuần

Thấy Phật

Nxb Tri Thức, tháng 4/2009, tr. 97-103

NI TRƯỞNG TRÍ HẢI –
MỘT ĐÓA SEN NGÁT HƯƠNG

THÍCH NỮ HƯƠNG NHŨ

Lật trang sử 2000 năm Phật giáo Việt Nam, thì hình ảnh Ni trưởng Trí Hải (1938 – 2003) rực sáng như một ngôi sao trên bầu trời văn học Phật giáo Việt Nam.

Ni trưởng là một bậc thông tuệ tài hoa mà phẩm cách lại thanh cao như một đóa sen vi diệu, tinh khiết và thông thái như một nhà "hiền triết". Tài năng của Ni trưởng đã làm cho Ni trưởng trở thành một trong những vị tu sĩ xuất sắc của nữ giới Phật giáo.

Một đời hiếu học ham tu

Xuất thân từ một gia đình danh gia vọng tộc nhiều đời thâm tín Phật giáo. Ni trưởng sinh ngày 9 tháng 3 năm 1938, tại Vĩ Dạ, Tỉnh Thừa Thiên, Huế, miền Trung Việt Nam trong một gia đình có sáu anh em. Thân phụ của Ni trưởng là cụ Nguyễn Phước Ưng Thiều thuộc dòng dõi vua chúa thời nhà Nguyễn, và thân mẫu là Đặng thị Quê, một người mẹ quá đỗi tuyệt vời mà theo lời tự sự của một nhà văn Việt Nam khi nhắc đến mẹ của Ni trưởng đã viết: "*Mệ ơi! Mệ hiền như Phật và chu đáo nhất trên đời*" [1].

Khi Ni trưởng tượng hình trong bào thai mẹ mới 3 tháng, thì bà mẹ đã lên chùa Tường Vân, Huế, xin Hòa thượng Tăng Thống Thích Tịnh Khiết ban cho thai nhi pháp danh Tâm Hỷ. [2] Người thiếu nữ lớn lên xinh đẹp, dịu dàng với cái tên Công Tằng Tôn Nữ Phùng Khánh đã làm rung động bao trái tim của những chàng trai thuở ấy… Nhưng vượt thoát ra khỏi tất cả những cám dỗ và dục vọng tầm thường, Phùng Khánh đã chọn cho mình một con

đường thanh cao nhất. Với thiên tư thông tuệ, tài hoa, phẩm cách thanh cao, người đã nuôi chí xuất trần vào giữa tuổi hoa niên tươi đẹp.

Năm 1960, Ni trưởng Trí Hải tốt nghiệp cử nhân Anh văn tại Đại học Sư phạm Huế. Sau vài tháng giảng dạy tại Trường Trung học Phan Chu Trinh, Đà Nẵng, người xuất dương du học. Năm 1964, Ni trưởng tốt nghiệp Thạc sỹ Văn chương tại Đại học Princeton, Hoa Kỳ. Cũng trong năm này, Ni trưởng phát tâm xuất gia với sư bà Diệu Không, một bậc trưởng lão Ni rất nổi tiếng và giới hạnh tại chùa Hồng Ân và đến năm 1970. Ni trưởng thọ Cụ túc giới tại Đại giới đàn Vĩnh Gia, Đà Nẵng.

Ni trưởng lúc chưa xuất gia (người ngoài cùng bên trái) cùng đại gia đình

Mái chùa Hồng Ân đã nuôi dưỡng chí lớn xuất trần của một bậc ni lưu tài đức mà cho đến nay tất cả pháp lữ vẫn không thể nào quên:"*Chúng tôi vẫn còn nhớ bước đầu sơ cơ học đạo, Pháp muội tỏ ra là một người xuất chúng, giỏi giang mọi mặt. Pháp muội được Bổn sư thương yêu hết mực và huynh đệ trân trọng vô cùng…Khi Pháp muội vào miền Nam giành nhiều thời gian cho việc nghiên cứu và giáo dục. Chư tôn đức và mọi người thương mến, danh tiếng ngày càng cao làm cho chị em chúng tôi cũng được thơm lây*." [3]

Ni trưởng trong thời gian du học tại Mỹ

Ni trưởng Trí Hải là một trong những giảng viên đầu tiên giảng dạy tại Thiền viện Vạn Hạnh và Trường Cao cấp Phật học Việt Nam được thành lập năm 1984, (nay là Học viện Phật giáo Việt Nam) tại thành phố Hồ Chí Minh. (cần lưu ý rằng đây là nhân vật nữ đầu tiên và duy nhất giảng dạy tại một Học viện Phật giáo trong thời kỳ đó). Tại ngôi trường này, Ni trưởng giảng dạy giới luật (Pratimoksa) và đã có nhiều bài thuyết giảng sâu sắc về *Trung Bộ Kinh* bằng tiếng Anh cho Tăng Ni sinh. Trụ trì 3 ngôi chùa Tuệ Uyển, Diệu Không, Liên Hoa Ni tự, Ni trưởng từng được cung thỉnh làm Giáo thọ A-xà-lê

và trưởng ban Giám khảo trong nhiều đại giới đàn tổ chức tại Việt Nam. Đầu tháng 12 năm 2003 với khả năng và tài đức của một vị Ni khiêm cung, đạo hạnh người chính thức được cử làm Phó viện trưởng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

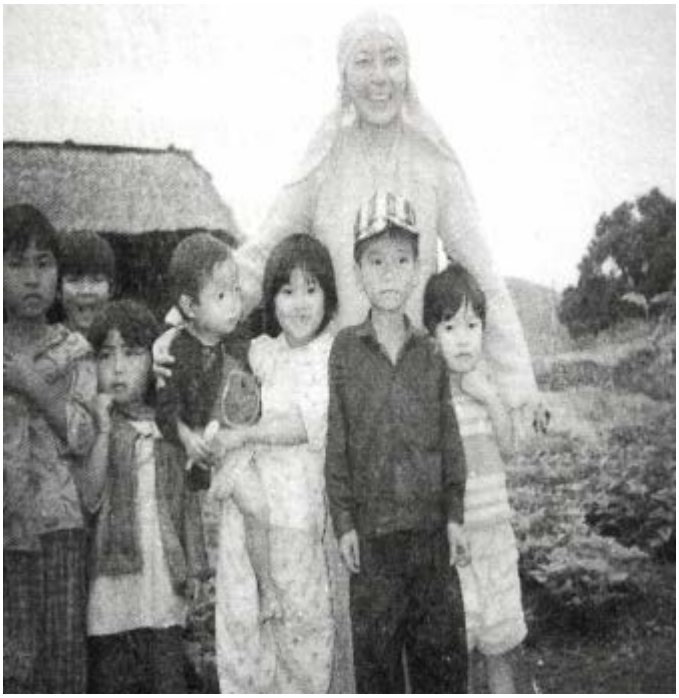
Tháng 12 năm 2003, người đã vĩnh viễn ra đi. Thế hệ Ni giới chúng tôi mất đi một bậc thầy tài đức tuyệt vời, bầu trời văn học Phật giáo Việt Nam vụt tắt một vì sao sáng đẹp; nhưng đúng với nhận định của Hòa thượng Hiển Pháp - một vị cao tăng của Phật giáo Việt Nam: "Hiện tượng độc đáo Trí Hải tuy hôm nay đã trở thành quá khứ, nhưng quá khứ tốt đẹp luôn là động lực, là sức mạnh để hàng hậu học ni giới phấn đấu học tập, nêu cao đức tính cao quý của người phụ nữ Việt Nam trên bước đường hoằng pháp độ sinh, phục vụ Giáo hội và dân tộc, đem lại an lạc hạnh phúc cho chúng sinh". [4].

Dấn thân cho sự nghiệp giáo dục và hoạt động xã hội

Với kiến thức Phật học và thế học uyên thâm, Ni trưởng đặc biệt có uy tín trong lĩnh vực văn học Phật giáo với nhiều công trình nghiên cứu, trước tác và dịch thuật có giá trị. Với tài hoa sẵn có, cộng với sự tinh tế trong việc chọn lựa tác phẩm, Ni trưởng đã biến việc dịch thuật thành nguồn vui và niềm hạnh phúc lớn lao cho cuộc đời. Tarthang Tulku Rinponche, tác giả của *Làm việc – Một nguồn vui*, tập sách được Ni trưởng phiên dịch và xuất bản năm 2000 đã viết: "Nhờ tập sử dụng phương tiện khéo trong mọi việc ta làm, chúng ta có thể chuyển cuộc sống hàng ngày thành một nguồn vui, một thành tích còn hơn cả mọi giấc mơ đẹp nhất của mình". [5] Ni trưởng đã sống như thế, Người đã để lại trên 100 tác phẩm và dịch phẩm [6]. Đó là một công trình to lớn phản ánh một quá trình làm việc miệt mài, không mệt mỏi bao gồm cả những tác phẩm dịch thuật và trước tác, Ni trưởng đã trở thành một nhân vật nổi bậc của lịch sử văn học Việt nam, đặc biệt là văn học Phật giáo. Đúng với nhận định của Hòa thượng Thiện Nhơn - một cao tăng trong Giáo hội Phật giáo Việt Nam: "Ni trưởng là một nhà dịch thuật lỗi lạc, một nhà nghiên cứu uyên thâm, am hiểu cả hai hệ thống giáo lý Nam truyền và Bắc truyền của Phật giáo… cống hiến rất nhiều cho sự nghiệp giáo dục và nghiên cứu Phật học".[7]

Ni trưởng Trí Hải với sự tinh tế và trí thông minh xuất chúng, các tác phẩm của Ni trưởng được tuyển dịch từ những tác phẩm Hán cổ, tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Đức và cả Hán hiện đại. Nhiều học giả cho rằng, từ xưa đến nay ở Việt Nam chưa có một vị Ni nào am tường kiến thức Đông Tây kim cổ, giỏi chữ Hán, cổ ngữ Pali và Sankrit, thông thạo cả tiếng Anh, tiếng Pháp và tiếng Đức như Ni Trưởng Trí Hải. Người đã vận dụng ngòi bút sáng tạo, linh động, tao nhã và súc tích…thổi vào bản dịch một sức sống mới, khiến cho dịch phẩm trở nên độc đáo, điển hình như của J.D. Salinger, Gandhi , H.Hesse, Will Durant và của Erich Fromm, … đặc biệt phải kể đến "*Câu*

chuyện dòng sông" [8] một tuyệt phẩm rất thâm sâu của nhà văn thi sĩ Hermann Hesse mà Ni trưởng đã dịch từ nguyên văn tiếng Đức khi vừa rời ghế nhà trường. Dưới ngòi bút dịch thuật điêu luyện của Ni trưởng, tác phẩm đã biến thành một kiệt tác văn chương với nội dung khác hẳn với các tác phẩm nhuốm màu triết học hiện sinh (existentialism) của phương Tây đang chiếm lĩnh văn đàn miền Nam Việt Nam lúc đó. "*Bản dịch của cô đẹp và chân đến nỗi người đọc có thể đọc đi đọc lại mà vẫn thấy như là một nguyên bản tiếng Việt với lời văn chải chuốt tự nhiên, đầy thơ mộng.*" [9] Ngay trong lời tựa dịch phẩm này Ni trưởng đã thể hiện nhận thức về cuộc đời ngay khi còn là một tỳ kheo ni trẻ tuổi: "*Trọn tác phẩm của Hermann Hesse là lời Thánh ca bay vút lên nỗi đau đớn vô cùng của kiếp sống và lòng hướng vọng nghìn đời của con người, dù bơ vơ bất lực mà vẫn luôn luôn tha thiết đi tìm sự giải thoát ra ngoài mọi giới hạn tầm thường của đời sống tẻ nhạt*" [10].



Ni trưởng một đời chăm lo công tác xã hội và phiên dịch kinh điển

Với sự hiểu biết sâu sắc và là tác giả của nhiều tác phẩm có giá trị, nhưng Ni trưởng vẫn luôn cần mẫn thực hiện hạnh nguyện của mình như hiện thân

của vị Bồ tát Quán Âm, lòng từ bi của người đã xoa dịu được nỗi đau của nhân loại.

Ni trưởng tâm sự: "*Làm từ thiện không chỉ là ủng hộ về tài chính mà còn có nghĩa là làm giảm thiểu nỗi đau về tinh thần cho họ*". Trước những năm 1975, khi còn tham gia công tác tại học viện, Ni trưởng đã từng làm từ thiện, và cho đến những năm sau 1975 cũng thế. Với trái tim yêu thương và lòng nhân ái vô biên, Ni trưởng vẫn tiếp tục làm nhiều việc cho người nghèo như, những người già, người tàn tật, những bệnh nhân tâm thần và những người dân tộc thiểu số, Ni trưởng đến với họ bằng bức thông điệp ngàn đời của đạo Phật đó chính là lòng từ bi và chất liệu của trí tuệ. Không một ai có thể quên được những giọt nước mắt của Ni trưởng đã lăn xuống khi người nói đến những hoàn cảnh cơ nhỡ của những người cùng khó. Đặc biệt là Ni trưởng còn chăm sóc cho bệnh nhân nhiễm HIV trước những ngày mà họ mất, người luôn nói về những nỗi cô đơn của họ và tìm mọi cách để có thể giúp họ có được nội tâm bình an trước khi chết. Trái tim bồ tát của người luôn đau với nỗi đau của nhân loại, đau lòng khi nhìn thấy cả chó hay mèo bị bỏ rơi. Lòng từ chính là một liều thuốc hữu hiệu để có thể cứu khổ cho nhân loại. Lòng từ lớn cũng chính là một trong những năng lực kỳ diệu để người đạt được sự giác ngộ như Ni trưởng đã viết:

Tâm đại bi như hoa,

Nở từ chân không Tuệ,

Đại bi như ánh sáng,

Tỏa từ ngọn đèn Thiền

Ni giới Việt Nam luôn tự hào về ni trưởng Trí Hải, nơi người thấp thoáng hồn nghệ sĩ, phóng khoáng trên gương mặt sáng ngời, nụ cười rộng lượng bao dung, một nụ cười có muôn nẻo đi vào giác ngộ.Ni trưởng quả là một ngôi sao sáng, một đóa sen ngát hương của từ bi và trí tuệ giữa chốn hồng trần, lòng từ bi và hạnh nguyện vị tha của người đang chiếu soi từng bước chân.

Thích nữ Hương Nhũ

1] Nguyễn Đức Sơn, Ký ức về Phùng Khánh – Phùng Thăng, bản viết tay, 2009.
[2] Tưởng niệm Ni trưởng Trí Hải (1938 – 2003), Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, NXB Tổng Hợp TP.HCM, 2004

[3]Ibid, 54.

[4] Tưởng niệm Ni trưởng Trí hải (1938 – 2003), Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, NXB Tổng Hợp TP.HCM, 2004, 13.

[5] Tarthang Tulku Rinpoche, Làm Việc - Một Nguồn Vui, Dịch giả: Thích Nữ Trí Hải NXB TP HCM năm 2000,

6. [6] Ibid, Trí Hải Toàn tập, 16, 17.

[7]Ibid, Hòa thượng Thiện Nhơn, Diễn văn Lễ truy phong cố Ni sư Trí Hải lên hàng Giáo phẩm Ni trưởng tháng 12 năm 2003, 48.

[8] Phùng Khánh & Phùng Thăng "Câu chuyện dòng sông" (An Tiêm, 1974) chuyển ngữ từ Siddhartha trong tập Đường về nội tâm (Weg nach Innen) của Hermann Hesse.

[9] Bác sĩ Trần Ngọc Ninh, In Memoriam, Tưởng niệm Ni trưởng Trí hải (1938 – 2003), Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, NXB Tổng Hợp TP.HCM, 2004, 101.

[10] Opcit, Lời tựa, 4.

TIẾNG CƯỜI GIỮA BIỂN KHỔ

Cảm niệm Sư Bà Thích Nữ Trí Hải

NGUYÊN ĐẠO VĂN CÔNG TUẤN

Đời thường trong các kiểu ăn cắp thì ăn cắp sách báo (hay cầm nhầm, hay mượn quên trả cũng vậy) có lẽ là loại ăn cắp dễ tha thứ nhất. Người ta tự cho là khi mượn tạm „chút kiến thức nhân loại“ thì không tội tình lớn như ăn cắp trái xoài trái ổi, ăn cắp con gà con vịt, cho đến ăn cắp tiền hay đồ dùng… Kể cả ăn cắp trái ớt cũng trầm trọng hơn là cầm nhầm một cuốn sách rồi… quên trả. Thú thật, trong đời tôi cũng từng đã có vài lần đến nhà bạn chơi, xem một cuốn sách thấy hay và đọc thích thú không dừng được. Bạn nói, thôi mang về nhà đọc tiếp. Vậy mà mấy năm sau sách vẫn cứ ung dung cắm rễ ở tủ sách nhà (!).

Nhưng, đó là chuyện với cuộc sống ở đời thường. Đối với một thư viện thì việc mất sách là việc hệ trọng. Thử nghĩ, ngân hàng bị mất cắp tiền thì người ta có đi khai báo cảnh sát ngay không? Do vậy trong chương trình nghị luận của cuộc họp hôm ấy tại Thư Viện Đại Học Vạn Hạnh của chúng tôi ngoài một vài đề mục thông thường còn có phần bàn về chuyện thư viện bị mất sách. Chủ tọa là Thư viện trưởng: Sư Cô Trí Hải. Tham dự viên: nhân viên của Thư Viện, hôm ấy có gần hai mươi người hiện diện. Thời gian: sáu giờ chiều. Thư Viện tạm thôi không cho mượn sách trong mấy giờ cuối ngày, chỉ còn sinh viên vào ngồi học bài thôi. Ngày đã trễ, mọi người ai cũng đói nên hơi uể oải, chỉ có thư viện trưởng vẫn bình tĩnh, vẫn giọng hòa ái. Hôm ấy Sư Cô đã nói nhiều, cũng vẫn giọng Huế ngọt ngào dễ thương, nhẹ nhàng những ái ngữ. Chúng tôi quên mệt ngồi yên lặng nghe (chỉ có vài bà mẹ có con nhỏ ở nhà thì hơi nóng ruột). Giờ ngồi nhớ lại, hôm ấy Sư Cô đã không nói nhiều những các biện pháp ngăn chận việc ăn cắp sách như mọi người mong đợi. Câu chuyện hôm ấy của Sư Cô nghe ra như một bài pháp về ngũ giới, về chuyện hồi đầu thị ngạn, chắc cho những ai đã từng có lần lỡ lầm cầm nhầm sách có tật giật mình như tôi. Mà thật ra ngăn chận ăn cắp sách làm sao

được. Hơn ai hết chúng tôi, những nhân viên thư viện, biết rằng những sách giá trị kia ít khi mất về tay những sinh viên. Có chăng chỉ là những cuốn sách giáo khoa do Viện in, tương đối rẻ tiền và dễ mua lại. Những sách quý khó đặt mua, thường chỉ có một hay nhiều nhất là hai bản, đang nằm chễm chệ ở bàn làm việc của các vị giáo sư hay những vị có thẩm quyền của Viện. Chỉ có Đức Bồ Tát mới biết được, bằng cách nào những sách ấy chạy từ kệ sách Thư Viện đến đấy. Có điều mừng là những sách quý ấy không mất hẳn, chỉ ngao du sơn thủy một thời gian rồi lại quay về với thư viện. Cuối cùng, cuộc họp hôm ấy xem ra như chỉ là một buổi gặp mặt thân mật giữa nhân viên và thư viện trưởng, người rất bận rộn và ít khi có mặt ở đấy. Đó cũng là cuộc họp duy nhất với thư viện trưởng trong khoảng ba năm làm thư viện Vạn Hạnh của tôi, nhưng lại là một cuộc họp để lại nhiều ấn tượng nhất cho tôi.

Phải cần hơn bốn mươi năm sau, khi có cơ hội đến thăm Thư Viện Herzogin Anna Amalia Bibliothek ở Weimar Đức Quốc tôi mới thấy được cái nhìn cao kiến của Sư lúc ấy. Vốn là dân gắn bó với Thư Viện nên tôi đã lặn lội gần 600 cây số đến Weimar và dành cả ngày hôm ấy để viếng thăm thư viện mang tên nữ bá tước Anna Amalia. Thư viện này thành lập vào năm 1691, được Unesco công nhận là Bảo tàng Văn hóa Thế giới. Tuy thư Viện Anna Amalia đã bị cháy mấy lần, nhưng sau mỗi lần như thế thành phố Weimar và Ban Lãnh đạo Thư Viện vẫn cố gắng phục hồi lại và cố giữ những di tích cổ. Sàn nhà của tòa nhà xưa vẫn giữ như 500 năm trước nên khách vào thăm được phát thêm một bọc vải dày để bọc vào giày của mình nhằm tránh làm hư hại nền nhà. Thành phố Weimar cũng giới hạn số lượng khách viếng thăm tòa nhà cổ của thư viện. Ngoài những tổ chức du lịch, thư viện chỉ bán 70 vé vào cửa mỗi ngày cho khách viếng cá nhân. Vì thế có khi phải đặt mua vé trước cả năm mới có.

Tôi đã ngồi hằng giờ trước một kệ sách xưa mà chẳng làm gì cả, chỉ ngồi yên lặng và nhìn sách, như ngày xưa tôi cũng có lần ngồi một mình ban đêm ở kho sách trên tầng hai của Thư Viện Vạn Hạnh và yên lặng nghe sách nói chuyện với nhau. Một nhân viên thư viện tinh ý thấy nên đến mỉm cười và thân mật bắt chuyện với tôi. Tôi cười đáp lại và đã nói với bà ta về niềm hạnh phúc của mình khi đặt chân đến đây, khi biết rằng hơn 500 năm trước đây đã có người từng ngồi ở đây để đọc sách, như tôi bây giờ. *Ngã kim nhật tại tọa chi địa, cổ chi nhân tằng tiên ngã tọa chi – chỗ đất tôi ngồi hôm nay, người xưa cũng đã từng ngồi ở đây (Nguyễn Công Trứ).* Sau một hồi xầm xì trao đổi vài câu chuyện sách vở bà ta mời tôi lên tầng trên của thư viện và cho tôi được phép cầm một cuốn sách đã hơn 500 năm còn giữ tại đây. Hai tay run run tôi cầm trân trọng cuốn sách như một bảo vật, rồi tôi xin phép được lật vài trang sách. Tôi cảm nhận một niềm hạnh phúc vô biên, không thể diễn tả

được. Sau đó bà còn cho tôi ghé mắt xem cuốn sổ bìa cứng ghi tên người mượn sách thời ấy. Tôi thấy bên cạnh nhiều tên lạ còn có tên thi hào Johann Wolfgang von Goethe đã mượn sách và vài cuốn vẫn chưa trả lại (!). Xin nói thêm: hai đại thi hào của Đức là Goethe và Schiller thường lui tới mượn và đọc sách tại thư viện này và thi hào Goethe đã mất vào năm 1832 nhưng trong sổ vẫn thấy ghi vài cuốn sách ông ta mượn và chưa kịp trả. Tôi nói đùa với bà ta rằng: „bà nên hãnh diện về việc này, đây là cách bày tỏ tình cảm riêng biệt từ một đại thi hào của nhân loại với thư viện của quý vị đấy“. Chúng tôi lại cùng cười. Tôi thấy thân thiện quá nên hỏi bà ta, tại sao bà không biết tôi là ai mà dám đưa sách quý như vậy cho tôi cầm, nhỡ tôi làm hư hay nhanh tay đánh cắp thì sao. Bà ta bật cười lớn và nói một câu rất triết lý (đúng là dân thư viện có khác, gặp đối tượng nào cũng có một lời trích thích hợp). Bà ta nói câu tiếng Đức, tạm dịch là: *„Bảo kiếm một lần vào tay anh hùng là vạn hạnh (nói hơi quá). Sách Thư Viện chẳng thà bị mất còn hơn để nằm trên kệ cho mọt ăn mà không cho ai sờ tới“*. Tôi phục quá. Chính trong giây phút ấy tôi nghĩ ngay đến Sư Bà Trí Hải và càng khâm phục nhiều hơn.

Tôi đã dài dòng quá, xin đừng phiền tôi. Chuyện xưa kể lại có khi phải vậy, người ta chẳng nói là vòng vo tam quốc hay sao. Tôi chỉ mới nói Việt và Đức, mới hai quốc gia thôi. Thôi tôi xin vô đề ngay.

o O o

Tôi sẽ xin gọi Sư Bà Trí Hải là cô, như tôi vẫn gọi thân thiết như thế ngày nào, chứ không phải tôi có ý hỗn láo với một Ni Trưởng.

Từ những ngày học ở trường làng tôi đã biết đến cái tên Phùng Khánh và Phùng Thăng là hai dịch giả cuốn sách nổi tiếng „Câu chuyện dòng sông“ vào những năm 1965/66 trong một tiệm sách mà lúc đó tôi đâu có tiền để mua. Phải nhiều năm sau đó tôi mới có cơ hội mượn và đọc mê mẫn tác phẩm và quá đỗi khâm phục, cả người viết lẫn người dịch. Nhưng những cái tên tác giả, dịch giả trên bìa sách thuở ấy quá xa lạ với một cậu bé học sinh ở vùng quê nghèo xứ Quảng.

Rồi nhiều lần chuyển trường, khi bắt đầu vào trường trung học Phan Châu Trinh thì quý Sư cô ở Đà Nẵng mới hãnh diện kể rằng cô Phùng Khánh từng là giáo sư tại đây, trước khi cô đi du học ở Mỹ và bây giờ đã là một Ni cô. Một hôm tôi hỏi vị giáo sư dạy Anh văn của tôi về cô, thầy kể về cô với cả niềm kính trọng và thương mến. Đại khái là: Giáo sư Phùng Khánh là một con người đa tài nhưng rất khiêm tốn, trẻ tuổi nhưng không háo thắng, đẹp người nhưng không tự cao v.v… Cô có tên rất dài thòng như những vị chính gốc từ

hoàng triều vua chúa ở Huế: Công Tằng Tôn Nữ Phùng Khánh. Thân phụ của cô là cụ Nguyễn Phước Ưng Thiều, thuộc phủ Tuy Lý Vương. Cụ Ưng Thiều là cháu nội của Tuy Lý Vương Nguyễn Phước Miên Trinh. Ngài Tuy Lý Vương là con trai của Vua Minh Mạng. Thân mẫu của Cô là cụ bà Đặng thị Quê, một người đàn bà đức hạnh và tuyệt vời. Cụ bà đã đến chùa Tường Vân xin Đức đệ nhất Tăng Thống Thích Tịnh Khiết quy y tam bảo trong ngày thai nhi mới vừa ba tháng. Sư Bà Trí Hải đã mang pháp danh Tâm Hỷ từ lúc chưa lọt lòng mẹ.

Tôi khâm phục quá đỗi. Phải chăng những nếp gia phong vương giả Công Tằng Tôn Nữ của Huế xưa đều như thế hay sao?

Đến năm 1972, tôi vừa chân ướt chân ráo đặt chân vào Sài Gòn. Sư Diệu Tâm từ Đà Nẵng vào Sài Gòn và nhờ tôi dùng xe Honda đưa Sư đi vài công việc của Chùa và Giáo hội, trong đó có việc đến thăm Cô Trí Hải tại Trung Tâm An Sinh Đại Học Vạn Hạnh. Đây là lần đầu tôi được gặp cô. Một người nữ tu, nói chuyện nhỏ nhẹ khiêm tốn và lại là một người rất đoan trang phong nhã. Tuy mới gặp lần đầu nhưng cô Trí Hải tỏ ra rất thân thiện, xưng với tôi ngay là chị (và hôm ấy tôi cũng kêu cô bằng chị) dù lúc ấy cô đã xuất gia. Em qua bên nớ lấy giúp chị hai ly nước trong cái bình lọc nước đi (thời đó uống nước có một bình lọc bằng sành đựng cát, có vòi mở bên dưới) trong khi cô đang ngồi bàn việc xã hội với Sư Diệu Tâm. Em ngồi chơi đi, chờ hai chị bàn ít công việc, ngồi chỗ ni nè và ăn bánh đi. Mấy hôm sau tôi lại gặp cô lần nữa tại Kiều Đàm ở đường Công Lý, khi cô và Sư Diệu Tâm cùng đến hầu Sư Bà Diệu Không vừa từ Huế vào nghỉ tại đây để xin ý kiến về một số phương án từ thiện xã hội. Giai đoạn này cô Trí Hải rất bận rộn cho những công tác từ thiện của Giáo hội, lại lo mở khóa đào tạo những tác viên xã hội cho hệ thống cô nhi viện, ký nhi viện trên cả nước. Không ngừng ở đó, cô rất thường xuyên tổ chức các đoàn cứu trợ đi khắp các tỉnh thành, từ miền tây xa lắc đến vùng cao nguyên hẻo lánh. Đặc biệt trong đoàn cứu trợ của Sư cô đi thì đa số là những sinh viên của Đại học Vạn Hạnh tham gia, và phải ghi tên trước. Cô thường nói: *để giúp cho mấy em sinh viên tập làm xã hội*. Nghĩa là việc cô làm một công hai việc: ngoài việc cứu trợ giúp đỡ đồng bào đói khổ đang gặp nạn, cô còn làm công tác giáo dục, gieo tâm từ trong những thanh niên, sinh viên. Cô có một nguyên tắc hơn người khi đi cứu trợ: phải mua và chuyên chở cực nhọc từng bao gạo, thùng mì, nước tương… hay có khi chở cả xe vận tải những miếng tôn lợp nhà cho những vùng bị bão lụt mà không cho tiền mặt. Việc chuyên chở những thực phẩm trong những ngày chiến tranh lên cao độ ấy rất khó khăn, xe bị chận và xét nhiều lần nhưng cô vẫn làm. Hỏi thì cô đáp rằng cho những thứ ấy để giúp họ bắt đầu lại, nếu cho tiền thì mấy ông chồng lấy tiền đi nhậu hết, vợ con họ vẫn cứ đói, cứ khổ.

Tôi lại khâm phục quá. Phải chăng những tấm lòng của những tu sĩ Phật Giáo Đại thừa mang hạnh nguyện Quán Thế Âm Bồ Tát đều từ bi rộng lớn như thế chăng?

o O o

Bây giờ ai vào mạng Internet gõ bốn chữ Thích Nữ Trí Hải sẽ gặp hàng loạt những nhan đề tác phẩm phiên dịch và sáng tác độc đáo của Sư từ trước và sau năm 1975. Nếu nói về sự nghiệp văn chương văn học của một cây viết nữ ở Việt Nam thì ta thấy sự nghiệp văn học của Sư quá phong phú và đa dạng, dù với Sư chuyện viết lách chỉ là việc ở hàng thứ yếu. Từ các tác phẩm dịch thuật tài tình đến những câu chuyện đạo vô cùng sâu sắc dí dỏm. Bên cạnh những nhan đề nổi tiếng như Bắt Trẻ Đồng Xanh, Câu Chuyện Dòng Sông… người ta thấy được cả một thư mục khá dài về những tác phẩm của Sư. Riêng với cá nhân tôi, ngoài tác phẩm gối đầu giường Siddharta (Câu Chuyện Dòng Sông), còn có hai tác phẩm của Sư dịch đã tác động mạnh và đã là kim chỉ nam cho tôi trong thời đi học, đó là tác phẩm"Tự Truyện Gandhi" và „Con Đường Thoát Khổ" của tác giả Walpola Rahula (sau này tái bản đổi tên là là Tư Tưởng Phật Học) do Sư dịch sang tiếng Việt. Hai tác phẩm này đã giúp tôi định hướng được quan điểm sống và đó cũng là những bài học Phật pháp có hệ thống, kèm theo những lời giải thích rất khoa học đầu tiên trong đời học Phật của tôi. Tài tình dịch thuật của Sư quá to lớn không thể nào kể hết được, từ Anh văn và cả Hán văn. Bây giờ ta chỉ cần ngồi đọc thật kỹ mỗi một bài dịch Sám Quy Mạng của Di Sơn Thiền Sư là đủ thấy ngay được các tài tình và kiến thức Phật pháp thâm sâu vi diệu của Sư. Bài dịch này đã lột thoát trọn vẹn giáo lý „thiền tịnh song tu" của Phật Giáo Đại Thừa Bắc Tông.

Tôi lại khâm phục quá. Phải chăng những bậc đại trí huệ tài năng xuất chúng quy y Phật pháp từ trong trứng nước đều như thế sao? Trí huệ này chắc phải có từ sự học của nhiều kiếp trước nay mang ra tận dụng độ đời mà thôi.

Nhưng có lẽ khả năng và trình độ văn hóa kia, những thành công trong lãnh vực xã hội và giáo dục nọ, những điều mà Sư Trí Hải trong 65 năm sống trên cõi đời này làm được là nhờ vào công trình tu tập tinh tấn của Sư - 49 năm xuất gia, 33 hạ lạp. Sư luôn tinh tấn tu tập và hành đạo cứu người cứu đời. Sư cũng dành nhiều thời gian để nhập thất tu tập, có khi cả hai năm dài trong thất, luôn xứng đáng là bậc xuất gia mẫu mực. Thời gian 65 năm tuy không dài, nhưng so với những việc Sư để lại cho hậu thế với một người thường thì quá to lớn, sức lực của ba, bốn người tài đức mới cáng đáng nổi như vậy.

Chính một vị Đại Lão Hòa Thượng uyên bác của Phật Giáo Việt Nam đã viết lại sau khi Ni Sư viên tịch:

Cuộc đời cô Trí Hải không chỉ là người bạn thân thiết của sách vở, Cô còn là người chị cả đáng yêu trong gia đình An Sinh Xã Hội Vạn Hạnh. Từ vị trí người chị hiền lành độ lượng nầy, Cô đã là chiếc cầu nối cho bao lớp trẻ đi vào đời để phụng sự. Người chị mà đôi mắt biết thương xót đã cúi xuống thiết tha trên những nỗi đời bất hạnh, mà đôi tay biết chở che đã đưa ra nâng đỡ những mảnh sống khốn cùng, mà đôi chân vương giả đã không từng biết chối từ đi vào những xóm quê lầy lội, những đường làng tả tơi, những miền đất bão lụt hoang tàn. Mấy mươi năm dài, mặc cho thời thế đổi thay mà tấm lòng vì đời không lay chuyển. Khắp những chốn đau nhức bất an nhất của đất nước, người dân khổ hạnh mãi còn giữ lại trong đôi mắt mến thương của họ hình ảnh tà áo màu lam dịu hiền biểu tượng của cho vui và cứu khổ đã một dạo nào thấp thoáng giữa mưa nắng đời thường. Tà áo ấy đã gắn liền với các công tác từ thiện, thủy chung cho đến ngày cuối cùng phủi tay giải nghiệp. Chọn lựa của trái tim từ bi là nhiều lúc tình nguyện hứng chịu khổ nạn thay cho chúng sanh, bị đau đớn riêng mình cho tâm được an vui mà đi tiếp trên con đường cứu độ. Ni Sư Trí Hải đã vào đời trong ước nguyện, đã phụng sự con người như thế và hôm nay, giã đời giữa lúc đang thật hành hạnh lớn của trái tim từ bi "chúng con khổ nguyện xin cứu khổ". Chưa có ai của Ni giới Việt Nam, trong mấy mươi năm máu lệ của quê hương đã nuôi tâm bồ thí theo sáu pháp qua bờ nhiệt thành như Ni Sư Trí Hải. Chừng ấy cũng đủ cho Ni Sư, trong cuộc giã từ nầy, cất lên một tiếng cười lớn giữa biển khổ kiếp người.

Huyền Không (tức Hòa Thượng Thích Mãn Giác): *Hạt Bụi Theo Về*, Trích từ http://chuaphatgiaovietnam.com

Tôi lại khâm phục quá. Phải chăng những bậc đại sĩ xuất trần chân chính đều như vậy chăng?

o O o

Đáng lẽ tôi có thể kết thúc bài viết ở đây, nhưng trong lòng tôi muốn viết ra một việc đã từ lâu cứ đeo nặng trong tâm khảm. Tôi muốn nói về một món nợ tôi đã nợ Sư và những người thân yêu nhất của Sư.

Năm 1974 tôi tham gia vào đoàn du khảo của Phân khoa Văn học và Khoa học Nhân văn Đại học Vạn Hạnh đi Rạch Giá để nghiên cứu về những di tích của Vua Gia Long ở quần đảo Thổ Chu. Phái đoàn hơn mười người do Giáo sư Khoa trưởng Nguyễn Đăng Thục dẫn đầu và do một vị phụ khảo của

Văn Khoa Vạn Hạnh lúc ấy là anh Mohandass (tôi không biết tên anh viết như vậy có đúng không, vì tôi chỉ nghe gọi). Anh Mohandass, hình như là người gốc Ấn Độ và gia đình anh là một thương gia giàu có sinh sống tại Rạch Giá. Do tài khéo léo tổ chức của anh Mohandass và kiến thức siêu việt của cụ Thục, cộng thêm sự góp sức của cụ bà vợ giáo sư Thục, vốn là một người tinh thông Hán học, chúng tôi đã đi thăm rất nhiều hòn đảo trong quần đảo Thổ Chu, bắt đầu từ các Hòn Tre, Hòn Ông… ra đến khu Nam Du. Tại Hòn Tre, giữa một rừng bạch mai bát ngát cụ Nguyễn Đăng Thục đã tìm được một giếng nước có ghi trên thành giếng những chữ Hán đã mờ nhạt, là nơi vua Gia Long đã từng trú ở đây và từng uống tại giếng này. Suốt quần đảo như cảnh thần tiên, không hề có dấu vết chiến tranh. Trên hòn đảo chúng tôi ở lại trong mấy ngày du khảo, buổi tối đi ngủ không cần đóng cửa nhà. Ở trước hiên mỗi nhà có đặt một lu nước, nếu ai khát cứ vào đó uống tự nhiên. Họ còn để chiếc giường tre lớn đặt ngay trước hiên nhà, ai mỏi lưng thì cứ đến nằm nghỉ chốc lát, hay cứ ngủ qua đêm mà không cần xin phép v.v… Tôi quá thích thú về cái xứ sở thần tiên ấy, nghèo tiền của nhưng rất giàu tình cảm. Chuyến đi tạo nhiều ấn tượng trong tôi nên khi về Sài Gòn tôi đã kể lại hào hứng cho bất cứ người quen biết nào của mình. Sau 1975, trước những biến động của đất nước, Sư Trí Hải tìm tôi và bảo tôi nhắc lại những chuyện tôi kể lúc trước. Tôi lại một lần nữa kể lại những tâm đắc của mình, và còn nói thêm rằng chính một người bạn thân của mình là anh Sanh (sau này xuất gia là thầy Tâm Trường) đã vừa mấy tuần trước tìm đến một ngôi chùa hoang ở một hòn trên Nam Du mà ở, và có thể tôi cũng sẽ xin phép gia đình đến đó ở cùng. Tưởng chỉ kể như vậy thôi, sau mấy hôm mới nghe một vị ở Trung Tâm An Sinh kể là Sư Trí Hải, Sư Huệ Minh định đi về đấy để tĩnh tu. Phải chăng quý Sư cố ý muốn tìm về nơi thanh tịnh có mang ít nhiều dấu chân của tổ tiên của mình trong những ngày lánh nạn. Do vì công việc nên Sư Trí Hải sẽ đến sau, Sư Huệ Minh và Tiểu Phượng đi trước. Không ngờ do sự việc này mà hai người thân của Sư bị nạn do những người hải tặc Cam Bốt gây ra. Sư cô Huệ Minh tức giáo sư Phùng Thăng, cũng là một tác giả và dịch giả kỳ tài. Các tác phẩm „Những Ruồi“ và „Buồn Nôn“ của Jean-Paul Sarte hay „Kẻ lạ ở Thiên đường“ của Simone Weil do cô dịch sang Việt ngữ đã một thời làm chấn động văn học miền Nam Việt Nam. Sư cô Huệ Minh là giáo sư dạy Triết và Anh văn, sau khi xuất gia là giảng viên và tác viên xã hội của Trung Tâm An Sinh Viện Đại Học Vạn Hạnh. Bây giờ người ta nói là quý Sư đến đảo Thổ Chu để tìm đường vượt biên nhưng tôi không tin là như vậy. Nếu thực sự muốn đi nước ngoài quý Sư Cô đã có thể đi dễ dàng trước ngày 30.04.75. Nhưng trong những ngày biến động ấy quý Sư Cô ở Trung Tâm An Sinh vẫn lo cứu trợ cho đồng bào từ các tỉnh miền trung và cao nguyên chạy vào các tỉnh vùng biên Sài Gòn. Dẫu biết rằng định nghiệp của mỗi người mỗi khác và khó chuyển

đổi, nhưng dân thành phố trước kia ít ai biết những hòn đảo hoang vắng và thanh bình kia nếu tôi không luôn miệng ca tụng cảnh thần tiên ấy. Tôi tự thấy mình có lỗi và vô cùng áy náy.

o O o

Cuộc đời và hành trạng của Sư Bà Thích Nữ Trí Hải nói không biết sao cho hết. Cái thấy và cái biết của Sư là cái thấy của nhiều bậc thức giả cộng lại. Trước năm 1975 tôi có duyên may đọc được một tác phẩm chưa xuất bản, đánh máy trên giấy mỏng pelure do một người thân của Sư cho mượn, có tên là *"Tân Ngữ Lục"*. Trong đó Sư Trí Hải ghi lại nhiều mẫu chuyện nhỏ mà Sư nhìn thấy được như những giai thoại thiền môn từ các bậc Thầy chung quanh, từ quý Sư Bà Diệu Không, Sư Bà Cát Tường hay Ôn Tăng Thống, Ôn Châu Lâm… và cả từ những Phật tử, những huynh đệ đồng tu, những em bé mà Sư gặp. Những câu chuyện có khi rất bình thường ai cũng gặp cũng nghe cũng thấy, nhưng với cái nhìn tuệ giác trong Sư thì đó lại là những bài pháp cao thâm. Sư thường hay quan sát và phát hiện những điều hay. Tôi xin nêu một thí dụ nhỏ, qua một câu chuyện do chính Sư kể lại và tôi đọc được trên báo sau này như sau.

Năm 2001 Sư Trí Hải có về Huế dự đám tang của Ôn Từ Đàm. Sau đó Sư có viết một bài viết tên là ***Đàm Hoa Lạc Khứ*** *(Hoa đàm dẫu rụng vẫn vương hương), Tưởng niệm HT. Thích Thiện Siêu* như sau:

[…]

Thế nên giờ phút xả báo thân cũng là giờ phút vinh quang nhất đời Ôn. Lúc bái biệt Ôn tại phòng cấp cứu lần trước để lên xe lửa trở vào lại Sài Gòn, tôi còn được nghe thị giả đọc một bài kệ mà Ôn đã cảm ứng trong giấc mộng:

"Phật biết Phật không,

Tâm biết tâm không,

Khi Phật chuyển thân,

Tâm biết Phật không."

*Và khi nằm trên xe lửa về Huế lần này, tôi đã nghiệm ra ý nghĩa bài kệ ấy. Hai chữ Phật và Tâm trong bài kệ có thể thay bằng sóng với nước, sắc với không, thân với tâm, tướng với tánh, hoặc hiện tượng với bản thể. (*Thích Nữ Trí Hải: *Đàm Hoa Lạc Khứ.* Trích từ Trang nhà Quảng Đức).

Ai cũng biết Hòa thượng Thiện Siêu (thường gọi là Ôn Từ Đàm) là một Đại Tăng của Phật giáo Việt Nam. Tôi cũng đọc bốn câu kệ ấy của Hòa

thượng nhưng những chữ cứ chạy qua như nước chảy lá môn, vào đầu rồi chạy tuột đi đâu mất. Những chữ ấy do Sư Trí Hải đọc được thì tự dưng có một cái nhìn trực diện và hiểu ngay những lời của vị Bồ Tát kia. Méo mó nghề nghiệp của người làm kỹ thuật, tôi phải ghi ra từng chữ để tự chiêm nghiệm những lời dạy quý báu của Ôn và chính của Sư.

Từ câu kệ của Ôn Từ Đàm:

"Phật biết Phật không,

Tâm biết tâm không,

Khi Phật chuyển thân,

Tâm biết Phật không."

[…] hai chữ Phật và Tâm trong bài kệ có thể thay bằng sóng với nước, sắc với không, thân với tâm, tướng với tánh, hoặc hiện tượng với bản thể (*lời của Sư Trí Hải*).

Tôi thay từng chữ vào bài kệ và nhận thấy rõ hơn những cái nhìn đạo vị của Sư Bà Trí Hải:

Như một thi sĩ: Sóng với Nước,

"Sóng biết Sóng không,

Nước biết Nước không,

Khi Sóng chuyển thân,

Nước biết Sóng không."

Như một Thiền sư: Sắc với Không,

"Sắc biết Sắc không,

Không biết Không không,

Khi Sắc chuyển thân,

Không biết Sắc không."

Như một hành giả trên đường đi tìm đạo: Thân với Tâm,

"Thân biết Thân không,

Tâm biết tâm không,

Khi Thân chuyển thân,

Tâm biết Thân không."

Như một luận giả: Tướng với Tánh,

"Tướng biết Tướng không,

Tánh biết tánh không,

Khi Tướng chuyển thân,

Tánh biết Tướng không."

Và thú vị thay, như một Triết gia hiện đại: Hiện tượng với Bản thể,

"Hiện-tượng biết Hiện-tượng không,

Bản-thể biết bản-thể không,

Khi Hiện-tượng chuyển thân,

Bản-thể biết Hiện-tượng không."

Nghe và tiếp nhận bài kệ trong tinh thần ấy, đúng là cung cách Niêm Hoa Vi Tiếu**.** Ngày ấy hơn hai ngàn năm trước, ở Linh Thứu Sơn đức Phật Thích Ca tay cầm một cành hoa từ tốn đưa lên, cả hội chúng đều yên lặng tò mò theo dõi, chỉ có Ngài Ca Diếp mỉm miệng cười. Đó đúng là cung cách đối thoại của những bậc trí tuệ.

o O o

Kính bạch Giác Linh Sư Bà,

Khi viết đến đây con nhìn vào lịch ở phía góc dưới của màn hình máy tính thấy ghi là ngày 06.12. Vô tình hay hữu ý? Nói theo ở đời thì ngày này là ngày giỗ của Sư Bà - nếu tính theo dương lịch. Con hình dung, có thể giờ này Sư Bà cùng chư Bồ tát đang ngồi hầu chuyện với đức Phật A Di Đà ở cõi Tây phương Tịnh độ. Hay biết đâu đã có một vị Bồ tát tái sanh trên cõi trần gian này mang tâm nguyện độ sanh của Sư Bà lúc sinh tiền. Ngày Ôn Từ Đàm viên tịch, Sư Bà đã viết rằng: *"Thế nên giờ phút xả báo thân cũng là giờ phút vinh quang nhất đời Ôn"*. Chính câu ấy giờ đây đã giúp con hiểu được việc Sư Bà tự chọn cho mình cách thu thần thị tịch. Phải chăng Sư Bà đã chọn cách giải nghiệp ra đi bằng một tai nạn giao thông trên đường về Chùa sau một chuyến đi từ thiện? Những tai nạn giao thông chết người là chuyện cơm bữa ở xứ mình. Dọc đường Sư Bà còn bảo tài xế dừng xe lại để Sư Bà làm lễ cầu siêu cho một người không quen biết chết trôi trên sông vừa mới được vớt lên. Sư

Bà đã viên thành một hạnh nguyện, hạnh nguyện mang vác hết cả những nỗi khổ đau của chúng sanh.

Nói như Ôn Mãn Giác: "*Chọn lựa của trái tim từ bi là nhiều lúc tình nguyện hứng chịu khổ nạn thay cho chúng sanh, bị đau đớn riêng mình cho tâm được an vui mà đi tiếp trên con đường cứu độ. […] Chừng ấy cũng đủ cho Ni Sư, trong cuộc giã từ nầy,* ***cất lên một tiếng cười lớn giữa biển khổ kiếp người***".

Hiểu Sư chắc không ai bằng Ôn Mãn Giác. Vì sao? Vì Ôn là nhà thơ, nhà văn, nhà giáo, là thiền sư, là một bậc tu hành chân chính và cũng từng là "sếp" của Sư Bà ngày nào tại Đại học Vạn Hạnh Sài Gòn (*).

Con xin cung kính đê đầu đảnh lễ Giác linh Sư Bà thượng Trí hạ Hải.

Nguyên Đạo Văn Công Tuấn

(*Đức Quốc)*

(*) Hòa thượng Thích Mãn Giác, tức thi sĩ Huyền Không, nguyên là Phó Viện trưởng Điều hành Viện Đại học Vạn Hạnh, trong thời gian Ni Sư Trí Hải là Thư Viện Trưởng và Giám đốc Trung Tâm An Sinh.

Chân dung Ni trưởng Thích nữ Trí Hải

NHỚ VỀ NI SƯ TRÍ HẢI

NGUYÊN HẠNH HTD

Trước đây, nhân dịp về đám tang Ba tôi; sau khi ghé Đại học Vạn Hạnh nghe Ni Sư Trí Hải thuyết pháp, chúng tôi đã được Ni Sư dẫn về thăm Tịnh thất ở Nhà Bè mà dân cư ngụ quanh vùng gọi là "Chùa các Sư Cô".

Lối đi vào là con đường đất hẹp. Chỗ còn đọng vài vũng nước, chỗ thì sỏi đá gập ghềnh, hai bên đường bụi bờ sình lầy rác rưới. Dưới trời nắng chang chang, chúng tôi cố đi nhanh cho mau tới nhưng thỉnh thoảng Ni Sư lại dừng bước, trìu mến xoa đầu thăm hỏi đám con nít, áo quần lem luốc đang chơi đùa trên đường. Thấy Ni Sư đi tới, các cháu chắp tay "Sen búp" cúi chào rồi ngơ ngác, mắt mở to nhìn chúng tôi theo gót Ni Sư về Tịnh Thất.

Thấp thoáng qua lớp rào cây, bóng các Sư Cô áo lam đang lui tới trong sân vườn. Dưới những dãy nhà mái lợp tôn, gió lùa mát mẻ, bàn ăn sắp sẵn ngay ngắn với chén đũa đầy đủ, các Sư Cô bắt đầu dọn cơm trưa. Ni Sư đãi chúng tôi một bữa cơm chay ngon thật là ngon: Canh chua ăn với bún, gỏi trộn, chả giò, rau xào... Món nào cũng đặc biệt hấp dẫn. Vừa ăn vừa nói chuyện, không phải chỉ những câu chuyện trong Đạo giữa Thầy và đệ tử nhà Phật mà còn nhắc những kỷ niệm ngày ấu thơ; những ngày sống trên mảnh đất "Thôn Vỹ" thân yêu, bên bờ sông Hương êm đềm thơ mộng của xứ Huế, những ngày vui đùa dưới mái trường Đồng Khánh. Cô còn nhắc những ngày vui đùa trên sông Hương, khi thì bơi đua, khi thì rủ nhau qua Cồn Hến bẻ bắp, nhổ đậu phụng. Đôi lúc bị phát giác, lo hít hơi thật dài rồi nín thở, lặn xuống nước, bơi nhanh về gần đến nhà mới dám ngóc đầu lên, nhiều khi ngộp muốn chết mà cũng phải ráng. Cô còn cho là ngày còn đi học, nghịch như con trai, không kém nam sinh chút nào hết.

Ngày đi học, Cô chăm học lắm, thuộc loại "Gạo". Mỗi khi chị ruột Cô là chị Phùng Mai đọc sách Pháp Anh, gặp bao nhiêu chữ khó, đều bảo Cô học

thuộc, xong hỏi đâu Cô đều trả lời đó. Bạn của chị đến nhà, khi cần tra tự điển, chị bảo cứ hỏi cô em chị là nó sẽ trả lời vanh vách. Từ đó các cô bạn chị truyền miệng nhau và đặt biệt danh cho Cô là "Cuốn tự điển sống".

Ni Sư còn kể cho chúng tôi nghe, nhờ lòng tin và cầu nguyện mà Ni Sư đã chữa lành bệnh cho nhiều người. Bao nhiêu chuyện mới, chuyện cũ cứ tuôn ra hết, mọi người vui cười thoải mái, lưu luyến nhau mãi không muốn ra về dù nắng đã tắt và chiều đang dần xuống!

Ni Sư đã dẫn chúng tôi đi khắp nơi trong Tịnh thất: Chỗ thờ Phật, phòng kinh sách, phòng của Ni Sư, chỗ ở của các Sư Cô, chỗ của các em mồ côi ở, các lớp học chữ, học cắt may, chằm nón v.v…

Một năm sau, Ni Sư được giấy phép xây cất thành nhà Như Lai, có điện thờ Phật, có giảng đường, có chỗ cho các Sư Cô ngồi thiền.

Trong khi xây cất nhà Như Lai, cũng có nhiều tai nạn xảy ra. Trong thư gởi cho Sư Bà Cát Tường (Ni trưởng Tịnh xá Hoàng Mai - Huế) có đoạn Ni Sư đã viết:

"... Ba tai nạn đã xảy ra rất nguy hiểm nhưng đều qua khỏi nên con nguyện với chư Phật có tai nạn gì con xin gánh chịu hết vào bản thân, đừng để bất cứ ai vì xây chùa này mà gặp phải tai nạn. Bây giờ những việc nguy hiểm đã qua, con vô cùng cám ơn chư Phật, chư Bồ Tát và con sẽ đặt tên "Lầu Cát Tường" để đánh dấu điềm lành và cũng để niệm đức Ân Sư" .

Có ai ngờ chỉ sau một thời gian ngắn, nhà Như Lai đã vắng bóng Ni Sư để cho biết bao người thương tiếc đau buồn:

Hoằng dương Phật Pháp cứu độ chúng Sanh.

Tâm nguyện của em, nửa đường đứt đoạn!

(Khóc em của bác sĩ Phùng Mai)

Khi đi cứu trợ ở huyện Bù Đăng, Ni Sư bị té chấn thương cột sống. (Đây là lần thứ hai, lần thứ nhất té ở Suối Tiên - Nha Trang, cột sống cũng bị thương khá nặng) phải nằm liệt trên giường 6 tuần, đau đớn như vậy mà vẫn sáng tác những tập thơ *"Ngọa bịnh Ca", "Báo ân Ca"* với lời thơ thanh thản nhẹ nhàng, lạc quan, đầy Phật tính:

- Ngọa bịnh Ca:

Nhờ bệnh khởi tâm lành

Nhờ bệnh ngộ vô sinh

Chỉ cần tâm không vướng
Niết Bàn vượt tử sinh.

Nhờ bệnh thấy vô thường
Thấy thân như đồ gốm
An nhiên tâm nhìn ngắm
Mọi cảnh sắc phù vân.

Thân này như bọt nước
Vô thường là lẽ thường
Chấm dứt ngay vọng tưởng
Sực tỉnh cơn mộng trường.

Nếu không bệnh liệt giường
Làm sao ngộ sinh diệt
Diệt sinh từng hơi thở
Hết sinh diệt, chân thường.
Chẳng thà sống một ngày
Thấy được lẽ sinh diệt
Còn hơn sống trăm năm
Mê mẫn theo sắc trần.

Hãy để tâm vắng lặng
Theo dõi hơi ra vào
Thấm nhuần Chân, Diệu, Pháp
Trong từng mỗi tế bào.

Ni Sư đã chuẩn bị sẵn sàng vì cái chết của con người xảy ra bất ngờ và nhanh chóng lắm:

Tôi sẽ lo thanh toán nợ nần

Của người không dính một hào phân

Nhẹ nhàng trở gót khi lâm sự

Rũ sạch trần ai hết nợ nần!

Dù sao Ni Sư cũng được mãn nguyện phần nào, vì sau đó - ngoài Tịnh Thất ở Nhà Bè, Ni Sư đã mua được một mảnh đất vừa ý để lập chùa ở Hóc Môn và mộ phần của Ni Sư đã tọa lạc ở nơi đây.

Tiền mua đất phần lớn do một Phật tử ở xa vì ngưỡng mộ đức độ và lòng từ bi của Ni Sư mà cúng dường. Phải tìm kiếm vất vả lắm mới mua được mảnh đất vừa ý này.

Vào cổng, phía tay trái có cái Cốc lợp tranh. Những năm tháng ban đầu Ni Sư hay về đây làm việc và nghỉ ngơi. Ni Sư thích nơi này lắm nên về hoài, Ni Sư đã đem treo những câu thơ của ngài Huyền Không trong vườn chùa: " *Cho thơ nói chuyện với hoa cỏ lá cành, cho thơ cùng thở với gió mưa, cho thơ đi vào mắt rồi ở lại trong lòng người, cho thơ sống với một chút đất trời quê hương!"*

Mộ phần của Ni Sư ở bên trái của con đường dẫn vào chùa. Bức chân dung hiền hòa đôn hậu tạc trên đá cẩm thạch đen xám. Ni Sư đang mỉm cười chào đón mọi người đến viếng thăm mộ phần. Cây cảnh xanh tươi, những con vật bằng đá xinh xắn nằm chen trong hoa lá trông như những con vật thật đang quanh quẩn bên mộ phần của Ni Sư. Dưới bức chân dung nổi bật giữa màu xanh của lá là đóa sen trắng nuốt. Bên dưới là hũ cốt của Ni Sư.

Trên cõi đời này đã mất đi một người nhiều tài năng đức hạnh, hiền lành, độ lượng, học bác uyên thâm, luôn luôn xả thân cho việc từ thiện, cứu khổ. Ni Sư đã không quản nắng mưa, bão lụt, không ngại đường sá xa xôi, vào tận các xóm quê nghèo lầy lội, đến tận những mảnh đất tả tơi, hoang tàn sau cơn thiên tai để giúp đỡ biết bao người khổ cực khốn cùng.

Ngoài cứu trợ bão lụt, thiên tai, Ni Sư còn có chương trình bảo trợ hằng năm cho trường Mẫu giáo bán trú như ở xã Hương Quảng, xã Hương Lộc. Nuôi nấng dạy chữ, dạy nghề cho các trẻ mồ côi, thường xuyên giúp đỡ, ủy lạo những bệnh nhân ung bướu, những người già yếu, những người đau ốm tật nguyền, phong cùi, mù lòa. Ni Sư còn đến những nơi xa xôi hẻo lánh để cứu trợ việc đắp cầu, đào giếng nước cho dân nghèo.

Ni Sư rất có tình với bà con, họ hàng. Có dịp thì ghé thăm viếng, nhất là đối với những vị già nua đau yếu. Ni Sư thường mang đến cho họ sự an ủi, dịu dàng, thân mật, chịu khó hằng giờ nghe những lời tâm sự làm cho họ cảm thấy

ấm cúng và bớt cô đơn. Vì thương quý Ni Sư họ nghe lời khuyên và chuyên tâm niệm Phật nên lòng được yên tịnh, trí được thảnh thơi hơn.

Than ôi! Ni Sư đã ra đi:

"Một hoa Đàm đã rụng!

Một đuốc tuệ đã tàn!"

Nhưng hình ảnh của Ni Sư vẫn còn hiện hữu trong trái tim của biết bao nhiêu người. Hình ảnh một vị chân tu với trái tim Bồ tát sẽ mãi mãi không phai mờ trong ký ức của những người dân Việt Nam bất hạnh, đã từng được Ni Sư cưu mang cứu khổ.

Ôi! Cao cả thay một đóa Sen tràn ngát hương hoa mà hương thơm vẫn còn tỏa ngát muôn phương!

Tai nạn đến em ra đi chớp nhoáng.

Ánh Kim Quang tô điểm mảnh trăng treo.

Kiếp số tròn, em về với hư vô.

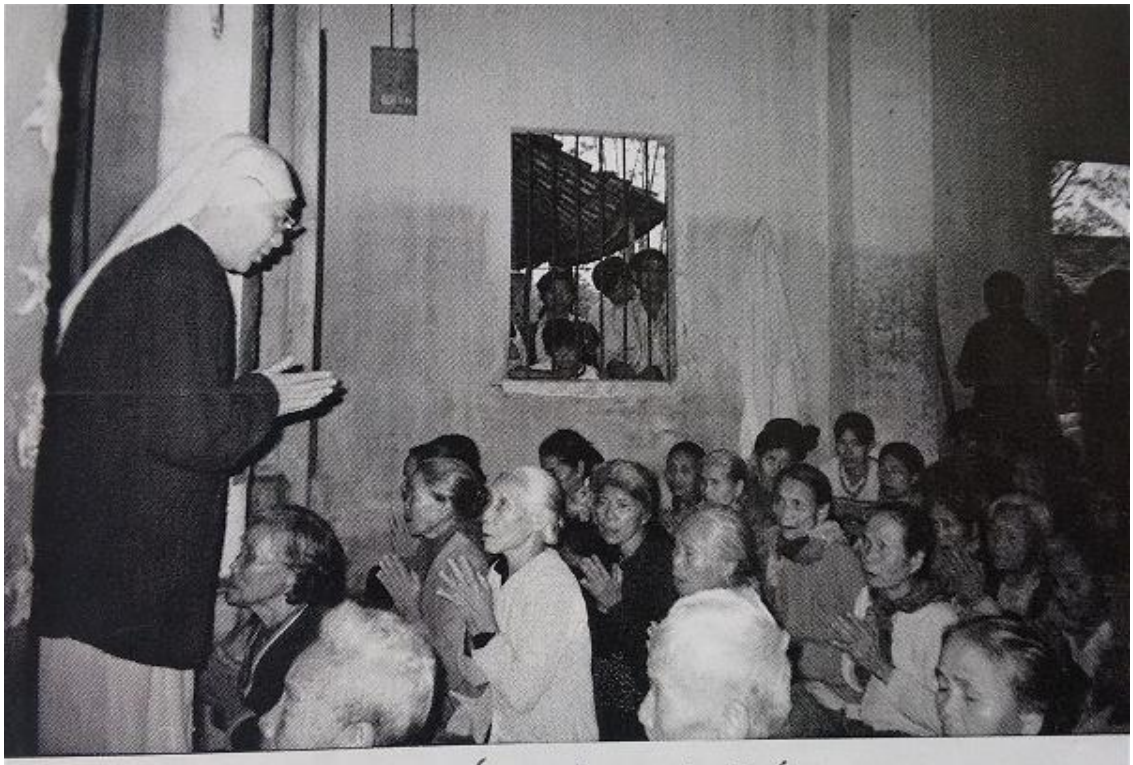
Trăng mười bốn có thêm màu huyền dịu!

(Khóc em của bác sĩ Tôn Nữ Phùng Mai)

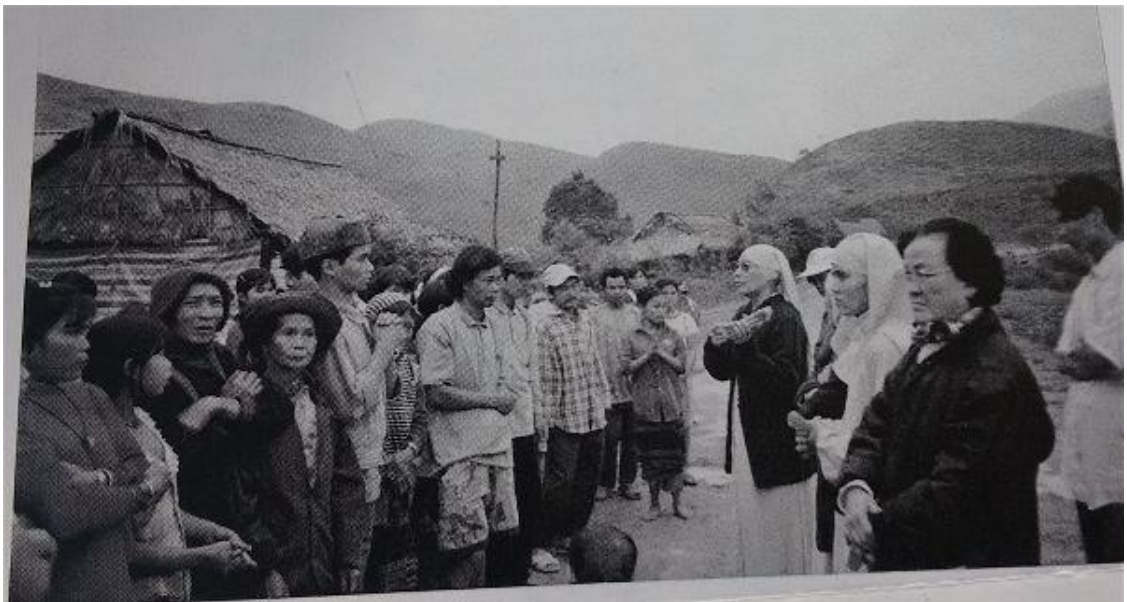
Mùa thu 2015

Nguyên Hạnh HTD

Một vài hình ảnh về hoạt động
Từ Thiện Xã Hội của Ni Trưởng



Cứu trợ ở An Lai - Huế



Cứu trợ ở A Lưới - Huế

Phát mười ghe cho xã Đức Hoà - Long An
"Thuyền Bát Nhã trên sông Vàm Cỏ"

Huyền Không

CHIẾC NHẠN BAY RỒI

Cánh nhạn bay rồi sao quá mau
Nhìn theo sửng sốt tới ngàn sau
Thế gian sanh diệt bây giờ thấy
Cảnh đẹp Hoa Nghiêm đổi sắc màu
Nhiếp niệm còn nguyên hiện ảnh hình
Cao siêu màu nhiệm biển tâm linh
Có không đáy nước trăng chìm xuống
Vang dội Kim Cang vọng tiếng kinh
Nhắm mắt cho trời đứng lặng yên
Thoáng nghe mùi vị của hương thiền
Tấm thân tứ đại rồi tan biến
Về với vô cùng hết đảo điên
Sóng vỗ sông dài hướng đại dương
Tang tình khúc hát tiễn lên đường
Ba sinh dù có ngàn thương nhớ
Tiếng vỗ bàn tay về một phương.

Los Angeles ngày 8 tháng 12 năm 2003

Phần Hai

NHỮNG LỜI GIỚI THIỆU MỘT SỐ TÁC PHẨM CỦA NI TRƯỞNG THÍCH NỮ TRÍ HẢI

"… Dịch giả của quyển sách này [*Tư tưởng Phật học*] là cô Trí Hải, một tên tuổi quá quen thuộc với giới học giả với tài dịch thuật và sự hiểu biết giáo lý căn bản. Để khỏi cần phải giới thiệu dài dòng về cô, tên của cô cũng đủ đảm bảo cho giá trị dịch thuật của dịch phẩm này rồi."

Sàigon, 09-01-1966

Tỳ-kheo Thích Minh Châu

Viện trưởng Viện Đại học Vạn Hạnh

Lời Giới thiệu

TƯ TƯỞNG PHẬT HỌC

Nxb Phương Đông, tái bản, tháng 5/2011

Tác giả: WALPOLA RAHULA

Dịch Việt: THÍCH NỮ TRÍ HẢI

Tỳ-kheo THÍCH MINH CHÂU

Đại đức Walpola Rahula, người Tích-lan được đào tạo trong truyền thống Thượng Tọa Bộ tại các Phật học viện (Pirivena), sau vào Đại học Tích-lan đậu bằng B.A (London) rồi viết luận án Tiến sĩ về lịch sử đạo Phật ở Tích-lan và được cấp bằng Tiến sĩ (Ph.D.). Sau Đại đức qua Calcutta, cộng tác với các giáo sư Đại thừa và bắt đầu học chữ Hán và chữ Tây Tạng. Cuối cùng, Đại đức qua Đại học đường Sorbonne để nghiên cứu về Ngài Ansaga (Vô Trước) và mãi đến nay vẫn ở tại Paris vừa giảng dạy đạo Phật, vừa trước tác sách vở. Như vậy, Đại đức có thể được xem là tinh thông cả hai giáo lý Đại thừa và Tiểu thừa. Kỳ qua Paris năm 1965, tôi có viếng thăm Đại đức, trong câu chuyện ngót hai tiếng đồng hồ, chúng tôi đã bàn luận rất nhiều về liên lạc giữa Nam tông và Bắc tông, và chúng tôi đồng ý rằng cả hai tông đều chấp nhận và thọ trì một số giáo lý căn bản.

Nói một cách khác, không có Đại thừa, Tiểu thừa, không có Nam tông hay Bắc tông. Sở dĩ có phân chia Tông phái là vì sự diễn biến của lịch sử và sự truyền bá của đạo Phật qua nhiều truyền thống, văn hóa, ngôn ngữ, phong tục, quốc độ khác nhau và tông phái nào cũng chấp thuận một số giáo lý căn

bản chung cho tất cả truyền thống. Quyển sách này là một sự cố gắng của tác giả để giới thiệu những giáo lý căn bản ấy và những ai muốn tìm hiểu đạo Phật cũng cần phải hiểu biết ít nhất một số giáo lý căn bản ấy. Riêng đối với Phật tử Việt Nam một số lớn được học ngay vào kinh điển Đại thừa, lại cần phải hiểu giáo lý căn bản này để soi sáng lại sự hiểu biết của mình và để tìm lại sự liên tục của quá trình phát triển tư tưởng Phật giáo. Riêng đối với Sinh viên Đại học Vạn Hạnh, tài liệu của tập sách này cần được xem là tài liệu căn bản và tối thiểu để xây dựng nền tảng Phật học của mình.

Quyển sách này viết cho giới trí thức Âu - Mỹ, một giới trí thức có bối cảnh khoa học và văn minh Ki-tô giáo, nên các vấn đề thảo luận, phương pháp trình bày rất thiết thực, linh động, sát với thực tế và liên hệ ngay đến đời sống và những thắc mắc hiện đại. Giá trị quyển sách phần lớn nhờ ở điểm này. Tác giả dẫn chứng rất nhiều lời dạy trong kinh điển Pàli để chứng minh cho sự trình bày của mình, một thái độ và một phương pháp khoa học đáng được hoan nghênh và học hỏi. Thường chúng ta trình bày đạo Phật ngang qua sự hiểu biết của chúng ta, và điều nguy hại hơn ngang qua cảm tính và sở thích của chúng ta, vì vậy nhiều khi tư tưởng và thái độ của Đức Phật bị bóp méo rạn nứt rất nhiều. Để bớt tệ hại này, phương pháp hữu hiệu nhất là dẫn chứng trong kinh điển những lời dạy của chính Đức Phật để xác chứng quan điểm của mình trong khi trình bày một thái độ mà tác giả tập sách này đã theo rất trung thành.

Dịch giả của quyển sách này là cô Trí Hải, một tên tuổi quá quen thuộc với giới học giả với tài dịch thuật và sự hiểu biết giáo lý căn bản. Để khỏi cần phải giới thiệu dài dòng về cô, tên của cô cũng đủ đảm bảo cho giá trị dịch thuật của dịch phẩm này rồi.

Sàigon, 09-01-1966

Tỳ-kheo Thích Minh Châu

Viện trưởng Viện Đại học Vạn Hạnh

Lời Giới thiệu

ĐƯỜNG VỀ

ĐÚC KẾT MỘT SỐ PHÁP THOẠI TỪ 1979-2000

của THÍCH NỮ TRÍ HẢI

Tỷ kheo THÍCH MINH CHÂU

"Đường về" *là một tuyển tập gồm một số bài tiểu luận về Phật pháp do cố Ni trưởng Thích Nữ Trí Hải thực hiện. Tập sách chủ yếu làm sáng tỏ một số điểm giáo lý và pháp môn thực hành nòng cốt của Phật giáo từ Nguyên thủy cho đến Đại thừa mà tác giả đã có nhân duyên được học tập, thực hành và mong muốn chia sẻ với người khác.*

Được học tập và thực hành lời Phật dạy là một may mắn lớn của đời người. Người con Phật nhận chân được điều này và do đó luôn luôn mang tâm nguyện chia sẻ với người khác những gì mình đã được học tập và cảm nghiệm ở trong Phật pháp. Chính nhờ tinh thần cao quý này mà đạo Phật không ngừng được phổ biến rộng rãi, và nay những ai yêu quý Ni trưởng Trí Hải vẫn cảm thấy như được chia sẻ lớn từ một người có tâm nguyện mong được chia sẻ nhiều hơn cho cuộc đời.

Chúng tôi có lời tán thán công đức hiếu hạnh của các môn đồ đệ tử Ni trưởng Thích Nữ Trí Hải trong việc thực hiện in ấn và phổ biến tập sách, và trân trọng giới thiệu tác phẩm này.

Thiền viện Vạn Hạnh, mùa an cư PL 2551

Tỳ kheo THÍCH MINH CHÂU

Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam

Lời Giới thiệu

TẠNG THƯ SỐNG CHẾT

Tác giả: SOGYAL RINPOCHE

Việt dịch: TRÍ HẢI

Nxb TP. Hồ Chí Minh, tháng 6/1999

Trong tác phẩm này, thầy Sogyal tập trung vào các vấn đề làm sao để hiểu ý nghĩa thực thụ của sự sống, làm sao để chấp nhận cái chết, và làm sao để giúp đỡ người sắp chết, và người đã chết.

Chết là một phần tự nhiên của sự sống, mà tất cả chúng ta chắc chắn sẽ phải đương đầu không sớm thì muộn. Theo tôi thì có hai cách để xử với cái chết khi ta còn sống. Hoặc là ta tảng lờ nó, hoặc là ta chạm trán với viễn ảnh cái chết của chính mình, và bằng cách tư duy sáng suốt về nó, ta cố giảm thiểu những khổ đau mà cái chết có thể mang lại. Tuy nhiên trong cả hai cách, không cách nào chúng ta có thể thực thụ chinh phục được sự chết.

Là một Phật tử, tôi xem chết là chuyện bình thường, là một thực tại mà tôi phải chấp nhận, khi tôi còn hiện hữu trên trái đất. Đã biết không thể nào thoát khỏi, thì lo lắng làm gì. Tôi có khuynh hướng nghĩ đến sự chết cũng như thay bộ y phục khi nó đã cũ mòn, hơn là một cái gì hoàn toàn chấm dứt. Tuy vậy cái chết không thể biết trước: ta không biết được khi nào cái chết đến với ta, và ta sẽ chết như thế nào. Bởi thế tốt hơn cả là ta hãy dự phòng một số việc trước khi cái chết thực sự xảy ra.

Đương nhiên phần đông chúng ta đều muốn có một cái chết an ổn, nhưng một điều cũng hiển nhiên nữa, là ta không thể hy vọng chết một cách thanh

bình nếu đời sống của ta đầy những bạo hành, hoặc nếu tâm ta thường dao động vì những cảm xúc mạnh như giận dữ, ái luyến, hay sợ hãi.

Bởi thế, nếu ta muốn chết tốt, ta phải học cách sống tốt. Nếu ta mong có được một cái chết an lành, thì ta phải đào luyện sự bình an trong tâm ta, và cả trong lối sống của ta.

Như bạn đọc sẽ thấy trong sách này, theo quan điểm Phật giáo thì cái kinh nghiệm thực thụ về chết rất quan trọng. Mặc dù sự tái sinh của chúng ta, nơi tái sinh của ta phần lớn tùy thuộc vào năng lực của nghiệp, song tâm trạng ta vào lúc chết có thể ảnh hưởng tới tính chất của tái sinh kế tiếp. Vậy, vào lúc chết, mặc dù ta đã tích lũy đủ loại nghiệp, nhưng nếu ta làm một nỗ lực đặc biệt để phát sinh một tâm lành, thì có thể tăng cường và khởi động một nghiệp thiện và do đó sẽ đem lại một tái sinh hạnh phúc.

Lúc chết thực sự cũng là lúc mà những kinh nghiệm nội tâm lợi lạc sâu xa nhất có thể xảy ra. Do thường thực tập tiến trình chết trong khi thiền định, một thiền giả tu cao có thể sử dụng lúc chết của mình để đạt những chứng ngộ lớn lao. Đây là lý do những hành giả có kinh nghiệm thường nhập định vào lúc họ chết. Một dấu hiệu của sự đắc đạo nơi họ là thi thể họ không thối rữa sau khi họ đã chết rất lâu trên phương diện lâm sàng.

Ngoài sự chuẩn bị cái chết của riêng mình, một việc khác không kém phần quan trọng là giúp người khác có một cái chết tốt đẹp. Khi mới sinh ra đời, chúng ta đều là những hài nhi yếu đuối, nếu không nhờ sự săn sóc tử tế mà chúng ta đã nhận được, thì chúng ta đã không thể sống còn. Người sắp chết cũng thế, không thể tự túc được, nên ta phải giúp họ thoát khỏi những bất tiện và lo âu, và cố hết sức để giúp họ có một cái chết thanh thản. Điều quan trọng nhất là tránh làm điều gì khiến cho tâm người sắp chết thêm rối loạn. Mục đích trước nhất của chúng ta giúp người sắp chết là làm cho họ được thoải mái. Có nhiều cách để làm việc này. Với người đã quen tu tập, nếu khi họ sắp chết mà ta nhắc nhở chuyện tu hành, tinh thần họ có thể thêm phấn chấn. Một lời trấn an đầy từ ái của ta có thể gợi cho người sắp chết một thái độ bình an, thoải mái.

Cái chết và tiến trình chết có thể cung cấp một giao điểm gặp gỡ giữa Phật giáo Tây Tạng và khoa học tân tiến. Tôi tin rằng hai bên có thể cống hiến

cho nhau rất nhiều về hiểu biết và thực hành. Thầy Sogyal Rinpoche đúng là người đã làm cho cuộc gặp gỡ này thêm dễ dàng, vì thầy đã sinh ra và trưởng thành trong truyền thống Tây Tạng, đã thụ giáo với một vài vị Lạt-ma tên tuổi nhất của Tây Tạng, đồng thời thầy cũng được hấp thụ một nền giáo dục tân tiến, đã sống và giảng dạy nhiều năm ở Tây phương và đã quen thuộc với lề lối tư duy của người phương Tây.

Sách này không chỉ cống hiến cho độc giả một trình bày lý thuyết về sự chết mà còn cung cấp những cách thực tiễn để hiểu và tự chuẩn bị cho mình lẫn người khác (về cái chết) một cách thản nhiên và viên mãn.

2 tháng 6, 1992

DL

Phần Ba

NHỮNG BÀI VIẾT CỦA NI TRƯỞNG THÍCH NỮ TRÍ HẢI

Lời Giới thiệu luận án Tiến sĩ Phật học
Đại học Bihar - Ấn Độ, 1961
của Tỷ kheo Thích Minh Châu

SO SÁNH KINH TRUNG A HÀM CHỮ HÁN VÀ KINH TRUNG BỘ CHỮ PÀLI

Nguyên tác *THE CHINESE MADHYAMA-ÀGAMA AND THE PÀLI MAJJHIMA-NIKÀYA, A COMPARATIVE STUDY*

S. MOOKERJEE
Viện trưởng, Tân Tòng lâm Nalanda
THÍCH NỮ TRÍ HẢI *dịch*

Nxb Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh, tháng 1/1998. Khổ 14,5 x 20 cm, 556 trang

Những người học Phật trên khắp thế giới phải cảm ơn Tiến sĩ Thích Minh Châu về tác phẩm công phu này. Công trình của Tiến sĩ là so sánh kinh Trung bộ (Pàli Majjhima Nikàya) với Trung A - hàm (Madhyma Agama), tạng kinh thuộc Nhất thiết hữu bộ (Sarvàstivàdins), hiện được duy trì trong bản dịch chữ Hán. Bởi ít ai đề cập một cách chi tiết, tạng kinh A - hàm (Àgama) hầu như bị niêm phong bởi phần đông học giả quan tâm đến Phật giáo, vì họ thiếu kiến thức về chữ Hán. Tác phẩm của Tiến sĩ Thích Minh Châu có nhiều khám phá đáng ngạc nhiên. Ông đã chứng minh rằng bản kinh A - hàm (Àgama) bằng chữ Hán và kinh bộ Pàli (Pàli Nikàya) này có rất nhiều điểm tương đồng và cũng khá nhiều dị biệt. Đối với tôi, ông đã rất đúng khi xác nhận rằng cả hai phái Nhất thiết hữu bộ (Sarvàstivàdins) và Thượng tọa bộ (Theravàdins) đều căn cứ trên một di sản chung. Mặc dù một người

ngưỡng mộ văn học Pàli có thể đồng ý với những nhà luận giải như Buddhaghosa, rằng truyền thống Pàli gìn giữ giáo lý nguyên thủy thuần túy và tiêu biểu cho lời dạy đích thực của đấng Đạo sư, ngày nay những học giả đều phê phán lời tuyên bố quá đáng này. Tất cả những học giả phương Tây cũng như phương Đông hầu như đều có chung quan điểm với Tiến sĩ Thích Minh Châu là, cả hai bản dịch chữ Hán ngữ cũng như Pàli đều căn cứ một bản gốc mà ngày nay đã thất lạc.

Tác phẩm này được tác giả đệ trình làm luận án Tiến sĩ, và đã được Hội đồng giám khảo đồng thanh phê chuẩn. Công trình của ông quả thực đã mở rộng chân trời hiểu biết của chúng ta. Ông đã đề cập đề tài này với cái nhìn của học giả và với thái độ vô tư, cốt đề cao chân lý chứ không với mục đích dựng lên một giáo điều hay phân phái. Sự hiểu biết của chúng ta về Phật giáo trên các phương diện học thuyết, triết lý và giới luật đều phải bị hạn hẹp và cục bộ vì thiếu tài liệu. Rủi thay, hầu như phần lớn giáo lý Phật giáo bằng nguyên bản Sanskrit đã mất, chỉ trừ một ít đoạn được các nhà nghiên cứu đưa ra ánh sáng. Mặc dù tác phẩm bằng Sanskrit ngữ hiện có được so sánh một cách bất lợi với số lượng văn học Pàli, giá trị nội tại của kinh Phạn ngữ, với cái nhìn sâu sắc và đánh giá vấn đề một cách hợp lý, đã chứng minh sự sai lầm của việc khai thác thái độ thù hằn ganh tỵ của thời Trung cổ, một thái độ đã làm cho Phật giáo trong quá khứ mất hết sinh lực. Nếu ta trung thành với Trung đạo của Đức Phật, thì ngày nay không còn có thể bảo rằng Phật giáo tạng Sanskrit lạc xa giáo lý nguyên thủy. Những phần nhỏ và những tác phẩm Sanskrit này được tìm thấy tại Népal và Tây Tạng, đã chứng tỏ nguồn sinh lực vô địch của đức tin Phật giáo. Nhờ biết được những kho tàng này mà chúng ta có được cái nhìn sâu sắc hơn về bí quyết truyền bá đạo Phật tại các nước châu Á. Những học giả thường phải lấy làm lạ khi thấy Phật giáo đã đạt đến tầm vóc một tôn giáo toàn cầu, mặc dù không có sự bảo trợ rộng rãi của triều đình và giới thương gia giàu có. Dĩ nhiên, sự bảo trợ ấy cuối cùng vẫn xảy đến, vì Phật giáo tiêu biểu yếu tố thiêng liêng trong con người, chỉ đường vượt qua những bản năng thú vật. Sự bảo trợ của vua chúa là hậu quả của sự hoằng dương chứ không phải là điều kiện để truyền bá đạo Phật. Nhờ luôn luôn nhấn mạnh tính vô thường của tài sản thế gian cũng như của nghịch cảnh, Phật giáo củng cố được nghị lực tâm hồn của tín đồ xuất gia và tại gia. Nó tịnh hóa

những người quyền thế và khích lệ những người nghèo khổ, những kẻ bị chà đạp.

Lịch sử Trung cổ và cận đại đều cho thấy quyền lực và tài sản thế gian rất cần thiết trong việc bảo vệ tiến bộ tâm linh và truyền thống dân tộc. Những sự xâm lăng của ngoại bang đã làm cho nhiều dân tộc bị trị khắp thế giới mất hết sinh lực. Hậu quả là tình trạng bội giáo, cải đạo xảy ra như núi lỡ. Sức mạnh và vinh quang của đạo Phật bắt nguồn ở lòng từ bi bao la của nó. Đức Phật chinh phục bằng lòng từ bi, và những tín đồ của Ngài cũng vậy. Thế giới ngày nay hết sức cần đến triết lý tình yêu này, và thật không đáng ngạc nhiên khi những học giả trí thức đang tìm đến Phật giáo như ánh sáng xua tan bóng tối gây nên bởi sự thi đua quyền lực, quân sự và binh bị. Thế giới đang bị xiết chặt trong cơn hãi hùng khủng khiếp, và không gì làm người ta xuống tinh thần hơn là sự mất hết tự tin. Cuộc đời Đức Phật là một tấm gương sống động về tinh tấn (viriya) và tỉnh giác (appamàda). Nếu chúng ta có thể có được dù chỉ một phần nhỏ những đức tính ấy trong cuộc đời rộn rịp, thế giới cũng sẽ đi đến một tương lai tốt đẹp và cao thượng hơn.

Tiến sĩ Thích Minh Châu không làm gì gián tiếp nhắm đến mục đích này. Công việc của ông là công việc của một nhà học giả, có tính cách phê phán, thận trọng và trung thành với sự thật. Nhưng kinh Trung A - hàm (Madhyma Àgama) và Trung bộ (Madhyama Nikàya) đều có những cuộc đối thoại và ngụ ngôn phong phú để tịnh hóa tâm hồn chúng ta, giúp chúng ta đi đúng chánh đạo. Người nào dành thời giờ để nghiên cứu tác phẩm này tự nhiên cũng muốn đọc đến nguyên bản các kinh Trung bộ và A - hàm, những kinh sẽ gieo vào tâm hồn họ những đức tính mà Phật giáo đề cao. Hậu quả tức thời có thể không có tính cách thực tiễn cho lắm nói theo nghĩa rộng. Tuy vậy, đấy không phải là một công việc vô bổ. Nó đem lại những hậu quả trường cửu hơn, hùng mạnh hơn vì có cơ sở trên sự nghiên cứu khách quan. Sự áp dụng những giá trị lý thuyết vào đời sống là những dư vị đến sau. Xét theo viễn tưởng ấy, tác phẩm của Tiến sĩ Thích Minh Châu sẽ tưởng thưởng cho công khó của những người đọc sách ông về ngắn hạn cũng như dài hạn. Tôi hy vọng rằng Tiến sĩ Thích Minh Châu sẽ không từ bỏ đường hướng nghiên cứu sưu tầm này. Chúng ta rất cần một sự khám phá toàn diện về đạo Phật, và bằng nỗ lực và tấm gương của ông. Tiến sĩ Thích Minh Châu có thể gợi cảm hứng cho nhiều học giả về sau. Phật giáo phải được phục hồi trở lại với vinh quang và nguồn

sinh lực nguyên thủy, và điều này chỉ có thể thực hiện nhờ đi theo đường hướng làm việc của tác giả trong chân tinh thần truyền giáo.

Tôi hết sức hài lòng vì tác phẩm này đã được hoàn tất trong khuôn viên Tân Tòng lâm Nalanda (Nava Nalanda Mahavihara). Chúng tôi sẽ mãi mãi hãnh diện về những gì Tiến sĩ Thích Minh Châu và những người cộng sự của ông đã làm. Khi ông trở về quê hương (Việt Nam), Tiến sĩ Thích Minh Châu cũng sẽ như Huyền Trang (Hsuan - tsang), dành trọn cuộc đời của mình để làm tròn sứ mạng truyền bá chân diệu pháp (Saddharma) vì an lạc cho nhiều người, vì hạnh phúc cho nhiều người, phát triển từ bi bằng cách nêu rõ sự vô ích của thiên kiến ngã chấp.

S. MOOKERJEE

Viện trưởng, Tân tòng lâm Nalanda

(Nava Nalanda Mahavihara)

23-3-1964

ƠN THẦY

(Kính dâng HT. Minh Châu)

Thích Nữ Trí Hải

Con cá tung tăng trong đại dương
Cánh chim bay lượn giữa không gian
Nào hay biển rộng trời cao ấy
Là chỗ cá chim sống vĩnh hằng.

Ơn Thầy như biển rộng trời cao
Un đúc pháp thân thật nhiệm mầu
Thầy tạo một không gian khoáng đạt
Cho con học hiểu Pháp thâm sâu.

Một chút công lao gì nếu có
Kính dâng tất cả lên Thầy thương
Cầu xin Phật độ Thầy khang kiện
Trường thọ cho hàng đệ tử nương
(30-6-03}

HẠNH THẦY

Một đời chuyên dịch Nikaya
Giáo dục Tăng Ni hạnh lợi tha
"Nhậm vận thịnh suy vô bố úy"
Gương Thầy sáng mãi cõi ta-bà.

ĐỨC THẦY

Thầy không tự tán chẳng chê người
Nhẫn nhục đức Thầy rất tuyệt vời
Giữa cuộc phong ba tâm bất động
Nụ cười Di Lặc vẫn trên môi.

LÒNG THẦY

Từ bi vô lượng đức bao dung
Giúp đỡ bao người chẳng kể công
Độ chúng vô ngôn duy tuệ nghiệp
Tâm Thầy an trú cảnh chân không.

(Trích trong tập thơ *Báo Ân ca* - tháng 6-2003)
In lại trong Kỷ yếu *Thành kính tưởng niệm*
Trưởng lão Hòa thượng Thích Minh Châu (1918-2012)
NXB Hồng Đức, Quí I - 2014, tr. 205-206

THÁI ĐỘ TINH THẦN TRONG PHẬT HỌC

WALPOLA RAHULA

THÍCH NỮ TRÍ HẢI *dịch*

Trong số những nhà sáng lập các tôn giáo, đức Phật (nếu có thể gọi Ngài là nhà sáng lập một tôn giáo theo nghĩa thông thường của danh từ) là vị Thầy độc nhất đã không tự xưng là gì khác hơn một con người, hoàn toàn chỉ là một con người. Những vị Giáo chủ khác thì hoặc là Thượng đế, hay Thượng đế nhập thể trong những hình thức khác nhau, hay được Thượng đế mặc khải. Đức Phật không những chỉ là một con người, Ngài lại còn là một con người tự nhận không được một thiên khải nào từ bất cứ một vị Thần linh hay một quyền năng nào khác. Ngài tuyên bố tất cả những gì Ngài thực hiện được, đạt đến được và hoàn thành được, đều hoàn toàn do nỗ lực và trí tuệ con người. Con người và chỉ có con người, mới có thể thành Phật. Mọi người đều mang trong mình khả năng trở thành một đức Phật nếu họ muốn và nỗ lực. Ta có thể gọi Đức Phật là con người tuyệt luân. Ngài quá toàn thiện trong "Nhân tính" của Ngài đến nỗi về sau, trong tôn giáo của đại chúng, Ngài được xem như một "Siêu nhân".

Theo Phật học, vị trí của con người là tối thượng. Con người là chủ nhân ông của chính mình, và không có một thực thể hay quyền năng nào trên cao để định đoạt số phận của nó. Đức Phật dạy: *"Người là nơi nương tựa của chính mình, còn ai khác nữa có thể làm nơi nương tựa?"*. Ngài khuyên các môn đệ hãy là *"một nơi nương tựa cho chính mình"* và không bao giờ nên tìm nơi nương tựa hay sự giúp đỡ của bất cứ người nào khác. Ngài giảng dạy, khuyến khích và cổ vũ mỗi người hãy tự tu tập và tìm sự giải thoát cho chính mình, vì con người có năng lực giải thoát mình ra khỏi mọi ràng buộc, bằng trí tuệ và nỗ lực của riêng mình. Đức Phật dạy: *"Các ngươi nên làm công việc*

của mình, vì các đức Như Lai chỉ dạy con đường mà thôi". Nếu người ta có gọi đức Phật là một người "cứu thế" đi nữa thì cũng chỉ có nghĩa rằng Ngài đã tìm ra và chỉ con đường đi đến Giải thoát, Niết bàn. Nhưng tự chúng ta, ta phải bước trên đường ấy.

Chính vì nguyên tắc trách nhiệm cá nhân này mà đức Phật cho các môn đệ hoàn toàn tự do. Trong kinh *Mahàparinibbàna (Đại bát Niết bàn),* đức Phật dạy rằng Ngài không bao giờ có ý nghĩ điều khiển đoàn thể Tăng già (Sangha) và Ngài cũng không muốn đoàn thể này tùy thuộc vào Ngài. Ngài dạy rằng trong giáo lý của Ngài, không có lý thuyết huyền bí, không có gì giấu giếm trong *"nắm tay của bậc đạo sư"* (àcariyamutthi), hay nói cách khác *"Ngài không giấu gì trong tay áo cả"*.

Trong lịch sử các tôn giáo, người ta không thấy một tôn giáo nào khác có tự do tư tưởng như Phật giáo. Sự tự do này thật cần thiết, vì theo đức Phật sự giải thoát của con người thuộc vào chính sự trực nhận chân lý của nó, chứ không phải vào ân huệ của một vị thần linh hay bất cứ một quyền năng bên ngoài nào ban thưởng cho sự vâng lời của nó.

Một lần nọ, đức Phật viếng thăm Kesaputta một thành phố nhỏ trong vương quốc Kosala, những người dân trong thành này thường được gọi là người Kàlamas. Khi nghe đức Phật đến thành phố, những người Kàlamas tới thăm và bạch Ngài:

"Bạch đức Thế tôn, có nhiều ẩn sĩ và Bà la môn đến viếng Kesaputta. Họ chỉ giảng giải và làm sáng tỏ những lý thuyết của chính họ, và khinh miệt, lên án, bài xích những lý thuyết của những người khác. Rồi có những ẩn sĩ và Bà la môn khác, và những người này cũng thế, chỉ giảng giải và làm sáng tỏ những lý thuyết của riêng họ, khinh miệt, lên án, và phỉ báng những lý thuyết của những người khác. Nhưng bạch Thế tôn, về phần chúng con, chúng con luôn luôn hoài nghi và hoang mang không biết vị nào trong số những nhà ẩn sĩ và Bà la môn khả kính ấy đã nói sự thật và vị nào nói sai quấy".

Khi ấy, đức Phật đã ban cho họ lời khuyên sau đây, thật độc đáo trong lịch sử các tín ngưỡng:

"Phải đấy, hỡi những người Kàlamas. Các người hoài nghi và hoang mang là phải, vì vấn đề ấy rất đáng hoài nghi. Hỡi những người Kàlamas,

đừng để bị lôi cuốn bởi những lời thuật lại, hay bởi truyền thống, hay bởi những lời đồn. Đừng để bị dắt dẫn bởi uy quyền của kinh điển hay bởi luận lý suông hay bởi suy luận, hay bởi sự xét đoán bề ngoài hoặc bởi thích thú trong những quan niệm võ đoán, hay bởi những gì có vẻ đáng tin, hay bởi ý nghĩ "đây là thầy ta". Mà hỡi những người Kàlamas, khi nào các người tự mình biết rằng những điều đó là ác, sai, xấu, thì hãy dứt bỏ chúng… và khi các người tự mình biết rằng những điều gì đó là thiện, là tốt thì hãy chấp nhận và theo chúng".

Đức Phật còn đi xa hơn nữa. Ngài bảo các tỳ kheo rằng một môn đệ cần phải xét đoán ngay cả đức Như lai (đức Phật) nữa, để có thể hoàn toàn tin chắc giá trị của người Thầy mà mình đang theo.

Theo giáo lý của đức Phật, *nghi* (vicikichà) là một trong năm món ngăn che (ngũ triền cái - nivarana), năm trở ngại cho sự hiểu biết chân lý và cho sự tiến bộ tâm linh (hay cho bất cứ sự tiến bộ nào). Tuy nhiên, nghi không phải là một "tội lỗi", bởi vì trong Phật giáo không có những "tín điều". Quả thế, trong đạo Phật không có "tội lỗi" hiểu theo nghĩa "tội lỗi" trong vài tôn giáo khác. Cội rễ của mọi sự xấu xa là *vô minh* (avijjà) và *tà kiến* (micchà ditthi). Một điều không thể chối cãi là bao lâu còn có hoài nghi, hoang mang, do dự thì không thể nào có tiến bộ. Cũng không thể chối cãi được rằng hoài nghi không tránh được khi con người không hiểu rõ, thấy rõ. Nhưng để tiến xa hơn, thì tuyệt đối phải đoạn trừ hoài nghi. Muốn khỏi hoài nghi, ta phải thấy rõ.

Vấn đề không phải là ta không nên hoài nghi hay nên tin tưởng. Chỉ nói rằng "tôi tin", không có nghĩa là bạn đã hiểu và thấy rõ. Khi một học sinh làm một bài tính, em đi đến một giai đoạn không biết làm sao nữa, và rơi vào hoài nghi, hoang mang. Nếu còn hoài nghi như thế, em phải giải quyết sự hoài nghi ấy. Nếu muốn tiến lên, em phải giải quyết sự hoài nghi ấy. Và có nhiều cách giải quyết. Chỉ nói rằng "tôi tin" hay "tôi không nghi", nhất định sẽ không giải quyết được bài toán. Tự buộc mình phải tin tưởng và chấp nhận một điều mình không hiểu gì hết, là một thái độ chính trị, không phải là thái độ tâm linh hay trí thức.

Đức Phật luôn luôn giải tỏa hoài nghi. Cả đến khi Ngài sắp mất, vài phút trước khi lìa trần, Ngài còn nhiều lần bảo các môn đệ phải hỏi kỹ nếu còn hoài

nghi nào về Giáo lý của Ngài, để sau đừng hối tiếc vì không thể giảng giải hết những thắc mắc kia. Nhưng các môn đệ đều im lặng.

Khi ấy đức Phật dạy một lời rất cảm động **"***Nếu vì kính nể Như lai mà các con không dám hỏi điều gì, thì mỗi người hãy nói cho bạn biết"* (có nghĩa là mỗi người hãy nhờ bạn hỏi giùm cho mình điều thắc mắc).

Không những sự tự do tư tưởng, mà còn sự khoan hồng của đức Phật, đã làm cho nhiều người nghiên cứu tôn giáo phải ngạc nhiên. Một thưở nọ ở Nàlanda, một người giàu có và danh tiếng tên Ưu bà li (Upàli), một đồ đệ tại gia hữu danh của Nigantha Nàtaputta (Jaina Mahàvìra) được chính Mahàvìra cử đến gặp đức Phật để tranh luận và bài bác vài điểm trong thuyết Nghiệp báo, bởi vì quan điểm đức Phật về vấn đề này khác với quan điểm của Mahàvìra. Trái ngược với mong đợi, Upàli sau khi tranh luận phải chấp nhận rằng những quan điểm của đức Phật là đúng và quan điểm của thầy mình sai. Bởi thế ông ta cầu xin đức Phật nhận mình làm một đệ tử tại gia (Upàsaka, Ưu bà tắc). Nhưng đức Phật bảo ông ta hãy suy nghĩ kỹ lại, và đừng vội vã, vì "sự xét đoán cẩn thận rất tốt cho những người có danh tiếng như ông". Khi Upàla lập lại những lời cầu xin, đức Phật khuyên ông hãy tiếp tục kính trọng và ủng hộ những vị thầy của ông ta như trước.

Vào thế kỷ thứ III, trước Tây lịch, vị hoàng đế Phật tử A dục vương (Asoka) của xứ Ấn Độ, theo gương đức tính khoan hồng và thông cảm cao quý ấy, đã kính trọng và nâng đỡ tất cả mọi tôn giáo khác trong đế quốc rộng lớn của ông ta. Trong một lời tuyên bố của Hoàng đế khắc trên trụ đá đến nay ta còn đọc được:

"Người ta không nên chỉ kính trọng tôn giáo của riêng mình và bài bác những tôn giáo của kẻ khác vì lý do này hay lý do khác. Như thế ta có thể làm cho tôn giáo của mình phát triển và giúp đỡ các tôn giáo khác nữa. Nếu không, tức là ta đã đào huyệt cho chính tôn giáo của mình, và còn làm hại cho các tôn giáo khác. Kẻ nào chỉ kính trọng tín ngưỡng của mình và bài xích những tín ngưỡng khác, thực ra họ đã làm thế vì sùng kính tín ngưỡng của riêng mình, nghĩ rằng "Tôi sẽ làm rạng danh tôn giáo của tôi". Nhưng trái lại, khi làm thế họ đã làm tổn thương tôn giáo mình một cách trầm trọng hơn nữa. Bởi vì sự hòa hảo là tốt đẹp: Mọi người nên lắng nghe, và có thiện chí lắng nghe những lý thuyết mà người khác đề xướng".

Ở đây ta cũng nên thêm rằng tinh thần hiểu biết cảm thông ấy ngày nay cần được áp dụng, không chỉ những trong vấn đề lý thuyết tôn giáo, mà còn ở trong những địa hạt khác nữa.

Tinh thần khoan dung thông cảm ấy từ khởi thủy đã là một trong những lý tưởng được ưa chuộng nhất trong văn hóa và văn minh Phật giáo. Chính vì thế mà suốt trong lịch sử 2.500 năm truyền giáo, Phật giáo đã không để lại một vết tích đàn áp nào, hay làm đổ một giọt máu nào để khiến người vào đạo Phật hay để truyền bá lý thuyết. Phật giáo đã lan rộng một cách thanh bình, khắp lục địa Á châu, và hiện nay có trên 500 triệu tín đồ. Bạo động, dưới bất cứ hình thức nào, lý lẽ nào, cũng đều tuyệt đối trái ngược với giáo lý đức Phật.

Người ta thường hỏi: Phật giáo là một tôn giáo hay một triết học? Gọi nó là gì, điều ấy không quan trọng, Phật giáo vẫn là Phật giáo, dù bạn dán lên đấy nhãn hiệu gì đi nữa. Nhãn hiệu là điều phụ thuộc. Ngay cả nhãn hiệu Phật giáo mà ta đặt cho Giáo lý đức Phật cũng không mấy quan hệ. Cái tên mà ta đặt cho Phật giáo là điều không thiết yếu.

Có gì trong một danh từ

Hoa hồng hương ấy cho dù tên chi

Cũng thế, chân lý không cần nhãn hiệu, nó không phải là Phật giáo, Ki-tô giáo, Ấn giáo hay Hồi giáo. Chân lý không là độc quyền của ai. Những nhãn hiệu tông phái là một trở ngại cho sự hiểu biết chân lý một cách tự tại, và chúng làm phát sinh những thành kiến tai hại trong tư tưởng con người.

Điều này đúng không những trong các vấn đề trí thức và tâm linh, mà còn cả trong những giao tiếp giữa người với người. Chẳng hạn, khi ta gặp một người, ta không nhìn họ như một con người, mà lại đặt cho họ một nhãn hiệu như Anh, Pháp, Đức, Mỹ hay Do Thái và xét người ấy với tất cả những thành kiến đi kèm với nhãn hiệu ấy trong trí ta. Nhưng người ấy có thể hoàn toàn vượt khỏi những thuộc tính mà ta gán cho họ.

Con người vốn ưa thích những nhãn hiệu phân biệt, đến nỗi họ đặt cả những nhãn hiệu ấy lên trên những đức tính và cảm xúc mà mọi người đều có. Họ nói đến những "loại" bác ái khác nhau, chẳng hạn: Bác ái Phật giáo và bác ái Ki-tô giáo và khinh bỉ những nhãn hiệu bác ái khác. Nhưng lòng bác ái không thể là bè phái, nó không là Chúa, Phật, Ấn hay Hồi. Tình thương của

một bà mẹ đối với con không là Phật hay Chúa: đấy là tình mẹ. Những đức tính và cảm xúc con người như tình yêu, bác ái, từ bi, khoan hồng, kiên nhẫn, tình bạn, ham muốn, thù hận, sân hận, ngu si, tự phụ… không cần đến những nhãn hiệu bè phái, chúng không thuộc về một tôn giáo nào cả.

Đối với người đi tìm chân lý, một tư tưởng do đâu đến là một điều không quan hệ. Nguồn gốc và sự phát triển của một tư tưởng là vấn đề của học giả. Quả vậy, để hiểu sự thật, chúng ta không cần biết đến ngay cả lời dạy đến từ Đức Phật hay từ một người nào khác. Điều thiết yếu là thấy rõ vấn đề, hiểu nó. Có một câu chuyện quan trọng trong *Trung Bộ Kinh* (Majjhima-nikàya; kinh số 140) làm sáng tỏ điều này.

Một hôm đức Phật ở lại đêm trong ngôi nhà một người thợ làm đồ gốm. Cũng trong ngôi nhà ấy có một ẩn sĩ trẻ đến trước Ngài. Họ không biết nhau. Đức Phật quan sát người ẩn sĩ và tự nhủ: "Thanh niên này lạ thật". Đức Phật hỏi người ấy: *"Hỡi bạn, nhân danh ai mà bạn đã từ bỏ gia đình? Ai là thầy của bạn? Bạn thích lý thuyết của ai?"*. -ca, đã từ bỏ gia đình để trở thành một ẩn sĩ. Người ta đồn rằng đấy là một vị Arahat (A la hán), một bậc toàn giác. Chính nhân danh con người thánh thiện ấy mà tôi đã trở thành một ẩn sĩ. Người là Thầy tôi và tôi thích lý thuyết của Người".

- Vậy chứ con người thánh thiện ấy, vị A-la-hán, đấng toàn giác ấy bây giờ ở đâu?

- Ở các xứ về phương Bắc, hỡi bạn, có một đô thị gọi là Sàvatthi (Xá vệ). Chính đấy là nơi đấng Thế tôn, vị A la hán, đấng Toàn giác đang ở.

- Bạn đã có khi nào thấy vị ấy chưa, đấng Thế tôn ấy? Nếu gặp Người, bạn có sẽ nhận ra Người không?

- Tôi chưa bao giờ thấy Đức Thế tôn ấy. Nếu gặp Người, tôi sẽ không làm sao nhận ra được.

Đức Phật nhận ra rằng chính nhân danh Ngài mà người thanh niên xa lạ này đã từ bỏ gia đình và trở thành một khất sĩ. Nhưng vẫn không để lộ tung tích. Ngài bảo:

Hỡi khất sĩ, tôi sẽ giảng pháp cho bạn. Hãy chú ý lắng nghe. Tôi sẽ nói:

- "Được bạn nói đi". Người trẻ tuổi chấp thuận. Khi ấy đức Phật giảng cho người thanh niên một bài thuyết pháp đặc sắc nhất về chân lý những điểm tinh yếu (sẽ được trình bày về sau).

Chỉ sau khi Ngài thuyết pháp xong, người ẩn sĩ tên là Pukkusàti, mới nhận ra rằng người nói với mình chính là đức Phật, ông đảnh lễ dưới chân bậc Đạo sư, và xin lỗi với Ngài vì đã không biết và gọi Ngài là "bạn". Rồi người ấy cầu xin đức Phật truyền giới pháp và nhận mình và đoàn thể Tăng già.

Qua câu chuyện trên, ta thấy rõ là khi Pukkusàti lắng nghe đức Phật và lãnh hội được lời dạy của Ngài, ông không biết người đang nói với mình là ai, hay đấy là giáo lý của ai. Ông tìm ra chân lý. Nếu vị thuốc hay thì bệnh sẽ lành. Không cần thiết phải biết ai làm nên vị thuốc ấy, hay nó từ đâu lại.

Hầu hết mọi tôn giáo đều được thiết lập trên đức tin - đúng hơn, lòng tin có vẻ mù quáng - nhưng đạo Phật nhấn mạnh trên sự "thấy biết", hiểu rõ, lãnh hội, chứ không phải trên lòng tin. Trong các bản kinh văn Phật giáo có danh từ *Saddhà* (Skt. Sraddhà) thường được dịch là đức tin, lòng tin tưởng. Nhưng "Saddhà" không phải là "đức tin" theo nghĩa thông thường, mà đúng hơn đấy là "tín", phát sinh do sự quyết đoán. Trong đạo Phật bình dân và cả trong cách dùng thông dụng nơi các bản kinh, ta phải công nhận danh từ Saddhà có một phần ý nghĩa "đức tin" khi nó được giảng là sự nương theo Phật, Pháp (Dhamma) và Tăng (Sangha, đoàn thể Tăng già). Theo Vô Trước (Asanga), nhà Phật học vĩ đại sống vào thế kỷ thứ IV, "tín" có ba phương diện:

1. Sự tin tưởng chắc chắn và toàn vẹn về một điều gì,

2. Niềm vui thanh thoát trước những đức tính,

3. Sự ước vọng hay mong muốn hoàn thành một mục đích theo đuổi.

Dù hiểu thế nào đi nữa, đức tin hiểu theo nghĩa trong phần đông các tôn giáo có rất ít liên quan với đạo Phật.

Vấn đề đức tin phát sinh khi không có sự thấy rõ - thấy rõ với mọi ý nghĩa của danh từ. Khi ta thấy rõ, vấn đề đức tin biến mất. Nếu tôi bảo bạn tôi có một hòn ngọc dấu trong nắm tay, vấn đề tin tưởng phát sinh, vì chính bạn không thấy được viên ngọc. Nhưng nếu tôi mở nắm tay và chỉ cho bạn viên ngọc thì lúc ấy chính bạn thấy nó, và vấn đề tin tưởng không đặt ra nữa. Bởi

thế trong các bản kinh Phật ngày xưa có câu "Nhận biết như người ta thấy viên ngọc trong tay trái A ma lặc trong lòng tay".

Một môn đệ của Phật tên Masìla bảo một thầy tu khác: "Này bạn Savittha, không cần đức tin, lòng tin tưởng sùng bái, không cần ưa thích hay thiên vị, không cần nghe lời đồn đãi hay truyền thuyết, không cần xét đoán những lý lẽ bề ngoài, không cần lạc thú trong sự tư duy về các quan niệm, tôi biết và thấy rằng sự chấm dứt của sanh tử là Niết bàn".

Và đức Phật đã dạy: *"Hởi các thầy Tỳ kheo, ta nói rằng sự diệt trừ những điều xấu xa, bất tịnh là cốt để cho người đã thấy và biết, chứ không phải để cho người không thấy và không biết"*.

Vấn đề luôn luôn là biết và thấy chứ không phải là tin Giáo lý của đức Phật được gọi là chi - passika, mời bạn "đến để thấy", chứ không phải đến để tin.

Trong các bản kinh văn, những từ ngữ luôn luôn được dùng để chỉ những người đã chứng ngộ Chân lý là: "Pháp nhãn" (con mắt Pháp - dhamma cakkhu), không bụi bặm và không cấu bẩn, đã phát sinh: "Người nào đã thấy chân lý, đã đạt chân lý, đã biết chân lý, đã nhập vào chân lý, đã vượt qua hoài nghi, người ấy không còn do dự. Với trí tuệ chân chính người ấy thấy sự vật đúng như sự vật (yathà bhùtam). Nói đến sự giác ngộ của chính Ngài, đức Phật dạy: *"Con mắt đã phát sinh, trí tuệ đã phát sinh, minh đã phát sinh, ánh sáng đã phát sinh".* Luôn luôn đó là thấy biết qua trí hay kiến (nana dassana), chứ không phải sự tin tưởng qua đức tin.

Điểm này càng ngày càng được tán dương vào thời mà giáo lý chính thống Bà la môn bắt buộc phải tin tưởng và đương nhiên chấp nhận truyền thống và thần quyền của họ như chân lý độc nhất. Một ngày kia, một nhóm Bà la môn học thức lỗi lạc đến viếng đức Phật và tranh luận rất lâu với Ngài. Trong số họ, một thiếu niên Bà la môn mười sáu tuổi tên là Kàpathika, được cả nhóm xem là thông minh xuất chúng, đã hỏi đức Phật:

"Tôn giả Gotama, có những bài thánh kinh xưa cũ của những người Bà la môn được truyền tụng liên tục qua những bản kinh khẩu truyền. Về những bài kinh ấy, những người Bà la môn đã có kết luận tuyệt đối này: "Chỉ có đây mới

là chân lý, và mọi điều khác là đều sai lầm". Vậy Tôn giả sẽ nói gì về điều ấy?"

Đức Phật hỏi: "Trong những người Bà la môn, có một người Bà la môn nào tuyên bố tự mình biết và thấy rằng "Chỉ có đây mới là chân lý, và mọi điều khác là đều sai lầm chăng?"

Người thiếu niên thật thà đáp: "Không".

- Thế thì, có một vị thầy nào, hay một vị thầy của những vị thầy nào trong những người Bà la môn mãi đến đời thứ bảy, hay cả đến bất cứ một người nào trong số những tác giả đầu tiên của những kinh điển ấy, đã tuyên bố rằng ông ta biết và thấy: "Chỉ có đây mới là chân lý, mọi điều khác là đều sai lầm?"

- Không.

- Vậy thì họ giống như một chuỗi những người mù nối đuôi nhau, người đầu tiên không thấy, người giữa cũng không thấy, và người cuối cùng cũng không thấy. Như thế thì dường như trạng huống của những người Bà-la-môn giống như trạng huống của một chuỗi người mù".

Rồi đức Phật cho nhóm người Bà la môn một lời khuyên vô cùng quan trọng: "Một người trí giữ gìn chân lý không nên đi đến kết luận: "Chỉ có đây mới là sự thật, và mọi điều khác đều sai lầm".

Khi người thiếu niên Bà la môn yêu cầu Ngài giải thích ý nghĩa thế nào là "giữ gìn chân lý", đức Phật dạy:

"Một người có một lòng tin. Nếu y nói: "Đây là lòng tin của tôi", như thế và cho đến như vậy, y giữ gìn sự thật. Nhưng từ đấy y không thể tiến lên đến kết luận tuyệt đối: "Chỉ có đây mới là chân lý, mọi điều khác là đều sai lầm?" Nói cách khác một người có thể tin điều gì tùy ý, và có thể nói "tôi tin điều này". Như thế là y tôn trọng sự thật. Nhưng y không nên vì lòng tin ấy mà nói rằng chỉ có cái gì y tin mới là chân lý, và mọi sự khác đều sai".

Đức Phật dạy: "*Chấp trước vào một điều gì (một quan điểm nào) và khinh miệt những điều khác (quan điểm khác) xem là thua kém - đấy người trí giả gọi là một xiềng xích*".

Một hôm đức Phật giảng dạy cho môn đệ lý thuyết về nhân quả, và họ thưa rằng đã thấy và hiểu rõ điều ấy. Đức Phật liền dạy:

"Hởi các Tỳ kheo, ngay cả quan niệm ấy, minh bạch và rõ ràng như thế, nhưng nếu các ông bám chặt vào đó, nếu các ông quý chuộng nó, nếu các ông cất giữ nó, nếu các ông ràng buộc vào với nó, thì vậy là các ông đã không hiểu rằng giáo lý chỉ như một chiếc bè, cốt dùng để qua sông chứ không phải để mà ôm giữ lấy".

Ở một chỗ khác, đức Phật giảng lời dụ danh tiếng này, trong ấy giáo lý được ví như một chiếc bè dùng để qua sông, chứ không phải để nắm giữ và mang trên lưng.

"Hởi các Tỳ kheo, một người du hành, đến một khoảng sông rộng. Bờ bên này rất nguy hiểm, nhưng bờ bên kia thì an ổn và không có nguy nan. Không có một con thuyền nào để qua bên kia bờ sông, cũng không có một chiếc cầu nào để đi qua. Người ấy tự nhủ: "Sông này quá rộng, và bờ bên này đầy cả hiểm nguy, nhưng bờ bên kia an ổn và không có hiểm nguy. Không có con thuyền nào để sang bờ bên kia, cũng không có một chiếc cầu để đi qua. Bởi thế, thật là điều rất tốt nếu ta lượm cỏ, gỗ, cành cây và lá để làm một chiếc bè và nhờ chiếc bè đó mà qua bờ bên kia cho an ổn, dùng tay chân của ta để chống chèo. Rồi người ấy, hởi các Tỳ kheo, lượm cỏ, gỗ và cây lá làm một chiếc bè, và nhờ chiếc bè ấy đưa sang bên kia một cách an ổn, chống chèo bằng tay chân của y. Sau khi đã vượt qua sông và đến bờ bên kia, y nghĩ: "Chiếc bè này thật đã giúp ích cho ta rất nhiều. Nhờ nó ta đã vượt qua an ổn đến bờ bên kia, chống chèo bằng tay chân ta. Thật đáng nên mang chiếc bè này trên đầu hay trên lưng ta bất kỳ đi đâu".

"Các ông nghĩ thế nào, hởi các thầy Tỳ kheo? Nếu người ấy làm như thế thì hành động của y có phải là một hành động thích đáng đối với chiếc bè hay không?"

- "Bạch Thế tôn, không phải". - "Vậy thì y sẽ nên làm thế nào với chiếc bè? Sau khi đã vượt qua sông và đến bờ bên kia. Giả sử người ấy suy nghĩ: "Chiếc bè thật đã có công dụng rất lớn với ta. Nhờ nó ta đã sang bờ sông bên này một cách an ổn, chống chèo băng tay chân của ta. Ta nên để chiếc bè này

trên bờ, hay thả neo để nó nổi, rồi tiếp tục đi, bất cứ đi đâu". Làm như thế là người ấy đã hành động một cách thích đáng đối với chiếc bè.

"Cũng thế, hỡi các Tỳ kheo, Ta đã truyền dạy một giáo lý tương tự như một chiếc bè, nó cốt dùng để vượt qua, chứ không phải để mang theo (ôm giữ lấy). Hỡi các Tỳ kheo, đã hiểu rằng giáo lý chỉ như một chiếc bè, các ông cần phải lìa bỏ ngay cả những thiện pháp (dhamma), huống nữa là các phi pháp (adhamma), các ông lại càng nên xả bỏ biết chừng nào".

Từ lời ví dụ này ta thấy rõ ràng giáo lý của đức Phật là cốt để đưa con người đến an ổn, thanh tịnh, hạnh phúc, tịch tịnh, đạt đến Niết bàn (Nirvàna). Toàn bộ giáo lý đức Phật dạy đều dẫn đến cứu cánh này. Ngài không nói ra những điều chỉ để thỏa mãn tò mò của tri thức. Ngài là một vị Thầy thực tiễn chỉ dạy những điều sẽ đem lại hạnh phúc an vui cho con người.

Một lần đức Phật ở lại trong rừng Simsapa ở thành Kosambi (gần Allahabad). Ngài cầm một nắm lá, và hỏi các môn đệ: *"Hỡi các thầy Tỷ kheo, các thầy nghĩ thế nào? Lá trong tay Ta nhiều hơn hay lá trong rừng nhiều hơn?"*

- Bạch Thế tôn, lá trong tay của đấng Giác ngộ rất ít, còn lá trong rừng Simsapa đây quả thật nhiều hơn muôn vàn".

- Cũng thế, hỡi các Tỳ kheo, ta chỉ dạy các ông rất ít từ những gì ta đã hiểu biết được. Những gì ta không nói với các ông thật nhiều hơn muôn vàn. Và tại sao Như Lai đã không giảng dạy những điều ấy? Bởi vì nó không ích lợi… không đưa đến Niết-bàn. Chính vì thế mà ta đã không nói những điều ấy".

Thật là vô ích cho ta khi cố suy đoán - như vài học giả đã cố làm một cách vô vọng - về những gì đức Phật biết nhưng không nói cho môn đệ Ngài.

Đức Phật không muốn bàn đến những vấn đề siêu hình không cần thiết, hoàn toàn thuộc địa hạt tư duy và phát sinh những vấn đề tưởng tượng. Ngài xem chúng như một "hoang vu quan niệm". Dường như chính trong số môn đệ của Phật cũng có những người không thích thái độ này của Ngài. Trường hợp một người trong số ấy là Man đồng tử (Màlunkyaputta) đã thưa hỏi mười câu hỏi cổ điển danh tiếng về những vấn đề siêu hình và xin Đức Phật trả lời.

Một ngày kia Màlunkyaputta, sau khi xuất thiền vào buổi chiều đi đến Đức Phật đảnh lễ, rồi ngồi xuống một bên và hỏi:

"Bạch Thế tôn, khi con đang ngồi thiền định một mình, ý tưởng này đã đến với con: "Có những vấn đề Thế tôn đã không giải thích, để sang bên và loại bỏ. Đấy là: 1) Vũ trụ trường tồn hay 2) không trường tồn, 3) Vũ trụ hữu hạn hay 4) vô hạn, 5) Sinh mạng là một với thể xác hay 6) sinh mạng là một vật và thể xác là một vật khác, 7) Như Lai có tồn tại sau khi chết hay 8) Ngài không tồn tại sau khi chết, 9) Ngài vừa không tồn tại sau khi chết hay 10) Ngài vừa không tồn tại và cũng không không tồn tại. Những vấn đề này Thế tôn đã không giải thích cho ta. Thái độ này không làm ta thỏa mãn. Ta không ưa thích thái độ ấy. Ta sẽ đi đến Thế tôn và hỏi Ngài về việc này. Nếu Thế tôn giải thích chúng, ta sẽ tiếp tục sống Phạm hạnh dưới bóng Ngài. Nếu Thế tôn không giải thích, ta sẽ từ bỏ đoàn thể Tăng chúng và ra đi. Nếu Thế tôn biết được vũ trụ là trường tồn, Ngài hãy nói thế. Nếu Thế tôn biết vũ trụ là không trường tồn, Ngài hãy nói thế… một người không biết hãy nên nói thẳng ra là: "Ta không biết, ta không thấy rõ".

Sự trả lời của đức Phật cho Màlunkyaputta quả đáng lợi ích cho hàng triệu người trên thế giới hiện nay đang phung phí thời giờ quý báu vào những vấn đề siêu hình và làm bận trí mình một cách không cần thiết.

- "Này Màlunkyaputta, ta có bao giờ nói với ông: "Hãy lại đây, Màlunkyaputta sống đời Phạm hạnh dưới bóng Ta, Ta sẽ giải thích những vấn đề ấy cho ông?"

- Bạch Thế tôn, không.

- Còn ông, này Màlunkyaputta, ông có nói với ta: "Bạch Thế tôn, con sẽ sống đời Phạm hạnh dưới bóng Ngài và Ngài sẽ giảng giải những vấn đề ấy cho con không"?

- Bạch Thế tôn, không.

- Ngay bây giờ, Màlunkyaputta, Ta không nói với ông: "Hãy sống đời Phạm hạnh dưới bóng Ta. Ta giải thích vấn đề ấy cho ông". Và ông cũng không nói với Ta: "Bạch Thế tôn, con sẽ sống đời Phạm hạnh dưới bóng đức Thế tôn và Ngài sẽ giảng giải những vấn đề ấy cho con". Trong những trường

hợp ấy, hỡi người ngu kia, ai chối từ ai?" (có nghĩa là không có gì ràng buộc giữa hai bên).

"Hỡi Màlunkyaputta, nếu một người nào nói: "Tôi sẽ không sống đời Phạm hạnh dưới bóng Thế tôn, nếu Ngài không giải thích cho tôi những vấn đề ấy", thì y có thể chết trước những câu hỏi ấy được Như Lai giải đáp. Giả sử, hỡi Màlunkyaputta, một người bị trúng mũi tên độc và bạn bè bà con y đưa đến một y sĩ. Giả sử khi ấy người kia nói: Ta sẽ không để rút mũi tên này ra nếu ta không biết được ai bắn, người ấy là một người Sát đế lị (Ksatriya)) hay một người Bà la môn (thuộc giai cấp tu sĩ), hay một người cư sĩ (vaisya, giai cấp thương nông) hay một người Thủ-đà-la (Sùdra, thuộc giai cấp hạ tiện), tên người ấy là gì, gia đình ra sao, người ấy cao, thấp hay tầm vóc trung bình, da người ấy đen, nâu hay vàng, người ấy đến từ làng, tỉnh hay đô thị nào. Ta sẽ không để rút mũi tên này ra nếu ta không biết được loại cung nào đã bắn ra, dây cung ra sao, loại mũi tên gì, làm bằng lông gì và đầu tên làm bằng chất gì. Hỡi Màlunkyaputta, người ấy sẽ chết trước khi biết được điều này trong sô những câu hỏi ấy. Cũng thế, hỡi Màlunkyaputta, nếu một người nói: "Ta sẽ không theo đời sống Phạm hạnh dưới bóng Như lai cho đến khi Ngài giải đáp những câu hỏi như thế giới trường tồn hay không…", người ấy sẽ chết trước khi được Như lai giải đáp.

Khi ấy đức Phật giải thích cho Màlunkyaputta, rằng đời sống Phạm hạnh không phụ thuộc vào những quan niệm ấy. Dù người ta có quan niệm thế nào về những vấn đề ấy đi nữa, thì vẫn có sanh, lão, bệnh, tử, sầu lo, khổ não… mà sự chấm dứt những điều ấy (nghĩa là Niết bàn) Ta nói là có thể thực hiện ngay trong cuộc sống này.

"Bởi thế, này Màlunkyaputta, hãy ghi nhớ trong tâm trí: Những gì ta đã giải thích, thì coi là được giải thích, và những gì Ta đã không giảng giải thì xem là đã không được giảng giải. Những gì là điều Ta đã không giảng giải? Thế giới trường cửu hay không v.v. (10 quan niệm trên) Ta đã không giải thích chúng. Vì sao, hỡi Màlunkyaputta, Ta đã không giải thích chúng? Bởi vì nó không ích lợi, không quan hệ căn bản đến đời sống thánh thiện tâm linh, không đưa đến sự chán bỏ, sự giải thoát, sự chấm dứt khổ đau; sự an tĩnh, sự thâm nhập, sự liễu ngộ, Niết bàn. Chính vì thế mà Ta đã không nói cho ông về những vấn đề ấy.

“Còn những gì, hỡi Màlunkyaputta, ta đã giải thích? Ta đã giải thích khổ (dukkha), nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ, và con đường đưa đến sự diệt khổ”. Hỡi Màlunkyaputta, vì sao Ta đã giải thích chúng? Bởi vì nó ích lợi, nó quan hệ căn bản đến đời sống thánh thiện tâm linh, nó đưa đến sự chán bỏ, sự chấm dứt khổ đau, sự an tĩnh, sự thâm nhập, sự liễu ngộ, Niết bàn. Bởi thế Ta đã giải thích chúng”.

Bây giờ chúng ta hãy xét đến Tứ Diệu Đế mà đức Phật bảo Màlunkyaputta rằng Ngài đã giải thích.

Walpola Rahula

Tư tưởng Phật học

Thích Nữ Trí Hải *dịch*

Nxb Phương Đông, 2011, tr. 21-46

Ý NGHĨA QUY Y
QUA BA CHẶNG ĐƯỜNG TU TẬP

I.

Có ba chặng đường đến giác ngộ: Nhân thiên (con đường nhỏ hay chặng một), Thanh văn, Duyên Giác (con đường trung hay chặng hai), Bồ tát (con đường lớn hay chặng ba). Ở mỗi chặng, động lực tu tập một khác, có thể tóm tắt trong hai yếu tố: Sợ hãi và mong cầu. Chặng một, động lực tu hành là sợ đọa ba ác đạo, mong được phước báo trời người. Chặng hai, sợ đến cả phước báo cõi trời người vì bấp bênh, vì vô thường chi phối. Bởi thế nỗi sợ hãi của Thanh văn là sợ sinh tử luân hồi, và mong cầu của Thanh văn là mong cầu giải thoát. Chặng ba là Bồ tát đạo thì thấy cầu giải thoát cho riêng mình chưa đủ, trong khi bao nhiêu chúng sinh như cha mẹ bà con mình đang ngụp lặn trong biển khổ. Do vậy Bồ tát khởi tâm đại bi mong cứu vớt tất cả, và muốn thực hiện điều này thì phải cầu thành Phật mới đủ trí tuệ và phương tiện để cứu giúp chúng sinh như Phật Thích Ca đã làm. Vậy mong cầu ở chặng ba là cầu thành Phật, muốn thế phải phát Bồ đề nguyện và lập Bồ đề hạnh. Con đường của Bồ tát đạo bị bế tắt khi mà hành giả thối tâm bồ đề, trở lại mong cầu tự độ, giải thoát riêng mình vì thấy đường còn xa thăm thẳm. Nỗi lo sợ của người theo đuổi chặng ba chính là sợ chính mình thối thất tâm bồ đề.

II.

Vì ở mỗi chặng đường mục đích tu hành một khác, nên đức tin đối với Tam bảo cũng khác. Chặng một như đứa con khi còn bé được cha thương yêu che chở. Nó nhìn cha như một vị thần ban phước vì nó xin cái gì được đáp ứng cái ấy. Hình ảnh người cha ở giai đoạn này đối với con trẻ là một thần tượng, một đấng toàn năng. Chặng một xem Phật cũng như vậy, tin tưởng tuyệt đối vào năng lực cứu khổ của Ngài: Công thức quy y của đệ tử năm giới tại gia là quy y Phật bất đọa địa ngục... Ta có niềm tin chắc rằng Phật sẽ cứu ta khỏi nỗi khổ địa ngục, ta sẽ không rơi vào đó một khi ta đã quay về nương tựa Ngài và thay đổi cách hành xử cho thích đáng với một Phật tử tại gia là giữ 5 giới đã thọ. Pháp ở chặng này là lối sống điều độ phải chăng của một

con người lương thiện. Tăng ở chặng này là người đại diện cho Phật để dìu dắt chúng sinh.

Chặng hai (con đường của tiểu thừa hay Thanh văn Duyên giác) thì sự quy y và niềm tin Phật giống như đứa con đã thành niên tin cha. Thái độ hoàn toàn ỷ lại thần quyền của thuở bé không còn nữa, bây giờ nó xem cha như một bậc thầy, một tấm gương, một người mà nó có thể thỉnh thoảng quay về hỏi ý kiến mỗi khi làm ăn thất bại. Nhưng phần nhiều nó thích tự lập, không muốn cha xía vào cuộc đời riêng tư của nó lúc không cần thiết. Vai trò bậc thầy, người cha ở giai đoạn này thật tế nhị, rất dễ đỗ vỡ nếu cung đàn lỗi nhịp về phía bậc thầy, người cha, hoặc về phía người con, đệ tử. Lỗi nhịp khi cha, thầy xía vào đời đứa con hay đệ tử lúc nó chưa sẵn sàng đón nhận sự dạy bảo, lỗi nhịp khi người đệ tử đối diện với một giáo lý vượt quá trình độ của mình (như trường hợp trong kinh *Pháp Hoa*, phẩm Tựa, năm ngàn Tỳ kheo đã bỏ pháp hội đi ra lúc Phật sắp tuyên thuyết Viên đốn giáo của Đại thừa) hay khi người con, người đệ tử quá kiêu căng hoặc quá tự ty mặc cảm. Những người con, đệ tử nhìn sự sáng chói của cha hay thầy mình bằng nhiều thái độ khác nhau. Có kẻ hãnh diện vì được làm con hay đệ tử của một bậc thầy, người cha lỗi lạc, và khi tự xưng tôi là con hay đệ tử của vị này vị kia, người ta cảm thấy mình cũng oai, cũng dự phần vào sự sáng chói của cha hoặc thầy mình. Đây là một thái độ nặng ngã chấp, vì khen thầy mình cha mình thì cũng không khác gì tự khen mình. Một hạng con hay đệ tử lại thường tìm cách chống đối và ưa nói ngược lại cha, thầy, bất kể họ nói ra điều gì: Một kiểu ganh tị ngấm ngầm phát sinh từ ngã chấp. Hạng con, đệ tử thứ ba thì hoàn toàn khâm phục sự sáng chói của bề trên và tự cho mình thấp thỏi không sao với tới nên tránh xa thầy một khoảng cách an toàn, trở thành người ngoại cuộc do tự ti mặc cảm. Cả ba thái dộ vừa kể không thái độ nào là thái độ của một Thanh văn đệ tử. Hai thái độ đầu nặng ngã chấp và mặc cảm tự tôn, được ví như cái bình lật úp không chứa đựng được gì vượt ngoài "cái tôi" của mình. Thái độ của người con hay đệ tử đầy tự ti mặc cảm thì giống như cái bình bị lủng lỗ, cũng không chứa đựng được pháp.

Thanh văn đệ tử, những người ở chặng hai của con đường tu tập thì nhìn Phật với thái độ của một vị lương y cứu cấp kịp thời, một người cho ăn đúng lúc mình đang đói. Pháp đối với họ như thuốc cấp cứu, Tăng như bạn đồng bệnh trong phòng hồi sức. Khi một người còn dư thời giờ để nghiên cứu hết triết thuyết này đến thư tử nọ, là họ chưa bước vào chặng đường hai: họ còn ở ngoài ngưỡng cửa, như một người khách hàng trong siêu thị xem hết món này đến món khác mà chưa quyết định mua món nào. Thanh văn trái lại là người đã thấy được nỗi khổ sinh tử một cách quyết liệt cấp bách như thấy lửa đang bốc cháy lan tới mình, không còn thì giờ để lý luận. Kinh thường lấy ví dụ

con voi sa lầy: Một con voi đang khát cháy cổ chợt trông thấy một ao đầm nước trong mát liền lội xuống ngâm mình và uống nước thỏa thích. Nhưng chưa đã được cơn khát thì nó nhận ra rằng cả bốn chân nó đang từ từ lún xuống sình lầy càng lúc càng sâu. Càng vùng vẫy nó càng lún sâu thêm: nó đâm hoảng sợ quên cả cảm giác thoải mái của nước mát quanh mình và trong cổ họng. Nó chỉ còn nghĩ tới cái chết gần kề.

Thái tử Tất Đạt Đa ngày xưa có lẽ cũng đã từng cảm thấy những nhức nhối của cuộc tồn sinh theo kiểu ấy, nên mặc dù đang sống trong nhung lụa, Ngài đã âm thầm từ giã ra đi tìm đạo giữa đêm khuya, và đã thành đạo ngay giữa lòng đời đau khổ. Khi thấy rõ sự bất toại ý của cuộc đời, thì chính sự bất toại ý ấy trở thành diệu dược giúp ta thoát ly. Thử tưởng tượng một người có nhiều khát vọng ước mơ. Họ sẽ ra sao nếu không thỏa mãn một ước mơ nào cả? Và họ sẽ ra sao nếu tất cả những ước mơ của họ đều được thỏa mãn? Có lẽ hai tình trạng ấy không khác nhau mấy chút: còn lại vẫn là một nỗi chán chường bất mãn thường xuyên. Nhà thơ Bùi Giáng đã viết:

Trời đất lạnh và lòng anh không thỏa

Gửi hồn đi phương hướng hút heo ngàn.

Hồn ngơ ngác loay hoay về hỏi dạ

Có bao giờ dạ thỏa giữa không gian?

Thanh văn là người thấy được rằng đời khổ không phải vì ta không thỏa mãn được các dục, mà khổ chính là các dục. Thấy được như vậy gọi là pháp nhãn ly trần vô cấu đã phát sinh, ngay tại chỗ họ được giải thoát: cơn bệnh hóa thành diệu dược là ở chỗ đó. Vai trò đức Phật ở chặng đường này không còn là vị thần ban phúc kéo ta ra khỏi địa ngục, mà là tấm gương sáng giúp ta thấy rằng giải thoát có thể thực hiện ngay giữa lòng đời đau khổ. Và giải thoát đây đồng nghĩa với ly dục.

Ở chặng đường cuối là Bồ tát đạo, vai trò đức Phật và sự quy y lại mang ý nghĩa sâu xa hơn nữa. Trở lại với ví dụ thái độ con nhìn cha hay trò nhìn thầy: người con ở chặng này đã an thân lập mạng, tự thấy có nhiệm vụ phải giúp đỡ cha già để đền ơn giáo dưỡng. Và giúp đỡ đây có nghĩa là làm sao cho gia tài cha để lại đừng bị hư hao. Bao nhiêu kho tàng châu báu cha khó nhọc làm ra, bây giờ trao hết về tay Bồ tát như người con cả. Nếu không có Bồ tát thì sẽ không có Thanh văn, không có Duyên giác, cỗ xe làm người làm trời (nhân thiên thừa) cũng không luôn. Thế gian sẽ chìm trong màn đêm u ám. Bởi thế Bồ tát đóng vai trò trọng đại trong sự mất còn của Phật pháp. Có Bồ tát là có tất cả, không Bồ tát là không còn gì. Đại thừa giáo đặt nặng việc thọ

Bồ đề tâm giới là vì lẽ đó. Có thọ tâm Bồ đề, lập nguyện Bồ đề và hành hạnh Bồ tát mới là đi đúng quỹ đạo của Phật.

Phát tâm Bồ đề có nghĩa là xác nhận khả năng giác ngộ sẵn có nơi mình và tất cả mọi người, và nguyện phát triển khả năng ấy đời đời kiếp kiếp cho đến khi hoàn toàn giác ngộ như Phật, để có khả năng và phương tiện cứu giúp tất cả. Căn bản của sự phát tâm bồ đề là lập 4 thệ nguyện rộng lớn căn cứ trên tứ diệu đế.

- Vì nỗi khổ chúng sinh vô biên, nên con lập nguyện lớn cứu tất cả khổ, (khổ đế).

- Phiền não tham sân si (nơi con và mọi người) là vô cùng tận, nên con lập nguyện lớn đoạn trừ cho hết, (tập đế).

- Có vô số phương pháp cứu khổ, con lập nguyện lớn học cho hết, (đạo đế).

- Chỉ có thành Phật mới mong cứu giúp chúng sinh thoát tất cả khổ, nên dù Phật đạo cao siêu diệu vợi, con nguyện sẽ đạt thành, (diệt đế).

Khi phát bốn thệ nguyện rộng lớn ấy là ta đặt mình trên đường đi của chư Bồ tát, nên ở chặng này, vai trò của Phật Bồ tát là vai trò của người bạn lành (thiện tri thức); pháp là tất cả cuộc đời với khổ đau an lạc thành công thất bại sống chết nhục vinh. Tăng là cộng đồng những người cùng chung bồ đề nguyện.

Mật tông chia con đường Đại thừa làm hai: Đại thừa và Kim cang thừa hay Tối thượng thừa, nhưng chung quy Kim cang thừa chỉ là con đường tắt của đại thừa. Thành Phật ngay trong đời này, bằng chính thân xác này. Kim cang thừa đặt nặng nghi lễ, nên có lễ Abhisekha thường được dịch nhiều cách: Quán đảnh, Nhập môn, Điểm đạo hay Gia trì. Trong lễ này, hành giả được cho uống và rưới đầu bằng một thứ nước phép; người thọ giới xem như đã uống vào thứ nước cam lồ bất tử. Kể từ giờ phút ấy giới tử được trao một sứ mệnh thiêng liêng. Thế giới như được mở rộng ra thành pháp giới trùng trùng vô tận, hành giả được đẩy vào khoảng không bao la để tự túc tự cường, trở về với chính mình và với vũ trụ thay vì bám lấy một thần tượng như ở hai chặng đường trước. Theo nghĩa đó thì nói lễ nhập môn không đúng bằng xuất môn: người thọ giới được trao truyền một thứ nguy hiểm chết người nên chưa đủ sức để đón nhận, đó là tự do tuyệt đối. Cho nên, cần nói rằng không ai có thể thọ giới Kim Cang thừa nếu chưa trải qua hai giai đoạn dưới đó là Thanh văn và Bồ tát.

Danh từ *gia trì* (empowerment) có lẽ hay hơn cả: hành giả Kim cang thừa hay Đại thừa cấp cao, khi thọ giới này là được sự tiếp sức của chư Phật Bồ tát

để bay ra ngoài vũ trụ vô biên vì họ có thể rớt xuống vực thẳm bất cứ lúc nào. Chư Phật Bồ tát khi ấy sẽ đóng vai trò của người bạn lành duỗi tay nâng đỡ.

Thích Nữ Trí Hải

TÍN TÂM HAY TÂM TƯỞNG

NI SƯ TRÍ HẢI *thuật*

(Truyện có thật)

Vào khoảng năm 1978, chùa chúng tôi xảy ra một biến cố làm cho tất cả mọi người có thêm kinh nghiệm rùng rợn về tái sinh và nghiệp báo. Nếu biến cố này xảy ra trước 75 thì chắc chắn những tờ nhật báo tha hồ khai thác để làm tiền thiên hạ, và chùa chúng tôi cũng sẽ bị ảnh hưởng không ít vì cái cảnh dập dìu tài tử giai nhân đua nhau tới chùa tìm hiểu sự vụ hòng kiểm chứng những lời tường thuật của báo chí. Nhưng vì sự cố đã xảy ra vào một thời rất căng cho các chùa chiền, thêm nữa chùa chúng tôi ở nơi thật hẻo lánh trên núi thì còn ai biết được một sự cố hi hữu đã xảy đến.

Đương sự hiện nay là một ni cô đã ngoài ba mươi, tốt nghiệp đại học và đang ở Sàigòn để theo cao học. Một hôm về thăm chốn tổ - chùa Trúc Lâm nằm trên đường đi lăng Khải Định - chúng tôi gặp nhau và nhân lúc cao hứng y đã kể lại chuyện đời của y cho tôi nghe.

Tâm Tưởng - pháp danh cô bé lúc mới vào chùa - trước kia vào khoảng 1978, là một ***nữ sinh viên đại học Sư phạm Huế*** sắp ra trường. Cả gia đình y không ai biết đạo Phật là cái gì cả. Y đang lưu trú trong cư xá của đại học vì nhà ở tận dưới quê xa. Một hôm y về thăm nhà, ở lại trong căn phòng nhỏ, thức đêm ôn bài cho kỳ thi tốt nghiệp sắp tới. Giữa khuya, thình lình có một con rắn lớn bò qua cửa sổ vào phòng. Y hét lên, đánh thức cả nhà. Cha y đang ngủ nhỏm dậy, cầm cây then cửa phóng về hướng con rắn và lập tức đập nó chết.

Không lâu sau đó, ông tự nhiên bỏ ăn bỏ uống, nằm dài suốt ngày này qua

tháng khác, thân hình mỗi lúc một tiều tụy. Chở đi bệnh viện thì bác sĩ không khám phá ra được bệnh gì, đành về nhà nằm tiếp. Cô gái trở lại đại học xá, đang học thi thì bỗng được tin cha chết. Cô chạy như bay về nhà, vào lúc giữa trưa đứng bóng. Cô chạy ngay giữa đường xe hơi nhưng kỳ lạ thay, không bị một chướng ngại gì suốt cả quãng đường dài gần 20 cây số. Người cha đã được khâm liệm bỏ vào quan tài, khằn kín mít chỉ chờ cô về để đưa ma vì phải làm theo giờ giấc mà ông thầy coi lịch số đã định.

Cô gái hùng hổ từ ngoài chạy vào nhà, gạt tất cả mọi người ra mà đâm bổ vào nơi đặt quan tài cha. Đến nơi, cô dùng hai tay trần bứt tất cả giây nịt quan tài, mở tung cái nắp hòm, moi vứt ra mọi vật dụng tẩm liệm rườm rà phủ trên xác chết cho đến khi lộ gương mặt thây ma. Rồi cô dùng 10 ngón tay cào cấu gương mặt ấy cho rách nát xong chạy ra giữa đường cười ha hả la lên: ***"Ta đã trả được mối thù! Ta đã trả được cả hai mối thù!"***

Mọi người quá bất ngờ không kịp phản ứng vì cứ ngỡ cô gái thương cha muốn tới gần quan tài để khóc lóc cho hả. Đến khi cô làm mọi sự nói trên một cách chớp nhoáng, họ không kịp trở tay và vô cùng kinh ngạc trước sức mạnh phi thường của cô gái đang bị quỷ nhập. Nhiều người đàn ông lực lưỡng xông vào can ngăn nhưng đều bị gạt cho té nhào. Sau đó hồn ma ứng vào miệng cô để đọc lên một bài thơ dài, theo đó người ta được biết câu chuyện đại khái như sau: Nguyên kiếp trước cô là một người đàn ông có vợ; người đàn ông này ngoại tình và lại còn về giết vợ. Người vợ chết trong tâm trạng uất hận nên đã tái sinh làm con rắn, còn người đàn ông (có lẽ do nghiệp ngoại tình) tái sinh làm cô gái trong đời hiện tại. (Thảo nào gương mặt cô bé do ấn tượng tiền kiếp vừa qua, không mang vẻ nữ tính cho lắm). Con rắn bò vào nhà toan mổ cô gái để trả mối thù xưa, thì lại bị cha cô đánh chết. Thần thức của người đàn bà bị tình phụ kiếp trước - tức của con rắn bị giết kiếp này - đã nhập vào cô con gái, bắt cô phải cào nát mặt cha cô.

Khi tỉnh dậy nghe thuật lại những gì mình đã làm, cô gái vô cùng đau khổ. Gia đình cô cũng từ đấy càng ngày càng sa sút. Hồn ma báo oán không những nhập vào cô gái làm cô khi tỉnh khi say mà còn khiến tất cả các thành viên trong gia đình cũng trở nên dở dở ương ương từ ngày cha cô chết. Đôi khi vào những ngày "thất thất trai tuần" của người cha, vị thầy đang tụng kinh phải rởn ốc vì tiếng cười rùng rợn của tất cả mọi người trong gia đình đang quỳ sau lưng.

Cô gái bỏ học, về nhà thức suốt ba đêm thắp hương giữa trời cầu khẩn vị nào có phép thần thông (cô chưa hề biết Phật) xin hãy giải mối oan khiên nghiệp chướng cho cô. Lời cầu nguyện của cô đã cảm đến một vị thiền sư trong cõi vô sắc. Vị ấy nhập vào xác cô gái bắt người anh phải đưa cô lên chùa Trúc Lâm xin Hòa thượng thế phát quy y. Trong nhà không ai biết đến chùa và Hòa thượng, nhưng cô gái cương quyết bảo người anh cứ theo cô là được. Nói xong cô gái lôi người anh chạy như bay giữa đường trường gần 20 cây số lên tới chùa Trúc Lâm.

Tới nơi trong khi người anh sụp lạy Hòa thượng trụ trì như tế sao, xin Hòa thượng cứu cho em gái, thì cô gái cứ đứng sừng sững ngang nhiên nhìn Hòa thượng mà mỉm cười. Hòa thượng quắc mắt nhìn cô gái, quát lên: - "Quỳ xuống". Hồn ma trong xác cô vẫn không quy phục, cứ nhìn chằm chặp vào Hòa thượng mà cười ngạo nghễ. Khi Hòa thượng rút con roi bằng gỗ dâu sắp giáng lên người cô gái và quát lần thứ hai "quỳ xuống" thì cô gái mới từ từ quỳ xuống, nhưng vẫn nhìn Hòa thượng mà mỉm cười nói: -""Vì muốn độ cho nữ này mà tôi phải quỳ trước sư đệ".

Theo những gì xác cô gái nói, thì đấy là một thiền sư (mang một cái tên bằng tiếng Phạn) đã viên tịch 200 năm, hiện trú cõi vô sắc, vì cảm lời cầu khẩn của cô gái nên muốn giúp cô ta đi tu để giải thoát oan nghiệp nhiều đời giữa cô và con rắn. Theo vị thiền sư thì giữa đôi bên đã có oan nghiệp từ 500 năm chứ không phải mới đời trước và đời này. Thiền sư yêu cầu Hòa thượng độ cho cô gái xuất gia. Hòa thượng bèn gửi cô gái qua chùa ni bên cạnh cho sư trưởng tôi dạy bảo. Khi tỉnh cô gái sinh hoạt rất bình thường và tuyệt nhiên không nhớ được điều gì đã xảy ra trong khi vị thiền sư mượn xác cô để nói chuyện với Hòa thượng. Cũng do áp lực vô hình của vị thiền sư, cô lên trường đại học Sư phạm nhiều lần xin nghỉ học để xuất gia, nhưng nhà trường không chấp thuận. Cuối cùng một chuyện kỳ lạ xảy đến làm cho bạn bè và nhà trường phải chấp thuận cho cô nghỉ học vì lý do bệnh thần kinh. Mỗi lần bước vào cổng trường là cô tự nhiên bị câm không thể nói một tiếng nào cho đến khi ra khỏi cổng. Nhiều lần như vậy trước sự chứng kiến của những nhân viên trong trường, nên họ phải làm chứng cho cô được nghỉ học vì bệnh điên. Trở về chùa, cô gái hành điệu như tất cả những người tập sự xuất gia khác, nhưng thỉnh thoảng cô lại bị oan hồn con rắn (mà cũng là bạn đời trong kiếp trước) nhập vào xác để quấy nhiễu, trách móc về chuyện không lo tu hành, có tư

tưởng xấu, muốn bỏ về nhà. Mỗi lần như vậy xác cô gái lại bị một trận đòn nhừ tử của sư trưởng tôi. Một hôm sau khi bị đòn, cô gái khóc lóc đến quỳ trước sư trưởng mà bạch:

- Bạch sư trưởng, sư trưởng đánh con oan ức lắm. Y có ý nghĩ thối lui về nhà không muốn tu, nên con mới phá y. Con chỉ muốn cho y tu hành để giải oan nghiệp giữa con và y mà thôi.

Sư trưởng tôi bảo hồn ma:

- Bây giờ ta quy y cho ngươi. Hãy theo Phật, đừng theo nó nữa, ngươi chịu không?

- Dạ, dạ, thế thì tốt lắm, bạch sư trưởng. (Hồn ma có vẻ mừng rỡ, mượn xác cô gái để bày tỏ sự cám ơn). Xin sư trưởng quy y cho con luôn. Sư trưởng tôi làm phép thọ tam quy y cho cả cô gái lẫn hồn ma đang mượn xác cô. Hồn ma được pháp danh Tâm Tín, còn cô gái pháp danh là Tâm Tưởng. Từ đấy cô gái được yên ổn tu hành không bị quấy nhiễu. Bẵng đi một dạo khá lâu, bỗng một đêm kia, sau giờ "chỉ tịnh" (khoảng 9 giờ tối, giờ mà tất cả tu sĩ trong chùa đều leo lên bồ đoàn để tọa thiền niệm Phật trước khi nằm xuống ngủ), cô gái xồng xộc chạy vào "liêu" của sư trưởng trong khi người đang nhập thiền. Người quát hỏi:

- Ai đó? Tâm Tín hay Tâm Tưởng? Cô gái trả lời ngay: - "Dạ con là Tâm Tín". Cô bé thị giả đang hầu quạt cho sư trưởng (vì lúc đó vào mùa an cư khí trời khá nóng nực) nghe mà ớn lạnh toàn thân, cả mình rởn ốc. Sư trưởng bình tĩnh dạy:

- Ta đã bảo ngươi hãy để yên cho nó tu, sao cứ theo nó hoài? Người còn muốn theo nó tới bao giờ nữa? Có phải như vậy là cả ngươi lẫn nó cùng khổ cả không? Hồn ma tỏ lộ sự vui vẻ, nói qua xác cô gái:

- Dạ, dạ bạch sư trưởng, con không theo nó nữa! Con chỉ muốn đến báo cho sư trưởng một tin mừng là con đã tìm được chốn đầu thai. Xin cảm tạ sư trưởng! Nói xong cô gái chạy về chỗ ở dành cho chúng điệu, và từ đấy hồn ma không bao giờ trở lại. Nghe xong chuyện ni cô kể (khi kể chuyện này thì cô gái đã là một tỷ kheo ni trong đạo) tôi củng cố được vài kinh nghiệm bổ ích cho việc tu hành. Trước hết là tính cách giả dối tạm thời của giới tính như nam hoặc nữ và của sinh vật như người hay súc sinh. Khi bị vô minh làm mờ ám thì người nam si mê người nữ và ngược lại, mà không ý thức được rằng

hai yếu tố nam, nữ không có gì là chắc thực cố định. Mỗi người qua quá trình luân chuyển, ai cũng đã vô số lần khi mang thân người nam, khi khoác lốt người nữa, cho nên hai thứ mặc cảm tự tôn (khi mang thân nam nhi) và tự ti (khi khoác hình hài nữ nhân) đều vô lối; lại nữa bản chất mỗi người đều có đủ cả hai yếu tố nam nữ không ai thiếu ai. Chính cái cảm giác thiếu thốn tưởng tượng ấy đã đẻ ra vô số vấn đề xã hội và tâm lý.

Thứ hai, chẳng những nam nữ là huyễn hóa mà người và súc sinh cũng thay nhau như bỡn. Ta không thể quyết chắc mình sẽ được mãi mãi làm người. Nếu vô tình nổi một niệm sân si trước khi chết là ta có thể thác sinh làm rắn rết như chơi. Tỉ như người đàn bà bị phụ tình đời trước, vì chết trong cơn tức tối mà đã tái sinh làm thân rắn trong đời này, bất kể oan hay ưng. Vậy thì điều cốt yếu là đừng nên thù hiềm bất cứ ai, vì sẽ rất hiểm cho chính bản thân mình.

Nên trong kinh Di Giáo đức Phật có dạy: ***"Nếu ai cắt xẻ thân thể ngươi ra từng mảng từng đoạn, cũng đừng vì thế mà ôm lòng giận dữ."*** Lạy Phật! Mong sao cho tất cả mọi người đều ý thức được hạnh phúc hiếm có mình đang hưởng (là được tái sinh làm thân người) để lo tu học theo chánh pháp, không bỏ lỡ dịp may hiếm có này.

Trích nội san *Tuệ Uyển*, số 4, tháng 07/95

(Người gửi bài: Trần Tiến)

T H Í C H N Ữ T R Í H Ả I

TỪ NGUỒN DIỆU PHÁP

NXB Tôn Giáo, quý I năm 2004. Khổ 13,5 x 20,5cm, 147 trang

1/ Nguồn sinh lực đạo Phật qua Trung bộ kinh
2/ Bốn hạng người
3/ Đức Phật và nụ cười
4/ Hàng phục kỳ tâm
5/ Nắm giữ
6/ Niết bàn sinh tử
7/ Ngỗng và chai
8/ Hộ trì chân lý
9/ Phật và Pháp
10/ Phép lạ và thần thông
11/ Thấy biết chân chính
12/ Vọng mỹ nhân
13/ Nữ giới trong đạo Phật

NGUỒN SINH LỰC ĐẠO PHẬT
QUA TRUNG BỘ KINH

Qua Trung bộ kinh gồm 152 kinh do Hòa thượng Thích Minh Châu phiên dịch, chú thích và giảng giải, chúng ta tìm thấy một nguồn sinh lực rạt rào của kinh tạng Pàli mà các học giả đều công nhận là gần với thời Phật nhất, ghi lại những lời dạy của Ngài qua 49 năm du hóa. Ở đây, đức Phật được làm sống lại như một con người, và một con người tuyệt luân. Nghe Trung bộ kinh, chúng ta như được thở lại bầu không khí trong lành vườn Cấp cô độc ngày xa xưa ấy. Chúng ta cảm như được dự phần vào pháp hội đông đảo thính chúng của Phật gồm cả loài Người và chư Thiên. Chúng ta như được gần gũi chư vị Thánh đệ tử quen thuộc kính yêu mà khoảng cách thời gian dài 25 thế kỷ và không gian cả đại trùng dương không làm cho chướng ngại. Này đây là tôn giả A Nan đẹp trai khả kính, đầy nhân ái, bao dung, đa cảm. Ngài là ân nhân của phụ nữ và 12 loại cô hồn. Chính nhờ Ngài mà phụ nữ được phép xuất gia. Lại theo truyền thống Đại thừa giáo, thì chính tôn giả là người phát minh ra đàn chẩn tế mệnh danh *"cứu đảo huyền"* (cái khổ bị treo ngược) vào ngày rằm tháng bảy. Trong nghi chẩn tế có nói tôn giả Nan Đà nhân nhập định thấy đức Bồ tát Quan Âm thị hiện thành vị thần mặt đen lưỡi dài để cứu khổ chốn địa ngục, Ngài bèn bạch Phật và nhân đấy bày ra việc cúng cơm cháo cho cô hồn đói khổ: *"Nam đà tôn giả nhân nhập định, Cứu khổ Quan âm thị Diện nhiên"*. Này đây là tôn giả Ca Diếp nghiêm túc với hạnh đầu đà. Này đây tôn giả Mục Kiền Liên, chan chứa đức bi mẫn, nêu cao gương hiếu hạnh. Này đây tôn giả Xá Lợi Phất với trí tuệ bạt tục siêu quần. Và ôi, cảm động xiết bao, khi ta hình dung lại bóng Từ Tôn, đấng Đại Giác bằng xương bằng thịt qua những dòng kể của thanh niên ngoại đạo Uttara: *"Tôn giả Gotama ngồi, tâm hướng đến lợi mình, lợi người, lợi cả hai, lợi toàn thế giới. Đi đến tu viện,*

tôn giả thuyết pháp cho hội chúng, không tán dương hội chúng ấy, không chỉ trích hội chúng ấy… Hội chúng sau khi được nghe Tôn giả Gotama khai thị, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho thích thú, làm cho hoan hỉ, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi vẫn đoái nhìn lại không muốn rời bỏ. Chúng con thấy Tôn giả Gotama đi, chúng con thấy Tôn giả Gotama đứng, chúng con thấy Tôn giả Gotama ngồi im lặng trong nhà. Chúng con thấy Tôn giả Gotama ăn trong nhà. Chúng con thấy Tôn giả Gotama sau khi ăn xong, ngồi im lặng. Chúng con thấy Tôn giả Gotama sau khi ăn xong, nói lời tùy hỉ công đức. Chúng con thấy Tôn giả Gotama đi đến tu viện ngồi im lặng. Như vậy và như vậy là Tôn giả Gotama ấy, như vậy và còn nhiều hơn vậy nữa" (Kinh Phạm Ma). Hình ảnh đức Từ phụ như trở về trong vòm trời tâm thức chúng ta qua những lời kể thật thà chất phác ấy.

Khi đọc *"Sư tử hống đại kinh"*, ta cảm thấy rùng mình, lông tóc dựng ngược, như khi được nghe chính kim khẩu của đức Từ phụ kể lại những khổ hạnh Ngài đã trải qua trên dường tìm chân lý: "*Trên thân ta, bụi bặm chất đầy trải nhiều năm tháng, đóng thành tấm, thành miếng… Này Sàriputta, như thế này là do sự cô độc của ta: Ta đi sâu vào một khu rừng và an trú tại đấy. Khi ta thấy người chăn bò, người mục súc, người cắt cỏ, người đốn củi hay người thợ rừng, ta liền chạy từ rừng này qua rừng khác, từ thung lũng này qua thung lũng khác, từ đồi cao này qua đồi cao khác. Ta nghĩ rằng, mong chúng đừng thấy ta, và mong ta đừng thấy chúng… Khi các con bò cái đã bỏ đi, khi các người chăn bò không có mặt, ta ăn phân những con bò con. Khi nước tiểu và phân của ta còn lại, ta tự nuôi sống với những loại ấy… Trong những đêm đông lạnh lẽo, mùa tuyết rơi, ta sống giữa trời vào ban đêm, và ban ngày thì sống trong khu rừng rậm rạp… Ta nằm ngủ trên bãi tha ma, dựa trên một bộ xương… Những đứa mục đồng khạc nhổ trên ta, rắc bụi trên ta, và lấy que đâm vào lỗ tai, và ta biết ta không khởi ác tâm đối với chúng… Vì ta ăn quá ít, các đốt xương sống của ta phô bày như một chuỗi banh. Vì ta ăn quá ít, các xương sườn của ta gầy mòn như rui cột một sàn nhà hư nát. Vì ta ăn quá ít, con ngươi của ta nằm sâu thẳm trong lỗ mắt, như ánh nước long lanh nằm sâu thẳm trong giếng nước thâm sâu…*".

Có khi chúng ta như được trông thấy thanh niên Ba la môn rón rén đi đến tịnh thất của Phật, gõ nhẹ vào cửa. Thế tôn ra mở chốt. Quang cảnh thanh bình, an tĩnh, trong sáng, chan hòa mạch sống tâm linh ở thánh địa Cấp cô độc

ngày xưa như hiện rõ trước mắt ta, và hình ảnh đức Từ Tôn trở nên vô cùng linh động. Chỉ ở đây, chúng ta mới bắt gặp hình ảnh đức Thê Tôn như một Con Người, nghĩa là rất gần gũi, và do đó, càng thêm đáng kính đáng yêu. Chúng ta như được thấy tôn giả Nàgasanàla đang đứng sau lưng Thế Tôn và quạt cho Ngài *(Sư tử hống đại kinh).* Trong khi bàn về hạnh phúc của sự độc cư, chúng ta được nghe Ngài hồn nhiên tâm sự với thị giả Nàgità rằng Ngài cảm thấy thoải mái ngay cả khi đi đại tiểu tiện mà không thấy có người nào ở trước mặt hay ở sau lưng. Đọc kinh *"Xa đầu tụ lạc"*, chúng ta được mục kích quang cảnh rộn rịp ở rừng cây Kha lưu lặc, khi hai tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên dẫn về 500 đệ tử để yết kiến Thế tôn. Vì mới xuất gia chưa thuần thục uy nghi cửa thiền, nên chư vị này gây nhiều tiếng động khi đặt y bát và xếp dọn chỗ nghỉ dưới những gốc cây. Từ thảo am, đức Thế tôn nghe ồn náo bèn hỏi thị giả A Nan đứng một bên: *"Này A Nan, các tiếng ồn kia là tiếng gì, giống như tiếng hàng cá tranh giành cá với nhau?"* A Nan trình bày sự việc. Phật quở trách và bảo A Nan ra đuổi 500 vị tân tỷ kheo đi chỗ khác: *"Hãy đi đi, này các tỷ kheo. Ta đuổi các ngươi. Các ngươi chớ ở gần ta"*. Chúng ta thấy được vẻ tiu nghỉu buồn rầu của những vị ấy khi cuốn gói ra đi. Và chúng ta thích thú hình dung dáng điệu từ ái của đấng Cha lành khi Ngài gọi lại hai vị đại đệ tử thân yêu để hỏi thêm hai vị đã nghĩ gì khi Ngài đuổi 500 đệ tử của họ dẫn về. Tôn giả Sàriputta thưa: *"Bạch Thế tôn, con nghĩ rằng từ nay Thế Tôn được ít bận rộn và chúng con cũng ít bận rộn"*. Tôn giả Mục Kiền Liên thưa: *"Bạch Thế tôn, con nghĩ rằng từ nay Thế tôn sẽ ít bận rộn, nhưng chính con và tôn giả Xá Lợi Phất nên lãnh đạo chúng tỷ kheo ấy"*. Đức Phật quở Xá Lợi Phất và khen Mục Kiền Liên, vì tôn giả có tinh thần trách nhiệm, biết lo tiếp dẫn hậu lai. Một lần nữa, chúng ta lại được chiêm ngưỡng đức độ vị Thánh đệ tử khả ái, khả kính, được Đại thừa giáo tôn xưng là bậc đại Bồ tát về hiếu hạnh. Nhờ Ngài mà ngày nay Phật tử chúng ta biết đến lễ Vu Lan báo đền ân đức cha mẹ hiện tại và bảy đời qua. Nhưng đồng thời, ta cũng khâm phục hạnh giải thoát của tôn giả Xá Lợi Phất, điển hình của Thanh văn hạnh. Ngài không lưu tâm khi những tỷ kheo bị Phật đuổi đi ấy là do chính mình dẫn về. Nếu là một người còn ngã chấp, thì dĩ nhiên sẽ sanh tâm buồn bực.

Đọc **"Trung bộ kinh"** chúng ta có được một đường lối tu hành cụ thể như một bản đồ chỉ rõ chi tiết, đưa ta đến thành Niết bàn, cứu cánh của phạm hạnh. Mặc dù bản thân Ngài đã trải qua những khổ hạnh cực kỳ khốc liệt trên

đường tìm chân lý, đức Phật không bao giờ khuyên chúng ta nên ép xác khổ hạnh. Trung bộ kinh trình bày một lối giáo dục đầy tình người, thực tế, thuận nhân tính. Đối với đệ tử nào tánh nhiều tham dục, Ngài khuyên đừng ăn ngon mặc đẹp, có dung mạo khả ái, vì dễ động lòng tham. Trái lại, đối với đệ tử nào tánh nhiều sân, nóng tánh, Phật dạy nên cho vị ấy ăn ngon mặc đẹp, người hầu cận vị ấy phải có mặt mày vui vẻ dễ coi, để khỏi kích động tánh sân. Vị đệ tử nào nặng nề si chấp, ngài khuyên nên cho vị ấy ở chỗ thoáng khí, nhìn ra một cảnh trời đất bao la để cõi lòng họ cũng dễ mở rộng. Kinh *"Nhất thiết lậu hoặc"* (TBK I) dạy cho chúng ta nhiều lối đối trị những lậu hoặc, hay phiền não đau khổ, phát sinh từ nhiều nguyên nhân trên con đường tu tập. Những lời dạy của Phật ở đây rất hợp lý, hợp tình, và là bài học quý giá cho những người có khuynh hướng quá khích. Khi đói chúng ta nên ăn, vì đói là một nỗi khổ cụ thể, từ đó lậu hoặc dễ phát sinh (nghèo đói dễ sinh ra nhiều thói tệ). Điều cốt yếu là nên ăn cách thế nào vừa đủ để diệt trừ cảm thọ đói khổ mà không phát sinh cảm thọ mới là tham ăn, ưa vị ngon vật lạ. Về nghỉ ngơi, y phục, chỗ ở và những vật dụng cần thiết khác trong đời sống cũng vậy. Đó là những lậu hoặc cần đoạn trừ bằng cách *"thọ dụng"* liên hệ đến cách *"tu thân"*, gặp thuận cảnh không tham đắm. Phật dạy, vị tỷ kheo thọ dụng đồ ăn, thức uống do thí chủ cúng dường không nên ham hố, làm mất tín tâm của họ, nên xử sự như ong hút mật hoa, không làm tổn hại đến hương sắc. Lại có những nỗi khổ mà vị tỷ kheo cần phải đối trị bằng cách kham nhẫn, như khi đói mà không ai cho đồ ăn, rét mà không có đồ mặc, kham nhẫn lạnh nóng, đói khát, sự xúc chạm của ruồi muỗi, gió, sức nóng mặt trời, những loài bò sát, kham nhẫn lời mạ lỵ, hủy báng, kham nhẫn các cảm thọ về thân, những cảm thọ thống khổ, khốc liệt, đau nhói, nhức nhối, không sung sướng, không thích thú, chết điếng người *(Kinh Nhất thiết lậu hoặc)*. Đó là những lậu hoặc do kham nhẫn mà đoạn trừ, liên hệ đến cách tu tâm của vị tỷ kheo: gặp gian khổ không giao động. Nhưng đây không phải là một lối khổ hạnh cố ý mà chỉ là bất đắc dĩ. Một lời khuyên thực tế của Phật cho các tỷ kheo là không nên cư trú những nơi khất thực khó khăn, bốn sự cần dùng là y phục, thực phẩm, dược phẩm và những tiện nghi cư trú (sàng tòa) khó kiếm. Phật lại còn cẩn thận như một vị cha lành khuyên bảo đàn con thơ dại, Ngài dạy chúng ta không nên tới gần những nơi nguy hiểm, những vật nguy hiểm có thể nguy hại đến bản thân: *"Này các vị tỷ kheo, ở đây vị tỷ kheo chân chánh giác sát để tránh né voi dữ, ngựa dữ, tránh né bò dữ, chó dữ, rắn, khúc cây, gai góc, hố sâu, vực núi, ao*

nước dơ, hố rác, chỗ ngồi không xứng đáng… tránh những trú xứ không nên lai vãng (có thể chuốc lấy hiềm nghi của kẻ khác) tránh giao du với những bè bạn ác độc". (Kinh Nhất thiết lậu hoặc). Đấy là đoạn trừ lậu hoặc bằng cách tránh né.

Nhưng lại còn có những lậu hoặc vi tế sâu xa hơn, vị tỷ kheo cần phải quán sát một cách chân chánh, không tự dối mình, để diệt ngay khi vừa móng tâm động niệm: đó là những tư tưởng nhiễm ô vì dục ái, tham sân, những tư tưởng hại mình, hại người, hại cả hai, những ác bất thiện pháp. Đấy là những lậu hoặc phải được đoạn trừ bằng cách *"tận diệt"*. Tư tưởng là nguồn gốc của mọi sự, nên điều cần yếu là tỷ kheo phải biết phân biệt những pháp nào đáng tư niệm, những pháp nào không đáng tư niệm (suy tư nghiền ngẫm) để tránh khổ cho tâm, cũng như phân biệt món nào nên ăn, món nào không nên ăn để tránh khổ cho thân. Phật dạy những pháp đáng tư niệm là những pháp nào mà khi tư niệm đến chúng thì dục lậu (tức là sự tham đắm đối với năm *dục trưởng dưỡng* nghĩa là những thứ có tác dụng tăng ham muốn vật chất: sắc, thanh, hương, vị, xúc) chưa sanh không sanh khởi, và những dục lậu đã sanh khởi được trừ diệt. Đối với hữu lậu (sự tham đắm cõi sắc và vô sắc nơi các người tu thiền) và vô minh lậu (không liễu trì bốn diệu đế, hay không có chánh biến tri) cũng vậy. Còn những việc không đáng tư niệm là những việc nào mà khi tư niệm đến thì làm cho dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu chưa sanh nay sanh khởi, và những dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu sanh rồi nay tăng trưởng. Đây là sự đoạn trừ lậu hoặc bằng chánh tri kiến (*Kinh Nhất thiết lậu hoặc).*

Khi đức Phật dạy về sự phòng hộ sáu căn khi tiếp xúc sáu trần làm sao để khỏi khởi lên dục ái, Ngài đã bị một số Sa môn, Bà la môn lên án là kẻ phá hoại sự sống, đó cũng là quan niệm thông thường của người thế tục ngày nay và muôn thuở. Đối với họ, đi tu là một sự đày đọa thân xác, dại dột, tu là hết sống, và sống đối với họ chỉ có nghĩa là thụ hưởng thật đầy đủ năm dục trưởng dưỡng đối với sác thanh hương vị xúc. Dù có phải vì những thứ ấy mà họ phải chịu muôn sầu nghìn khổ, con người cũng sẵn sàng lao mình vào đấy như con thiêu thân lao vào ngọn lửa. Phật lấy ví dụ một người tử tội vì ham năm giọt mật mà quên đi cái hiểm họa của hố sâu, rắn độc, voi dữ. Xét sâu vào bản chất của ngũ dục, ta thấy tiềm ẩn một cội nguồn đau khổ rất vi tế mà đức Phật, như một nhà phân tích tâm lý tuyệt luân, đã thám hiểm đến tận ngọn nguồn lạch sông. Chạy trốn vào dục ái là một trong những phương pháp con

người thường dùng để giải quyết nỗi sầu ngũ uẩn, để khỏa lấp cái tẻ nhạt, vô vị của kiếp nhân sinh nặng nề: Ta có thể thấy rõ hiện tượng này qua các trào lưu hiện sinh, con đẻ của nền triết lý phi lý (philosophie de l'absurde). Đức Phật xem dục lạc như là một giải pháp tạm bợ đối với người bệnh hoạn, trong khi bản chất của nó chính thật là khổ. Như đối với một người bệnh cùi cơ thể lở lói, trong khi cơn bệnh hoành hành, người ấy dùng móng tay cào rách miệng các vết thương rồi hơ chúng lên hố than hừng để cảm thấy đã ngứa, dễ chịu. Vết thương, hố than hừng tự chúng không phải là khoái lạc mà trái lại, bản chất là thống khổ. Cho nên đối với người không bệnh hay đối với người cùi khi khỏi bệnh, chúng không ham muốn, ao ước được như người cùi kia để có cái khoái cảm của sự đã ngứa, cũng không ao ước có những vết thương hay hố than hừng mà bản chất là thống khổ. Vì càng tìm quên, càng chay trốn vào dục lạc thì nỗi sầu khổ của con người chỉ càng tăng thêm, không vơi bớt được, như một kẻ đã khát nước mà còn ăn thêm muối vào. Những người tìm quên trong men rượu thường phải đau khổ thấy rằng *"đất trời nghiêng ngửa, mà thành sầu không sụp đổ"* (Vũ Hoàng Chương). Đối với người đã giải thoát, thì năm dục như bệnh khổ, như cục bướu, như mũi tên, như vết thương, như hố than hừng (*Kinh Ma Kiên Đề,* Trung bộ kinh II).

Đức Phật không phủ nhận có lạc thọ trong đời sống tại gia, cũng như có lạc thọ cho người xuất gia; có hạnh phúc do tiền tài sắc đẹp, danh vọng đem lại, nhưng cũng có hạnh húc do đời sống giải thoát xuất trần. Nhưng trong mỗi thứ cảm thọ ấy, Phật khuyên chúng ta nên phân tích, hiểu rõ ba điều: vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly. Khi mắt tiếp xúc sắc đẹp, ta cảm thấy dễ chịu, đó là *vị ngọt* của sắc khiến ta phát sinh lòng ham muốn đối với nó. Nhưng khi ham muốn ấy suy yếu, nghĩa là khi hết ham, hoặc khi nó bị cản trở, thì đấy là sự *nguy hiểm* của sắc, vì nó làm chúng ta đau khổ. Nếu khi tiếp xúc với sắc pháp, chúng ta biết rõ nó là vô thường nên không phát sinh ưa muốn, thì đấy là *xuất ly* đối với sắc. Ví dụ một người thấy người khác mặt mũi xinh đẹp, càng nhìn càng ưa, đấy là thấy *vị ngọt* của sắc. Nếu chưa học Pháp, người ấy đi từ sự ưa thích đến ái luyến, mong chiếm hữu làm của riêng mình mà không được nên sinh ra sầu khổ cay đắng ê chề khi thấy sắc đẹp kia ngoài tầm với tới: đó là sự *nguy hiểm* của sắc. Phàm phu là vậy, chỉ có đi từ vị ngọt đến nguy hiểm vì không biết có một con đường thứ ba. Nếu có học Pháp, người ấy sẽ nghiền ngẫm chân lý Phật dạy: sắc là vô thường, luôn luôn biến đổi để đi đến hủy diệt. Lại nữa sắc chỉ là thứ ngoài da, còn tính xấu nằm trong xương tủy; ham

cái vẻ ngoài của một người khi chưa biết gì đến những thói xấu nết tốt của họ là một điều *nguy hiểm*. Thấy vậy bèn hết mê đắm; mặc dù vẫn còn thấy đẹp nhưng hết ham, không đến nỗi chết mệt vì sắc, chỉ nhìn mọi vẻ đẹp như nhìn về cái ráng cầu vồng: đấy gọi là *xuất ly*.

Đối với người xuất gia, vị ngọt của cảm thọ là *"vô hại tầm"* ở cảnh giới sơ thiền, một trạng thái hỉ lạc do ly dục sanh, không còn tâm sân hận. *"Này các tỷ kheo, trong khi các vị tỷ kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú sơ thiền, có tầm có tứ, trong khi ấy vị này không nghĩ đến tự hại, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai… vị ấy cảm thọ một cảm thọ vô hại. Này các tỷ kheo, tối thượng vô hại ấy ta nói là vị ngọt của cảm thọ"* (*Kinh Đại khổ uẩn*, TBK I). Sự *nguy hiểm* của cảm thọ là tính vô thường, biến đổi của cái cảm thọ vô hại này. Mặc dù cảm thọ vô hại là một hạnh phúc tối thượng so với dục lạc thế gian, nhưng nó cũng ở trong khổ uẩn vì vẫn còn chịu sự chi phối của vô thường, biến dịch. Do đó, sự *xuất ly* cũng cần thiết: ấy là không tham đắm, chấp trước cảm thọ ấy. Chính vì tham đắm vị ngọt của thiền lạc mà người tu thiền không thể tiến thêm, bị lạc vào hóa thành, một Niết bàn giả tưởng. Quá trình tu tập là một quá trình giảm trừ đến chỗ cứu cánh: lên đến tứ thiền, thì cả tầm, tứ, hỉ, lạc đều bỏ, chỉ còn lại *xả niệm thanh tịnh*.

Ở một kinh khác, *"Kinh Sợ hãi và khiếp đảm"* (TBK I) chúng ta được nghe đức Phật trình bày rốt ráo nguyên nhân nỗi sợ hãi âm thầm đè nặng trên tâm thức con người muôn thuở. Chúng ta sợ đủ thứ: sợ chết, sợ khốn khổ, sợ đói rét, sợ uy quyền, sợ cô độc, sợ bị chê bai chỉ trích, và trên tất cả, hình như chúng ta rất sợ sự thật. Vì sợ hãi chúng ta lao mình vào công việc làm ăn, và các thú tiêu khiển, lập gia đình, gia nhập các đoàn thể, nỗ lực tạo mãi tiền của, danh vọng, tri thức, tài khéo, cốt làm sao để chứng minh mình không phải là một con số không dưới mắt mọi người và nhất là dưới mắt mình. Nhưng cảm giác khó chịu về số không vẫn còn mãi đấy. Càng lao tâm lao lực, cuộc sống chúng ta càng bận rộn chừng nào, với càng nhiều bạn bè sở hữu, quyến thuộc chừng nào, chúng ta càng thấy rõ sự nghèo nàn cô độc vô vị trống rỗng của nó chừng nấy, khi mà chúng ta bắt buộc một mình đối diện với cuộc tử sinh của chính mình. Vì sợ hãi, chúng ta tạo ra những thần linh bất diệt để có thể đặt niềm tin tưởng của chúng ta vào đấy, để có chỗ bám víu ở giữa một thế giới đầy rẫy những lọc lừa tráo trở. Rồi chúng ta gán cho thần linh ấy đủ các tính xấu của chúng ta, nghĩa là cũng đầy ngã chấp nhỏ nhen, có thể rất từ bi với

một tín đồ trung kiên, nhưng cũng có thể rất độc ác với kẻ nào phản bội. Tuy vậy, chúng ta thà có một tín ngưỡng bất toàn hơn không có gì cả. Voltaire: *"Nếu Thượng đế không thật có, thì cũng cần phải tạo ra Thượng đế"*. Như những con cừu nằm xích lại gần nhau để tìm hơi ấm, chúng ta cũng ưa quần tụ, gia nhập hội này đoàn nọ, vì không thể chịu được mặc cảm cô đơn. Chúng ta nói tiếng nói của tập thể, ưa thích và lựa chọn giống như sự ưa thích và chọn lựa của mọi người, để khỏi bị xem là *"không giống ai"*. Quả thế, vì sợ hãi cô độc, chúng ta thà làm một con cừu ngoan ngoãn trong bầy cừu ấm áp hơn là làm một vì sao cô độc trên nền trời giá băng.

Đức Phật không chấp nhận những giải pháp tạm bợ mà chúng ta thường dùng để đối trị nỗi sợ hãi âm thầm ngự trị trong ta. Ngài đi thẳng vào trọng tâm vấn đề, tìm những nguyên nhân sâu xa của nó để có thể nhiếp phục sợ hãi. Những nguyên nhân ấy theo lời Phật dạy, là những thói xấu cố hữu trong ta như tham, sân, si, hôn trầm, thụy miên, giao động, hoài nghi, khen mình chê người, lười biếng thất niệm, ham danh lợi, thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp không thanh tịnh, mạng sống không thanh tịnh. *"Này các tỷ kheo, những vị Sa môn, Bà la môn nào có thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp không thanh tịnh, có mạng sống không thanh tịnh, những Tôn giả Sa môn hay Bà la môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có mạng sống không thanh tịnh… Ta tự quán sát mạng sống hoàn toàn thanh tịnh này, cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn khi sống trong rừng núi.*

Này Bà la môn, những Sa môn hay Bà la môn nào có tâm sân hận, ác ý, sống tại các trú xứ xa vắng trong rừng núi hoang vu… những Tôn giả Sa môn hay Bà la môn ấy chắc chắn làm cho sự sợ hãi khiếp đảm bất thiện khởi lên… Những Sa môn hay Bà la môn nào giao động, tâm không an tịnh, những Sa môn hay Bà la môn nào còn ham muốn lợi danh, tiếng tăm… những Sa môn, Bà la môn nào thất niệm, không chú ý… những Sa môn, Bà la môn nào không có tâm định tĩnh, tâm bị tán loạn mà sống tại các trú xứ xa vắng trong rừng núi hoang vu… những Tôn giả Sa môn, Bà la môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi khiếp đảm bất thiện khởi lên…" (*Kinh Sợ hãi và Khiếp đảm*, TBK I).

Một trong những phản ứng thông thường của chúng ta trước sự sợ hãi là chạy trốn: *"tẩu đào vi thượng sách"*. Sự chạy trốn mang nhiều hình thức khác nhau. Chúng ta trốn vào trong những cuộc vui, trốn vào những công việc, hội hè đình đám, đoàn thể, bạn bè, để khỏi phải đối mặt với hư vô và với chính

mình: ngồi thiền sở dĩ rất khó khăn là vì thế, chúng ta phải đối diện với chính mình trong khi độc cư thiền tịnh. Chỉ có những bậc giác ngộ mới có thể sống hoàn toàn cô độc, đối diện với chính mình mà không phát sinh cảm giác khó chịu, trái lại cảm thấy một lạc thọ, hạnh phúc thuần túy. *"Này chư hiền, ta có thể không di động thân thể, không nói lên một lời, sống cảm giác thuần túy lạc thọ luôn trong một ngày một đêm… luôn trong hai ngày hai đêm… Cho đến luôn trong bảy ngày bảy đêm…" (Kinh Tiểu khổ uẩn)*. Như người ca kỹ trong thơ Xuân Diệu ngày xưa, nỗi sợ hãi lớn nhất của ta là phải chạm mặt với chính mình: "Chớ để riêng em phải gặp hồn em":

Em sợ lắm giá băng tràn mọi nẻo

Trời đầy trăng lạnh lẽo buốt xương da

Cái *"không vô biên"* ấy thật là dễ sợ, nó có thể làm chúng ta chết ngạt trong đó như một phi hành gia chết rũ khi bay ra ngoài quỹ đạo của trái đất.

Đức Phật đối trị sợ hãi bằng cách nhìn thẳng vào nó, không trốn chạy vào một việc làm khác, một tư thế khác, một thái độ khác như lối xử sự thông thường của chúng ta, *"Này Bà la môn, trong bất cứ hành vi, cử chỉ nào của ta mà khiếp đảm sợ hãi xảy đến, thì ngay cả hành vi cử chỉ ấy, ta diệt trừ nỗi sợ hãi khiếp đảm… Trong khi ta đi kinh hành qua lại, mà sợ hãi khiếp đảm đến, thì ta không đứng, không ngồi, không nằm mà ta diệt trừ sợ hãi khiếp đảm ấy ngay trong khi ta đang kinh hành qua lại"* (*Kinh Sợ hãi và Khiếp đảm*).

Do sợ hãi chúng ta thường bóp méo sự thật cho nó phù hợp với sở thích của chúng ta, như người điên trong tập *"Cuồng nhân nhật ký"* của Gogol luôn luôn tưởng tượng mọi sự đều tốt đẹp, có ảo tưởng rằng mình là Hoàng đế và nhà thương điên là cung điện. Đức Phật không thế. Đối với Ngài sự thật là sự thật, dù nó xấu xa hay đẹp đẽ, cần phải được thấy đúng như bản chất của nó: *"Này Bà la môn, có một số Sa môn, Bà la môn nghĩ rằng ngày là đêm, đêm là ngày. Ta nói những Sa môn, Bà la môn ấy sống trong si ám… Ta nghĩ rằng đêm là đêm, ngày là ngày".* Chúng ta nhớ đến một câu trong kinh Pháp cú, Phật dạy: *"Nó đánh tôi, mắng tôi, Nó thắng tôi, cướp tôi, Ai ôm hiềm hận ấy, Oán thù không thể nguôi"*. Một điều đáng lưu ý ở đây là Phật không dạy chúng ta nên *tưởng tượng* sự lăng mạ thành ra sự ngợi khen hay tưởng tượng sự đánh đập thành ra sự ve vuốt. Ngài chỉ dạy *đừng ôm giữ tâm niệm* ấy nghĩa

là hãy xả bỏ, cho qua để khỏi rước lên khổ, tự hại mình: Một lời khen thực tiễn, khôn ngoan.

Trong kinh *"Ví dụ cái cưa"*, Phật dạy tỳ kheo dù có bị cưa xẻ thân thể ra từng mảnh, từng đoạn, cũng đừng ôm lòng sân hận mới đúng là đệ tử của Ngài. Nếu ta chấp chặt từng lời từng chữ thì thấy lời dạy này thật khó mà thực hành. Kỳ thực lời này rất thâm thúy hiểu theo nghĩa bóng: Dù không ai cưa xẻ, cái cưa Vô thường cũng đang cưa xẻ thân ngũ uẩn này từng giây từng phút cho nó khi hoàn toàn tan thành tro bụi. Vậy thì, còn sống hơi thở nào, hãy sống trong chánh niệm, an lạc, đừng nổi sân vì những chuyện bất bình mà chuốc thêm đau khổ trong khi đang bị *vô thường cưa dần tới nấm mồ hoặc lò hỏa thiêu.*

Không một lời dạy nào của Phật là không liên hệ trực tiếp đến việc tìm hiểu con người chúng ta, thân tâm chúng ta, với những vấn đề của nó. Bản chất của dục vọng, nguyên nhân của dục, con đường thoát ra khỏi dục được đề cập một cách chi ly. Sự sống sở dĩ khổ chính vì con người vốn đã đau khổ vì già, bệnh, chết, lại còn đi chuốc thêm vào mình những cái phải chịu sự chi phối của già, bệnh, chết: đó là sắc đẹp, danh vọng, tài sản. Nếu chúng ta biết ngay trong đời sống khổ đau này, với thân xác khả hoại này, đi tìm, gần gũi, thân cận những cái không già, bệnh, chết, thì đó là ta đã đạt được Niết bàn, bất tử trong sinh tử. Cái đó là chánh pháp tối thượng. Cho nên, Phật dạy rằng tài sản của người xuất gia là chánh pháp tối thượng này.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp

NXB Tôn Giáo, quý I năm 2004, tr. 7-29

Vi tính: Nguyễn Hiền-Đức

Silver Spring, MD, 24-6-2015

BỐN HẠNG NGƯỜI

Trong các Kinh tạng Pàli, đức Thế Tôn thường nhắc đến bốn hạng người sống trên đời:

+ Hạng tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình,

+ Hạng hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người,

+ Hạng vừa tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình; vừa hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người.

+ Hạng không tự làm khổ mình, không chuyên tâm tự làm khổ mình; cũng không làm khổ người, không chuyên tâm làm khổ người.

Bốn hạng người trên, đời nào xứ nào cũng có. Mặc dù những lời dạy đã cách ta trên hai ngàn năm trăm năm, trải qua không biết bao lần *"tam sao thất bổn"* chúng ta khi đọc lại tạng kinh gần nhất thời Phật này, đã phải ngạc nhiên thích thú trước tinh thần hài hước của đức Thế tôn, một nhà tâm lý siêu việt. Ngôn ngữ dẫu có thay đổi qua 25 thế kỷ, tinh thần mà ngôn ngữ ấy nói lên vẫn rất mới mẻ đáng truy tầm. Ta hãy xét bốn hạng người mà Phật đã ám chỉ, theo khoa học phân tích tâm lý ngày nay:

1/ Hạng thứ nhất: là hạng người mang một chứng tâm bệnh gọi là masochism (tự hành hạ, có khuynh hướng tự hành khổ) đó là hạng người ưa thương vay khóc mướn, như Kiều:

Lại mang lấy một chữ tình

Khư khư mình buộc lấy mình vào trong

Vậy nên những chốn thong dong

Ở không yên ổn, ngồi không vững vàng

Đang là một cô con gái nhà khuê các, đi chơi gặp nấm mồ vô chủ của một kỹ nữ, Kiều đã nghĩ ngay đến thân phận mình:

"Thấy người nằm đó biết sau thế nào!"

Ta phải ngạc nhiên trước thái độ của Kiều, sự lân mẫn xót thương nơi nàng đối với nấm mồ vô chủ đã vượt quá giới hạn từ bi, trở thành bệnh hoạn, bệnh *"tự hành khổ mình*". Cái gì mà vừa nghe cậu em Vương Quan mới dẫn gần xa cái tiểu sử dở hơi của cô gái dưới mồ (cậu này cũng lạ, còn nhỏ tuổi mà đã thuộc vanh vách tiểu sử của một cô gái làng chơi!), Kiều đã:

Thoắt nghe nàng đã đầm đầm châu sa

Đau đớn thay phận đàn bà

Lời là bạc mệnh cũng là lời chung

Suốt cuộc đời 15 năm đoạn trường của nàng Kiều chỉ là hậu quả của sự *"vận vào khó nghe"* ấy. Vì chuyện *"vận vào"* cho nên:

Ma đưa lối quỷ đưa đường

Lại tìm những chốn đoạn trường mà đi

Tuy nhiên, sự tự làm khổ của Kiều không phải hoàn toàn vô ích, ít ra Kiều đã chuộc được cha. Có những sự tự hành khổ mà không chuộc ai được mới đáng ức: đó là sự tự hành khổ của những người tu khổ hạnh không đưa tới giải thoát, mà vẫn chấp chặt lấy khổ hạnh ấy. Phật gọi là *"giới cấm thủ kiến"*. Những nhà tự hành khổ này đặt ra nhiều giới luật quái gở, được kể nhan nhản trong kinh tạng Pàli, đượm vẻ dí dỏm khôi hài: liếm tay cho sạch (không chịu rửa tay), đi khất thực không chịu bước tới, không nhận đồ ăn ở chỗ có chó đứng, có ruồi bu, không nhận đồ ăn từ nơi miệng nồi, miệng chảo, không nhận tại ngưỡng cửa, tại cối giã gạo, không nhận từ hai người đang ăn… Chỉ nhận ăn tại một nhà, chỉ nhận ăn một miếng, hay chỉ ăn tại hai nhà, chỉ ăn hai miếng… Có lẽ những người chuyên tâm tự hành khổ ấy nghĩ rằng giữ giới nghĩ rằng giữ giới càng khó theo càng được nhiều phước, nên ta không ngạc nhiên khi ở thời Phật có những hành trì cẩu hạnh, ngưu hạnh nghĩa là sống như chó hay như trâu bò trong một thời gian dài với tin tưởng rằng với tin tưởng rằng do hạnh ấy sau khi chết, sẽ được sinh lên cõi trời. Một vị hành giả thuộc loại này đi đến Thế tôn hỏi về số phận tương lai của một người hành trì khổ hạnh, ngưu hạnh một cách viên mãn sẽ ra sao. Ngài đáp:

"Ai hành trì khổ hạnh một cách viên mãn thì sẽ được sanh trong loài chó, nếu hành trì cẩu hạnh với niềm tin sẽ được sanh cõi trời thì tương lai sẽ có hai khả năng: một là sẽ được sanh làm chó nếu hành trì cẩu hạnh một cách viên mãn, hai là sanh vào địa ngục nếu hành trì không viên mãn" (sinh địa ngục do tức giận, vì cứ tưởng nhờ cẩu hạnh mà sẽ được sinh lên trời, té ra không). Người ta có thể nghĩ rằng hạng người hành trì ngưu hạnh, cẩu hạnh (bắt chước trâu, chó) chỉ có mặt vào thời bán khai xa xưa ấy, chứ thời văn minh làm gì có? Nhưng không, nó vẫn tồn tại dù dưới hình thức hơi khác: tuy không mang lông đội sừng cho giống như trâu như chó, con người ngày nay làm việc còn nhiều hơn loài trâu, tham gặm xương khô (mồi danh bã lợi) còn dai dẳng hơn loài chó.

2/ Hạng thứ hai: là người làm khổ kẻ khác, chuyên tâm làm khổ người khác. Tâm phân học gọi đó là chứng sadism, nghĩa là ưa gây đau khổ cho người và vật. Hạng này không thiếu trên đời, xưa cũng như nay. Ta nhớ trường hợp vua Lê Long Đĩnh (Ngoại triều) ưa róc mía trên đầu thầy chùa cho chảy máu chơi. Phật kể đến một số người hành các nghề các như đồ tể, bán buôn khí giới, đao phủ, buôn bán quan tài và vật tẩm liệm…

3/ Hạng thứ ba: là hạng vừa tự làm khổ mình, chuyên tâm làm khổ mình; vừa làm khổ người, chuyên tâm làm khổ người. Đây là hạng người có cả hai chứng bệnh vừa kể trên. *Kinh Kandaraka* (Trung bộ kinh II, tr. 334) mô tả những ông vua làm tế đàn cúng thần: *"Vị này… cạo bỏ râu tóc, đắp áo da thô, toàn thân bôi dầu, gãi lưng với một sừng nai, đi vào giảng đường với bà vợ chính và một Bà la môn tế tự. Rồi vị ấy nằm xuống giữa đất có lát cỏ. Vua sống với sữa từ vú một con bò cái, có con bò con cùng màu sắc, bà vợ chính sống với sữa từ vú thứ hai, và vị Bà la môn tế tự sống với sữa từ vú thứ ba. Còn sữa từ vú thứ tư thì dung để tế lửa. Con nghé con thì sống với đồ còn lại (còn được cái gì?) Ông vua ra lệnh giết vô số bò đực, bò cái, nghé con, dê, cừu để tế lễ, chặt vô số cây cối để làm cột tế đàn. Những người phục dịch vì sợ đòn gậy, sợ nguy hiểm, với mặt tràn đầy nước mắt khóc lóc làm các công việc…"*.

Hạng thứ ba này thường được thấy trong những trường hợp *"oan gia tụ hội"*: cha mẹ, vợ chồng, con cái… không hợp nhau mà phải sống đời với nhau, không thể xa nhau bởi vì họ cần… tự làm khổ và làm khổ nhau. Hóa ra *"yêu nhau thì lại bằng mười phụ nhau"*. Có một câu ngạn ngữ Pháp diễn tả

rất đúng nỗi khổ của những cặp oan ương: *"Có em tôi chết cái một, không em tôi chết mòn chết dần"* (Avec toi je suis mort, sans toi je m'en meurt). Những người chết đuối chưa tắt hơi, điều tối quan trọng là đừng cho người thân tới gần, có bóng dáng một người thân nào (càng thân càng mau chết) lai vãng, mà nạn nhân hé mắt nhìn thấy được, tức thì hộc máu chết liền. Vì có người thân trong lúc nguy cấp thì chỉ thêm rắc rối vấn đề không thể cứu vãn do bởi sự xác cảm quá độ của đôi bên ảnh hưởng lẫn nhau. Phật dạy: *"Sầu bi khổ ưu não do ái sanh, hiện hữu từ nơi ái"*.

4/ Hạng thứ tư: là hạng không tự làm khổ mình, không chuyên tâm làm khổ mình, cũng không làm khổ người, không chuyên tâm làm khổ người. Đây là hạng người lành mạnh, không có những tâm bệnh kể trên. Họ sống không tham dục, các căn tịch tịnh, cảm giác lạc thọ… Sớm hay muộn những vị này sẽ thấy tại gia là rang buộc, dục vọng con người như cục bướu, như bệnh chướng, như vết thương, như hố than hồng, và sẽ xuất gia sống đời giải thoát. Vị ấy thực hành sự hộ trì các căn, chế ngự những nguyên nhân làm cho tham ái, ưu, bi, các bất thiện pháp khởi lên. Do hộ trì các căn, vị ấy cảm thọ vô uế lạc, vị ấy *"khi đi tới, đi lui đều tỉnh giác, khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác, khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác… khi đi, đứng, nằm, ngồi, thức, ngủ, nói, im đều tỉnh giác…" (Kinh Kandaraka)*.

Thành tựu chánh niệm, tỉnh giác, vị ấy chọn một nơi thanh vắng độc cư thiền định, gột rửa năm triền cái là tham, sân, ngủ gật, dao động, hoài nghi, chứng sơ thiền với năm thiền chi: *tầm* (theo dõi đối tượng), *tứ* (chú tâm trên đối tượng, ví dụ hơi thở), *hỉ* (là tâm vui), *lạc* (là tâm khoan khoái) và *nhất tâm*. Hỉ lạc ở sơ thiền là hỉ lạc do ly dục sanh vì còn tầm, tứ nên hãy còn trong tình trạng dao động. Vị ấy xả tầm xả tứ, chứng và trú hỷ lạc ở nhị thiền, một hỉ lạc do định sanh, không tầm không tứ, cứ thế vị ấy xả bỏ dần cho đến Tứ thiền thì chỉ còn lại *xả niệm thanh tịnh*, từ đây các pháp quán mới thực sự hữu hiệu để phát sinh những thần thông lật trời dời đất.

Chúng ta thường nói quán Không, quán Vô thường, quán Như huyễn, quán Khổ v.v… song chỉ là những lối đại ngôn bởi vì chúng ra vẫn thấy có, thấy *thường*, thấy *thật*, thấy *vui*… nên mới khổ. Bởi chúng ta chưa xả bỏ hoàn toàn, hành lý còn cả đống, thì làm sao nhẹ nhàng được để bay bổng trong các cõi thiền.

Để ý trong bốn hạng người kể trên, Phật không nhắc đến hạng nào làm lợi mình lợi người. Chỉ một hạng người 'không làm khổ mình, không làm khổ người" đã quá quý, quá hiếm ở trên đời, khoan nói đến bác ái, vị tha gì hết. Thật là thực tế, không màu mè. Chúng ta ưa ngụy trang những tật xấu của mình dưới những danh từ đẹp đẽ, nhưng nhìn hậu quả thì biết ngay nguyên nhân thực sự của nó. *"Không làm khổ mình, không chuyên tâm làm khổ mình, cũng không làm khổ người, không chuyên tâm làm khổ người"*, sống như vậy nghe quả thật giản dị, nhưng sự thật thì vô cùng khó khăn. Sống giản dị quả là rất khó "Live and let live" *(Hãy sống, và để cho thiên hạ sống với)* là một lý tưởng mà xưa nay chưa ai thực hiện trọn vẹn, ngoại trừ Phật và một số rất ít những bậc Thánh.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 30-39

ĐỨC PHẬT VÀ NỤ CƯỜI

Qua những kinh điển Đại Tiểu thừa ghi lại cuộc đời đức Phật trong 49 năm du hóa, chúng ta có được một hình ảnh linh động về đấng Đạo sư. Nét độc đao nhất trong nhân cách Ngài là không bao giờ mất bình tỉnh. Ngài luôn luôn giữ được phong độ, dù gặp những gian nguy sỉ nhục.

Nhưng, một nét độc đáo khác của Phật là Ngài rất ít khi cười lớn, mà chỉ mỉm nụ nhiệm mầu. Cho nên mỗi khi Ngài cười lớn, là cả một *"đại sự nhân duyên"*. Cái cười ấy phóng ra muôn vàn ánh quang minh vốn là một thứ ngôn ngữ, một cách truyền thông chân lý Ngài đã chứng cho các vị Bồ tát cao cấp. Đối với kẻ phàm tục chúng ta, nụ cười đức Phật bởi thế trở thành một cái gì hết sức huyền bí, vô cùng quyến rũ. Nhìn những tượng tranh trình bày tôn dung Ngài (cố nhiên không phải là những bức tượng đủ 32 tướng xấu 80 vẻ tệ do thợ tồi đúc nên) chúng ta luôn luôn muốn chiêm ngưỡng mãi nụ cười bí ẩn kia: *nụ cười không hẳn là cười*. Một nụ cười như ẩn như hiện, như xa như gần, như sắc như không. Một nụ cười vừa rất hồn nhiên, vừa sáng ngời trí giác. Một nụ cười ra chiều diễu cợt, ra chiều xót thương. Chiêm ngưỡng nụ cười Ngài, chúng ta có cảm tưởng Ngài giấu ta một điều gì, mà nếu ta đứng lặng nhìn lâu hơn một chút, ta sẽ biết được. Nhưng phải hết sức là lặng, vì:

Không gian như có giây tơ

Bước đi sẽ đứt, động hờ sẽ tiêu

(Xuân Diệu)

Cái gì chúng ta biết được trong nụ cười thoáng qua ấy cũng thật vô cùng mong manh, nó vụt tan biến ngay khi một niệm vừa móng khởi. Chiêm ngưỡng nụ cười Ngài, chúng ta bất giác muốn cười theo, nhưng khi nhìn lại

bản thân, chúng ta muốn khóc hơn cười, và khi ngẩng nhìn trở lại, thì ô kìa, đức Từ Tôn hình như bỗng trở nên nghiêm trang, không còn mỉm cười với ta nữa. Nhưng dù có mỉm cười hay không, Phật vẫn có một sắc diện tươi tỉnh hài hòa, đem lại cho chúng ta một niềm bình an vô hạn. Nét mặt Ngài tràn trề hạnh phúc, một thứ hạnh phúc không liên hệ gì đến thế tục, và chính vì vậy mới thật là hạnh phúc. Quả vậy, làm sao tìm được hạnh phúc nơi một nét mặt in hằn những lo âu vì tính mạng, tài sản, lợi danh? Làm sao tìm thấy bóng hạnh phúc nơi một nét mặt in hằn những vết nhăn của những tháng ngày đau thương chồng chất? Nét mặt trên một tượng Phật khéo tạc là một nét mặt không có thời gian, không bao giờ ta đoán được Ngài bao nhiêu tuổi.

Vua Ba Tư Nặc theo Phật là do quan sát những vị Tỳ kheo đệ tử Ngài ăn ngày một bữa, ngủ gốc cây, ở giữa trời, không có một vật tỳ thân đáng giá, vậy mà khuôn mặt vị nào cũng tràn đầy hạnh phúc hiếm thấy nơi người thường. Các Tỷ kheo này cũng vậy, không bao giờ hở răng cười, vì cười để lộ hai hàm răng là điều giới luật cấm kỵ. Vậy mà tất cả con người của họ chính là hiện thân của nềm hỷ lạc vô biên.

Tại sao trong chương nói về uy nghi của tu sĩ, có việc cấm ngoác miệng ra mà cười? Có lẽ tại vì cười là hành tướng của vô minh bất giác. Tâm động mới phát ra cười và khóc. Nếu tâm an trú trong chân tánh bồ đề, thì không có gì có thể khiến cho ta khóc hay cười được. Cho nên, mỗi khi rất hiếm hoi, mà Phật phát ra tiếng cười lớn (như khi Ngài lên đỉnh Lăng Già thuyết pháp cho vua Rồng biển) thì đại chúng phải ngạc nhiên tự hỏi: *"Như Lai là đấng tự tại đối với các pháp, nay bỗng vì nguyên nhân gì lại nổi lên cười lớn"*.

Cái cười còn là đầu mối của lòng dâm. Phụ nữ bất chánh ưa cười cợt để gợi sự chú ý của người khác. Cái cười cái khóc của họ đều là những khí giới rất lợi hại để lừa dối người ta về tình hoặc tiền. Chính vì cười không đúng lúc mà hai ái phi của vua Ngô Phù Sai phải bị Tôn võ tử chém đầu một cách oan uổng (các nàng cười trong một buổi tập dượt nghĩa vụ quân sự cho phụ nữ trong cung).

Những triết gia bi quan cho rằng cái cười là một phát minh đặc biệt của loài người, vì con người quá đau khổ. Trong các loài thú, không có con nào cười như con người cả. Cái cười của con người có thể là để che giấu sự đau khổ, uất hận, mỉa mai, chua chát. Có tới ba mươi sáu kiểu cười theo sự phân tích, cũng như một cái quạt giấy ngày xưa có vô vàn cách sử dụng chứ không

phải chỉ để quạt cho mát mà thôi. Có người dùng cái quạt để che mặt, hoặc để giấu một nụ cười, hoặc để liếc mắt đưa tình. Có người quạt cho kẻ khác để tán tỉnh, như các nịnh thần quạt cho vua. Có người tự quạt cho mình để nuốt hận. Lại cũng có kẻ sử dụng cái quạt để… trở cán đánh vào người khác. Nụ cười cũng vậy, không phải đơn thuần diễn tả nỗi vui sướng mà trái lại, có khi chỉ là trá hình đau khổ:

Khi vui muốn khóc, buồn tênh lại cười

(Nguyễn Công Trứ)

Một thi sĩ nói *"Cười là tiếng khóc khô không lệ!"* Thành thử cái cười đôi lúc còn bi thảm hơn cả cái khóc. Molière, Voltaire, kịch gia, văn hào nổi tiếng của Pháp về hài hước đều là những người có nhân sinh quan vô cùng đen tối. Vào những thời kỳ đau khổ trong lịch sử quốc gia, văn chương trào lộng rất thịnh hành. Thi hào Keats nói *"nụ cười chân thật nhất thường đậm nét thương đau"* (Our sincerest laughter, with some pain is fraught).

Có khi con người cười để che sự giận uất:

Giận dẫu căm gan miệng mỉm cười

(Nguyễn Công Trứ)

Có những nụ cười rất nham hiểm, như nụ cười của Hoạn Thư trước nỗi khổ của Thúc Sinh thương Kiều đang bị hành hạ mà không dám khóc:

Người ngoài cười nụ, người trong khác thầm

Nụ cười của Hoạn Thư làm cho Kiều phải than:

Giận dầu ra dạ thế thường

Cười này mới thật không lường hiểm sâu!

Có nụ cười để bày tỏ sự trách móc, như nụ cười của Từ Hải:

Cười rằng: tâm phúc tương tri

Sao chưa thoát khỏi nữ nhi thường tình

Cái cười để che dấu sự ác độc là một đặc tính làm cho con người gần với loài thứ nhất. Triết gia Thomas Hobbes phân tích rằng con người giống con thú nhất là ở cái sự nhe nanh ra mà cười, vì cái cười nơi con người cũng như

sự nha nanh của thú vật mỗi khi gặp nhau. Con thú ăn tươi nuốt sống ngay đối phương, còn con người thì cười trước, rồi mới liệu bề nuốt nhau từ từ:

Bề ngoài thơn thớt nói cười

Mà trong nham hiểm giết người không dao

Đó là nụ cười dại diện cho sự nham hiểm của con người.

Như vậy, cai cười không phải là biểu hiện duy nhất, chân thật và đơn thuần của hạnh phúc. Có lẽ vì thế mà Phật ít khi cười lớn, và giới luật cũng cấm những vị xuất gia nhe răng cười, mặc dù Phật giáo đề cao hạnh phúc, chống đau khổ. Toàn bộ chân lý Phật giáo là chỉ nhằm mục đích diệt khổ, đem lại Niệt bàn, hạnh phúc tối cao. Nhưng hạnh phúc ấy không phải biểu lộ bằng cách nhe răng cười. Hạnh phúc ấy không cần biểu lộ, không tương quan tới cảnh ngoài, mà tuôn phát từ nguồn tâm, nên mới trường cửu, bất tận, to lớn đến không còn mang nhãn hiệu hạnh phúc, vì vượt ngoài danh ngôn đối đãi, hoàn toàn vô điều kiện.

Con người ưa sống ghét chết, ưa hợp ghét ly, ưa vui ghét khổ, mà không biết sống chết, hợp tan, vui khổ chỉ là hai mặt của một đồng tiền. Vì ưa sống ghét chết nên sống thì cười, chết thì khóc, bởi thế mà cứ phải quanh quẩn mãi trong vòng sống chết khóc cười, không biết bao giờ ra khỏi.

Nét mặt bình an của Phật biểu thị sự siêu thoát khỏi vòng sống chết khóc cười của thế nhân. Trong cảnh sống say chết ngủ, con người mới thấy có sống có chết, có vui có buồn, có phúc có họa. Nhưng đối với đấng Giác ngộ, sống chết buồn vui họa phúc chỉ như bào ảnh, như điện chớp, như sương khói, như chiêm bao. Tất cả đều duy tâm biến hiện, như những hình ảnh do họa sĩ vẽ nên, như những nhân vật trong tiểu thuyết do nhà văn tạo. Có nhà văn tạo ra một nhân vật, cho nó nếm trải đủ mọi mùi vị ngọt bùi cay đắng, lặn hụp qua ba mươi sáu nẻo luân hồi, nhân vật ấy trở thành một hình ảnh linh động tới nỗi nhà văn coi nó như thật, khóc cười theo với nó, rồi hóa điên. Nghe một chuyện như thế, chúng ta sẽ cho là hy hữu lạ kỳ, nhưng nhà văn ấy chính là chúng ta đây. Trong cảnh giả thì vui khổ đều giả, không có gì đáng khóc mà cũng không có gì đáng cười. Vậy mà chúng ta vẫn khóc, vẫn cười, cho nên dưới mắt Phật, chúng ta đều là đồ điên: bởi thế mà có danh từ điên đảo. Thật cho là giả, giả cho là thật, đó là căn bệnh trầm kha của chúng sinh vậy.

Tái bút: Đọc bài tùy bút trên, nhiều độc giả hiểu lầm tác giả lên án nụ cười và chủ trương không nên cười, do đó cần đính chính rằng, vẫn có những nụ cười rất đẹp đã tô điểm cho cuộc đời ảm đạm, đó là những nụ cười chay.

Gọi là nụ cười chay, bởi vì nó thật hoàn toàn… chay, không một ẩn ý chua xót, mỉa mai, hiểm độc, mà chỉ đơn thuần là nụ cười. Lại nữa, nó không phải trả giá bằng nỗi đau khổ của mình (cười chua chát) hay của kẻ khác (cười đắc thắng). Chỉ có nụ cười như vậy mới xứng đáng được xem là "*ánh mặt trời xua đuổi mùa đông ra khỏi nét mặt con người*" như Victor Hugo diễn tả (le rire, c'est le soleil qui chasse l'hiver du visage humain).

Đầu tiên là nụ cười của trẻ thơ chưa biết nói, chưa có cái răng nào, (nên khỏi phải sợ để lộ răng), điển hình là nụ cười của em bé trên tấm hình quảng cáo sữa Guigoz: thật là một nụ cười hoàn toàn hạnh phúc.

Thứ đến cái cười trừ, cười xí xóa một lầm lỗi của người khác, như cái cười của chú thị giả trong Tân ngữ lục khi một đứa nhỏ làm việc không vừa ý chú, Thay vì quở mắng, chú chỉ cười lớn bảo đùa nó:

- Bộ mày muốn đi tu hay sao mà làm ăn kỳ "dzậy".

Lại có cái cười để chữa thẹn cho kẻ khác. Cố Thượng tọa Thiện Minh, một hôm bảo điệu đem bánh trái cho một em bé đến chùa. Em lung túng làm rơi rớt khá nhiều xuống đất. Ngài cười lớn bảo:

- Quà của Phật nhiều lắm, chỉ tiếc rằng hai bàn tay con quá nhỏ!

Có cái cười đầy Từ bi thông cảm, như cái cười của vị Sư trưởng trong một buổi *"quá đường"* (bữa ăn theo nghi thức nhà chùa vào trước ngọ) khi một thị giả bưng canh nóng,lỡ sẩy tay đổ cả bát canh ra giữa bàn. Mặt tái như gà cắt tiết, chú tiểu run rẩy chờ đợi một hình phạt nặng. Nhưng bỗng Sư trưởng cười hỏi:

- Con có bỏng tay không?

Lại có cái cười đầy hương vị giải thoát như cái cười của thiền sư Huệ Viễn trong giai thoại thiền *"Hổ khê tam tiếu"*.

Nhưng trong sáng hơn cả có lẽ là cái cười *"vỡ tinh cầu"* của thiền giả khi hoát nhiên đại ngộ.

Và cuối cùng là cái cười bất diệt của Bồ tát Di Lặc mà ta thường thấy trong các tượng tranh về Ngài: mặt đầy, bụng phệ, miệng cười toe trong khi lục tặc vây quanh quấy phá, tượng trưng bằng sáu trẻ nhỏ, đứa xoi lỗ tai, đứa xoi lỗ mũi, đứa sờ lỗ rốn… phải chăng đây là hình ảnh *"lục trần bất ố hoàn đồng chánh giác"* của Đại thừa?

Nụ cười của Di Lặc Bồ tát là nụ cười của sự bao dung cởi mở, xóa hết ranh giới thân sơ yêu ghét.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 40-50

HÀNG PHỤC KỲ TÂM

Trong Kinh Kim cương, Trưởng lão Tu Bồ Đề hỏi Phật: *"Bồ tát phát tâm vô thượng Bồ đề làm thế nào để an trú tâm ấy* (luôn luôn vững, không thối thất) *và làm thế nào để hàng phục tâm mình.* Nguyên văn bản dịch của ngài La Thập là: ***Vân hà ưng trú, vân hà hàng phục kỳ tâm***.

Vân hà ưng trú: là làm sao an trú, giữ vững cái tâm bồ đề đã phát. Tâm Bồ đề là tâm mong cầu giác ngộ, tâm dũng mãnh tinh tiến không ngừng nghỉ trong công việc của Bồ tát là hóa độ của chúng sinh để cuối cùng giác ngộ hoàn toàn, thành Phật như Phật.

Hàng phục kỳ tâm: hàng phục cái tâm ấy. Có khi muốn cho sáng sủa, ta thêm vào chữ *vọng* mà nguyên bản không có. Đương nhiên hàng phục kỳ tâm là chỉ cho cái tâm ngược lại với cái tâm Bồ đề. Nhưng ngược với tâm Bồ đề có hai: tâm ích kỷ của Thanh văn chuyên cầu tự độ, và tâm tham đủ thứ của phàm phu còn nặng ngã chấp. Đối tượng chính mà Phật nhắm đến để giảng dạy Kinh Kim cương là những vị Thanh văn đã xong phần tự lợi, khởi sự hành hạnh Bồ tát. Điển hình là Tôn giả Tu Bồ Đề. Ngài là vị A la hán hết sức tịch tịnh vì không bao giờ móng khởi cái tâm niệm *ta đây là kẻ vắng lặng số một* và chính vì vậy Phật mới khen ngài là người ưa tịch tịnh (vì còn móng tâm động niệm là chưa thực sự vắng lặng). Ở đoạn 9 (theo kiểu phân đoạn thành 32 của Chiêu Minh thái tử) khi Phật hỏi Tôn giả Tu Bồ Đề: *"A la hán có thể nghĩ rằng ta đây à A la hán hay không?"* Thì Tôn giả đã trả lời: *"Thưa không, bạch Thế Tôn, vì nếu A la hán mà nghĩ mình là La hán tức đã ro vào quan niệm ngã, nhân, chúng sinh, thọ giả"*. Đây là bốn kiểu ngã chấp: chấp *ngã* (ngã tưởng) là chấp tôi; và đã chấp tôi thì đương nhiên cũng chấp cái khác với tôi là anh *(nhân tưởng)* nói cách khác thấy có *tự* (mình) thì cũng thấy có

tha (kẻ khác). Cái khác mình thuộc nhiều chủng loại khác nhau: không những mình khác người trước mặt mình mà còn khác mọi người, mọi loài vật khác như trâu, bò, lừa, ngựa, lạc đà… Kiểu chấp thứ ba này là *chúng sinh tưởng*. Nói cho dễ hiểu theo văn phạm (không biết đúng không, vì chưa thấy ai giải thích kiểu này) thì ngã tưởng như ngôi thứ nhất *(tôi)*, nhân tưởng như ngôi thứ hai *(anh)* và chúng sinh như ngôi thứ ba *(chúng nó)*. Còn *thọ giả tưởng* là khái niệm về sinh mang dài ngắn của cái tôi ấy từ khi sinh ra cho đến khi chết. Cả bốn tưởng ấy đều là vọng tưởng, ngã chấp vì đời sống như một dòng sông tuôn chảy không có bắt đầu hay chấm dứt, đổi mới không ngừng, vượt ngoài thường còn và đoạn diệt. Cái tôi chỉ là ảo tưởng do tính tương tục, vì nó biến đổi trong từng hơi thở tiếp nhau từ lúc chào đời cho đến chết.

A la hán là vị không còn chấp có cái ta, nên không thấy cái ta ấy là gì cả, là Thánh hay phàm, chân hay tục, là La hán hay không phải La hán. Vì Tôn giả Tu Bồ Đề không còn móng khởi một ý nghĩ gì về cái ta đó, nên Phật mới khen Tôn gả là người ưa hạnh tịch tịnh *(nhạo a lan na hạnh giả)*. Khi một vị A la hán như vậy phát tâm Bồ đề, thì phải cứu giúp chúng sinh về cả vật chất (như đem lại cơm áo nhà cửa) lẫn tinh thần là giáo hóa để chuyển mê khai ngộ. Muốn thế A la hán phải sống giữa cuộc đời để chan hòa ánh sáng giác ngộ của mình *(hòa quang)* vào trong chốn bụi bặm *(hồng trần)*. Một thử thách rất lớn cho vị La hán là khi vị ấy phải nhập cuộc vào giữa bụi đời trở lại để hóa độ, chẳng khác nào người đã ra khỏi đống bùn dơ, tắm rửa sạch sẽ rồi mà lại phải nhảy vào trong đó. Thỉnh thoảng vị ấy không khỏi cảm thấy mỏi mệt trước những duyên sự đa đoan, chúng sinh đa bệnh, ngoan cố, khó thương. Và khi tiếng gọi của núi rừng thanh tịnh, của cõi tâm tịch mịch vô ngần vang lên trong lòng, thì vị ấy gần như bỏ cuộc, không muốn làm Bồ tát nữa mà ưa quay về cõi Không, vì sực nhớ ra mình đã là A la hán sao lại phải dấn thân vào chốn bụi hồng mệt mỏi này? Thế đấy là vọng tâm của một A la hán tập tễnh hành hạnh Bồ tát. Ngược lại với vọng tâm của phàm phu là ham sắc thanh hương vị xúc, vọng tâm của Bồ tát là ham sự tịch mịch của tâm hồn:

Đoạn trừ phiền não trùng tâm bệnh

Xu hướng chân như tổng thị tà.

Bởi thế để trả lời câu hỏi của Tôn giả *(vân hà hàng phục kỳ tâm, **làm sao hàng phục tâm ấy**)* Phật dạy Tôn giả Tu Bồ Đề: Hãy độ chúng sinh mà không nghĩ là người *độ (ngã tưởng)*, nó là kẻ được độ *(nhân tưởng)*, có rất nhiều loại

chúng sinh đã được ta cứu độ, chẳng những người mà bao nhiêu loài tôm cua rùa cá… *(chúng sinh trưởng)*. Và nhất là đừng nghĩ: Ta đã làm cái việc cứu độ chúng sinh lâu quá rồi, (hai ba mươi tháng, năm, đời kiếp…) nay ta muốn nghỉ mệt (thọ giả tưởng). Vì nghĩ như thế không thể nào tiếp tục. Lại nữa, Bồ tát thì khi bố thí, đừng có chấp vào vật bố thí thuộc sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

Phật trả lời: *"Có bao nhiêu loại chúng sanh trong giới hoặc do trứng sanh, do hóa sanh, hoặc có sắc, không sắc, có tưởng, không tưởng v.v… hãy giúp cho chúng được giải thoát an vui tuyệt đối. Giúp như vậy vô số vô lượng vô biên chúng sinh, mà không thấy thật mình giúp và chúng sinh được giúp"*. Câu đáp của Phật bao gồm cả hai phần: **an trú tâm Bồ đề và hàng phục phiền não**. Về cách an trú tâm Bồ đề, thì Phật dạy hãy độ chúng sanh, cứu giúp tất cả mọi loài không phân biệt. Về phần hàng phục phiền não (hàng phục kỳ tâm) thì Phật dạy đừng thấy thật có mình ban ơn và kẻ nhận ơn . Phần thứ nhất do đó tương ưng với "sanh kỳ tâm" và phần thứ hai với "Vô sở trú" trong câu *"Ưng vô sở trú nhi sanh kỳ tâm"* vậy. Cứu giúp tất cả là đức ***"năng nhân"***, không chấp có người cho kẻ nhận là hạnh ***"tịch mặc"***. Nếu bố thí mà còn thấy có mình là người cho, kẻ khác là người nhận thì dễ sanh phiền não, mất thanh tịnh, tức là không hàng phục được tâm. Nhất là khi kiểm kê lại thấy mình *"cho rất nhiều nhưng nhận được bao nhiêu" t*hì ôi thôi, thật là đau khổ.

Vậy muốn an trú tâm Bồ đề, nghĩa là muốn phát sinh và phát triển tuệ giác như Phật thì phải thực hành Lục độ: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Thiền định, Trí tuệ cho đến chỗ tuyệt cùng. Đây là nói về khía cạnh tích cực hành động, tất cả đều có một cách ***như thật*** *"như thật bất không"*. Đồng thời trong khi hành động tích cực như vậy tâm không vướng mắc bất cứ cái gì, không thấy cái *"tôi"* Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục v,v… cũng không thấy có đối tượng là người kia được tôi bố thí, người kia nhục mạ tôi v.v… Đây là nói về khía cạnh tiêu cực trên phương diện nhận thức *(tri)* thì phải thấy ***không*** một cách tuyệt đối, hay ***"như thật không"***.

Vì muốn cho dễ hiểu, chúng ta phải tạm phân tích như trên, thành ra có hai mặt tri và hành, thể và dụng, tiêu cực và tích cực, song kỳ thực cả hai không rời nhau như hơi thở ra vào, thiếu một tức thì thành người chết. Bởi vậy an trú tâm bồ đề cũng đồng thời là hàng phục vọng tâm, hai chuyện trên chỉ là một. Một tri kiến chắc thật, sáng suốt tự nó đã là hành động. Ví dụ một

người đi lạc, đứng giữa ngã sáu ngã ba, khi nhận ra đúng đường về thì không còn gọi là lạc nữa mặc dù chưa cất bước đi.

Con người ngày nay về phương diện hành động tiến bộ rất xa, có thể bay lên cung trăng, lặn xuống đáy biển, có thể thực hiện những chuyện kinh thiên động địa, nhưng tất cả những hành vi đó không phải xuất phát từ tâm Bồ đề, mà trọng tâm vẫn là ngã chấp vô minh, cho nên càng được nhiều thành tích thế giới càng thêm loạn. Một hành động dù lợi lạc bao nhiêu mà phát sinh từ ngã chấp thì chẳng những không thể an trú tâm bồ đề mà còn làm tăng trưởng thêm phiền não (không thể *"hàng phục kỳ tâm"*), trái lại, một hành động lợi tha không ngã chấp thì tự nó làm được hai việc an trú tâm Bồ đề và dẹp bỏ phiền não.

Muốn phá trừ ngã chấp để phát triển tâm Bồ đề, theo lời Phật dạy thì phải thấy tất cả đều không tuyệt đối. Không này bao gồm tất cả các pháp và là thể tánh của tất cả các pháp: Vi trần, Thế giới, Phật, Chúng sinh, Bồ đề, Lục độ vạn hạnh… điệp khúc được nhắc lại nhiều nhất trong kinh này là: *"Như lai thuyết thế giới, tức phi thế giới, thị danh thế giới. Như lai thuyết chúng sinh tức phi chúng sinh, thị danh chúng sinh"* v.v… Ta hãy phân tích một câu làm ví dụ:

Như lai thuyết vi trần: Đức Như lai kêu là hạt bụi *(trung đạo).*

Phi vi trần: không phải là hạt bụi *(không).*

Thị danh vi trần: chỉ tạm gọi tên là hạt bụi (giả).

Vì sao có mấy chữ ***"Như lai thuyết"*** lặp đi lặp lại? Ta hãy nhớ đến lời tự thuật của Thế Tôn trong kinh Pháp Hoa. Sau khi đắc đạo Ngài quán sát thấy căn cơ chúng sinh quá thấp, mà pháp Ngài chứng thì sâu xa vi diệu, khó hiểu, khó thấy, khó vào (khó "vô"), dù có nói ra cũng không ai hiểu được. Do đó Ngài định nhập Niết bàn, không ra giáo hóa. Nhưng Ngài gẫm lại, chư Phật quá khứ đã dùng các pháp môn phương tiện để độ sanh. Phương tiện đó trước hết là ngôn ngữ của chúng sinh. Vì nếu dùng ngôn ngữ của Phật (như phóng hào quang, im lặng v.v…) thì chỉ có Phật hiểu với nhau mà thôi, không thể truyền đạt đến chúng sinh được. Bởi vậy đức Thế tôn phải dung ngôn nngữ của chúng sinh để nói với chúng sinh, để cho chúng sinh có thể hiểu thấu. Mà ngôn ngữ chúng sinh tùy thuộc vào sự thấy biết của chúng. Cho nên cái gì chúng sinh nói là có, Như lai cũng nói có, cái gì chúng sinh nói không, Như

Lai cũng nói không. Cái chúng sinh gọi là con trâu, Như lai cũng gọi con trâu. Cái chúng sinh gọi con ngựa, Như lai cũng gọi con ngựa. Đó là theo chúng sinh mà nói. Vậy, câu *"Như lai nói hạt bụi"* có nghĩa là tùy thuận theo ngôn ngữ thế gian mà Phật nói là hạt bụi. Đây gọi là trung đạo, vì bao hàm giả và không. Cái mà Phật gọi là hạt bụi dưới mắt Phật thấy không phải là hạt bụi (phi vi trần) vì nó có thể hợp lại thành thế giới, dưới mắt Phật thấy thì không phải thế giới vì nó có thể tan nát thành vi trần. Đây là không quán. Vế thứ 3: *"Thị danh vi trần, thị danh thế giới"* là giả danh hay tạm gọi. Phàm phu thường bám vào giả danh này vì không rõ nghĩa chân thật của nó (là không, là giả). Về tất cả mọi sự, phàm phu chỉ có giả danh, không biết được thật nghĩa. Cho nên bất cứ pháp gì, dù là Bồ đề, Niết bàn, Phật, Bồ tát… mà phàm phu rớ tới, dùng tư lương phân biệt, ngôn ngữ, so sánh… để mô tả, thì đều cong quẹo, chỉ có giả danh không phải thứ thiệt, như lời Phật dạy trong kinh Pháp Hoa *"Thị pháp phi tư lương phân biệt chi sở năng giải":* Pháp ấy (chân lý) không hải do tư lương phân biệt mà hiểu được. Không thể dung tư duy khái niệm để thấu đạt chân lý.

Với cái tâm phàm của chúng ta, bị hạn cuộc bởi vô minh phiền não từ vô lượng kiếp, cộng thêm thoái quen tư lương phân biệt… thì dù chúng ta có nói, nói không, nói giả, nói thật gì cũng đều sai, cũng chỉ là giả danh. Cái không của chúng ta không thật là không, cái có của chúng ta không thật là có. Niết bàn mà ta bàn tới cũng hóa thành sinh tử, tuệ giác ta tưởng là thứ thiệt cũng trở thành ngu si. Phiền não tức bồ đề chưa nói ra thì đúng, nói ra thì chỉ thành ba hoa hí luận.

Nhận thức được điều ấy rồi thì có lẽ chỉ còn một con đường duy nhất cho chúng ta là tin theo lời của đấng Như Thật ngữ, ***"do lòng tin mà vào".*** Làm sao để có được lòng tin đó? Thì kinh đã dạy, hãy trì giới và tu phước. Trì giới và tu phước (Bố thí, Nhẫn nhục…) đến chỗ rốt ráo là không thấy có mình trì giới tu phước, thì chúng ta sẽ có thể tin được lời Phật dạy là, vạn pháp đều không. Và khi có được lòng tin ấy, thì những điệp khúc trong kinh Kim Cương "không phải thế giới… không phải chúng sinh… không phải nhẫn nhục Ba la mật…" và 36 tiếng **KHÔNG, VÔ, BẤT** trong bài Bát nhã Tâm kinh ngắn ngủi trở thành khi thì nghe như những nhát búa đánh cho tan tành

khối vô minh trong ta, khi lại nghe như lời mẹ ru ngọt ngào đưa ta vượt ra ngoài ba cõi, để thấy như Lục Tổ:

Bản lai vô nhất vật

Hà xứ nhất trần ai?

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 51-62

"Chỉ trong địa hạt tâm linh, niềm vui của ta mới không phải trả giá bằng nỗi khổ của người, mà còn tỏa rộng bóng mát của nó cho mọi kẻ chung quanh. Chỉ trong địa hạt tâm linh, mỗi con người mới có thể đạt đến tự do tuyệt đối mà không phương hại đến kẻ khác, và chỉ trong địa hạt tâm linh, tình yêu mới không thể biến thành ganh ghét hận thù. Cho nên chỉ có những bậc Thầy tâm linh vĩ đại mới không có thành kiến về phụ nữ, vì họ vượt ra ngoài tranh chấp, ra ngoài yêu ghét thường tình. Đức Phật chính là bậc Thầy tâm linh vĩ đại đã mở ra cho nữ giới con đường giải phóng không những ra khỏi một thân phận đen tối, thấp hèn, lệ thuộc vào nam giới, mà còn ra khỏi ngục tù bản ngã nhỏ hẹp để vươn lên Chân lý, Niết bàn".

(Bìa 4 cuốn *TỪ NGUỒN DIỆU PHÁP*)

NẮM GIỮ

Nguyên nhân hiện diện trên cõi đời này chính là thủ: sự chấp trước, nắm giữ, bám víu. Có bốn sự chấp thủ:

1/ Dục thủ: Nắm giữ những đối tượng thuộc về ngũ dục: sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, cảm xúc êm dịu, gọi là năm dục công đức hay dục trưởng dưỡng, vì năm thứ này làm tăng trưởng lòng ham muốn.

2/ Kiến thử: Nắm giữ một quan niệm, lý thuyết, ý kiến, tư duy cho là duy nhất đúng, ngoài ra đều là sai lầm. Bênh vực nó tới cùng, có thể đánh nhau chết bỏ vì nó. Nhiều khi biết nó sai, nhưng lỡ theo nó từ lâu ta không thể buông bỏ, vì tình cảm, vì tự á, vì thể diện…, vì đủ thứ. Sự cuồng tín ấy được diễn tả trong câu thơ của H. W. Longfellow:

Tại sao nỡ bỏ một niềm tin

Chỉ vì nó không còn đúng sự thật

Hãy bám lấy nó, đeo theo nó

Rồi lại thấy nó không sai

(Why abondan a belief because it ceases to be true

Attach to it, cling to it, and it will be true again).

Một điều sai khi được nhiều người nói và lặp lại nhiều lần, thường dễ lung lạc ngay cả những người lúc đầu không tin. Như câu chuyện của bà mẹ của bậc thánh Tăng Sâm, nghe lời đồn con mình giết người, lúc đầu còn bình tĩnh dệt cửi, cả quyết không có chuyện đó, nhưng nghe đến lần thứ ba, bà hốt hoảng tuôn chay.

3/ Giới cấm thủ: Khư khư giữ chặt một giới cấm không đưa đến giải thoát, tự trói buộc mình. Giới luật Phật chế là để giúp ta giải thoát ngay hiện tại. Tôn giả Udàyi một hôm thầm cảm ân đức của Thế Tôn đã thốt ra những lời cảm động như sau: *"Thế Tôn thật sự đã đoạn trừ nhiều khổ pháp cho ta! Thế Tôn đã thật sự mang lại lạc pháp cho ta!"* vì nhờ giới luật chế không ăn phi thời, mà tôn giả tránh được bao nhiêu nhục nhã ê chề những lúc đi khất thực vào buổi tối. Kinh nghiệm đau đớn nhất cho Ngài, như ta được nghe Ngài kể lại với Phật, là một hôm vào lúc sẩm tối, Ngài ôm bát đứng trước một nhà nọ. Một người đàn bà từ trong đi ra, bỗng ngất xỉu vì hoảng sợ, tưởng con quỷ nào hiện hình quấy phá. Khi hoàn hồn bà mắng nhiếc: *"Cha Tỷ kheo hãy chết đi! Mẹ Tỷ kheo hãy chết đi! Thật tốt hơn cho ngươi là lấy con dao bén mổ cái bụng chết đi, còn hơn vì lỗ miệng đi khất thực buổi tối, làm cho người ta sợ hết hồn"*.

Chính vì những bất tiện ấy, Thế tôn mới chế giới cho Tỷ kheo để được sống giải thoát an vui. Trái lại giới cấm thủ là những kỷ luật phi lý không do một đấng giác ngộ lập ra, mà do những bậc thầy ngu si muốn lôi cuốn đệ tử bằng những điều luật khó theo, quái gở, lập dị, không vì mục đích giải thoát mà chỉ để lỏe thiên hạ.

4/ Ngã luận thủ: Chấp chặt lý luận về ngã, cho rằng nhất định có ngã. Vì có yêu *"cái ta"* nên mới nắm giữ, bảo tồn nó không cho mất.

Điều đáng nói là, khi đã có một thủ là bao hàm cả bốn thủ. Ví dụ một người tu ép xác khổ hạnh để cầu sinh lên trời, thì khổ hạnh ấy được gọi là *giới cấm thủ*. Cho rằng hiện hữu ở cõi trời là phúc lạc tối thượng, thì đó là *kiến thủ*, lòng ham muốn sinh lên trời là *dục thủ*, cho rằng mình đúng là *ngã luận thủ*.

Hoặc khi chấp có một bản ngã (thay vì hiểu đúng như Phật dạy là chỉ có sự kết hợp tạm thời của năm uẩn làm nên ái gọi là con người; và cái tổ hợp thân tâm ấy đang biến đổi không ngừng trong từng giây phút), thì sự chấp ngã ấy được gọi là *ngã luận thủ*. Đã ôm giữ một lý luận, quan niệm về ngã, thì có người cho rằng ngã ấy chủ yếu là thân xác, nên hưởng thụ năm dục (sắc, thanh, hương, vị, xúc) cho chán chê đi, vì chết là hết không còn gì nữa. Đấy gọi là *dục thủ*. Có người lại cho rằng ngã ấy chính là linh hồn, sau khi thân xác chết linh hồn sẽ được lên thiên đàng sống đời vĩnh viễn nếu bây giờ chịu

khó ép xác khổ hạnh. Chấp có linh hồn gọi là *kiến thủ*; chấp khổ hạnh để sinh lên trời gọi là *giới cấm thủ*.

Chính bốn thủ nói trên sẽ đưa tới **hữu** là sự có mặt trong ba cõi dục, sắc và vô sắc. Nếu không nắm giữ bất cứ gì, nghĩa là không yêu thích, bám víu, thì tất nhiên không còn do nghiệp trói mà phải hiện hữu bất cứ ở đâu.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 63-67

NIẾT BÀN SINH TỬ

Luồng gió thanh bình ngày Phật Đản gợi cho con một ít suy tư. Lạy Phật, phước đức nào đã khiến con được gặp Chánh pháp vi diệu, được dự vào hàng ngũ xuất gia? Tội nghiệp nào đã đưa đẩy con sống quá xa thời Phật? Một kẻ sát nhân tắm máu như Angulimàla khi được gặp Phật cũng thành Thánh, dâm nữ Ambapali nhờ diện kiến từ nhan cũng đã chứng quả dễ dàng. Còn ngày nay thì ôi, khó quá. Tu hành bao nhiêu cũng như nước đổ lá môn. Phiền não tham sân đôi khi tưởng đã tạm yên, đến khi gặp duyên hóa ra vẫn còn nguyên vẹn. Giai do vì không được sinh đồng thời với Phật.

Những lới Thế Tôn dạy thật đơn giản: *"Không có gì là ta hay của ta"*. Con có thể thấy rõ chân lý này vào một ngày chủ nhật đi dạo phố. Thật không có một chút gì là ta hay của ta giữa cái biển người và vật hỗn độn ấy. Nhưng bỗng nhiên, một vị Tôn giả chúng sinh khởi lên ý nghĩ: "Ta phải lấy cái đồng hồ kia. Nó phải thuộc về của ta". Rồi vị ấy đến cướp giật, làm khổ chủ la lên, cảnh sát nổ sung xông lại. Thế là máu đổ, tù đày, hình phạt, tội lỗi phát sinh chỉ vì nhận lầm cái không ta làm cái có ta vậy. Nên thế Tôn dạy, chỗ nào còn bóng dáng cái ngã là chỗ ấy còn khổ đau, trói buộc.

Phật còn dạy thêm một lời thâm thúy: ***"Thà chấp thân ta còn ít nguy hiểm hơn chấp tâm là ta"***. Nghĩa là, nếu có *"duy"* gì, thì thà duy vật hơn duy tâm vậy.

"Sung sướng thay chúng ta sống không sở hữu"! Một vị thánh đệ tử đắc đạo đã thốt ra lời cảm hứng như vậy trong Trưởng lão kệ. Chỉ ngày nay người ta mới thấm lời nói đơn giản ấy, tưởng rằng không sở hữu thì có nghĩa là không có tư sản. Nhưng ký thực câu nói kia có một mật ý sâu xa, vì được thốt lên bởi một bậc A la hán, và chỉ có vị này mới thực sự không còn sở hữu vì đã hoàn toàn thoát khỏi ngã chấp. Người chưa chứng quả thì dù là một nhà khổ

hạnh không đất cắm dùi, không cả đến cái dìu, cũng vẫn còn sở hữu, vì còn cái ngã là còn đủ mọi sự, với năm thủ uẩn nguồn gốc của mọi khổ đau. Trong tất cả sở hữu, tư tưởng là cái khó bỏ nhất.

Nhưng người ta chỉ tư duy về những gì mình ưa thích. Bởi thế gốc rễ của tư duy là khát ái - *tanhà*. Một người vô ngã thực sự là người đã cắt đứt gốc rễ của khát ái này, hoàn toàn độc lập, không dính mắc một cái gì thuộc vật chất hay tinh thần. Người ấy được Phật mệnh danh là con người *"độc cư lý tưởng"*, hoàn toàn sống một mình, không ở chung với một pháp thứ hai. Một người dù sống ở núi rừng mà tâm tư còn vướng mắc cái đã qua, cái chưa tới, còn luyến tiếc hy vọng, thì chưa phải là người độc cư lý tưởng. Trái lại, một người dù sống ở chỗ đông người nhưng đã cắt đứt khát ái liên hệ ngã thì cũng được xem là độc cư lý tưởng khi phá tan được dục vọng, ngã chấp. Vị ấy luôn luôn sống trong hiện tại, hoàn toàn buông xả, tâm tư như con thú rừng, hồn nhiên, vô úy. Một người như thế sẽ bình tĩnh trước mọi chuyển biến, sáng suốt đối diện với thực tại trong tinh thần trách nhiệm, không oán hận, nguyền rủa. Vị ấy có thể chuyển hóa nghiệp lực thành nguyện lực, biến độc dược thành cam lồ, đi vào địa ngục thì địa ngục biến thành an vui, vì lửa đỏ cũng hóa hiện được sen hồng. Đó là diệu dụng, là sức mạnh của chân lý khi được sống, được thể hiện trọn vẹn nơi một con người, khi pháp *(dhamma)* đã trở thành tùy pháp *(anudhamma)*, một *"chân lý tùy thân"* thể nhập vào người. Do đó kinh Lăng già có những lời bóng bẩy khi tả đức Phật: *"Khi Thế Tôn dời gót đến một nơi nào, thì nơi ấy cây lá trở nên xanh tươi, hoa trái đơm đầy, suối ngàn reo vui, đàn cầm không ai gảy mà ngân lên những âm thanh vi diệu"*. Đó là cốt nói lên diệu dụng sự hiện diện của bậc Thánh có năng lực chuyển hóa đến vật vô tri.

Lý vô ngã bao trùm cả các pháp yếu khác như Khổ và Niết bàn. *Có khổ nhưng không có người khổ. Có Niết bàn nhưng không có cái ngã nhập Niết bàn.* Người bị khổ dày xéo luôn luôn có ảo tưởng rằng bao nhiêu oan nghiệp ở trần gian, con tạo dành trút lên đầu mình. Ai cũng thấy mình khổ nhất, không ai thấy mình khổ nhì, nguyên nhân vì ngã chấp. Thế nên mới có chuyện tự tử. Tự tử vì thấy mình khổ quá chịu không nổi. Nếu có ai hỏi sao người hàng xóm chịu được thì họ trả lời ngay rằng tại ông hàng xóm không khổ bằng tôi. Nhưng nếu nhìn một cách tỉnh táo hơn, nhìn thẳng vào sự khổ đang thấm lan mỗi người một ít, mỗi người một cách, thì quả thật *chỉ có sự khổ, không có con người khổ ở đằng sau sự khổ*. Con người là một tổ hợp năm uẩn, và chính

tổ hợp ấy đã là khổ rồi còn ai vào đó nữa. Cho nên nói rằng *"tôi khổ"* đã là thừa chữ *tôi*, là trên đầu còn gắn thêm một cái đầu.

Niết bàn cũng thế. Có Niết bàn nhưng không có cái ngã nào nhập Niết bàn. Bởi vì nói ngã nhập Niết bàn thì hóa trong Niết bàn còn có ngã, tức có khổ, và câu ấy thành ra mâu thuẫn, vì Niết bàn là hạnh phúc tuyệt đối. *"Không có ngã thì ai nhập Niết bàn?"* Người ta hay đặt câu hỏi như vậy. Làm như thể muốn nhập Niết bàn phải có ngã mới được, không có ngã không xong. Nhưng nói như vậy là không hiểu gì về Niết bàn và quá đề cao cái ngã. Ngã chỉ là một dụng cụ của đau khổ, hơn nữa nó chính là sự đau khổ. Cũng như xe chỉ dùng để chạy trên mặt đất. Không ai đặt câu hỏi *"Không có xe làm sao chạy lên trời?"*.

Nói về tâm hồn con người, một dụng cụ của khổ, Chateaubriand có câu: "*Tâm hồn chúng ta là một nhạc cụ bất túc, một cây đàn thiếu dây, ở trên đó chúng ta bắt buộc phải gãy những khúc vui trên những cung bực chỉ dành cho điệu thở dài"* (Notre coeur est un instrument incomplete, un lyre ou il manque des cordes, et òu nous sommes forcés de rendre les accents de la joie sur le ton consacré au soupir). Tâm hồn con người chưa giác ngộ là như vậy, cho nên những kiệt tác văn học của nhân loại phần lớn đều là những thiên bi kịch và trường hận ca. Thi hào Pháp Alfred de Musset nói:

"Lời tuyệt vọng là những lời ca đẹp nhất

Và tôi biết những bài ca bất tử chỉ thuần là điệu thổn thức não nùng".

(Les plus désespérés sont les chants les plus beaux. Et j'en sais d'immortels qui sont de purs sanglots).

Con người càng dồi dào từ ngữ và tài liệu để diễn tả nỗi khổ bao nhiêu, thì lại có vẻ nghèo nàn thiếu thốn khi cần diễn tả hạnh phúc bấy nhiêu. Khi những vở kịch đến giai đoạn nhân vật bắt đầu hết cơn bĩ cực, thì màn cũng từ từ hạ. Dù có diễn thêm cũng không có ai xem, vì các cảnh vui vầy sum họp phần lớn đều giống nhau, đều tẻ nhạt đáng nhàm. Dường như hạnh phúc không phải là cái cần diễn đạt, hay vì thiếu tài liệu để diễn tả hạnh phúc. Ngay dù khi tả một cảnh vui, thì cái vui ấy cũng *"nghe ra ngậm đắng nuốt cay thế nào"*, cũng chỉ trá hình của khỏ. Keats nói:

"Nụ cười chân thật nhất

Thường vẫn nhuốm đau thương

Tiếng ca êm ái nhất

Thường vang dội ý buồn"

(Our sincerest laughter

with some pain is fraught

our sweetest songs are those

which tell of saddest thought)

Tâm hồn con người đã là một khí cụ bất túc, một khí cụ chỉ dành để để diễn đạt và cảm thọ khổ đau, thì làm sao hiểu được Niết bàn là hạnh phúc tuyệt đối, bất khả tư nghì? Một nhà thơ Phật giáo viết:

Nợ tử sinh chưa ra khỏi sáu đường

Làm sao thoáng được mùi hương vô tận?

Nói đúng hơn, khi ngã hoàn toàn tiêu diệt thì có Niết bàn. Vậy thì ***ai*** Niết bàn? Trả lời câu hỏi này, có lẽ Phật cũng đã lúng túng, vì biết trình độ chúng ta không hiểu nổi. Nên Ngài chỉ dạy một bài kệ, ai hiểu sao thì hiểu:

Vô hữu niết bàn Phật

Vô hữu Phật niết bàn

Viễn ly giác, sở giác

Mâu ni tịch tịnh quán

Thị tắc yểm ly sanh

Kim thế hậu thế tịnh

(Kinh Lăng Già)

Không Phật vào niết bàn

Không niết bàn của Phật

Xa lìa biết bị biết

Bậc thánh lặng quan sát

Ấy là không ôm giữ

Đời này lẫn đời sau.

Khi ngã chấp tiêu diệt thì khổ hết, Niết bàn hiển lộ, như mây tan thì trăng hiện. Ảo tưởng về ngã vướng vào đâu thì khổ đó, ảo tưởng về ngã tan đi ở đâu thì Niết bàn ỏ đó. Cho nên Khổ hay Niết bàn, cả hai vừa ở khắp nơi, vừa không ở nơi nào, như câu ngạn ngữ *"họa phúc vô môn, duy nhân tự triệu"* (họa phúc không có cửa, chỉ do người tự rước vào). Kinh Pháp Hoa có câu:

Chư pháp tùng bản lai

Thường tự tịch diệt tướng

Có nghĩa rằng bản thể các pháp vẫn thường Niết bàn, không một dấu vết của dục vọng đau khổ. Khi nói *"Niết bàn là vắng lặng không còn khổ đau, dục vọng"* người ta thường đồng hóa Niết bàn với cõi chết hoặc trạng thái vô vi thụ động như pho tượng. Có người cho rằng tu thành Phật để leo lên tòa sen ngồi làm thinh cho thiên hạ hì hục lạy, thì cũng chẳng được cái tích sự gì. Làm như thể thành Phật thì chỉ có thành một cái tượng xi măng mà thôi. Mãn Giác thiền sư phải thêm hai câu để ám chỉ diệu dụng của Niết bàn:

Xuân đáo bách hoa khai

Hoàng anh đề liễu thượng

Vì, trong cái thế vắng lặng tịch diệt kia, hàm ẩn một nguồn sống vô tận như thiên nhiên vốn im lặng, mà đến khi xuân về thì muôn hoa khoe sắc:

Xuân đến trăm hoa cười

Oanh vàng ca liễu thắm

Niết bàn, cứu cánh của phạm hạnh cũng vậy, có một diệu dụng khôn lường. Con người chỉ thật là người khi biết kiềm chế dục vọng phát sinh từ ngã chấp, và khi ngã chấp hoàn toàn tiêu diệt, con người ấy trở thành bất tử. Đức Thế Tôn của chúng ta là một Con Người như vậy. Ngài đã từ bỏ tất cả ngai vàng điện ngọc để trở thành một khất sĩ nghèo khổ lang thang rày đây mai đó, từ trần dưới một gốc cây, thế mà cuộc đời Ngài truyền lan khắp nhân loại suốt 25 thế kỷ, làm lợi lạc cho vô số sinh loài, kể cả những chúng sinh bé bỏng. Đó không phải là một diệu dụng của Niết bàn hay sao?

Niết bàn tuy vậy, vẫn không phải là cái gì ta có thể đi tìm mà được, vì có tìm kiếm tức đã bao hàm cái ngã đang tìm kiếm, khát khao, vậy là đã có đau khổ. Nói rằng *"tôi khát khao thành Phật"* hay *"làm sao để tôi phá trừ được ngã chấp"* cũng phi lý như nói *"tôi làm sao rèn luyện được đức nhũn nhặn, khiêm tốn"* mặc dù nghe nói rất hợp lý. Nhưng cái tôi nào tự muốn xóa mình, nỗ lực để phá trừ ngã chấp, thì vô tình đã làm cho ngã hiện lù lù ra đó một cách còn rõ rệt hơn, như khi một người nào muốn biểu lộ sự khiêm tốn của họ vậy! *"Làm cách nào"* ám chỉ một đường lối, phương pháp, kỹ thuật… là những thứ thuộc về chính trị, khoa học. Đạo trái lại, chỉ là một *cái nhìn*. Pàli có từ ngữ *Ehi passika* chỉ đạo Phật là đạo *đến để mà thấy*: Khi thấy rõ thân ngũ uẩn này là cát bụi giữa thời-không vô cùng, đời sống dăm ba chục năm của cái thân ấy trên mặt đất chỉ là một chút bọt nước trên đại dương hiện tượng sinh diệt tiếp nối vô tận, thì ngã chấp tự tiêu tan như sương mai gặp ánh mặt trời, còn gì phải diệt trừ với nỗ lực. Một Thiền sư bảo, mong cầu thành Phật thì vị Phật ấy chính là nguồn gốc của luân hồi sinh tử. Khi được hỏi: *"Làm sao tôi thoát được bánh xe luân hồi?"* Một Thiền sư hỏi lại: *"Ai buộc ngươi vào đó?"* Đạo là một cái cửa không lối vào, hay là một lối vào không có cửa: ***vô môn quan***. Đạo khong có đường lối, khuôn phép nào cả, đường của đạo là đường chim bay không có hành tung dấu vết. Kinh Lăng Già lấy biểu tượng một núi cao chót vót đứng cheo leo bên biển, chỉ có ai đắc thần thông mới lên được, và thần thông ấy chỉ cho *thánh trí tự chứng*, tự tu hành để thể hiện chân lý, không ai có thể truyền dạy cho ai. Do đó mà đức Phật dè dặt bảo: *"Trong 49 năm thuyết pháp, ta chưa từng nói một lời"*. Bởi vì, dù Ngài có khô cổ rát họng để truyền trao giáo pháp, Ngài vẫn không sao nói ra được cái điều duy nhất đáng nói, mà chỉ phải nói quanh quẩn bằng ẩn dụ, truyện xưa tích cũ theo đúng kiểu một nhà mô phạm khuyên cái này nên làm, cái kia nên tránh, toàn những điều thuộc về *kỹ thuật* tu hành hơn là tâm điểm của đạo là cái không thể nói. Không thể nói, có lẽ vì quá đơn giản vừa quá phức tạp như hơi thở, có lẽ vì tâm hồn chúng ta quá rắc rối kiêu căng không muốn chấp nhận rằng chân lý, Niết bàn là cái gì ở ngay trong những sự vật tầm thường gần gũi. Chúng ta ưa tìm kiếm cao xa và ưa nghĩ rằng những cái chúng ta đang tìm kiếm phải rất thiêng liêng huyền bí. Chúng ta vô tình quên thực tế là, những nhu yếu phẩm như nước uống, không khí, những thứ tối cần, quý báu nhất cho đời sống vốn dĩ được phân phối đồng đều cho mọi sinh vật, không có tiêu chuẩn. Chân lý hay Niết bàn cũng vậy, vốn là của kho vô tận dành cho tất

cả mọi người. Thế mà vì thiếu giản dị, vì quá kiêu căng, vì nghiệp lực buộc ràng, chúng ta cứ mãi mãi thiếu thốn khát khao, mong cầu tìm kiếm, kết quả là càng tìm càng xa, càng mong càng vắng. Như lời Phật dạy trong kinh Niết bàn, *"chúng ta như kẻ ngu đi tìm hư không, chạy khắp đông tây nam bắc không nơi nào bắt được hư không".* Lại có người thấy ngã quá đau khổ, muốn thoát ly bằng cách tự hủy diệt, có biết đâu ngã đã là không thì có gì phải diệt. Kẻ ấy chẳng khác nào *"như người sợ hư không mà trốn chạy khắp đông tây nam bắc không nơi nào thoát khỏi hư không".*

Đó là tất cả bí ẩn của đau khổ và giải thoát, của Sinh tử và Niết bàn.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 68-81

Vi tính: 28/6/2015

Nguyễn Hiền-Đức

NGỖNG VÀ CHAI

Một người nuôi một con ngỗng trong một cái chai. Khi ngỗng lớn làm sao để đưa ngỗng ra khỏi chai mà chai không vỡ, ngỗng cũng không chết? Đây là một trong những công án thiền.

Giữa các giải đáp, có người đề nghị con ngỗng nhịn ăn bớt uống cho thể xác gầy mòn để chui ra *(khổ hạnh để giải thoát)*. Có người bi quan, cho rằng ngỗng nhất định phải chết *(cá nhân phải bị tập thể hay hoàn cảnh nghiến nát)*. Có người cho ngỗng tượng trưng ngã chấp, ngã chấp càng lớn thì thấy cổ chai càng nhỏ, không thể nào chui ra, nếu xóa bỏ ngã chấp như hư không, thì còn cổ chai nào không lọt? Lại có quan niệm cho rằng, trong hay ngoài chai đều là những lối nhìn phiến diện, đối với cái nhìn toàn diện thì không có trong ngoài, và khi ấy tâm được giải thoát không còn thấy trong ngoài. Chỉ cần mở rộng cõi lòng, thì đâu cũng là nhà, vì *"đâu mà chẳng có chút trời xanh"*.

Theo nhận xét thông thường, thì đây quả là một thế nan giải: hoặc ngỗng phải chết, hoặc chai phải vỡ, không thể nào cả hai đều nguyên vẹn. Đó cũng chính là cái thế nan giải của con người trước cuộc đời. Mọi bi kịch lớn nhỏ đều bắt nguồn từ xung đột giữa cá nhân với tập thể *(gia đình, xã hội)* và người ta dường như phải chọn một trong hai đường: hoặc đạp đổ cái khung tập thể đang giam hãm mình để được tự do cá nhân *(chai phải vỡ)*, hoặc là đành héo mòn trong khung ấy *(tức là để cho ngỗng chết)*. Hoặc nếu không chết khô, thì cá nhân cũng phải vùng vẫy để thoát ra bằng mọi giá, ôn hòa thì chọn cái *"quẻ"* ép xác khổ hạnh *(lối thoát của nhà khổ tu để tự độ)*, mà bạo động thì tạm đập đổ để xây dựng một khuôn khổ mới hợp ý mình hơn. Với phương pháp này, nhiều cá nhân phải bị hy sinh cho một tương lai nào đó.

Đạo Phật, trước vấn đề ngỗng và chai sẽ nêu lên câu hỏi: *"Con người và cuộc đời, cá nhân với hoàn cảnh, là hai hay một?"* Xét cho cùng, ta *chính* là cuộc đời và cái khung mà ta tưởng mình bị nhốt trong đó. *Chính ta* đã tạo ra

cái khung ấy, không ai khác. Ta có liên hệ mật thiết với khung xã hội này, cả bề ngang cũng như bề dọc, bề rộng cũng như sâu, trong không gian và thời gian. *"Cái tôi"* bao hàm sự hiện diện của vô số người và vật không-phải-tôi: thân này không có, nếu không có tổ tiên ông bà cha mẹ, nếu không có bà bán rau cải, nhà nông, thợ dệt, thợ mộc, thợ nề, nếu không có đất nước lửa gió, ánh sáng mặt trời…; *"cái tôi"* tinh thần, tâm linh sẽ không có nếu không có những tiền bối đông tây kim cổ, một cộng đồng siêu thời không, mà đối với ta đôi khi gần gũi hơn cả người láng giềng gần nhất, ta cảm như cùng thở một bầu không khí với họ mỗi khi đọc sách, tư duy. Sự tương quan giữa một và tất cả đó, giáo lý Hoa Nghiêm gọi là ***pháp giới trùng trùng duyên khởi***. Vậy thì cái khung (hoàn cảnh) và con người không phải là hai. Không phải chuyện tình cờ ngẫu nhiên nếu ta phải sống trong một mẫu mực xã hội nào đó, *chính ta đã chọn lựa nó, một cách hữu thức hay vô thức.*

Nhận thức điều đó không có nghĩa rằng ta phải bó tay cam chịu, hoặc trụy lạc theo thói đời, vì tưởng mình là con đẻ của hoàn cảnh thì có làm gì cũng vô ích. Đạo Phật cho rằng, cuộc cách mạng chân thực phải bắt đầu từ bản thân, và chỉ khi nào con người có trưởng thành trí tuệ mới có thể có cuộc cách mạng căn để đưa con người đến tự do tuyệt đối, nghĩa là giải thoát mà không là giải thoát *khỏi* một cái gì: mọi cái khung đều là ảo tưởng do tâm tạo. Giải được nó là giả, thì liền *thoát* không cần phải đập vỡ cái gì cả, nên *"Bồ tát đi vào đời mà không xáo trộn trật tự của cuộc đời"*, cũng không bị đời chi phối, mà ngược lại còn tác động sâu xa trên những người đồng thời và mai hậu: điển hình là sự âm thầm từ giã cung điện vào lúc nửa đêm của thái tử Siddhartha cách đây gần ba ngàn năm. Bồ tát vẫn ung dung sống giữa đời bốc cháy ngọn lửa tham dự bằng thái độ kham nhẫn, từ bi, như dãi nước mát trên sa mạc, như ngọn gió thanh lương giữa trưa hè oi bức. Bồ tát nhìn chúng sinh còn tham đắm không khác người lớn nhìn trẻ con đang ham thích đồ chơi: sự mê say của chúng là đương nhiên, vì chúng chưa lớn. Đến một giai đoạn, chúng sẽ bỏ đồ chơi ấy. Không ích gì lý luận với chúng rằng đó chỉ là đồ giả, hay giật đồ chơi của chúng liệng đi, hay bực bội vì sự đam mê của chúng. Trái lại, Bồ tát nhìn chúng sinh với lòng bi mẫn: *"Họ và ta chỉ là một, vì còn mê nên gọi là chúng sinh, đến khi hết mê thì đều là Bồ tát"*. Không hoan hô hay đả đảo bất cứ gì, Bồ tát vẫn thung dung sống giữa cuộc đời ô nhiễm như đóa sen vươn lên từ bùn dơ:

Như từ đống rác thối

Quăng bỏ trên đại lộ

Ở đấy hoa sen mọc

Tỏa hương đẹp ý người

Cũng vậy giữa quần sinh

Mù lòa và ô nhiễm

Bậc thánh đệ tử Phật

Tỏa trí tuệ sáng ngời

(Pháp cú 58-59)

Trí tuệ và Từ bi của Bồ tát như vết dầu loang, ảnh hưởng sâu rộng theo nguyên lý *"trùng trùng duyên khởi"* đã nói: khi một người tu, cả nhà được hưởng, một nhà tu, cả xóm ảnh hưởng, cứ như thế, ảnh hưởng tốt đẹp từ từ lan rộng cho đến vượt quá biên cương một quốc gia, một thời đại, như đạo Phật từ một nước Ấn Độ đã lan tràn khắp Âu châu, Á châu, Úc châu, Mỹ châu ngày nay.

Vậy, còn đâu là cái chai nhốt con ngỗng?

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 82-87

HỘ TRÌ CHÂN LÝ

Trong *Thường già kinh* (Trung bộ kinh II, kinh số 95), đức Phật phân biệt ba trình độ tiếp cận chân lý: *hộ trì chân lý, giác ngộ chân lý* và *chứng đạt chân lý*.

Hộ trì chân lý nói theo ngôn ngữ ngày nay là tôn trọng sự thật. Khi tin tưởng một điều gì, ta cứ việc tin, nhưng không nên xác quyết rằng: chỉ có điều ta tin mới thật đúng, ngoài ra đều sai. Bởi không chắc gì ngày mai chính chúng ta còn tin như vậy hay không và quan trọng hơn, không chắc gì niềm tin ấy là hoàn toàn đúng. Vậy tốt hơn là cứ tin, nhưng đừng cực đoan ôm chặt nó. Kinh Bách Dụ kể chuyện một người cha trong lúc cháy nhà, chạy lạc thằng con, về sau tìm được nắm xương cháy tưởng là con liền đem về thờ cúng. Một thời gian sau, đứa con tìm được nhà cha, trở về gõ cửa. Người cha không mở, cho là ma quái tới quấy phá, vì tin chắc con mình đã cháy thành nấm xương khô kia. Con người si chấp một niềm tin sai lạc cũng như người cha ngu si ấy: đã tin giả làm thật thì đến khi cái thật đến, vẫn cứ đóng chặt tâm hồn. Thái độ hộ trì chân lý trong trường hợp này là, khi tưởng đống xương là con thì cứ việc cúng quảy làm chay cho nó đi (cũng không hại gì, nó không hưởng được thì cô hồn khác hưởng thay). Nhưng đừng quyết chắc như vậy khi chưa thấy tận mắt. Phật dạy có năm điều không chắc đúng: Một là điều ta tin theo *(tùy tín*), hai là điều ta đồng ý *(tùy hỉ).* Ba là điều ta nghe đồn *(tùy văn).* Bốn là điều ta xác nhận sau khi cân nhắc suy tư. Năm là quan điểm, lý thuyết mà ta chấp nhận. Trong cả năm loại ấy, nếu là người hộ trì chân lý, ta sẽ không vội xác quyết: *"Chỉ có niềm tin này, sự đồng ý này, lời đồn này, sự suy tư này, quan điểm này… là đúng, ngoài ra đều sai"*. Nghĩa là ta có quyền tin thế này thế khác, có quan điểm nọ kia nhưng không bao giờ nên cả quyết niềm tin của mình, quan điểm của mình là duy nhất đúng.

Giác ngộ chân lý là khi một người xét rõ một vị thầy, thấy họ không có tham, sân, si; Pháp được họ khéo giảng, đưa đến vô tham, vô sân, vô si, người ấy sinh lòng tin, đến gần, giao thiệp, long tai nghe pháp, thọ trì, tìm hiểu ý nghĩa, hoan hỉ chấp nhận pháp ấy, khởi ý muốn tu tập theo, cố gắng cân nhắc, tinh cần. Nhờ tinh cần mà tự thân thể nhập được chân lý, người ấy thấy. Như vậy là giác ngộ chân lý, nhưng chưa phải chứng đạt chân lý.

Chứng đạt chân lý là sau khi thấy, còn phải luyện tập, hành trì cho thuần thục. Ta có thể lấy ví dụ giác ngộ như ngọn đèn vừa được thắp lên trong căn phòng tối tăm dơ dáy bụi bặm trải nhiều năm tháng. Chứng đạt là quét sạch hết bụi dơ ấy sau khi đã thắp đèn lên.

Muốn chứng đạt chân lý, phải trải qua 13 giai đoạn tuần tự như sau:

1/ Trước hết là ***lòng tin đối với bậc Thầy*** xứng đáng sau khi đã tìm hiểu kỹ vị ấy như trên. Điều này rất quan trọng. Biết bao nhiêu người vì lầm tin thầy bà yêu nghiệt mà phải khổ một đời, lụy đến muôn kiếp. Nhưng cốt yếu ở đây vẫn là *"chánh tâm"*. Nếu tâm tà đi tìm thầy thì chỉ gặp thầy tà. Tâm cầu tài lợi thì chỉ gặp thầy bói. Cầu khỏi bệnh thì chỉ gặp thầy lang, có khi lang băm. Cầu khỏi nạn chỉ gặp thầy bùa, thầy cúng. Ưa bề ngoài thì dễ tin hạng thầy chỉ có bề ngoài. Lòng tin chân chánh là tin Phật pháp có năng lực diệt khổ, giải thoát ngay hiện tại. Khi đã có lòng tin như vậy, phải tìm đến vị thầy cùng tin như vậy và có khả năng trao truyền phương pháp diệt khổ của đức Thế Tôn.

2/ ***Đến gần***: Có tin tưởng một vị thầy, thì tất nhiên phải đến gần họ, mới nung nấu lòng tin chánh pháp được.

3/ ***Thân cận giao thiệp***: Sau khi đến gần, phải thân cận thường xuyên vị thầy. Nếu Phật tử mà ba năm mới tới thăm thầy một bận, thầy quên mặt mũi gốc gác mình mất rồi, làm sao hướng dẫn mình trên đường học đạo! Hoặc tới chùa mà chỉ ra vườn xuống bếp, tránh mặt thầy, thì cũng vô phương học đạo.

4/ ***Lóng tai***: Ám chỉ một thái độ sẵn sàng đón nhận sự dạy bảo của thầy về Phật pháp. Có nhiều Phật tử ưa thân cận giới xuất gia chỉ để tâm sự vụn, gần gũi giao thiệp chỉ để thỏa mãn tò mò, kiểu tìm bạn bốn phương, thì thầy trò đều thất lợi. Có Phật tử tới chùa chỉ nói chuyện thế gian, khi động đến Phật pháp thì lánh mặt ra vườn xem cây cảnh. Như vậy là không lóng tai.

5/ *Nghe Pháp*: Có thái độ sẵn sàng, tâm hồn chuẩn bị lóng tai nghe Pháp, Pháp mới lọt vào tai được.

6/ *Thọ trì*: Nghe xong, phải thọ trì, nghĩa là ghi nhớ vào lòng, giữ gìn không mất. Người có thọ trì pháp thì nghe pháp mới có ích lợi, như lưỡi vừa đụng tới thức ăn là mặn lạt biết ngay. Người nghe mà không thọ trì thì pháp chỉ vô tai này ra tai kia, như cái muỗng suốt đời tiếp xúc đồ ăn mà vẫn cứ vô tri giác. Phật dạy:

Người ngu dẫu trọn đời

Thân gần bậc hiền trí

Vẫn không biết chân lý

Như cái muỗng múc canh.

Người trí dù một khắc

Thân cận với bậc hiền

Cũng thấy ngay chân lý

(Pháp cú 64-65)

7/ *Tìm hiểu ý nghĩa*: Nhớ kỹ những điều đã nghe rồi, phải tìm hiểu ý nghĩa cho chín chắn, để khỏi tu tập sai lầm. Thọ trì pháp mà không hiểu ý nghĩa là hạng người *"hay chữ lỏng"* rất nguy hại. Thà dốt đặt còn hơn hay chữ lỏng, nghĩa là không biết mà cứ tưởng mình biết, biết sai tưởng biết đúng:

Ngu tự biết mình ngu

Nhờ vậy thành có trí

Ngu tự cho có trí

Mới thật là chí ngu.

(Pháp cú 63)

8/ *Hoan hỷ chấp nhận*: Khi đã hiểu rõ ý nghỉa của pháp, cần có sự hân hoan chấp nhận pháp áy, xem Pháp như phao cứu mạng giữa biển khổ, luôn luôn sống cái tâm trạng vui mừng của một kẻ trộm vừa được kho báu lớn, hay của một gã cùng tử tìm thấy viên bảo châu buộc trong áo rách.

9/ *Ước muốn tu tập*: Kế tiếp phải phát sinh ý muốn tu theo Pháp. Chấp nhận mà không muốn tu thì chỉ là một sự chấp nhận suông, rốt cuộc không ích gì. Có Phật tử nói đạo rất cao siêu, nhưng tuyệt không dính dấp gì tới đạo trong nếp sống của họ hằng ngày, vì họ không có ước muốn tu tập.

10/ *Nỗ lực*: Đã muốn tu thì phải cố gắng dụng tâm trong việc tu hành, biến tất cả việc làm, tất cả hoàn cảnh trong đời sống thành phép tu.

11/ *Cân nhắc*: Khi nỗ lực quyết tu tập pháp rồi thì phải cân nhắc pháp môn nào thích hợp, không thích hợp với mình.

12/ *Tinh cần*: Sau khi đã cân nhắc chọn cho mình pháp môn thích đáng, phải tinh cần theo pháp môn ấy cho chuyên nhất. Có những Phật tử vì thiếu tinh cần nên dễ bị người khác lay chuyển, dễ rơi vào tà ma ngoại đạo, hoặc luôn luôn thay đổi thầy, chạy từ pháp môn này qua pháp môn khác.

13/ *Chứng đạt chân lý*: Sau khi tinh cần chuyên nhất với một pháp môn trong một thời gian dài, cuối cùng hành giả mới đạt chân lý, giải thoát đau khổ.

Như vậy sự thành đạt trí tuệ là cả một con đường dài cam go, không thiếu cạm bẫy. Mỗi chặng đường đều mở ra một khúc quanh mới mà hành giả thiếu thiện xảo có thể bỏ cuộc hoặc lạc đường.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 88-95

PHẬT VÀ PHÁP

Trong kinh Kim Cương có những đoạn đức Phật định nghĩa về Như Lai như sau:

"Như Lai giả, vô sở tùng lai, diệc vô sở khứ, cố danh Như Lai". Như Lai có nghĩa không từ đâu lại mà cũng không đi về đâu, nên gọi là Như Lai. *"Lai"* đây có thể hiểu là sinh ra, và *"đi"* là chết. Vậy *"Như Lai"* nghĩa là không có sinh ra hay chết. Tức bất sinh bất diệt. Đó là pháp thân vô tướng.

"Như Lai giả, tức chư pháp như nghĩa": Như Lai là ý nghĩa *"không đổi dời"* nơi các pháp. Cái gì không dời đổi? Đó là cái phi tướng, cái *"không"*, cái *"luôn luôn như vậy"* nơi sự vật. Đó cũng là lý đương nhiên ẩn tàng nơi sự vật, chi phối mọi sự vật. Ví dụ luật nhân quả, duyên sinh thì không bao giờ dời đổi.

"Nhược kiến chư tướng phi tướng tức kiến Như Lai": Nếu thấy tướng là phi tướng, chính là thấy Phật. Như Bồ tát Thường Bất Khinh trong kinh Pháp Hoa, gặp ai cũng đảnh lễ bảo: *"Tôi không dám coi thường Ngài, vì Ngài sẽ thành Phật"*, ấy là vì Ngài thấy được chúng sinh là *"phi chúng sinh"*, vì Ngài không chấp cái tướng chúng sinh nơi họ.

Thấy tướng phi tướng cũng là thấy duyên sinh, vì duyên sinh là lìa cái chấp hữu vô. Nói có sinh hay thường trú là chấp hữu, nói có chết hay đoạn diệt là chấp vô. Nhưng nói *"duyên sinh"* thì có mà không thực có, không mà không thực không.

Đương thời Phật, có tỷ kheo bệnh nặng sắp chết, lo lắng không thấy được Phật trước khi nhắm mắt. Phật xuất hiện trước vị ấy và an ủi rằng, ông không cần phải thấy sắc thân của Như Lai, mà hãy an trú vào Pháp tức đã thấy Như Lai. Pháp ấy chính là pháp duyên sinh. ***"Ai thấy lý duyên sinh là thấy Phật"***.

Phật hỏi Tôn giả Tu Bồ Đề: *"Có thể do sắc thân 32 tướng hảo mà cho là Phật không?"* Tôn giả đáp: *"phải"*, Phật liền dạy: Nếu do thấy sắc thân 32 tướng hảo mà cho là thấy Phật, thì vua Chuyển Luân cũng là Phật". Do đấy mà Tôn giả biết không thể xem thân thể 32 hảo tướng chính là Phật. Câu này ám chỉ 32 tướng hảo chưa đủ để xem là Phật, hay nói rộng ra là, tướng ngoài không quan trọng để phán đoán về Phật hay về bất cứ gì khác. Đấy là để phá cái chấp tướng, chấp hữu hay chấp thường.

Nhưng ngay sau đó, đức Phật lại bảo Tôn giả Tu Bồ Đề: *"Ông đừng cho rằng đức Như Lai không đầy đủ hảo tướng mà cũng thành Phật được"*. Câu này lại cho thấy rằng Phật thì phải có tướng hảo chứ không phải không. Thành ra 32 tướng cũng cần thiết để nhận ra Phật. Câu này là để phá cái chấp không hay chấp đoạn diệt. Phật dạy: *"Người phát tâm bồ đề không nói các pháp đoạn diệt"* (Phát a nậu đa la tam bồ đề tâm giả, ư pháp bất pháp đoạn diệt tướng). Tức như cho rằng sự tu hành không đưa đến kết quả cụ thể - được 32 tướng hảo - thì sẽ làm cho người nghe còn chấp tướng rất buồn.

Trung đạo Bát nhã là, đối với các pháp không chấp thường cũng không chấp đoạn, không chấp hữu cũng không chấp vô, nên gọi là phi.

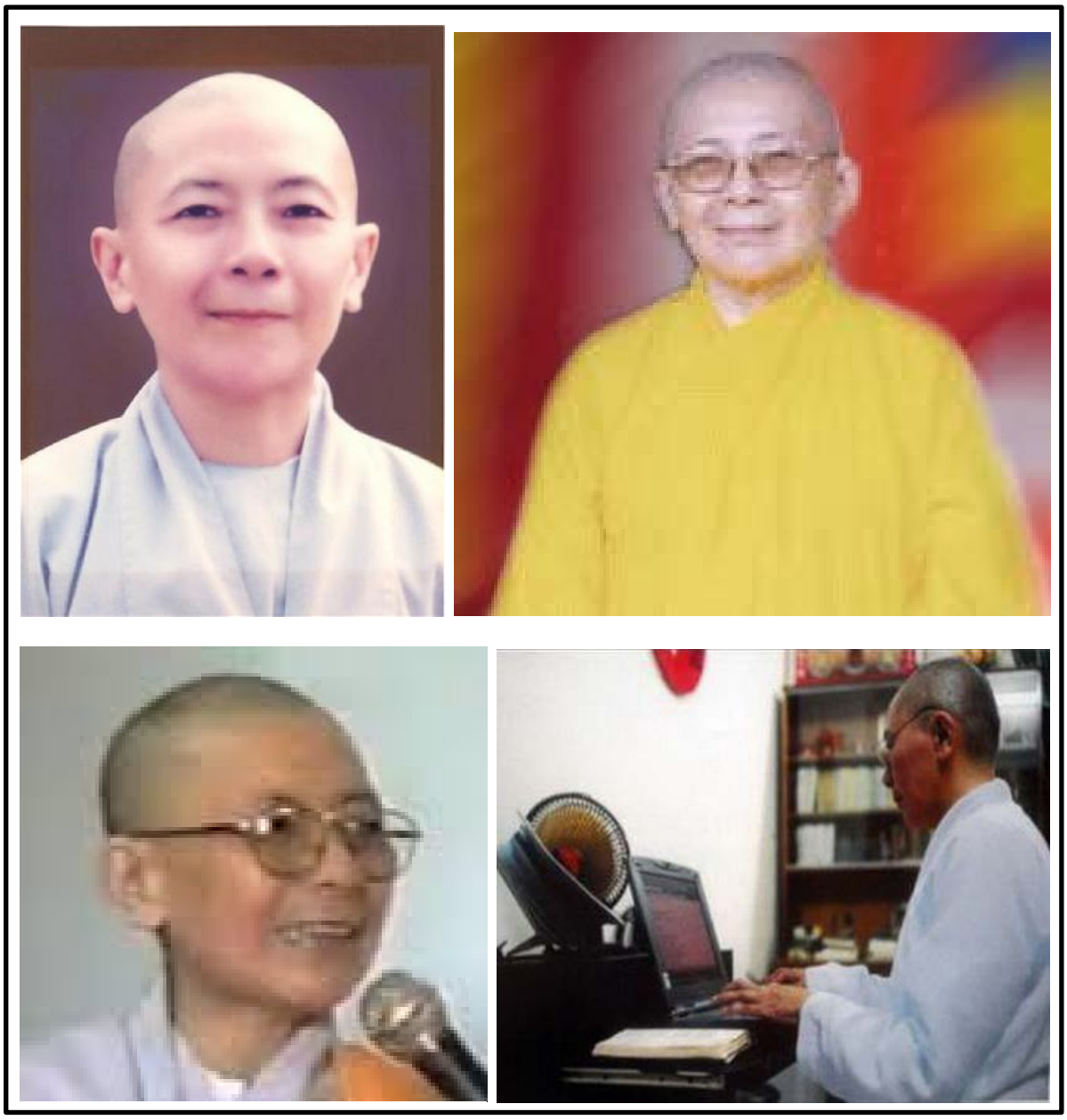
Về Pháp cũng vậy, không thể nói rằng Như Lai có được cái pháp để thành Phật, bởi vì pháp ấy là vô sở đắc, không có tướng trạng hay tên gọi nào để nắm giữ, định nghĩa. Tất cả các pháp đều có thể là Phật pháp, *(Nhất thiết pháp giai thị Phật pháp)* nhưng không có một pháp nào duy nhất đặc biệt có thể gọi là pháp Phật. ***"Sở vị Phật pháp giả, tức phi Phật pháp"***. Cái gọi là Phật pháp là phi Phật pháp. Trước hết động cơ nói pháp mới là điều quan trọng. Ví dụ nếu nói pháp *"Bố thí"* cốt để người nghe Bố thí cho mình, thì đấy là một động cơ vụ lợi, nên pháp ấy thành phi pháp. Thứ nữa, phiền não như bệnh, chúng sinh như con bệnh, pháp như thuốc: vì phiền não vô lượng chúng sinh vô biên cho nên không thể cố định một pháp nào là thuốc hay phi thuốc: thuốc đối với bệnh nhân này có thể là phi thuốc hay độc dược đối với bệnh nhân khác, Lại nữa, chính pháp mà nói không đúng người, đúng chỗ, đúng lúc, thì cũng thành phi pháp.

Kinh dạy: ***"Tất cả pháp đều là Phật pháp"***. Rồi ngay sau đó lại dạy: ***"Nói tất cả pháp, nghĩa là phi tất cả pháp, mới gọi là tất cả pháp".*** Ấy là để phòng kẻ ngu chấp chặt lời nói, nghe tất cả pháp bèn cho thật là tất cả pháp không chừa pháp nào. Cũng như khi nghe nói *"xin cho một chén nước tương"*

kẻ chấp lời sẽ cố tìm cho đúng một chén đầy nước tương để đem lại, trong khi người nói chỉ cần chút tương đựng trong chén. Về thiện pháp cũng thế, Phật dạy *"Gọi là thiện pháp, tức phi thiện pháp"*. Vì cái tốt mà đem khoe khoang thì thành không tốt mất rồi.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 96-100



PHÉP LẠ VÀ THẦN THÔNG

Chúa Jésus cũng có thần thông mà Kinh Thánh gọi là Phép Lạ. Một điều tương đồng giữa hai đấng giáo chủ là, theo Kinh Thánh thì khi về đến thành Jérusalem, quê hương của Ngài, Chúa Jésus không làm *"phép lạ"* được. Đức Phật của chúng ta cũng vậy, khi về đến thành Ca tỳ la vệ, Ngài không biến hóa thần thông. Vì sao vậy? Vì muốn cho phép lạ hay thần thông hiển hiện, hải cần có đức kính tin của chúng sinh làm duyên phụ với oai thần của Phật hay Chúa. Chúa Ki-tô khi trở về Jérusalem, người trong thành đã quen biết Ngài từ lúc còn thơ ấu, do cảm thấy gần gũi, thân thiết, họ không có lòng kính tín nhiều đối với Ngài như dân chúng các nơi khác. Vì vậy Ngài không hiện *"phép lạ"*. Đức Phật khi trở về Ca tỳ la vệ cũng thế.

Ta có thể kết luận rằng: phép lạ có là do lòng tin hay ngược lại, nếu có đủ lòng tin, thì sẽ thấy phép lạ. Không tin, thì có phép lạ trước mắt cũng không thấy.

Ngày nhỏ chị em chúng tôi thường lên núi thăm người chị tu hành. Người trụ trì một am thất tĩnh mịch. Một buổi chiều, khi tiễn chúng tôi ra cổng, đứng dưới hàng mai rực rỡ trổ bông, Người cầm vạt áo dài của tôi lên, nói với một nụ cười từ ái:

-Áo đẹp quá hỉ. Em có bao giờ nghĩ, làm sao mà em có được những chiếc áo tốt như vậy để mặc hay không? Mình không dệt, không may, mà luôn luôn có áo mặc lại toàn áo tốt áo đẹp nữa. Em có thấy "lạ" không?

Mấy lời lơ lửng của chị vậy mà làm cho tôi suy nghĩ cả tuần. Phải, quanh tôi có những người cày ruộng suốt ngày mà không đủ ăn, dệt vải suốt ngày mà không đủ mặc, xây lâu đài cho người khác ở mà chính mình thì không có lấy một mái nhà, phải rày đây mai đó dựng chòi ở tạm, con cái thất học khốn

cùng… Thật là phép lạ khi tôi không dệt vải mà có áo mặc, không cày ruộng mà có cơm ăn. Lời chị nói rất đúng.

Lớn lên lìa tục xuất gia theo chị, tôi may mắn được chị dạy vỡ lòng bốn quyển Lục Tiểu, một bộ sách để lại một ấn tượng sâu xa trong tâm hồn tôi hơn bất cứ tuyệt tác nào của văn học thế gian. Học đến uy nghi thờ kính Phật, tôi cảm động nhất là câu ***"ăn một bữa cơm, uống một bát nước, thường không quên ơn Phật"***. Tôi nhớ đến cái phép lạ chị đã chỉ cho tôi ngày nào, và bây giờ tôi gặp lại "phép lạ" đó hằng ngày vào mỗi bữa ăn, trong mỗi tách nước uống, trong mỗi vật dụng của thập phương thí chủ cúng dường.

Mong sao tất cả mọi người cùng thấy *"phép lạ"* thường ngày, để nhớ ơn Phật tràn trề, ơn chúng sinh lai láng, để biết thương yêu và kính trọng tất cả. Được vậy thì thế gian này sẽ hóa thành tịnh độ ngay tức khắc.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 101-103

THẤY BIẾT CHÂN CHÁNH

Trong 8 chánh đạo, đứng đầu là Chánh tri kiến. Ta hãy tìm hiểu thêm một người phải biết những gì, thấy những gì mới gọi là người có chánh tri kiến. Không có gì tốt hơn nghe lại lời dạy của Tôn giả Xá Lợi Phất về vấn đề này, theo ***kinh Chánh tri kiến*** (Trung bộ kinh II).

Có nhiều pháp môn thành tựu Chánh tri kiến. Những pháp môn ấy gồm có:

1/ Biết được bất thiện và căn bản bất thiện, biết được thiện và căn bản thiện.

2/ Biết được thức ăn, tập khởi thức ăn, đoạn diệt các thức ăn và con đường đưa đến đoạn diệt các thức ăn.

3/ Biết khổ, tập khởi của khổ, đoạn diệt của khổ và con đường đưa đến đoạn diệt khổ.

4/ Biết già chết, tập khởi, đoạn diệt của già chết và con đường đưa đến đoạn diệt già chết.

5/ Biết sanh, tập khởi, đoạn diệt của sanh và con đường đưa đến đoạn diệt sanh.

6/ Biết hữu, tập khởi, đoạn diệt của hữu và con đường đưa đến đoạn diệt hữu.

7/ Biết thủ, tập khởi, đoạn diệt của thủ và con đường đưa đến đoạn diệt của thủ.

8/ Biết ái, tập khởi, đoạn diệt của ái và con đường đưa đến đoạn diệt của ái.

9/ Biết thủ, tập khởi, đoạn diệt của thủ và con đường đưa đến đoạn diệt của thủ.

10/ Biết xúc, tập khởi, đoạn diệt của xúc và con đường đưa đến đoạn diệt của xúc.

11/ Biết sáu nhập, tập khởi, đoạn diệt của sáu nhập và con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập.

12/ Biết danh sắc, tập khởi, đoạn diệt của danh sắc và con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc.

13/ Biết thức, tập khởi, đoạn diệt của thức và con đường đưa đến đoạn diệt của thủ.

14/ Biết hành, tập khởi, đoạn diệt của hànhc và con đường đưa đến đoạn diệt của hành.

15/ Biết vô minh, tập khởi, đoạn diệt của vô minh và con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh.

16/ Biết lậu hoặc, tập khởi, đoạn diệt của lậu hoặc và con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc.

Mười sáu pháp môn trên đây là mười sáu cửa dẫn vào chánh tri kiến, vào được một cửa thì có thể mở được tất cả các cửa khác, cũng như chỉ cần mở một gút là tất cả các gút khác sẽ được tháo tung ra.

Ta hãy tuần tự học hỏi từng pháp môn theo lời giảng dạy của tôn giả Xá Lợi Phất, để thành tựu chánh tri kiến.

1/ Biết bất thiện và căn bản bất thiện, biết thiện và căn bản thiện. Bất thiện có 10 thứ đó là ba việc ác của thân (giết hại, trộm cắp, dâm dục), bốn việc ác của miệng (nói dối, nói hai lưỡi, nói lời ác, nói lời phù phiếm), và ba việc ác của ý (tham, sân và tà kiến). Căn bản bất thiện là tham, sân và si. Thiện là từ bỏ 10 điều ác nói trên và căn bản thiện là không tham, không sân, không si.

2/ Biết thức ăn. Thân này có ra và được nuôi sống nhờ thức ăn. Biết được thức ăn làm tiếp tục thân này qua nhiều đời kiếp thì có thể chấm dứt sinh

tử bằng cách đình chỉ cung cấp thức ăn cho một đời sống kế tiếp, như hết nhiên liệu thì ngọn lửa sẽ tắt… Thức ăn đó gồm bốn thứ: *đoàn thực* thô và tế (*đoàn* là vo thành nắm tròn để bỏ vào miệng), tức thực phẩm vật chất; *xúc thực* (sự tiếp xúc giữa năm giác quan với ngoại vật); *tư niệm thực* (ý tưởng, tư duy thiền định); và *thức thực* (dòng ý thức tuôn chảy không ngừng ngay cả khi ngủ. Chính thức này tạo đời sống sau khi chết, thuật ngữ gọi là kiết sanh thức). Như vậy sự sống chúng ta vô cùng phức tạp, không phải chỉ được nuôi dưỡng bằng thức ăn vật chất *(đoàn thục)* mà thôi. Được ăn uống đầy đủ mà bị nhốt trong phòng tối lâu ngày ta cũng chết, đó là vì thiếu *xúc thực*: ta cần tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, với người và cảnh vật. Con người là một con vật xã hội, cho nên xúc thực cũng là thức ăn quan trọng với phần đông. Có những người phải chết hoặc điên cuồng vì thiếu thức ăn này. Khi ta mê mải xem kịch hay chiếu bóng, hay nghe nhạc, ta có thể quên ăn: đó là vì ta đã ăn bằng xúc thực. Loại thức ăn thứ ba là *tự niệm thực*, là suy tư tưởng tượng, ăn bằng cách nghiền ngẫm một ý nghĩ trong tâm trí. Loại này cũng rất quan trọng, ta có thể suy nghĩ một vấn đề đến quên ăn quên ngủ. Loại thức ăn cuối cùng là *thức thực*, là cái duy trì và tiếp nối mạng sống. Chính *thức* này tạo nên một thân xác mới, do đó nó được gọi là *kiết sanh thức*: thức nối liền hai đời sống. Một vị nhập diệt thọ tưởng chỉ khác với thây chết ở chỗ thần thức vị này chưa ra khỏi thân xác để trở thành kiết sanh thức.

Những thức ăn duy trì sự sống phức tạp như vậy, nên muốn chấm dứt sinh tử không phải là chuyện dễ. Ta có thể nhịn ăn mà chết, nhưng dòng tâm thức vẫn tiếp diễn thì vẫn còn phải tái sanh, vì nguyên liệu cho ngọn lửa sống vẫn đang còn. Vậy muốn đoạn diệt sinh tử thì phải đoạn cả bốn thức ăn nói trên. Những vị tọa thiền đã thuần thục chỉ đoạn được ba thức ăn: đoàn thực, xúc thực và tư niệm thực, còn thức thực chưa đoạn. Tập khởi hay nguyên nhân của thức này là tham ái, nên muốn đoạn nó phải diệt tham ái. Con đường đưa đến đoạn diệt tham ái là thánh đạo tám ngành.

3-16/ Biết khổ tập, diệt, đạo. Khổ là sanh già bệnh chết, sầu bi ưu khổ não… tóm lại năm thủ uẩn là khổ. Nguyên nhân của khổ là ái đi liền với hỉ và tham. Hỉ là khoái thích, tham và muốn vơ về cho mình. Khi tiếp xúc với một đối tượng mà ta không khoái thích thì không có yêu khởi lên: ta được giải thoát. Vì vậy cái nguy hiểm là sự khoái thích đưa đến yêu, để từ đấy phải

chuốc lấy sầu bi khổ ưu não, như lời Phật dạy: *"sầu bi khổ ưu não do ái sanh, hiện hữu từ nơi ái".*

Nhưng khi tiếp xúc sự vật, chỉ có những sắc *đẹp,* tiếng *hay*, mùi t*hơm*, vị *ngon*, xúc giác *êm dịu*… mới phát sinh khoái cảm, từ đó phát sinh *ái.* Nếu chỉ tiếp xúc toàn những sắc xấu, mùi hôi, vị dở thì không can hệ gì. Chính cái tâm sở thọ làm cho ta biết xấu đẹp ngon dở. Cái khó của sự tu tập là làm sao dừng lại ở giai đoạn *thọ*, đừng *"bước đi bước nữa"* để tiến dến ái. Khi xúc và cảm nhận những cảnh xấu đẹp vui buồn, không nên sinh tâm yêu ghét. Vì chính do *ái* mà có *thủ* (nắm giữ), do thủ mà có *hữu* (sự có mặt). Do ta thích có mặt trên đời, ta mới sinh ra ở đời, cũng như có thích xem cải lương mới có mặt ở rạp cải lương. Không ai mời ta đến giữa cuộc đời này nếu chính chúng ta không muốn; chính ta đã đăng ký, xếp hàng để được *hiện hữu*, sinh ra trên cõi đời này. Ta có trách nhiệm hoàn toàn về sự hiện hữu ấy. Không thể đổ thừa trách móc ai. Vì sao có *hữu*? Ấy là vì có *thủ* (nắm giữ) và sở dĩ có nắm giữ là vì có *ái* phát sinh từ *thọ*, những thứ làm ta khoái thích. *Thọ* là cảm giác (vui, khổ, trung tính) khởi lên thuộc sáu loại do có sáu giác quan. Nguyên nhân của thọ là *xúc*: sự tiếp xúc của 5 giác quan với 5 đối tượng như mắt *thấy* sắc, tai *nghe* tiếng v.v… Muốn đoạn diệt thọ cần đoạn diệt xúc. Nguyên nhân của xúc là *lục nhập*, 6 lối vào: mắt, ta, mũi, lưỡi, thân, ý; 6 chỗ qua đó sự vật bên ngoài có thể *đi* vào tâm thức ta. Vì có mắt tai nên có sự thấy nghe v.v…

Nguyên nhân của lục nhập là *danh sắc*. Do có danh sắc mà có lục nhập. Danh là phần tâm lý gồm xúc, tác ý, thọ tưởng, tư. Sắc là thân xác vật lý làm bằng bốn đại: địa, thủy, hỏa, phong.

Quá trình để một sự vật đi vào tâm thức ta gồm có 5 giai đoạn chính:

a/ Xúc: như mắt tiếp xúc vời hình sắc, khi sắc ở trong tầm mắt thì sự tiếp xúc mới có thể xảy ra.

b/ Tác ý: có sự chú ý. Nếu mắt thấy vật mà không có tác ý thì không có giai đoạn kế tiếp là

c/ Thọ: tiếp nhận, có chú ý nhìn mới có sự nhận ra đó là vật gì.

d/ Tưởng: bắt đầu có ý niệm về vật ấy: đẹp hay xấu, đáng ưa hay đáng chán v.v… Ngang qua đây nếu không dừng lại mà "bước đi bước nữa" thì tức là bắt đầu vào tròng của nghiệp, đó là giai đoạn chót:

e/ *Tư*: tơ tưởng về đối tượng mình ưa thích. Chính từ đây mà ái sanh, đầu mối của sầu, bi, khổ, ưu, não. Nó cũng là mầm mống tạo nghiệp.

Nguyên nhân của danh sắc là *thức* (cái biết) có 6 loại: cái biết của mắt, của tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Nói khác đi, vì có thấy nghe mà có mắt tai v.v… để sử dụng cho việc thấy nghe.

Nguyên nhân của thức là *hành* gồm 3 loại: thân hành, khẩu hành, tâm hành (hay ý hành) là những hoạt động cố ý của thân, khẩu, ý gọi là ba nghiệp. Cần nhấn mạnh ở yếu tố cố ý vì chỉ những hành động cố ý mới phát sinh ra nghiệp.

Nguyên nhân của hành là *vô minh*, nghĩa là không biết khổ, khổ tập, khổ diệt và con đường đưa đến khổ diệt. Yếu tố sinh ra vô minh, tăng trưởng vô minh là ba lậu hoặc (sơ hở mê lầm): *dục lậu* (ham các đối tượng giác quan), *hữu lậu* (ham hiện hữu) và *vô minh lậu* là sự u mê căn bản phát sinh ra dục lậu, hữu lậu. Cũng từ vô minh sinh ra lậu hoặc, rồi lậu hoặc lại tăng tưởng vô minh; hai cái sinh lẫn nhau như từ một giống sinh cây quả, quả lại sinh ra hạt giống.

Thánh đạo tám ngành là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc, của vô minh, của hành, của thức, của danh sắc… và của bất cứ gút nào trong 12 gút thắt của vòng luân hồi sinh tử. Mở được một gút là phá tan được xiềng xích vô minh trùng trùng vô tận.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 104-113

VỌNG MỸ NHÂN

Vào một ngày đẹp trời thanh thản, vua Pasenadi (Ba Tư Nặc) xứ Kosala dạo chơi trong vườn ngự uyển. Khi nhìn ngắm những gốc đại thụ ở chỗ xa vắng tịch mịch, với những tàn lá tỏa rộng che bóng mát, thật khả ái, đẹp mắt, nhà vua bỗng nhớ tới đức Thế Tôn và nghĩ: *"Những gốc cây khả ái, đẹp mắt, lặng lẽ, vắng người, thoáng gió, xa lánh mọi tụ hội đông đảo, thích hợp cho sự trầm tư mặc tưởng này, chính là nơi Thế Tôn thường ngự tòa, chính là nơi chúng ta đảnh lễ Thế Tôn"*. Nghĩ như vậy rồi vua quay sang bảo người hầu cận Kàràyana rằng:

- Này Kàràyana, ta nhớ đức Thế Tôn. Mi có biết hiện nay Thế Tôn, bậc A la hán, Chánh đẳng giác trụ tại chỗ nào không?

- Tâu đại vương, lành thay đại vương nghĩ đến Thế Tôn, bậc A la hán, Chánh đẳng giác ấy. Ngài cùng với đại chúng thường du hành khắp nơi, rày đây mai đó không có trú xứ nào nhất định. Thật là một cuộc đời mây bay hạc lánh khó tìm dấu vết! Nhưng may thay, lúc này Ngài đang dừng chân ở một thị trấn của dân chúng Sakka, tên gọi thị trấn Medalumpa.

- Cách đây bao xa?

- Tâu đại vương, cách không xa, có thể đến đấy và trở về trong ngày.

- Vậy, Kàràyana này, hãy thắng cỗ xe. Chúng ta sẽ đi yết kiến Thế Tôn, bậc A la hán, Chánh đẳng giác.

- Thưa vâng, tâu đại vương. - Vua cùng các quan hầu cận đi đến thị trấn nơi Thế Tôn đang trú. Vua đi bộ vào Tịnh xá. Lúc bấy giờ một số đông Tỷ kheo đang kinh hành ngoài sân, vua hỏi:

- Thưa chư tôn giả, Thế Tôn hiện ở đâu. Chúng tôi muốn yết kiến Ngài.

Các vị Tỷ kheo chỉ vào một gian tịnh thất bảo:

- Thưa đại vương, gian nhà cửa đóng kín kia là nơi Thế Tôn đang nghỉ. Hãy im lặng đến gần, bước vào hành lang thật nhẹ, sau khi đằng hắng, hãy gõ cửa. Thế Tôn sẽ mở cửa cho đại vương.

Đến nơi, vua cởi vành khăn đội đầu (một cử chỉ cung kính, như ngày nay người ta cởi món mũ) và trao thanh kiếm hộ thân cho quan hầu cận. Quan hầu cận hiểu ý vua muốn vào một mình, vội dừng lại ngang chỗ vua bỏ kiếm. Vua đến đẳng hắng và gõ cửa tịnh thất của Thế Tôn. Thế Tôn mở cửa. Sau khi bước vào căn nhà, vua cúi đầu đảnh lễ chân Thế Tôn, lấy miệng hôn chân Thế Tôn, lấy tay xoa chân Thế Tôn và tự xưng tên:

- Bạch Thế Tôn, con là vua Pasenadi nước Kosala.

Thế Tôn hỏi:

- Do thấy những gì mà đại vương lại hạ mình tột bực và biểu lộ tình thân ái đối với thân này như vậy?

Vua kể những lý do sau:

- Bạch Thế Tôn! Trong khi con thấy nhiều vị Sa môn, Bà la môn, các giáo phái khác hành trì phạm hạnh có giới hạn chỉ trong một thời gian rồi lại trở về thế tục thụ hưởng năm món dục lạc, thì các vị Tỷ kheo đệ tử của Thế Tôn thực hành viên mãn đến trọn đời. Do đó con nghĩ: Thế Tôn là bậc Chánh đẳng giác, pháp được Thế Tôn khéo giảng, chư tăng đệ tử của Thế Tôn khéo hành trì!

Lại nữa, bạch Thế Tôn ở đời và các tập thể xã hội, trí thức, tôn giáo, triết học khác, con thường thấy vua chúa cãi lộn với vua chúa, Bà la môn cãi lộn với Bà la môn, gia chủ cãi lộn với gia chủ, cha mẹ cãi lộn với con cái, anh chị em cãi lộn với nhau… Còn trong pháp luật Thế Tôn con thấy các vị Tỷ kheo sống với nhau thuận hòa, thân hữu không cãi lộn, hòa hợp như nước với sữa, nhìn nhau bằng cặp mắt ái kính. Bạch Thế Tôn, con không thấy một chỗ nào có một phạm hạnh viên mãn thanh tịnh như vậy. Do đó con kính ngưỡng Thế Tôn.

Lại nữa, bạch Thế Tôn. Khi đi du hành con thường gặp các vị Sa môn, Bà la môn, các giáo phái khác gầy gò khốn khổ, bạc nhược không đẹp mắt chút nào. Con đến hỏi và các vị ấy trả lời: *"Tâu đại vương, chúng tôi bị bệnh gia truyền"*. Còn ở trong pháp và luật của Thế Tôn, thì con thấy các vị tỷ kheo hoan hỷ, phấn khởi, các căn thoải mái, tịch tịnh, bình tĩnh, khinh an. Do vậy con kính ngưỡng Thế Tôn và nghĩ *"Pháp được Thế Tôn khéo giảng, đệ tử chúng tăng của Thế Tôn khéo tu tập hành trì"*.

Lại nữa, bạch Thế Tôn, con có hai quan giữ ngựa ăn cơm của con, đi xe của con, nhờ con mà sống, chính con đem lại danh vọng cho chúng. Vậy mà chúng không hạ mình với con như với Thế Tôn. Có một lần, trên đường hành quân, con và hai quan giữ ngựa vào nghỉ đêm trong một căn nhà hẹp giữa rừng. Sau khi cùng nhau đàm luận về chánh pháp đến quá nửa khuya, cả hai quan giữ ngựa của con nằm xuống ngủ, để đầu hướng về phía mà chúng được nghe là Thế Tôn đang ngự, và trở chân về hướng con nằm. Bạch Thế Tôn, khi ấy con nghĩ thật sự những vị này chắc phải ý thức một sự thù thắng trong giáo lý của Thế Tôn, nên mới có thái độ tôn trọng cùng tột đến coi như mạng sống như thế. Do vậy, con kính ngưỡng Thế Tôn.

Lại nữa, bạch Thế Tôn, Thế Tôn thuộc đấng Sát đế ly, Thế Tôn người nước Kosala, con cũng thuộc nước Kosala. Thế Tôn 80 tuổi, con cũng 80 tuổi. Do vậy, con sẵn sàng hạ mình tột bực đối với Thế Tôn và biểu lộ tình thân ái.

Kể xong những lý do trên, vua Pasenadi đảnh lễ Thế Tôn, thân phía hữu hướng về Ngài rồi kiếu từ. Sau khi vua ra về, Thế Tôn kể lại cho các Tỷ kheo và dạy: *"Này các Tỷ kheo, đấy là các pháp trang nghiêm, các người nên học tập. Các pháp trang nghiêm này là căn bản của phạm hạnh"*.

Lời bàn:

Đọc xong kinh Pháp trang nghiêm, kẻ hậu bối này không khỏi cảm khái vài ý nghĩ:

1/ Vua Ba Tư Nặc trước cảnh đẹp thiên nhiên, phi tần mỹ nữ không nhớ, rượu ngon thịt béo không nghĩ, mà chỉ nhớ tưởng đến Phật thiết tha như nhớ cha nhớ mẹ và tức tốc tìm đến nơi để đảnh lễ Ngài. Thật là một ông vua hiền, xứng đáng được sinh đồng thời với Phật, gặp Phật. Và đức Phật của chúng ta cũng thật may mắn hơn đức Khổng Phu Tử nhiều. Vì trong lúc bậc Thánh Trung Hoa sinh đồng thới với Phật, đã phải than phiền về ông vua bê bối mê nàng Nam Tử rằng: *"Nhà vua trọng sắc hơn trọng đức"*. Nhưng đối với vua Ba Tư Nặc ngày xưa cũng như với Phật tử chúng ta ngày nay, thì đức Thế Tôn là NGƯỜI ĐẸP CỦA MUÔN ĐỜI VÀ VẠN LOẠI, cho nên mới có câu: *"Vọng mỹ nhân hề, thiên nhất phương"*.

2/ Trong 7 lý do vua kể vì sao vua kính mộ Phật là:

- Chư đệ tử xuất gia theo Phật sống phạm hạnh trọn đời (trên nguyên tắc không kể đến những trường hợp cởi áo cà sa vì lý do kỹ thuật).

- Đệ tử Phật không cãi lộn.

- Đệ tử Phật lóng tai chí thành nghe pháp.

- Nhan sắc đệ tử Phật tươi tốt vui hòa giải thoát (không có bệnh gia truyền).

- Những người muốn khích bác Phật, khi đến trước Ngài đều được cảm hóa, thành đệ tử Ngài.

- Hai quan giữ ngựa ăn lộc vua mà kính Phật hơn vua.

- Phật đồng giai cấp huyết thống với vua.

Trong 7 điều, ta thấy hết 5 điều liên hệ đến tư cách Phật tử, qua tư cách đó vua cảm mộ và quy y Phật, đủ thấy tư cách người theo Phật quan trọng thế nào, *"Nhân năng hoằng đạo"* là vậy.

3/ Về điểm thứ 6. Vua thấy hai bề tôi phạm tội khi quân, dám nằm quay chân về phía mình, mà chưa vội nổi sân đòi chém đầu, lại lần dò tìm hiểu lý do tại sao những kẻ ấy có thái độ cung kính một người khác hơn mình như vậy, trong khi chính mình lại là người đem lại cho chúng bổng lộc, danh vọng, cầm trong tay sinh mạng của chúng. Thái độ ấy quả là tư cách sáng suốt của một ông vua có trí.

4/ Về điểm cuối cùng, vua ngưỡng mộ Phật vì Phật cùng một giai cấp, một ca-lip với mình. Đúng là kiểu suy tư của hạng thượng lưu xã hội, đối với hạng này, Phật tánh thật có nam bắc. Họ sẽ không chịu quy y một chàng bán củi như Lục Tổ Huệ Năng khả ái khả kính của chúng ta đâu. Có lẽ vì vậy, đức Phật phải hạ sanh vào dòng dõi vua chúa để độ cho hạng vương giả. Tất cả đều là phương tiện thiện xảo của Bồ tát để độ sanh: khi cần sanh vào hạng cao sang, các ngài cũng không từ khước, mục đích chính yếu là thuyết pháp độ sanh, không câu nệ hình thức. Khi cần ngồi xe bò thuyết pháp, cứ ngồi xe bò. Khi cần lên xe Mercedès thuyết pháp thì đi Mercedès. Ngày nay, nhiều người câu nệ phẩm bình sao vị kia đi tu mà còn ngồi xe sang hoặc ngồi xe tồi… đều là những phẩm bình chấp tướng nông nổi.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 114-123

NỮ GIỚI TRONG ĐẠO PHẬT

Thông thường, nói đến phụ nữ, người ta nghĩ ngay đến những phong trào đòi bình quyền, đòi quyền sống, đến những quan niệm kỳ thị nam nữ, những ý kiến ủng hộ hay chống đối trước những quan niệm ấy, chia ra hai phe rõ rệt mà người bênh vực sự kỳ thị đa số là phái nam, và người chống đối luôn luôn là phái nữ. Tựu trung, vấn đề kỳ thị nam nữ cũng như kỳ thị chủng tộc, tôn giáo… bao hàm tranh chấp quyền lợi và thế lực. Ở đâu còn tranh chấp, ở đấy sẽ còn đủ loại kỳ thị. Sự kỳ thị chỉ chấm dứt khi nào con người vươn lên bình diện tâm linh, nơi khôn còn tranh chấp. Trong địa hạt vật chất cũng như tinh thần, khi một người no tất phải có những kẻ khác đói, một người dư dật thì kẻ khác phải thiếu thốn, một người được gọi là tài giỏi hay ho tất phải có kẻ chịu tiếng vụng về khờ khạo. Niềm hân hoan, sự chiến thắng của một cá nhân hay một đoàn thể này bao hàm nỗi tủi nhục, sự thất bại của một cá nhân, một tập đoàn khác. Chỉ trong địa hạt tâm linh, mỗi con người mới có thể đạt đến tự do tuyệt đối mà không phương hại đến kẻ khác, và chỉ trong địa hạt tâm linh, tình yêu mới không thể biến thành ganh ghét hận thù. Cho nên chỉ có những bậc Thầy tâm linh vĩ đại mới không có thành kiến về phụ nữ, vì họ vượt ra ngoài tranh chấp, ra ngoài yêu ghét thường tình. Đức Phật chính là bậc Thầy tâm linh vĩ đại đã mở ra cho nữ giới con đường giải phóng không những ra khỏi một thân phận đen tối, thấp hèn, lệ thuộc vào nam giới, mà còn ra khỏi ngục tù bản ngã nhỏ hẹp để vươn lên Chân lý, Niết bàn.

Nói chung, những đức tính và thói xấu của phụ nữ khác hẳn của nam giới. Nếu ở nam giới Trí tuệ được đề cao, thì đức tính được đề cao ở nữ giới là Từ bi, bởi thế mà tượng Bồ tát từ bi đều có dạng nữ. Nếu ở nam giới, can đảm chí khí được tán dương thì ở nữ giới người ta chờ đợi sự nhẫn nhục ôn hòa, đức bao dung tha thứ. Thánh Gandhi đã xem phụ nữ là hiện thân của đức khoan hồng. Nếu ở nam giới, sự ăn to nói lớn, hoạt bát hùng hồn là một đức

tính thì trái lại, đức tính của phụ nữ nằm trong sự nhũn nhặn. Nếu ở nam giới, quyền lực uy phong được ca tụng thì ở nữ giới, đức tính cần thiết là khiêm tốn. Nhưng những đức tính nữ có những mặt trái đánh lừa ta, ví dụ như dễ lẫn lộn sự si ái với từ bi, hoặc có khi ta tưởng mình từ bi mà kỳ thực chỉ là thói bám víu và ưa che chở quá mức cần thiết. Vì người đàn bà đóng một vai trò quan trọng trong việc đem lại sự sống, nên họ dễ xem mình là tất cả, dễ nghĩ rằng không có ta đây thì không xong. Đức tính im lặng nhẫn nhục nơi phụ nữ có thể có mặt trái là chấp trước, ôm hận xuống truyền đài, khó giải thoát. Đức tính nhũn nhặn khiêm tốn của phụ nữ có thể chỉ là thói nhút nhát ỷ lại, đỏm dáng, luôn lệ thuộc vào kẻ khác. Chính vì muốn phát huy những đức tính và sửa trị những thói xấu nơi phụ nữ, mà đức Phật đã chế ra Bát kỉnh pháp và những giới luật riêng cho hàng nữ xuất gia. Nhiều người đã căn cứ vào Bát kỉnh pháp (tức 8 điều mà Ni phải tuân giữ đối với Tỷ kheo Tăng) và căn cứ vào việc Phật chế giới cho Ni nhiều hơn Tăng, mà cho rằng Phật kỳ thị nam nữ. Thật ra, vì phái nữ có những điều kiện vật lý tâm lý khác hẳn nam giới cho nên giới luật cũng khác. Riêng về Bát kỉnh pháp, chúng ta có thể đi ngược dòng lịch sử để xét lý do Phật chế tám điều cung kỉnh. Trong đoàn thể xuất gia đầu tiên của Phật không có nữ lưu. Mãi đến nhiều năm sau khi thành lập tăng đoàn, bà mẹ nuôi đức Phật là Hoàng hậu Mahaprajapati (Đại Ái Đạo) cùng với 500 nữ nhân dòng Thích Ca mới đến xin Phật thế phát xuất gia. Phật từ chối. Lần thứ hai khi nghe đức Phật đang ở Kỳ hoàn Tịnh xá, Hoàng hậu cùng 500 nữ nhân ấy từ xa xôi lặn lội, đi bộ rách cả gót chân, y phục lấm lem đất bụi, đến nơi đứng ngoài cửa khóc lóc thảm thương. Ngài A Nan thấy thề động lòng can thiệp giúp cho hoàng hậu và sau ba lần Ngài năn nỉ Phật mới bằng lòng cho bà và 500 nữ nhân xuất gia với điều kiện phải tuân Bát kỉnh pháp. Phật biết tâm lý kiêu căng cố hữu của người phụ nữ, mặt trái của bản năng làm mẹ, ưa bảo bọc và tự cho mình quan trọng. Bà Mahaprajapati là một vị đương kim Hoàng hậu, lại là Mẹ nuôi đã chăm sóc Thái tử (Phật trước khi xuất gia) từ khi mới ra khỏi lòng mẹ được bảy ngày. Bà có đủ tất cả lý do để kiêu căng ngã mạn khi bước vào hàng ngũ xuất gia. Nếu Phật không chế ra Bát kỉnh pháp thì bà có thể trổ trời mà lên, không coi ai vào đâu nữa. Nếu ở đời bà đã sai bảo được lính tráng quan hầu, thì không có lý do gì khi vào đạo và lại là Mẹ của Phật, bà không sai bảo được những nam tu sĩ choai choai đáng đầu con cháu bà? Một kinh pháp có lẽ cốt chĩa vào Kiều Đàm di mẫu chứ không ai khác, vào thời gian sớm sủa ấy khi chưa có nữ nhân nào xin đi

tu: "Một vị Tỷ kheo Ni dù 100 tuổi hạ cũng phải cung kính vái chào mời ngồi một Tỷ kheo Tăng dù mới 1 tuổi (thật ra là 21 tuổi, vì tuổi tối thiểu để thọ tỷ kheo giới là 20, cộng thêm một năm tuổi hạ). Một lý do khác là để giữa Tăng và Ni phải có khoảng cách trong hòa khí. Nữ giới hay quá đà: hoặc quá thân thì mất cung kỉnh, dễ lờn hoặc quá sợ thì dễ đi đến chỗ kiêu căng tự phụ cho rằng ta đây có thể tự lập không cần ai dẫn dắt. Do đó một kỉnh pháp khác bắt buộc Ni phải thỉnh thoảng đến tỷ kheo Tăng xin chỉ giáo, để luôn luôn nhớ địa vị khất sĩ của mình, nghĩa là phải cầu pháp. Ta cần lĩnh hội Bát kỉnh pháp một cách sâu xa hơn, ấy là phải kính trọng tất cả, vì trở ngại lớn nhất cho người tìm Đạo là thói kiêu căng. Thánh Gandhi nói: *"Người tìm chân lý phải xem mình hèn mọn hơn cát bụi. Vũ trụ nghiền nát cát bụi dưới chân mình, song kẻ đi tìm chân lý phải nghĩ mình nhỏ nhoi đến độ bụi cát cũng có thể nghiền nát mình. Chỉ khi đó con người mới mong có được một tia sáng nào của chân lý"*. Như vậy, người nữ nào thực tình muốn xóa ngã chấp thì không nên mặc cảm về Bát kỉnh pháp, và nam tu sĩ cũng không có lý do gì để tự hào.

Phái nữ có những lãnh vực hoạt động khác hẳn với lãnh vực nam, không thể so sánh. Nếu trong xã hội, đàn ông giữ những vị trí then chốt thì trong gia đình, giềng mối lại do đàn bà nắm giữ. Bởi thế đức Phật thường dùng danh từ Màtugàma những bà Mẹ để tỏ ý kính trọng khi nói về những phụ nữ lớn tuổi và danh từ Pàramàsakhà (những bạn tốt của chồng) để chỉ những phụ nữ đã kết hôn. Đông phương có danh từ *"nội tướng"* chỉ những bà mẹ đảm đang trong gia đình, những bà Mẹ có một ảnh hưởng vô cùng quan trọng trong sự giáo dục con cái. Về điểm này chúng ta có thể tìm ví dụ trong tiểu sử những bậc Thánh như ngài La Thập, mà thân mẫu đã đóng góp một phần không nhỏ trên đường tiến tu đạo nghiệp; Ngài Dhammapala một vị hộ pháp có công chấn hưng Phật giáo tại Tích Lan và sáng lập hội Mahabodhi cũng đã nhờ công lao rất nhiều của thân mẫu. Tiểu sử ghi rằng thân mẫu Ngài đau buồn trước tình cảnh nền tín ngưỡng Phật giáo cổ truyền của xứ sở bị cuốn trôi trước những làn sóng xâm lăng của dị giáo, đã thường tha thiết cầu nguyện sinh được một người con trai đầy đủ tài đức để phục hưng tôn giáo nước nhà. Bà đã được toại nguyện, ngài Dhammapala đã ra đời giữa tiếng kinh vang rền của chư Tăng, hương trầm nghi ngút. Bà sống một đời thánh thiện trong thời kỳ hoài thai bậc Thánh, mong người con sau này phải trở thành cứu tinh của dân tộc. Bà Mạnh mẫu cũng đã chọn chỗ ở thích hợp dể nuôi dạy người con về sau đã trở thành một vị á Thánh của Trung quốc. Thân mẫu của Mahatma

Gandhi cũng đã gây một ảnh hưởng lớn trong đời bậc vĩ nhân này, và triết gia Anh lỗi lạc Bertrand Russell cũng đã được giáo huấn từ tấm bé bởi một bà nội đầy nghị lực quả cảm không thua gì nam giới. Những tỉ dụ ấy đầy rẫy trong các tiểu sử những vĩ nhân của nhân loại. Những bà mẹ ấy đã dễ dàng bị lãng quên trước sự thành công sáng chói của những người con, nhưng chính sự lãng quên ấy lại là một phần làm nên sự vinh quang của những bà mẹ, với đức hy sinh vô bờ không chờ đợi được đền đáp hay được nhắc nhở. Đức hy sinh xả kỷ của những bà mẹ vĩ nhân nói chung ấy đáng lẽ chúng ta phải xây đài kỷ niệm như chúng ta đã xây đài kỷ niệm những chiến sĩ vô danh.

Vai trò then chốt của những bà mẹ trong gia đình được tỏ rõ qua kinh nghiệm: ta thường thấy rằng khi một gia đình có người cha vô trách nhiệm nhưng được bà mẹ đảm đang đức hạnh thì gia đình vẫn còn vững, con cái có thể làm nên nấu chín. Trái lại khi một gia đình có bà mẹ bê tha thì gia đình ấy kể như tan rã, con cái bơ vơ không nơi nương tựa. Một văn hào Pháp đã nói: *"Chính phụ nữ là những người tạo dựng và phá hoại gia đình"* (Ce sont les femmes qui font et defont la maison). Trong khi công việc của nam giới là khai sáng dựng xây, thì công việc của nữ giới là duy trì, bảo vệ và hỗ trợ cho những công trình công ích. Trong những phong trào, những tổ chức văn hóa và tôn giáo, phụ nữ thường là những người bảo trợ và hưởng ứng, như bà bá tước Chatelet với lâu đài Cirey đã giúp văn hào Voltaire trú ẩn chính quyền Pháp, tại đây ông đã sáng tác những tác phẩm bất hủ cho nhân loại.

Trong lãnh vực tôn giáo, vai trò hỗ trợ của phụ nữ lại càng quan trọng hơn. Vào thời đức Phật còn tại thế, đã có rất nhiều phụ nữ trong số những đệ tử Phật, điều ấy được chứng tỏ qua Kinh tạng và Luật tạng bằng tiếng Pali. Luật Pali (Vinaya Pitaka) có hai chương dành cho nữ giới là Bhikkhunivibhanga và Bhikkhuni khandhaka nói đến những giới luật mà Tỷ kheo Ni và những nữ nhân tập sự xuất gia phải tuân giữ. Họ là những phụ nữ thoát ly gia đình để đi tìm sự an tĩnh nội tâm, sự tự chủ, ánh sáng tri thức, và trên tất cả, tìm Giải thoát, trọng tâm căn để của Phật giáo như đức Thế Tôn dạy: *"Cũng như nước trong bốn biển chỉ có một vị mặn, Đạo của ta cũng chỉ thấm nhuần một vị, ấy là vị Giải thoát"*. Trong số đông đảo phụ nữ xuất gia hồi đức Phật còn tại thế, có nhiều người đã chứng đến quả A la hán, quả vị cao tột mà một đệ tử đương thời của Phật có thể chứng đắc, mà chứng tích còn tồn tại đến chúng ta qua những bài thơ (kệ) họ thốt ra sau khi đắc quả, những

bài kệ này được ghi lại trong Kinh tạng Pali gồm ba phần: phần thứ nhất quan trọng hơn cả gọi là Therigàthà (Trưởng lão Ni kệ) gồm những bài thơ của 73 vị nữ tu lớn tuổi gọi là Trưởng lão Ni. Phần thứ hai là Bhikkhuni Samyutta, một phần trong kinh Samyutta Nikàya (Tạp A hàm) sưu tập những bài kệ của 10 vị Trưởng lão Ni trong số kể trên; và phần cuối cùng là Apdàna là tập tiểu sử viết bằng thơ kể lại đời của 40 vị Ni sống đồng thời với đức Phật, so với 547 tiểu sử của các vị Tăng. Đương thời đức Phật, trong khi Tăng bộ có hai vị là Sariputta (Xá Lợi Phật) và Mogallàna (Mục Kiền Liên) cai quản, thì Ni cũng do hai vị Ni đã đắc quả A la hán hướng dẫn là bà Khemà và Uppalavannà. Nhiều vị nữ đệ tử khác cũng đã được đức Phật liệt vào hàng lỗi lạc nhiệt thành. Sự thành lập Ni bộ của đức Phật đã được các nhà dân tộc học cho là một việc vô cùng cách mạng, nếu ta xét đến yếu tố thời gian cách đây hơn 2500 năm và không gian là xứ Ấn Độ đầy thành kiến đối với phái nữ. Không những ngày xưa mà ngay cả hiện tại tại nhiều nơi ở Ấn vẫn còn giữ tục lệ Purdah tức tục che mặt của phụ nữ khi ra đường, và họ phải sống trong phòng the khóa kín. Theo tục lệ Ấn giáo, phụ nữ không được giáo dục, không được làm những công việc ngoài đường dù nhỏ mọn như bán trầu thuốc, rau cải, tất cả đều do đàn ông đảm trách. Sinh con gái là một điều bất hạnh cho mọi gia đình, vì phải lo việc gả chồng và sắm của hồi môn. Hơn nữa trong xã hội Ấn Độ thời bấy giờ, cũng như Trung Hoa, Nhật Bản hay Việt Nam, mọi gia đình đều xem con trai là rường cột trong việc nắm giữ giềng mối tổ tông và lo việc tế tự thờ cúng. Việc tế lễ trong đó nhiều sinh vật thường bị giết làm vật hy sinh, được thực hành sâu rộng và người ta tin rằng khi người cha trong gia đình chết đi mà không có con trai nối dõi tong đường thì lnh hồn ông sẽ thành ma trở về quấy phá. Do đó nếu một người đàn bà không sinh được con trai, thì người chồng có thể cưới vợ khác và ngay cả có thể trục xuất bà ra khỏi gia đình. Nhưng kể từ khi đạo Phật ra đời, những truyền thống của xã hội Ấn đã trải qua một cuộc đổi thay. Phật giáo dạy rằng sự tế tự phải bắt nguồn từ nội tâm, bằng cách gột rửa những tư tưởng ngã chấp, thiêu đốt tham sân si. Sự tế tự phải tránh xa mọi hành vi tàn bạo độc hại đối với mọi sinh vật khác. Hoàng hậu Millikà nhờ thấm nhuần tư tưởng ấy của đạo Phật, đã trở thành một Phật tử tại gia. Bà đã thuyết phục được vua Pasenadi khỏi nghe lời một giao sĩ Bà la môn, giết nhiều muôn sinh trong một đại tế đàn để thế mạng vua. Lại nữa, lý thuyết Phật giáo theo đó mỗi người chịu trách nhiệm việc sinh tử của mình, đã bật tung gốc rễ của truyền thống tế tự thần linh để cầu sinh con

trai, hay tin rằng linh hồn người cha sẽ trở về quấy nhiễu nếu việc cúng tế không được chăm sóc chu đáo. Với lý thuyết nghiệp, đạo Phật không tin vào những vụ cúng tế dù để xin con trai hay để chuộc tội lỗi. Vị trưởng lão Ni tên Punna trong một bài kệ có nhận xét rằng nếu lễ tắm rửa trong nước song có thể tẩy sạch tội lỗi và thanh hóa con người thì những loài tôm cua rùa cá và rắn nước đáng lẽ phải được lên thiên đàng tất cả. Như vậy, với sự xuất hiện của Phật giáo, người phụ nữ Ấn không còn phải quá lo ngại và bị ngược đãi khi không sinh được con trai, vì người ta đã nhận thức được rằng cuộc sống đời sau của người cha hoàn toàn tùy thuộc vào những hành vi hiện tại của ông, chứ không phải do sự cúng tế của người con trai hay con gái nào cả. Và sự kế nghiệp gia đình cũng không còn quá lệ thuộc vào người trưởng nam như trước. Ngày nay ở bờ biển Tây Ấn còn có một giái cấp Bà la môn rất xưa cũ gọi là Nairs có truyền thống chỉ trao quyền thừa kế cho con gái. Điều này có thể là do một ảnh hưởng của đức Phật. Chúng ta được kể rằng khi vua Pasenadi tỏ vẻ buồn bã thất vọng vì Hoàng hậu Mallikà sinh con gái, đức Phật đã an ủi vua bằng lời lẽ sau:

"Tâu đại vương, một cháu gái có thể còn tốt hơn cả một bé trai

Cô bé có thể trở thành một thiếu nữ hiền đức

Biết kính trọng mẹ chồng, và làm một người vợ tốt

Nàng có thể sinh một người con làm nên việc lớn

Cai trị những vương quốc lớn rộng

Trở thành một người lãnh đạo quốc gia".

Một truyền thống khác cũng đã được đức Phật xóa bỏ với cuộc cách mạng của Ngài là thành kiến khinh bỉ đối với những phụ nữ sống độc thân cho đến già. Với sự xuất hiện của Phật giáo và đoàn thể Ni chúng, đoàn thể phụ nữ độc thân có tổ chức đầu tiên, người phụ nữ không lập gia đình dù chưa phải là Phật tử cũng bắt đầu thấy tự do thoải mái, nàng có thể ra đường mà không bị phỉ báng, hài lòng với công việc thích hợp như phụng dưỡng cha mẹ, săn sóc đàn em, chăm lo nhà cửa. Nàng có thể trở thành chủ nhân những gia sản lớn, có nhiều nô bộc đất đai ruộng vườn như trường hợp nàng Subhà con gái người thợ kim hoàng. Sau khi nghe pháp nàng đâm chán ngấy mọi thú vui thế tục và gia nhập đoàn thể Ni. Như vậy ta thấy giáo pháp của Phật đã mở rộng cho tất cả hàng phụ nữ không phân giai cấp: bà Mahapajapati mẫu hậu cao sang

quyền quý, nàng Subhà giàu có, nàng Isdàsi đau khổ, nàng Ambapali ăn chơi. Theo các bài kệ và tiểu sử những vị này, về sau đều trở thành những bậc Trưởng lão Ni và đều đắc quả, chúng ta được biết Isidàsi là một phụ nữ đau khổ có bốn đời chồng, khi xuất gia sống đời giải thoát. Bà đã diễn tả trong một bài thơ nỗi niềm vui sướng vì đã thoát khỏi một cách vinh quang ba điều khó chịu là *"cối, chày và người chồng bất chính"* và khi đắc quả Bà đã hân hoan thốt lên: ***"Tôi đã thoát khỏi sống chết, tôi đã cắt đứt sợi dây luân hồi"***, (Trưởng lão Ni kệ 11). Bà Pàtàcàra một phụ nữ bị mất một lượt hai con, chồng, cha, mẹ và anh trong một tai nạn thảm khốc. Nhờ thần lực Phật, bà được gặp Ngài và ngay sau khi nghe Pháp từ chính kim khẩu đức Thế Tôn, bà đã đắc sơ quả và xin xuất gia. Một hôm xuống rửa chân trong dòng suối, nhìn những giọt nước từ bàn chân nhỏ xuống tan trong dòng nước trôi đi, bất giác bà nghĩ đến sự mong manh của đời người chẳng khác nào những giọt nước kia, sớm muộn cũng ta rã, chấm dứt. Đức Phật đọc được những ý nghĩ ấy và biết tâm bà đã sẵn sàng chứng quả cao hơn, đã thuyết pháp cho bà. Nghe xong thời pháp bà đã đắc quả A la hán, và từ đấy trở thành nguồn an ủi cho nhiều phụ nữ bất hạnh khác.

Đến trường hợp nàng Ambapali là một kỳ nữ kiều diễm ăn chơi của kinh thành Vesali mà nhan sắc đã làm cho vua Bimbisara suýt mất mạng, đức Phật cũng đã cảm hóa được và khiến nàng trở thành một người xuất gia thanh tịnh trong hàng ngũ ni chúng. Sự kiện Phật độ cho nàng Ambapali xuất gia đã chứng tỏ đức bình đẳng và lòng từ bi bao la của Phật, hơn nữa đó còn là bằng chứng hùng hồn cụ thể của lời Phật dạy là ai cũng có Phật tính, có thể đắc đạo miễn là họ chịu nỗ lực rèn luyện bản thân.

Nhưng không phải đoàn thể ni chúng chỉ gồm những phụ nữ muốn thoát ly gánh nặng gia đình và đời sống cam go; những niềm đau khổ tìm đến niềm an ủi của một đoàn thể, mà còn gồm cả những phụ nữ có khả năng tâm linh cao vượt, muốn thẳng tiến lên con đường của các bậc thánh. Đó là những người như bà Bhaddhà Kundalakesin trước kia là một đồ đệ Kỳ na giáo, chuyên môn đi khắp xứ để tranh biện với những người uyên bác. Một ngày kia bà tranh luận với Tôn giả Xá Lợi Phất. Tôn giả đã giải được tất cả những vấn nạn của bà và đưa bà đến đức Phật. Vừa nghe Phật thuyết pháp bà đã đắc quả A la hán và gia nhập đoàn thể Ni. Đây là một trường hợp hiếm thấy nơi phụ nữ, đắc quả trước khi xuất gia. Bà lại còn có cái vinh dự được chính đức

Phật cho xuất gia với mấy lời đơn giản: "Lại đây, hỡi nữ khất sĩ". (Ehu bhikkhuni, thiện lai, tỷ kheo ni). Một trưởng lão Ni khác nữa có trình độ tâm linh cao là bà Bhaddhà Kàpilàni (TLNK 63). Bà này đã xuất gia cùng một lượt với chồng là Kassapa. Việc này rất thường xảy ra vào thời Phật tại thế, khi nhân cách sáng chói của Ngài chiếu thẳng vào mọi tâm hồn và cảm hóa được tất cả, khiến cho người ta có thể lìa bỏ những gì thân yêu nhất để đi theo tiếng gọi của chân lý. Hai người này đã thỏa thuận cùng nhau xuất gia sống đời lang thang như chính đức Phật và các đệ tử của Ngài. Họ khởi hành cùng lúc nhưng liền chia tay để đến nơi đức Phật theo những con đường khác nhau, vì sợ người ta lầm tưởng họ còn ái luyến, và sự nghĩ quấy này có thể rước lấy ác báo. Trong Trưởng lão kệ có ghi rằng mãnh lực của quyết định này nơi đôi bạn đã làm chấn động quả đất.

Một phụ nữ đặc biệt khác nữa là bà Dhamadinnà, vợ Visàkha một đệ tử tại gia thuần thành của Phật. Khi bà xin phép xuất gia, Visàkha tiễn đưa bà đến một ni viện, nhưng ông thì vẫn làm cư sĩ tại gia. Sau khi đắc quả A la hán, Dhamadinnà có lần thảo luận về pháp với ông Visàkha. Những cuộc trao đổi này được ghi lại trong kinh *Cùlavedalla Sutta*, Pali tạng. Phật xem vị sư nữ Dhamadinnà là một trong những đệ tử *"thuyết pháp đệ nhất"*, và ấn chứng cho tất cả những gì bà đã nói. Ngài bảo Visàkha rằng nếu hỏi Ngài, Ngài cũng sẽ dạy hệt như Dhamadinnà đã nói, và những lời bà được trở thành *Buddhavacana, Phật ngôn*. Một trường hợp khác mà lời một vị ni được xem như Phật ngôn là khi Phật xác nhận lối giải thích của vị ni (khuyết danh) ở Kajangala. Vị nư này đã giải đáp 10 câu hỏi quan trọng.

Riêng về sự ủng hộ Phật pháp bằng cách cung cấp sự cúng dường cho đoàn thể Tăng Ni, và sống một đời tại gia hợp với chánh pháp, hàng phụ nữ đương thời đức Phật cũng đóng một vai trò khá quan trọng. Một trong những thí chủ hào phóng thời ấy là bà Visàkha được đức Phật chuẩn y cho phép thi hành tám điều công đức gồm: cúng dường vật thực cho chư tăng khi vào thành Xá vệ, khi rời thành, cúng dường vật thực cho người bệnh, thuốc men cơm cháo cho người cần, y phục cho chư tăng vào mùa mưa và áo tắm cho ni. Những đệ tử tại gia nổi tiếng khác là hoàng hậu Mallikà (Mạt lợi phu nhân) đã có công hướng dẫn vua Pasenadi (Ba Tư Nặc) theo chánh đạo, bà Nukulamàtà đã cứu chồng thoát khỏi tử thần. Những ví dụ tương tự rải khắp tạng kinh Pali cho thấy phụ nữ đã là những người ủng hộ đắc lực cho đoàn thể tăng chúng

trong thời Phật tại thế, và hộ trì chánh pháp không những bằng sự cúng dường vật thực, bằng lòng kính thành sung đạo của họ, mà quan trọng nhất là *chính họ đã hướng dẫn gia đình theo chánh đạo*, từ bỏ những thói tục dị đoan và trở thành những đệ tử trung kiên của Phật.

Trong Phật giáo hiện đại cũng thế, những công tác xã hội để hàn gắn những vết thương của đồng loại trong lúc gặp chiến tranh ách nạn, phần nhiều là do ni và nữ Phật tử nhiều từ tâm xả kỷ. Hàng nữ xuất gia cũng như tại gia hiện tại cũng đóng một vai trò hộ trì không kém phần quan trọng đối với những công trình lớn lao của Giáo hội, thong thường là việc gây ngân quỹ.

Về phương diện tinh thần, đoàn thể ni chúng là một gương sáng, một niềm khích lệ an ủi cho nhiều phụ nữ bất hạnh trong sinh hoạt gia đình. Những lúc tinh thần căng thẳng rối loạn vì đời sống hôn nhân, họ đến chùa và được tăng thêm tự tin khi thấy có những người con gái đáng đầu con cháu họ đang dạn dĩ bước đi một mình trên đường đời, lấy Chân lý làm bạn và lấy chúng sinh đau khổ làm gia đình. Họ bỗng nhận ra rằng một gia đình nhỏ với dăm ba đứa con hóa ra không phải là mục tiêu duy nhất của người phụ nữ, nhiều phụ nữ khác có thể sống trọn vẹn hơn mà không cần gì đến những phụ tùng phiền toái như họ. Biết bao nhiêu người đàn bà đau khổ đã được cảm hóa khi biết hướng tâm hồn của họ về ánh sáng Phật pháp thay vì quanh quẩn trong bóng tối của một bản ngã nhỏ hẹp với những vấn đề bất tận dàn ra trước mắt mà họ không thể nào giải quyết. Nhiều phụ nữ đã thú thật nếu không nhờ Phật pháp có lẽ họ đã hóa điên hay ra thân tàn ma dại. Quả thế, trong thời buổi chiến tranh nhiều tang tóc này, chắc chắn Phật giáo đã cứu vớt rất nhiều phụ nữ. Bao nhiêu gia đình nhờ thấm nhuần chánh pháp mà giữ được bình tĩnh trước những tai biến tầy đình trút lên đầu họ. Có thể nói trong một nước chịu nhiều chiến tranh, phụ nữ là thành phần đau khổ nhất. Vì họ là những người đã trực tiếp mang lại sự sống, nên càng xót xa nhất trước cái chết của những người con. Nhưng nhờ Phật giáo, có những bà mẹ đáng lẽ héo mòn trong đau khổ, đã tìm thấy con đường phục vụ, tham gia công tác cứu khổ của Phật giáo để thấy Khổ đế lan khắp mặt đất cứ không riêng gì bản thân mình. Khi nhận ra điều này, cõi lòng họ sẽ lắng lại, và trong họ nảy sinh một tình thương lớn, lan dần, tỏa rộng ra đến tất cả mọi người và mọi loài đau khổ, nỗi khổ đau mà họ đã hơn một lần thực chứng.

Để kết luận, có thể nói Phật giáo đã đem lại một niềm an ủi vô bờ cho những phụ nữ đau khổ, đã mở ra một con đường vinh quang cho những phụ nữ có khả năng giác ngộ. Ngược lại, phụ nữ cũng đóng góp một phần quan trọng trong việc duy trì bảo vệ Chánh pháp. Dưới ánh sáng tâm linh của đức Phật, không có vấn đề kỳ thị mà trái lại, mọi người mọi loài đều được hiển lộ đúng chỗ của nó và đều quan trọng, đều cần thiết như nhau. Quan niệm bình đẳng giữa nam nữ càng được tỏ rõ trong Đại thừa giáo như trường hợp Long nữ thành Phật trong kinh Pháp Hoa, hay trường hợp Phật thọ ký cho các bà Ma ha ba xà ba đề và Da du đà la thành Phật, hoặc trường hợp trong kinh Duy ma cật với đoạn ứng đối hào hứng giữa Tôn giả Xá Lợi Phất và Long nữ. Những quan điểm bình đẳng của Phật giáo phải được đặt căn bản trên tài và đức thì sự bình đẳng ấy mới có ý nghĩa thực thụ chứ không phải chỉ vì tính cách chính trị, mị dân. Chính người phụ nữ phải nỗ lực gột bỏ những thói xấu cố hữu và trau dồi những đức tính, khả năng của họ để tạo nên sự bình đẳng ấy chứ không phải ngồi một chỗ kêu gào người ta đem đến cho mình, vì khi ấy sự bình đẳng nếu có thì cũng chỉ trên lý thuyết. Đức Phật dạy rằng chỉ có sự tự chứng chúng ta làm cho chúng ta thanh cao hay hèn hạ, không ai khác có thể nâng cao hay hạ thấp phẩm giá của ta. Trong vấn đề phụ nữ cũng vậy, khi người đàn bà chấm dứt những tệ đoan thường thấy, khi họ không tự hạ giá bằng cách biến mình thành một thứ hoa chỉ để trang hoàng cho vui mắt, khi họ không quá chú trọng bề ngoài mà biết thực sự đề cao, theo đuổi những giá trị tinh thần tâm linh, biết sống vì chân lý, thì họ không có lý do gì để mặc cảm về thân phận mình, lại càng không có lý do gì để kiêu căng, mà chỉ sống như một con người, đơn thuần là một con người, và theo Phật giáo, đấy là một địa vị thuận lợi mở ra muôn ngàn khả năng đạt đến Tuyệt đối, Niết bàn.

Thích Nữ Trí Hải

Từ Nguồn Diệu Pháp, tr. 124-147

Vi tính: Hiền-Đức

Silver Spring, MD, 01.07.2015

THÍCH NỮ TRÍ HẢI

BÓNG NGUYỆT LÒNG SÔNG

(Nxb Tôn Giáo, 2004. Khổ 13,5 x 20,5cm, 210 trang

1/ Bóng nguyệt lòng sông
2/ Phật tâm
3/ Con người mạnh nhất
4/ Hạnh độc cư lý tưởng
5/ Vấn đề khổ vui
6/ Chân lý căn bản
7/ Nhất đế
8/ Sống trong hiện tại
9/ Thánh đạo
10/ Ngũ uẩn giai không
11/ Vấn đề phục vụ
12/ Bản hoài của cư sĩ
13/ Vô biên phiền não đoạn
14/ Thần thông của Phật
15/ Tiêu cực và tích cực
16/ Lạc thành nhà mới
17/ Dục và khổ
18/ Vô duyên từ
19/ Kinh phức đức
20/ Phương pháp chuyển hóa
21/ Biển thí
22/ Thọ và xả báo đặc biệt
23/ Pháp quy y trong truyền thống Đại thừa.

BÓNG NGUYỆT LÒNG SÔNG

Không và *Có* tương quan mật thiết với nhau như bóng với hình. Có bao nhiêu cái có thì cũng có bấy nhiêu cái không. Nếu cái có vô cùng vô tận, thì cái không cũng vô tận vô cùng. Có ở đâu không ở đấy, và ngược lại, không ở đâu, có ở đấy. Ta không thể nói một câu như: "Tôi không". Không cái gì mới được chứ. Cho nên tôi phải thêm: tôi không tu hoặc tôi không biết, hoặc tôi không tiền. Như vậy khi một người nói "Tôi không…" cái gì đó, thì ta biết họ quan tâm tới cái ấy. Nghĩa là không phải hoàn toàn không. Phải chăng? Người ta không thể nói họ "không" một cái mà họ hoàn toàn không dính đến.

Hãy nói cho tôi nghe bạn không cái gì, tôi sẽ nói cho bạn biết bạn có cái gì. Một người quan tâm tới tiền thì không tiền mới là mối băn khoăn của họ. Một người tha thiết với hiểu biết thì không biết là điều họ quan tâm. Khi Albert Einstein nói: "Tôi chỉ biết có một điều, là tôi không biết gì cả" thì ta thấy ngay sự cưu mang lớn nhất, mối bận tâm lớn nhất của ông là sự hiểu biết.

Cho nên mỗi người có một cái không khác nhau tùy trình độ tâm hồn, tri thức của từng người. Cái không của tôi khác cái không của anh và cũng không giống cái không của nó. Cái không của người tại gia khác cái không của người xuất gia. Cái không của phàm phu khác với cái không của hiền thánh. Và những cái không của các bực thánh hiền cũng khác nhau, nên kinh Kim cương dạy, *nhất thiết hiền thánh giai dĩ vô vi pháp nhi hữu sai biệt* (pháp vô vi, - hay không - tùy từng bực hiền thánh mà khác nhau). Chẳng hạn, cái không của phàm phu là không giới định tuệ, không các pháp thượng nhân. Cái không của một vị xuất gia là không những hệ lụy của tại gia (không vợ con, không gia đình). Cái không của Tu đa hoàn là không ba kiết sử: thân kiến, nghi và giới cấm thủ. Tiến lên những bậc Nhất lai, Bất hoàn, A la hán thì lại có các không khác. Tất cả cái không ấy đều phải được vượt qua, xả bỏ, mới đi đến giải thoát hoàn toàn. Bởi vì chúng vẫn còn tương quan với cái có, chưa phải là Không tuyệt đối, chân không.

Khi kinh dạy, hết thảy các pháp đều không (chỗ ngồi của Như Lai là hết thảy pháp đều không - Kinh Pháp Hoa) thì phải hiểu pháp ấy là cái chúng ta đang cưu mang cho là thật có. Người chấp tài lợi thì pháp đó là tài lợi, chấp danh thì pháp đó là danh, chấp thân thì pháp đó là thân, chấp tâm thì pháp đó là tâm, chấp không thì pháp đó là không. Phàm phu chấp đủ thứ thì pháp đó là đủ thứ. Bậc thánh nhị thừa tu quán vô ngã, thấy thân thể này chỉ là địa thủy hỏa phong… là thấy được không ngã, nhưng vẫn còn có pháp: pháp ấy là địa thủy hỏa phong… Vậy cái không ngã ấy cũng cần vượt qua để đi đến không pháp.

Mà pháp đáng nói nhất là cái chi? Là cái Không! Vậy không pháp là không luôn cái không ấy. Những ai đang ôm một cái không và hãnh diện vì nó, sẽ giật mình: "Vậy ta sống làm sao bây giờ, nếu phải bỏ luôn cả cái không đó?" Trần Nhân Tông, sơ tổ phái thiền Trúc Lâm, khuyên ta khi cầm chén cơm lên ăn, nhớ xem xét cái muỗng, cái thìa. Ngay trong những vật tầm thường nhật dụng: chính đó, chỗ đặt chân đầu tiên và cuối cùng. Chính từ đó mà hạ thủ công phu. Chính từ đó, mà tìm bất sanh bất diệt. Đi tìm cái không sinh không diệt ngay trong sinh diệt là như thế. Và cái không khi ấy trở lại về trong cái có để thấy rằng:

Có, không: bóng nguyệt lòng sông

Ai hay không có, có không là gì?

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 7-10

PHÁT TÂM

Một trong những danh từ giới chùa chiền ưa sử dụng là "phát tâm" hay "phát bồ đề tâm", có nghĩa tương tự danh từ "tình nguyện" hay "tự nguyện".

Một việc làm tự nguyện có những đặc tính sau. Thứ nhất, nó phát xuất từ tâm ta muốn làm, không do áp lực của người hay hoàn cảnh thúc đẩy (vì nợ nần, tình duyên trắc trở mà đi tu chẳng hạn, thì không gọi là "phát tâm" xuất gia được). Thứ hai, khi công việc đã tiến hành, ta không bị chi phối vì khen chê, không vì khó khăn, mà lui bước. Thứ ba ta sẵn sàng đón nhận những hậu quả dù hay hay dở, vinh hay nhục trước mắt thiên hạ. Cuối cùng như một mũi tên bắn ra, thế nào cũng trúng một chỗ, cái tâm tha thiết nguyện làm việc cũng vậy, khi đã phát ra thì việc ấy sớm muộn sẽ hoàn tất, không ở đời này thì đời sau, không đời sau thì a tăng kỳ kiếp.

Danh từ phát tâm hiểu như vậy có nghĩa là "phát tâm bồ đề" rút gọn. Bồ đề tâm là tâm cầu tri giác vô thượng của Phật, đầy đủ ba đức là trí đức, đoạn đức và ân đức. Trí đức thì không còn mê lầm. Đoạn đức thì hết sạch phiền não. Ân đức thì làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh.

Muốn tâm bồ đề ấy được phát sinh, phát triển phải làm như lời Phật dạy trong kinh Kim Cang: *"Dĩ vô ngã, vô nhân, vô chúng sinh, vô thọ giả, tu nhất thiết thiện pháp"* (dùng cái tâm không bốn tướng mà làm các việc lành). Trở lại những đặc tính nói trên để thấy: khi làm một việc mà không bị khen chê chi phối, là không có tướng *ngã* (nếu có ngã, tự ái nổi lên thì bị chê liền phẫn nộ, được khen liền tự kiêu). Đã không mừng vì tiếng khen, không giận vì lời chê thì cũng không quan tâm phân biệt người khen với kẻ chê, đó là không tướng *nhân*. Trước những bình phẩm đủ loại của tất cả mọi người, tâm vẫn bất động là không tướng *chúng sinh* (khen chê không phải là một người, mà nhiều

người, nhiều loại khen chê). Không kể thời gian lâu xa bao nhiêu, vẫn im lặng tiến bước trên đường đã chọn, là không tướng *thọ giả*.

Nói vắn tắt là "vô trú", như kinh dạy *"ưng vô sở trú nhi sinh kỳ tâm"* (hãy không trú, khi vướng, mà phát bồ đề tâm), một câu mà ngài Huệ Năng vừa nghe qua đã đốn ngộ. Có ba chỗ vướng mắc: ngã (từ đấy sinh ra ba tướng: nhân, chúng sinh, thọ giả), pháp (chấp cảnh hay sáu trần là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, ý tưởng), và phi pháp (không). Bất cứ chấp trước hay vướng mắc chỗ nào trong ba chỗ đều rơi vào bốn "tướng" nói trên. *Ngã* là cái tôi, *pháp* bao gồm tất cả mọi sự, vật chất tinh thần. Phi pháp là cái không, cái đối lại với *pháp*. Nếu "pháp" được hiểu là cái *có*, thì "phi pháp" là cái *không*. Nếu pháp là "chánh pháp" thì phi pháp là chuyện thế gian tà đạo. Nếu pháp là thiện thì phi pháp là bất thiện. Nếu pháp là Niết bàn thì phi pháp là sinh tử. Đến đây có thể hiểu lời Phật dạy *"Pháp thượng ưng xả, hà huống phi pháp"* (pháp còn nên bỏ huống chi phi pháp) trong kinh Kim Cang như sau: Niết bàn còn nên bỏ huống chi sinh tử. Vì vậy mà Phật không trụ (ở) sinh tử cũng không trú Niết bàn: trú sinh tử thì có khác gì phàm phu, mà trú Niết bàn làm sao độ chúng sinh được. Sở dĩ Ngài được tôn xưng là đấng "Lưỡng túc tôn" chính là vì Ngài đứng hai chân (theo T. W. Murti trong *Centre Philosophy of Buddhism*), một chân trong sinh tử, một chân trong Niết bàn. Là đấng giác ngộ (đại trí) dĩ nhiên Ngài luôn an lạc, luôn luôn niết bàn, nhưng tại sao Phật không trú Niết bàn? Ấy chính là vì thương xót chúng ta, Ngài không nỡ trú hẳn Niết bàn mà phải ấn một gót chân xuống cõi sinh tử đau buồn này: đó là từ bi của Phật. Ở trong sinh tử Ngài không khổ như chúng ta vì Ngài có đại trí, do đó cũng không thể gọi Ngài là trú sinh tử.

Phát tâm, hay phát Bồ đề tâm, như vậy có nghĩa là lập tâm nguyện rộng lớn thành tựu đại trí như Phật (thượng cầu Phật đạo) và đại bi như Phật (hạ hóa chúng sinh). Tâm nguyện rộng lớn ấy được thực hiện bằng cách theo lời Phật dạy "độ vô lượng chúng sinh mà *thật* không có chúng sinh được độ), quan trọng ở nơi chữ *thật*: có thấy vô lượng chúng sinh kia đều là huyễn hóa, mới có thể độ được bao nhiêu, bao lâu cũng không ngán. Vừa khởi tâm thật có ta độ và chúng sinh được độ, thì chỉ "độ" vài ba đứa là đã thấm mệt, làm sao tiếp tục nổi? Vừa thấy có mình độ (ngã tướng) thì liền thấy có chúng sinh được độ (nhân tướng, chúng sinh tướng). có thời gian ta phải lận đận trong cõi sinh tử để độ chúng sinh (thọ giả tướng). Quả vậy, thời gian có là vì ngã chấp,

nếu không có cái nêu mốc là *ngã*, thì cũng không có quá khứ, hiện tại, vị lai, lâu hay chóng.

Một niệm khởi là một chúng sinh. Mỗi ngày, giờ, phút, ta móng lên không biết bao nhiêu vọng niệm: đó, chúng sinh vô biên. Một ý nghĩ do si mê là loài noãn sinh (ở trong vỏ cứng của vô minh), do tham dục là thai sinh, do tà kiến ác độc là thấp sinh (vì khiến đọa vào cõi thấp), do vọng tưởng tiếp nối không ngừng là hóa sinh (như loài biến hóa, tâm cũng biến ra nhiều chuyện thác loạn) v.v… Tất cả những "chúng sinh" này của tâm thức là nguồn gốc của vô tận phiền não nếu không được diệt độ chận đứng kịp thời. Tâm đầy chật cả phiền não thì không thể học một pháp môn nào của Phật để trở thành Phật được. Bởi thế chỉ cần độ "vô biên chúng sinh" này, thì vô tận phiền não sẽ không có, tâm rỗng rang vắng lặng sẽ dễ dàng thâm nhập vô lượng pháp môn để trở thành Phật đạo vô thượng.

Nhưng muốn độ vô biên chúng sinh điều quan yếu là thấy được *như thật* rằng chúng sinh ấy không thật, chỉ do giả huyễn sinh ra. Cũng như vọng tưởng, phiền não khi phát sinh thì tựa hồ như có, khi qua rồi thì hoàn không dấu vết. Như vậy thì đâu thật có "chúng sinh được diệt độ".

Phát tâm bồ đề tóm lại, là tự nguyện làm mọi việc lành mà không chấp trước (vô trú), không chấp không (nên mới làm việc) cũng không chấp có (nên không sợ khen chê vinh nhục) không chán ghét sinh tử (vì có trí tuệ thấy được sinh tử như huyễn) không tham luyến Niết bàn (vì lòng đại bi cứu độ chúng sinh).

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 11-16

CON NGƯỜI MẠNH NHẤT

Trong kinh *Tịnh Danh*, đức Phật dạy có hai hạng người có sức mạnh nhất: đó là người không có tội, và thứ hai là hạng người có tội mà biết hối cải - một sự hối cải rốt ráo phát xuất từ tâm can, quyết chí đổi bỏ điều ác thực hành điều thiện.

Nói rõ hơn, con người mạnh nhất là người không còn sợ hãi bất cứ gì, hoàn toàn *vô úy*. Chúng ta sở dĩ sợ hãi trước hết là vì mình có tội, sợ bị trừng phạt, sợ mất danh dự nếu người ta biết được, sợ mất lợi lộc, sợ mất vây cánh. Thứ đến, chúng ta sợ hãi vì mong an toàn, sợ những đổi thay, bất trắc. Sự an toàn ấy bao gồm nhiều phương diện. Một con người ngã chấp càng nặng nề thì những điều kiện cho sự an toàn ấy càng phức tạp. Đối với một người biết đủ thì được túp lều tranh che mưa nắng, có hai bữa cơm cháo hằng ngày, vài bộ đồ mặc, đã tạm gọi là an toàn. Nhưng đối với nhiều người chừng ấy là chưa đủ. Thức ăn phải là cao lương mỹ vị, chỗ ở phải đầy đủ tiện nghi. Áo quần phải sang trọng hợp thời trang. Và sống phải có danh vọng địa vị, có nhiều bạn bè quyến thuộc vây cánh *"cuộc vui đầy tháng, trận cười thâu đêm"* mới có sinh thú. Đối với những người như vậy, sự an toàn trở nên dễ dàng bị đe dọa. Càng nhiều hàng rào phòng thủ quanh bản ngã, ta càng thấy cái ngã dễ bị thương tổn, dễ mất an toàn. Vì nó đã được đồng hóa với nhà cửa, bạn bè, của cải tài vật, danh tiếng, với đủ thứ mà ta xem là nhu cầu thiết yếu cho sự sống. Khi cái ngã đã được bành trướng ra vô tận qua những nhu cầu phức tạp, thì sự an toàn trở nên vô cùng mong manh, và nỗi sợ hãi càng âm thầm tăng trưởng theo nhịp độ nhu cầu. Cần tiền ta sẽ sợ mất tiền, cần tình sợ mất tình, cần danh sợ mất danh, cần tiện nghi vật chất sợ mất tiện nghi vật chất, cần uy tín sợ mất uy tín, cần bạn bè sợ mất bạn bè. Và bởi vì chúng ta cần quá nhiều thứ trên đời, nên nỗi sợ hãi có thiên hình vạn trạng. Thông thường chúng ta không hoàn toàn ý thức nỗi sợ hại bất an của mình, không hoàn toàn ý thức

nhu cầu thầm kín của mình cho đến khi một trong những nhu cầu ấy bị trắc trở. Nghĩa là chúng ta chỉ ý thức được nhu cầu mình ở *mặt trái* của nó: cái thương nhớ ấy là khi mất rồi! Mất rồi mới biết à, té ra ta cần như vậy như vậy. Thành ra, thiên đường thực sự không bao giờ ở tầm tay với, mà chỉ ở một khoảng cách vô cực như những vì sao. Emily Dickinson diễn tả ý đó trong những vần thơ đẹp:

My rose gays are for captives

Dim, long expectant eyes

Fingers denied plucking

Patient till paradise

(những hoa hồng nhung của tôi chỉ dành cho những kẻ đang bị giam cầm đang ngước những đôi mắt mỏi mòn chờ đợi - những ngón tay không bao giờ với tới, kiên nhẫn cho đến ngày lên được thiên đàng).

Chúng ta cũng thế, giống như những kẻ tù đày đang bị giam hãm chỉ biết ngước những đôi mắt tuyệt vọng nhìn đóa hoa mình không bao giờ đươc hái. Có những nhu cầu thầm kín mà ta chỉ ý thức được khi gặp điều trái lại làm cho ta bất mãn. Chẳng hạn, thông thường có thể ta không biết mình có háo danh, ham tiếng khen hay không. Nhưng khi bị chê ta mới biết té ra mình cũng thích được khen vì bị chê thì đau khổ. Mọi nỗi sợ hãi khác đều chứng tỏ sự có mặt của nó bằng cách tương tự, nghĩa là bằng *mặt trái*.

Cái ngã càng lớn, thì nhu cầu càng nhiều. Nhu cầu càng nhiều thì sợ hãi càng nhiều. Một con người có nhiều sợ hãi, nhiều vòng đai phòng thủ không thể gọi là người hùng mạnh.

Đức Bổn sư chúng ta là người mạnh nhất trong những người mạnh, bởi vì Ngài đã triệt tiêu bản ngã, bởi vì Ngài không có một nhu cầu nào. Trong kinh *Sợ hãi và khiếp đảm* (Trung bộ I), Ngài đưa ra những lý do vì sao Ngài không còn sợ hãi, để ai muốn đạt được đức tính vô úy, thì hãy sống như Ngài đã sống: thân nghiệp thanh tịnh (nghĩa là không giết hại, trộm cắp, dâm dục), ngữ nghiệp thanh tịnh (không nói dối, nói hai lưỡi, nói lời phù phiếm, lời độc ác), ý nghiệp thanh tịnh (không tham, thân, si), mạng sống thanh tịnh (không tự nuôi sống bằng những nghề nghiệp ác ôn), không có tham dục cường liệt, không lười biếng, không ngủ gà ngủ gật, tâm không tán loạn (luôn luôn thiền

định), thân không lăng xăng giao động, không ham muốn lợi danh và tiếng khen, không khen mình chê người, không nghi ngờ do dự, không ngu độn si ám… Ngược lại, Ngài sống điều độ, tỉnh giác, tinh tấn, chánh niệm, ít nhu cầu, sáu căn luôn luôn an hòa tịch tịnh, có trí tuệ sáng suốt. Nhờ vậy, với Ngài, không bao giờ có nỗi sợ hãi và bất thiện khởi lên khi sống một mình trong những trú xá xa vắng ở rừng núi hoang vu: Đức Phật quả là Đấng Chiến Thắng (Jina) trong loài người, Con Người mạnh nhất.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 17-21

HẠNH ĐỘC CƯ LÝ TƯỞNG

Kinh *Theranàmo (Trưởng Lão Danh)* trong Tương ưng bộ (Samyutta Nikàya, II, 2827) kể chuyện một vị tỷ kheo luôn luôn sống một mình và khuyên người khác nên sống như vậy. Như nhan đề kinh, vị ấy được các tỷ kheo gọi là trưởng lão, chúng ta không rõ vì họ tôn trọng ý muốn dấu tên của ngài hay nó có tính cách biếm xích khi những bạn đồng tu của ngài có xã hội tính hơn. Chúng ta gần như không có một bức họa về vị tỷ kheo ấy trong những câu sau đây trích từ kinh văn:

"Bấy giờ có một vị tỷ kheo được gọi là trưởng lão, vị ấy là một người độc cư, và tán thánh hạnh độc cư. Một mình vị ấy đi vào làng khất thực, một mình, vị ấy trở về; một mình, vị ấy ngồi thiền; một mình, vị ấy kinh hành.

"Một số tỷ kheo đồng học có lẽ thấy lối sống của ông hơi quái dị, nên đến bạch Phật. Phật cho gọi trưởng lão ấy đến. Ông ta cũng xác nhận lời đồn đại về sự ưa thích độc cư của ông. Khi Phật hỏi ông hiểu thế nào về độc cư và thực hành nó như thế nào là đúng, ông giải thích cho Ngài theo thói quen, thường nhật của ông như trên:

"Bạch Thế Tôn, một mình con vào làng khất thực, một mình con trở về, một mình con thiền định và, một mình con kinh hành. Bạch Thế Tôn, như vậy con là một kẻ độc cư và tán thán hạnh độc cư".

Lời dạy của Phật về thái độ ấy không hẳn là một lời lên án cũng không ca ngợi vô điều kiện. Ngài dạy: "Này trưởng lão, quả có hình thức độc cư như vậy. Ta không phủ nhận. Nhưng trưởng lão, Ta sẽ nói cho ông nghe cách thức độc cư hoàn hảo nhất trong mọi chi tiết của nó. Hãy chú lắng nge. Rồi Ngài tiếp tục giải thích như sau:

"Trong sự độc cư này, trưởng lão, cái gì đã qua được bỏ qua. Cái gì chưa đến được gạt bỏ. Tham dục đối với những tâm sở hiện tại được chế ngự. Này trưởng lão, thế gọi là lý tưởng độc cư được hoàn thành trong mọi chi tiết".

Để nêu rõ rằng người độc cư lý tưởng kiện toàn những điều kiện trên đây chính là bậc A la hán, Phật tóm tắt lời dạy bằng bài kệ:

Vượt trên tất cả, biết tất cả

Bậc thánh không nhiễm ô đối với tất cả

Được giải thoát vì từ bỏ mọi sự

Khi dục vọng không còn

Người như thế Ta sẵn sàng tuyên bố

Là một người độc cư thật sự.

Lý tưởng độc cư nêu trong *Trưởng Lão Danh Kinh* dường như được lặp lại trong những bài kệ tóm tắt kinh *Bhaddekaratta*. Ta có thể so sánh định nghĩa của Phật về người độc cư toàn hảo trong kinh Trưởng Lão với những dòng sau đây ở kinh Bhaddekaratta:

Đừng theo dấu quá khứ

Hay khát vọng tương lai

Cái gì đã qua được bỏ lại đàng sau

Và với cái hiện tại

Dùng tuệ giác soi chiếu.

Trên đây ta thấy kinh Trưởng Lão trình bày lý tưởng đích thực của độc cư trái hẳn với quan niệm thông thường về độc cư: lý tưởng đích thực được mô tả là một sự "độc cư" của tâm thức bằng cách bỏ hết mọi sự lệ thuộc quá khứ và tương lai, và chế ngự dục vọng đối với tâm sở hiện tại. Những câu kệ kết luận cho thấy rõ người độc cư lý tưởng không bị ô nhiễm đối với mọi hiện tượng và được "giải thoát, và từ bỏ tất cả". Điều này nhắc ta nghĩ đến danh từ *upadhiviveka* (sự giải thoát mọi sở hữu) ám chỉ Niết bàn, sự độc cư tâm linh cao nhất *(citta viveka)*, và mọi nỗ lực độc cư của thân xác phải được gắn liền vào nó một cách thích hợp. Về sự độc cư thân xác, quan niệm thông thường là ở một mình. Nó đem lại cho tâm thức nhà khổ hạnh cái viễn tượng bình an vì

xa lánh được đám đông điên cuồng. Dĩ nhiên sự độc cư thân xác này thường được đức Phật đề cao xem như một điều kiện tiên quyết để giải thoát. Bởi thế ở cuối một đoạn văn hùng hồn ca ngợi hình thức độc cư, Ngài thú thật với thị giả Nàgita một cách hồn nhiên rằng Ngài rất thoải mái ngay cả khi đại tiểu tiện mà không thấy ai ở đằng trước hay sau mình, hoàn toàn một mình: "Khi không thấy ai ở đằng trước hay đằng sau, Ta hoàn toàn thoải mái khi ở một mình trong rừng núi".

Cũng như sự độc cư thể xác có nghĩa là sự thỏa thích vì không thấy người nào ở trước hay sau mình, sự độc cư tâm linh cũng thế, được định nghĩa là sự vắng bóng ngoái nhìn quá khứ hay trông ngóng tương lai trong tâm trạng lo âu. Vì đã từ bỏ những gì thuộc vị lai, ta không còn lo nghĩ gì về tương lai. Quan niệm thời gian về quá khứ và tương lai trong sự độc cư tâm linh tương ứng với không gian trước và sau trong sự độc cư thể xác. Tuy nhiên sự giải thoát khỏi hai yếu tố ấy tự nó không đem lại sự "thoải mái" vốn là lý tưởng của sự độc cư, còn có một yếu tố thứ ba cần phải loại bỏ: ấy là ta phải "vô ưu lự" dù trong sự độc cư thể chất hay tâm linh. Do đó bất cứ sự bám víu nào đối với sở hữu của mình - thuộc vật chất hay tinh thần - chính là yếu tố thứ ba làm hỏng sự độc cư. Khi đã điều phục hoàn toàn dục vọng đối với những tâm sở hiện tại, với tuệ giác người ta biện biệt rõ ràng những pháp hiện tại và thấy nó vô thường, khổ, vô ngã.

Hai kinh *Trưởng Lão Danh* và *Bhaddekaratta* như vậy phối hợp để diễn tả một quan điểm về một sự độc cư siêu việt xa hẳn ý nghĩa thông thường. Ngoài ra những chỗ khác của tạng Pali cũng nói ý ấy, ví dụ:

Không nhảy quá xa, cũng không lùi lại

Đã siêu việt được tâm thức tán loạn

Vị tỷ kheo xả bỏ những pháp bên này bên kia

Như con rắn bỏ cái vỏ đã khô cằn

(Sn. V, 8)

Không có gì ở trước mặt hay sau lưng

Cũng không có gì ở trung gian gọi là của mình

Kẻ nào không sở hữu gì, không bám víu gì

Kẻ ấy được gọi là một người thanh tịnh

(PC 421)

"Buông bỏ cái gì đã qua - buông bỏ cái gì chưa tới - buông bỏ luôn tất cả cái trung gian - siêu việt mọi hiện hữu, với một tâm thức giải thoát mọi sự như thế, người sẽ không bao giờ trở lại trong sanh tử".

Một nghiên cứu tỉ giáo về hai kinh nêu trên sẽ cho thấy rõ ràng giữa hai kinh đề cập cùng một vấn đề. Nhưng làm sao để giải thích đúng từ ngữ bí hiểm *Bhaddekaratta*? Trong mạch lạc của sự thỏa thuận về đề tài độc cư của chúng ta, yếu tố nổi bật nhất của ẩn ngữ dường như là tiếng ở giữa *"eka"* (một, đơn độc). Vì tính cách khá thông dụng của danh từ này mà ý nghĩa của nó thường bị xem thường. Do đó có khuynh hướng xem từ *Bhaddekaratta* như một khiếm từ (chưa đủ nghĩa). Từ đơn *"eka"* hầu như bị vài học giả xem như một phiếu trắng, cần phải thêm vào những danh từ khác như "đêm" hay "sự gắn bó với cô độc" để làm cho nó đủ nghĩa. Nhưng ta có thể chứng minh rằng danh từ *eka* có một vị trí ưu thắng trong thuật ngữ kinh tạng Pali, nó là một biểu tượng có ý nghĩa lớn đối với những người có khuynh hướng khổ hạnh. Đối với họ, rõ ràng không có gì lạ, không có gì khó hiểu trong từ "eka", và bởi thế chúng ta tìm thấy từ này lặp lại trong suốt kinh Khaggavisàna (Sn.vv.35-75) trong điệp ngữ *"eko care khaggavivànakappo"* (lang thang một mình - như một con tê giác?). Kinh Mâu Ni (Mubi sutta) cũng sử dụng từ eka trong ý nghĩa "đi một mình" ấy: *"ekani carantami munimappamattam"* (bậc Thánh tinh tấn đi một mình - Sn v.213). Từ eka cũng được tìm thấy đến 6 lần trong bài kệ của trưởng lão Ekavihàriya (Trưởng Lão kệ câu 537-546). Được "ở một mình không người thứ hai" (*ekàkiyo adutiyo* - câu 541) trong rừng sâu, dấy là niềm khát vọng củ ngài, và do đó ngài đã được đức Thế Tôn ca ngợi trong bài kệ sau:

Ekàsanam ekaseyyam

Eko caram atandito

Vanamte ramito siyà

(Dhp.305)

Một chỗ ngồi đơn độc - một giường nằm đơn độc

Và đi một mình không mệt mỏi

Một mình tự hàng phục, ông ấy có thể tìm thấy khoái lạc trong sự độc cư ở núi rừng (PC.305).

Những khó khăn về từ nghĩa của tiếng *"eka"* như vậy đã được vượt qua, bây giờ ta có thể bàn đến tương quan của nó với từ *"ratta"* tiếp sau đó. Từ *"ekaratta"* đã được giải thích theo truyền thống là "một đêm" và ta đã thấy Nànamoli và I. B. Horner chứng minh ở trên rằng lối giải thích ấy không ổn. Đại đức Nànamoli đã gợi ý một cách chính xác rằng *ratta* có thể là một từ xuất phát từ ngữ căn *vranji* (mong muốn, bám víu). Nhưng ông đã ngần ngại không theo dõi hết những hàm ẩn của giả thuyết ông, có lẽ vì gặp khó khăn ở danh từ "eka". Trên đây chúng ta đã lột được ý nghĩa của từ này, nên có thể tiếp tục khai thác sự gợi ý của đại đức đến chỗ toàn vẹn. Sự "yêu tích độc cư" (xem bái kệ trên) được xem như một loại "khát vọng lợi lạc" - nếu ta có thể dùng từ ngữ này một cách dè dặt. Chẳng hạn, trong kinh Nàkasa (Sn.) chúng ta tìm thấy một sự phê chuẩn rõ rệt với một "bám víu" hay "thích thú" như vậy:

Esànassasikkhetha- samanopàsanassa ca ekattam monamakkhàtam eko ce abhira-*missasi atha bhàsisi dasa disà.*

(Sutta Nipàta (Sn. 718-719}

"Hãy tập luyện ngồi một mình ở nơi thích hợp cho một ẩn sĩ. Sự độc cư được gọi là thánh hạnh, và nếu người nào vui thích trong hạnh độc cư, người ấy sẽ chiếu sáng cả mười phương".

Hoặc chỗ khác trong kinh Xá Lợi Phất, ta thấy *ratta (*thích thú, bám víu, khát khao) được sử dụng trong nghĩa nêu trên, nói đến sự yêu thích độc cư của Phật và sự từ bỏ của Ngài:

Sabbam-taman-vinodetvà-elo'va rati majjhagà (Sn. V 956)

"Đã xua tan mọi bóng tối - Ngài tìm thấy khoái thích trong hạnh độc cư".

Tất cả dẫn chứng trên đi đến kết luận rằng *ekaratto* trong từ *Bhaddhekaratto* có nghĩa là "con người bám lấy hạnh độc cư". Bây giờ chúng ta coi lại hình dung từ "Bhadda" (lành, tốt, cao cả). Như đã nói trong phần luận về kinh Trưởng Lão Danh ở trên, sự ở một mình về phương diện thể xác mà thôi cũng không phải là tất cả các hạnh độc cư mà Phật tán thán. Ta cũng nên nhớ rằng Ngài rất dè dặt khi phẩm bình về lời của vị trưởng lão nói về

thói quen thường nhật của ông, và sau đó Ngài tiếp tục giảng dạy ông cách thức độc cư toàn hảo trong mọi chi tiết là như thế nào. Về điểm này ta có thể so sánh với kinh Migajàla (Tương Ưng bộ IV 357) trong đó Ngài định nghĩa hai từ *ekavihàri* và *sadutiyavihàri*.

"Này Migajàla, có những hình sắc do mắt nhận biết, thích thú, dễ chịu, đáng ưa, khoái lạc, liên hệ đến khoái lạc giác quan và đầy cám dỗ. Nếu một vị tỷ kheo thích thú đối với chúng, xác nhận và bám lấy chúng, thì khi ấy, vì ông thích thú, xác nhận và bám víu chúng, sự thích thú phát sinh *(nandi)*. Khi có sự thích thú, vị ấy khát khao, vì khi khát khao thì có sự trói buộc. Một người bị trói buộc bởi xiềng xích của sự thích thú, hỡi Migajàla, thì ta gọi "một người ở với (kẻ) thứ hai" *(sadutiyavihàri)* (nghĩa là không còn độc cư).

Sau khi giảng giải tương tự về các đối tượng của các giác quan khác, Phật tóm tắt bằng những lời sau:

"Hỡi Magajàla, một tỷ kheo sống như vậy, thì dù vị ấy có đi đến những nơi xa nhất trong núi rừng nơi không có tiếng động, không ồn ào, nơi vắng bặt bóng người, nơi không bị người phiền nhiễu - những nơi thích hợp cho sự độc tọa tư duy - mặc dù vậy, vị ấy vẫn được gọi là "người ở với một (pháp) thứ hai". Vì sao? Bởi vì dục vọng là "kẻ thứ hai" (bạn) của vị ấy và vị ấy không bỏ được dục vọng. Do đó, vị ấy được gọi là "Người ở với một kẻ thứ hai".

Người độc cư (ekavihàri) khi ấy được định nghĩa là là vị tỷ kheo không thích thú, không xác nhận hay bám víu vào những đối tượng của sáu giác quan và như vậy giải thoát khỏi trói buộc xiềng xích của sự thích thú. Sự tóm tắt của Phật trong trường hợp này không kém phần hùng biện hơn nhận xét kết thúc của Ngài trong kinh Nàgita - sự mâu thuẫn giữa chúng chỉ là bề mặt, nếu ta xét kỹ mạch văn.

"Này Migajàlà, một tỷ kheo sống như vậy, thì dù vị ấy có ở trong làng mạc, ở giữa tăng ni, thiện nam, tín nữ, vua chúa, đình thần, ở giữa những bậc thầy và đồ đệ các tôn giáo khác, vị ấy vẫn được gọi là kẻ độc cư. Vì sao? Vì dục vọng là kẻ "thứ hai" của vị ấy đã bị loại bỏ. Do đó, vị ấy được gọi là người độc cư".

Loại độc cư lý tưởng được tán dương trong hai kinh *Trưởng Lão Danh* và *Migajàla* cũng là đề tài của kinh *Bhaddekaratta*. Ở đấy phần tóm tắt và lược giải liên hệ đến vị Bhaddekaratta mà bây giờ có thể dịch là "Người yêu sự độc

cư lý tưởng" sự phân biệt của đức Phật giữa tình trạng độc cư thể xác và độc cư tâm linh là bằng chứng dồi dào biện minh sự sử dụng từ *bhadda,* và câu kệ kết thúc, quả vậy, đã cho thấy lời tán dương là của chính đức Phật.

Evamvihàrim àtàpim-ahorattam atan ditam

Tam ve bhaddakarattoti-santo àcikhate muni

"Một người an trú như vậy một cách tinh tấn

Ngày đêm không mệt mỏi

Người ấy bậc tịnh thánh đã gọi là

"Kẻ yêu thích sự độc cư lý tưởng"

Y tưởng của nhan đề tuy không phải là điều duy nhất đáng chú ý trong kinh Bhaddekaratta; cả hai phần tóm tắt và luận giải mặc dù ngắn ngủi, có thể đại biểu cho cốt tủy của chánh pháp trong tất cả chiều sâu và ý nghĩa của nó. Chẳng hạn trong phần tóm tắt có hai từ ngữ khó *"asamhiram-asamkupoam"* có ý nghĩa riêng của nó. Những điểm này sẽ được đề cập trong phần chú giải, vì tốt nhất nó phải được thẩm định trong ánh sáng của chính bản kinh.

KINH ĐỘC CƯ LÝ TƯỞNG

Như thế này tôi đã nghe. Một thời, đức Thế tôn ở nước Xá vệ trong vườn Kỳ thọ Cấp cô độc. Ở đấy, Ngài bảo các vị tỷ kheo: "Này các tỷ kheo" - "Dạ, bạch đức Thế tôn", các vị tỷ kheo trả lời Phật. Đức Thế tôn dạy: "Các tỷ kheo, Ta sẽ giảng cho các ông tóm lược và luận giải về người yêu thích sự độc cư lý tưởng. Hãy lắng nghe, Ta sẽ nói" - "Bạch Thế tôn, chúng con xin nghe". Các vị tỷ kheo trả lời đức Thế tôn. Đức Thế tôn nói bài kệ này:

"Đừng theo dõi dấu vết quá khứ

Hay khát vọng tương lai chưa đến

Cái gì đã qua được bỏ lại đằng sau

Cái gì chưa đến thì chưa đạt được

Những cái gì thuộc về hiện tại, người hãy quan sát

Bằng tuệ giác khi nó xảy đến

Bất động - không sân

Trong trạng thái ấy người trí nên tăng trưởng

Ngay hôm nay hãy nỗ lực

Vì ngày mai cái chết có thể đến - ai biết?

Chúng ta không thể nào điều đình

Chúng ta không thể nào điều đình

Với cái chết đã thu hút vô số người

Những kẻ nào an trú như trên một cách tinh tấn

Ngày đêm không mệt mỏi

Thì kẻ ấy bậc Thánh gọi là

"Người Yêu Thích Hạnh Độc Cư Lý Tưởng".

Lại nữa, này các tỷ kheo, người theo dõi dấu vết quá khứ như thế nào? Vị ấy nghĩ: "Tôi có sắc như vậy trong quá khứ" và thích thú nghĩ về nó. Vị ấy nghĩ: "Tôi có thọ (cảm giác) như vậy trong quá khứ" và thích thú nghĩ về nó. Vị ấy nghĩ: "Tôi có tưởng (tri giác) như vậy trong quá khứ" và thích thú nghĩ về nó. Vị ấy nghĩ: "Tôi có hành như vậy trong quá khứ" và thích thú nghĩ về nó. Vị ấy nghĩ: "Tôi có thức như vậy trong quá khứ" và thích thú nghĩ về nó. Như vậy, này các tỷ kheo, là người ấy theo dõi dấu vết quá khứ.

Và này các tỷ kheo, thế nào là người không theo dõi dấu vết quá khứ? Vị ấy nghĩ: "Tôi có sắc như vậy trong quá khứ" và không thích thú nghĩ về nó. Vị ấy nghĩ: "Tôi có thọ như vậy… có tưởng như vậy… có hành như vậy. Vị ấy nghĩ: "Tôi có thức như vậy trong quá khứ" nhưng không thích thú nghĩ về nó. Ấy gọi là vị không theo dõi dấu vết quá khứ.

Và này các tỷ kheo, thế nào vị ất khát vọng tương lai? Vị ấy nghĩ: "Tôi có thể có sắc như vậy trong tương lai" và thích thú về nó. Vị ấy nghĩ: "Tôi có thể có thọ… có tưởng… có hành… vị ấy nghĩ, "Tôi có thể có thức như vậy trong tương lai" và thích thú về nó. Ấy gọi là vị ấy khát vọng tương lai.

Và này các tỷ kheo, thế nào là vị ấy không khát vọng tương lai? Vị ấy nghĩ: "Tôi có thể có sắc như vậy trong tương lai" nhưng không thích thú nghĩ về nó. Vị ấy nghĩ: "Tôi có thể có thọ như vậy… tưởng như vậy… hành như vậy… Vị ấy nghĩ, "Tôi có thể có thức như vậy trong tương lai" nhưng không thích thú về nó. Ấy gọi là vị ấy không khát vọng tương lai.

Và thế nào gọi là bị lôi kéo vào những pháp hiện tại? Ở đây, này các tỷ kheo, một người phàm phu không được học hỏi, không gần gũi những bậc Thánh, không khéo giải pháp của bậc Thánh, không gần gũi thiện nhân, khong được tu tập pháp của thiện nhân, chấp "sắc là ngã, ngã có sắc", chấp "sắc ở trong ngã hay ngã ở trong sắc". Người ấy chấp thọ là ngã, thọ có ngã, chấp thọ ở trong ngã hay ngã trong thọ. Người ấy chấp tưởng là ngã, tưởng có ngã, chấp tưởng ở trong ngã, chấp ngã trong tưởng. Người ấy chấp hành là ngã, ngã có hành, chấp hành ở trong ngã hay ngã trong hành. Người ấy chấp thức là ngã, chấp ngã có thức, chấp thức ở trong ngã hay ngã ở trong thức. Ấy gọi là bị lôi kéo vào những pháp hiện tại.

Và hỡi các tỷ kheo, thế nào là một người không bị lôi kéo vào những pháp hiện tại? Ở đây, hỡi các tỷ kheo, một người môn đệ có học, theo lời dạy của bậc Thánh, khéo giải pháp của bậc Thánh, luyện tập pháp của bậc Thánh, theo lời dạy của những thiện nhân, khéo giải pháp thiện nhân, luyện tập pháp thiện nhân, nên không chấp sắc là ngã hay ngã có sắc, không chấp sắc trong ngã hay ngã ở trong sắc. Vị ấy không chấp thọ là ngã… không chấp tưởng là ngã… không chấp hành là ngã… không chấp thức là ngã, ngã có thức, thức trong ngã hay ngã trong thức. Ấy gọi là không bị lôi kéo vào những pháp hiện tại.

Hãy đừng theo dõi dấu vết quá khứ

…..

Người ấy bậc Tịnh thánh đã gọi là

Kẻ yêu thích hạnh độc cư lý tưởng

Chính để ám chỉ điều này mà ta nói: "Này các tỷ kheo, Ta giảng cho các ông tóm lược và luận giải về kẻ yêu mến hạnh độc cư lý tưởng".

Đức Thế tôn nói như vậy, và các vị tỷ kheo hoan hỉ tín thọ lời Ngài đã dạy.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 22-40

VẤN ĐỀ KHỔ VUI

Có những tôn giáo ca tụng khổ đau như phương tiện duy nhất để đạt đến giải thoát, do đó mà có những trường phái khổ hạnh ép xác, nằm gai nếm mật… trong nhiều tôn giác khác nhau. Bởi vì họ cho chính thân xác này là nguồn gốc tội lỗi, nên muốn chuộc tội thì phải hành phạt cho nó xứng đáng. Và tội lỗi đây là tội lỗi thần linh, đối với những nhân vật vô hình mà họ nghĩ có rất nhiều quyền uy và cũng như con người, có thương có ghét, đầy đủ thất tình lục dục, hăng say thưởng thiện phạt ác.

Khuynh hướng tôn thờ đau khổ còn được tìm thấy trong một số triết gia, thi sĩ, văn sĩ lãng mạn ở mọi thời, mọi xứ. Những người này cho đau khổ như nguồn thi hứng bất tận giúp họ sáng tác, do đó họ đi tìm đau khổ, đào bới cho ra khổ đau, để tìm trong đó một độ sống nồng nàn giữa cuộc đời nhạt phèo vô vị. Cái khuynh hướng tầm cầu khổ đau ấy đã đẻ ra những văn nghệ sĩ than mây khóc gió, "không ốm mà rên".

Khuynh hướng ấy theo phân tâm học ngày nay là một thứ tâm bệnh, bệnh "tự hành khổ" (masochism). Như S. Freud mô tả, hạng này luôn luôn cho mình thấp kém, tội lỗi, xấu xa, gán hết tất cả những gì tốt đẹp, thánh thiện, thanh cao cho một đấng tối cao rồi quỳ lạy trước đấng ấy để van xin lại một chút ân sủng, một chút ánh sáng (mà họ đã gán cho vị ấy). Freud đi đến kết luận rằng, tôn giáo thần quyền là một hình thức tâm linh tập thể.

Đức Phật không chủ trương rằng *đau khổ* đem lại giải thoát. Nếu khổ đưa đến giải thoát thì chúng sinh ở địa ngục ngạ quỷ đáng lẽ được thành Phật trước hơn ai cả, vì trâu bò lừa ngựa sẽ giải thoát trước cả chúng ta, bởi vì chúng kéo cày chở nặng suốt đời. Ngài cũng không tuyên bố rằng chỉ có *vui* mới đem lại giải thoát. Niềm vui có thể đem lại giải thoát, thì chúng ta nên bỏ hết thời giờ để theo đuổi các thú vui cho thỏa thích.

Trái lại, Phật phân tích hai loại khổ, hai loại vui. Có cái khổ hiện tại đưa đến tương lai cũng khổ, cái khổ ấy ta nên tránh. Đó là những khổ hạnh theo tà

kiến, như cẩu hạnh, ngưu hạnh (làm như trâu, làm như chó với hy vọng như thế sẽ được sanh lên trời). Đó là những nghiệp bất thiện của thân, miệng, ý hiện tại bị người có trí quở trách, tương lai bị sinh vào địa ngục. Nhưng có loại khổ hiện tại mà đưa đến vui tương lai, cái khổ ấy ta không nên tránh mà hãy vượt qua. Đó là nỗi khổ của người bình sinh có nhiều tham, sân, si, khi biết đạo, bắt đầu tu tập, phải cố gắng nhiếp phục chúng. Nỗ lực nhiếp phục những tánh xấu nơi mình cố nhiên là một nỗi khổ, nhưng cái khổ ấy ta cần phải vượt qua, không thể vì khổ mà ta không cố gắng, để các thói xấu tiếp tục làm chủ mình.

Vui cũng vậy, có hai loại vui. Có cái vui hiện tại đưa đến khổ tương lai, vui ấy ta nên tránh. Như cái vui của sự phóng túng không theo giới luật, cái vui của kẻ làm ác mà vênh vang tự đắc (gọi là *tà mạn* hãnh diện về việc ác). Đó là những cái vui của vô minh, sẽ đưa đến tương lai khổ, khi hành vi tội ác bắt đầu kết quả. Nhưng ngược lại, có cái vui của hiện tại đưa đến tương lai cũng vui, cái vui ấy ta nên thực hiện, và thực hiện nhiều lần. Đó là niềm vui do các việc lành đem lại, do bố thí, trì giới, nhẫn nhục, do không tham, không sân… đó là cái vui không còn bóng dáng đau khổ, gọi là "hỷ lạc do ly dục sanh" ở cảnh giới sơ thiền sau khi gột sạch năm triền cái, phát sanh năm thiền chi (tầm, từ, hỉ, lạc, nhất tâm) cái vui ở cảnh giới nhị thiền (hỷ lạc do định sanh), tam thiền (xả niệm lạc trú) và tứ thiền (xả niệm thanh tịnh). Đó đều là những niềm vui của tịch diệt.

Nói tóm, đức Phật không chủ trương nên vui hay nên khổ trên phương diện cảm thọ, nghĩa là vui khổ trong vòng sống chết. Đúng hơn, Ngài khuyên chúng ta hãy tránh những khổ vui nào đưa chúng ta càng ngày càng xa sự giải thoát, và đừng tránh những khổ vui nào đưa ta tới gần giải thoát, niết bàn, là cái vui tối thượng một cảm thọ siêu thoát ngoài khổ vui thế gian.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 41-44

CHÂN LÝ CĂN BẢN

Chân lý căn bản đệ nhất nghĩa, theo lời Phật dạy trong kinh Thắng Man chính là Diệt đế: sự tiêu diệt khổ một cách triệt để, hay niết bàn - một cảnh giới không còn bóng dáng tăm hơi của khổ. Nhưng muốn tiêu diệt hoàn toàn cái khổ thì phải thấy được cái khổ ấy một cách toàn diện đầy đủ mọi khía cạnh, chi tiết. Như nhổ cỏ phải nhổ tận gốc, diệt khổ cũng vậy, phải biết rõ tất cả gốc rễ mầm mống hình trạng của nó, mới có thể diệt trừ được nó một cách toàn vẹn, triệt để. Chỉ có đức Phật mới thấy được toàn diện *Khổ* đế (chân lý về khổ) do đó mới biết được toàn diện *Tập* (nguyên nhân của khổ) tức sự tích tụ, tập hợp những nhận thức mê lầm *(hoặc)* và những hành động của thân miệng ý (nghiệp). Nhờ biết rõ *Tập* này một cách toàn diện mà Ngài mới tu Đạo diệt khổ toàn diện và chứng *Diệt đế* toàn diện, Niết bàn thực sự. Thành thử tất cả tùy thuộc vào trình độ của cái thấy chân lý về khổ có toàn diện hay không. Nếu cái thấy khổ chỉ ở trình độ lưng chừng, thì cũng chỉ có thể biết Tập một cách cạn cợt, ta Đạo lai rai, chứng Diệt phiên phiến, nghĩa là chỉ tạm gọi là diệt mà chưa thực sự là niết bàn tối hậu Phật đã chứng. Do đó mà có niết bàn của Thanh văn, niết bàn Duyên Giác, khác với niết bàn của Phật. Trên phương diện tuyệt đối chỉ có một niết bàn, nhưng khi đã nói có ba hạng niết bàn cũng có thể nói là vô lượng niết bàn trên danh từ tùy theo trình độ người chứng mà không phải niết bàn thực chất nghĩa là sự tiêu diệt hoàn toàn cái khổ.

Tại sao như vậy?

Tại vì như đã nói, chúng ta không thấy được cái khổ toàn diện mà chỉ thấy một cách phiến diện, "phiến diện" ở đây mang nhiều hình thức, tạm phân tích như sau:

1/ Khi nghe nói **Đời là khổ** ta chỉ hiểu đó là những nỗi khổ rõ rệt như tai nạn bệnh tật, chết chóc nghèo đói. Lối suy nghĩ như thế cũng cạn cợt không khác gì nghe nói tới "mê sắc" thì chỉ nghĩ tới sắc phụ nữ. Triết gia Schopenhauer còn cay cú cho rằng chỉ có người ngu mới gọi đàn bà là phái

đẹp. Ông ta ngược lại bảo nên gọi họ là phái "thiếu thẩm mỹ" (xin lỗi các bà). Từ sự diễn dịch sai lầm ấy đi đến quan niệm cho rằng nghèo mới khổ, giàu không khổ, bệnh mới khổ, lành mạnh thì không, chết mới khổ, sống không. Có biết đâu rằng nghèo khổ một cách, giàu khổ cách khác, bệnh khổ một cách, nhưng không bệnh khổ cách khác… đó là lối nhìn phiến diện thứ nhất đưa đến sự thiếu khoan hồng, lòng ganh ghét đố kỵ với những người, hoàn cảnh mình cho là sướng hơn mình.

2/ Ta có thể công nhận đời khổ, nhưng lại chống chế rằng đời ở chỗ này mới khổ, chỗ kia đâu có khổ. Do đó mà muốn bồng bế nhau xuống ghe tàu dời chỗ ở, đi đến chỗ khác mà họ nghĩ là không khổ. Đó là lối nhìn phiến diện thứ hai, chỉ thấy *chỗ này* mà không thấy **khắp nơi đều khổ**.

3/ Ta có thể nghĩ rằng lúc này khổ, lúc khác hết khổ, sẽ sung sướng hơn. Do đó mà ta hy vọng, đợi chờ, trông ngóng về tương lai, hy sinh hiện tại cho tương lai. Quan niệm này đưa đến hai thái độ sống đều nguy hiểm như nhau. Một là sống buông lung trụy lạc vì chán chường hiện tại, xem nó như một cái cầu, một đoạn đường phải vượt qua càng nhanh càng tốt, một chén thuốc đắng phải nuốt ực cho xong. Hai là sống ép xác khổ hạnh khó nhọc nai lưng làm lụng tích tụ tài sản vật chất tinh thần để ngày sau, kiếp sau tọa hưởng. Đó là vì không thấy *toàn diện* cái khổ ở vị lai.

4/ Ta có thể nghĩ rằng **đời khổ** thật đó, nhưng cũng có lúc vui đấy chứ. Như ăn ớt cay, uống cà phê đắng, mà ta vẫn ưa thích mùi vị đắng cay. Ân ái là ràng buộc mà đa số vẫn khoái thích hệ lụy cho dù nhiều lúc phải khổ trầy vi tróc vẩy vì nó. Vì tham tiếc năm giọt mật ngũ dục ta đành chịu lao mình vào vực thẳm sinh tử luân hồi. Vì ta chưa thấy khổ một cách toàn diện, chưa thấy rõ năm giọt mật cũng nằm trong khổ (ta tách rời chúng ra), vì ta thấy "trong khổ cũng có vui" do đó mà ta phải mãi mãi chịu khổ, không bao giờ dứt khoát được.

5/ Ta có thể lý luận rằng biết cách sống thì không đến nỗi khổ. Sống cách này khổ, cách khác thì không, hoặc đỡ khổ hơn. Như một viên thuốc đắng nếu biết bọc một lớp đường ra ngoài thì nuốt cũng được, không tới nỗi khó chịu. Vì lý luận như vậy mà ta không quyết định thoát khổ với bất cứ giá nào, không thể can đảm chấm dứt với toàn diện nỗi khổ, sợ rằng sẽ phải đối diện với hư vô. Như một cái mũi đã quen ngửi mùi xú uế, chỉ biết chọn giữa cái thối nhiều với thối ít, mà không dám lìa bỏ tất cả vì không biết khi ấy sẽ như

thế nào! Con người cũng vậy, rất sợ hãi một tình trạng mình không biết đến, đó là cái **không**, bởi vì nó đã quen bị vây phủ bởi những cái có, dù là những cái **có** đau khổ, khốn nạn, chẳng ra gì.

Như phẩn uế thối tha thì dù một chút xíu vẫn thối, **khổ** cũng vậy, phải tiêu diệt toàn diện, tận cùng, mới được gọi là niết bàn hoàn toàn thanh tịnh. Muốn tiêu diệt khổ một cách toàn diện, thì ta phải thấy rõ mặt thật của nó ẩn nấp dưới thiên hình vạn trạng. Ta không được tự đánh lừa bằng những lý luận để trì hoãn, mà phải can đảm đơn đao trực nhập "một nhảy vào liền đất Như Lai".

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 45-50

NHẤT ĐẾ

Chân lý chỉ có một, làm gì có tới bốn? Mà không có bốn thì "một" cũng không cần nói, cho nên danh từ thích hợp nhất để chỉ Phật pháp là Pháp "không hai". Vậy mà thông thường, ta vẫn quen gọi "tứ diệu đế" là "bốn chân lý vi diệu" với chân lý thứ nhất là **Khổ**, chân lý thứ hai là **Tập** v.v… Có lẽ danh từ Anh ngữ "The Fourfold Truth" ít gây hiểu lầm hơn; có nghĩa chân lý có bốn tầng lớp, bốn yếu tố, bốn giai đoạn thể nghiệm hay bốn gì gì đó cũng được tùy ý, miễn không phải là bốn chân lý. Nói rõ hơn, tứ diệu đế có nghĩa là bốn giai đoạn để đi đến chân lý vi diệu cứu cánh, tức niết bàn. Đây là một *phương pháp* đức Phật Thích Ca Mâu Ni của chúng ta đã khám phá để thể nghiệm chân lý tối hậu, Niết bàn, sự dập tắt hoàn toàn cái **Khổ**. Phương pháp này có thể so sánh với phương pháp y học gồm bốn giai đoạn mà mục tiêu tối hậu là tình trạng vô bệnh, hết hẳn bệnh tật, lành mạnh hoàn toàn. Bốn giai đoạn ấy là:

+ Chẩn đoán bệnh trạng qua những triệu chứng

+ Tìm nguyên nhân của bệnh

+ Cách chữa trị

+ Sự phục hồi hoàn toàn sức khỏe, sự hết bệnh.

Trong y học, sự chẩn bệnh cho đúng là điều quan trọng bậc nhất. Định đúng bệnh trạng là đã đi quá nửa con đường chữa trị, do đó sự chẩn bệnh đứng hàng đầu. Cũng thế, muốn diệt khổ, đạt tới niết bàn (tức **diệt**, đứng hàng thứ ba trong Tứ diệu đế) thì cốt nhất phải biết rõ cái **Khổ**, như muốn biết bệnh thì trước tiên phải biết bệnh đó là bệnh gì. **Khổ** như vậy tương ứng với giai đoạn một trong y học. Tập nguyên nhân của khổ là giai đoạn của khổ là giai đoạn hai. Đạo, con đường đưa đến diệt khổ là giai đoạn ba. Diệt (hay Niết bàn), sự hết khổ, là giai đoạn cuối cùng, mục đích tối hậu, vì mục đích này mà có ra ba giai đoạn trước, hệt như trong y học, sở dĩ phải tìm căn bệnh (1),

nguyên nhân (2), cách chữa trị (3), là vì muốn phục hồi sức khỏe cho con bệnh, đạt đến tình trạng hoàn toàn không bệnh.

Như vậy trong "bốn diệu đế" có một sự nhất quán triệt để, cả bốn giai đoạn tương quan mật thiết không thể tách rời. Sự tách rời ra làm "bốn chân lý" đưa đến những sai lầm trọng đại trong việc lý giải (hiểu) và hành trì (làm) Phật pháp. Trong kinh Thắng Man, đức Phật nói rõ chỉ một đế chân thật duy nhất là Diệt đế (thứ ba trong bốn diệu đế), ba kia đều là giả lập, vì Diệt đế mà có ra. So sánh với y học như trên thì thấy rất rõ.

Những ngộ nhận vì tách rời "bốn chân lý" rất tai hại không thể nói xiết, trở thành bóp méo xuyên tạc Phật pháp. Thông thường nhất là sự lên án: "Phật pháp bi quan yếm thế vì cho đời là khổ. Thì đấy: Chân lý thứ nhất là khổ". Những người lên án như vậy sẽ nghĩ sao khi đọc kinh Thắng Man về Nhất đế, theo đó chỉ có "chân lý thứ 3", tức Niết bàn (an vui tuyệt đối) là thật, là cứu cánh?

Nhưng đó chỉ là ngộ nhận của người ngoại cuộc, không đáng nói làm chi. Đến như Phật tử, có người nghe nói đến Tập là nguyên nhân của khổ, vội dừng lại ở đây và kết luận: "À, thì ra mọi cái khổ mình chịu đều do tập quán từ đời trước, do cái "nghiệp" mình đã gây ra, thì chỉ còn nước rán chịu". Vì nghĩ như vậy mà mọi sự đều đổ thừa cho nghiệp, không muốn làm gì để chuyển đổi. Đó là tai hại gây nên bởi sự hiểu bốn diệu đế một cách phiến diện rời rạc, trong trường hợp này người ta chỉ chú trọng đến Tập, tách rời nó ra khỏi giáo lý nhất quán của Thế Tôn, trong đó Tập được nêu lên là cốt chỉ cho ta thấy có con đường đoạn diệt Tập, nghĩa là đoạn diệt cái nhân của khổ để chấm dứt khổ.

Khi hiểu được Tập và muốn đoạn diệt nó, có người bước sang giai đoạn, tu đạo (Đạo đế) nhưng lại mắc kẹt ở đây vì chấp vào Đạo đế. Khi tu hành có người chấp vào giới luật, cho đó là cứu cánh, không còn gì hơn. Đó là trường hợp những người tu nhờ giữ gìn giới luật nên được tôn trọng cúng dường, rồi nhân đấy lấy làm tự mãn, nên không tiến lên được. Có khi người ấy vượt qua được sự tự mãn về giới, siêng tu thiền định, nhờ giới mà đắc định, do đắc định nên khởi tâm tự mãn: người này bị kẹt ở định, quên mất cứu cánh của mình là để thoát khổ chứ không phải để đắc định hay có thần thông. Lại có người vượt qua được sự tự mãn về định, nhờ không tự mãn nên tu thiền định được rốt ráo, rồi nhờ thiền định mà phát sinh trí tuệ: ở giai đoạn này họ cũng vẫn có thể bị

kẹt không tiến đến giải thoát, khi khởi tâm cho rằng ta đây có trí, hơn người, ta biết, kẻ khác không biết. Do đó, người ấy cũng không đạt được Niết bàn. Trong kinh *Trạm Xe* (TBK II), tôn giả Phú Lâu Na giảng cho tôn giả Xá Lợi Phất nghe bảy giai đoạn đến Niết bàn như bảy trạm xe, không có giai đoạn nào là tuyệt đối mà chỉ là phương tiện để cùng đích là Niết bàn:

+ (1) Giới thanh tịnh là để được (2) tâm thanh tịnh hay định

+ Tâm thanh tịnh là để được (3) đoạn nghi thanh tịnh

+ Đoạn nghi thanh tịnh là để được (4) Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh (biết phân biệt chính tà).

+ Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh là để được (5) Đạo tri kiến thanh tịnh (biết đường tu, tức 37 pháp trợ đạo).

+ Đạo tri kiến thanh tịnh là để đạt đến giai đoạn (6) Tri kiến thanh tịnh (thấy rõ tứ đế). Tri kiến thanh tịnh để đạt (7) Vô thủ trước Niết bàn (giải thoát hoàn toàn).

Như vậy, giới không phải là Niết bàn, vì nếu giới là Niết bàn tức là Niết bàn có thủ trước (chấp vào giới). Tâm thanh tịnh, đạo tri kiến v.v… cũng thế, đều không phải Niết bàn, mà chỉ là những giai đoạn đến Niết bàn. Nói tóm, giới, định và cả tuệ đều là những giai đoạn, là những phương tiện để đi đến cùng đích là Niết bàn. Cho nên không thể đắm trước bất cứ giai đoạn nào, dù là tuệ. Kinh Thủ Lăng Nghiêm cũng dạy: *"Tri kiến lập tri tức vô minh bổn"*. Tự dưng khởi lên cái thấy biết cho rằng ta hau, ta giỏi, ta biết, đó là cội gốc vô minh.

Trên đây đều là những tệ hại phát sinh do không quán triệt lý Nhất đế trong Tứ đế, do căn bệnh trầm kha của con người là ưa chia năm chẻ bảy, những gì mà họ tưởng có thể chẻ, chia, nắm bắt.

Xin lặp lại, đức Phật chỉ dạy một chân lý duy nhất là Diệt đế, sự diệt khổ, chứng Niết bàn, thành Phật, như trong Kinh Pháp Hoa Ngài đã dạy: *"Ta chỉ vì một đại sự nhân duyên mà xuất hiện ra đời, đó là chỉ cho chúng sinh tri kiến Phật để ngộ nhập"*. "Tri kiến Phật" đó là thấy rõ chỉ có một cái duy nhất chân thật là Niết bàn, ngoài ra đều là giả dối hư huyễn. Chứng diệt đế, Niết bàn có nghĩa là thấy rõ Khổ (phần thứ nhất của Tứ diệu đế). Thấy rõ đây là thấy rõ nó *không thật*, chỉ hiện hữu một cách huyễn hóa, giai đoạn. Vì khổ không thật

nên mới có thể đoạn trừ dễ dàng, nếu khổ là thật thì đoạn cũng uổng công vô ích mà thôi. Khổ không thật có, nhưng ta vẫn thấy rõ rang có khổ là vì sao? Tìm nguyên nhân, ta được biết cái sai lầm căn để là do ở *lối nhìn* của ta về thân tâm vũ trụ, một lối nhìn lệch lạc bệnh hoạn đã thành tập quán nhiều đời kiếp. Vậy chỉ cần sửa lại cái nhìn cho đúng, cũng như hư không vốn không có hoa đốm mà người tự thấy ra có hoa đốm là vì mắt bị bệnh. Tập đế (phần thứ hai trong Tứ diệu đế) - nguyên nhân của khổ - là nói về lối nhìn sai lạc ấy, căn để là thấy thật có *cái tôi* (do đó có sân), *sở hữu của tôi* (do đó có tham), thấy có một *tự ngã* tiếp tục (do đó có si, chấp chặt cái ngã không nỡ rời). Muốn đoạn trừ lối nhìn sai lạc ấy cần chữa cái bệnh của con mắt, theo một phương pháp của Phật dạy là *Bát chánh đạo*, đó là phần thứ tư trong Tứ diệu đế. Vì lối nhìn quan trọng như thế nên đứng đầu Bát chánh đạo là *chánh kiến*: thấy cho đúng như thật. Thấy đúng như thật thì Niết bàn chân thật được hiển lộ, Khổ, Tập tự tiêu tan, như khi mắt đã được chữa lành lặn bình thường thì bệnh mắt (Tập) hết, mắt hết bệnh thì không còn thấy hoa đốm lăng xăng (khổ) giữa hư không.

Nhưng, Niết bàn, Diệt đế không phải là kết quả của một cái gì, không phải là mục đích nằm cuối một con đường tu đạo cam go đầy gian khổ, mặc dù thông thường ta đều có ảo tưởng như vậy, và sự trình bày Tứ diệu đế cũng cho ta cái cảm tưởng như vậy. Niết bàn vẫn ở ngay trước mắt ta, sở dĩ ta không thấy là vì mắt ta bệnh. Khi mắt ta hết bệnh thì tự nhiên thấy được hình sắc và hư không. Nhưng không thể nói hư không hình sắc ấy là *mục đích*, là *kết quả* của cái nhìn, vì tự bao giờ cũng như bây giờ chúng vẫn ở đấy, không vì mắt ta bệnh mà hình sắc *biến mất*, mắt khỏi bệnh mà hình sắc hiện lên. Cái thấy có biến, có hiện ấy hoàn toàn là cái thấy chủ quan bệnh hoạn của con mắt, không dính gì tới hư không và hình sắc. Cũng như Niết bàn vẫn luôn luôn tại đây: dù ta biết có khổ, đoạn Tập, tu Đạo thì Niết bàn vẫn ở đó, mà ta không biết Khổ, không đoạn Tập, không tu đạo thì Niết bàn cũng vẫn ở đó không hề xê dịch biến hiện, không vì tu mà có bẩn đi hay vì có tu mà nó sạch thêm, như lời thâm thúy sau đây của Nham Nhạc Thiền sư, được Lục Tổ ấn chứng cho là đã ngộ nhập: *"Tu chứng tức bất vô, nhiễm ô tức bất đắc"*. Tu chứng thì vẫn phải tu chứng, nhưng nhiễm ô vốn không có thật. (Điều này tối kỵ để lọt lỗ tai một kẻ ngu, cho nên các thiền sư thường chọn cách truyền đạt bằng gậy gộc và tiếng quát hơn là ngôn ngữ dễ gây ngộ nhận).

Diệt đế, Niết bàn, nói tóm lại là chân lý duy nhất Phật muốn truyền đạt cho ta chứng nhập, nhưng khốn nỗi, không có danh từ để mô tả Niết bàn, nên thường thường Phật ưa dùng những từ ngữ phủ định để ám chỉ, khiến người nghe đã hiểu lầm Niết bàn là cái gì tiêu cực, thụ động, phi thực: diệt, vô vi, vô tác, vô thủ trước v.v… Chúng ta ưa thắc mắc về Niết bàn, muốn biết "nó ra làm sao" trước khi khởi công tu tập, muốn biết thành Phật sẽ "như thế nào", nhưng đức Thế tôn hoàn toàn im lặng về điểm ấy. Thiên kinh vạn quyển ghi lại 49 năm thuyết pháp của Ngài đều chỉ đề cập đến vô số pháp môn nghĩa là những cái "cửa" để đi vào Pháp, vào Niết bàn, mà không kinh nào, lời dạy nào mô tả Niết bàn như thế nào cả, bởi vì như Kinh Thắng Man dạy: *"Niết bàn siêu việt, ta không nói lời nào"*. Vì những gì Ngài dạy chỉ là những cái thuộc "vòng ngoài", những phương tiện, những con đường, những pháp môn giúp ta nương theo để tự tu chứng. Theo đúng những đường lối của Phật đã chỉ, ta sẽ chứng được Niết bàn và khi ấy sẽ biết được "nó ra làm sao", như ai uống nước ngọt thì chỉ riêng kẻ ấy biết mùi vị, một người chưa uống thì dù có nghe nói nước ngọt thế này hay thế nọ cũng không sao biết được, huống chi đối với Niết bàn là cái vượt ngoài tư duy mô tả?

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 51-61

SỐNG TRONG HIỆN TẠI

Con người đau khổ là vì hoài niệm quá khứ và mơ tưởng đến tương lai, không bao giờ sống trọn vẹn với hiện tại. Một kỷ niệm, nếu là chuyện vui đã làm ta vô cùng thích thú, thì ta ưa làm cho nó *sống lại* bằng trí tưởng tượng. Chẳng hạn ta hồi tưởng một cuộc đi chơi núi với những người bạn thân. Ta nhớ đến lúc chuẩn bị cuộc hành trình, những người tham dự, nhớ đến những cảnh đẹp trên những con đường đã đi qua, nhớ tới khi lên đỉnh núi, nhìn thấy cảnh trí đẹp như thế nào, nhớ những lời nói, động tác của những người bạn trong lúc đó. Dĩ vãng trở về trong vòm trời tâm thức ta như một khúc phim sống động làm ta say mê, đắm chìm trong đó, không còn biết gì tới hiện tại với những tiếng động chat chúa khó ưa: tiếng ồn của xe cộ, cú người, của vật, của ống loa phóng thanh, của toàn những thứ "oan gia tụ hội"! Đó quả là một cách trốn chạy hữu hiệu không khác gì một liều thuốc an thần, một cuộc rượu, một ván bài, một trò giải trí, hay một tham thiền nhập định, nếu thiền định đây chỉ là "làm trống không cái tâm, không nhớ nghĩ". Bởi vì chung quy đó đều là những phương tiện tạm thời giúp ta chạy trốn thực tại trong chốc lát, cái thực tại đau khổ mà ta muốn thoát ly.

Nhưng dù ta có thể làm sống lại quá khứ linh động đến bao nhiêu, nó thực sự vẫn là một cái xác chết. Không thể tránh được cái lúc ta phải trở về với thực tại trước mặt, một sự thực cay đắng. Càng vui với hoài niệm bao nhiêu, ta càng khổ khi bừng tỉnh trước thực tại bấy nhiêu, khi mà:

"Bừng con mắt dậy thấy mình tay không"

Con người càng sống với hoài niệm nhiều bao nhiêu thì càng dễ điên loạn bấy nhiêu. Quá khứ dần dần đối với họ biến thành một ám ảnh, họ sống trong một cảnh mà danh từ duy thức gọi là "Độc ảnh cảnh", cái cảnh chỉ có một mình họ thấy bằng tưởng tượng thêu dệt.

"Khi mơ những tiếc khi tàn"! mộng càng đẹp bao nhiêu, càng làm ta khoái ý bao nhiêu, thì khi tỉnh mộng ta càng ngẩn ngơ, tiếc rẻ đau khổ bấy nhiêu trước cảnh thực phũ phàng. Không có một cuộc tỉnh mộng nào mà không đem lại đau khổ, dù mộng ấy là mộng đẹp hay ác mộng. Những người "mơ mộng giữa ban ngày" nghĩa là ưa làm sống lại một hoài niệm hạnh phúc, sẽ phải đau khổ thốt lời than như Chateaubriand:

Revenez, revenez, ô mes tristes pensées

Je veux rêver et non pleurer

(Hãy trở về với hiện tại, hỡi những hoài niệm u buồn

Tôi chỉ muốn mộng mơ, mà không muốn khóc)

Nhưng đã mơ mộng với quá khứ thì đương nhiên phải khóc với hiện tại, đó là chuyện không thể tránh. Bởi vì khi mộng tưởng như vậy, con người thường đắm mình trong sự say sưa. Đó là một thái độ bám víu, ghì giữ lấy quá khứ, làm sống lại nó để quên đi hiện tại.

Nghĩ tưởng về tương lai với niềm hy vọng, khát khao cũng là một thái độ trốn chạy thực tại không khác hoài niệm quá khứ. Khi một viễn tưởng tương lai làm ta khoái thích, ta hình dung nó trong trí với tất cả những chi tiết, đến một độ ta hoàn toàn quên bẵng hiện tại. Đó là thái độ của cô bé Pérette trong truyện ngụ ngôn của Lafontaine. Cô bé đội một bình sữa đi bán, giữa đường cô nghĩ tới lúc bán được tiền sẽ mua một con lợn về nuôi. Lợn sẽ lớn nhanh, béo mập, khi lợn đẻ ra một bầy lợn con thì sẽ đem bán được một món tiền to. Với món tiền ấy cô sẽ mua một con bò, còn thừa tiền mua thêm một con bê xinh xắn. Con bé sẽ nhảy tung tăng khắp nhà, thật đáng yêu biết mấy. Nghĩ đến đây cô khoái trá nhảy lên như con bê trong trí tưởng. Bình sữa đội trên đầu rớt xuống vỡ tan tành. Thế là vốn liếng đi đời nhà ma! Đó là hậu quả dành sẵn cho người nào quá mơ mộng về tương lai, làm cho hiện tại của mình phải hỏng bét như bình sữa vỡ tan tành.

Như vậy, hoài niệm quá khứ, mơ tưởng vị lai đều là hai thái độ nguy hiểm. Chỉ còn cách an vui là sống với hiện tiền. Nhưng làm sao để sống hoàn toàn trong hiện tại? Điều này dường như bất khả, vì cái tâm con người luôn luôn hoạt động dù trong giấc ngủ. Mà nó đã hoạt động thì không nghĩ về tương lai cũng đoái tưởng quá khứ. Ký ức là một phần tất yếu của tâm thức con người, không thể nào phủ nhận. Có người, vì ký ức dĩ vãng làm họ đau

khổ, thường tìm cách để quên. Nhưng càng cố quên, nó lại càng hiện rõ. Cố quên một hoài niệm khổ cũng là thái độ điên đảo không khác gì làm sống lại một hoài niệm vui: hai hạng người này đều có mặt tại dưỡng trí viện. Có những người điên, đúng ngày giờ tháng đó trong năm, thì nổi cơn điên loạn. Đó là do họ đã tự ức chế, không muốn nhớ lại một hoài niệm đau buồn vào ngày, tháng, giờ đó. Chính sự đè nén đó đã ăn sâu vào tiềm thức, làm họ trở thành điên loạn.

Như thế thì chúng ta rơi vào ngõ bí không thể thoát chăng? Bởi vì nhớ cũng không được mà quên cũng không xong. Vậy thì ta phải sống làm sao với cái "của nợ ký ức" này? Vả lại ta làm sao chối bỏ hoàn toàn quá khứ! Kinh nghiệm cũng là do ký ức quá khứ, nếu không có ký ức thì không luôn cả cái kinh nghiệm đang giúp ta sống trong hiện tại. Khi đó, có lẽ chúng ta không khác gì trâu bò, chúng cũng sống không có hoài niệm dự tưởng gì ráo. Dự tưởng về tương lai cũng vậy, làm sao ta có thể sống trong hiện tại nếu không có một ít bảo đảm tối thiểu về tương lai? Một đời sống mà không nhớ gì đã qua, không tự tính việc gì chưa đến, thì có lẽ không khác gì cỏ cây, ngói đá, súc vật cả. Có phải đạo Phật truyền bá ta trở về với một lối sống như vậy không?

Hoàn toàn không!

Trái lại, thiền định của Phật giáo có năng lực phát triển trí nhớ (niệm lực) đến mức độ triệt để, làm cho người ta có thể nhớ tới không những tuổi thơ của mình đời này mà còn có thể nhớ đến nhiều đời trước với đầy đủ các chi tiết: chủng tộc, quê hương, cha mẹ, đồ ăn, tuổi thọ v.v… Không những có thể nhớ đến vô số kiếp quá khứ của mình, *túc mạng minh*, mà có thể nhớ quá khứ của người khác, gọi là *thiên nhãn* hay *sinh tử trí*, những thần thông mà Phật có được khi đắc quả.

Như vậy, có thể nói tu là phát triển toàn bộ tâm thức, trong đó có trí nhớ, chứ không phải cố quên. Cố quên hay cố nhớ, do vui hay buồn, do tư dục thúc đẩy, do sự trốn chạy thực tế thúc đẩy, mới là tâm bệnh. Bởi vậy, chính thái độ khoái thích đám say, hay thái độ xua đuổi tránh né mới là điểm đáng phàn nàn trong lúc nhớ về dĩ vãng hay dự phóng tương lai. Một vị A la hán cũng có thể diễn tả một hoài niệm quá khứ hay một dự phóng tương lai, nhưng vị ấy không thích thú, không có thái độ bám víu hay xua đuổi của người thường đối với hoài niệm, dự phóng ấy. Chính nhờ thái độ vô dục, giải thoát đối với hoài

niệm, mà Phật có thể bình thản nhớ lại vô số tiền kiếp của mình: *"Tại chỗ kia, Ta đã sinh ra, dòng họ như vậy, màu da như vậy, ăn đồ ăn như vậy, thọ khổ lạc như vậy… Ta nhớ đến một đời, hai đời… Cho đến trăm ngàn đời…"* (Kinh Trung Bộ I). Nếu chúng ta có thể gợi lại một kinh nghiệm khổ vui của mình trong quá khứ với một thái độ vô dục như Phật nhớ các tiền kiếp của Ngài, không xen lẫn vui buồn, không bám víu, không thích thú, tức là ta đã giải thoát khỏi những ràng buộc của dĩ vãng và vị lai. Sống trong hiện tại có nghĩa là làm chủ được tâm thức mình, rõ biết những khởi tâm động niệm của mình trong giây phút hiện tại, không để bị lôi kéo về dĩ vãng hay tương lai ngoài sự kiểm soát của mình, nghĩa là một cách vô thức. Cái gì lôi kéo tâm trí ta trở về quá khứ hay khát vọng tương lai? Chính là *chấp thủ*, sự bám víu.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 62-69

Vi tính: 0 7-07-2015

THÁNH ĐẠO

Thánh đạo là con đường của bậc Thánh, lối sống của con người đã sạch hết nhiễm ô. Nó còn có nghĩa là con đường mà phàm phu chúng ta phải đi theo nếu muốn từ bỏ địa vị phàm phu, trở nên một Con người như bậc Thánh. Con đường ấy gồm có tám cái (chánh) mà thuật ngữ Phật học gọi là Bát chánh đạo đối với một vị hữu học, và đối với bậc vô học A la hán thì còn thêm hai "chánh" nữa là chánh trí và chánh giải thoát.

Kinh *Đại tứ thập* thuộc Trung bộ kinh III rọi nhiều ánh sáng mới mẻ về con đường tám chánh mà ta sẽ bàn đến trong bài này qua ba điểm dưới đây:

I/ **Liên hệ nhân quả trong Bát chánh đạo**

Trong con đường tám chánh, có một liên hệ nhân quả mật thiết như sau:

1/ *Chánh kiến* đưa đến hậu quả là *chánh tư duy*. Do thấy chánh mà suy nghĩ được chánh. Muốn suy nghĩ đúng thì cần phải thấy cho đúng.

2/ *Chánh tư duy* đưa đến *chánh ngữ*. Do suy nghĩ chân chánh mà nói ra lời cũng chân chánh. Nếu nghĩ bậy thì không thể nói đúng. Lời nói như vậy là thước đo của tư tưởng. Phát ngôn bừa bãi là do suy nghĩ lộn xộn, nếu "chánh" lại được cái nghĩ, thì sẽ tránh được sự nói bậy.

3/ *Chánh ngữ* đưa đến *chánh nghiệp*. Nghiệp đây là hành động, việc làm thường ngày của chúng ta. Do lời nói chánh, ta sẽ có những hành động chân chánh. Nếu nói chánh mà làm bậy, thì sự nói chánh đó không thực là chánh, chỉ như vẹt nói, máy nói, vì không phát xuất từ tư duy chân chánh. Như vậy thân nghiệp thanh tịnh là do ý nghiệp và ngữ nghiệp được thanh tịnh. Việc làm chánh đáng là do bởi đã nghĩ chánh và nói chánh.

4/ *Chánh nghiệp* đưa đến *chánh mạng*. Mạng đây là nghề nghiệp nuôi sống bản thân, cách duy trì mạng sống của mình. Hành động chân chánh hay

việc làm chân chánh đưa đến nghề nghiệp chân chánh, nghĩa là sự nuôi sống một cách chính đáng. Điểm này rất ý nghĩa. Một người suốt đời chỉ biết đan giỏ thì cũng sẽ sinh sống bằng nghề đan giỏ, không thể làm việc gì khác, cũng không ai mướn anh ta làm việc khác, vì biết có giao cho anh ta làm việc gì khác, anh ta sẽ làm không xong. Như vậy, nếu ta có bị cưỡng bức làm một điều gì thì chính vì ở trong con người của ta còn có cái *khả năng* làm việc đó mặc dù chưa hề thi thố. Một người đã diệt hết tiềm năng giết hại - nghĩa là một bậc A la hán - thì không thể nào cầm đến gươm đao súng ống, mà cũng không ai bắt buộc được vị ấy phải giết người, dù người đó đã giết cha mình đi nữa. Điều đơn giản là vị ấy *không thể sát hại* chỉ có thế mà thôi. Không có lý luận đắn đo suy nghĩ dông dài như sát hại là xấu ác, không sát hại là cao thượng, trường hợp này nên trả thù, không nên trả thù v.v... Hành động không trả thù của vị A la hán, hay đúng hơn sự *vô hành* của vị ấy cũng tự nhiên như hít thở không khí, không còn bóng dáng của tư tưởng, cân nhắc như trường hợp người thường. Người thế gian thường phải cân nhắc, là vì có hai trường hợp chọn lựa, hoặc giết hoặc không giết. Vì còn khả năng giết hại, nên ở trong trường hợp này, một người thế tục phải đắn đo đến cả bạc tóc (như đắn đo có nên giết kẻ thù đã hại cha mình không), và dù họ quyết định giết hay không, họ vẫn bị mối xung đột nội tâm dằn vặt: nêu giết thì sẽ hối hận hành vi tàn bạo tiểu nhân của mình, không giết thì sẽ ăn năn đã bỏ lỡ một dịp báo thù, không làm tròn chữ hiếu. Một bậc A la hán đã dứt sạch nghiệp sát thì không bao giờ phải sống trong nỗi xung đột ấy, vì nơi vị này chỉ còn một con đường, không có chọn lựa. Vị ấy đã dứt sạch nghiệp sát giống như một người đã cụt hai chân không còn đi được nữa, hay ví dụ Phật dạy về ngọn cây ta la đã bị chặt đứt thì không thể mọc lại. Bởi thế ta không thể trách cứ vị ấy bất hiếu vì đã không báo thù, cũng như không thể trách một người cụt chân sao không chạy cứu người chết đuối. Không ai có thể trách cứ vị ấy, mà chính thân tâm vị ấy cũng không còn sự cắn rứt dằn vặt giữa hai con đường, như trường hợp một người thường tình. Bởi vì vị ấy chỉ có một con đường độc nhất là không giết hại.

Đặt ngược lại vấn đề, ta có thể suy ra rằng, nếu chúng ta phải sống trong hoàn cảnh bị buộc làm nghề ác (mạng sống không chánh), là chính vì chúng ta có khả năng làm ác. Vậy muốn chánh mạng, có nghề sinh nhai chân chính - ta phải chánh nghiệp, nghĩa là không làm những việc hại mình hại người. Nói theo Duy thức, đây là "hiện hành sinh chủng tử", hành động phát sinh tiềm năng.

5/ *Chánh mạng* đưa đến *chánh tinh tiến*. Khi làm một việc gì suốt cả đời, sống bằng việc đó thì sẽ tinh vi trong công việc, như một người chơi đàn ngày nào cũng chơi thì ngón đàn càng ngày càng điêu luyện. Đây là "chủng tử sinh hiện hành" trong Duy thức: do nghề nghiệp của một người là gảy đàn mà vị ấy siêng gảy đàn và dễ tiến bộ về đàn.

6/ *Chánh tinh tiến* đưa đến *chánh niệm*. Do siêng năng thường làm một công việc, mà tâm ta luôn luôn nhớ nghĩ đến công việc ấy, không nghĩ việc gì khác. Đây là "hiện hành huân tập chủng tử", nghĩa là do hành động thường xuyên đưa đến sự nhớ nghĩ thường xuyên về hành động ấy.

7/ *Chánh niệm* đưa đến chánh cuối cùng là

8/ *Chánh định*. Do thường nhớ nghĩ chân chính mà sự tập trung tâm ý cũng chân chánh, để tập trung vào điều chánh. Như một người thường nhớ nghĩ về lòng từ mỗi lúc đi đứng nằm ngồi, thì khi thiền định, quán về tâm từ sẽ mau đắc định. Những pháp tu khác cũng vậy, cho nên muốn dễ tập trung tâm ý trong khi ngồi thiền, thì bình thường lúc đi đứng nằm ngồi ta cần phải chánh niệm. Phương pháp Phật dạy liên quan đến việc này là "thân hành niệm": muốn dễ đạt định trong lúc ngồi thiền, vị tỷ kheo suốt ngày trong bốn uy nghi đi đứng nằm ngồi cần luôn tỉnh giác. Nhờ thường sống trong sự tỉnh giác, vị tỷ kheo dễ dàng đạt định khi tọa thiền, dễ thành tựu các phép quán.

II. Bát "chánh" nòng cốt

Lại nữa, theo lời Phật dạy trong kinh *Đại tứ thập*, trong bát chánh đạo có ba cái chánh nòng cốt đi kèm theo, xoay quanh mỗi chánh còn lại. Nói khác đi, muốn thành tựu một chánh nào trong tám chánh, đều phải có ba cái chánh khác kèm theo, đó là: chánh kiến, chánh niệm và chánh tinh tấn.

Ví dụ, chánh tư duy là suy nghĩ chân chính, thì trước hết phải có ***chánh kiến*** để biết rõ thế nào là suy nghĩ chánh, thế nào là suy nghĩ tà, mới có thể chọn lựa ý nghĩ chánh, loại bỏ tư tưởng tà. Nhưng biết phân biệt chánh tư duy và tà tư duy chưa đủ để tạo thành chánh tư duy trong ta nếu ta không luôn luôn nhớ nghĩ như vậy. Mặc dù biết rõ nghĩ thế này là tà, thế kia là chánh, những tư tưởng tà vẫn có thể khởi lên những lúc bất giác, thường biểu hiện qua mộng mị. Có người lúc tỉnh thức không bao giờ nổi sân, nhưng chiêm bao thấy mình dang tay đánh người. Đó là thường ngày chánh niệm đôi lúc tuột khỏi tâm vị ấy, khiến tà niệm - và tà nghiệp kèm theo - tìm cách bộc phát

trong khi vị ấy không kiểm soát được tâm mình.Vậy muốn chánh tư duy được thành tựu, cần phải thêm một yếu tố ngoài chánh kiến, là ***chánh niệm*** nghĩa là luôn luôn nhớ nghĩ đến thế nào là chánh tư duy, thế nào là tà tư duy. Rồi cần một cái chánh thứ ba nữa để hỗ trợ cho việc thành tựu chánh tư duy, đó là ***chánh tinh tiến***. Khi đã biết rõ và nhớ nghĩ đến chánh tư duy, vị ấy còn phải siêng năng loại trừ những tư tưởng xấu và phát triển những tư tưởng tốt.

Các ngành khác trong Bát chánh đao cũng vậy. Như muốn chánh ngữ thì phải có ***chánh kiến*** để phân biệt chánh ngữ và tà ngữ, phải có ***chánh niệm*** để luôn nhớ thế nào là chánh ngữ, thế nào là tà ngữ, và có chánh tinh tiến để siêng năng loại trừ tà ngữ, thực hành chánh ngữ. ***Chánh nghiệp*** bao gồm chánh kiến để phân biệt tà nghiệp và chánh nghiệp, ***chánh niệm*** để nhớ nghĩ thường xuyên đến chánh nghiệp, và ***chánh tinh tiến*** để siêng năng từ bỏ tà nghiệp thực hành chánh nghiệp v.v…

III. Chánh thế gian và chánh xuất thế

Trong kinh *Đại tứ pháp*, đức Phật còn phân biệt hai loại chánh trong bất cứ ngành nào của Bát chánh đạo, đó là chánh thế gian và chánh xuất thế gian. Chánh thế gian là cái chánh thuộc quả báo hữu lậu, đem lại quả phước, còn chánh xuất thế gian thuộc vô lậu, thuộc trí tuệ, là sở hành của bậc thánh. Ví dụ chánh kiến có hai thứ: chánh kiến thế gian và chánh kiến xuất thế gian. Chánh kiến thế gian là thấy rõ nhân quả: sát sanh, trộm cắp, dâm dục, vọng ngữ… cộng chung mười bất thiện nghiệp là ác pháp, đưa đến cõi dữ, địa ngục. Do chánh kiến ấy mà từ bỏ mười bất thiện nghiệp để hưởng thụ phước báo cõi trời người. Còn chánh kiến xuất thế gian là cái thấy thuộc về đạo đế, vượt trên lý nhân quả. Nói rõ hơn, chánh kiến xuất thế là cái thấy của trí Bát nhã soi rõ cái một, rằng mười bất thiện nghiệp là chuyện không thể làm, không phải vì sợ làm như vậy sẽ bị chê, bị tù, bị đọa địa ngục v.v…như ví dụ người cụt hai chân đã nói trên. Chánh kiến xuất thế gian thuộc đạo đế cũng vậy, cũng như ngọn đèn pha rực sáng ban đêm chiếu rõ từng kẽ tóc chân tơ mọi sự vật, nên không còn lý luận dài dòng theo hệ thống nhân quả.

Chánh tư duy thuộc thế gian là tư duy vô sân vô hại đưa đến phước báo cõi trời người, chánh tư duy xuất thế gian là tư duy đã thuần thục trong sự viễn ly dục tâm, sân tâm, hại tâm.

Tất cả sáu chánh kia cũng đều như vậy, được phân biệt ra chánh thế gian và chánh xuất thế gian như trên, Chánh thế gian tóm lại là cái chánh tương đối, thuộc phước báo, còn cái chánh xuất thế gian là chánh tuyệt đối, thuộc trí tuệ, nghĩ là cái chánh siêu việt đối đãi, không còn phải chọn lựa, không còn nỗ lực cố gắng, thuộc vô lậu thiện, thuộc thánh tâm. Cái chánh này không gây ra xung đột mâu thuẫn nội tâm như trường hợp chánh thế gian. Như trên đã nói, một bậc Thánh sở dĩ không sát hại, nói dối, tà hạnh, không phải là vì sợ rằng những nghiệp này đưa đến quả báo xấu, mà chỉ vì vị ấy không thể nào làm những việc như vậy, trên thực tế cũng như trong tiềm năng. Có thể nói, chánh thế gian và chánh xuất thế gian là hai cái chánh khác nhau về *cường độ* chứ không phải về bộ loại. Không thể có chuyện bỏ chánh thế gian mà chỉ theo chánh xuất thế, vì chánh xuất thế bao gồm cả chánh thế gian. Nhưng ngược lại thì không đúng, nghĩa là chánh thế gian không bao gồm được chánh xuất thế. Không thể không từ bỏ sát đạo dâm mà có thể đạt đến những cái chánh xuất thế, nhưng từ bỏ sát đạo dâm chưa chắc đã đưa đến xuất thế, nghĩa là vẫn còn trong sinh tử, chỉ được sinh vào những cõi tốt hơn mà thôi.

Một điểm cuối cùng đáng lưu ý là, chúng ta là những người con Phật, đấng Phước Trí vẹn toàn, thì không thể lơ là khía cạnh nào trong hai khía cạnh Phước và Trí, mà phải đào luyện song song cả hai mặt để kiện toàn sự giác ngộ. Muốn thế, ta phải cần tinh tiến tu tập cả hai phương diện chánh thế gian và chánh xuất thế trong con đường tám chánh.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 70-80

NGŨ UẨN GIAI KHÔNG

Lý thuyết nòng cốt của Phật giáo về sự cấu tạo con người và vũ trụ là năm uẩn. Uẩn có nghĩa là sự chứa nhóm, tích tụ: năm uẩn là năm nhóm tạo thành con người. Sở dĩ gọi là "nhóm" là vì:

1/ Tâm vật không rời nhau, tạo thành một nhóm gọi là uẩn.

2/ Gồm nhiều thứ khác nhau họp lại, như sắc uẩn là nhóm vật chất gồm bốn đại địa thủy hỏa phong (chất cứng, chất lỏng, hơi nóng, chuyển động) và vật do bốn đại tạo thành.

3/ Một nhóm trong năm uẩn có đặc tính lôi kéo nhóm khác, như sắc uẩn kéo theo thọ, thọ kéo theo tưởng, tưởng kéo theo hành…

4/ Và cuối cùng ý nghĩa thâm thúy nhất của uẩn như kinh Bát nhã nói, là: "kết tụ sự đau khổ".

Năm uẩn, cái thân con người là một đống khổ (*khổ não tụ thị uẩn tướng* - định nghĩa trong kinh Đại Bát nhã) với sinh già bệnh chết lo sầu khổ não…

Giáo lý nguyên thủy dạy năm uẩn vô ngã do phân tích, nên gọi là *tích không quán*; giáo lý đại thừa dạy năm uẩn là *không* do chiếu kiến (chiếu kiến ngũ uẩn giai không) nên gọi là *thể không quán*, nhờ trí bát nhã soi sáng thấy ngay tức thì, không cần phân tích.

Trong giáo lý nguyên thủy, ta thường gặp mẩu phân tích như sau: Sắc là thường hay vô thường? - Là vô thường. Cái gì vô thường là vui hay khổ? - Là khổ. Đã là vô thường, khổ thì có nên xem là "tôi" hay "của tôi" không? - Không nên. Về thọ, tưởng, hành, thức cũng vậy. Nhờ phân tích như thế, ta thấy năm uẩn không có chủ thể hay vô ngã. Như vậy có thể nói theo giáo lý nguyên thủy, vô ngã là hệ luận của vô thường, và gần như đồng nghĩa với vô thường: vì sắc thọ tưởng hành thức luôn luôn biến đổi, nên không có gì là chủ thể hay "cái tôi" ở trong đó.

Theo giáo lý đại thừa, vô ngã đồng nghĩa với *không*: năm uẩn là *không*, và vô thường trở thành *thường vô* trong Bát nhã, gọi là đương thể tức không. Thấy không một cách trực tiếp như thấy bằng X quang, không cần phân tích dông dài, là nhờ quán chiếu không nhờ suy luận, nên gọi là *thể không quán. Không* ở đây mang ý nghĩa tuyệt đối, đặc biệt. *Tuyệt đối* vì không phải đối đãi với "có" mà nói không; đặc biệt vì nó phủ nhận tự tính của con người *(nhân vô ngã)* cũng như tất cả pháp *(pháp vô ngã)*.

Các bộ phái tiểu thừa tuy phủ nhận ngã trong năm uẩn - nghĩa là chủ trương rằng con người chỉ do bốn uẩn phối hợp lại, trong đó không có ngã - còn gọi là *ngã không* - song còn chấp thật có năm uẩn riêng biệt gọi là *pháp hữu*, các pháp đó là năm uẩn và bốn đại v.v… Nói cách khác, Tiểu thừa chối bỏ thực tính của *nhân* nhưng lại chấp nhận thực tính của *pháp*, Đại thừa trái lại phủ nhận luôn cả thực tính của năm uẩn bốn đại (theo kinh *Thủ Lăng Nghiêm*).

Bài này chỉ nói đến năm uẩn và những hàm ẩn của nó trong cấu trúc con người.

Năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc là phần vật chất, bốn uẩn kia là phần tâm linh vô sắc.

Sắc uẩn bao gồm thế xác chúng ta và vũ trụ vật chất bên ngoài, nghĩa là năm giác quan và đối tượng của chúng, gọi là căn và trần. Thọ uẩn là cảm giác phát sinh khi căn trần tiếp xúc, gồm sáu vì kể luôn ý. Sáu thọ này mỗi thứ lại có ba loại: hoặc khổ (như khi mắt thấy sắc xấu) hoặc vui (như khi mắt thấy sắc đẹp) hoặc không vui không khổ (như khi mắt thấy sắc không xấu không đẹp) thành 18 thọ.

Giữa sắc và thọ có một liên hệ nhân quả mật thiết. Do có sự xúc tiếp giữa giác quan với đối tượng mà phát sinh cảm thọ vui, khổ, hoặc không vui không khổ. Thọ lại làm nhân cho uẩn thứ ba là *tưởng*. Tưởng là khi cảm thọ đi vào ý thức, tạo ra sự đẩy lui cái xấu và ao ước cái đẹp. Theo duy thức, tưởng thuộc về thức thứ sáu gọi là ý thức, hay liễu biệt cảnh thức (cái thức phân biệt rõ rang đối tượng). Tưởng đưa đến giai đoạn kế tiếp là *hành*, tức yếu tố tạo nghiệp. Tưởng còn là đầu mối của sai lầm chủ quan, ví dụ thấy sợi dây mà tưởng con rắn.

Hành là khuynh hướng hành động gồm ba: thân hành, ngữ hành, ý hành. Ý hành luôn luôn đi trước thân và khẩu, điều động thân và lời, nên giáo lý Phật luôn luôn nhấn mạnh sự kiểm soát tâm ý, bước đầu của thiền định.

Hành là hậu quả của tưởng; vô thức là dư âm của ý thức. Ý thức là phần ta kiểm soát được, còn vô thức là phần khó kiểm soát, nó như dòng nước ngầm dưới đáy sông sâu, không bao giờ ngừng nghỉ. Ta có thể thấy rõ hành uẩn khi ngồi yên một lát. Những ý niệm và hình ảnh lăng xăng nổi lên trong tâm, như khúc phim quay ngoài ý muốn và sự kiểm soát của ta. Những ý và hình ấy đều là những gì ta đã nghĩ đã thấy; chúng là hậu quả, dư âm những gì ta đã ý thức, đã ước ao, đã mơ tưởng.

Hành uẩn còn là nguồn gốc của sự chấp ngã. Duy thức học liệt nó vào thức thứ bảy gọi là *Mạt na thức* (thức thứ sáu là ý thức, năm thức trước là cái biết của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Ví dụ do ta tiếp xúc với tiếng phát sinh một cảm thọ khổ hay vui, rồi do ý thức phân biệt và do thức thứ bảy (chấp ngã) mà nổi lên mừng hay giận.

Uẩn thứ năm là Thức, còn gọi là Kết sanh thức nối liền đời này với đời sau. Cũng gọi là Dị thục thức, vì nó chín vào một thời khác, thuộc loại khác… Ví dụ hai người cùng gặp hoàn cảnh giống nhau nhưng do phản ứng mỗi người một khác mà kết quả ở tương lai (dị thời) không giống nhau. Thức này đưa đến thân và cảnh đời sau. Do những hành động thân, khẩu, ý tích lũy trong đời này, yếu tố nào mạnh nhất sẽ lôi kéo đến hoàn cảnh đồng loại với nó theo luật hấp dẫn hay đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu. Con người thế nào sẽ gặp hoàn cảnh thế ấy.

Thức này còn gọi là Tàng thức hay A lại gia thức (àlaya), kho chứa tất cả những hạt giống thiện ác đợi lúc đủ điều kiện sẽ phát sinh kết quả dị thục nói trên. Những hạt giống này chính là những hành động *cố ý* thuộc thân miệng, và ý hàng ngày của chúng ta.

Vì sao Phật dạy năm uẩn đều không?

Theo giáo lý Nguyên thủy, năm uẩn là vô ngã, vì nó vô thường và khổ. Con mắt, hình sắc, tai và tiếng, mũi và mùi v.v… nghĩa là năm giác quan cùng đối tượng năm giác quan đều biến chuyển không ngừng, đau khổ, không có chủ tể cố định, do vậy không nên xem chúng là ta hay của ta, gọi là vô ngã.

Quán vô ngã đến chỗ rốt ráo thì sẽ chán lìa sinh tử, không còn thọ thân đời sau, gọi là A la hán.

Lý thuyết Đại thừa trong kinh Bát nhã thì nói "ngũ uẩn giai không". *Không* đây có nghĩa là không thực chất, như huyễn, như hóa. *Không* còn có nghĩa là không tự tính, giả danh hay duyên sinh. Khi thấy năm uẩn không thực chất, thì liền được giải thoát.

Trước hết nói về cái *không* của sắc uẩn tức thân xác. Không này nghĩa là *không thật*, vì được kết hợp bằng nhiều yếu tố như chiếc xe được ráp bằng những bộ phận khác nhau. Khi những yếu tố này tan rã hoặc nằm chỗ khác thì không còn gọi là thân cũng như bộ phận chiếc xe tháo ra từng mảnh không còn gọi là xe. Những yếu tố này là bốn đại địa (cứng), thủy (lỏng), hỏa (nóng), phong (động) lại phải được bồi đắp luôn luôn bởi những cái vay mượn bên ngoài, như ăn để bồi bổ cho địa, uống để bồi bổ cho thủy, vận chuyển làm việc tay chân để duy trì hỏa, và thở để bồi bổ cho phong. Thiếu một trong bốn căn bản này thì thành xác chết hoặc gần như chết. Như vậy cái nhóm gồm năm yếu tố này, mà ta gọi là cái tôi, con người, thì chỉ là cái tên tạm gọi (giả danh) khi nó còn thở và cục cựa, nhưng trong ý nghĩ tuyệt đối nó hoàn toàn không thực chất, như bọt nổi trên mặt biển, tuy có đấy nhưng rất mong manh. Sắc uẩn - cái thân xác sờ sờ ra đấy - còn là *không* thì bốn uẩn vô hình vô tướng do thân xác mà có ra, cũng không thật gì. Chúng đều chủ quan, tương đối, do kết hợp nhiều điều kiện.

Thọ (cảm giác) và tưởng (ý thức) nơi một người tùy thuộc thiên tính, giáo dục, trình độ tu tập, nên cùng một hoàn cảnh mà cảm giác và suy nghĩ không ai giống ai. Thọ và tưởng đã là giả, là không, thì hành - tức khuynh hướng tạo tác các sự lành dữ - và thức - kho chứa tất cả hạt giống thiện ác - cũng chỉ như chiêm bao, nghĩa là có một cách không thật, có thể biến hóa vô cùng.

Điều đáng nói là năm uẩn kết hợp thành con người tuy rằng không thật có (như đã phân tích) nhưng cũng không thật là không. Nên Bát nhã tâm kinh nói *"Không tức thị sắc"*: không cũng là sắc. Tuy ngũ uẩn giai không mà vẫn có quả báo dị thục của các hành động thân, lời, ý.

Không hiểu rõ "không là giả" (chấp không) thì sa vào lỗi đoạn kiến (chấp đoạn diệt, cho rằng chết là hết) dễ tạo tội địa ngục. Không hiểu rõ "giả là

không” (chấp ngũ uẩn giả hợp này là thật có) thì sa vào thường kiến, lăn lộn mãi trong vòng sinh tử luân hồi.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 81-89

VẤN ĐỀ PHỤC VỤ

Bàn đến vấn đề phục vụ, có hai quan điểm rõ rệt tương phản: quan điểm phong kiến và quan điểm dân chủ. Quan điểm phong kiến cho rằng có những người, những giai cấp sinh ra để được phục dịch, và những người, những giai cấp sinh ra để phục dịch người khác, giai cấp khác. Như chủ trương của Bà la môn giáo ngày xưa, theo đó xã hội Ấn Độ có bốn giai cấp trên hết là Bà la môn, tức giai cấp giáo sĩ lãnh đạo tinh thần, thì phải được cả ba giai cấp dưới phục vụ. Kế đó là Sát đế lợi, tức giai cấp chiến sĩ, coi việc chính trị, hành chánh, quân sự trong nước. Giái cấp này phải được hai giai cấp dưới phụng sự, và nếu có làm việc phục dịch thì chỉ phục vụ cho người đồng giai cấp Sát đế lợi hoặc cho người Bà la môn mà thôi. Giai cấp thứ ba là Phệ xá, là những người buôn bán, sống về thương mãi mậu dịch. Giai cấp này phải phục vụ hai giai cấp trên, và chỉ được quyền sai sử người đồng giai cấp hoặc dưới. Giai cấp thứ tư là Thủ đà la, tức giai cấp thợ thuyền lao động, giai cấp này phải phục vụ ba giai cấp trên, và nếu giàu có thì chỉ được quyền thuê mướn người cùng giai cấp phục vụ cho mình, tuyệt đối không mướn được những người thuộc các giai cấp trên.

Quan điểm dân chủ trái lại, cho rằng phục vụ kẻ khác là hạ nhân phẩm, vì mọi người sinh ra đều bình đẳng, không thể bắt buộc người này phục vụ người khác. Không thể đem tiền bạc mua sức lao động của người.

Qua niệm phong kiến của Bà la môn giáo dĩ nhiên chỉ có giai cấp Bà la môn chấp nhận. Khi một người Bà la môn đi đến Phật để trình bày quan điểm ấy, đức Thế tôn đã hỏi một câu lý thú: "Những người trong các giai cấp Sát đế lợi, Phệ xá, Thủ đà la có hoan hỉ chấp nhận quan điểm ấy không?".

Quan điểm dân chủ cũng vậy, nghe qua rất đẹp, nhưng trên thực tế nó không làm cho hai hạng người hoan hỉ: hạng thứ nhất có tiền nhưng kém sức khỏe. Hạng thứ hai là người có sức khỏe nhưng thiếu tiền. Đặc biệt hạng này sẽ không ngu ngốc ôm giữ một cái danh hão để ngồi mà chết đói. Vả lại đã

chắc gì phục vụ kẻ khác là mất nhân phẩm đâu. Chúng ta quen gán ghép hai khái niệm đó với nhau, như con chó của Pavlov quen liên kết tiếng chuông với miếng thịt! Còn tùy thái độ người phục vụ và thái độ người được phục vụ. Phục vụ một cái máy, với phục vụ cho một con người, bên nào hơn? Có lẽ giúp đỡ cho một con người nghe ra hợp lý hơn.

Như đã nói, không quan điểm nào trong hai quan điểm trên về phục vụ là tuyệt đối đúng. Thái độ đức Phật về vấn đề này như thế nào? Ta hãy lắng nghe Ngài trả lời cho Bà la môn Jassusoni (?) câu hỏi của ông ta trong Trung bộ kinh I do Thượng tọa Minh Châu [trong sách in là TTMC- NHĐ] phiên dịch, tóm tắt như sau:

Đức Phật không chủ trương nên phục vụ. Ngài cũng không chủ trương rằng không nên phục vụ. Ngài cũng không chủ trương có hạng người nào nên phục vụ hay hạng người không nên phục vụ. Nhưng Ngài dạy rằng một người nên phục vụ một người nào (hay một tổ chức, một giai cấp…) khi sự phục vụ ấy làm cho người đó trở nên tốt hơn.

Thế nào là tốt hơn theo lời Phật dạy?

Trước hết, "tốt hơn" ở đây không nằm trong ba tiêu chuẩn sau:

. *Sắc đẹp*: không phải do phục vụ, được béo tốt, mỹ miều hơn mà gọi rằng "tốt".

. *Sang trọng, thế lực*: không phải do phục vụ, được dựa thế lực người mình phục vụ, trở nên sang trọng mà gọi là "tốt".

. *Tài lợi*: không phải nhờ phục vụ kẻ khác, mình trở nên giàu có sung túc hơn, mà gọi rằng "tốt".

Vậy thì "tốt hơn" được xét theo tiêu chuẩn nào?

Có năm tiêu chuẩn sau, mà một người khi phục vụ một người, một nhóm, một cơ quan nào, nên theo đó để tự xét. Sau một thời gian phục vụ, nếu tự xét thấy mình tiến bộ về năm phương diện này, thì như vậy chứng tỏ phục vụ của mình là xứng đáng, nên tiếp tục. Ngược lại thì không.

Giới: Mình có còn giữ được tư cách làm người không? Có vi phạm năm giới cấm, căn bản làm người không?

Định: Có thường giữ được sự định tĩnh, vô úy, không bị thác loạn rối ren không?

Tuệ: Có luôn luôn sáng suốt tự chiếu soi hành vi của mình không?

Bố thí: Có tăng trưởng lòng từ bi, sẵn sàng giúp đỡ kẻ khác không tiếc tiền của, sức lục không?

Đa văn: Có luôn luôn học được điều mới lạ, mỗi ngày được mở mang trí thức không?

Xét năm tiêu chuẩn trên, ta thấy rõ đức Phật không nhằm bênh vực một hạng người nào, giai cấp nào, chủ thuyết, tôn giáo nào, khi bàn về vấn đề phục vụ. Ngài hoàn toàn đứng trên một căn bản *con người*, và con người trực tiếp bàn ở đây là cá nhân người phục vụ. Đây là một bằng chứng cụ thể về tính *nhân bản* của giáo lý Phật, mặc dù Ngài không hề rêu rao như vậy, và giáo lý Ngài cũng không dừng ở mức như vậy.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 90-94

BẢN HOÀI CỦA TU SĨ

Một người nam hay nữ, ở tuổi thanh xuân, tóc đen nhánh, khi từ bỏ thân bằng quyến thuộc, theo chân đức Thế tôn để sống đời ly dục giải thoát, thì dù muốn dù không, thâm tâm người ấy cũng có những bản hoài cao rộng, tuy âm thầm nhưng mãnh liệt, mới đủ để thúc đẩy họ "cát ái tử thần". Trong kinh *Ước nguyện (Akankhayyasuttam)* thuộc Trung Bộ kinh I, đức Phật, một vị đạo sư rành tâm lý và đầy tình người, đã nói lên những bản hoài ấy thay cho ta - những bản hoài mà đôi khi chính đương sự cũng cảm thấy một cách mơ hồ, hoặc không cảm thấy. Nhưng chính vì quên mất bản hoài của mình, hoặc không ý thức rõ rệt bản hoài ấy, mà người xuất gia dễ rơi vào trạng thái buông lung, hoặc chỉ sống cho qua ngày đoạn tháng. Bởi thế, đức Phật thường nhắc nhở cho chúng ta, như một bà mẹ hiền, những bản hoài mà chúng ta có thể quên đi, và khích lệ chúng tat u tập để đạt được những ước nguyện ấy.

Trước hết là những ước nguyện thiết thực tự nhiên, thuộc phạm vi vật chất như: *"Mong rằng ta có đầy đủ những tư cụ như y phục, thực phẩm, phòn xá và được phẩm trị bệnh"*, nghĩa là về ăn, mặc, ở trong đời sống xuất gia.

Ước nguyện thứ hai là: *"Mong rằng ta được các vị đồng phạm hạnh thương mến, yêu quý, cung kính và cúng dường"*: đây là ước nguyện thuộc phạm vi liên hệ xã hội.

Ước nguyện thứ ba: *"Mong rằng những bà con huyết thống của ta khi mạng chung, nghĩ đến ta với tâm hoan hỉ và nhờ vậy được quả báo lớn, lợi ích lớn"*: đây là ước nguyện thuộc phạm vi liên hệ gia đình. Người xuất gia sau khi đã từ bỏ cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, thì vì lối sinh hoạt khác nhau, mục tiêu khác nhau, tại gia và xuất gia khó bề gần gũi. Nhưng không vì thế mà tu sĩ không còn ích lợi gì cho gia đình, không nghĩ tưởng đến thân thuộc. Kể ra ước nguyện này, đức Phật đã cho ta thấy Ngài rất tâm lý và thuận tình người. Ngài gián tiếp dạy cho ta một cách thương yêu bà con mà không trái đạo, không phát sinh ràng buộc, và cách đó không có gì khác hơn sự tu hành.

Một người con trong gia đình bỏ nhà đi tu có thể làm cho cha mẹ thân quyến buồn khổ lúc đầu, nhưng nếu vị ấy nỗ lực tu tập, trở thành người tốt, thì song thân bà con sẽ vui sướng khi nghĩ đến người ấy. Và quan trọng nhất là lúc lâm chung, dù không có mặt người ấy ở kề, những người thân chỉ cần nghĩ đến người ấy, với tâm hoan hỉ, thì vẫn được lợi ích, sanh lên các thiện giới.

Ước nguyện thứ tư: *"Mong rằng ta nhiếp phục lạc và bất lạc. Không để lạc và bất lạc nhiếp phục ta"*. Từ ước nguyện này trở đi là những ước nguyện tiến hóa trên đường tu. Đây là ước nguyện được sự tự tại trong mọi hoàn cảnh thuận nghịch, làm sao cho tâm thường được tự chủ.

Ước nguyện thứ năm: *"Mong rằng ta nhiếp phục được sợ hãi, khiếp đảm, không bị sợ hãi, khiếp đảm nhiếp phục"*. Đây là ước nguyện có được tinh thần vô úy trong mọi thời, mọi cảnh. Sợ hãi là ung nhọt trầm trọng nhất của đời sống con người. Có thể nói suốt đời, từ lúc sanh cho đến lúc chết, ta hoàn toàn bị nỗi sợ hãi khống chế: Nhỏ thì sợ ma, sợ kẻ trộm, sợ người lớn. Lớn lên thì sợ không đủ ăn, sợ không được thành công, sợ mất uy tín… Già thì sợ chết. Người xuất gia cũng có những nỗi sợ hãi thuộc phạm vi khác nhưng cũng là sợ hãi, âm thầm mà mãnh liệt, chẳng hạn như sợ… tu không thành Phật.

Ước nguyện thứ sáu*: "Mong rằng ta chứng được bốn thiền… Bốn thành quả… chứng các loại thần thông"*.

Sau khi trình bày những ước nguyện trong tâm một tu sĩ, từ những ước nguyện thiết thực gần gũi đến những ước nguyện cao xa, từ ước nguyện cho bản thân đến cho gia đình, xã hội và chúng sinh, đức Phật nhấn mạnh: muốn thành tựu những ước nguyện ấy, vị tỷ kheo cần *phải "sống viên mãn giới luật, kiên trì, nội tâm tịch tĩnh, không gián đoạn thiền định, thành tựu quán hạnh, thích sống tại các trú xứ không tịnh…"; "… Hãy sống phòng hộ với sự phòng hộ của giới bổn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong các lỗi nhỏ nhặt chân chánh, lãnh thọ và học tập các học giới"*.

"Sống viên mãn giới luật" là chỉ cho sự thành tựu giới ba la mật.

"Kiên trì" là tinh tấn ba la mật.

"Nội tâm tịch tĩnh, không gián đoạn thiền định" là thiền định ba la mật.

"Thành tựu quán hạnh" là trí tuệ ba la mật.

"Thích sống tại các trú xứ thanh tịnh" là một điều kiện, môi trường thuận tiện cho sự dễ dàng tu tập các hạnh kể trên. Vì đây là pháp tu Thanh văn cốt sự thành tựu bản thân trước hết, nên Phật không nhấn mạnh đến bố thí và nhẫn nhục ba la mật. Tuy nhiên một vị tỷ kheo làm được những hạnh kể trên, thì cũng đã có thể thành tựu một phần những bản hoài xuất gia của mình, làm cho gia đình, song thân, quyến thuộc hoan hỉ, thầy thương bạn mến, tự thân được giải thoát ngay trong hiện tại, xứng đáng là phước điền cho thế gian.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 95-99

VÔ BIÊN PHIỀN NÃO ĐOẠN

Kinh *Nhất thiết lậu hoặc* (Sabbàsavasuttam) thuộc Trung bộ kinh II trình bày những cách đoạn trừ lậu hoặc, tức phiền não, một cách rốt ráo, có thể làm chỉ nam cho người tu.

Trước hết nói về lậu hoặc, tựu trung có ba thứ:

+ *Dục lậu*: những người tham đắm đối với năm đối tượng giác quan là sắc, thanh, hương, vị, xúc. Những tham đắm này khiến cho ta lọt (lậu) vào trong cõi dục nên gọi là dục lậu. Đây là phiền não của phàm phu.

+ *Hữu lậu*: là tham ái sắc giới và vô sắc giới, tham các cõi thiền y cứ vào thường kiến và đoạn kiến. Do đó "kiến lậu" cũng gồm trong hạng lậu này (pháp số thường kể "bốn lậu" như trong văn Thủy sám). Đây là phiền não của người tu tập.

+ *Vô minh lậu*: là không hiểu rõ lý tứ diệu đế. Đây là phiền não căn bản của tất cả chúng sinh chưa chứng quả giải thoát.

Vô biên phiền não đều bao gồm trong ba lậu hoặc nói trên. Đức Phật dạy bảy phương pháp đoạn trừ:

1/ *Đoạn trừ bằng tri kiến*: phương pháp này bắt đầu từ gốc rễ, tức là tâm ý, gọi là *chánh tư niệm* - nghĩ nhớ chân chánh. Do chánh tư niệm, mà những lậu hoặc (cả ba thứ kể trên) chưa sanh sẽ không sanh, và những lậu hoặc đã sanh sẽ chấm dứt. Chánh tư niệm, như vậy, có thể gọi là một liều thuốc vừa phòng bệnh vừa chữa bệnh phiền não.

Thế nào là tà tư niệm và thế nào là chánh tư niệm? Đức Phật đã dạy, tà tư niệm là những tư niệm làm cho lậu hoặc chưa sanh bắt đầu sanh, lậu hoặc đã sanh thì tăng trưởng. Đó là suy tư những chuyện không cần suy tư và không suy tư những chuyện đáng suy tư. Những chuyện gì không cần suy tư? - Tức là những chuyện viễn vông như: "Trong thời quá khứ ta có hiện hữu hay không? Hình vóc như thế nào? Trong thời vị lai ta sẽ có mặt hay không có

mặt? Hữu tình từ đâu đến và sẽ đi về đâu?" v.v…tóm lại là những suy tư thuộc lãnh vực siêu hình vô ích, đưa đến sáu loại tà kiến về ngã.

Chánh tư niệm là suy tư những điều đáng suy tư. Điều gì đáng suy tư? Đó là khổ, nguyên nhân khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ. Tức là suy tư về tứ diệu đế.

2/ *Đoạn trừ bằng sự phòng hộ*: có những người không mắc bệnh suy tư siêu hình như trên, nhưng lại nặng tham ái về sắc thanh, thì theo phương pháp thứ hai là phòng hộ sáu căn khi tiếp xúc sáu trần, sao co những lậu hoặc chưa sanh không sanh, đã sanh thì được trừ diệt.

3/ *Đoạn trừ bằng sự thọ dụng*: có những phiền não phát sinh do không tiết chế khi thọ dụng đồ ăn mặc. Do vậy vị tỷ kheo cần phải chân chánh quán sát khi thọ dụng, nghĩ rằng ta ăn là để diệt trừ sự đói khát chứ không phải để tăng trưởng tham lam. Nếu không quán sát như vậy thì tham tâm dễ khởi.

Về thọ dụng bốn thứ cần dùng trong đời sống là y phục, thực phẩm, chỗ ở hay đồ nằm (sàng tòa) và dược phẩm trị bệnh, đức Phật thường khuyên tránh hai cực đoan là ép xác khổ hạnh thái quá và xa hoa phung phí, cả hai đều làm phát sinh phiền não.

Nhưng đặc biệt trong mục thọ dụng này kể như một phương pháp đoạn trừ lậu hoặc, dường như Phật cố ý dạy ngăn ngừa tham tâm đối với những đồ vật ngon đẹp, nghĩa là đối trước thuận cảnh nhiều hơn. Đối với nghịch cảnh (tức gặp lúc thiếu ăn, thiếu mặc v.v…) thì đã có phương pháp thứ tư tức kham nhẫn. Phương pháp "thọ dụng" nhấn mạnh "thân tu tập", trong khi phương pháp kham nhẫn, chịu đựng thì chú trọng "tâm tu tập". Nghĩa là khi gặp thuận cảnh cần tu thân, vì khi ấy thân dễ buông lung, sa đọa. Khi gặp nghịch cảnh, cần tu tâm, vì khi đó tâm dễ phát sinh phiền não do không kham nhẫn nỗi những sự khó chịu, bực mình.

4/ *Đoạn trừ bằng kham nhẫn*: trên là chỉ cho loại phiền não lúc gặp thuận cảnh. Đến đây loại phiền não phát sinh khi gặp nghịch cảnh, nên không kham nhẫn thì sẽ nổi sân.

5/ *Đoạn trừ bằng sự tránh né*: cần tránh những vật, những người và hoàn cảnh có thể làm cho những lậu hoặc chưa sanh nay phát sanh, đã sanh nay tăng trưởng. "Tránh voi dữ, ngựa dữ, bò dữ, chó dữ… hố sâu, vực thẳm, ao nước dơ… Tránh những chỗ ngồi không xứng đáng, những trú xứ không nên

lai vãng, những bạn ác mà sự giao du với họ làm cho những người có trí khinh thường". Nếu tránh được những việc ấy thì phiền não chưa sanh sẽ không sanh, đã sanh sẽ chấm dứt.

6/ *Đoạn trừ bằng sự trừ diệt*: đối với những dục niệm, sân niệm, hại niệm khởi lên trong tâm, vị tỷ kheo cần phải tỉnh giác để diệt ngay tức khắc, làm cho chúng không còn chân đứng.

7/ *Đoạn trừ bằng sự tu tập*: đó là tu tập bảy giác chi: trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, niệm, định, xả. Phương pháp cuối cùng này như một thứ vệ sinh tinh thần, tạo điều kiện sống trong đó những phiền não lậu hoặc không thể móng khởi, trong khi những phương pháp trên đều nhiều ít liên hệ đến chữa trị và phòng hộ.

Tóm lại, bảy phương pháp trên đây không ra ngoài ba "vô lậu hoặc" căn bản, là giới định tuệ: 1 thuộc về tuệ, từ 2 đến 5 thuộc về giới, 6 và 7 thuộc về định. Hay nói gọn hơn nữa, thì chỉ gồm hai là *chỉ* và *quán*: chỉ là định bao hàm cả giới, và quán là tuệ. Tuy nói hai nhưng cũng không hai, vì trong chỉ đã có quán, trong quán đã có chỉ. Nói theo ngài Huệ Năng thì chỉ như đèn, quán như ánh sáng ngọn đèn. Chỉ là thể mà quán là dụng, thể dụng không tách rời, tách rời thành vô nghĩa: đèn không có ánh sáng không thành đèn, ánh sáng đèn cũng không rời đèn mà riêng có. Nói rằng nhân định phát tuệ thì thành một khe hở thời gian giữa định và tuệ, trong khoảng cách đó bất cứ tệ hại nào cũng có thể xảy ra. Tệ hại rõ nhất là bệnh chấp tướng, trong bẩn ngoài sạch, như Lục tổ Huệ Năng quở trách: "Suốt ngày tham thiền nhập định (mắt lim dim) mà hễ mở miệng ra là nói đủ thứ thị phi thiện ác của thiên hạ".

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 100-105

THẦN THÔNG CỦA PHẬT

(Theo *Kinh Kevaddha*, Trường Bộ kinh II)

Một hôm, một cư sĩ đến yết kiến Phật và đề nghị một chương trình thu hút tín đồ về cho Phật giáo, một chương trình thật hấp dẫn mà ngày nay chúng ta nghe cũng phải ham. Đó là, hãy để cho một vị tỷ kheo của Phật biểu diễn các phép lạ giữa công chúng như đi trên nước, bay giữa hư không, độn thổ v.v… mọi người thấy vậy tất sẽ theo Phật rất đông. Sau ba lần tác bạch đức Thế tôn vẫn im lặng, cư sĩ nhấn mạnh:

-Bạch Thế tôn, con không dám phiền đến Ngài đâu, chỉ xin Ngài ra lệnh cho một vị tỷ kheo biểu diễn thôi. Ngài khỏi phải nhọc nhằn gì cả, mà pháp của Ngài nhờ đó được hưng thịnh.

Khi ấy đức Thế tôn hỏi lại cư sĩ:

- Này cư sĩ, sau khi trông thấy những phép lạ như vậy, một số người có thể tin nhưng một số người khác bảo rằng: "Nào có gì lạ, có một thứ bùa chú có công hiệu như vậy". Trường hợp sau có thể xảy ra không?

- Bạch Thế Tôn, có thể.

- Do vậy, thật vô ích để làm những cuộc biểu diễn ấy.

Rồi đức Phật phân tích có ba loại thần thông là:

1/ Biến hóa thần thông, tức biểu diễn các phép lạ như trên.

2/ Tha tâm thần thông là nói được tâm niệm của người khác.

3/ Giáo hóa thần thông.

Về biến hóa và tha tâm thần thông, đức Phật thấy nguy hại và vô ích, vì Ngài chỉ chấp nhận loại thần thông thứ ba, tức giáo hóa thần thông, đưa con người từ mê đến giác ngộ, từ đau khổ đến an lạc, từ sinh tử đến Niết bàn.

Nhân đấy đức Thế tôn kể cho cư sĩ nghe một câu chuyện về thần thông. Qua câu chuyện này, ta thấy óc hài hước của Phật thật sâu sắc, thâm trầm. Một vị tỷ kheo muốn biết thân tứ đại này sau khi tan rã rồi sẽ về đâu. Ông ta nhập định, bay lên cõi trời Tứ thiên vương để hỏi. Tứ thiên vương không đáp được, giới thiệu ông ta lên trời Tam thập tam thiên. Ông trời này cũng đành chịu, khuyên vị tỷ kheo hãy lên hỏi Đế Thích. Đế Thích cũng bí, chỉ qua trời Dạ Ma, vị trời Dạ Ma bảo lên trời Đâu Suất, vị này lại chỉ lên cõi Hóa Lạc, rồi đến Tha Hóa Tự Tại… cuối cùng vị tỷ kheo được chỉ lên Trời cao nhất là Đại Phạm Thiên Vương. Hỏi Đại Phạm Thiên Vương ở đâu, vị tỷ kheo được trả lời một cách mập mờ như sau:

-Chúng tôi không biết Phạm thiên ở đâu, vì sao có Phạm thiên và Phạm thiên từ đâu đến. Nhưng này vị tỷ kheo, khi nào có triệu tướng ánh sáng xanh, hào quang hiện, thì đó là Phạm thiên xuất hiện. Từ trước là như vậy.

Không lâu, bỗng có các triệu tướng ấy, và Phạm thiên xuất hiện giữa chúng hội chư tiên. Vị tỷ kheo tóm ngay cơ hội ấy và hỏi điều mình thắc mắc, là bốn đại chúng (thân tứ đại) sau khi chết sẽ đi về đâu? Vị Phạm thiên nói:

-Này các tỷ kheo, ta là Phạm thiên, Đại Phạm thiên, đấng Toàn năng, Tối thắng, Biến nhãn, Thượng tôn, Thượng đế, Sáng tạo chủ, Hóa sanh chủ, Đại tôn, chúa tể mọi sinh mạng. Ta là đấng Tự tại, Tổ phụ các chúng sanh - đa sanh và sẽ sanh.

Vị tỷ kheo bảo:

-Thưa hiền giả, tôi không hỏi ngài có phải là Phạm thiên, Đại Phạm thiên, đấng Toàn năng, Tối thắng, Biến nhãn, Thượng tôn, Thượng đế, Sáng tạo chủ… hay không, tôi hỏi: Bốn đại chủng (địa, thủy, hỏa, phong) đi đâu, sau khi chết?

Lần thứ hai, lần thứ ba, vị Đại Phạm thiên vẫn nhắc lại với vị tỷ kheo như trên, và vị tỷ kheo cũng nhấn mạnh: "Tôi không hỏi ngài có phải là Phạm thiên, Đại Phạm thiên, đấng Toàn năng, Tối thắng, Biến nhãn, Thượng tôn, Thượng đế, Sáng tạo chủ… hay không. Tôi hỏi: Bốn đại chủng (địa, thủy, hỏa, phong) đi đâu, sau khi chết?

Khi ấy, túng thế vị Đại Phạm thiên phải kéo tay vị tỷ kheo ra ngoài hành lang, bảo nhỏ:

-Này tỷ kheo, tất cả chư thiên ở trong chúng hội loài trời đều cho rằng không có gì Phạm thiên không thấy, không hiểu, không chứng. Bởi vậy, trước mặt họ, tôi không thể trả lời với người rằng tôi không biết. Người hãy trở về hỏi đức Thế tôn. Thật là một sự sai lầm trọng đại của người khi người đã bỏ qua đức Thế tôn!

Sau khi sử dụng thần thông để bay lên cõi trời Đại Phạm, vị tỷ kheo cũng không giải quyết được thắc mắc của mình và tuân lời chỉ dẫn của Đại Phạm thiên, ông ta đến trước đức Phật đặt lại câu hỏi như trên. Phật dạy:

-Này tỷ kheo, cũng như con chim của các thương thuyền thả ra bay đi bốn hướng tìm không thấy bờ, nên lại bay trở về thuyền, người đã tìm cho đến Phạm thiên giới mà không được giải đáp cho câu hỏi nên nay trở về với Ta. Này tỷ kheo, người không nên đặt câu hỏi: "Bốn đại chủng đi đâu ra khi tan rã", mà phải hỏi thế này: "Chỗ nào mà địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại dài ngắn, thô tế, tịnh bất tịnh… không chân đứng?".

Nói khác đi không nên hỏi: "Thân tứ đại chết rồi đi về đâu?" mà chỉ nên hỏi: "Làm sao để khỏi mang thân tứ đại này", nghĩa là để chấm dứt khổ.

Qua câu chuyện trên, ta thấy rõ thái độ của Phật đối với các phép lạ, "biến hóa thần thông" như sau:

1/ Đó không phải là phương tiện tốt để giáo hóa, chỉ làm mê hoặc con người thay vì đem lại đức tin chân chính cho họ. Hơn nữa, một số người có thể dèm pha rằng, chỉ cần uống một loại thuốc nào đó, L.S.D chẳng hạn, cũng có thể có những ảo giác thần tiên, cần gì phải nhọc công tu tập để chứng thần thông, thấy được các cõi trời và những chuyện quái dị?

2/ Nó không giải quyết được vấn đề sinh tử, chấm dứt khổ đau, như ví dụ vị tỷ kheo nhập thiền có thể bay đến cõi trời cao tột, mà vẫn mù tịt về số phận tấm thân tứ đại.

3/ Cuối cùng, biến hóa thần thông chẳng những vô ích mà còn nguy hại khi con người còn tham dục, ô nhiễm. Ta nhớ câu chuyện Devadatta vào tu chỉ muốn luyện các ngón thần thông để khoa trương, và về sau quả nhiên trở thành một nghịch tử trong tăng đoàn của Phật.

Khoa học ngày nay cũng có thể gọi là một thứ biến hóa thần thông, đức Phật đã thống trách sự lạm dụng thần thông, phải chăng qua đó, Ngài đã thấy

trước sự nguy hại của khoa học, khi tâm hồn con người càng ngày càng lụn bại? Khoa học có thể đạt đến một trình độ rất cao đến nỗi có thể làm nóng mặt trăng và làm nguội mặt trời (Kinh Di Giáo): biến hóa thần thông có thể lên đến cao điểm, nhưng nỗi khổ nhân loại vẫn không giảm mà càng thêm trầm trọng.

Khoa học, biến hóa thần thông tỏ ra bất lực trước nỗi khổ con người. Chỉ còn một loại thần thông duy nhất có thể cứu vãn được, loại thần thông mà ngày xưa đức Thế tôn đã ca tụng, ấy là Pháp và Luật của chư Phật muôn đời. Ai sống và hành trì theo Pháp, Luật ấy thì Pháp và Luật trở thành một phép lạ (Diệu Pháp) biến cải bản thân người đó từ khổ đau đến an lạc, từ vô minh đến giác ngộ, từ sinh tử đến Niết bàn. Gọi là Phép Lạ, bởi vì giáo lý không được sống theo, không được hành trì, thì không có tác dụng, không "lạ" gì cả, nhưng khi một người tu tập đúng theo giáo lý ấy thì riêng người ấy được giải thoát một cách nhiệm mầu (nên còn gọi là "Biệt giải thoát", chỉ cho giới luật của Phật chế). Gọi là Phép Lạ, vì khi hành trì đúng Pháp của Phât, hành giả có thể được cái trạng thái "lửa đốt không cháy, nước cuốn không trôi", an nhiên tự tại giữa cảnh đời hỗn loạn đau khổ, ở trong chỗ trói buộc mà vẫn tìm được giải thoát. Như Kinh Niết Bàn dạy, sen mọc trong nước không đủ lấy làm lạ, sen mọc trong lửa mới là kỳ quan.

Biến hóa thần thông có thể lòe được thiên hạ, nhưng không thể lòe được chính mình (Tỷ như khi ta đã học được một xảo thuật nào đó, thì ta thấy nó chỉ là trò dễ ợt, trong khi kẻ khác rất thán phục chỉ vì họ chưa biết). Biến hóa thần thông bày ra những sự việc *trước mắt* cho mọi người thấy để thán phục, đó là đầu mối và cùng đích của tham vọng.Giáo hóa thần thông trái lại chỉ tự mình nghiệm biết trong tâm sự đổi thay căn để, cách mạng toàn triệt, nhưng âm thầm, vô tướng, không thể biểu diễn như biểu diễn trò ảo thuật được! Loại thần thông giáo hóa này khó hơn gấp bội chính vì nó không có tướng như các thần thông và kỹ thuật khác! Tưởng tượng một người học một nghề hay một nghệ thuật nào đó, chỉ cần sau một thời gian là có thể biểu diễn những kỹ xảo của mình. Nhưng một người tu theo Pháp của Phật - mặc dù nỗ lực gấp ngàn lần học những chuyện khác - thì không có cách gì để "biểu diễn" cái "tu" của mình ra cả! Mà có biểu diễn ra thì thành lố bịch hết sức, trong luật gọi là "giả trang thiền tướng", có tướng ra đều thành giả, không phải thứ thiệt (Kinh Lăng Nghiêm cũng dạy: *"Nhược tác thánh giả tức thọ quần tà"* - Tự cho

mình là thánh thì chính cống đã thành ma). Giáo hóa thần thông như vậy, cần một sự khiêm hạ tột bực, không mong thành đạt một cái gì, không nôn nóng đến một chỗ nào hay chứng đắc một quả vị nào. Còn ham muốn là còn ngã chấp, đầu mối của đau khổ, và như vậy là rớt mất "thần thông".

Biến hóa thần thông là mục tiêu của người còn tham vọng trong vòng sinh tử. Giáo hóa thần thông vừa là phương tiện vừa là cứu cánh của người đã thoát ly sinh tử: tự mình giải thoát và đem chánh pháp giáo hóa chúng sinh ra khỏi khổ, chứng Niết bàn tịch tịnh: đó chính là phương tiện thiện xảo của đấng Thiên nhân sư, Phật, Thế tôn.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 106-115

TIÊU CỰC VÀ TÍCH CỰC

Danh từ *tiêu cực* và *tích cực* thường bị sử dụng bừa bãi làm chúng ta hiểu sai ý nghĩa nguyên thủy của nó. Khi một người không hăng hái làm một việc gì, tỏ thái độ thờ ơ, ta gọi tiêu cực, và trái lại tích cực. Nhưng cần định nghĩa lại hai danh từ ấy để thấy rõ rằng, trong tích cực có tiêu cực và ngược lại.

"Tiêu" có nghĩa là giảm bớt, "tích" là tăng thêm. Vậy khi ta muốn nói đạo Phật tiêu cực, thì phải nói "Đạo Phật rất *tiêu cực* trong việc phát triển tham, sân, si" mới đúng. Và như vậy cũng có nghĩa là đạo Phật rất *tích cực* trong việc phát triển tuệ nhãn, đào luyện một lối nhìn đúng về bản thân, cuộc đời và vũ trụ.

Hoạt động con người không chỉ ở sự lăng xăng của thân thể, tay chân. Đó chỉ là *thân nghiệp*. Còn có *ngữ nghiệp* là hoạt động bằng lời nói và ý nghiệp là hoạt động bằng tư duy. Quan trọng nhất đối với Phật giáo là *ý nghiệp*, yếu tố duy trì, nuôi dưỡng sự sống con người tiếp diễn mãi mãi không những kiếp này, mà cả nhiều kiếp về sau. Vậy, khi một con người thân không giết hại, không trộm cắp, không tà hạnh, miệng không nói lời độc ác, lời dối trá dua nịnh, lời phù phiếm, ý không tham sân si (không làm mười điều ác nghiệp) ta có thể nói họ tiêu cực *đối với mười việc ác* nhưng không thể bảo tiêu cực suông, vì muốn đạt tới trình độ không tham, không sân, không si phải qua một thời gian dài tích cực chống lại tham, sân, si ngay trong chính mình bằng tư duy, thiền định.

Không khí là một cái gì rất tiêu cực vì nó không làm gì cả, nhưng lại là nguồn sống cho tất cả. Cũng vậy, sự hiện diện tiêu cực của một bậc thánh có tác dụng vô cùng tích cực trên cuộc đời tối tăm. Angulimàla, tên cướp giết 999 mạng người cuối cùng đã được cảm hóa, chỉ nhờ thấy được từ nhan của Phật. Mãnh lực của lòng Từ nơi đấng Giác ngộ đã có thể làm một việc mà binh hùng tướng mạnh của vua Pasenàdi không làm nổi, đó là dẹp được một

tên cướp cùng hung cực ác. Nguồn Từ - Bi nơi Ngài quả thật tuyệt diệu, làm cho đại đức Rahula thuở còn bé vừa trông thấy Ngài đã không muốn rời, và thốt lên một lời cảm động: *"Chỉ có cái bóng của Sa môn cũng đủ làm cho con mát mẻ lạ thường!"*. Và cái bóng của đức Từ phụ, gần ba ngàn năm sau vẫn còn làm cho bao nhiêu chúng sinh mát mẻ! Dưới bóng mát ấy, ta không còn bận tâm về tiêu cực hay tích cực, bao nhiêu tranh chấp trở thành trò múa rối, và ta nhớ tới lời dạy của đức Thế tôn: "Như Lai không tranh luận với thế gian… Pháp của Như Lai là để cho người biết người thấy, không phải cho người không biết không thấy".

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 116-118

LẠC THÀNH NHÀ MỚI

Thuật theo Kinh Hữu học (Sekhasuttam), Trung Bộ kinh II.

Một thời Thế tôn nghỉ tại tịnh xá Nigrotha thành Ca tỳ la vệ. Dân chúng ở đây vừa dựng một ngôi giảng đường cho các vị sa môn, bà la môn sử dụng. Khi khánh thành họ cung thỉnh Phật và chúng tỷ kheo đến dùng ngôi giảng đường ấy trước tiên để cầu phước báo:

-Bạch Thế tôn, Thế tôn hãy dùng giảng đường ấy trước, các vị dòng Sakyà ở Ca tỳ la vệ sẽ dùng sau, như vậy các vị ấy sẽ được hưởng hạnh phúc, an lạc lâu dài.

Đức Phật im lặng hứa khả. Sau khi được Thế tôn chấp thuận, dân chúng dòng Sakyà trở về xếp đặt chỗ ngồi cho Phật và chúng tỷ kheo trong giảng đường, đặt ghè nước rửa chân, treo đèn dầu thắp sẵn (buổi khánh thánh có lẽ đã về chiều). Rồi họ đến thỉnh Phật và chư tăng. Đức Thế tôn đắp y, mang y bát, cùng với chúng tỷ kheo đến giảng đường. Ngài rửa chân rồi ngồi ở chỗ dành sẵn ở giữa. Chúng tỷ kheo cũng rửa chân rồi ngồi quanh, đối diện với đức Phật trong giảng đường. Sau khi chúng tỷ kheo và các vị Sakyà đã an tọa, Thế tôn thuyết pháp đến quá nửa đêm, khích lệ, làm cho hoan hỉ, phấn khởi các vị Sakyà ở Ca tỳ la vệ. Rồi Ngài bảo tôn giả A Nan: "Này A Nan, hãy giãng hữu học đạo cho các vị Sakyà. Ta bị đau lung, Ta sẽ nằm nghỉ". Nói xong, Thế tôn trải đại y gấp làm bốn, nằm xuống hông bên phải, chánh niệm tỉnh giác.

Khi ấy tôn giả A Nam giảng cho vị Sakyà về sự tu tập của một vị thánh đệ tử gồm có sáu điều:

1/ *Thành tựu giới hạnh*: nghĩa là sống đúng theo giới bổn, có giới hạnh, đầy đủ uy nghi, thấy nguy hiểm trong những lỗi lầm nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học các học pháp.

2/ *Hộ trì các căn*: khi mắt thấy sắc, không giữ tướng chung (như toàn thể con người), không nắm giữ tướng riêng (như để ý cặp mắt, tướng đi của một

người nào). Những nguyên nhân gì, vì nhãn căn không được chế ngự, khiến cho phiền não, tham ái khởi lên, vị tỷ kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn. Đối với các căn khác như tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị… cũng thế, cho đến ý căn đối với các tư tưởng (tư tưởng nào phát sinh phiền não dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu… vị ấy chế ngự tư tưởng ấy).

3/ *Tiết độ về ăn uống*: các tỷ kheo thọ dụng món ăn với sự quán sát rằng ta ăn không để vui đùa, không để đam mê, không để trang sức, mà chỉ để thân này khỏi khổ vì đói, và để chấp trì phạm hạnh. Vị ấy chỉ trừ cảm thọ cũ (đói) mà không phát sinh cảm thọ mới nào (ví dụ tham ăn).

4/ *Chú tâm cảnh giác các bất thiện pháp* khởi lên trong mọi thời, trong bốn uy nghi đi đứng nằm ngồi.

5/ *Thành tựu bảy diệu pháp*: Tín (tin ở sự giác ngộ của Như lai), Tàm (tự hổ thẹn với mình, nghĩa là không làm điều bất thiện khi ở một mình), Quý (thẹn với người, không làm điều bất thiện ở chỗ đông người), Đa văn (nghe và nhớ pháp), Tinh tấn trừ bỏ ác pháp, thực hành thiện pháp, đầy đủ niệm (trí nhớ) có trí tuệ để đoạn trừ ngu si, có năng lực quyết trạch (trạch pháp, tức chọn lọc) đưa đến đoạn tận đau khổ.

6/ *Hiện tại lạc trú bốn thiền định* từ sơ thiền đến tứ thiền một cách dễ dàng ít phí sức.

Khi một vị thánh đệ tử thành tựu được những điều kể trên, vị ấy được gọi là đang đi trên đường hữu học, có khả năng giác ngộ, ví như một con gà mái có trứng khéo ấp, khéo ủ, thì dù nó không cầu mong gà con nở, gà con vẫn nở. Cũng vậy, một vị tỷ kheo thành tựu như trên, sẽ được "ba minh" giống như con gà con ba lần phá vỡ vỏ trứng để chui ra:

1/ Vị ấy chứng được túc mạng minh, nhớ đến các đời quá khứ, đó là sự phá vỡ đầu tiên.

2/ Vị ấy chứng được thiên nhãn minh, thấy rõ hạnh nghiệp của chúng sinh, người đẹp kẻ xấu, người sang kẻ hèn đều có nguyên nhân, đây là sự phá vỡ thứ hai.

3/ Vị ấy đoạn trừ tâm lậu hoặc, chứng vô lậu tâm giải thoát (giải thoát nhờ thiền định), tuệ giải về hạnh đức, ba "minh" chứng được thuộc về trí đức, thành tựu được như vậy, vị thánh đệ tử được gọi là bậc Minh hạnh túc.

Tôn giả A Nan giảng xong, đức Thế tôn ngồi dậy, khen ngợi tôn giả và ấn khả bài thuyết pháp của A Nan cho các vị Sakyà.

Trên đây kính thuật theo kinh Hữu Học về một buổi lạc thành nhà mới vào thời Phật. Ngày nay, Phật tử chúng ta thiết tưởng rất nên làm sống lại truyền thống tốt đẹp ấy. Mỗi khi cúng nhà mới hay bất cứ lễ lạc gì, thay vì bày biện ăn uống linh đình tốn kém, hãy thỉnh một vị giảng sư đến giảng pháp cho toàn gia nghe, nếu mời được thêm bạn bè càng tốt, và hồi hướng công đức nói pháp và nghe pháp đó để cầu nguyện cho gia đình an vui, thổ trạch phong nhiêu thì cũng tốt như trai đàn chẩn tế, mà lại ít tốn kém và ồn ào.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 119-123

DỤC VÀ KHỔ

Nếu bảo rằng dục vọng đem lại đau khổ - vì không bao giờ dục được hoàn toàn thỏa mãn: sự bất mãn phát sinh đau khổ, thì một người nông cạn có thể cãi rằng, dục đem lại hạnh phúc khi được hoàn toàn thỏa mãn. Nói rằng "dục là khổ" chỉ là lập luận của kẻ bất hạnh, luôn luôn thất bại trên đường đời, nên cuối cùng trở thành bi quan yếm thế, không dám hưởng thụ, không dám hy vọng, chờ đợi một tia sáng nào từ nơi sự sống. Nói tóm lại, đó là lập luận của một "kẻ phá hoại sự sống".

Đó cũng là lời mà những người ngoại đạo đương thời Phật thường chỉ trích Ngài, vì Phật thường dạy dục vọng "như mũi tên, như cục bướu, như bệnh khổ, như hố than hừng", vì người đã thoát khỏi dục vọng được Ngài ví như người "đã khỏi bệnh, đã được cởi trói, đã ra khỏi tù ngục, đã được tự do". Đối với đức Phật, dục vọng không những đem lại đau khổ, làm nhân cho khổ, mà dục vọng chính là đau khổ, dục và khổ không hai, không khác. Khi nói "dục vọng đưa đến đau khổ" do tánh chất vô thường của mọi vật (lạc thú đi đến chấm dứt phát sinh tình trạng đau khổ) là ta nói đến *hoại khổ*, loại thứ ba trong ba loại khổ - khổ khổ, hành khổ và hoại khổ. Nhưng khi nói "dục vọng chính là đau khổ", là ta nói về *hành khổ*, tức cấu tạo tâm sinh lý của một con người tự bản chất đã là khổ, vì nó được dính liền với dục, một thứ "tội tổ tông" truyền kiếp. Khi Phật dạy "ngũ uẩn trói buộc là khổ" tức Ngài ám chỉ đến cái khía cạnh hành khổ này, nghĩa là sự vận hành của cái tôi, con đẻ của dục vọng và đến lượt nó lại phải được nuôi dưỡng, tiếp nối sự sống bằng dục vọng. Dưỡng chất cho "cái tôi" ấy chính là dục vọng, chính dục vọng phát sinh và làm tăng trưởng cái tôi, cùng với muôn ngàn khổ lụy kèm theo đó.

Khi còn ở trong vòng trói buộc của dục vọng, còn xem dục vọng là dưỡng chất, nghĩa là còn "cái tôi", thì con người còn thấy khoái cảm, lạc thú ở trong "món ăn" dục vọng ấy. Chỉ khi nào thoát ra khỏi sự trói buộc của dục vọng, của "cái tôi", thì mới không thấy lạc thú khoái cảm nào trong "dưỡng

chất trần gian" đó, mà ngược lại, chỉ thấy nó như bệnh khổ, cục bướu, mũi tên, như thuốc độc, như hố than hừng. Phật lấy ví dụ một người bị bệnh phong hủi hành hạ, khi nổi cơn ngứa, anh ta quào quấu những mụt nhọc trên thân cho chảy máu, rồi hơ vết thương lên hố than hừng. Trong khi làm như vậy, anh ta cảm thấy khoái vô cùng vì đã ngứa. Ngược lại, một người đã lành bệnh, hoặc một người vô bệnh, nếu đưa anh ta đến bên hố than hừng, bắt quào da cho chảy máu thì anh ta sẽ giãy giụa kêu la trốn chạy. Vì sao? Bởi vì máu me và lửa hồng tự bản chất là khổ, đối với người vô bệnh. Nhưng với người bệnh cùi, do cơn đau hành hạ, anh ta lại có ảo tưởng khoái lạc đối với những thứ mà thực chất chỉ thuần là khổ: đó là do cái nghiệp của anh ta. Dục vọng cũng như vậy, người còn bị xiềng xích trong cõi dục mới xem đó là khoái lạc, nhưng với người đã giải thoát, thì dục *chính là* khổ, bất kể được thỏa mãn hay không. Bởi vì, ngay được thỏa mãn mọi dục vọng, cái khổ căn đế vẫn còn y ấy là cấu tạo tâm sinh lý của con người khiến cho nó phải được nuôi dưỡng bằng dục, lấy dục làm dưỡng chất. Mọi sự thỏa mãn hóa ra chỉ có tính cách tạm bợ, trá hình, như máu me, như hố than hừng mà trong cơn bệnh hành, người bệnh cùi có ảo tưởng đó là cội nguồn khoái lạc. Bởi vậy, điều quan yếu đối với người bệnh hủi, là *khỏi bệnh*, chứ không phải *đã ngứa* hay khỏa lấp đè nén cơn đau.

Vậy là do thói quen nhiều đời kiếp ta vẫn thấy được sự thỏa mãn mọi điều ước muốn chính là hạnh phúc tối thượng, và xem sự vô dục đồng nghĩa với chán đời. Quan niệm ấy không khác gì người bệnh hủi cười chê người khỏe mạnh là đồ ngu, chỉ vì người thứ hai ghê sợ hố than và máu mủ.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 124-127

VÔ DUYÊN TỪ

Lòng từ bi của chư Phật Bồ tát thường được mệnh danh là "vô duyên đại từ" và "đồng thể đại bi". "Vô duyên từ" là tình yêu không do sự thúc đẩy (duyên) từ bên trong (như một tâm trạng đang cô đơn trống trải muốn tìm bạn để giải sầu) hay bên ngoài, như khi thấy một đối tượng hợp nhãn.

"Vô duyên từ" là tình yêu tự nhiên không điều kiện, không nguyên nhân, không phải vì một cảm xúc giai đoạn, một phản ứng bên trong (nội tâm) hay một kích động bên ngoài, một tình yêu thường trực trong đó không có cái chủ tể "yêu" và đối tượng "bị yêu", hoàn toàn vắng bóng "cái tôi" trong đó. Có thể nói khi có cái "tôi" thì không có tình yêu, và khi có tình yêu thì không có cái tôi, hai chuyện ấy không thể hiện hữu song hành. "Vô duyên từ" ví như hoa nở tỏa hương ngào ngạt khắp không gian, nhưng hoa không bao giờ ý thức rằng "tôi nở cho người ngắm và ngửi đấy. Hãy lại ngắm tôi đi, nếu không tôi sẽ cụp lại cho bõ ghét". Không, hoa không bao giờ nghĩ như vậy, nó chỉ có việc nở và tỏa hương, không cần so đo tính toán, mình hãy nở cho ai, vì ai. "Vô duyên từ" cũng vậy là một tình yêu vô lượng bủa khắp mọi người, mọi vật, khắp tất cả chúng sinh hữu tình, vô tình không phân biệt. Đó là lòng thương chan chứa, trải an vui hòa bình trên khắp mọi người mọi vật, không nỡ nhìn thấy một chúng sinh nào đau khổ, kể cả chính mình, vì lòng từ không phân biệt mình, người. Cho nên hình ảnh đức Bồ tát Di Lặc tượng trưng tâm đại từ (và Ngài được mệnh danh là Đức họ Từ, Từ thị) luôn luôn có nét tươi vui, hài hòa với tất cả. Một trong những đặc tính của tâm từ là chia sẻ niềm vui, hay "vui với người vui" trong khi một đặc tính của tâm bi là "khóc với người khóc". Nhưng "vui với người vui"- đặc tính của tâm từ - không có nghĩa là "vui đâu chúc đó", mà là một đức tính khó thực hiện, còn khó hơn cà đặc tính "khóc với người khóc" ở tâm bi. Từ là có thể vui cái vui của người khác ngay cả khi cái vui ấy được xây trên sự đau khổ của chính mình. Ở đây ta thấy rõ tâm từ khó thực hiện hơn "bi" rất nhiều: tôi dễ dàng chia sẻ nỗi

buồn (bi) với bạn nếu bạn trượt trong khi tôi thi đậu, nhưng thật khó mà chia sẻ cái vui của bạn, nếu bạn đậu mà tôi rớt.

Tâm từ là cái "thể" của tình yêu vô lượng, là tình yêu ấy khi ở trong trạng thái tĩnh, vô hành, vô tướng. Nhưng không phải vì vậy mà tâm từ không có tác dụng, ngược lại, nó là một chất xúc tác mạnh mẽ nhất khiến cho trời đất đổi mới, vạn vật vui hòa. Cho nên nơi nào có thánh nhân cư trú, thì do mãnh lực từ tâm của vị ấy tỏa ra, trú xứ đó thường ít bị tai ương hoạn nạn. Khi gần một vị có tâm từ, ta cảm thấy hoan hỉ, thoải mái, bình an, mặc dù vị ấy không làm gì cho ta cả: đó chính là mãnh lực của tâm từ. Như khi đức Thế tôn trở về thăm phụ vương sau khi đắc đạo, chú bé La Hầu La đứng bên Ngài hoan hỉ thốt lên: "Chỉ có cái bóng của Sa môn cũng làm cho con mát mẻ lạ thường!".

Vì tâm Từ là tình yêu vô lượng ở trạng thái tĩnh, vô hành, cho nên yếu tố phá hỏng tâm từ, nghịch với từ chính là tâm sân. Tâm từ làm cho mình, người mát mẻ bao nhiêu, thì tâm sân làm cho mình, người nóng nực bấy nhiêu. Khi nổi sân là hết tâm từ, trong lòng ta bồn chồn nóng bức, và tỏa ra một làn ám khí vây bủa mọi người xung quanh, một độc chất có thể chết người theo một thí nghiệm khoa học hiện đại. Người ta đã làm thí nghiệm bằng cách lấy hơi thở của một người đang sân hận cho vào trong một ống nghiệm, và để hơi thở ấy ngưng tụ theo những điều kiện thích hợp, thì cuối cùng dưới đáy ống nghiệm người ta có được một độc chất khá mạnh. Bởi thế người hay sân hận, lo nghĩa thì thường dễ nhuốm bệnh nội thương do bởi tích chứa những độc chất kia.

Tâm sân và tâm từ là hai tâm sở không đội trời chung, cái này có thì cái kia không có, do vậy người sân hận nên luyện tập phép quán tâm từ, nghĩa là tình yêu vô điều kiện, bình đẳng, không nguyên nhân.

Tình yêu ấy, khi ở trạng thái động, thì chính là Đồng thể đại bi, lòng thương xót đặc biệt đối với những chúng sinh đang đau khổ, cứu giúp những kẻ bị hoạn nạn tai ách, "khóc với người khóc" như tục ngữ Ki tô giáo nói. Lòng đại bi này cốt ở chỗ "đồng thể", xem người với ta đồng một thể, không khác gì cả, bình đẳng hoàn toàn, không thấy có người cứu giúp và kẻ được cứu giúp, nghĩa là không có "cái tôi". Có thể xem đồng thể mới gọi là đại bi, nếu không chỉ là sự thương hại, "làm phước" kiểu ban ơn cho người dưới để cầu danh cầu lợi. Trong đồng thể đại bi, cũng như trong vô duyên đại từ, "cái tôi" hoàn toàn vắng bóng.

Tình yêu không năng sở ấy, nghĩa là không phân biệt chủ tể đối tượng, là một năng lực mãnh liệt ở khắp nơi như dòng điện mới có thể "ứng hiện tùy cơ": vào quạt thì quạt chạy, vào bóng đèn thì cho ánh sáng, và tủ lạnh thì biến thành nước băng… Nhưng khi có bóng dáng cái "tôi" xen vào, thì những trục trặc xảy đến cho thế giới, và tai họa cũng khôn lường (như tai họa gây bởi dòng điện). Yêu càng nhiều thì ghét càng lắm, năng lực ấy biến thành năng lực hận thù. Khi có "cái ta" chủ tể của tình yêu, thì bèn có vô số vấn đề xảy ra, như: yêu nhân loại như ta đây mới đúng cách, xê ra cho ta cứu nhân độ thế, v.v…

Nhưng khi tình yêu không chia năng sở, không có người yêu và kẻ bị yêu, thì cũng không còn có hình dung tên gọi nữa, nên tạm gọi là Vô duyên đại từ.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 128-133

KINH PHƯỚC ĐỨC

Kinh *Magalusutta* thuộc Satunipata (Tiểu bộ kinh) trong tạng Nguyên thủy. Mangala có nghĩa là điềm lành, kinh này có thể dịch là "Kinh điềm lành". Tất cả chúng sinh đều tìm hạnh phúc và tránh né khổ đau. Về phương diện này, quả thực mọi loài đều bình đẳng, từ động vật thấp nhất là súc sinh cho đến cao nhất trong thang tiến hóa là người, trời. Mặc dù mọi loài đều muốn hạnh phúc, tránh đau khổ, nhưng động vật chưa tiến hóa thua con người ở chỗ chúng không biết mưu cầu tiện nghi vật chất cho mình như con người. Nhân loại tuy biết mưu cầu tiện nghi vật chất để đạt đến những mức sống hết sức văn minh tiến bộ, song đồng thời cũng tạo ra vô số tai ương đe dọa hủy diệt tất cả. Do đó nỗi thao thức lớn của con người biết suy nghĩ chính là, phải chăng ta nên đặt lại vấn đề: Cái gì đem lại hạnh phúc thực thụ? Đâu là yếu tố chính khiến con người, dù có sở hữu bao nhiêu của cải và tiện nghi vật chất, vẫn sống không được an vui? Và yếu tố nào gây nên tai họa cho con người, đem lại sự thiếu thốn, thất bại, nghèo cùng? Thông thường một công việc được trôi chảy là do bước đầu tốt đẹp. Quả thực khi bắt tay làm việc gì mà suông sẻ bước đầu thì nó giúp ta đủ tự tin để tiếp tục, và do đó dễ thành công. Bởi thế đa số người đặt nặng sự khởi đầu một ngày (người bán hàng xem trọng mối bán mua đầu tiên trong ngày), một năm (đa số xem quan trọng chuyện ai là kẻ xông nhà đầu năm), một chuyến du lịch (xem ngày giờ khởi hành, tránh những ngày tam nương)… Do để ý những gì thường khởi đầu sự thành công hay khởi đầu cuộc thất bại, mà người ta liệt kê một dọc dài những điềm xui. Mỗi dân tộc, mỗi quốc gia, qua thời gian đều có những niềm tin như vậy và đã trở thành một thứ "vô thức tập thể" ảnh hưởng đến những người sống trong cùng một cộng đồng dân tộc. Có những niềm tin hơi hữu lý, và có một lợi ích thực tiễn nào đó, ví dụ người Anh tin rằng những bước đi dưới một cá thang là điềm xui (khỏi bị thang ngã đè), hoặc tin rằng ba người cùng mồi thuốc từ một que diêm quẹt sẽ rất xui (niềm tin này có lợi cho người bán diêm), v.v… Nhưng cũng có những niềm tin vô lý như ở Anh, người ta tin rằng cắm hoa hai màu đỏ trắng không có màu nào khác xen vào là điềm sẽ

chết trong bệnh viện. Khi đi ra gặp tu sĩ đối với người Thái Lan là một điềm lành, có lẽ đạo Phật ở đó là quốc giáo. Trái lại ở Trung Quốc, mặc dù là một nước đa số dân theo Phật, họ lại xem gặp tu sĩ là điềm rất xui vì Phật dạy cái gì cũng không, thì ngày đó họ sẽ không được gì hết trọi. Người Việt Nam cũng tin tương tự như người Trung Quốc, nghĩa là tu sĩ đồng nghĩa với số không. Một ni cô về thăm nhà vừa đến cổng làng đã nghe bà hàng xóm la lên "Nhớ đánh số dê rô thế nào cũng trúng". Trung Quốc và Việt Nam cũng tin đi ra gặp đàn bà là một điềm xui. Chứa chấp phụ nữ mang bầu là điều tối kỵ. Đi ra gặp ngay cái đám cưới là điềm gở, ngược lại gặp đám ma là điềm lành. Niềm tin này có phần nào mang tính triết lý: với cái chết, chấm dứt mọi rắc rối, trong khi với một đám cưới thì rắc rối mới bắt đầu. Chết ở ngoài không nên đưa về nhà, vân vân đều là những niềm tin thâm căn cố đế của người Việt Nam.

Những điềm đem lại may mắn coi bộ quá ít so với điềm xui, và hơi gượng gạo. Chẳng hạn người ta tin một người nào đó có vía nhẹ, xông nhà đầu năm sẽ đem lại may mắn cho họ quanh năm. Hoặc tin vào việc hái lộc chùa đầu năm, và thế là con người nhẹ vía và cây kiểng trong vườn chùa trở thành nạn nhân cho những nhà nào có niềm tin như vậy (ví dụ một năm vào đêm mồng một thầy MP phải đi từ 12 giờ khuya cho đến sáng để xông nhà theo yêu cầu của thiên hạ). Do niềm tin việc xông nhà phổ biến trong quần chúng, nên sáng ngày đầu năm người ta ưa đi chùa. Xông nhà người khác có thể bị mắng vốn nếu chẳng may sau đó nhà kia gặp chuyện không vui. Xác chết đường cũng thế, thường đuộc quàng trong khuôn viên một ngôi chùa thay vì đưa về nhà, để tránh xui xẻo.

Bởi thế, ta có thể thấy rằng sự tin vào những điềm xấu nói trên có thể phần nào lợi ích vì nó mang lại sự an tâm, tự tin cho người ta khi làm công việc. Niềm tin ấy cũng như một kiểu tự kỷ ám thị, hoàn toàn thuộc về tâm lý. Nhưng ngoài điểm lợi ích này ra, nó có nhiều tai hai. Thứ nhất là làm người ta có thói "đồng bóng", hy vọng lo sợ hão huyền vì chỉ căn cứ vào những điềm triệu vu vơ. Thứ hai là nó duy trì tính sợ hãi, ỷ lại, ích kỷ nơi con người, đôi khi thành ra tàn nhẫn. Ví dụ những người chài lưới tin rằng nếu vớt người chết đuối, họ sẽ không lưới được cá, nên thà bỏ mặc cho người ta chết thì hơn.

Đọc kinh Điềm lành, ta thấy đức Phật có một nhận định hoàn toàn trái ngược. Ngài nêu lên 38 điềm lành do chính chúng ta tự tạo, chứ không phải

căn cứ những dấu hiệu ở cảnh ngoài. Nhưng điềm lành Phật nêu lên bao gồm bốn phạm vi:

1/ Trách nhiệm đối với gia đình

2/ Trách nhiệm đối với xã hội

3/ Trau dồi đạo đức

4/ Đời sống tâm linh.

Ở đây, hai việc đạo đức và tâm linh là trách nhiệm đối với bản thân. Đạo đức khác, tâm linh khác. Tâm linh bao gồm đạo đức nhưng đạo đức không thể bao gồm tâm linh. Khi một con người có đời sống đạo đức mẫu mực thì chỉ là một người con hiếu, cha mẹ hiền, công dân tốt, nhưng vẫn còn quanh quẩn trong phạm vi bản ngã và cuộc đời này. Người có đời sống tâm linh thì không dễ dàng hài lòng với những quy luật đạo đức sẵn có mà còn đi xa hơn, tự đặt cho mình những câu hỏi như ta từ đâu đến, khi chết ta sẽ đi về đâu. Có ích gì để mãi mãi tham dự một ván bài mà ta biết chắc phần thua về mình, dù trong cuộc chơi đó ta không gian lận.

Đức Phật khi giảng về những điềm lành, Ngài đã cho ta thấy những gì ta phải làm để gặt hái hạnh phúc thế gian và xuất thế gian. Ngài đi từ hạnh phúc vật chất đến hạnh phúc tinh thần và tâm linh, đến điềm lành tối thượng là giải thoát giác ngộ. Sau đây chúng ta sẽ rút ra những bài học từ những đoạn kệ Phật dạy trong kinh Điềm lành.

ĐIỀM LÀNH TỐI THƯỢNG

Bài kệ 1: Trời người thao thức muốn biết đâu là điềm lành thực sự, vì họ thấy thông thường, những gì họ xem là tốt lành ban đầu về sau hóa ra ngược lại.

Bài kệ 2: *Ba nguyên tắc đầu*:

1/ Tránh xa bạn ác *(asevanà ca bàlànam)*

2/ Thân cận người hiền *(panditànam ca sevanà)*

3/ Kính người đáng kính *(Pùjàca Pùjaniyànam)*.

Bạn ác là người chuyên xúi bậy. Họ khen chê với một hậu ý ích kỷ hại nhân. Vua A Xà Thế vì nghe theo bạn ác Devadatta mà giết cha. Angulimala cũng vậy. Người hiền trí thì ngược lại, chỉ vì Pháp mà khen hay chê.

Bài kệ 3: Phật dạy ba điều:

4/ Môi trường tốt: *Patirùpadesavàso*. (Mạnh mẫu ba lần dời nhà để dạy con).

5/ Đã tạo nhân lành từ trước (giúp ta có ba quả báo dị thục: bản thân, môi trường hay y báo, và thói quen). *Puble ca katapunnatà*.

6/ Theo chánh đạo. *Attasammàpanighi*.

Bài kệ 4:

7/ Có học: *bahusaccam* (tri)

8/ Có nghế hay: *bahusippam* (hành)

9/ Khèo học giới luật (năm giới) (*ninayo ca susikkhito*)

10/ Ái ngữ, tránh bốn kiểu vọng ngữ (*subhàsità ca yà vàcà*)

Bài kệ 5:

11/ Phụng dưỡng cha mẹ (*Màtàpitu upatthànam*), lúc sống cũng như sau khi chết (bằng những công đức của mình để hồi hướng).

12/ Yêu thương gia đình: (*Puttadàrassa sangaho*). Chồng có năm bổn phận với vợ như: thương mến, không khinh lờn, không ngoại tình, tôn trọng vai trò "nội tướng", thỉnh thoảng tặng đồ trang sức (kinh Thiện Sanh). Vợ cũng có bảy loại tư cách khi sống chung là vợ như bà chủ, như oan gia, như kẻ cướp, vợ như người mẹ hay chị, vợ như bạn, như em gái và như nô tì. Người vợ có bốn thái độ sau là tốt, ba thái độ đầu là xấu.

13/ Hành nghề thích hợp (*anàkulà ca kammantà*) là nghề không tổn hại chúng sinh, lại còn giúp mình hướng thượng, ví dụ nghề dạy học. Tránh các tà mạng như buôn bán súc vật, săn bắn chài lưới, buôn bán vũ khí, nghề đồ tể, nghề đao phủ, vân vân.

Bài kệ 6:

14/ Bố thí gồm tài và pháp (*dàna*)

15/ Sống đúng pháp (*dhammacariyà*) 10 lành về thân lời ý đả trau dồi đức hạnh.

16/ Giúp bà con (*nàtakànam ca sangaho*).

Bài kệ 7:

17/ Hành xử không tì vết (giữ luật để khỏi bị nghi ngờ, bổ túc điều 15 chỉ là giữ giới - (*Anavajjàni kammàni*).

18/ Tránh điều ác về thân lời (giới) (*àrati papa*).

19/ Không làm ác (*virati papa*) cả trong ý nghĩ. Ác là có hại cho mình, người trong hiện tại và tương lai (tuệ).

20/ Không say sưa nghiện ngập (*majjapànà ca samyamo - refrain from intoxicants*).

21/ Tinh cần làm việc lành (*appamàdo*).

Bài kệ 8:

22/ Tôn trọng Tam bảo (*gàravo*)

23/ Khiêm cung (nivàto)

24/ Hỉ túc (*santutthi*)

25/ Biết ơn (*katannutà*).

26/ Không bỏ dịp học đạo (*kàlena dhammasanam*).

Bài kệ 9:

27/ Nhẫn nhục (*khanti*).

28/ Phục thiện (*sovaccassatà*).

29/ Thân cận người hiền (yết kiến bậc sa môn: *samanànam ca dassanam*).

30/ Biết thời để học pháp (*kalena Dhammasàkacchà*).

Bài kệ 10

31/ Tinh cần tỉnh thức (*tapo*).

32/ Phạm hạnh (*Brahmacariyà*).

33/ Thấy lý tứ đế (*aryasaccàna dassanam*)

34/ Thực chứng niết bàn (*sacchikiriyà*).

Bài kệ 11:

35/ Tâm bất động (*na kampati*) trước tám pháp thế gian như được, mất,…

36/ Tâm vô ưu (*asokam*)

37/ Tâm ly dục (*virajam*).

38/ Tâm an nhiên (*khemam*).

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 134-144

PHƯƠNG PHÁP CHUYỂN HÓA

I/ QUAN TRỌNG CỦA CHUYỂN HÓA

1/ Trong địa hạt văn mnh vật chất, người tiến bộ là người biết chế biến những tài nguyên thiên nhiên để sử dụng cho tiện nghi đời sống. Ví dụ: sử dụng năng lượng mặt trời, năng lương thác nước, năng lượng gió, năng lượng hạt nhân…

2/ Mặc dù con người đã đạt mức tiến bộ rất cao trên phương diện chuyển hóa năng lượng vật chất để có tiện nghi tối đa, song chính những phát minh khoa học kỹ thuật cũng đang đe dọa tiêu diệt toàn thế gới khi chiến tranh hạt nhân bùng nổ. Giai do con người chỉ tìm cách chuyển hóa để làm chủ những năng lực ở ngoại giới, mà chưa làm chủ, chưa kiểm soát được năng lực bên trong, đó là năng lực của dục vọng. Lòng tham không bao giờ dừng nghỉ, nên Phật đã mệnh danh cõi người ta là cõi Dục.

3/ Cũng vì muón được tối đa hạnh phúc bản thân và tối đa hạnh phúc cho nhân loại và tất cả hữu tình, đức Phật đã tìm ra và giảng dạy một phương pháp chế biến, chuyển hóa thần kỳ mà nhớ đó Ngài đã giải thoát (khổ đau) nhờ giác ngộ (chân lý tối hậu), và bất cứ ai biết áp dụng cũng sẽ giác ngộ giải thoát như Ngài. Đó là phương pháp chuyển hóa năng lực của TÂM, tức chuyển tham sân si thành giới định tuệ.

II/ CHUYỂN HÓA NĂNG LỰC TÂM LINH LÀ VIỆC CHÚNG TA CÓ THỂ VÀ CẦN PHẢI LÀM, NẾU MUỐN HẾT KHỔ

1/ Nhận diện ra vọng tưởng, cái khổ đích thực

Muốn châm dứt khổ, ta phải biết nhận diện ra những hình thái của khổ cùng những nguyên nhân và yếu tố hay điều kiện sinh khởi của nó để diệt tận gốc. Cũng như muốn diệt kẻ thù cần phải nhận ra kẻ thù và chỗ ở của nó.

Ai cũng thuộc lòng một bản kê đầy đủ về Khổ mà Phật đã dạy, như ba loại khổ là khổ khổ, hành khổ, hoại khổ hoặc tám lọai khổ là sinh, già, bệnh,

chết, ái biệt ly, oan gia tụ hội, cầu không được, năm ấm lẫy lừng… Nhưng Phật khuyên chúng ta mỗi người phải nhìn vào bản thân mình để thấy rõ đau khổ thực sự là gì? Nó nằm ở đâu?

Khổ cũng như vui, là một cảm thọ. Nếu không có cảm thọ thì không có khổ. Vậy vấn đề về khổ vui rút gọn lại chỉ là vấn đề cảm thọ, tức là nhận vào, thâu nạp một cảm giác, mà ta gọi là "cảm thọ của tôi". Cảm thọ tự nó đã là khổ: Phật thường ví dụ đời sống cảm thọ như con bò bị lột da, hết sức đau khổ dù nó đứng bất cứ nơi nào, dưới nước hay trên khô, gặp nóng hay gặp lạnh. Có cảm thọ là không ba giờ có thỏa mãn. Trong một cuộc vui, mọi yến tiệc, hay bất cứ tình trạng nào được mệnh danh là hạnh phúc, luôn luôn ngừoi ta cảm thấy còn thiếu một cái gì, còn có cái gì chưa trọn vẹn. Không bao giờ mọi sự hoàn toàn tốt đẹp như ý. Dù có sở hữu toàn thể vũ trụ, có cảm thọ là vẫn còn đau khổ, vì ta không bao giờ toại ý thỏa lòng, như câu thơ của thi sĩ Bùi Giáng trong *Mưa nguồn*:

Trời đất lạnh và lòng anh không thỏa

Gởi hồn đi phương hướng hút heo ngàn

Hồn ngơ ngác loay hoay về hỏi dạ:

Có bao giờ dạ thỏa giữa không gian?

Cái khổ càng đậm đà hơn khi ta nghiền ngẫm nó, đặt tên cho nó, xem nó là "tôi" và "của tôi". Ngày xưa có người hỏi tôn giả Xá Lợi Phật rằng, làm sao có hạnh phúc được, khi không còn cảm thọ? Tôn giả đã trả lời một câu rất thâm thúy: "Không có cảm thọ mới chính thực là hạnh phúc". Ở đây ta phải hiểu câu trả lời này trong bối cảnh đích thực của nó là phát ngôn của một bậc A la hán, đã chứng quả Vô sinh, không còn chấp ngã, nên được tự tại trước những bận tâm của thế tục như còn mất, vinh nhục, sống chết, được thua… Đối với một vị như vậy thì sinh như mùa đông mặc thêm áo, tử như mùa hạ cởi bớt áo. Sinh già bệnh chết nơi vị A la hán không còn là "khổ" như quan niệm thường tình khi còn chấp thủ một bản ngã.

Trong kinh Đại bát nhã, Phật cũng dạy rằng đặc tính của thọ nơi người phàm là "nhận lãnh, thâu nạp vào mình" nên phải khổ vì tâm giao động bởi những cuộc thăng trầm. Nhưng với Bồ tát, thì thọ là "không", vì Bồ tát không nạp thọ những gì bên ngoài đưa tới, khi giác quan và đối tượng (căn trần) gặp gỡ. Có lần một người ngoại đạo đến mắng Phật nhưng Ngài vẫn ngồi điềm

nhiên như không, bèn hỏi sao Ngài có thể giữ được bình tĩnh khi bị tấn công với đủ lời sỉ nhục như vậy. Phật trả lời vì ngài *không thọ*, cũng như được ái biếu quà mà không nhận, chỉ có thế. Khi nghe lời ấy, người kia được cảm hóa, xin trọn đời quy ngưỡng. Đó là "tính không" của cảm thọ mà người thiếu tu tập không thể làm nổi. Nghe người khác mắng chửi nhục mạ mình, thì trừ phi tai mình bị điếc hoặc ngu si không hiểu gì, mới làm thinh được như Phật. Người thế tục thường dính mắc điểm này, tự hỏi thế thì tu hành hóa ra cũng bị tàn tật, dốt nát hay sao? Tu hành để đi đến chỗ không có cảm thọ như người bị bệnh tê liệt thần kinh hay sao. Cái cực thiện và cái cực ác có một bề ngoài hoàn toàn giống nhau, nên dễ đánh lừa người thiếu trí. Người tu hành đến chỗ làm chủ được cảm thọ thì ngược lại rất bén nhạy, thường được gọi là thần thông, như tha tâm thông (biết được tâm niệm người khác), thiên nhĩ thông (nghe rất xa), thiên nhãn thông (thấy được những gì người khác không thấy) v.v… Người phàm phu chỉ nhạy cảm đối với những gì liên hệ đến "tôi" và "của tôi" cho nên cảm thọ của họ hết sức hạn chế và dễ gây đau khổ cho mình và người. Đức Phật nhờ không thọ lời nhục mạ nên Ngài không tự làm khổ mình, không gây thêm thù oán, mà trái lại còn cảm hóa được đối phương.

Nguồn gốc của đau khổ như vậy, chính là cảm thọ do chấp ngã, hay bám lấy quan niệm về một cái tôi, mà kinh Kim cương gọi là *ngã tướng*. Đây là vô minh căn bản, còn gọi là SI. Khi đã chấp cái tôi thì cũng chấp luôn những cái khác với tôi, gồm thế giới và chúng sinh trong đó đều bị tách phân thành ba loại là cái tôi ưa, cái tôi chán và cái tôi dửng dưng. Khai thác tối đa những gì tăng cường tiện nghi cho tôi và bà con tôi, dân tộc tôi, bất kể tàn hại bao nhiêu dân tộc khác, loài khác, cây cỏ và sinh vật khác. Niết bàn và sinh tử, thiên đường và địa ngục, mê và ngộ vân vân đều phát sinh từ đấy. Sự yêu thích cái gì hợp với tôi gọi là THAM, ghét cái không hợp với tôi gọi là SÂN. Chính từ ba phiền não hay vọng tưởng căn bản THAM SÂN SI này phát sinh những thói xấu khác như bám víu, kiêu căng ngã mạn, sân hận, nghi ngờ, ganh tị v.v… có đến tám muôn bốn ngàn thứ, nghĩa là rất nhiều. Duy thức học gọi đấy là những *bất thiện tâm sở*, nghĩa là tất cả đều là sở hữu tùy tùng của một cái TÂM vô hình vô tướng nhưng lại là năng lực điều động tất cả sự sống chết, vui buồn, mê ngộ, đau khổ và hạnh phúc của ta, TÙY THEO CÁCH TA SỬ DỤNG NÓ. Biết sử dụng những bất thiện tâm sở này để chuyển hóa chúng vào mục đích tu học thì cũng như khoa học gia chuyển hóa năng lượng mặt trời và thác nước, hoặc như Gia Cát Lượng trong Tam Quốc đã dùng mưu

lược để thu hết ba chục ngàn mũi tên của quân Tào Tháo bắn sang đem về cho Châu Do.

Vì mục đích giảng dạy mà Phật chia thành ba: do phiền não hay vọng tưởng hay HOẶC (tham sân si chấp ngã…) mà có ra NGHIỆP (như rượu chè cờ bạc) rồi do nghiệp mà có quả báo là KHỔ. Nhưng ở đây cần nhận diện VỌNG TƯỞNG ĐÍCH THỰC LÀ ĐAU KHỔ. Người học Phật thì không đợi đến khi bị bắt bị ngồi tù vì tội ăn cướp mới thấy khổ, mà thấy khổ ngay từ lúc bắt đầu nổi lòng tham muốn chiếm đoạt của người khác, vì lòng tham ấy phát xuất từ cái thấy sai lầm (vọng tưởng) cho rằng cái tôi là trên hết. Vậy bước đầu để chấm dứt khổ là nhận diện ra cái khổ chính: sự chấp ngã, vọng tưởng gốc. Khi nhận ra nó rồi, muốn tận diệt nó ta phải tìm hiểu môi trường hoạt động của nó, và những yếu tố giúp nó tăng cường hoạt động. Cũng như người săn bắt cướp cần phải biết sào huyệt, sở thích, đường đi lối về của bọn cướp.

2/ Những yếu tố làm tăng vọng tưởng

(hay HOẶC, hay PHIỀN NÃO, hay VÔ MINH, hay ĐAU KHỔ)

Theo đức Tsongkhapa vị tổ Phật giáo Tây Tạng, có sáu nguyên nhân gây ra và tăng cường vọng tưởng:

+ Nguyên nhấn thứ nhất: *nghiệp* hay những ấn tượng do ác nghiệp từ đời trước còn lưu lại trong dòng tâm thức kiếp này.

Những hành động thiện ác đã làm trong một đời, khi chết rút lại thành những hạt giống trong *kết sinh thức* mang theo sang đời sau, gặp hoàn cảnh hay môi trường thuận tiện thì lại đâm chồi nầy lộc như hạt giống gặp đất, nước, mặt trời, phân bón…

Ví dụ, hai người cùng sống trong một môi trường giống nhau, cùng gặp một nghịch cảnh giống nhau, nhưng một người thì nhẫn nhục, không tức giận và dễ dàng cho qua ngay sau đó, còn người kia lại vô cùng tức tối và ôm hận lâu dài. Nguyên nhân là do tính tình đã thuần thục trong dòng tâm thức mỗi người, một người nhẫn nhục, một người nổi sân. Người nổi sân dễ dàng là người đau khổ, bất kể có lý do chính đáng hay không. Tất cả những thói khác như tham lam, kiêu căng ngã mạn… cũng đều đau khổ như thế. Như người kiêu căng làm cho cái tôi của mình vô cùng quan trọng, thì sẽ rất đau khổ khi bị người khác không coi ra gì. Cái khổ của tham hơi vi tế khó nhận diện, vì người ta ưa biện hộ rằng nhờ có tham mới có tiến bộ, thêm của cải vật chất

cho con người hưởng dụng. Nhưng xét kỹ sẽ thấy sự tiến bộ khoa học không phải có được nhờ những người tham vơ vét để có thêm tiện nghi vật chất, mà có được nhờ những nhà khoa học đã bất chấp tiện nghi vật chất, bất chấp hạnh phúc gia đình để miệt mài với các công trình nghiên cứu của mình hết đời này đến đời khác. Nhất là khi tham cái gì có được cái ấy, người ta cảm thấy sung sướng, nên khó mà nhận ra cái khổ bị khuất lấp trong cảm thọ khoái lạc. Đấy là trạng huống của chúng sinh ở các cõi trời hoặc của môt số người tây phương. Vì quen sống tiện nghi, và đời sống ổn định, họ nghĩ rằng họ không cần tu tập vì họ không có khổ thì đâu cần tu để diệt khổ. Khi du lịch đến các nước nghèo, họ không chịu nổi cả đến việc ngồi xe hơi mà thiếu máy lạnh. Có những người Mỹ tốn hàng ngàn Mỹ kim đi đến Kathmandu Ấn Độ để tu tập thiền, nhưng đến nơi bị muỗi đốt một đêm chịu không thấu mà phải cuốn gói về Mỹ. Như vậy chỉ vì cảm thọ khổ bị ẩn tàng trong họ không có dịp bộc phát nên họ có ảo tưởng là họ không khổ.

+ Nguyên nhân thứ hai: *đối tượng* bên ngoài.

Khi đã có thói quen sân giận, thì ta cũng dễ gặp những chuyện bực mình, và ta đổ thừa "tại vì nó mà tôi nổi sùng". Tâm và cảnh thu hút lẫn nhau như nam châm hút sắt. Vì ta dễ nổi nóng cho nên cũng dễ gặp những người, việc làm ta nổi nóng. Nhiều khi đối tượng của sự tức giận chỉ là một cái cớ (excuse) chứ không là một lý do (raison). Lý do chính của cái tâm không được điều phục, kiểm soát.

+ Nguyên nhân thứ ba: *môi trường sống*.

Con người gọi là y báo, hoàn cảnh là chính báo, hai cái luôn đi đôi với nhau. Phần nhiều con cái chịu ảnh hưởng của gia đình, nhất là những thói hư tật xấu. Cha mẹ ưa cãi nhau thì con cái cũng ưa cãi. Những thói bạo động, tham lam của trẻ phần lớn là do ảnh hưởng của xã hội và gia đình. Ảnh hưởng của phim ảnh, quảng cáo truyền hình, sách báo… đều hỗ trợ cho sự tác thành một con người, ngoài nghiệp đời trước mà kết sinh thức mang lại.

Ba nguyên nhân vừa kể có tương quan mật thiết và đều thuộc về quả "dị thục" (chín vào thòi khác). Mỗi nghiệp thiện hay ác đã làm đều đưa đến ít nhất ba thứ hậu quả: một là thói quen, hai là quả báo chính thức (thân thể), ba là quả báo hoàn cảnh hay môi trường. Ví dụ hiện tại làm nhiều nghiệp sát hại thì đưa đến thói ưa giết hại trong đời sau, gọi là quả báo thói quen, sinh làm

người nhiều bệnh tật, tai nạn, chết yểu vân vân gọi là quả báo chính thức, sinh vào nơi có nhiều chiến tranh, nhiều kẻ thù gọi là quả báo môi trường. Về thiện nghiệp cũng thế. Quen hành thiện trong đời hiện tại thì tương lai cũng ưa làm việc thiện, đó là quả báo thói quen, sinh làm người khỏe mạnh, đẹp đẽ quả báo chính thức, sinh vào gia đình lương thiện, hiểu đạo, ở chỗ tốt lành gọi là quả báo môi trường. Biết như vậy thì ta sẽ cẩn thận khi gieo nhân, và không than trách gì khi gặt quả xấu vì tính tình ta, môi trường ta sống… đều liên hệ mật thiết đến nhân ta đã gieo.

+ Nguyên nhân thứ tư: *tà thuyết, thầy bạn xấu*

Như Angulimala theo một thầy dạy rằng giết đủ ngàn người sẽ thành Phật nên trở thành một kẻ cướp ghê gớm vào thời Phật. Hoặc vua A Xà Thế theo bạn ác là Devadatta nên đã phạm tội giết cha.

+ Nguyên nhân thứ năm: *vọng tưởng nổi bật*

Trong sáu phiền não gốc tham sân si mạn nghi và tà kiến, người nặng về thói nào thì sẽ dễ đọa về thói ấy nếu không coi chừng và không áp dụng biện pháp chữa trị thích ứng. Có người nhẹ về việc đời, nặng việc đạo, ham tu, nhưng lại gặp thầy tà bạn ác, rốt cuộc chẳng ích lợi gì mà càng thêm tai họa cho bản thân và gia đình.

+ Nguyên nhân thứ sáu: *thói ưa phóng đại*

Tục ngữ nói khi yêu trái ấu cũng tròn, đấy là thói phóng đại những ưu điểm nơi người và vật hợp ý mình, bóp méo sự vật.

Ngược lại đối với người và vật ta ghét, ta lại có thói phóng đại những khuyết điểm, hoặc dù họ có làm gì tốt, ta cũng cho là giả dối.

3/ Cách chuyển hóa đau khổ (chuyển phiền não thành bồ đề)

Chúng ta đã thấy rằng khổ vui là vấn đề cảm thọ, và có cảm thọ là do có tâm. Như vậy muốn hết khổ thì việc cốt yếu là chuyển cái tâm hiện tại của ta. Không chuyển tâm mà chỉ thay đổi hoàn cảnh, thì không bao giờ có giải thoát thực sự, mà chỉ thay đổi kiểu đau khổ. Tu hành nói gọn chính là việc chữa trị tâm bệnh, hay chuyển tâm.

Ba phương pháp chính yếu để vượt thoát khổ đau được đề cập trong hầu hết kinh sách đại thừa theo truyền thống Tây Tạng là từ bỏ, bồ đề tâm và chính kiến. Đấy là ba yếu tố giúp ta không những chuyển hóa được phiền não

hiện tại mà còn tiêu trừ được vô lượng ác nghiệp và khổ báo nhiều đời, đưa đến giải thoát giác ngộ như Phật.

Từ bỏ là từ bỏ cái thấy sai lạc về một cái tôi riêng rẽ, biệt lập với tất cả cái khác, mà không thấy lý duyên sinh nhân quả chằng chịt giữa tôi với tất cả mọi người mọi vật trong thời gian cũng như không gian. Khi từ bỏ cái thấy nặng ngã chấp thì đồng thời cũng bỏ được hay giảm bớt vô số đau khổ kèm theo. Chẳng hạn, khi ta phải sống trong một môi trường hay cãi cọ, mọi người ưa gây sự với ta, thay vì cảm thấy khó chịu, đau khổ, bực tức, ta sẽ nhớ lại rằng hoàn cảnh này là dư báo của quá khứ, có lẽ trong quá khứ ta đã từng gây nhiều oan trái với họ, bây giờ đến lúc trả. Ta nên vui vẻ mà trả nợ, đây là cơ hội tốt. Khi nghĩ như vậy ta sẽ không gây thêm oan trái, mà có thể giải trừ được những oán thù đã qua. Trong kinh Kim Cương Phật dạy ai tụng kinh ấy mà bị người khinh chê thì sẽ tiêu trừ được quả báo ác nghiệp nhiều đời trước, và mau đắc đạo. Ngược lại, khi gặp thuận cảnh, như được vinh dự, được thăng chức, được nhiều tiền… ta sẽ từ bỏ bám víu tiền tài danh vọng, nhờ lời Phật dạy về vô thường, vô ngã để đem san sẻ cho người khác những gì ta có. Tu tập như vậy thì dù có bị mất mát bớt tài sản ta không buồn khổ lắm, vì ít ra cũng đã sử dụng tài sản vào một vài việc hữu ích. Khi được ta không bo bo giữ của mà ban phát rộng rãi để thêm nhiều người được sung sướng. Shakespeare có câu thơ: *"Virtue is twice blessed: it blesses him that gives and him that takes"* (Bố thí - hay bất cứ đức hạnh nào - đem lại hạnh phúc cho cả hai bên, người cho và kẻ nhận). Người ích kỷ chấp ngã tóm lại là người đau khổ nhất, dù có sở hữu toàn thế giới.

Như vậy, cần hiểu đức tính TỪ BỎ có nghĩa là từ bỏ tính tham lam, chấp thủ bản ngã hẹp hòi, chứ không phải cạo đầu lên rừng tu khổ hạnh mới gọi là từ bỏ.

Chính kiến là có cái nhìn đúng như thật về bản thân, mọi người và thế giới, nên trong không bị tham sân chi phối, ngoài không bị giả tướng đánh lừa.

Khi chấp ngã, ta thường có cái nhìn sai lạc về bản thân và mọi thứ bên ngoài. Cái gì hợp với ta đều tốt. Cái gì chống lại ta là xấu. Sự tốt xấu mà ta gán cho người hay vật khác đều do tâm phân biệt tùy hứng của ta, hoàn toàn không dính dấp gì đến người hay vật. Mọi sự là "tính không". Ví dụ, cùng một cảnh vật ấy, đối với người này là thiên đường mà đối với người khác là địa

ngục. (ví dụ sự xuất hiện của bà vợ nhỏ: ông chồng thấy như tiên, bà vợ lớn thấy như quỷ. Kỳ thực bà vợ nhỏ không tiên cũng không quỷ, tiên quỷ đều do tâm người nhìn, không có một thực tại tương ứng, nên gọi là *tính không*. Không tiên không quỷ, chứ không phải không có bà vợ nhỏ). Hoặc cùng một con người ấy lúc đầu ta cho là bạn, lúc sau ta cho là kẻ thù. Tất cả quan niệm trái ngược như vui khổ tốt xấu bạn thù… đều do tâm chấp ngã phát sinh. Sự thật hoàn toàn không có những thuộc tính do ta thêm thắt vào như vậy, nên gọi là *tính không*.

Thấy được như vậy tạm gọi là có chính kiến về tính không. Có chính kiến thì ta không còn bị dẫn dắt bởi cơn thịnh nộ khi gặp người mà ta cho là kẻ thù, cũng không bị lôi cuốn bởi sự ái luyến khi gặp người mà ta cho là bạn thân thiết, cũng không thờ ơ lãnh đạm khi gặp một người mà ta cho là người dưng. Cả ba thái độ đều do chấp thủ bản ngã mà có.

Có được hai yếu tố trên đây, chính kiến về tính không và từ bỏ cái thấy đầy ngã chấp cùng tất cả thói xấu kèm theo (như phóng đại ưu điểm của những gì ta ưa, thổi phồng khuyết điểm của những gì ta ghét), đồng thời tu tập những tính như nhẫn nhục (do thấy rõ nhân quả), khiêm cung (do thấy vô thường, duyên sinh, không có gì là tôi và của tôi thực sự), là đã sống được một cuộc đời giải thoát an vui. Tột đỉnh của sự tu tập này là quả vị A la hán, đạt giải thoát cho bản thân, thoát ngoài hệ lụy sinh tử luân hồi, nhưng chưa đạt đại giác ngộ, thành Phật để cứu vớt chúng sinh. Bởi vậy cần có một yếu tố quan trọng hơn tất cả trên đường tu tập, đó là tâm bồ đề. Có phát tâm bồ 9ề mới đi đúng quỹ đạo của Phật và thành Phật được. Nên bồ đề tâm được gọi là hạt giống Phật, và trong kinh điển đại thừa, chỉ có Bồ tát, người đã phát tâm bồ đề và đang thực hành lợi tha, mới được gọi là *Phật tử*, người con đích thực của Phật.

Bồ đề tâm là cái tâm lợi tha cầu giác ngộ thành Phật để có thể cứu giúp vô lượng chúng sinh. Nhưng trước khi có được tâm bồ đề, thì cần phải từ bỏ cái thấy sai lạc là có một cái tôi biệt lập không dính dấp gì đến người khác, và có chính kiến rằng mọi sự khổ hay vui đều không thực có, đầu do tâm chấp ngã tạo ra.

Ngõ rẽ giữa tiểu thừa và đại thừa nằm chính ở chỗ này, là trong khi tiểu thừa nhắm mục đích triệt tiêu, hủy diệt bản ngã, hủy diệt dục vọng vì cho nó là nguồn gốc đau khổ, thì pháp tu đại thừa trái lại, *chuyển hóa* dục vọng thành

tâm bồ đề, chuyển đam mê - passion - thành tâm đại bi - compassion. Đại thừa chuyển hóa vị kỷ thành vị tha, xem tất cả chúng sinh như chính bản thân mình, để từ đó mưu cầu hạnh phúc cho tất cả chúng sinh bằng bồ đề nguyện và bồ đề hạnh. Và nhớ có tâm bồ đề mà ta chuyển hóa được tất cả nghịch cảnh trên đời thành pháp tu. *"Lâm nhất sự, trưởng nhất trí"*: chuyển oan gia thành bạn đạo, chuyển tật bệnh thành thuốc hay. Vận dụng được tâm bồ đề thì tăng trưởng vô lượng phước đức và diệt trừ vô biên nghiệp chướng. Vậy bồ đề tâm là cách chuyển hóa khổ đau tốt nhất trong bất cứ trường hợp nào. Và sở dĩ ta có thể chuyển hóa được, là vì mọi thứ ta thấy theo kiểu chấp ngã thông thường đều không thực, khổ vui và mọi đối đãi khác như ta bà tịnh độ vân vân đều do tâm ta tưởng tượng, Cả hai không thực chất, *tính không*, đều do tâm biến. Nhưng chúng sinh thì "biến" theo lối ích kỷ hẹp hòi chấp ngã, đem lại đau khổ cho mình và mọi người mọi vật, còn kiểu "biến" của Bồ tát thì đem lại giải thoát an vui cho mình và tất cả chúng sinh. Bởi vậy ta nên học cách "biến" của Bồ tát thì đỡ khổ bội phần, và công đức vô lượng.

Vậy, đại thừa trên phương diện lý là thấy tính không, không thật có một bản ngã, nhưng khi tu tập thì *sử dụng tự ngã* để tu hành, nghĩa là "suy bụng tar a bụng người". Suy từ bản thân không thể chịu nổi khổ đau, nên cẩn thận không gieo đau khổ cho bất cứ ai. Suy từ bản thân muốn được tuyệt đối an lạc, nên tìm cách đem lại an vui tuyệt đối cho tất cả mọi loài. Bởi vậy, đào luyện từ bi phải bắt nguồn từ tự ngã. Và từ bi chính là căn bản để phát tâm bồ đề.

Kinh sách truyền thống đại thừa của Tây Tạng ghi có bảy giai đoạn đưa đến sự phát bồ đề tâm:

+ Thứ nhất là tâm xả: xem tất cả chúng sinh bình đẳng, không chia thân, thù, dửng dưng. Đối với người ta đặc biệt yêu mến, nên nghĩ trong quá khứ có thể họ đã hại ta mà ta không nhớ. Vậy không có lý do gì để quyến luyến họ. Đối với người ta thù ghét, nên nghĩ trước kia họ cũng là cha mẹ bà con; không lý gì ghét họ. Đối với người ta dửng dưng, nên nghĩ họ đã từng là người thân trong quá khứ. Như vậy cả ba đối tượng đều giống nhau, không lý do gì để phân thành ba hạng, nên trải lòng thương bình đẳng lên tất cả, xem như chính bản thân mình.

+ Thứ hai là nghĩ tất cả chúng sinh đã từng là mẹ ta trong nhiều đời kiếp, từ khi còn là thú vật, côn trùng…

+ Thứ ba là nhớ đến những sự hy sinh của bà mẹ đối với con cái. Ngay cả khi làm thú vật, như con gà chẳng hạn, mặc dù gà mái nổi tiếng hèn nhát, nhưng khi ta làm gà con, thì mẹ gà cũng nhiều lần mạnh dạn dang đôi cánh bao bọc lấy ta trước hiểm họa diều hâu, hoặc nhịn đói, để dành những con giun bà kiếm được mà mớm cho ta ăn. Vậy tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ ta, chỉ vì thay hình đổi dạng qua nhiều đời không nhận ra nhau.

+ Thứ tư là nghĩ cách báo ơn tất cả chúng sinh vì tất cả đều đã thương yêu ta rất mực, không khác gì mẹ ta đã thương ta trong kiếp này, nên ta phải đền trả ơn ấy. Chẳng những thế mà ngay hiện tại, mọi thứ giúp cho ta sống cũng đều nhờ vào tất cả chúng sinh.

+ Thứ năm là phát tâm từ đối với tất cả. Đặc điểm của tâm từ là lôi cuốn ta đến với chúng sinh, do chỉ thấy vẻ dễ thương nơi họ mà bỏ qua những khuyết điểm.

+ Thứ sáu là tâm đại bi mà đặc điểm là thương xót, muốn giảm thiểu những thống khổ của chúng sinh.

+ Thứ bảy là tâm vị tha, là tâm bi trở thành hành động tích cực muốn đích thân cứu khổ chứ không chỉ ngồi mà chép miệng suông.

+ Cuối cùng là tâm bồ đề.

Bảy tâm trên đây là trình tự mà chúng ta phải tu tập nếu muốn phát tâm bồ đề. Khi đích thân làm việc vị tha cứu khổ, ta mới thấy việc mình làm chỉ như đem muối bỏ biển, vì ta thiếu hai điều kiện quan trọng là trí tuệ và phương tiện để cứu giúp chúng sinh. Trí tuệ để biết rõ sở thích trình độ chúng sinh, phương tiện là những phương pháp đem lại cho họ an lạc lâu dài, thoát khổ vĩnh viễn. Việc ấy duy chỉ có Phật mới làm nổi. Vậy ta phải thành Phật để làm lợi lạc tối đa hữu tình.

Khi đã phát tâm bồ đề, không những ta chuyển hóa được đau khổ mà còn tận dụng được những thói xấu trong ta, như chuyển ái dục thành từ bi, chuyển sự cố chấp thù dai thành lòng nhớ ơn sâu sắc. Và những nghịch cảnh khi ấy chẳng những không chướng ngại gì mà càng giúp thêm cho sự tu tập của ta thêm vững mạnh.

Nói tóm lại, cách tốt nhất để chuyển hóa đau khổ chính là phát tâm bồ đề, nhưng trước đó phải từ bỏ cái thấy sai lạc "chỉ biết có bản thân mình" và phải

có chính kiến về tính không, vì mọi sự ta thấy đều do cái nghiệp của ta chủ động, không ai giống ai, và đều sai lạc như người mù sờ voi khi chưa giác ngộ. Nếu nghiệp sân nhiều, cái thấy biến ra lửa, nghiệp ái nhiều, cái thấy biến ra nước, như trong kinh Lăng Nghiêm Phật dạy *"Tính hỏa chân không, tính không chân hỏa"*. Có nghiệp chung và nghiệp riêng. Nghiệp riêng không ai giống ai: cùng một cảnh mà mỗi người thấy một cách, như tùy góc độ người nhìn mà núi Lô Sơn có hình dạng khác nhau. Nghiệp chung là như cùng mang thân người nên cùng thấy dòng sông là thức uống mát mẻ, trong khi loài trời thấy ra lưu ly, là cá cho đó là đất sống, còn ngạ quỷ thì thấy ra lửa bốc cháy. Không có một cái thấy nào trên đây là đúng như thật một cách tuyệt đối về dòng sông, nên gọi là "tính không", chứ không phải dòng sông hoàn toàn không thực có. Cần nhấn mạnh như thế, vì nghĩa chữ Không thường bị hiểu lầm.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 145-168

BIẾN THÍ

Biến thí dịch nghĩa của danh từ "tất đàn" âm Phạn ngữ, có nghĩa là bố thí cùng khắp, ám chỉ Pháp thí. Ý nghĩa sâu sắc nhất của danh từ Phật pháp là phương pháp trong Phật học. Phương pháp ấy bao gồm cả cách nói và cách nghe pháp. Bản thân của Pháp không quan trọng bằng phương pháp hay thái độ của người nói và người nghe Pháp. Một câu nói đúng thời, đúng chỗ, người nói có đủ tác phong để nói và người nghe có đủ trình độ để nghe, thì sẽ trở thành Pháp có năng lực chuyển mê khai ngộ. Hội đủ những điều kiện ấy thì tất cả các pháp đều là Phật pháp, mà thiếu những điều kiện ấy thì dù một câu rút từ những bộ Kinh cao nhất cũng trở thành vô nghĩa, không ích lợi gì, nên có câu *"Thuyết bất đầu cơ bán cú đa"* (nói Pháp không đúng căn cơ người nghe thì dù nửa câu cũng là lời thừa thãi).

Nói về Pháp thì có tục đế và chân đế, hay chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối, còn gọi là thế đế và đệ nhất nghĩa đế. Như về Bốn thánh đế thì chỉ Diệt đế là đệ nhất nghĩa, còn Khổ, Tập, Đạo đế chỉ là phương tiện. Hoặc "Không làm các ác, vâng làm các lành, tự tịnh tâm ý" thì chỉ có "tịnh tâm ý" là đệ nhất nghĩa, còn tránh ác làm lành chỉ là phương tiện, là tục đế.

Nói về cách nghe Pháp thì chỉ có bốn nguyên tắc "tứ y" là căn cứ Pháp, không y cứ người nói pháp (*y pháp bất y nhân* - như câu chuyện về Pukkusati một vị khất sĩ ngộ đạo khi nghe Phật dạy về duyên sinh, ông thấy Pháp trước khi biết người nói là Phật); căn cứ nghĩa lý, không chấp lời (y nghĩa bất y ngữ - như câu chuyện thiền sinh ngộ đạo nhờ nghe lời nói chua ngoa của bà hàng thịt "Có miếng nào không phải thịt nạc đâu?", căn cứ trên trí tuệ vô tư chứ không căn cứ trên ý thức phân biệt chủ quan (*y trí bất y thức* - như câu chuyện người giỏi xem tướng ngựa hay, chỉ xem cái thần của ngựa mà không cần để ý màu lông đen hay trắng, ngựa cái hay ngựa đực); và căn cứ ý nghĩa rốt ráo, không cần căn cứ trên lời dạy phương tiện (*y liễu nghĩa, bất y bất liễu nghĩa*).

Như trong kinh Pháp Hoa, Phật dạy: *"Như Lai vì một đại sự nhân duyên mà ra đời, ấy là khai ngộ cho chúng sinh đi vào tri kiến Phật"*. Lời này là liễu nghĩa, còn tất cả các pháp tam quy, ngũ giới, thập thiện, pháp tu Thanh văn Duyên giác, lục độ vạn hạnh… đều là những phương tiện, những chặng đường để đến Phât quả. Mục đích chính của Phật là làm sao cho tất cả chúng sinh đều giải thoát giác ngộ như ngài, nên Phật thừa mới là đệ nhất nghĩa, còn tất cả thừa khác đều là phương tiện.

Nói về cách nói Pháp thì có bốn nguyên lý gọi là Bốn tất đàn hay biến thí là: thế giới tất đàn, vị nhân tất đàn, đối trị tất đàn và đệ nhất nghĩa tất đàn. Mục đích của sự nói pháp là để chuyển mê khai ngộ, khiến người nghe thoát khổ được vui. Muốn thế người nói pháp phải có nhiều phương tiện, nhưng mục đích rốt cùng phải đưa đến "đệ nhất nghĩa" tức là làm cho người nghe tỉnh ngộ đạo lý vô thường vô ngã. Các phương tiện ấy chính là ba tất đàn đầu tiên: *thế giới tất đàn* hay chân lý phổ thông, những sự thật mà ai cũng phải công nhận, *vị nhân tất đàn* là lời nói nhắm đến một hạng người đặc biệt mình muốn hóa độ, như đối với thợ mộc thì nói về gỗ, với y sĩ thì nói về cách chữa bệnh v.v… *đối trị tất đàn* là những lời nói hay hành vi cốt phá trừ chấp trước nơi người nghe (như tổ Đan Hà đốt tượng Phật gỗ để giáo hóa vị thủ tự).

Đệ nhất nghĩa tất đàn hay chân lý chuyển mê khai ngộ cũng không nằm ngoài ba thứ tất đàn kia, nên khinh thường dạy Phật pháp không xa lìa những sự việc trên thế gian. Nói một sự thật bình thường mà hợp tình hợp cảnh, người nói người nghe đều thích hợp thì chân lý thế tục trở thành đệ nhất nghĩa, vì có khả năng chuyển mê khai ngộ, đem lại an vui. Như có lần đức Phật chỉ hỏi A Nan một câu: "Có phải bên ngoài trời đang mưa không A Nan nhỉ" thế mà cũng khiến cho tâm của tôn giả A Nan hoan hỉ suốt ngày đêm.

Suốt một đời giáo hóa của Phật, ngài chỉ dùng những sự việc trong đời để giảng dạy đệ nhất nghĩa đế, khiến cho những bài Pháp của ngài luôn luôn sinh động, gần gũi với con người. Một thí dụ điển hình của đối trị tất đàn là khi ngài giảng về lửa tham, lửa sân… cho ba anh em Ca Diếp vốn là tín đồ Bát hỏa giáo. Đối với tôn giả La Hầu La khi còn thơ ấu, ngài dùng chậu nước dơ để khai ngộ cho tôn giả thấy hạnh sa môn của người không giữ giới cũng dơ bẩn như nước dơ đáng đổ đi, trống rỗng như cái chậu không, và điên đảo như cái chậu lật úp. Ngài lại dùng tấm gương soi để ví dụ sự phản tỉnh mà người tu hành cần có mỗi khi khởi tâm làm hay nói. Và ai đã đọc *Trung bộ kinh* do

Hòa thượng Minh Châu dịch cũng không thể quên được ví dụ của Phật về khúc gỗ trôi sông: "Này các tỷ kheo, nếu khúc gỗ ấy không đâm vào bờ này, bờ kia, không lọt vào xoáy nước, không chìm nghỉm, không bị người hay phi nhân nhặt lên, không mục nát bên trong… thì nó sẽ trôi ra đến biển. Cũng vậy, nếu tỷ kheo không đâm vào bờ này bờ kia, không chìm nghỉm, không lọt vào nước xoáy, không mục nát bên trong, thì tỷ kheo cũng sẽ nhập vào Niết bàn, vì giáo lý Như Lai dạy là để thể nhập niết bàn. Sao là đâm vào bờ này bờ kia, ấy là chấp có chấp không, sa vào nhị biên. "Chìm giữa dòng" dụ cho sự lười biếng, "lọt vào xoáy nước" dụ cho tham đắm năm dục lạc. "Bị người hay phi nhân nhặt lên" là tỷ kheo thân cận người thế tục, ham thú vui cõi trời. "Mục nát bên trong" ám chỉ tâm không tu tập mà chỉ hiện tướng bên ngoài. Trong lúc đức Thế tôn dạy cho chúng tỷ kheo những lời này bên bờ sông Hằng, thì có người chăn bò tên Nanda đứng nghe ké. Nghe xong, Nanda tiến đến thưa: "Bạch Thế tôn, con không dám vào bờ này bờ kia, con không lọt vào nước xoáy, con không chìm giữa dòng, con không mục nát bên trong. Xin Thế tôn cho con xuất gia". Phật dạy: "Nanda, con phải đem bò về trả lại cho chủ con đã chớ". Quá hăng hái, Nanda thưa: "Bạch Thế tôn, những con bò con sẽ theo mẹ của chúng". Và thế là Nanda được gia nhập tăng đoàn. Tôn giả tinh cần tu tập, chẳng bao lâu thành một vị A la hán…".

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 169-174

THỌ VÀ XẢ BÁO ĐẶC BIỆT

I.

Nghĩ sai của một số người: Ngày nay hơn bao giờ hết, xảy ra nhiều tai nạn tập thể ở khắp nơi trên thế giới, chết hàng loạt, như máy bay rớt, xe lật, thiên tai bão lụt, động đất… Trong những tai nạn ấy cũng có những người may mắn sống sót, còn nguyên vẹn hoặc bị thương tích. Thấy vậy một số người nông cạn vội phẩm bình người sống sót là người có tu, có phước, ngầm cho rằng những người chết là nghiệp nặng, vô phước vân vân. Nhưng định luật nhân quả nghiệp báo không dễ gì hiểu một cách đơn giản như thế. Phật dạy có người sống lành, chết lành (nghĩa là không do bạo bệnh hay tai nạn, được chết tại nhà), sống ác, chết một cái chết thảm khốc. Hai trường hợp này đúng theo luật nhân quả nên không ai thắc mắc. Nhưng ngược lại cũng có những người sống ác vẫn có cái chết bình thường, và những người sống hiền thiện lại bị bạo tử như chết do tai nạn, độc dược, vân vân. Chính hai trường hợp sau này gây nhiều hoang mang, ngay cả trong hàng Phật tử. Buổi nói chuyện hôm nay tập trung vào những trường hợp thọ và xả báo đặc biệt ấy.

II.

Ngay thời Phật, những đệ tử cũng thắc mắc vì sao một đấng Lưỡng Túc Tôn mà phải gặp mười chuyện không hay:

1/ Nạn Tôn Đà Lợi vu khống: có lần, lúc ngài đang thuyết pháp, một ngoại đạo nữ tên Tôn Đà Lợi độn bụng với một chiếc rổ, đến vu oan cho Phật. Cũng may, vào lúc bà ta đang xỉa xói thì cái rổ rớt xuống. Về sau Phật kể nguyên nhân sâu xa việc này như sau: Vô số kiếp về trước, ngài là một nam tài tử nổi tiếng, một hôm trong lúc đi dạo rừng với một kỹ nữ lừng danh, thấy nàng có viên ngọc quý hiếm, anh chàng nổi tâm tham, giết cô gái để đoạt của báu, rồi đem xác chôn gần am cốc của một ẩn sĩ. Khi cô gái đẹp bỗng dưng

mất tích, quan quân đi lùng kiếm gặp xác chết bèn trói ẩn sĩ về tra khảo. Ẩn sĩ kiên gan chịu đòn đến bất tỉnh vẫn không minh oan. Chàng tài tử vô cùng ân hận bèn ra thú nhận tội lỗi. Mặc dù đã sám hối với ẩn sĩ vốn là một vị Đôc giác, kẻ giết người vẫn phải chịu tội báo nhiều ngàn năm trong ba ác đạo, và đến khi thành Phật vẫn còn lại chút dư tàn của nghiệp cũ, đó là bị nàng Sundari vu cáo. Tôn Đà Lợi là cô kỹ nữ ngày xưa bị chàng tài tử giết.

2/ Nạn tập thể của ngài bị bôi nhọ: Một lần, do ganh ghét uy thế của Phật giáo, ngoại đạo dùng một gái đẹp trang điểm lộng lẫy cứ sẩm tối đi vào vườn Cấp cô độc một lát rồi đi ra. Sau một tuần, không ai còn thấy cô ta nữa. Khi quan quân lùng kiếm, gặp xác cô ta chôn trong vườn. Nhân đấy uy tín của đoàn thể Phật bị giảm sút. Phật kể nguyên nhân vụ này là thời phật Tỳ Bà Thi, đức Thế tôn đang làm một Phạm chí có 500 đệ tử, thường được một bà trưởng giả cúng dường. Sau đó, có vị Phật độc giác đến trong vùng, bà trưởng giả vì hâm mộ ông này nên không cúng cho Phạm chí nhiều như trước. Phạm chì bèn sai đệ tử đi vu cáo khắp nơi rằng bà trưởng giả có tư tình với ông kia. Do nhân ấy ngày nay cả đoàn thể bị bôi nhọ.

3/ Nạn ăn lúa ngựa ba tháng: Nhân một kiếp xa xưa, ngài làm Phạm chí, cũng trong thấy đồ cúng tốt dành cho một ẩn sĩ, ngài ganh tị thốt lên: ông đó chỉ đáng ăn lúa dành cho ngựa.

4/ Nạn bị mũi kiếm đâm vào chân chảy máu: Do một tiền kiếp xa xưa khi còn phàm phu, ngài làm thương khách đã đâm chết một thương khách để cướp thuyền, do nhân ấy chịu vô lượng khổ ở ba ác đạo đến khi thành Phật vẫn còn dư báo bị giáo nhọn rơi trúng chân. Thương khách bị đâm chính là Đề Bà trong kiếp hiện tại.

5/ Nạn bị thấp khớp: Nhân vì kiếp xưa ngài là võ sĩ, đã đánh chết một người không giữ lời hứa với mình, người ấy là tiền thân của Devadatta.

6/ Nạn bị đau lưng: Nhân vì vô số kiếp về trước, làm thầy thuốc, ngài đã cố ý làm chết một bệnh nhân không trả tiền, bệnh nhân đó ngày nay là Đề Bà Đạt Đa.

7/ Nạn nhức đầu: Vì thuở xa xưa, ngài đã đánh vào đầu con cá lớn trong ao, mà cả làng bắt lên ăn trong thời đói. Dân làng nay là dòng họ Thích Ca bị vua Lưu Ly tàn hại. Con cá là tiền thân của vua Lưu Ly.

8/ Nạn bị ném đá: Trong một tiền kiếp, ngài đã giết người em khác mẹ để đoạt hết gia tài. Người em ấy nay là Đề Bà.

9/ Bạn Xa Di Bạt vu khống: Tương tự chuyện số 2, chỉ khác vào tiền kiếp ấy ngài là tỳ kheo do ganh tị với một tỳ kheo khác nên vu khống.

10/ Tại sao ngài phải tu khổ hạnh 6 năm? Do nhân vào thời phật Ca Diếp, khi gặp Phật ngài là con quan lớn, khi nghe nói phật Ca Diếp đắc đạo thì chê bai "Ông ấy nói dóc, Phật đạo khó thành, cần phải làm nhiều khổ hạnh".

III.

Thiền sư Nhật vào thế kỷ 17 (Bankei) mặc dù đắc đạo sau nhiều năm khổ hạnh, khi thuyết pháp ngài cũng dạy rằng không cần khổ hạnh mới thấy được đạo. Có người không tin lời này. Ngài lấy ví dụ một đoàn người đi rừng khát nước mệt lả ngồi xuống nghỉ, trong lúc một người còn sức ra công đi tìm nước. Khi được nước người này đem về cho mọi người cùng uống. Tất cả đều giải được cơn khát mặc dù không nhọc công tìm kiếm, nhưng những người không chịu uống thì vẫn khát. Ngài dạy mọi người đều có sẵn tâm Phật bất sinh và chiếu sáng kỳ diệu. Tu hành chỉ có nghĩa là trở về với cái tâm hồn nhiên ấy, cái tâm bẩm sinh mà mọi người đều có sẵn.

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 175-180

PHÁP QUY Y

TRONG TRUYỀN THỐNG ĐẠI THỪA

I. DẪN NHẬP

- Những quy y sai lạc thông thường: quy y tiền tài, danh vọng, địa vị, người thân.

- Khi vào chùa quy y Tam bảo cũng chỉ là để có những lợi lộc liên hệ những thứ nói trên, cho nên cũng không thực là quy y Tam bảo, mà chỉ là một kiểu hối lộ mê tín để tăng thêm vô minh, đau khổ.

- Kết quả tai hại là lòng tin lung lay, dễ từ bỏ Ba ngôi báu vì những mục tiêu vụ lợi trong từng giai đoạn.

II. QUY Y THEO ĐẠI THỪA

Là sau khi nhận chân ý nghĩa đích thực của Ba ngôi báu, chỗ nương tựa muôn đời, từ khi quy y cho đến ngày thành Phật. Người phát tâm quy y theo Đại thừa phải có những nhận thức như sau:

- Nhận chân cuộc đời giả dối

- Tất cả duy tâm tạo, khổ vui do tâm nên cần luyện tâm như tâm Phật

- Nguồn gốc của tâm Phật là Bồ đề tâm, mong cầu giác ngộ để lợi ích cho tất cả hữu tình. Bởi thế trong đạo Đại thừa, sự quy y Tam bảo luôn luôn đi đôi với phát tâm bồ đề. Trong nghi thức cúng cô hồn mỗi chiều trong chùa có câu khuyên các cô hồn như sau: "Các ngươi nên quy y Tam bảo phát tâm bồ đề thì cuối cùng sẽ thành Phật".

III/ HẠNG NGƯỜI NÊN QUY Y

- Có ba hạng người: hạ liệt, tầm thường và thù thắng. Người hạ liệt dùng hết khả năng mình chỉ để làm cho tâm mình được hạnh phúc. Người tầm thường vì thấy mình khổ nên chỉ mong thoát khổ, do vậy mà khổ mãi. Còn người thù thắng thì trong tâm luôn nghĩ đến khổ đau của mình và tất cả mọi người, nên chuyên lo diệt trừ căn bản khổ đau của người và đem hạnh phúc cho người. Vì người thánh thiện thì đau khổ vì nỗi đau của người khác.

Một số người sống không lỗi về giới hạnh của một trong bảy hạng Biệt giải thoát giới. Đó là những người quay về Tam bảo do thấy khổ sinh tử. Họ luôn luôn nhớ nghĩ đến cái chết. Và bản chất họ có Trí tuệ và tâm Đại bi. Nếu là gia chủ còn ở đời, thì họ có giới Ưu bà tắc gồm 5 giới và 45 hành pháp thích hợp cho họ.

Giả sử một người như vậy, sau khi nghĩ kỹ tự nhủ: "Nếu với tất cả kỹ luật Biệt giải thoát này, tôi vẫn không tìm được lợi ích cho bản thân và cho người khác, thì thực sự tôi phải làm sao? Pháp gọi là Đại thừa vốn nổi tiếng là thành tựu cả tự lợi và lợi tha, vậy tôi sẽ tìm pháp ấy từ một bậc Bạn lành".

Rồi người ấy tinh cần lễ Phật sám hối theo nghi thức nói trong Phổ Hiền nguyện vương, và nỗ lực một thời gian dài để làm vừa lòng đẹp ý một người thánh thiện xứng đáng làm bậc thầy mình. Bài nguyện ấy như sau:

1/ Nghi thức sám hối

[1] Đối trước tất cả chư Phật

Ở khắp nơi trong vũ trụ

Những người đã vượt ngoài

mọi chiều của thời gian,

Thân tâm con kính lễ.

[2] Nhờ năng lực Phổ Hiền

Con hóa thân như cát bụi

Đảnh lễ chư Như lai

Mà tâm con có thể nghĩ lường.

[3] Con đặt hết niềm tin nơi chư Phật

Và giới đức vượt bậc của các Ngài -
Vô số Phật đang an tọa
Giữa chúng Bồ tát như vi trần.
[4] Con ca tụng các đấng Thiện thệ
Bằng biển cả ngôn từ vô tận tán dương;
Con hát ca công đức đấng Chiến thắng
Với âm thanh của tiếng hải triều.
[5] Với hoa tươi và tràng hoa tốt đẹp
Âm thanh của não bạt, dầu thoa và lọng báu
Với đèn dầu và hương trầm hảo hạng
Con cúng dường tất cả đức Như lai.
[6] Với vải mịn và hương thù thắng
Bình hương bột chất cao như núi Tu di
Với đồ trang hoàng đặc biệt quý hiếm
Con dâng lên các đấng Chiến thắng.
[7] Con dâng hiến lên chư Phật
Phẩm vật cúng dường tráng lệ thù thắng
Và đức tin của con vào các thiện hành
Con xin kính lễ Như lai.
[8] Bất cứ tội lỗi nào con đã phạm
Do tham dục, giận dữ, si mê,
Bằng thân, lời hay ý
Con xin sám hối tất cả, từng loại tội.
[9] Con xin vui theo những công đức
Của chư Bồ tát và các bậc Độc giác
Của các bậc còn học và hết học

Con tán thành việc tốt trong thế gian.

[10] Với các bậc làm Ngọn đèn cho thế gian

Con thỉnh chuyển Bánh xe Pháp vô thượng

Những người trải qua từng bước đến giác ngộ

Đã đạt thành Phật quả thênh thang.

[11] Với những vị nào mong nhập Niết bàn

Con xin chấp tay khẩn cầu các ngài

Vì hạnh phúc an vui của chúng sinh

Hãy lưu lại đời thêm vô số kiếp

[12] Chút ít công đức nào con có được

Do Kính lễ, Cúng dường, Sám hối,

Do Vui theo, Cung thỉnh, Khẩn cầu

Tất cả con xin dồn cho mục đích Giác ngộ

[13] Con cúng dường chư Phật quá khứ hiện tại

Nơi nào các vị an trú, khắp mười phương

Con cầu mong chư Phật vị lai chóng thành đạt

Qua những bước đường tiến đến Toàn giác.

2/ Nghi thức quy y

Sau khi tìm được một bậc thầy và được vị ấy thâu nhận, với tâm chân thành người ấy đặt đầu mình chạm chân bậc thầy mà nói:

"Hỡi người thánh thiện, xin thương xót con. Con khẩn cầu thầy giảng cho con nghe về đạo Đại thừa, phương tiện để hoàn tất được lợi lạc cho bản thân con và người khác".

Rồi khi thầy đã bằng lòng làm phép quy y, người ấy phải tắm rửa sạch sẽ, thay y phục sạch, cung thỉnh bậc Bạn lành an tọa trên tòa cao trang hoàng bằng bông hoa. Người ấy phải quán tưởng thầy như Phật, đấng đạo sư, và tự nhủ: "Thầy là người che chở, là chỗ nương tựa của tất cả chúng sinh". Với lòng thành đệ tử nói:

“Kính bạch thầy, xin gia tâm mà nghe con đây. Trong vòng luân hồi từ vô thủy kiếp, con đã bị nhiều khổ đau xâu xé, làm con kiệt sức. Con không có một bậc thầy, không người che chở, không chỗ tựa nương” Lặp lại ba lần như trên. Khi ấy bậc thầy tuyên bố:

“Này thiện nam (hay thiện nữ), người đã khốn đốn mệt mỏi vì sinh tử luân hồi, ngươi nay muốn đi vào đạo Đại thừa là đúng lắm. Bây giờ người sẽ học đạo ấy. Bởi vì Ba ngôi báu có thể làm bậc thầy, làm người che chở, làm chỗ nương tựa cho những ai không có thầy, không có người che chở, không nơi nương tựa. Người hãy quy y Tam bảo với trí thuần tịnh và tâm vui mừng. Hãy lấy sự an vui của tất cả chúng sinh làm mục đích của ngươi. Hãy tom góp bất cứ phẩm vật nào mà người có, để chứng tỏ lòng cung kính cúng dường của người đối với Ba ngôi báu”.

Khi ấy người đệ tử quỳ gối chấp tay và dâng một cái hoa rồi lặp lại ba lần như sau:

“Xin bậc thầy thương xót nghĩ:

Từ vô thủy kiếp cho đến ngày nay

Con đã lang thang trong vòng sinh tử

Rất mệt mỏi vì nỗi khổ đau.

Con xin Thầy giảng dạy cho con

Con đường chấm dứt tất cả khổ”.

3/ Tu tập sau khi quy y

Ý thức rõ những đức tính siêu việt của Ba ngôi báu, Phật tử lặp lại pháp quy y nhiều lần. Ý thức rõ lòng từ bi rộng lớn của Tam bảo, Phật tử luôn luôn nhiệt tình lễ bái, mỗi khi ăn khi uống đều cúng dường Tam bảo trước. Ý thức về tâm đại bi, người ấy phổ biến sự quy y trong tất cả hữu tình.

Sau khi học được những đức tính của Tam bảo và tâm bồ đề, Phật tử nên liên tục quy y và phát tâm bồ đề ngày ba lần đêm ba lần, lặp đi lặp lại. Dù không theo nghi thức đầy đủ về việc phát tâm, cũng nên phát triển tâm bồ đề với những câu như sau:

"Con xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng cho đến ngày giác ngộ. Xin cho tất cả những hành vi bố thí, trì giới… của con sẽ kiện toàn quả Phật vì lợi ích cho tất cả hữu tình".

Mỗi khi cần làm việc gì, làm lễ khẩn cầu Ba ngôi báu, từ bỏ tất cả phương tiện khác của thế gian.

4/ Lợi ích của Quy y

a/ Vào thời gian gieo nhân: nghĩa là, trong đời hiện tại và trong các đời tái sinh về sau, sự quy y làm cho người ta thoát khỏi Tám nỗi sợ hãi lớn và làm bạn với ngàn vị trời hoan hỷ trong giáo lý Phật. Vào lúc chết người ta được tâm hoan hủ. Trong các đời tái sinh khác, sự quy y dắt dẫn ta ra khỏi khổ sinh tử luân hồi và thoát khoải khổ của các đọa xứ, lại còn đem lại niềm vui của những tái sinh thù thắng và Niết bàn.

b/ Vào thời gian hành đạo, sự quy y đem lại việc thực hành con đường Tám chính và Bảy chi phần giác ngộ, v.v…

c/ Vào thời gian kết quả: người ta đạt đến hai Niết bàn - còn thân và không thân - và Ba thân: Pháp thân, báo thân, ứng hóa thân.

Kế tiếp lễ quy y là nghi thức phát tâm bồ đề.

5/ Lợi ích của Tâm bồ đề (trích kinh *Askayamati khải thỉnh*)

Bấy giờ Aksayamati hỏi: Thưa thượng tọa Xá Lợi Phất, tâm bồ đề ngay khi Bồ tát mới phát khởi đã là bất hoại. Vì sao thế? Vì nó trong suốt. Nó khởi lên không do ảnh hưởng của dục vọng. Nó khởi lên với sự bao dung, vì không màng đến những cỗ xe khác. Nó khởi lên với sự quyết định, vì không ưa tranh cãi với những kẻ chống đối. Nó không thể bị bất cứ ác ma nào tấn công. Tâm bồ đề là rắn chắc, bởi nó toàn chủ động mọi gốc rễ của đức hạnh. Nó trường cửu, vì biết rõ tất cả pháp hữu vi đều vô thường. Nó khởi lên không ngần ngại, vì bao hàm một cách chính xác tất cả giáo lý của Phật. Nó không phiền não, vì không sử dụng những năng lực tà ngụy. Nó khởi lên liên tục, vì không ai lay chuyển nổi. Tâm ấy vô song, vì không có gì tương tự. Nó như kim cương, vì cắt đứt mọi giả tướng. Nó vô biên, vì chứa vô lượng công đức. Nó khởi lên với tình yêu bình đẳng hướng đến tất cả hữu tình. Nó hoàn toàn thanh tịnh, vì tuyệt đối không nhiễm ô. Nó vô cấu, vì có ánh sáng tuệ trong suốt. Nó khởi lên với niềm xúc tín lớn lao, vì không bỏ ý nguyện thù thắng. Nó lan trải rất

xa, vì giống như không gian. Nó vươn lên thật lớn, vì phạm vi của nó là tất cả hữu tình…Tâm bồ đề vươn lên không chướng ngại, vì nó hướng đến trí vô dục. Nó phục vụ tất cả vì lòng bi mẫn lớn, bền. Nó phát khởi liên tục vì biết rõ giá trị của hồi hướng công đức. Vì tâm bồ đề được đấng Biến tri giảng dạy, nên nó là điều kiện tiên quyết. Tâm bồ đề đáng được học, vì không có trong các cỗ xe khác, ở đấy dù có chúng sinh nào muốn tìm học tâm bồ đề cũng không tìm được".

Tâm bồ đề này khi phát khởi thì được trang hoàng bằng hành trang công đức. Nó phát khởi với thực chứng, do hành trang trí tuệ. Nó là hạt giống của tất cả đức hạnh Phật. Nó không bị tan vỡ vì bất cứ hiện tượng nào. Nó là nhà của mọi phúc lạc.

Tâm bồ đề khi phát khởi là đã tích lũy hành trang Bố thí. Nó phát khởi với quyết định mãnh liệt do hành trang Giới hạnh. Nó phát khởi trong niềm cung kính, vì được trang bị với hành trang Nhẫn nhục. Nó phát khởi thì vô địch, do hành trang Tinh tấn. Nó phát khởi với những đặc tướng của tịnh chỉ do hành trang Thiền định. Nó phát khởi không bị chướng ngại, do hành trang Tuệ giác.

Vì đã tích tụ đại Từ, nên tâm bồ đề phát khởi không có ác ý. Vì đã tích tụ đại Bi, nên tâm bồ đề phát khởi với những gốc rễ vững chắc. Vì đã tích tụ đại Hỉ, nên tâm bồ đề trú trong hỉ lạc và niềm vui tối thượng. Trong đại Xả, tâm bồ đề không bị giao động vì khổ hay vui. Tâm bồ đề được gia trì bởi sự gia trì của Phật. Phương pháp của nó vững bền, vì những hàng ngũ tín đồ của Ba ngôi báu không bao giờ đứt đoạn. Khi tâm bồ đề phát khởi thí tất cả chúng hội chư Phật mười phương đều ca ngợi "Lành thay". Thưa tôn giả Xá Lợi Phất, có thể nào một cái tâm của đấng Biến tri như vậy sẽ bị hủy diệt không?

Xá Lợi Phất đáp: "Thiện nam tử, không thể được. Cho rằng một tâm như vậy hủy diệt thì cũng như nói hư không có thể hủy diệt".

Khi ấy Aksayamati nói: "Thưa thượng tọa Xá Lợi Phất, đúng thế. Tâm của đấng Biến tri là bất diệt, và tâm bồ đề của một vị Bồ tát là căn bản của Phật tâm, cho nên tâm bồ đề cũng bất diệt".

Như thế là tính chất độc nhất vô nhị của Tâm bồ đề trong đạo Đại thừa, cái tâm thù thắng nhất trong cả thế gian, cái tâm không bỏ một chúng sinh nào. Đây là tâm mà chư Bồ tát ở địa vị cao làm cho trong sạch, là Tâm làm

cho Bồ tát thành Bồ tát. Các ngài che chở, giữ gìn nó không gián đoạn, làm cho nó tăng trưởng qua các Địa vị. Và chính vì đấy là Tâm của chư Phật, nên vị Bồ tát nào phát khởi tâm bồ đề thì từ lúc ấy trở đi mãi mãi được sự che chở hộ trì của những vị trời hoan hỉ trong nền Giáo lý này. Vào giờ chết, vị ấy vui vẻ, được chư thần bảo vệ qua cõi Trung ấm và trong thai mẹ cùng suốt tuổi ấu thơ. Mọi công hạnh căn bản của Bồ tát tiếp nối qua đời sau, và tâm thức của vị ấy vẫn duy trì dòng công đức.

Và Luận sư Santideva trong *Tiến trình hành đạo*: "Tất cả công đức khác giống như cây chuối".

Khi trổ quả thì khởi sự úa tàn

Nhưng cây Bồ đề tâm thì tăng trưởng

Ngày càng thêm lớn, quả nó không hư hoại

Bởi thế, vì tâm bồ đề bất diệt, nên tất cả công đức của nó tăng trưởng trong các Đạo lộ thuộc thế gian và Siêu thế, và quả của các công đức ấy không diệt mất ở Phật địa.

6/ Nghi thức phát Bồ đề tâm và lợi ích của sự phát tâm

Sau khi quy y Tam bảo và hiến dâng những gì mình có thể có, để cúng dường Ba ngôi báu và bậc thầy (Bạn lành), giới tử kế tiếp là làm lễ thọ tâm bồ đề với bậc thầy mình đã quy y. Bằng tâm nguyện thành khẩn vị ấy suy nghĩ: "Bậc thầy cũng như Phật đang ngồi trước mặt tôi. Tôi cũng sẽ hoàn tất mọi hành vi vĩ đại của tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại, vị lai".

Quỳ cả hai gối và dâng một cành hoa, hai tay chấp lại, giới tử nói ba lần:

Hỡi đấng Biến Tri, mẫu mực của trí tuệ,

Người tịnh hóa bánh xe sinh tử,

Con không có bậc thầy nào để nương tựa,

Ngoại trừ dưới bàn chân như hoa sen của thầy

Hỡi bậc anh hùng của loài hữu tình,

Xin bậc Đại Hiền gia tâm thương xót con

Xin đấng thánh ban cho con

Tâm Bồ đề tối cao, thù thắng!

Khi ấy bậc thầy Bạn lành triệu thỉnh tất cả chư Phật Thế tôn trong mười phương vũ trụ đến làm chứng, cũng như thỉnh cầu tất cả chư Bồ tát ở địa vị cao và các bậc thầy Bạn lành trong quá khứ và hiện tại. Trước mặt họ, giới tử thanh lọc dòng tâm thức bằng nghi lễ nói trong kinh *Thiện hạnh* và kinh *Tiến trình Bồ tát hạnh*. Khi người đệ tử đã hoàn toàn tịnh hóa được dòng tâm thức, vị ấy lại cầm hoa khẩn cầu bậc thầy. Không nghĩ đến lợi lộc danh tiếng sự tán dương hay quà tặng của người đệ tử, vị thầy nghĩ: "Thật là kỳ diệu, vào thời đại khủng khiếp này lại có một chúng sinh thánh thiện như thế. Kỳ diệu thay!"

Đấy là cách cử hành lễ phát tâm bồ đề với một ý hướng cao cả.

Phát tâm bồ đề có mười lợi ích như sau, theo Geshe Geltsang:

+ Lợi ích thư nhất là, bồ đề tâm là cửa ngõ đi vào những đạo lộ đại thừa. Cũng như muốn vào một gian phòng chúng ta cần phải đi qua cái cửa lớn, muốn thành một tu sĩ đại thừa giáo ta phải phát tâm vị tha cầu giác ngộ. Chỉ đọc sách vở về đại thừa chưa đủ, chúng ta cần thực hành bồ đề tâm. Nếu không có động lực là tâm bồ đề, thì những pháp tu cao cấp thuộc Kinh giáo và Mật giáo sẽ không bao giờ trở thành những pháp hành đại thừa thực sự.

+ Thứ hai là, một người phát tâm bồ đề trở thành thiện nam hoặc thiện nữ của chư Phật. Vị ấy, dù nam hay nữ cũng trở thành một phần tử trong đại gia đình chư Phật. Điều này rất lợi lạc vì một khi đã vào trong gia đình của chư Phật thì ta sẽ nhanh chóng thành Phật.

+ Lợi ích thứ ba của tâm bồ đề là ta thù thắng hơn những bậc đã chứng đắc thuộc đạo lộ tiểu thừa. Nói chung, những hành giả tiểu thừa như A la hán là những vị đã đạt chứng ngộ rất cao vì đã từ bỏ tâm mê vọng. Họ có thể duy trì trạng thái tâm an lạc và do vậy, so với phàm phu thì họ là những bậc đã tu chứng cao. Nhưng nhờ đạt đến tâm bồ đề tôn quý mà ta có thể thù thắng hơn những vị A la hán và những hành giả tiểu thừa, vì họ không có bồ đề tâm. Cũng như một hoàng tử hay công chúa dù còn rất bé cũng cao quý hơn những ông quan to trong triều đình, người đã phát tâm bồ đề cũng thù thắng hơn những bậc đã chứng đắc cao trong đạo lộ tiểu thừa.

+ Lợi ích thứ tư là, khi có tâm bồ đề thì người ta trở thành đối tượng cho kẻ khác tôn trọng cúng dường. Bất kể tướng bên ngoài hay địa vị xã hội như thế nào, một người phát tâm bồ đề vị tha cũng trở thành xứng đáng với sự cung kinh tôn trọng của nhân loại và chư thiên như Phạm vương, Đế thích.

+ Thứ năm, một người có tâm bồ đề thì có thể tựu thành hai thứ tích lũy một cách rất nhanh chóng. Hai tích lũy về phạm đức và trí tuệ có thể khiến cho người ta đạt đến giác ngộ. Sự tích lũy viên mãn về phước đức đưa đến sự thành tựu thân Phật, vì sự viên mãn về trí tuệ giúp người ta có được tâm Phật.

+ Lợi ích thứ sáu của việc đào luyện tâm bồ đề là, nó tịnh hóa những chủng tử ác nghiệp nặng nhất mà ta đã tích lũy trong quá khứ. Có nhiều câu chuyện có thực về năng lực của tâm bồ đề có thể tịnh hóa ác nghiệp.

+ Lợi ích thứ bảy là ta mau chóng thành tựu được ước nguyện. Điều này có nghĩa rằng nếu ta nguyện thoát ly khổ sinh tử và giải thoát chúng sinh khỏi khổ sinh tử, thì tâm bồ đề có thể hoàn tất việc này. Nhờ năng lực bồ đề tâm mà bản thân ta cùng tất cả hữu tình có thể cảm nhận được hạnh phúc trong sáng vô biên, vô cùng tận.

+ Lợi ích thứ tám là những phi nhân, ma quỷ và bốn đại chủng bên ngoài - đất nước lửa gió - không thể làm hại người có bồ đề tâm. Phi nhân ma quỷ và đất nước lửa gió sẽ không làm hại được người có tâm bồ đề, cho nên Bồ tát không có gì sợ hãi do vì yêu mến kẻ khác hơn chính bản thân mình. Bồ tát đối với người khác như mẹ đối với con. Khi người nào cố hại một vị Bồ tát, thì Bồ tát không bao giờ cảm thấy sợ hãi mà lại phát khởi từ tâm đối với người ấy. Vì những lý do ấy, nếu ta phát bồ đề tâm thì ta sẽ thoát khỏi những nỗi lo sợ.

+ Lợi ích thứ chín của sự phát bồ đề tâm là ta sớm thành tựu được năm đạo lộ đại thừa và mười địa vị Bồ tát. Bồ tát cần phải trải qua những con đường và những địa vị ấy mới đạt đến toàn giác được. Ví dụ nếu ta muốn đi từ tỉnh York đến Luân đôn bằng tàu hỏa thì trên lộ trình ta cần phải đi qua một số nhà ga. Cũng thế, muốn đạt đến giác ngộ phải trải qua mười trạm trên lộ trình giác ngộ. Những trạm này không phải là những ga tàu hỏa mà đúng hơn, là mười địa vị tâm linh của những thánh giả. Sau khi đến được địa thứ mười, thì quả vị Phật (hay Vô thượng bồ đề) sẽ được chứng đạt.

+ Cuối cùng, lợi ích thứ mười của tâm bồ đề là, người có bồ đề tâm sẽ nhanh chóng đạt được toàn giác. Tất cả những ai đã đạt thành quả vị toàn giác cũng đều nhờ phát tâm bồ đề vị tha mà đạt được. Bởi vậy chúng ta nên hướng tất cả nghị lực của mình về sự phát bồ đề tâm để nhanh chóng đạt đến giác ngộ.

7/ Những điều không nên làm và nên làm sau khi phát tâm

Bạn phải tránh bốn điều làm suy yếu tâm bồ đề, ấy là: 1) Lừa dối bậc thầy, đạo sư, người hướng dẫn và những người đáng kính trọng. 2) Làm cho người khác cảm thấy tội lỗi khi không có lý do gì để có mặc cảm ấy. 3) Khinh thường, bôi nhọ, hủy báng một người đã vào đại thừa. 4) Đi đến người láng giềng để dối trá lừa bịp và có những động cơ không thích đáng.

Và bạn phải làm bốn điều không làm suy yếu tâm bồ đề, ấy là: 1) Không nói lời không thật, dù đó để thoát chết, lại càng không nên nói dối để chuốc lấy chê bai. 2) Sống giữa những người có ý hướng cao đẹp và không dối trá lừa bịp. 3) Xem tất cả Bồ tát như đấng đạo sư và đi đâu cũng thốt lời ca tụng họ. 4) Thúc giục tất cả hữu tình mà bạn có ảnh hưởng, để họ phát tâm Vô thượng Bồ đề, không để cho họ ưa thích Cỗ xe hạn cuộc.

8/ Lợi ích của Bạn lành

Sau khi quy y và phát tâm Bồ đề, Phật tử cần nương tựa gần gũi thầy, bạn tốt gọi chung là Bạn lành để nung nấu và tăng trưởng tâm bồ đề, như Thiện Tài đồng tử trong kinh Hoa Nghiêm đi tham học 53 vị thiện tri thức. Kinh Hoa Nghiêm bản Tạng ngữ có những đoạn nói về Bạn lành như sau:

"Thiện nam tử, Bồ tát được Bạn lành hướng dẫn thì không rơi vào các cõi xấu. Một Bồ tát được sự chở che của Bạn lành thì tu tập không lỗi lầm. Nhờ Bạn lành làm động lực thúc đẩy mà Bồ tát siêu việt thế gian này. Nhờ kính lễ bậc Bạn lành mà tâm Bồ tát kiên cố không quên tu tập. Nhờ Bạn lành nuôi dưỡng mà Bồ tát không thể bị ác hành xâm chiếm.

Chính Bạn lành làm cho Bồ tát mong muốn làm những việc cần làm. Bạn lành khiến cho Bồ tát hết dửng dưng, và lôi Bồ tát ra khỏi đô thị sinh tử. Bởi thế, này thiện nam tử, người phải luôn luôn bước đi với sự hiện diện của những bậc Bạn lành. Với tâm như đại địa, không lún xuống dưới sức nặng của vạn vật. Với tâm như kim cương, không hề thay đổi. Với tâm như chó con, khó bị khiêu khích. Với tâm như rặng núi, không bị khổ làm lay động. Với tâm như tôi tớ, không phàn nàn trong bất cứ công việc gì. Như người quét, quét sạch kiêu mạn, như toa xe chuyên chở những gánh nặng; như con thuyền đến và đi không biết mệt. Với tâm như bé trai, luôn học hỏi gương mặt của Bạn lành. Với một tâm như vậy, hãy cung kính phụng sự bậc Bạn lành".

Thiện nam tử, người phải tự xem mình như người bệnh, Bạn lành như lương y, chỉ giáo của người ấy như thuốc, và muốn chữa bệnh thì hãy ghi lòng tạc dạ những lời thầy khuyên.

9/ Định nghĩa tâm bồ đề

Từ khi phát tâm cho đến khi thành Phật cũng một tâm bồ đề ấy nhưng dần tăng trưởng qua nhiều giai đoạn tu hành như sơ phát tâm, tư lương, gia hạnh, kiến đạo, cứu cánh. Hoặc 10 tín, 10 trú, 10 hạnh, 10 hồi hướng và 10 địa. Vắn tắt, sau khi phát bồ đề tâm, hành giả cần phải *lập Bồ đề nguyện* và *hành Bồ tát hạnh*. *Nguyện* là quyết định làm một việc gì nhưng chưa khởi sự, và *Hạnh* là thực sự bắt tay vào công việc ấy. *Bồ đề nguyện* rất quan trọng, vì nó là sức mạnh của tâm nguyện bồ đề trải qua nhiều đời kiếp không lui sụt. Nó bao hàm sự duy trì tâm nguyện đạt giác ngộ và có ý hướng tốt đẹp đối với thiện hành của tất cả chúng sinh, gọi là *vui theo*, và *hồi hướng công đức*. Như đức Thế tôn nói trong kinh *Lời khuyên vua*:

"Này đại vương, ông quả thực rất bận rộn vì phải làm nhiều phận sự. Ông không thể thực hành đầy đủ mọi chi tiết của các hạnh ba la mật từ bố thí cho đến trí tuệ. Bởi thế, này đại vương, hãy luôn luôn tỉnh giác và duy trì trong tâm ông sự khát khao đạt đến vô thượng bồ đề. Hãy đào luyện lòng khát khao ấy với đức tin, thận trọng, quyết định, dù khi đi hay khi ngồi, ngủ hay thức, ngay cả khi ăn khi uống. Rồi gom góp và cân nhắc tất cả thiện hành mà ông đã làm, cùng tất cả những thiện hành của chư Phật và cả đến của phàm phu, và hãy vui theo công đức ấy. Hãy vui theo, bởi vì khối lượng công đức này là tột đỉnh của những niềm vui, vô hạn như không gian. Nó cũng tương tự như chính Niết bàn.

Sau khi vui theo, hãy hiến dâng những công đức ấy cho tất cả chư Phật, Bồ tát, Thanh văn và Độc giác. Rồi làm việc ấy cùng với tất cả hữu tình.

Rồi ngày này qua ngày khác, mỗi ngày ba lượt, hãy hồi hướng những công đức ấy lên tất cả hữu tình, cầu cho họ đạt đến toàn trí, để họ có thể kiện toàn đức tính của Phật quả và đạt đến Vô thượng Bồ đề. Này đại vương, nếu nhà vua sống được như vậy ngay khi còn làm vua, tức ngài kiện toàn hành trang để đạt giác ngộ mà vẫn không sao lãng phận sự làm vua".

Luận sư Satideva cũng nói như vậy trong tác phẩm *Toát yếu tu tập:*

"Đừng khinh thường việc chỉ phát tâm bồ đề mà thôi. Mặc dù không thực hành, nó vẫn phát sinh vô lượng an vui ngay trong sinh tử".

Tiềm năng của Tâm ấy cũng được mô tả trong chương Di Lặc nói về giải thoát trong kinh *Hoa Nghiêm*:

"Này đồng tử Thiện Tài, cũng như một viên kim cương quý báu, dù đã bị tách ra cũng chói sáng vượt hơn bất cứ vương miện nào bằng vàng, nó có thể xóa tan sự cùng khổ của người ta, mà không giảm cái danh ngọc quý. Cũng thế, này đồng tử, sự phát tâm bồ đề dù chưa có hành động cũng vẫn sáng chói vượt hơn toàn thể những gì mà Thanh văn và Độc giác thành tựu được". Và mặc dù xóa tan mọi nghèo cùng của sinh tử, nó cũng không mất danh tiếng của nó là Tâm bổ đề.

Lại nữa, kinh *Lời khuyên vua* nói:

"Này đại vương, ông đã được tái sanh vào cõi trời nhiều lần vì những thiện hành do sự phát tâm bồ đề của ông được thuần thục. Tôi không cần bảo ông hậu quả sẽ ra sao nếu ông phát tâm ấy nhiều lần hơn nữa".

10/ Nguyện bồ đề và Hạnh bồ đề

Về ý nghĩa của tâm nguyện bồ đề và tâm hạnh bồ đề, kinh *Hoa Nghiêm* nói:

"Thiện nam tử, thật hiếm có những chúng sinh phát tâm vô thượng bồ đề; nhưng càng hiếm hơn nữa là những chúng sinh lập hạnh bồ đề".

Và Santideva nói trong tác phẩm *Toát yếu tu tập*:

"Bồ đề tâm có hai loại: tâm quyết định đạt giác ngộ (*bồ đề nguyện*), và tâm hướng về sự thực hành để đạt giác ngộ (*bồ đề hạnh*).

Ngài cũng nói trong tác phẩm *Bồ đề hạnh* (*Tiến trình tu tập*):

Như người ta biết sự khác nhau

Giữa muốn đi và thực sự đi;

Người trí nên biết sự khác nhau

Giữa hai giai đoạn trong tâm bồ đề.

Lại nữa, cũng trong *Toát yếu tu tập*: "Bồ đề nguyện khởi lên do quyết định: ta phải thành Phật". Do vậy, Bồ đề nguyện là sự tập trung, dán chặt vào

mục đích đạt Toàn giác, như kinh dạy: "Lập tâm nguyện bồ đề là mong muốn thành tựu Giác ngộ viên mãn để lợi lạc cho tất cả hữu tình".

Còn lập hạnh bồ đề là tập trung, dán chặt vào những công đức thuộc đạo lộ tu hành, như được nói trong *Trang nghiêm kinh*:

[1] Trước hết là phát tâm bồ đề, sau đó là [2] làm những việc tự lợi, lợi tha; [3] chứng nhập Không tính hay Chân như, [4] thành tựu các năng lực, [5] tự tịnh cõi Phật, [6] thành thực hữu tình và cuối cùng là [7] sự giác ngộ tối thượng (vô thượng bồ đề).

Tâm bồ đề có hai đức tính khiến người ta giữ nó không lui sụt, đó là tâm nguyện và tâm hạnh bồ đề (*Bồ đề nguyện* và *Bồ đề hạnh*). Tâm nguyện gồm có thành thật và không lừa đảo. Tâm hạnh gồm có xả và đức hạnh thù thắng… Bốn đức này lại bao gồm vô số đức tính khác".

Kinh *Toát yếu về Pháp* nói:

"Tâm hạnh bồ đề là lòng mong muốn có những đức tính đặc biệt: sự yêu mến đối với chúng sinh, thương khắp mọi loài, kính trọng những bậc đáng kính, thương xót tất cả hữu tình, trung thành hầu hạ bậc thầy. Tâm hạnh bồ đề là chỗ nương, không ai che chở, không có một hòn đảo, không chỗ trú cuối cùng".

Trong kinh *Aksayamati* cũng nói:

"Lại nữa, thưa Thượng tọa Xá Lợi Phất, Tâm hạnh bồ đề của Bồ tát thì bất diệt, vì sao? Vì nó được nâng đỡ tối thượng bằng tất cả các đức tính căn bản. Hơn nữa, mỗi một ý nghĩ mà Bồ tát khởi lên đều được nâng đỡ bởi tâm hạnh bồ đề của vị ấy với động cơ thánh thiện. Sự luân hồi đưa vị ấy từ địa vị thấp lên cao chính nhờ Tâm hạnh bồ đề… Bởi thế tôi nói rằng, thưa Thượng tọa Xá Lợi Phất, tâm hạnh bồ đề của Bồ tát là bất diệt… Như rừng và mùa gặt được tốt tươi là nhờ đất tốt, ta nên hiểu tất cả các đức tính làm nên một đức Phật sẽ lớn lên và tăng trưởng từ nền tảng tâm hạnh bồ đề".

Nhờ có bồ đề nguyện mà ngã chấp dần dần bị tiêu diệt. Nhờ bồ đề hạnh mà hành giả viên mãn hành trang phước và trí để thành Phật.

Bồ đề tâm lại còn được phân làm hai là tương đối và tuyệt đối. Tương đối là năm hạnh ba la mật khởi từ bố thí đến thiền định. Tuyệt đối là tuệ giác Bát nhã thực chứng chân không, xem tất cả pháp hữu vi như mộng huyễn bào ảnh

(Kinh Kim cương). Bồ đề tương đối là hành trang về Phước, còn gọi là Phương tiện. Bồ đề tâm tuyệt đối là hành trang về Trí hay Tuệ giác, nhưng ngay từ buổi sơ phác tâm, hai thứ cũng phải không rời nhau mới có thể tiến tu cho đến viên mãn vô thượng bồ đề. Kinh *Kim cương* dạy: *"Đem tâm vô ngã vô nhân vô chúng sinh vô thọ giả mà tu hết thảy thiện pháp thì được thành Phật"*. Không bốn tướng ngã nhân… là đạt Tính không, tức trí tuệ; tu hết thảy thiện pháp khởi từ Bố thí… cho đến thiền định ba la mật, thuộc về tu Phước.

Muốn làm việc phước một cách rốt ráo (ba la mật) thì phải thấy không có mình làm, không có việc phước, cũng không có đối tượng là chúng sinh. Như bố thí đừng thấy có người cho, kẻ nhận, vật cho; nhẫn nhục cũng đừng thấy có người nhục mạ, mình bị nhục mạ, và sự nhục mạ… Muốn thế phải quán sát như bài kệ kết thúc Kinh Kim cương dạy: "Hết thảy pháp hữu vi như mộng huyễn bọt bóng, như sương như điện chớp. Hãy quán sát như vậy".

IV/ KẾT

Tâm ta vốn là tâm Phật, đầy đủ diệu dụng như Phật, nhưng từ vô thủy kiếp, chúng ta đã sử dụng tâm ấy một cách sai lạc khiến ta phải trầm luân. Phật là người đã quay trở về, như người mê đã tỉnh. Khi tỉnh hẳn ngài mới thấy tất cả chuyện trầm luân sinh tử, và cả đến chuyện tu hành qua các giai đoạn, cho đến chứng quả đều chỉ là một giấc chiêm bao. Cho nên cái thấy chính xác nhất là cái thấy "như huyễn" của Đại thừa, và đấy là cái thấy mà người mới phát tâm cầu giác ngộ cần luyện tập. Atisha cũng viết trong *Ngọn đèn soi đường giác ngộ* như sau:

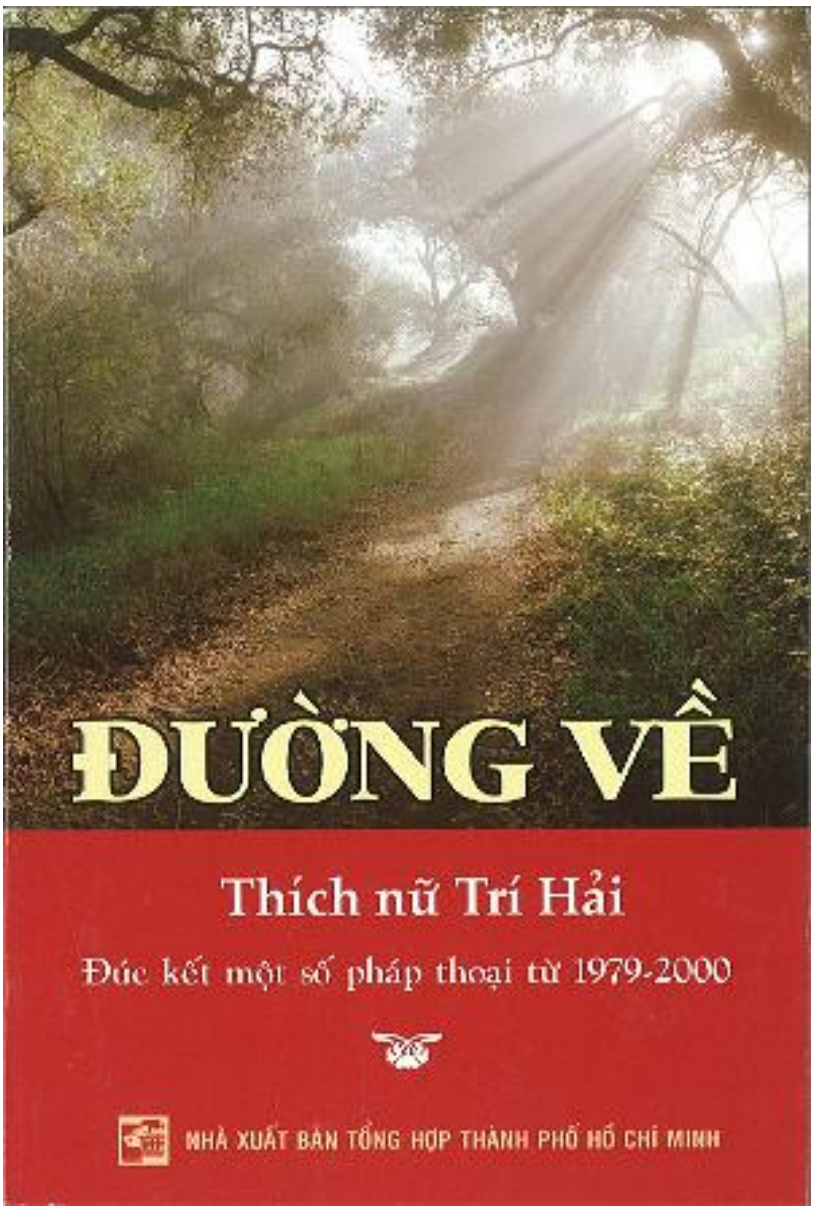
…

"Và như vậy, Bồ tát sơ phát tâm phải luôn luôn ý thức rằng toàn thể thân, mạng sống và những lạc thú của mình, cùng tất cả hiện tượng trong sinh tử cũng như niết bàn, chỉ là một giấc chiêm bao. Như mộng, là Ba ngôi báu mà trong mộng họ đang kính lễ. Như mộng, là dòng sinh tử luân hồi trong đó họ chịu khổ đau. Như mộng là những chúng sinh mà tâm đại bi như mộng của họ phải nhọc lòng thương xót…".

Thích Nữ Trí Hải

Bóng Nguyệt Lòng Sông, tr. 181-210

Vi tính: Chủ nhật, 12-7-2016


ĐƯỜNG VỀ
Thích nữ Trí Hải
Đúc kết một số pháp thoại từ 1979-2000
NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

THÍCH NỮ TRÍ HẢI

ĐƯỜNG VỀ
ĐÚC KẾT MỘT SỐ PHÁP THOẠI
TỪ 1979 – 2000

Chúng con xin chân thành cảm tạ viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Chư tôn thiền đức và quý vị Phật tử đã ủng hộ tinh thần cũng như vật chất cho việc in và phổ biến tác phẩm này.

TM Môn đồ và Pháp quyến của Ni trưởng Thích Nữ Trí Hải

Tỳ kheo ni Thích Nữ Tuệ Dung

Ưng vô sở trú và thiền định

Câu kinh mà Lục Tổ Huệ Năng vừa nghe liền hoát nhiên đại ngộ là *"Ưng vô sở trú nhi sinh kỳ tâm"* trong kinh Kim Cương. Nay ta hãy tìm hiểu ý nghĩa câu kinh có tác dụng lớn lao ấy.

Bản dịch Pháp văn *"Eveiller votre mental sans le fixer sur aucune chose"* (Đánh thức tâm linh của ngươi dậy, mà đừng để nó bám vào một đối tượng nào cả.) Bản dịch tiếng Anh: *"The mind must operate without abiding anywhere"* (Tâm thức phải vận hành không trú vào đâu cả). Cả hai câu Anh và Pháp ấy đã làm sáng tỏ nghĩa câu chữ Hán. *"Sinh kỳ tâm"* có nghĩa là một sự thức tỉnh của tâm trí [1], tức là một sự chú ý toàn triệt mà không có đối tượng chú ý: không chú tâm trên một sự vật nào [2], không trú vào đâu cả [3]. Nghe qua thật mâu thuẫn khi bảo rằng phải chú ý mà không có đối tượng để chú ý. Ta nhớ lại lời dạy của Lục Tổ trong Đàn Kinh, rằng phép thiền quán của Ngài không quán tâm, không quán không, cũng không quán tịnh. Đúng là tinh thần *"ưng vô sở trú"*: vì quán không hay quán tịnh thì không và tịnh đó đã trở thành đối tượng để chú ý. Có lẽ ví dụ sau đây giúp ta dễ hiểu vì sao muốn chú ý triệt để thì phải không có đối tượng. Như khi thầy giáo đứng trên bục cao nhìn khắp cả lớp để xem tình hình học sinh, muốn sự quan sát được toàn diện thì ông không được có thành kiến chú ý riêng một vài trò, cũng không riêng để ý tìm nơi họ một thói tật nào mà ông ghét, ví dụ ngủ gật, cóp bài hoặc nói chuyện. Khi ấy có lẽ ông sẽ khám phá nhiều chuyện hơn là nếu ông chỉ lưu tâm vụ ngủ gật, hoặc tệ hơn, chỉ canh xem trò A, trò B, có ngủ gật

không. Nhưng đa số chúng ta đều thường làm như vậy. Mỗi khi chú ý ta đều có đối tượng sẵn, hoặc có thành kiến sẵn, như vậy nghĩa là không chú ý gì cả.

Krishnamurti còn đi xa hơn, bảo rằng: *"Thiền định mà có đối tượng thì không phải thiền định gì ráo* [4]**"**. Một người chú tâm vào một đối tượng thiền quán đến nỗi quên hết ngoại giới, với một đứa trẻ chăm chú vào món đồ chơi mà nó ưa thích, cả hai giống nhau ở chỗ đều có một đối tượng để chú ý, để quên đi mọi sự khác. Krishmamurti gọi đó là sự "giải trí", chứ không phải chú ý.

Thiền định chân thực phải là *"vô sở trú"*: không trú sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp, tức là những ý tưởng. Nếu tâm còn để vào bất cứ một đối tượng nào thì không phải là an trú trong thiền định [5]. Thiền định như vậy là một sự tỉnh giác, sáng suốt, bén nhạy tột độ để có thể thấy rõ cội nguồn của mọi sự. "Tỉnh giác" ở đây chính là "sanh tâm" trong kinh văn. Nhờ không trú vào đâu cả mà tâm mới tỉnh giác để thấy được mọi sự [6]**.** Ngược lại, cũng nhờ tỉnh giác mới có thể "vô trú". Người tọa thiền khi đến một mức độ an tịnh cao, có thể nghe cả tiếng tàn hương rơi mặc dù không chú ý: đó là nhờ tâm trạng tỉnh giác bén nhạy khi nó không trú vào đâu cả. Đây là nhờ "vô trú" mà "sanh tâm**"**. Vô trú là *tịch* (vắng lặng); sanh tâm là *chiếu* (soi sáng). Ngược lại, chiếu cũng giúp cho tịch; như có tỉnh giác mới được sự vô trú – không bám víu vào một đối tượng nào, bởi vì một khi đánh mất sự tỉnh giác thì ta rơi ngay vào trạng thái hôn trầm hoặc tán loạn. "Vô sở trú" là phương diện tiêu cực, là thể của thiền, là tịch hay *tịnh chỉ*; "sanh kỳ tâm" là phương diện tích cực, là dụng của thiền, là *chiếu* hay tuệ quán. Hai cái không rời nhau mà bổ túc cho nhau. Có vậy mới thấu suốt một cách triệt để như Lục Tổ Huệ Năng rằng *"bản lai vô nhất vật, hà xứ nhá trần ai"* (xưa nay không một vật thì bụi bám vào đâu), vì còn thấy có bụi có gương là còn chỗ trú trước, còn nhị nguyên đối đãi giữa cái thấy và cái bị thấy. Trong thiền rốt ráo, trái lại, không còn một tư tưởng (pháp) nào để mà đoạn, như câu kệ Lục Tổ trả lời Ngọa Luân thiền sư:

Huệ Năng một cự lượng
Bất đoạn bách tư tưởng
Kiến cảnh tâm sát khởi
Bồ đề tác ma trưởng

(Huệ Năng không sức mạnh
Không đoạn trăm tư tưởng
Thấy cảnh tâm thường sanh
Bồ đề lớn sao được?)

Đây là thiền đến giai đoạn "vô công dụng", không còn cần phải nỗ lực diệt vọng tưởng mà tâm vẫn thường trú trong đại định, luôn luôn *chiếu (*sanh kỳ tâm) mà vẫn thường *tịch* (vô sở trú): đi, đứng, nói, im, làm, nghỉ đều là thiền. Bồ đề của ngài Huệ Năng như vậy đã lớn hết cỡ, nên Ngài mới dạy: "Bồ đề lớn sao được?"

Câu kệ trên còn bao hàm một nghịch lý rất thực là, con người mạnh nhất thì không cần phô trương sức mạnh và cũng không ưa tranh thắng. Phật thường dạy: "Ta không tranh chấp với thế gian, chỉ có thế gian tranh chấp với Ta." Con người trí tuệ nhất thì trông như ngu si, con người đạo đức tột bực thì có vẻ như không tu hành gì ráo. Cái cực thiện và cái cực ác có một bề ngoài gần giống nhau: đó là cái bề ngoài tiêu cực, lặng lẽ, ngu ngơ. Chỉ khác ở chỗ "sanh kỳ tâm": Phàm phu thì sanh những tâm gai góc, hiểm độc hại mình, hại người nên nhổ quăng đi là phải. Thánh nhân chỉ thuần sanh những tâm niệm lợi nhân, lợi vật như mảnh đất tốt đã sạch cỏ, chỉ sanh toàn hoa thơm trái ngọt thì cần gì phải nhổ, phải đoạn? Do đó mà ngài Huệ Năng không cần phải "đoạn trăm tư tưởng" và Ngài "thấy cảnh tâm thường sanh".

Trên phương diện thực tiễn hành động, câu *"ưng vô sở trú nhi sanh kỳ tâm"* là phương châm lý tưởng cho tất cả mọi nghệ thuật, mọi công trình xây dựng lớn lao. Con người làm việc lớn phải quên hết danh lợi, tình cảm, tiện nghi hạnh phúc, ngay cả sinh mạng của riêng mình (vô sở trú) mới mong để hết tâm trí vào công việc (sanh kỳ tâm) để đạt kết quả mỹ mãn. Người kịch sĩ đại tài thì phải tuyệt đối không nghĩ đến "cái tôi" đang đóng kịch (vô sở trú) mới có thể "nhập vai", diễn xuất một cách xuất thần (sanh kỳ tâm). Nhưng đây thuộc về một phạm vi khác, có lẽ nên dành cho một cuộc khảo sát những khía cạnh khác của câu kinh hàm súc trên.

Riêng khía cạnh thiền, trên đây cũng chỉ là một góp ý rất thô thiển, mong sao không sai thánh ý, khỏi đắc tội với Phật tổ mà thôi.

Sanh kỳ tâm

Triết lý hành động của Lục Tổ

Lục Tổ Huệ Năng khi nghe kinh Kim Cương đến câu *"ưng vô sở trú nhi sanh kỳ tâm"* thì hoát nhiên đại ngộ, mừng rỡ thốt lên: *"Không ngờ bản tánh vốn tự thanh tịnh, vốn bất sinh diệt, vốn tự đầy đủ, vốn không lay động, vốn sanh muôn pháp."*

Với tám chữ cô đọng, đơn giản của kinh văn, Ngài đã hội ý Phật một cách thông minh, đầy sáng tạo để xây dựng một pháp thiền độc đáo sinh động chưa từng có trước cũng như sau ngài. Có thể nói lối hiểu Kinh Kim Cương của Lục Tổ đã "giải oan" cho Phật và lý Bát Nhã rất nhiều. Thông thường nói

tới Bát Nhã (mà kinh Kim Cương đại biểu) là người ta nghĩ ngay tới sự khó hiểu, cao siêu, thiên không, vô vi, hay nói trắng ra là lười biếng, không chịu làm gì cả vì chủ trương "sắc sắc không không."

Khía cạnh tích cực của Bát Nhã "không tức thị sắc," "sanh kỳ tâm" thì không mấy ai chú ý, do đó đạo Phật thường bị cho là yếm thế bi quan. Nhưng chính khởi từ căn bản chân không mà vạn pháp có thể xây dựng, như trên mảnh đất trống mới có thể cất nhà, trên tờ giấy trắng mới có thể ghi chép. Ngài Huệ Năng đặc biệt chú trọng điểm ấy. Chủ trương của Ngài là tâm tánh vốn tự thanh tịnh, sẵn đủ muôn pháp lành, chỉ cần *vận dụng* tâm ấy là thành *Phật* chứ không cần ngồi thiền, quán tịnh hay bất động (một pháp môn thịnh hành đương thời Lục Tổ và vẫn còn cho đến ngày nay.)

Để thống trách những người chấp vào việc ngồi, như thiền sư Trí Hoàng ngồi tới 20 năm, Ngài còn thú vị dẫn lời kinh dạy: *"Nếu ai nói Như Lai hoặc ngồi, hoặc nằm, hoặc đi hoặc đứng, kẻ ấy không hiểu Phật."* Câu kệ do Ngài dạy như sau:

Đang sống ngồi không nằm
Chết lại nằm không ngồi
Chỉ là cái xác thối
Có gì công với tội?

Cho ta thấy rằng Ngài cực lực phản đối việc ngồi Thiền, quán không quán tịnh. *"Không"* mà phải quán thì thành có, đâu còn là Không! Vả chăng, đạo chính nghĩa là con đường, mà con đường là để đi chứ không phải để ngồi. Hành đạo không liên quan gì đến chuyện đi, đứng, nằm, ngồi. Chấp chặt một pháp nào trong đó đều sai.

Ngồi thiền tự nó không có gì sai quấy, khi ta chỉ xem như phương tiện để tiếp sức cho ta kéo dài thời thiền định trong cuộc sống rộn ràng. Nó chỉ bắt đầu sai khi ta xem nó như một cứu cánh và chấp vào việc ngồi đến nỗi ngồi tới 20 năm thì thật quá đáng, cho nên bị Tổ quở. Có thể xem ngồi thiền như sự ăn uống. Ăn uống chỉ có ích do tác dụng của sự tiêu hóa thức ăn để bồi dưỡng cơ thể. Ngồi thiền chỉ có ích ở tác dụng phát sinh trí tuệ soi sáng cuộc đời phiền não tối tăm. Nhưng *định* và *tuệ* vốn không hai, ví như đèn và sáng: định là *thể* như đèn, tuệ là *dụng* như sáng. Nếu chấp định khác tuệ, hoặc định trước tuệ sau, thì sẽ phát sinh cái bệnh chấp tướng, trong bẩn ngoài sạch, nghĩ một đàng làm một nẻo, hoặc suốt ngày ngồi tham thiền nhập định mà mở miệng ra là nói thị phi thiện ác, tốt xấu hay dở của người (theo Đàn kinh). Bởi thế, theo Tổ Huệ Năng, định đâu tuệ đó hay tuệ đâu định đó, không thể phân rời. Hiểu

theo đây thì bất luận đi đứng nằm ngồi hễ rớt định là rớt luôn cả tuệ, cho nên luôn luôn phải được định tuệ soi chiếu mới không lạc vào ma đạo. Niệm thứ nhất bị mê muội là chúng sanh, niệm thứ hai có trí tuệ là Phật, niệm thứ ba lại mê thì trở lại làm chúng sanh. Vì vậy tu hành là phải luôn luôn thắp sáng ngọn đèn tuệ giác trong tâm:

Phiền não ám trạch trung

Thường tu sanh tuệ nhật.

(Lục Tổ, *Đàn kinh*)

(Trong nhà phiền não tối tăm,

Thường nên phát sinh mặt trời trí tuệ.)

Nói khác đi, phải *"sanh kỳ tâm"* luôn luôn, nghĩa là luôn luôn tỉnh giác, sáng chiếu. Mà tỉnh giác soi chiếu thì sẽ *"chiếu kiến ngũ uẩn giai không"*, thấy rõ năm uẩn (gồm thân tâm và cảnh ngoài) đều *không phải ta hay của ta*, như Tâm kinh Bát Nhã nói. Sở dĩ kinh dạy *"ưng vô sở trú"* (đừng bám víu cái gì cả) là vì thật sự tuyệt đối không có gì để ta có thể bám víu: *"bản lai vô nhất vật"*. Bám víu bất cứ gì cũng chỉ như bám víu bào ảnh, mộng tưởng, sương chớp… đặc tính của các pháp hữu vi [7], do đó dễ chuốc lấy khổ đau, tuyệt vọng. "Xưa nay không một vật, thì bụi bám vào đâu?" Tịnh vốn không có tướng, nếu quán tịnh thì bèn thành nhiễm. Do đó ngài Huệ Năng bác luôn cả chuyện quán tịnh hay khán tịnh, một pháp môn dường như Tổ Hoằng Nhẫn vẫn dùng để dạy đại chúng, được ngài Thần Tú trình bày trong bài kệ của ngài, theo đó thì cần giữ tâm cho thanh tịnh, đừng để nó bị mây mờ che lấp. Theo Lục Tổ, tâm đã vốn sẵn thanh tịnh, không cần phải thêm bớt gì cho nó: ở trong động nó không giảm, trong tịnh nó không tăng, nơi thánh nó không sáng hơn, nơi phàm nó không lu bớt. *"Sanh kỳ tâm"* là luôn luôn sống với cái tâm ấy trong từng hành động uy nghi. Chính vì ngài Huệ Năng sống bằng cái tâm ấy nên Ngài không thấy có gương có bụi, không thấy có phiền não phải trừ, cũng không thấy có Niết bàn phải chứng.

Chính từ căn bản "chân không" của tâm nói trên mà vô số diệu dụng của Phật pháp có thể hiện khởi, nên ngài Huệ Năng mới kinh ngạc thốt lên như khám phá được một kho tàng kỳ diệu: *"Nào dè tự tính vốn tự thanh tịnh, vốn không lay động, vốn bất sinh diệt, vốn sanh muôn pháp!"* Kho tàng ấy theo kinh mô tả, chính là lục độ [8] của đại thừa giáo, mà tiêu biểu là bố thí [9] và nhẫn nhục [10] được kinh nhắc đến nhiều hơn cả.

Bố thí đến chỗ *ba la mật* [11] thì không còn thấy mình cho, người nhận và của bố thí (tam luân không tịch), ngay cả cái sự bố thí cũng không. Đó là kinh dạy. Lục Tổ Huệ Năng qua câu kinh *"ưng vô sở trú nhi sanh kỳ tâm"* đã trực

nhận một cách sáng tạo rằng, chính từ chân không mà có thể sanh tất cả pháp. Vậy, hiểu theo Đàn kinh, có thể nói chính vì thấy tất cả đều không, mới có thể bố thí đến chỗ triệt để. Nhẫn nhục cũng vậy, vì không thấy có cái tôi, không thấy có cái nhục và người làm nhục nên mới có thể nhẫn tới mức độ gọi là *vô sanh nhẫn*, nghĩa là không sanh tâm. Quả vậy, nếu còn thấy nhục thì không thể nhẫn, không nhẫn được toàn vẹn (nếu nhẫn được thì đâu còn coi là "nhục", danh từ bao hàm một sự uất hận). Nhưng nếu đã không có cái nhục, thì nhẫn cũng không còn được gọi là nhẫn. Nhẫn nhục ba la mật, hạnh cao cả nhất, khó làm nhất trong lục độ, cuối cùng dưới ánh sáng của trí tuệ Bát Nhã cũng trở thành không tịch. Nhưng chính trong cái không tịch ấy, triết lý hành động của kinh Kim Cương mới đạt đến mức triệt để, vi diệu khôn lường.

Từ một Bát Nhã phát sinh ra muôn vạn pháp đều không ngoài tâm, cho nên với Lục Tổ, quan trọng là chỗ "vận dụng" như lời Ngài đã dạy ở đầu Đàn kinh: *"Tự tánh Bổ đề xưa nay thanh tịnh, chỉ cần **vận dụng** tâm ấy tức thì thành Phật."* Bát Nhã là để mà sống, hành động, thể hiện, chứ không phải để nói suông. Nói mà không làm thì Bát Nhã trở thành huyễn hóa như sương chớp ảo ảnh, hay người đói mà chỉ ngồi bàn về các thức ăn, thì không thể no được. Miệng nói Bát Nhã mà vẫn sống và sử sự một cách ngu si, mê muội (trong tâm thường mê) thì không phải Bát Nhã. Chủ trương của Lục Tổ là "*sống* Bát Nhã": sống Bát Nhã (trí tuệ) thì không thể khởi tâm tà vạy ô nhiễm, và đó là *Giới*. Sống Bát Nhã thì tâm không thể tán loạn, đó là *Định.* Sống Bát Nhã thì tâm không ngu si, và đó là *Tuệ*. Như vậy một Bát Nhã theo Ngài, bao gồm cả tam học giới, định, tuệ nên không cần phải lập giới, định, tuệ làm gì.

Nhưng bản tính con người vốn ưa bám víu, sở hữu, dù trong địa hạt tâm linh không có gì để có thể chiếm làm sở hữu. Phật pháp là pháp "không hai", thế nhưng người ta vẫn ưa tôn thờ một Tam Tạng pháp sư hơn là một người quê mùa không biết chữ, không có bất cứ một danh phận, nhãn hiệu nào. Song kỳ thực chính con người ấy đã làm sống lại đạo Phật, làm sống lại pháp Thiền bằng chính sự sống và hành động của mình.

Tam học giới định tuệ cũng thế, do khuynh hướng thủ đắc của con người đã trở thành những *sở đắc* [12] thay vì được thể hiện trong hành động: học giới luật thì muốn thành luật sư, tham thiền nhập định thì dễ đi đến chỗ tà thiền tà định mong khoa trương khoác lác và biểu diễn thần thông, nghiên cứu Bát Nhã thì dễ trở thành triết gia chuyên lý luận. Sự "chuyên môn hóa" đã bóp chết cái sinh động của Phật pháp. Sự xuất hiện của Lục Tổ Huệ Năng, một con người "mọi rợ" thất học đến nỗi tiếng nói chưa sửa [13], nhưng đã làm sống lại đạo thiền, giải oan cho Phật – sự xuất hiện ấy phải chăng tự bản thân đã là một công án kỳ diệu đánh vào khối vô minh của chúng ta, tợ như tiếng quát của Tổ trong Đàn kinh: *"Chư Phật diệu lý hà quan văn tự?"* (Diệu lý của

chư Phật liên quan gì đến văn tự?) Nó nhắc nhở ta đến việc "sanh kỳ tâm", nghĩa là phải thể hiện Bát Nhã trong mỗi hành động, mỗi hơi thở của đời mình.

Ưng vô sở trú nhi sanh kỳ tâm

Trả lời một câu hỏi của Tôn giả Tu Bồ Đề mở đầu kinh Kim Cương: *"Các trai lành gái lành đã phát tâm Bồ Đề , làm sao giữ vững (trú) tâm ấy, và làm sao hàng phục tâm xấu cho khỏi nổi lên?"* Phật dạy, có bao nhiêu chúng sinh đủ loại, bồ tát đều phát tâm cứu vớt cho chúng vào Vô dư Niết bàn, tuy cứu độ nhiều vô lượng chúng sinh như vậy mà bồ tát không thấy mình là người độ, chúng sinh là kẻ được độ… nghĩa là không *chấp ngã,* không sanh tâm kiêu mạn. Lại nữa khi hành thiện bố thí thì không nên dính mắc vào sáu trần sắc thanh hương vị xúc pháp. Trong không chấp ngã, ngoài không dính mắc sáu đối tượng, như vậy là *vô sở trú.* Còn bố thí, cứu giúp là *sanh kỳ tâm* hay phát tâm Bồ đề.

Vô sở trú gồm:

1. Không chấp ngã, nhân, chúng sinh, thọ giả là bốn thứ phát sinh từ ngã chấp, bốn kiểu chấp về chủ thể.

2. Không chấp sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là sáu đối tượng ở ngoài liên hệ đến chủ thể.

Sanh kỳ tâm là phát tâm Bồ đề, tu hạnh Bồ tát, gồm có sáu hạnh ba la mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ.

"Vô sở trú" [14] thì khỏi các chấp thủ như chấp tài lợi, danh tiếng, chấp tự ngã, vì chính từ sự chấp thủ ấy mà có ra thân sơ thương ghét, mất công bằng.

Thông thường, người tu hạnh thiểu dục tri túc không tham cầu danh lợi thì ưa sống một mình trong núi rừng tịch mịch; còn người ham danh lợi thì ưa sống chỗ ồn náo, quen biết nhiều, xã giao rộng. Cả hai hạng người này đều có chỗ trú trước, chưa được gọi là vô sở trú mặc dù hạng người ưa tịch tịnh có vẻ thanh cao hơn. Ngược lại, người tu hạnh lợi tha thì dễ sinh ra chấp ngã (ta đây là người cứu nhân độ thế) và dính mắc sáu trần, hỏng phần tự lợi. Lời Phật dạy: *"Ưng vô sở trú nhi sanh kỳ tâm"* là một pháp tu giúp cho mình và người đều lợi lạc.

Lục Tổ khi nghe qua câu ấy đã hoát nhiên đại ngộ, thốt năm câu *nào ngờ* nổi tiếng: *"Nào ngờ bản tánh vốn tự thanh tịnh, vốn tự đầy đủ, vốn bất sinh diệt, vốn không lay động, vốn sinh muôn pháp."* Đây có thể xem là cách Lục Tổ giải thích câu kinh *"ưng vô sở trú nhi sanh kỳ tâm"*, tóm thâu tất cả yếu chỉ của Phật pháp, và yếu chỉ ấy chính là trung đạo lìa hai chấp cực đoan như có không, thường đoạn, sinh diệt, hữu vô, v.v…

Vì Phật pháp là pháp "không hai" nên để trả lời câu hỏi của Tu Bồ Đề gồm hai phần "làm sao giữ vững Tâm Bồ Đề" và "làm sao hàng phục tâm xấu đừng cho nó khởi lên", đức Phật chỉ dạy một chuyện "hàng phục tâm xấu" bằng cách cứu giúp chúng sinh mà không nổi tâm kiêu mạn, dính mắc. Vì hàng phục tâm xấu tức là đã an trú tâm Bồ đề, cũng như đưa ánh đèn vào một phòng tối thì bóng tối đã trở thành ánh sáng, không cần xua đuổi bóng tối thì ánh sáng mới hiện ra. Hai chuyện xảy ra đồng lúc không có trước sau, nên gọi là bất nhị. Trong câu hỏi của Tu Bồ Đề, ta thấy dường như có hai tâm: một tâm tốt cần giữ gìn, và một tâm xấu cần đàn áp, hàng phục. Nhưng khi Phật chỉ dạy cách hàng phục tâm xấu mà không nói tới chuyện duy trì tâm tốt, tức Ngài đã ám chỉ lý bất nhị: chân tâm và vọng tâm không phải là hai tâm, mà là hai khía cạnh của cùng một cái tâm ấy. Sóng và nước không phải là hai thực thể khác nhau, mặc dù tướng trạng có khác. Sống chết, mê ngộ, thiện ác, sinh tử Niết bàn, và tất cả những cặp đối đãi khác cũng đều như vậy cả.

Bất nhị chính là nghĩa trung đạo trong tất cả mọi sự, và *trung* ở đây có nghĩa là *siêu việt* cả hai khái niệm đối nghịch thường tình của thế gian như có-không, sống-chết, khổ-vui, mê-ngộ, v.v… Có vượt qua cả hai thế đối nghịch ấy mới thực sự giải thoát, nếu không, ta sẽ mắc kẹt vào nhị biên, hoặc chấp không, hoặc chấp có, vĩnh viễn vướng vào tranh chấp.

1. Trong sự tu thiền, vì định và tuệ không hai, nên *chỉ* và *quán* phải đồng thời. Nếu chấp định trước tuệ sau, thì định có thể trở thành chướng ngại cho tuệ, nhất là khi hành giả tu đã đắc định tới trình độ có thần thông. "Vô sở trú" là tịnh chỉ, "sinh kỳ tâm" là tuệ quán, là thái độ tỉnh giác bén nhạy trước mọi sự xảy ra mà không trú trước bất cứ một cảnh nào. Trú trước là đã rơi vào mê hồn trận của các cảm thọ lạc khổ, hay lưng chừng. Như khi ngồi thiền, tuệ quá nhiều thì rơi vào trạo cử, suy nghĩ đủ thứ; định quá nhiều thì rơi vào hôn trầm hoặc lười biếng. Ba hoàn cảnh thuận, nghịch và bình thường đưa tới ba cảm thọ lạc, khổ và lưng chừng; tất cả đều có thể đưa đến nguy hiểm cho người không tu: gặp thuận cảnh dễ sinh tham, gặp nghịch cảnh dễ sinh sân hận, còn nhịp điệu đời sống nếu cứ lặng lờ trôi chảy thì con người đâm ra biếng nhác, mất tính sáng tạo và rơi vào thói quen nhàm chán. Nhưng với một người biết tu, thì gặp thuận cảnh sẽ đề phòng tham sanh khởi, gặp nghịch cảnh sẽ đề phòng sân sanh khởI, và nếu nhịp điệu đời sống trôi qua bình thường thì luôn luôn tự cảnh giác, lay mình dậy để khỏi mê ngủ trong vô minh bất giác, biến mọi hoạt động trở thành máy móc, dễ sinh nhàm chán và dần dần thối thất đạo tâm.

2. Trong hành động, đó là *tùy duyên bất biến, bất biến tùy duyên*, dung thông chân đế và tục đế, như thiền sư Qui Sơn dạy chúng: "Giá biên na biên ứng dụng bất khuyết."

3. Trong đời sống, *bất nhị* là một nghệ thuật sống, như câu chuyện ông già họ Tái mất ngựa. Người liễu ngộ bất nhị thì lúc nào cũng bình an, tự tại vì biết rõ hai cái đối nghịch nào cũng hàm chứa lẫn nhau: trong sống có chết, trong khổ có vui v.v… nên không lấy không bỏ, được không mừng, mất không buồn. Hơn nữa, người hiểu đạo còn biết cách lợi dụng những khổ đau, thất bại trong cuộc đời, chuyển hóa chúng thành nguồn an vui hạnh phúc, gọi là "hỏa diệm hóa hồng liên" (lửa đỏ thành sen hồng). Sen mọc trong nước không lấy gì làm lạ, nhưng sen mọc được trong lửa mới thực là kỳ quan, nên Phật pháp được gọi là "diệu pháp" chính vì lẽ ấy.

4. Tất cả kinh điển cùng dạy một chuyện ấy bằng nhiều cách khác nhau, hiển giáo cũng như mật giáo. Hiển giáo như *Diệu Pháp Liên Hoa* nói: "Chư Phật lưỡng túc tôn, tri pháp thường vô tánh, Phật chủng tùng duyên khởi, thị cố thuyết *nhất thừa*." Mật giáo thì hoa sen và ngọc ma ni trong thần chú OM MANI PADME HUM cũng diễn đạt lý bất nhị: Hoa sen biểu trưng cho nguyên lý mềm yếu, hiện tượng nhân duyên sinh diệt của thế gian; còn ngọc ma ni là nguyên lý cứng chắc, hay bản thể bất sinh diệt xuất thế gian. Trong hiện tượng sinh diệt vốn sẵn tiềm tàng bản thể bất sinh diệt hay Phật tính. Vì thấy rõ như vậy nên thiền sư có thái độ an nhiên trước sống chết: "Thiền tọa an nhiên ngắm rụng hồng."

Đối với Phật tử, "quy y" cũng bao hàm nghĩa bất nhị: Quy là quay về, y là nương tựa. Nương tựa là hướng ngoại tìm cầu một nơi nâng đỡ tinh thần, ở đây là Phật, Pháp và Tăng. Nhưng, nương tựa chưa đủ, cần phải "quay về" trước đã, đó là quay về với tự tánh Tam Bảo nơi chính mình, đó là hướng vào trong tâm để tìm ông Phật trong mình trước. Khi đã biết "quay về" với tự tánh thanh tịnh thì mới biết được đâu là Phật thật, đâu là Pháp thật và đâu là Tăng thật. Nếu không quay về, không nội quán mà chỉ hướng ngoại tìm cầu thì ta chỉ gặp những bản sao của chính dục vọng thấp hèn trong ta mà không phải là chánh đạo: ham tiền tài thì Phật hóa thành ông thần tài ban phúc giáng họa, pháp trở thành phương pháp làm ra tiền, tăng trở thành thầy tướng số gieo quẻ cầu tài. Như vậy, "quay về" là *tự*, là hướng nội, "nương tựa" là *tha*, là hướng ngoại; không được bỏ bên nào mới là trung đạo vì cả hai chỉ là một, cho nên tục ngữ nói: "Thầy nào trò nấy, cha nào con nấy."

Tóm lại, *vô sở trú* và *sanh kỳ tâm* là hai phương diện của tâm giác ngộ, vắng lặng mà chiếu soi, chiếu soi mà vắng lặng. Đó cũng là yếu chỉ của thiền, được tóm tắt trong câu khẩu quyết:

Tịch tịnh tinh tinh thị

Vô tình tịch tịch phi

Tinh tinh tịch tịnh thị

Vọng tưởng tinh tinh phi

(Nghĩa là: vắng lặng mà sáng suốt thì đúng; trơ trơ mà vắng lặng là sai. Sáng suốt mà vắng lặng là đúng; sáng suốt trong vọng tưởng thì sai.)

Khi Phật trải tòa

So sánh cách mở đầu các bộ kinh Đại thừa khác như Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, Địa Tạng, thì cách mở đầu [15] kinh Kim Cương thật đặc biệt. Thứ nhất, không có những hội chúng đông đảo siêu phàm như ở hội Hoa Nghiêm gồm đủ loại trời, rồng, quỷ thần tập hợp. Không có những điềm lạ như trời mưa hoa, đất rung chuyển, Phật phóng hào quang soi khắp bốn phương tám hướng trước khi nói pháp như ở hội Pháp Hoa. Lại nữa kinh này không phải như Kinh Địa Tạng được thuyết ở một nơi bí hiểm (với chúng ta) như cung trời Đao Lợi, nơi ngài lên thăm mẫu hậu Ma Gia phu nhân. Mở đầu kinh Kim Cương, ngược lại, đức Phật xuất hiện hoàn toàn bình dị như một CON NGƯỜI, một vị Tỷ kheo ôm bát vào thành Xá Vệ xin ăn, nghĩa là ngài xuất hiện giữa thành phố loài người, giữa chúng ta: cảm động và thân thiết biết bao, hình ảnh đơn giản và hùng hồn ấy.

Hình ảnh ấy nói lên sức mạnh tuyệt đối của tâm linh, không cần những nghi thức rầm rộ như kèn trống, cờ lọng, tùy tùng. Oai mà cần phải "làm oai" thì chưa phải là oai thật. Sức mạnh tâm linh của Phật không cần một hình thức biểu dương lực lượng nào cả,mà Ngài vẫn ngự trị trong lòng mọi người Phật tử ngót 25 thế kỷ và vẫn còn ngự trị. Sự sống bình dị của Ngài trở thành tấm gương sáng chói muôn đời: từ bỏ ngôi vua, lầu son gác tía, cắt đứt tình thân, ra đi làm một khất sĩ lang thang không nhà, hành đạo và chết giữa đất trời, dưới những gốc cây. Cả cuộc đời ngài là một bài thuyết pháp hùng hồn nhất không cần phải nói thêm gì nữa. Quả vậy, Ngài đã dạy: "Trong 49 năm thuyết pháp, Như Lai chưa từng nói một lời." Và ngay trong kinh Kim Cương cũng nói: "Như Lai không có nói gì cả." (*Như Lai vô sở thuyết)*. Bởi vì Ngài đã nói bằng hành động, bằng sự sống của Ngài. Qua cuộc đời cao cả đó, chúng ta thấy rõ sự trống rỗng, nguy hiểm giả tạm của danh vọng (cả đến danh vọng tột bực như ngôi vua), tài sản (dù là sở hữu cả một quốc gia), hạnh phúc (dù là vợ đẹp, trinh thuận và môn đăng hộ đối như công chúa Gia Du Đà La). Tất cả những thứ đó, qua thái độ từ bỏ dứt khoát của thái tử Siddhartha, trở thành rơm rác, thành số *không* thảm hại, mặc dù Ngài không thốt lên một lời chê bai chỉ trích. Thái độ này rõ ràng có nghĩa những thứ ấy thực "không đáng nói tới". Lẳng lặng mà ra đi, còn thái độ nào cao cả hơn? Còn phê bình, chỉ trích,chê bai là còn có cái ấm ức của kẻ "muốn mà không được":muốn danh vọng hơn, muốn nhiều tài sản hơn, muốn nhiều hạnh phúc hơn. Đằng này, Thái tử không nói gì, không chê bai gì vì Ngài coi thường tất cả danh vọng, tất

cả tài sản vật chất, tất cả sắc đẹp, hạnh phúc nhỏ mọn mà chúng sanh ôm ấp không nỡ rời.

Bỏ tất cả để ra đi, nhưng không thể nói là Ngài đã chán đời hay trốn đời. Nếu chán đời thì Ngài đã tự tử. Bằng sự ra đi, Ngài mở cho ta một con đường, một lối nhìn khác đối với cuộc đời: cuộc đời không phải chỉ có chừng ấy, nghĩa là danh lợi, tài sắc,hạnh phúc gia đình, v.v… đúng hơn đó là những cái lồng sơn son, những dây xích mạ vàng để giam nhốt trói buộc chúng ta, khiến chúng ta không nhìn thấy được bầu trời cao rộng. Sự ra đi của Thái tử chính nói lên rằng có một sinh lộ cho ngõ bí mà chúng ta vẫn quanh quẩn không thoát được: tài, danh, tình ái. Chúng ta cứ tưởng rằng không mê được những thứ này thì chỉ còn nước tự sát,vì hiểu lầm cuộc đời chỉ có chừng ấy chuyện.Và ai thoát ly những thứ ấy để ẩn tu nơi thâm sơn cùng cốc thì thiên hạ cho là "trốn đời". Nhưng cuộc đời là chính con người thì làm sao trốn đời được khi ta vẫn còn sống? Đúng hơn ,người ẩn sĩ mang cuộc đời lên rừng núi để có thể "thấy" rõ mặt thật của nó, như một nhà bác học rút vào phòng thí nghiệm để nghiên cứu kỹ hơn về cái mà ông muốn biết. Đức Phật của chúng ta cũng vậy. Ngài đã lên rừng, và sau nhiều năm tu hành, cuối cùng đắc quả, giác ngộ chân tướng của cuộc đời, thế giới và chúng sinh

Trở lại hình ảnh Đức Phật xuất hiện giữa chúng ta trong đoạn mở đầu kinh Kim Cương: Ngài xuất hiện như một vị tỳ kheo ôm bát vào thành, xin ăn từng nhà, rồi trở về dùng ngọ, ăn xong rửa chân, trải tọa cụ mà ngồi. Thật là giản dị mà hung hồn xiết bao, bài thuyết pháp không lời ấy, khiến cho Tôn giả Tu Bồ Đề phải sụp lạy, khi Phật chưa mở miệng nói lời nào. Bởi vì tôn giả đã lãnh hội được diệu chỉ trong bấy nhiêu hành vi tầm thường ấy: ôm bát xin ăn, trở về rửa chân, ngồi. Đây là sự giáo hóa bằng chính sự sống của Ngài cho chúng xuất gia và tại gia đời mạt pháp. Ta có thể tóm tắt ý nghĩa sự giáo hóa ấy như sau:

1.Hãy nhớ mình là Kẻ xin ăn: Tất cả đều nên nhớ như vậy, dù tại gia hay xuất gia, giàu hay nghèo. Bởi vì không có gì thực sự là của ta, do công sức của ta 100%, dù ta có lao tâm lao lực suốt ngày để sống, dù ta có khả năng tự tạo được mọi thứ cần dùng cho mình như Robinson Crusoe. Mọi người, vật trong thế giới tương quan với nhau một cách mật thiết, không một ai có thể sống biệt lập hoàn toàn không nhờ cậy ai. Tất cả chúng ta đều xin lẫn nhau và đều là khất sĩ. Khi nhận thức rõ như vậy, ta sẽ giảm trừ được nhiều thói xấu. Thứ nhất là thói kiêu căng ngã mạn, cậy tiền, cậy tài, cậy thế lực. Thứ hai là vô ơn, khi tự hào: "Ta đây không cần ai, ta tự làm ăn để nuôi sống," con người sẽ quên rằng mình nhờ ơn rất nhiều, nhờ ơn tất cả mới sống được. Thứ ba là xa hoa phung phí: khi cậy mình có của tiền, con người dễ dàng phung phí của cải, đi vào đường đọa lạc. Thứ tư là tham cầu không chán: cậy mình có tiền

thì tham ăn ngon mặc đẹp. Người xin ăn trái lại không thể chọn lựa, nên bớt được sự ăn tham.

2. *Nhớ trở về:* Đức Phật ngay sau khi khất thực vừa đủ, liền trở về tinh xá để độ ngọ nghỉ ngơi. Chúng ta, những người tại gia xuất gia đời mạt pháp cũng nên làm như Ngài, là phải biết đủ để quay về. Thông thường con người không biết đủ, khi đã chạy theo sự mưu sinh thì suốt cả ngày, cả đời không còn nhớ tới chuyện dừng nghỉ. Mãi mãi theo đuổi dục vọng leo thang, con người biến sự sống thành một cảnh quay cuồng thác loạn, không còn có thể gọi là sống, mà chỉ gọi là hiện hữu như một cái xác chưa chôn hay một cái thây biết chạy. Sự sống mất hết thi vị, an lạc là do cuộc chạy đua này giữa cái thây còn cục cựa không bao giờ ngồi lại nghỉ mệt một cái mà cứ lăng xăng suốt buổi, suốt đời. Hình ảnh đức Phật Khất sĩ thật bình dị an lạc xiết bao: xin vừa đủ bữa thì trở về ăn, ăn xong rửa chân, trải tọa cụ mà ngồi.

3. *Đạo ở ngay trong đời sống thường nhật, không phải là cái gì siêu phàm*: ăn cơm, mặc áo, rửa chân v.v…những việc Phật làm ở đầu kinh Kim Cương đều là đạo. Đời không có gì đáng ưa hay đáng chán, chỉ có dục vọng tham lam kèm theo cuộc đời ấy mới đáng chán, đáng loại bỏ: cứ ăn uống làm việc ngủ nghỉ như thường, chỉ cốt đừng chạy theo dục vọng hay vọng tưởng là được. Nghĩa là hãy nhớ ngồi lại. *Ngồi* của Phật chính là ngồi thiền, cũng như tất cả động tác ăn mặc đi đứng nói im của Ngài đều là thiền định.

Mà chỗ ngồi của Phật là "Hết thảy Pháp đều không" như Kinh Pháp Hoa nói: *"Như Lai tòa giả, nhất thiết pháp không thị"*. Cho nên khi Phật đã ngồi xuống thì thật không còn gì để nói nữa: tất cả yếu chỉ của Kim Cương kinh đã được trình bày trong đoạn mở đầu. Đoạn mở đầu như vậy cũng có thể vừa là đoạn kết thúc. Những lời đối đáp của Phật và Tu Bồ Đề từ đó trở về sau đều để dành cho những kẻ chậm hiểu ưa dài dòng văn tự như chúng ta ngày nay, nên Xuyên thiền sư đã hạ bút: "Đất bằng nổi sóng" và Thạch Liêm hòa thượng trong Kim Cương trực sớ đã bàn về điều này bằng câu lấy tích từ Tây Sương Ký:

Tằng hô Tiểu Ngọc nguyên vô sự

Chỉ yếu đằng lang bạn đắc thanh

Ý nói Phật và Tu Bồ Đề đối qua đáp lại chỉ cốt để cho chúng sinh đời sau nghe, chứ giữa hai thầy trò Ngài không có chuyện gì để nói cả. Cũng như cô gái trong cổng kín tường cao cứ chốc chốc gọi con hầu "Tiểu Ngọc" là chỉ cốt để cho anh bồ ở ngoài nghe tiếng biết tin mà thôi, kỳ thực cô không có chuyện gì để nói với con hầu.

Ngã và Pháp

Trong kinh Kim Cương, Phật thường nhấn mạnh rằng không được trú vào hai thứ tướng là tướng *ngã* và tướng *pháp*. Trú vào tướng ngã thì cả ba chấp trước khác kéo theo, nói cách khác, chấp ngã thì chấp luôn cả bốn thứ: ngã, nhân, chúng sinh và thọ giả. Trú vào tướng pháp hay chấp pháp thì chấp luôn cả phi pháp. Tóm lại, chấp ngã có nghĩa là:

1. Chấp ngã

2. Chấp nhân

3. Chấp chúng sinh

4. Chấp thọ giả

Và chấp pháp có nghĩa là:

1. Chấp pháp

2. Chấp phi pháp

Tướng ngã bao hàm ba yếu tố:

1. Cho rằng *"cái* [16] *này là tôi",* do đó sinh ra sân hận. Như khi bị chê mắng, vì chấp "tôi bị chê" mà nổi sân.

2. Cho rằng *"cái này là của tôi"* phát sinh tham đắm, như chấp thân ngũ uẩn này là của tôi, thì ham tô bồi cho nó tốt đẹp.

3. Cho rằng *"cái này là tự ngã của tôi"* phát sinh sự si chấp ôm giữ cái ngã không rời, từ đời này qua đời khác.

Tướng nhân, Phạn ngữ gọi là *Puggala,* có nghĩa là con người. Đây là chấp cái tướng riêng biệt mình là một con người, biệt thể so với tướng ngã là chấp tự thể. Tướng nhân có thể nói là tướng con người kể như một thực thể xã hội, cái ngã trên phương diện xã hội.

Tướng chúng sinh, Phạn ngữ gọi là *Sattva* [17], là cái tướng giả hợp trên phương diện không gian.

Ngã chỉ là năm uẩn bốn đại tụ họp lại theo những điều kiện đặc biệt, trong một khoảng thời gian đặc biệt.

Chúng sinh tướng – cái tướng giả hợp trên phương diện không gian do nhiều yếu tố kết hợp lại – có thể ví như một "đống cát", gồm vô số hạt cát tụ họp thành, kỳ thực tách rời những hạt cát ra thì không có cái gọi là đống cát.

Tướng thọ giả, Phạn ngữ là *Jivindriya,* có nghĩa là "mạng căn", là cái ngã trên phương diện thời gian. Chấp thọ giả tướng là chấp cái tướng tương tục tạo thành cái tôi trên phương diện thời gian. Kỳ thực, cái tôi này luôn luôn thay đổi từng sát na, về phương diện vật lý cũng như tâm lý. Đó là một cái

khối vừa giả hợp trên phương diện không gian, vừa luôn luôn biến dịch trên phương diện thời gian. Thọ giả tướng này có thể ví như một ngọn đèn cháy từ đầu đêm đến cuối đêm, cho ta cái ảo tưởng đó là một ngọn đèn duy nhất, kỳ thực ngọn đèn cháy đầu đêm không phải là một với ngọn đèn cháy cuối đêm khi gần tắt, cũng không phải khác với ngọn đèn cuối đêm. Nếu là một thì nó sẽ không tắt mà sẽ cháy mãi mãi. Nếu là khác thì thành ra có vô số ngọn đèn, nhưng tại sao ta chỉ thấy có một? Cho nên cái thấy có một ngọn đèn duy nhất – cũng như thấy có một quá trình sống duy nhất gọi là "cái tôi" – thì sự thấy đó chỉ là ảo tưởng như khi đóm lửa được quay nhanh, ta thấy thành ra một vòng lửa. Chấp thọ giả có nghĩa là chấp cái ngã này có một mạng căn tồn tại một thời gian từ khi chào đời cho đến khi xuống mồ. Trên phương diện không gian, cái tôi do ngũ uẩn tứ đại cấu tạo thành nên nó là vô ngã. Trên phương diện thời gian, cái tôi đó không lúc nào dừng trụ, mà thay đổi luôn luôn, không lúc nào có một tự thể đứng yên có thể bắt lấy mà gọi "đây thực là tôi", vì nó vô thường. "Thọ giả tướng" chỉ là một ảo tưởng, do vô minh thấy mà thành, kỳ thực là vô ngã, vì vô thường cho nên vô ngã. Tính cách tương tục của ngã chỉ là tưởng tượng. Ta có thể thấy rõ điều này khi gặp lại một người 30 tuổi sau 25 năm xa cách. Lúc xưa nó chỉ là một thằng bé. Bây giờ nó không nhận ra ta, mà ta cũng không thể nhận ra nó. Không có gì tương quan giữa thằng bé 5 tuổi ngày xưa với thanh niên 30 tuổi ngày nay. Khi được giới thiệu "đây là thằng bé ngày xưa", ta bàng hoàng sửng sốt: vô ngã là một sự thật đập vào mắt ta, vào tim ruột ta. Vậy mà mẹ nó, người luôn sống gần nó thì vẫn thấy nó như còn bé bỏng, và có lẽ mãn đời, vẫn thấy nó là nó. Nhưng thực tế là nó đổi thay từng giây phút, sống chết không ngừng, nó phút trước không còn là nó phút sau. Sở dĩ ta thấy nó là một thực tại duy nhất là do ký ức như một máy quay phim lưu giữ những hình ảnh rời rạc đã chết từng sát na, rồi quay lại thành một khúc phim tương tục.

Tính cách tương tục, thọ giả tướng, chỉ là một ảo tưởng. Ký ức là "kẻ có tội", nó duy trì, tiếp nối cái ngã, làm cho nó có vẻ như thật trong khi ngã hoàn toàn không thật có. Ký ức còn có tội đẻ ra tư tưởng hay *pháp*. Không có ký ức thì cũng không có tư duy, quan niệm, ý tưởng v.v… Vậy pháp cũng do ngã mà có. Chấp ngã đồng thời cũng là chấp pháp, vì không có ngã thì làm gì có pháp. Cho nên giáo lý Đại thừa [18] phân biệt ngã của nhân và ngã của pháp. Hạng Thanh văn thấy rằng không có cái tôi, chứng được lý vô ngã, đó là vô ngã của nhân, song còn chấp thật có ngũ uẩn, tứ đại, có Tứ đế, Bát Thánh đạo, Thập nhị nhân duyên, v.v… đó là ngã của pháp, nghĩa là một cái tướng nhất định, một quan niệm được dựng lên về pháp. Kỳ thực, pháp ấy vốn không thực, chỉ là phương tiện giả lập, nên Phật dạy: "*Vô hữu định pháp danh A-nậu-đa-la Tam miệu tam bồ đề*": Không có cái pháp nhất định được gọi là pháp Vô thượng chánh đẳng chánh giác, tức là cái phương pháp để tu thành

Phật. Nếu có một đường lối, phương pháp nhất định để thành Phật, thì đạo trở thành một công thức, một kỹ thuật mất rồi, như công thức làm bột ngọt hay xà phòng. Nếu đạo là một kỹ thuật thì người chứng đạo không hiếm đến nỗi ba ngàn năm mới có một vị Phật xuất hiện! Không có pháp là vì không có con người nói ra pháp ấy. Nếu có con người nói pháp thì hóa ra còn có ngã. Hai tướng ngã và pháp sinh lẫn nhau: vì có tư tưởng (pháp) nên có con người tư duy (ngã); con người tư duy ấy lại đẻ ra tư tưởng (pháp). Thành thử cái ngã của pháp, cái ngã trừu tượng, cái ngã tâm lý - tức quan niệm, tư tưởng – còn mạnh hơn cái ngã vật lý gấp trăm ngàn lần. Chấp pháp hay chấp vào tư tưởng, linh hồn, lý thuyết, có khi còn tai hại hơn chấp cái thân xác. Do đó Phật dạy: *"Pháp còn nên bỏ, huống chi phi pháp."*

Ôm giữ pháp thì nó trở thành một ký ức, một tư tưởng, một kinh nghiệm, nghĩa là một vật đã chết. Khi một vật đã chết đem lại sự khả kính, đem lại đời sống cho người đang sống thì có thể gọi người ấy sống bằng của thừa tự, hay "ăn đồ dư thừa bất tịnh" như Phật thường dạy. Đạo trái lại phải được sống từng sát na, luôn luôn bắt đầu, luôn luôn tươi mát, mới mẻ. Đời sống của đạo không có năm tháng, không có thời gian, vì không có ký ức. Con người đạo luôn luôn mới sinh, Đạo luôn luôn mới được gặp gỡ, như lời vị ni Tổng Trì trình bày với Sơ tổ Đạt Ma: "Theo con, Đạo ví như cái nhìn của A nan vào cõi Phật A Súc, thấy một lần là không bao giờ gặp lại."

Không có sự lặp lại, bởi vì Đạo mới mãi hoài, luôn luôn tuôn chảy như Dòng Sống bất tuyệt, không thể nắm bắt, ôm giữ. Nó không có ngã tướng, cũng như con người không có ngã tướng. Pháp và phi pháp không rời nhau, đó là hai mặt đối đãi của tất cả mọi sự. Nếu Pháp là Niết bàn thì phi pháp là sinh tử, pháp là thiện thì phi pháp là ác, pháp là hữu thì phi pháp là vô,pháp là chánh thì phi pháp là tà v.v… Nhưng đã có đối đãi xung đột thì vẫn còn ở trong phạm vi tương đối, như hai mặt của một đồng tiền. Bởi vậy, Phật dạy cần phải bỏ cả hai, pháp và phi pháp, mới là Niết bàn tuyệt đối. Khi ta nói "thiện" thì trong đó ác đã bao hàm, nói tới hạnh phúc là đã có mầm mống của đau khổ. Một đứa trẻ không bao giờ nói tới hai chữ hạnh phúc. Chỉ khi con người có đau khổ, danh từ "hạnh phúc" mới xuất hiện, bởi vậy, có hạnh phúc là vì có khổ đau, có phi pháp là vì có pháp. Do đó kinh Kim Cương dạy, pháp Phật nói vượt ngoài pháp và phi pháp, vượt ngoài đối đãi, tư duy; nó không phải tướng cũng không phải phi tướng. Cho nên, muốn hiểu Phật pháp ta phải vượt ra ngoài những đối đãi, quan niệm, tư duy luận lý thông thường do bối cảnh văn hóa và môi trường sống của ta tạo nên, nghĩa là do cái ngã tạo nên.

Cái ngã của nhân đẻ ra cái ngã của pháp: ví dụ nếu tôi sống trong bối cảnh văn hóa Ki-tô giáo, thì tôi sẽ tin tưởng, cảm nghĩ, quan niệm khác với bạn sống trong bối cảnh văn hóa Phật giáo hay Ấn giáo, Hồi giáo v.v… tôi sẽ

có một hệ thống pháp và phi pháp khác với hệ thống của bạn. Toàn bộ hệ thống ấy tạo nên tâm thức của chúng ta, tạo nên cái ta. Tư tưởng tâm thức đó chính là cái tôi. Sự chấp trước vào những tư tưởng đó cũng là ngã chấp, song vì để phân biệt với cái tôi thể xác nên gọi nó là pháp chấp. Cho nên tâm thức chúng ta bị giới hạn mọi chiều: truyền thống xã hội, văn hóa, chủng tộc v.v… trong khi pháp Phật dạy vượt ngoài tất cả những giới hạn đó.

Để kết thúc, thiết tưởng có hai điều đáng lưu ý về ngã và pháp:

1. Về ngã: Vô ngã là một sự thật, một dữ kiện tự nhiên, tu hành là cởi bỏ vô minh để thấy *như thật* sự kiện ấy, chớ không phải là hiện giờ ta có ngã, nếu muốn tu thì phải bỏ ngã (người tham nghe vậy sẽ rất buồn). Không! Phải nói là bỏ ngã chấp mới đúng.

2. Về pháp: Phật dạy pháp ví như chiếc bè để qua sông, khi qua song [19] rồi thì phải bỏ bè. Nhưng đối với kẻ chưa qua sông như chúng ta, chiếc bè chánh pháp - những kỹ thuật tu hành - vẫn rất cần thiết, miễn là chúng ta đừng chấp vào những kỹ thuật ấy, cho rằng đó là cứu cánh. Ví dụ như một người giữ giới, được định, được tuệ, rồi nhân đó khen mình chê người thì đó là chấp pháp. Chưa buông bỏ pháp, hoặc chấp vào pháp môn mình tu (như thiền hay tịnh hay mật, v.v…) là duy nhất đúng, đều gọi là pháp chấp. Mà chưa bỏ pháp thì chưa lên được bờ Niết Bàn.

Trung đạo đệ nhất nghĩa

Toàn thể kinh Kim Cương, hay nói rộng hơn, toàn bộ kinh Bát Nhã 600 quyển, là cốt yếu nhằm thuyết minh chân lý đệ nhất nghĩa gọi là tánh Không, hay Bát Nhã, hay Trung Đạo. Bồ tát Long Thụ có bài kệ:

Nhân duyên sở sanh pháp

Ngã thuyết tức thị không

Diệc vị thị giả danh

Diệc danh Trung đạo nghĩa

(Các pháp do duyên sinh

Ta nói đó là không

Cũng gọi là giả danh

Cũng nghĩa là Trung đạo)

Thông thường, người ta hiểu Trung đạo là con đường giữa, tựa như thuyết Trung dung của Khổng giáo, hay tệ hơn, là quan điểm "trung lập", không theo bên này hay bên kia, một loại chủ trương "ba phải", cầu may.

Trung đạo trong giáo lý Phật không dính dấp gì đến những thứ "trung" như vậy.

Ý nghĩa cốt cán của Trung đạo đệ nhất nghĩa là tánh Không (Sunyatà), hình thái phủ định tuyệt đối, cái không rốt ráo triệt để, vượt ngoài đối đãi, hình dung, tướng trạng. Không phải vì không có hình tướng mà gọi là Không, cho nên không nói *tướng Không* mà nói *tánh Không.* Vì tự bản chất vạn pháp là không, không phải vì do hiện tượng khi còn khi mất mà bảo không, cho nên nói là tánh Không. Trên căn bản tánh Không này, thì hư không ta thấy trước mắt cũng không phải là không một cách triệt để, vì hư không còn có đối lập với hình sắc, nhờ hình sắc mà hiện rõ hư không. Vậy cái không này cũng không dính dấp gì đến tánh Không của Trung đạo, vì nó còn tương đối với cái có, nương tựa vào cái có, vào sắc tướng, đó chỉ là cái Không ở trong không gian. Như mọi vật mà năm giác quan ta tiếp xúc, khi còn ta gọi nó Có, khi mất ta gọi nó Không. Đây là cái không mà chúng ta đều quen thuộc, cái không trong không gian, do năm giác quan nhận biết.

Còn một cái Không khác do ý thức nhận biết, do tư duy suy luận mà biết, đó là cái Không trên phương diện thời gian. Ta thấy mọi người sống sẽ chết, hoa nở sẽ tàn, những gì có hình sắc tướng trạng đều dần dần đi đến chỗ tan rã, biến hoại. Vì lẽ vô thường đó, ta nói mọi sự là không, nghĩa là tuy hiện đang còn đó mà chẳng bao lâu sẽ mất đi: trẻ đó rồi già đó, giàu đó rồi nghèo đó, sướng đó rồi khổ đó, vinh đó rồi nhục đó… Cuộc đời này chỉ là một cơn mộng ảo:

Giấc Nam Kha khéo bất bình

Bừng con mắt dậy thấy mình tay không.

Cái không này là cái không trên phương diện thời gian, cái không của suy luận, của ký ức, của tâm thức dệt nên, cái không ta hội ý được qua lẽ vô thường. Chúng ta phần nhiều khởi công tu tập đều do nhận thức cái không này, nghĩa là một cái không còn ở trong tương lai, chưa xảy đến, nhưng nhờ quan sát mọi sự xung quanh, nhờ kinh nghiệm sống mà ta hiểu được nó sẽ là không, do đó ta không còn tham luyến, bám víu những sở hữu hiện tại. Vì cuộc đời, thân này là vô thường, khổ nên ta nói nó là không. Cái không này đồng nghĩa với vô ngã trong giáo lý nguyên thủy. Giáo lý này được nhắc đi nhắc lại nhiều lần trong Trung Bộ kinh. Phật thường hỏi:

- Này các Tỳ kheo, con mắt, hình tướng là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Lỗ mũi, mùi hương, lưỡi và vị v.v… (cả năm giác quan còn lại và đối tượng năm giác quan ấy) là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, đều là vô thường.

- Cái gì vô thường là lạc hay khổ?

- Bạch Thế Tôn, là khổ.

- Cái gì vô thường, khổ thì có nên nhận nó là ta hay của ta chăng?

- Không nên.

Lý vô ngã trong kinh điển nguyên thủy là như vậy. Đó là quan điểm Không của các bộ phái tiểu thừa, cái không đồng nghĩa với vô thường vô ngã, cái không trên phương diện thời gian.

Tánh Không hay "Trung đạo đệ nhất nghĩa đế" của kinh Kim Cương cũng không thuộc vào cái Không đề cập ở trên, một cái Không được suy luận đối chiếu mà thành. Ngược lại, tánh Không của Trung đạo hay Bát Nhã thì vượt ngoài ý thức tư duy so sánh. Tánh Không này là do Bồ tát Quán Tự Tại "quán chiếu" mà thấy ngay lập tức nó là không, không phải suy nghĩ lôi thôi dài dòng. Bát Nhã tâm kinh dạy: *"Chiếu kiến ngũ uẩn giai không"* nghĩa là soi thấy năm uẩn đều zéro. Như X quang rọi vào con người thì thịt thà mặt mũi biến mất, chỉ còn trơ bộ xương. Trí Bát Nhã cũng vậy, soi một cái thì dù thiên hình vạn trạng sờ sờ ra đó mà vẫn thấy nó là Không một cách rõ rệt. Đây mới là cái không triệt để, nằm ngay trong cái có, không cần phải *không* các cái có, nghĩa là các *tướng*, mới gọi rằng không, cho nên nói tánh Không. Thấy được tánh Không này thì mới "vượt qua hết thảy khổ ách." Khổ ách vẫn còn đó mà cũng như không đối với vị Bồ tát soi thấy bằng trí tuệ Bát Nhã; vị ấy không cần tránh xa khổ ách, kết bè đóng tàu dời chỗ ở v.v… Tâm kinh còn dạy thêm: Đối với vị Bồ tát đã soi thấy năm uẩn đều không, thì tâm vị ấy không còn bị cảnh làm cho chướng ngại[20], vì không bị cảnh chướng ngại nên không sợ hãi[21], xa lìa điên đảo mộng tưởng, rốt ráo được vắng lặng an vui. Không bị cảnh làm chướng ngại, cảnh khổ vẫn có đó mà coi như không mới gọi là tánh Không; còn tránh cảnh này tìm cảnh khác thì vẫn là "điên đảo" và "mộng tưởng". Sống trong tánh Không hiện tiền linh diệu có nghĩa là không hy vọng mộng tưởng về tương lai, không tìm kiếm, ước mơ, ruổi rong theo trần cảnh, tâm hoàn toàn vắng lặng, đó là *cứu cánh Niết bàn.*

Vì sao mọi sự sờ sờ ra đó mà soi thấy là không được? Bài kệ trên đã nói rồi:

Các pháp do duyên sinh

Nên ta nói là không

Vậy tánh không hay Trung đạo có nghĩa là duyên sinh, do nhiều điều kiện tác thành, có nhưng có một cách không thật, có mà cũng như không, vì

được kết hợp bởi những cái không phải nó. Duy Thức gọi là *y tha khởi*. Mỗi sự vật, mỗi pháp trên thế gian đều do những cái không phải nó [22] mà sinh khởi, cho nên nó thực sự không phải là nó. Bánh mì mà thành bánh mì được chính nhờ nó vốn không phải là bánh mì mà là do một cái khác, bột mì hay bo bo làm nên. Ta có thể nói như sau về bánh mì:

1. Cái gọi là bánh mì (giả danh)

2. Không phải bánh mì (không)

3. Mới thành bánh mì (trung đạo)

Pháp quán của tông Thiên Thai là nhất tâm tam quán, nghĩa là quán trong một sát na tâm gồm đủ cả ba khía cạnh giả, không, và Trung đạo dựa theo giáo lý Phật dạy trong kinh Kim Cương: "Tu Bồ Đề, Phật nói Bát Nhã ba la mật, tức không phải Bát Nhã ba la mật, ấy chỉ tạm gọi là Bát Nhã ba la mật."

Trung đạo có nghĩa là không kẹt ở tướng giả của sự vật, cũng không kẹt ở tướng Không. Kẹt ở tướng giả, chấp tướng, gọi là chấp tục đế, thái độ của phàm phu. Kẹt ở tướng Không, chấp Không, là chấp chân đế, thái độ của nhị thừa. Không kẹt ở giả, cũng không kẹt ở không, vượt trên cả hai sự vướng mắc là Trung đạo đệ nhất nghĩa đế, thái độ của Đại Thừa Bồ tát. Vì thấy rõ tánh Không nên ở trong sinh tử (tục đế) mà không nhiễm sinh tử cũng không chán sinh tử, chứng chân đế Niết bàn mà không tham luyến Niết bàn. Nói rõ hơn, vì thấy rõ tánh Không nên Bồ tát thấy sinh tử Niết bàn không phải là hai (bất nhị), các ngài không cần lìa chúng sinh để tìm Phật, lìa sinh tử để tìm Niết bàn, vì các ngài đã thấy Phật trong chúng sinh, thấy Niết bàn trong sinh tử. Còn tránh còn tìm là vì còn tham luyến mà chưa được, và còn sợ mất mát. Bồ tát trái lại, thân tuy lăn lộn trong sinh tử mà tâm thường vắng lặng an vui vô dục, nên các ngài không ngán sinh tử.

Trong câu kinh trên, thì *Phật thuyết Bát Nhã ba la mật* là trung đạo, có nghĩa rằng Phật vẫn dùng ngôn ngữ, nhưng không chấp ngôn ngữ. Tức *Phi bát Nhã ba la mật* là *Không quán*. Trong chân thật trí thì không có người biết, đối tượng bị biết, không một thành kiến nào trong đầu óc, tâm hồn rỗng rang vắng lặng hoàn toàn mới "soi" rõ được mọi sự vật. Trí mà tự cho mình trí là hết trí, như kinh Thủ Lăng Nghiêm dạy: *"Tri kiến lập tri tức vô minh bản"*, cho rằng ta biết ta thấy đã là cội gốc vô minh.

Nói giản dị hơn, muốn học một điều gì, ta phải thực tâm thấy mình ngu dốt mới lắng hết lòng dạ mà nghe ngóng học hỏi với tất cả khiêm cung. Còn nếu tự cho mình đã biết thì không còn thái độ học hỏi, óc đầy cả thành kiến thì không thể học điều gì mới lạ. Đó là một tâm thức không trống rỗng thư thái để đón nhận chân lý, mà đầy chật những cái biết nửa vời, sai lạc, ví như một tấm

gương phủ đầy bụi không thể phản ảnh được cảnh vật bên ngoài. *Thị danh Bát Nhã ba la mật* là giả quán.

Trí Bát Nhã là cái trí vắng lặng mà không có gì không biết, vắng lặng (tịch) nhưng thường sáng suốt (chiếu), sáng suốt mà không loạn động, vẫn thường tịch. Nó vượt trên những đối đãi sắc không, sanh diệt, đoạn thường… gọi là Trung đạo Bát bất: không sanh, không diệt, không thường, không đoạn, không một, không khác, không đến, không đi.

Hiểu Trung đạo có được những ích lợi gì cho cuộc sống?

- Về phương diện Tri thức, hiểu Trung đạo thì từ bỏ mọi quan điểm, lập trường chủ thuyết v.v… vì mỗi lập ngôn đều bao hàm mâu thuẫn, phi lý: nói thiện đã bao hàm ác, nói sanh đã bao hàm diệt, cho nên Trung đạo phủ nhận tất cả những khái niệm tư duy, những tạo tác của tâm thức mà không đưa ra một chủ thuyết nào để gây thêm thống khổ.

- Về phương diện hành động, hiểu Trung đạo thì sống hết mình với hiện tại, không đứng núi này trông núi nọ, bôn ba theo trần cảnh, mà chỉ giữ tâm vắng lặng. Tâm lặng thì không còn vấn đề gì nữa, chỉ có cái tâm lăng xăng mới đẻ ra những vấn đề. Tâm lặng thì cảnh có cũng như không.

Đức Phật lo ngại chúng ta dễ chấp Trung đạo Bát Nhã tánh Không, rồi *ngồi không,* nên ngài nhắc đi nhắc lại hai hạnh tu quan trọng trong lục độ là bố thí và nhẫn nhục. Ngài cũng dạy, trong đời mạt pháp, ai trì giới và tu phước sẽ hiểu được lý Bát Nhã cao sâu này. Nghĩa là phải *hành đạo* mới *hiểu* đạo, chứ không phải chỉ nói lý thuyết suông, đọc văn tự mà hiểu được. *Trì giới tu phước* theo tinh thần Kim Cương là không thấy có mình trì giới tu phước mới là trì giới tu phước một cách rốt ráo *(ba la mật)*. Kinh này như vậy triệt để đề cao hành động trong tinh thần vô trú và sự khởi tâm thường hằng, chân thật, không do ngoại cảnh thúc đẩy mà khởi tâm *(bất ưng trụ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm).*

Sự khởi tâm do ngoại cảnh thúc đẩy chỉ là một "phản xạ có điều kiện", không phải là khởi tâm chân thật, lâu dài. Khởi tâm do ngoại cảnh thúc đẩy thì khi cảnh mất, tâm cũng mất. Phật tử khởi tâm kiểu này sẽ dẹp chuông mõ sớm. Do đó Phật dạy *"ưng vô sở trú nhi sinh kỳ tâm"*: hãy khởi tâm mà không dính mắc vào đâu cả.

Trú và hàng

Khi trưởng lão Tu Bồ đề hỏi Phật:

- Bồ tát phát tâm Vô Thượng Bồ đề làm thế nào để an trú tâm ấy (luôn luôn giữ vững, không thối thất) và làm thế nào để hàng phục cái tâm thường tình thế gian nơi mình, tức phiền não mê vọng, tham sân v.v…?

Phật trả lời:

- Có bao nhiêu loại chúng sanh trong thế giới, hoặc do trứng sanh, do thai sanh, do ẩm thấp sanh, do hóa sanh, hoặc có sắc, không sắc, có tưởng, không tưởng v.v… hãy giúp cho chúng được giải thoát an vui tuyệt đối. Giúp như vậy vô số vô lượng vô biên chúng sinh mà không thấy thật có mình giúp và chúng sinh được giúp.

Câu đáp của Phật bao gồm cả hai phần: an trú tâm Bồ đề và hàng phục phiền não. Về cách an trú tâm Bồ đề thì Phật dạy hãy độ chúng sanh, cứu giúp tất cả mọi loài chúng sinh không phân biệt.

Về phần hàng phục phiền não [23] thì Phật dạy đừng thấy thật có mình ban ơn và kẻ nhận ơn. Phần thứ nhất do đó tương ưng với "sanh kỳ tâm" và phần thứ hai với "vô sở trú" trong câu *"ưng vô sở trú nhi sinh kỳ tâm"* vậy. Cứu giúp tất cả là đức 'năng nhân", không chấp có người cho kẻ nhận là hạnh "tịch mặc." Nếu bố thí mà còn thấy có mình có người nhận thì dễ sanh phiền não, mất thanh tịnh, tức là không hàng phục được tâm. Nhất là khi kiểm kê lại thấy mình "cho rất nhiều nhưng nhận chẳng bao nhiêu" thì ôi thôi, thật là đau khổ. Vậy muốn an trú tâm Bồ đề, nghĩa là muốn phát sinh và phát triển tuệ giác tuệ giác như Phật thì phải thực hành lục độ: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, thiền định, trí tuệ đến chỗ tột cùng. Đây là nói về khía cạnh tích cực hành động, tất cả đều tuyệt đối có, hay *như thật bất không.* Đồng thời trong khi hành động tích cực như vậy tâm không vướng mắc bất cứ cái gì, không thấy cái "tôi" bố thí trì giới nhẫn nhục, cũng không thấy có đối tượng là người kia được tôi bố thí, người kia nhục mạ tôi, v.v… Đây là nói về khía cạnh tiêu cực: trên phương diện nhận thức (tri) thì phải thấy không một cách tuyệt đối, hay *như thật không.*

Vì muốn cho dễ hiểu, chúng ta phải tạm phân tích như trên, thành ra có hai mặt tri và hành, tiêu cực và tích cực, thể và dụng, song kỳ thực cả hai không rời nhau như hơi thở ra vào, thiếu một tức thì thành người chết. Bởi vậy an trú tâm Bồ đề cũng đồng thời là hàng phục vọng tâm, hai chuyện trên chỉ là một. Một tri kiến chắc thật sáng suốt tự nó đã là hành động: ví dụ một người đi lạc đường, đứng giữa ngã sáu ngã ba, khi nhận ra đúng đường hướng rồi thì không còn gọi là *lạc* nữa, mặc dù chưa cất bước nào. Ngược lại, một hành động dù rất nhỏ bé mà phát xuất từ tâm lượng bao la thì vẫn có tác dụng khôn lường, đó là trường hợp lời nói của bậc chí nhân như chư Phật, Bồ tát mà ta thường gọi là chân ngôn, hay thần chú.

Con người ngày nay về phương diện hành động tiến bộ rất xa, có thể bay lên cung trăng, lặn xuống đáy biển, có thể thực hiện những chuyện kinh thiên động địa, nhưng tất cả những hành động đó không phát xuất từ tâm Bồ đề, mà

trọng tâm vẫn là ngã chấp vô minh, cho nên càng được nhiều thành tích, thế giới càng thêm loạn. Một hành động dù lợi lạc bao nhiêu mà phát sinh từ ngã chấp thì chẳng những không thể an trú tâm Bồ đề mà còn làm tăng trưởng thêm phiền não (không thể "hàng phục kỳ tâm"), trái lại một hành động lợi tha không ngã chấp thì tự nó đã làm được hai việc an trú tâm Bồ đề và dẹp bỏ phiền não.

Muốn phá trừ ngã chấp để phát triển tâm Bồ đề theo lời Phật dạy thì phải thấy tất cả đều không một cách như thật, tuyệt đối. Không này bao gồm tất cả các pháp: vi trần, thế giới, Phật, chúng sinh, bồ đề, lục độ vạn hạnh… Điệp khúc được nhắc lại nhiều nhất trong kinh này là: *"Như Lai thuyết thế giới, tức phi thế giới, thị danh thế giới. Như Lai thuyết chúng sinh, tức phi chúng sinh, thị danh chúng sinh."* Ta hãy phân tích một câu làm ví dụ:

Như Lai thuyết vi trần

Đức Như Lai nói là hạt bụi (trung đạo),

Tức phi vi trần,

(kỳ thực) không phải là hạt bụi (không),

Thị danh vi trần

Chỉ tạm gọi tên là hạt bụi (giả).

Vì sao có mấy chữ "Như Lai thuyết" lặp đi lặp lại? Ta hãy nhớ đến lời tự thuật của Thế Tôn trong kinh Pháp Hoa. Sau khi đắc đạo Ngài quán sát thấy căn cơ chúng sinh quá thấp, mà pháp Ngài chứng thì sâu xa vi diệu, khó hiểu, khó thấy, khó vào (khó "vô"), dù có nói ra cũng không ai hiểu được. Do đó Ngài định nhập Niết bàn không ra giáo hóa. Nhưng Ngài nhớ lại chư Phật quá khứ thường dùng pháp môn phương tiện để giáo hóa. Phương tiện đó trước hết là ngôn ngữ của chúng sinh. Vì nếu dùng ngôn ngữ của Phật như phóng hào quang, im lặng v.v… thì chỉ có chư Phật hiểu với nhau mà thôi, không thể truyền đạt cho chúng sinh. Bởi vậy đức Thế Tôn phải dùng ngôn ngữ của chúng sinh để nói với chúng sinh, để chúng sinh có thể hiểu được. Mà ngôn ngữ của chúng sinh tùy thuộc vào sự thấy biết của chúng sinh. Cho nên cái gì chúng sinh nói có, Như Lai cũng nói có; cái gì chúng sinh nói không, Như Lai cũng nói không. Cái chúng sinh gọi con trâu, Như Lai cũng gọi con trâu, cái chúng sinh gọi con ngựa, Như Lai cũng gọi con ngựa. Đó là theo chúng sinh mà nói. Vậy, câu "Như Lai nói hạt bụi" có nghĩa là tùy thuận theo ngôn ngữ thế gian mà Phật nói hạt bụi. Đây gọi là trung đạo, vì bao hàm giả và không. Cái mà Phật gọi hạt bụi đó, dưới mắt Phật thấy một cách như thật, thì không phải là hạt bụi *(phi vi trần)*. Đây là không quán.

Vế thứ ba: "Đấy chỉ tạm gọi là hạt bụi" *(thị danh vi trần)* là giả danh, cái mà phàm phu thường bám víu một cách si mê, không rõ nghĩa chân thật của nó. Về tất cả mọi sự, phàm phu chỉ có giả danh, không biết được thật nghĩa. Cho nên bất cứ pháp gì, dù là Bồ đề, Niết bàn, Phật, Bồ tát… mà tâm phàm phu rớ tới, dùng tư lương phân biệt, ngôn ngữ, so sánh v.v… để mô tả, thì đều cong quẹo, chỉ có giả danh, không phải thứ thiệt, như lời Phật dạy trong kinh Pháp Hoa *"thị pháp phi tư lương phân biệt chi sở năng giải":* Pháp ấy (chân lý) không phải do tư lương phân biệt mà hiểu được. Không thể dùng tư duy khái niệm để biết được chân lý. Cái mà Phật thấy gọi là tánh Không tuyệt đối của vạn pháp.

Với cái tâm phàm phu bị hạn cuộc bởi vô minh phiền não từ vô lượng kiếp, với thói quen tư lương phân biệt, thì dù chúng ta nói có, nói không, nói giả, nói thật gì cũng đều sai, cũng chỉ là giả danh. Cái không của chúng ta không thật là không, cái có của chúng ta không thật là có. Niết bàn mà ta bàn tới cũng hóa thành sinh tử, tuệ giác ta nói cũng thành ngu si. Phiền não tức bồ đề chưa nói ra thì đúng, nói ra thì đã thành ba hoa lý luận.

Nhận thức được điều ấy rồi có lẽ chỉ còn một con đường duy nhất cho chúng ta là tin theo lời của đấng Như thật ngữ,"do long tin mà vào".Làm sao có được lòng tin đó?Thì kinh đã dạy,hãy trì giới và tu phước. Trì giới và tu phước (bố thí, nhẫn nhục) đến chỗ rốt ráo là không thấy có mình trì giới tu phước, chúng ta sẽ có thể tin được lời Phật dạy vạn pháp đều không. Và khi có được lòng tin ấy thì những điệp khúc trong kinh Kim Cương "không phải thế giới… không phải chúng sinh… không phải nhẫn nhục ba la mật…" và 36 tiếng KHÔNG, VÔ, BẤT trong bài Bát Nhã tâm kinh ngắn ngủi trở thành khi thì nghe như những nhát búa đánh cho tan tành khối vô minh trong ta, khi lại nghe như lời mẹ ru ngọt ngào đưa ta vượt ra ngoài ba cõi, để thấy như Lục Tổ:

Bản lai vô nhất vật

Hà xứ nhá trần ai?

Bất ưng trụ sắc sanh tâm

Khi trưởng lão Tu Bồ Đề hỏi Bồ tát làm sao để tâm mình được trong sạch, làm sao hàng phục được vọng tâm, đức Thế Tôn đáp: "Hãy làm sạch tâm như sau: không nên do sắc mà khởi tâm, không nên do thanh, hương, vị, xúc, pháp mà khởi tâm. Hãy khởi tâm không vướng mắc vào đâu cả." *(Bồ tát ma ha tát ưng như thị sanh thanh tịnh tâm: bất ưng trụ sắc sanh tâm, bất ưng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm).*

Nói cách khác, khi mắt tiếp xúc với sắc, tai với âm thanh v.v… (sáu căn tiếp xúc sáu trần) phát sinh một cảm thọ tương ứng (cảm thọ do nhãn xúc

sanh, nhĩ xúc sanh, v.v…) ta rất thường dễ lầm nhận đó là tâm của mình. Đó là trường hợp ngài A Nan ở phần đầu kinh Thủ Lăng Nghiêm. Khi Phật hỏi tôn giả do nhân duyên gì mà lìa tục xuất gia, tôn giả đáp, do thấy sắc tướng uy nghiêm của Phật, lòng mến mộ mà bỏ tục xuất gia. Phật hỏi, lấy gì để thấy, lấy gì để ưa thích. A Nan đáp, lấy mắt để thấy, lấy tâm để ưa thích. Phật bèn dạy, cái ưa thích đó không phải là tâm của ông. A nan giật mình hỏi lại, sở dĩ tôi phát tâm xuất gia cũng do "nó", phạm tội đọa địa ngục cũng do "nó", nay Phật lại bảo nó không phải là tâm tôi, vậy thì tâm tôi là cái gì?

Không riêng gì tôn giả A nan mà tất cả chúng ta những người chưa giác ngộ đều nhận lầm như thế. Ta không biết đến một cái tâm nào ngoài một cuộn phim quay lại những hình ảnh mà năm giác quan đã thâu nhận từ ngoại cảnh. Ví dụ khi mắt tiếp xúc với một dụng cụ hình tròn bằng đất nung, ta nhận ra ngay đấy là một cái chén do ký ức, do so sánh nó với một cái chén khác, liên tưởng đến một dụng cụ tương tự, phẩm bình nó đẹp hay xấu, quý hay tiện v.v… Tất cả những hoạt động nhận biết, gọi tên, ký ức, so sánh, liên tưởng, phê phán, v.v… ta đều gọi là tâm. Do thói quen nhiều đời, do ảnh hưởng xã hội, những hoạt động ấy xảy ra hầu như tức khắc ngay khi giác quan tiếp xúc với sự vật, đến nỗi khó mà có một sự tiếp xúc trực tiếp không có sự can thiệp của những hoạt động nói trên. Ta không bao giờ có được cái nhìn vô phân biệt, mà thuật ngữ thiền gọi là "đệ nhất phong đầu" (ngọn núi thứ nhất). Nghĩa là ngay khi tiếp xúc với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, ta thường "sanh tâm", tâm đó là những hoạt động của tâm thức đã kể, như gọi tên, so sánh, phê phán, liên tưởng v.v… Bây giờ, đức Phật dạy chúng ta muốn làm sạch tâm mình thì phải "không được do sắc… sanh tâm", nghĩa là phải chấm dứt tất cả những hoạt động ấy của tư tưởng.

Phải công nhận rằng vì đang ở trong thế giới âm thanh sắc tướng, nên nhiều khi chúng ta cũng phải mượn âm thanh sắc tướng làm phương tiện để "sinh tâm", nghĩa là để có được sự thanh tịnh tạm thời. Ví dụ một đàn tràng với trầm hương nghi ngút, chuông khánh vang rền, màu hoàng y rực rỡ, hoa quả tươi tốt, tượng Phật trang nghiêm v.v… dễ làm cho người ta "sinh tâm" thanh tịnh. Nhưng trong kinh Kim Cương thuộc tối thượng thừa, thì Phật dạy chúng ta hãy tiến thêm một bước là có thể không cần những phương tiện giúp thêm ấy mà vẫn thanh tịnh được. Vì khi nhờ phương tiện mà tâm được tịnh, thì sự thanh tịnh đó không thực, mà chỉ do duyên sinh [24].

Tư tưởng phân biệt âm thanh sắc tướng cũng là lằn ranh giới phân chia chủ thể và khách thể, người biết và vật bị biết, năng và sở. Tư tưởng là đầu mối của cái tôi, của ngã chấp. Bây giờ nếu bặt dứt tư tưởng, "không sanh tâm", thì một điều kỳ diệu xảy ra: cái hàng rào ảo tưởng phân chia năng sở lúc đó bị xóa nhòa, người biết và vật bị biết, người cứu độ và chúng sinh được

cứu độ trở thành không tịch. Do đó Bồ tát độ vô lượng chúng sanh mà thật không một chúng sanh nào được độ, chính vì Bồ tát không sinh tâm.

Phật dạy những suy nghĩ, liên tưởng, ưa ghét, phê phán v.v… tóm lại, những hoạt động của tâm thức mà ta nhận là tâm ta đó, không phải là tâm thật của ta. Muốn rõ điều này, ta phải xét đến quá trình tạo thành của tâm thức. Tâm thức bao gồm những ký ức, tưởng tượng, liên tưởng, so sánh v.v… về những sự vật mà năm giác quan ta nhận biết khi tiếp xúc với ngoại giới. Nó như vậy chỉ là bóng dáng của sự vật bên ngoài, không có chủ thể nhất định. Bối cảnh tâm thức của một con người ở xã hội bán khai khác với bối cảnh tâm thức của một con người ở xã hội văn minh. Danh từ ti-vi chẳng hạn không gợi nên một hình ảnh gì nơi người sống ở một hoang đảo. Cái mà ta gọi là "tâm" ta như vậy chỉ là một cái máy ghi lại và phát ra những gì ta đã thấy, biết, sống, kinh nghiệm tích tập trong đời này và từ những quá khứ xa xăm. Nó không thực sự của ta vì nó bị giới hạn bởi vô số điều kiện, hoàn cảnh. Hơn nữa, nếu khi mắt tiếp xúc với hình sắc, tai với âm thanh v.v… do đây khởi lên những khái niệm, cảm xúc, ấn tượng v.v… mà gọi là tâm, thì tâm ấy thành ra không có chủ thể, chỉ phụ thuộc vào ngoại vật, khi cảnh ngoài không có, tâm ấy biến mất hay sao? Đức Phật dạy chính vì nhận lầm tâm "phan duyên" (vin theo cảnh ngoài) ấy là tâm của mình, mà chúng sanh phải chịu luân hồi sinh tử. Trong xã hội, ta coi thường những kẻ cuốn theo chiều gió, những kẻ "đầu cơ" [25] như thế nào, thì cũng đáng nghi ngờ tâm phan duyên như thế ấy, vì tâm này chuyên môn chạy theo những "cơ hội" bên ngoài và bên trong - sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp – như vượn, khỉ chuyền cành.

Vậy thì đâu là tâm chân thật? Không có tâm nào khác, chỉ cần cái tâm này chấm dứt chạy theo thanh sắc bên ngoài hay pháp trần bên trong. Cái tâm độc lập, không lệ thuộc vào đối tượng mà riêng nó vẫn tồn tại thì mới là chân thật. Đó là một trạng thái tỉnh giác tột độ, làm chủ mọi sự thấy nghe mà không bị thấy nghe chi phối, nghĩa là "sanh kỳ tâm" mà không lệ thuộc ngoại cảnh (vô sở trú). Tâm chân thật ấy bao trùm cả chủ thể lẫn đối tượng, nó là tánh Không: không người quan sát và vật bị quan sát, không mắt tai mũi lưỡi thân ý, không sắc thanh hương vị xúc pháp. Tánh Không ấy cũng là tánh Thấy, tánh Nghe, tánh Biết v.v… đề cập trong Thủ Lăng Nghiêm. Ví dụ tánh Nghe: Khi có những tiếng động, ta có thể phân biệt theo tính chất như tiếng hay, tiếng dở, tiếng chát chúa, tiếng êm dịu hoặc theo phương sở như từ phía bắc, nam, đông, tây, trên, dưới v.v.… Nhưng khi tất cả âm thanh đều dứt, tánh Nghe của ta vẫn còn. Sự vắng lặng tuyệt đối mà ta gọi là tánh Nghe đó, ta không thể định phương hướng nào cho nó, không thể định phương hướng nào cho nó, không thể nói nó ở trong, ngoài, trên, dưới hay đông tây nam bắc gì cả. Nó bao gồm tất cả tiếng động và sự im lặng, bao gồm cả nghe và bị nghe,

nghĩa là chủ thể và đối tượng. Trong tánh Nghe đó không có cái "tôi nghe" và "tiếng bị nghe".

Trở về đó – cái biệt lập với sắc thanh hương vị xúc pháp mà riêng có thể tánh – là trở về với ông chủ, là giải thoát khỏi đời này, đời sau, đời chặng giữa, và như vậy là đoạn tận khổ đau.

Trang nghiêm tịnh độ

Trong kinh Kim Cương có đoạn Phật hỏi Tu Bồ Đề:

- Bồ Tát có trang nghiêm Phật độ hay không?

Tu bồ Đề bạch Phật:

- Dạ không, bởi vì trang nghiêm cõi Phật nghĩa là không trang nghiêm mới gọi là trang nghiêm.

Tiếp theo Phật lại hỏi:

- Nếu có người thân lớn như núi Tu Di, thân ấy có lớn không?

Tu Bồ Đề trả lời:

- Dạ rất lớn. Vì không thân nên Phật dạy là thân lớn.

Câu hỏi thứ nhất chỉ cho nhân tu của Bồ tát, câu hỏi thứ hai chỉ quả chứng của Bồ tát. Thân lớn là báo thân trang nghiêm của Bồ tát, kết quả của công hạnh tu tập lục độ vạn hạnh. Câu thứ nhất có thể diễn ý như sau: Bồ tát có ý thức rằng mình đang làm những việc tốt đẹp, đang độ sanh hành đạo giáo hóa, bố thí v.v… hay không? Chính những công việc đó làm đẹp cuộc đời, làm cho cõi chúng sinh thành cõi Phật. Có làm những việc ấy mới gọi là Bồ tát, nhưng nếu làm mà còn thấy mình làm là còn ngã tướng, chúng sinh tướng… tức còn ham danh, thì không phải Bồ tát mà vẫn là chúng sanh, và việc làm đó cũng không gọi là Phật sự, chỉ đáng gọi "chúng sinh sự." Cho nên Tu Bồ Đề đáp Bồ tát "không trang nghiêm", vì Bồ tát không bao giờ kể ta làm việc này việc nọ lợi lạc chúng sinh. Hơn nữa, hạnh Bồ tát khi đã thuần thục thì xem việc lợi tha tự nhiên như việc ăn uống, thở không khí v.v… không khoe công, không tự thấy công đức gì trong những việc mình làm. Bồ tát còn trở lại cám ơn người đã nhận sự bố thí của mình, cám ơn người đã nhục mạ, gây rối, vì nhờ đó Bồ tát thành tựu được các hạnh ba la mật.

Ở một đoạn sau, Phật cũng dạy: "Tu Bồ Đề, nếu Bồ tát nói ta sẽ làm trang nghiêm cõi Phật, thì đó không phải là Bồ tát." *(Tu Bồ Đề, nhược Bồ tát tác thị ngôn, ngã đương trang nghiêm Phật độ, thị bất danh Bồ tát.)* Vì Bồ tát xem việc làm ấy tự nhiên như lòng mẹ yêu con, không bao giờ nói. Hoặc như người tự yêu thân mình, lo cho bản thân thì không bao giờ nói, chỉ nói tôi lo cho đoàn thể, quốc gia, xã hội. Không ai nói lên sự thực muôn đời "duy ngã

độc tôn" của mình. Do vậy, cái gì nói ra đều không thật, hoặc chỉ thật một phần, nên Lục Tổ dạy: "Chưa nói thì phải, nói rồi thì không phải." (Nếu có bà mẹ nào đi khoe rằng, tôi rất yêu con tôi, thì tình yêu ấy rất khả nghi). Chẳng những Bồ tát không ý thức có *cái ta* trang nghiêm tịnh độ [26] mà ngay cả cái việc trang nghiêm Bồ tát cũng không chấp, nghĩa là ngài không cho rằng mình làm lợi lạc chúng sinh. Kịch sĩ không ý thức mình đóng kịch mới diễn xuất được trọn vẹn, nếu suốt buổi người đóng kịch cứ nghĩ mình đang đóng kịch và mong khán giả vỗ tay, thì không thể nào diễn xuất được. Do đó kinh nói rằng "không trang nghiêm mới là trang nghiêm."

Lại nữa cõi Phật vốn đã trang nghiêm, không cần gì phải "làm" cho trang nghiêm. Như khi dứt tiếng động thì tự nhiên có vắng lặng, nhưng không thể nói sự vắng lặng ấy do tạo tác mà có, hay do ai làm ra. Tâm vốn tự thanh tịnh như hư không, chỉ do vọng tưởng điên đảo của chúng sinh mà có nhiễm ô xuất hiện. Khi vọng tưởng dứt thì tâm trở lại thanh tịnh. Không thể nói sự thanh tịnh ấy do tạo tác mà thành. Bồ tát không vọng tưởng điên đảo, tâm tự vắng lặng, cảnh (Phật độ) tự trang nghiêm, không có tướng tạo tác trong đó, nên Tu Bồ đề nói "không trang nghiêm gọi là trang nghiêm". "Gọi là trang nghiêm" là chúng sinh gọi, so với uế độ của chúng sinh nên gọi cõi Bồ tát là tịnh độ ,so với uế tâm của chúng sinh mới gọi tâm Bồ tát là tịnh tâm. Như người bịnh nặng, sau khi chữa lành gọi là khỏe. Còn đối với người không từng đau ốm thì đâu có ai bảo là người ấy còn bệnh hay hết bệnh, mệt khỏe không áp dụng cho người ấy.

Lại nữa, nơi nào có Bồ tát thì nội sự hiện diện của vị ấy đã có tác dụng đem lại thanh bình an lạc cho tất cả, từ cỏ cây muông thú cho đến loài người. Mãnh lực tâm từ bi có ảnh hưởng sâu rộng, mặc dù có thể vị ấy không làm gì cả. Cõi đất tự trang nghiêm nhờ sự hiện diện của Bồ tát, cho nên nói không cần làm cho trang nghiêm mà vẫn trang nghiêm.

Nhân tu của Bồ tát như vậy là "trang nghiêm Phật độ" mà không thấy có *cái ta* đem lại sự trang nghiêm , và cõi Phật được trở thành trang nghiêm. Thành tựu chúng sinh mà không thấy có mình là người giáo hóa, chúng sinh là kẻ được giáo hóa, vì Bồ tát đã dứt hết ngã chấp. Nhờ dứt ngã chấp nên Bồ tát có thể thực hành Lục độ vạn hạnh đến chỗ rốt ráo tận cùng, không bao giờ mỏi mệt. Vì đã chứng được "như huyễn tam muội", Bồ tát thấy tất cả mình, người đều như huyễn.

Nhân tu của Bồ tát rộng lớn như vậy, nên quả chứng tất nhiên cũng rộng lớn, đó là báo thân như núi Tu Di mà Phật ám chỉ trong câu hỏi kế tiếp, và ngài Tu Bồ Đề đáp "không thân mới là thân lớn." Thân lớn chưa hẳn là lớn vì còn thân, dù có lớn như núi Tu Di đi nữa cũng không ra ngoài hư không. Do đó nói: *không thân mới là thân lớn*, nghĩa là dù có báo đáp thân trang nghiêm

vĩ đại vẫn không chấp vào thân tướng ấy mới thực sự là Bồ tát. Nhân tu đã xem như huyễn, thì quả chứng cũng xem như huyễn. Có một mối nguy chúng sinh thường mắc phải là khi còn hàn vi, chưa nên danh phận, thì có thể nhìn đời như mộng huyễn, nhưng đến khi thành danh, có lợi lộc lại thấy như thật, chẳng huyễn chút nào. Vậy là ở nhân không vướng, mà ở quả lại bị kẹt. Nhưng Bồ tát thì không vậy, nên ở trong nhân không vướng mắc ngã tướng (thấy mình có nhiều công đức), ở trong quả không chấp trước báo thân tốt đẹp.

Phật tử chúng ta nếu học được hạnh vô trú như trên của Bồ tát, làm mọi Phật sự mà không chấp tướng, không vướng ngã, nhân, thành không kiêu, bại không nản, thì chính là đang thọ trì bốn câu kệ của kinh Kim Cương công đức vô lượng, tâm nhờ đó được thanh tịnh mà cảnh nhờ đó được trang nghiêm.

Sống an vui

Ai cũng chỉ có một thời gian nhất định để sống trên mặt đất. So với khoảng thời gian vô tận trước khi ta ra đời và sau khi ta chết, thì đời mỗi con người chỉ như một ánh chớp lóe lên giữa hai bóng tối vô cùng, như một gợn sóng nổi lên một chốc rồi tan vào đại dương bát ngát. Nhưng có mấy ai tận dụng được khoảng thời gian ngắn ngủi ấy để sống an vui. Cụ Ưng Bình Thúc Giạ Thị có câu thơ tự vịnh như sau:

Thuở ra sân khấu không làm rộn,

Khi hạ vai tuồng ít hổ ngươi.

Có thể hiểu: Đời sống của mỗi người như một vai tuồng trên sân khấu, hãy đóng sao cho đạt vai mình, vua ra vua, hề ra hề, không làm gì lỗi nhịp. Được vậy thì khi chết ít có điều phải ân hận xấu hổ. Sống được như vậy quả là đã đạt nghệ thuật sống.

Phật giáo, đặc biệt là Mật tông, dạy cho chúng ta nhiều phương pháp để sống an vui. Quả thế, nghĩa chính của Phạn ngữ Dharma hay Pháp là cái giữ gìn chúng ta khỏi đau khổ và nguyên nhân của đau khổ. Pháp ấy bao gồm muôn vàn cách khác nhau, gọi là vô lượng pháp môn, giúp chúng ta vượt qua những chướng ngại về thân và tâm, khiến ta không được an vui hạnh phúc. Tất cả pháp tu ấy có thể tóm gọn vào hai cỗ xe là kinh thừa và mật thừa. Trong khi cỗ xe kinh thừa đặt nặng việc tạo nhân tố đưa đến giác ngộ giải thoát, thì cỗ xe mật thừa lại đưa hậu quả lên làm khởi điểm tu tập, nên kinh thừa còn gọi là "nhân thừa" đưa đến giác ngộ (nhân với nghĩa nguyên nhân), trong khi mật thừa được gọi là "quả thừa" đưa đến giác ngộ.

Theo Mật tông, sự toàn vẹn, hạnh phúc hay Niết bàn không phải đang chờ đợi chúng ta ở một thời điểm nào trong tương lai; theo kiểu suy tư: "Nếu hiện tại tôi tu hành nghiêm túc thì tương lai tôi sẽ thành Phật," hoặc "Nếu đời này tôi tạo phước thì đời sau tôi sẽ được lên thiên đàng". Theo Mật tông, thiên đàng là ngay bây giờ. Chúng ta đáng lẽ là những vị trời ngay trong hiện tại, song vì vướng bận đủ thứ phân biệt rắc rối hạn cuộc, nên chúng ta tự chuốc lấy những xung đột nội tâm và xung đột với người khác. Bởi vậy, chúng ta cần tập sự chuyển hóa của mật tông để sống an vui. Sau đây là một vài phương pháp chuyển hóa.

CHUYỂN HÓA CẢM THỌ

Hạnh phúc hay đau khổ là vấn đề cảm thọ, và cảm thọ tùy thuộc chính yếu vào tâm ta, người và ngoại cảnh chỉ là phụ thuộc. Do đó trong truyện Kiều có câu: *"Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ"*. Thông thường, suốt ngày ta sống phần nhiều với cảm thọ trung tính nghĩa là không vui không khổ. Khi gặp nghịch cảnh không toại ý là khổ thọ, khi gặp cảnh thuận, thỏa lòng, là lạc thọ. Nhưng sự phân biệt này rất chủ quan, có thể thay đổi tùy bản chất và trình độ tu tập của mỗi người. Có người bản chất ít tham sân, nhiều trí tuệ, nên dù gặp cảnh ngộ éo le, đau khổ đến mấy cũng giữ được tâm hồn bình thản, an vui. Nhưng cũng có người nặng dục vọng, không biết đủ, thì không hoàn cảnh nào làm cho họ vừa lòng.

Trong kinh Di giáo Phật dạy, người biết đủ dù nằm trên đất cũng thấy sung sướng, người không biết đủ thì dù ở trên trời cũng không vừa ý. Phật dạy ba loại cảm thọ hàng ngày là khổ, vui, và trung tính đều có thể làm cái nhân cho con người tăng trưởng vô minh nếu không tu tập. Gặp thuận cảnh sung sướng dễ sinh tham lam, gặp nghịch cảnh đau khổ dễ sinh phẫn nộ oán hận, còn khi không vui không khổ thì con người sinh ra lừ đừ biếng nhác. Bởi vậy muốn sống an vui ta phải chuyển các cảm giác này theo chiều hướng thuận lợi cho một đời sống an vui.

1. Chuyển hóa lạc thọ thành pháp tu

Thông thường, khi gặp vận may, đời lên hương, ta dễ mất chính niệm, không tự cảnh giác, nên dễ tạo ra lỗi lầm. Hàng ngày ta thấy nhan nhản những mẩu tin các cô cậu con nhà giàu ăn chơi bị sa lưới pháp luật vì gia nhập băng đảng hút xách, trộm cướp. Sự may mắn nếu không được trí tuệ soi sáng thường đưa đến tai họa. Bởi vậy, Phật dạy gặp thuận cảnh cần tu thân, nghĩa là nên biết đủ để không sa đọa.

2. Chuyển hóa cảm thọ trung tính thành ra lạc thọ:

Trong 24 giờ mỗi ngày, ta sống với cảm thọ trung tính nhiều nhất. Nếu không chuyển hóa nó thành lạc thọ, thì nó sẽ tự biến thành khổ thọ, hoặc đời ta trở thành đáng chán vô cùng [27]. Muốn khởi động năng lượng lạc thọ, ta nên nghĩ đến những điều may mắn của mình trong hiện tại: được làm người, được nghe Phật pháp, được nghe giáo lý đại thừa, thân thể còn đang khỏe mạnh, giác quan đầy đủ, có trí tuệ để hiểu ý nghĩa vi diệu, được gặp thầy lành bạn tốt trên đường tu. Phật dạy tự tâm ta vốn trong sáng như hư không, không thể nào nhiễm ô được. Dù ta có lăn lóc bao nhiêu trong luân hồi sinh tử, tâm ấy vẫn như viên kim cương bất hoại dù có bị rớt xuống bùn dơ. Cốt lõi tâm ấy vốn là Phật. Đây là tin lành lớn nhất mà Phật đã mang lại cho ta. Nghĩ như thế, tâm ta sẽ trào dâng một niềm vui, đó là lạc thọ. Khi tâm hồn có được niềm vui ấy, thì mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc, đều phát sinh một niềm vui bất tận, và cảnh ngoài cũng nhờ vậy mà được chuyển hóa.

Kinh Lăng Già có đoạn nói Phật đi đến nơi nào thì cây cối ở đấy trở nên xanh tươi hơn, nước sông trong hơn, con người ở đấy trở nên hiền thiện hơn. Đấy là do năng lượng từ bi của Phật tỏa ra ảnh hưởng đến môi trường. Bồ tát sơ địa luôn luôn sống với niềm vui ấy nên gọi là "hoan hỉ địa." Nếu hàng ngày chúng ta tập nghĩ như trên, nghĩa là nhớ đến thân người quí báu, tâm mình vốn là Phật, thì cũng tạo được niềm vui trong tâm, dù bên ngoài ta không có thêm một vật gì. Niềm vui ấy sẽ ảnh hưởng đến thân xác, giúp ta tránh được bệnh và làm việc không biết mỏi mệt. Nó cũng giúp ta nhìn mọi người với ánh mắt từ bi. Khi thấy được Phật tính nơi chính mình, ta sẽ thấy mọi người cũng như mình, đều là những vị Phật đang bị đọa, và do vậy không thể coi thường ai, kể cả những người đang làm ác. Ngài Thường Bất Khinh Bồ tát trong kinh Pháp Hoa là một ví dụ. Ngài đi khắp nơi, gặp ai cũng vui vẻ ca tụng "Tôi không dám coi thường ngài, vì ngài sẽ thành một vị Phật."

Trên đây là cách tốt nhất để chuyển hóa tâm trạng bình thường thành lạc thọ bất tận. Nếu không làm được vậy, ta nên theo các đoàn đi thăm người bệnh, người già tàn tật trong các trại tế bần. Đừng nghĩ là mình đi cứu trợ ủy lạo hay làm từ thiện xã hội, mà chỉ đi "thực nghiệm" để chuyển hóa tâm trạng không vui không khổ thành ra lạc thọ. Hãy nhìn một người bệnh ung thư hay bại liệt với niềm cảm thông, hòa tan tâm mình vào tâm họ, để thấy khổ đế đang ở trước mắt. Đặt câu hỏi, nếu người ấy là anh, là chị, là cha hay mẹ của ta, hoặc là chính bản thân ta thì sao? Khi ấy tâm ta tràn ngập bi mẫn, và ta cảm thấy cần phải làm cái gì có ý nghĩa, vì trước sau gì cũng có ngày ta phải đối diện với cái chết, như người đang ở trước mặt ta. Trước cảnh khổ đau chết chóc, ta càng thấy rõ cuộc đời thực vô nghĩa nếu không tu tập. Nhờ thấy vô thường, khổ, ta còn thấy được vô ngã hay tánh Không, và phát sinh lạc thọ nhờ cái thấy đúng. Như thế nào? Như thể khi ta đang đánh một ván cờ sắp

thua, bỗng một trận gió thổi bay tất cả những quân cờ, không còn phân định được ai thắng ai bại. Cái thấy về tánh Không cũng thế, làm tâm ta giải tán được mọi cảm xúc mâu thuẫn như thiện ác, được mất, thành phàm…

3. Chuyển khổ thọ thành an vui:

Khổ thọ hay những cảnh ngộ khó chịu, trái ý, nói chung gồm hai loại: có thể sửa đổi và không thể sửa đổi. Những khổ do phiền não, tham lam giận dữ và nghiệp - những thói quen xấu - thuộc loại có thể sửa đổi, còn những khổ do quả báo như bệnh tật tai nạn chết chóc, những định nghiệp không thể tránh, thuộc loại không thể sửa đổi. Nguyên tắc chung là, cái gì có thể đổi bỏ, ta nên đổi bỏ để được an vui. Cái gì không thể đổi bỏ được, ta nên vui vẻ chịu đựng, hoan hỉ đón nhận như đón một người thân, rồi dần dần ta sẽ thấy nó quý báu thực. Biết bao nhiêu người sau một tai nạn, đối diện với một bệnh nan y, mới bắt đầu tỉnh ngộ cuộc đời giả dối, bắt đầu buông xả và cảm thấy nhẹ nhàng?

a. Những nỗi khổ có thể bỏ được:

Thông thường chín mươi phần trăm đau khổ trên đời là do tự mình rước lấy, nên có thể đổi bỏ được, nếu ta thực sự muốn bỏ. Nếu thực tình muốn giã từ đau khổ, ta phải diệt tận gốc nguồn gốc hay nguyên nhân của khổ đau. Nguyên nhân ấy là ham muốn hay dục vọng. Khi có ham muốn mãnh liệt với một đối tượng nào, ví dụ một người (trai gái mê nhau) hay một vật (một chỗ ở, một chiếc xe honda) thì ta thường đánh giá đối tượng ấy một cách sai lạc do tưởng tượng thêm thắt. Ta trở nên u mê ám chướng, quên khuấy một sự thực hiển nhiên là, suốt đời ta đã chạy theo nhiều ham muốn đủ thứ, có khi được, có khi không, nhưng rốt cuộc đời ta vẫn chẳng khá hơn chút nào. Vẫn đau khổ, chán chường, luôn luôn khao khát một cái gì để rồi lại thất vọng vì không có được đối tượng, hoặc chán nản vì đối tượng đã đạt được không còn làm ta thỏa mãn. Khi đam mê, ta quên mất định luật vô thường: đối tượng ta ham muốn đã luôn luôn thay đổi, mà cả chính tâm ta cũng không ngừng đổi thay. Vậy ta phải quay về tự tâm để thấy rõ theo đuổi ham muốn chính là đau khổ. Vấn đề ở ngay trong tự tâm ta chứ không phải do đối tượng ở ngoài. Khi chán nản một người hay một vật mà ta đã có được, ta thường nghĩ rằng tại vì người hay vật ấy có những khuyết điểm này nọ, làm ta đâm chán, mà không bao giờ nghĩ chính tại cái tâm ta ưa thay đổi.

Chính vì đặc tính con người là nhiều ham muốn nên Phật gọi cõi đời này là cõi dục. Cũng do dục mà ta đã sinh ra đời, rồi dục vọng lại chi phối ta suốt cả đời cho đến khi xuống huyệt. Vậy nói đến chuyện diệt dục là điên rồ, phản tự nhiên. Ngược lại, rất cần tìm hiểu kỹ về dục để tận dụng nó, như ngày nay người ta tận dụng sức gió, năng lượng mặt trời, năng lực thác nước v.v… Phật

giáo tóm gọn trong một chữ CHUYỂN, chuyển sinh tử thành Niết bàn, chuyển phiền não thành Bồ đề.

Khi đã thấy được đời ta luôn luôn chạy đuổi theo ham muốn các đối tượng giác quan và không bao giờ thỏa mãn, ta mới thấy lỗi là ở tự tâm, không phải ở ngoài. Do tâm đam mê, ta không nhìn sự vật đúng như thực trạng của nó (nghĩa là thổi phồng quá cỡ thợ mộc, như về sắc đẹp thì chim sa cá lặn, hoa ghen thua thắm, liễu hờn kém xanh…) Do tâm chấp ngã, ta muốn vơ về cho mình cái mà ta cho là hấp dẫn, đáng ưa muốn. Hiểu được như vậy, thì năng lượng dục vọng biến thành năng lượng trí tuệ. Dục càng lớn, tuệ càng sáng và sắc bén như kim cương. Ta bắt đầu thấy được tất cả tùy thuộc tâm ta, nên không còn chạy theo ngoại cảnh. Đấy gọi là sự từ bỏ, hay Giới, bước đầu của ba vô lậu học. Lời nguyện quy y của Phật tử là:

"Con xin quay về nương tựa Pháp lìa dục đáng tôn quý." *(Quy y Pháp ly dục tôn).*

b. Những khổ do định nghiệp đời trước

Danh từ Phật giáo gọi là "báo chướng", như bị bệnh nan y, oan gia đối đầu, và các nỗi khó chịu khác đã xảy đến hoặc đang xảy đến mà ta không làm gì để đổi bỏ được. Đối với loại khổ này, người có trình độ tu cao cũng có thể chuyển hóa thành an vui, khi đã chuyển được các cảm thọ lưng chừng và lạc thọ để hướng chúng vào con đường tu tập. Sau đây là một vài phương pháp:

* Nghĩ đến luật nhân quả: Ta không gặt một quả gì mà ta đã không gieo nhân cho nó. Vậy càng trả quả sớm càng tốt, nên lợi dụng thời gian trả quả để tu tập vượt ra ngoài vòng vay trả trả vay.

* Khi trả quả, vui vẻ nghĩ rằng nhờ bị vố này, ta bớt được một món nợ, mau sạch nợ. Người Tây Tạng có tục ngữ: "Những sự khó chịu ta gặp phải cũng như cái chổi quét sạch ác nghiệp của ta."

* Xem những điều khó chịu, người khó chịu như những bài học về nhẫn nhục mà chư Phật Bồ tát đã ra cho ta thực tập. Bồ tát tu cao thực sự còn cám ơn nghịch cảnh vì nhờ nghịch cảnh và kẻ ác mà các Ngài chóng thành đạo quả Vô thượng Bồ đề. Ví dụ khi bố thí thì Bồ tát cám ơn người đến xin, vì nhờ có người xin tài sản, máu thịt mà Bồ tát thành tựu hạnh Bố thí ba la mật. Trong kinh Pháp Hoa, Phật cũng dạy rằng Devadattha chính là bạn lành đã giúp ngài đạt giác ngộ nhanh chóng.

* Tập thói quen chỉ chú ý đến những ưu điểm nơi người và hoàn cảnh đáng chán ghét, để cảm thấy may mắn thay vì bất hạnh.

* Trải lòng bi mẫn lên khắp chúng sinh cùng đau khổ như mình, rộng ra nữa là tất cả chúng sinh đang còn may mắn, vì chính họ cũng sẽ phải trải qua những khổ căn bản về sinh già bệnh chết.

KẾT LUẬN

Trên đây là những pháp chuyển hóa sơ đẳng trong Mật tông dành cho tất cả mọi người. Mật tông chính hiệu về chuyển hóa thì bao hàm sáu pháp thiền hay du già, đó là du già nội hỏa, du già thân huyễn, du già mộng, du già quang tướng, du già trung ấm và du già biến hóa. Mỗi pháp du già gồm rất nhiều pháp thiền quán sâu xa đưa đến giác ngộ giải thoát ngay trong một đời người, và tái sinh tùy ý muốn nhờ muốn nhờ thuần thục pháp du già trung ấm. Căn bản của Mật tông là tâm Bồ đề, nên hành giả Mật tông cao cấp thường chọn nơi tái sinh thích hợp để lợi lạc tối đa hữu tình, như nhiều vị sư Tây Tạng hiện nay được cho là đã tái sinh tại nhiều quốc gia Tây phương mà báo chí gần đây thường đăng tải.

Vài khái niệm về Thiền Phật giáo

I. ĐỊNH NGHĨA

Có lẽ Thiền Phật giáo dễ định nghĩa bằng lối nhìn phủ định hơn là xác định, nghĩa là trước tiên hãy xem cái gì *không phải* là thiền Phật giáo:

1. *Tinh thần biếng nhác, hôn trầm:* Nếu ngủ gục và làm biếng được xem là thiền thì hóa ra thiền chỉ dành cho những người thần kinh bất túc.

2. *Thụ động*: Nếu ngồi không, bất động được gọi là thiền, thì hàng triệu người thất nghiệp trên thế giới ngày nay có lẽ cũng đáng gọi là Phật, thánh!

3. *Tự rút lui khỏi* cuộc đời để sống trong thế giới do mình tự tạo: Nếu thái độ này gọi là thiền, thì thiền chỉ như một trong những phương pháp thoát ly đời sống hiện thực, không khác gì rượu, ma túy, LSD hay bất cứ dược chất nào khác.

4. *Một cách để đạt đến danh vọng*: Thay vì học các môn khoa học và kỹ thuật khác để tự nuôi sống, có người mưu sinh bằng cách học rồi dạy lại vài kỹ thuật thiền định như ngồi kiết già, vài phương pháp quán hơi thở, hoặc ngay cả biểu diễn vài trò ảo thuật như bay bổng thân trên hư không hoặc đi trên lửa v.v… được cho là kết quả của thiền định. Nếu thiền định chỉ là vậy thì cũng không khác mấy với những kỹ thuật yoga và Sơn Đông mãi võ.

II. NHỮNG PHẠM VI CỦA THIỀN PHẬT GIÁO

A. Ta mong đợi gì từ Thiền Phật giáo:

Không cần biết một người có thể đạt đến điều gì, sự thiền định của anh ta sẽ chẳng đi đến đâu nếu không bao gồm ít nhất một trong những thành quả sau đây:

1. Cắt đứt hoặc ít ra làm giảm những ham muốn xấu xa trong tư tưởng và những thói xấu trong hành động về lời và thân.

2. Tăng cường sức khỏe thể chất.

3. Tâm bớt sân si

4. Tăng trưởng niềm vui

5. Phát triển lòng thương đối với mọi người.

6. Bình tĩnh giải quyết một cách sáng suốt mọi rắc rối gặp phải trong cuộc sống.

7. Không sợ chết, bệnh v.v… nhờ tri kiến sâu sắc đạt được qua thiền định.

8. Càng ngày càng tiêu mòn ngã chấp, nguyên nhân của mọi rắc rối khổ đau.

Tóm lại, thiền Phật giáo có thể đưa con người đến một trong ba kết quả chính yếu dưới đây:

- Quả đầu tiên và thấp nhất là *cuộc sống an lạc trong đời này* và những đời sau nhờ tâm khéo điều phục, đưa đến sự tự chủ, tự tin, ít dục, bớt những thói xấu gây thêm phiền não như tham lam, giận dữ, kiêu căng, ganh tị, thù dai. Ai hành thiền đúng cách cũng đạt đến hiệu quả này dù họ theo bất cứ tôn giáo nào, thuộc nền văn hóa nào trong nhân loại.

- Kết quả thứ hai là *giải thoát khỏi tái sinh luân hồi*. Điều này chỉ dành cho những tín đồ Phật giáo đã quy y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), những người thấy được sự khổ trong mọi hình thức của cuộc sống từ thấp lên cao, và do đó hướng tâm đến sự từ bỏ ngã chấp để chấm dứt tái sinh.

- Kết quả thứ ba và cao nhất của thiền định là *giác ngộ*, gồm hai đức tính là đại trí - kết quả của tuệ quán và đại bi- kết quả của sự thực hành Bồ đề tâm (hoặc tâm giác ngộ), xem người như mình và nỗ lực làm cho tất cả đều được thực sự an vui hạnh phúc.

B. Những hàm ẩn của thiền Phật giáo:

1. Từ Sankrit về thiền định *"jhana"* có hai nghĩa chính: "đốt cháy" và "thắp sáng". Đốt cháy là thiêu hủy mọi phiền não do ngu si như kiêu căng, giận dữ, ganh tị v.v… làm mê mờ trí sáng suốt như mây che mặt trời. Khi những trở ngại này bị phá tan, thì trạng thái *thắp sáng* hay giác ngộ được đạt

đến, nhờ đó mọi sự trước đây từng bị đám mây ngu si che lấp bây giờ trở nên rõ ràng.

2. Như vậy, thiền trước hết là một *kỹ thuật* để đạt đến những mục đích đã đề cập ở trên, tức là, thứ nhất, một *tâm giải thoát mọi phiền não* và những khuynh hướng xấu, và kế đến là *tâm có trí tuệ* để thấu suốt sự thật thay vì những giả tướng bên ngoài. Loại thiền thứ nhất nhắm đến việc tiêu trừ phiền não (giận dữ, ham muốn v.v…) được gọi là *thiền chỉ*, và loại thứ hai nhằm đạt trí tuệ thấy rõ chân lý gọi là *thiền quán*. Mỗi loại bao gồm hàng trăm hàng ngàn phương pháp thực tập tùy theo hoàn cảnh và mức độ phát triển tâm trí của hành giả, như cùng một chứng bệnh có thể có nhiều loại thuốc khác nhau dành cho nhiều bệnh nhân khác nhau.

3. Cái gì ta có thể chờ đợi ở thiền? Để rõ điều này, ta có thể đặt lại vấn đề như sau:

a. Loại người nào không cần thực hành thiền định?

b. Tại sao số còn lại cần phải thực tập thiền?

a. Hạng người như sau không cần thực hành thiền định:

- Người không bao giờ mất bình tĩnh trong mọi trường hợp
- Người giữ một thái độ như nhất trước thắng bại, khen chê, vinh nhục, người coi như không những thăng trầm của cuộc đời.
- Người có trí tuệ để giải quyết mọi vấn đề.
- Người không bao giờ làm hại sinh vật, trải lòng thương vô biên đến mọi hữu tình, hay tâm *đại từ*.
- Người không có hành động vị kỷ, chấp ngã.
- Người luôn nghĩ đến người khác hơn bản thân *mình*, nghĩa là có tâm *đại bi*.
- Người không sợ chết, như con sư tử không sợ các thú khác; người thích sống độc cư, như con nai thích ở một mình.

Ngoại trừ một thiểu số rất ít những người có tâm thánh thiện nói trên (mà bản chất đã là thiền nên khỏi cần thực tập), đa số còn lại đều cần thực tập Thiền Phật giáo nếu họ muốn có một đời sống hạnh phúc, bất kể họ thuộc một nền văn minh, văn hóa hay tôn giáo nào.

b. Tại sao chúng ta cần thiền định?

- Vì trong đời sống, chúng ta phải chịu đựng khá nhiều vấn đề và nhiều đau khổ như phải chia ly với người thân, gặp gỡ kẻ thù, mong cầu không toại

ý, v.v… Thiền định giúp chúng ta đối phó chúng một cách sáng suốt và có hiệu quả.

- Vì cuộc đời đầy dẫy những bất toàn do cái thấy sai lầm của chúng ta. Thiền Phật giáo đưa đến hạnh phúc tâm linh đạt được nhờ cái thấy thích đáng và sự suy nghĩ thích đáng.

- Khi thiếu tự chủ, ta có thể làm hỏng hạnh phúc ta có được và tạo thêm căng thẳng mỗi lúc gặp rắc rối trong cuộc sống. Thiền đưa đến sự làm chủ tâm ý, và nhờ làm chủ tâm ý mà ta có thể nhìn vấn đề dưới một ánh sáng khác, để thấy khía cạnh *tích cực* của vấn đề.

- Thiền làm cho tâm ta an tịnh và làm chậm lại tiến trình suy nghĩ để thấy rõ mọi sự đều tùy thuộc vào tâm ta, như Schopenhauer đã nói rất đúng: "Thế giới hay cuộc đời này chỉ là ý nghĩ của tôi." Điều này có nghĩa rằng, bất hạnh hay hạnh phúc toàn do cái cách ta nhìn cuộc đời và cách ta "xử lý" nó. Nếu chúng ta quá dựa vào ngoại cảnh (người và vật khác) để được hạnh phúc, thì ta sẽ luôn luôn bị bất mãn cho dù ta có nhiều bạn tốt và sở hữu nhiều của cải đến đâu đi nữa, vì mọi thứ ấy đều *vô thường*, có thể thay đổi hoặc biến mất, và nhất là vì *tâm ưa thích của ta cũng vô thường*, nên đối tượng của hạnh phúc có thể vẫn còn đó nhưng không còn đem lại cho ta niềm thỏa mãn, vì tâm ta thay đổi từng giây phút. Nhưng nếu chỉ nương vào chính mình, ta sẽ cảm thấy an lành trong mọi hoàn cảnh. Thiền Phật giáo đem lại cho ta *đức tin vào khả năng tự chuyển hóa* và giúp ta sống một đời ít ham muốn. Thiền giúp ta thấy hạnh phúc không đến từ sự có *thêm* như thêm tiền, thêm bằng cấp, quyền lực, tài sản, thêm bạn bè, quyến thuộc v.v… mà ngược lại, hạnh phúc thực sự là do *giảm bớt*: bớt nóng giận, bớt tham vọng, bớt kiêu căng, bớt ích kỷ v.v…

III. THỰC HÀNH HÀNG NGÀY CHO NHỮNG NGƯỜI SƠ CƠ

1. Những điều kiện tiên quyết về tâm và thân

a. Điều kiện về tâm:

Đức tin, sự khiêm cung, lòng nhẫn nhục là những đức tính cần thiết cho sự thực tập thiền định. Ta phải tin vào chính ta và vào Pháp (Đức Phật tìm ra chân lý là nhờ thiền định. Ngài thành Phật tức đạt giác ngộ sau 49 ngày thiền định trong rừng). Ta cũng cần phải khiêm cung, không khoe khoang những gì mình được (sở đắc) nhờ thực tập thiền định. Thêm nữa, tính *kiên trì* là cần thiết vì phải mất rất nhiều thời gian tâm mới lắng dịu bớt vọng tưởng. Sự thực là khi mới tập thiền, ta có thể rất thất vọng thấy tâm mình đầy những vọng tưởng.

Ngoài ra, những loại người sau đây không thể thực tập thiền định thành công:

- Người phạm trọng tội như giết hại nhân mạng.
- Người háo danh, quá chú trọng đến khen chê của người đời.
- Người nhiều dục vọng, bị các đối tượng giác quan lôi cuốn.

b. Điều kiện về thân:

- Ta không thể ngồi thiền khi quá no hoặc quá đói. Ăn no ngồi thiền ta sẽ bị hôn trầm và khi đói bụng thì ta chỉ có thiền quán về những món ăn!
- Quần áo phải sạch và rộng, thoải mái để hơi thở được lưu thông tự do. Không bao giờ nên mặc quần áo chật khi ngồi thiền.
- Môi trường phải sạch sẽ, xa những nơi ô nhiễm, nhiều rác và bụi.
- Chỗ ngồi thiền phải thanh tịnh, ít tiếng ồn của người và vật.
- Không quá sáng hay quá tối.

2. Thực tập sổ tức quán:

Thiền là kiểm soát ba thứ cùng một lúc: kiểm soát thân (điều thân), kiểm soát hơi thở (điều tức), và kiểm soát tâm (điều tâm), dùng hơi thở làm phương tiện đạt đến an tĩnh nội tâm.

a. Điều thân:

Thiền giả cần phải tỉnh giác trong tất cả tư thế của thân thể mình (ngồi, nằm, đi và đứng), nhưng cách kiểm soát thân dễ nhất là trong tư thế ngồi. Ngồi thiền có ba kiểu. Kiểu tốt nhất là *kiết già*, chân phải gác lên vế trái, chân trái bắt chéo gác lên vế phải, hai lòng bàn chân ngửa ra. Kiểu thứ hai là *bán già,* chỉ đặt một bàn chân trên đùi kia. Kiểu thứ ba là ngồi trên ghế, với hai chân chấm đất như khi đứng. Cần kiểm soát những yếu tố dưới đây trong suốt thời gian thiền định:

- Lưng thật thẳng
- Hai vai ngang nhau
- Đầu, cổ và lưng làm thành một đường thẳng.
- Vị trí hai tay: - (hoặc) lòng bàn tay phải trên đầu gối phải, lòng bàn tay trái trên đầu gối trái; - (hoặc) tay phải để trên tay trái, lòng bàn tay ngửa lên, các ngón chạm vào nhau.
- Đầu gối: cả hai đầu gối phải chạm đất dù ta có dùng bồ đoàn (gối ngồi thiền) hay không.

- Mắt khép hờ để dễ tập trung.

b. Điều tức:

Vì đời sống tùy thuộc vào hơi thở, ta cần phải biết cách thở. Thường thì ta thở mà không hề chú ý đến hơi thở. Bây giờ, phương pháp thiền định giúp ta kiểm soát hơi thở bằng cách chú ý đến nó. Nếu ta điều khiển được hơi thở là ta có thể kiểm soát được tâm ta. Sức khỏe thân tâm ta, hạnh phúc của ta, nói tóm lại là toàn thể đời sống của ta đều tùy thuộc vào việc ta có thể làm chủ được hơi thở của ta hay không.

Hơi thở là gạch nối giữa tâm và thân, nó làm cho tâm suy nghĩ, thân hành động. Thân có hình tướng (*sắc*), còn tâm thì không hình tướng, vô sắc (*không*). Con người được cấu tạo bởi hai yếu tố trên, thân và tâm, hay sắc và không. Phật dạy sắc chẳng khác không, nói cách khác thân với tâm không khác, bởi vì cả hai đều do hơi thở. Do đó nếu ta thành công trong việc kiểm soát hơi thở, thì ta cũng sẽ thành công trong việc kiểm soát thân và tâm ta.

Thông thường, mỗi khi nổi giận hay mệt hụt hơi, ta không thể kiểm soát hơi thở của ta, nó trở nên rất ngắn và dồn dập. Nếu gặp trường hợp ấy ta nhớ hít vào chầm chậm vài hơi thở thật sâu dài, *lắng nghe* không khí đang từ từ đi qua mũi ta mà xuống phổi và bụng, chắc chắn ta sẽ thấy đỡ hơn nhiều, cơn giận hay sự mệt nhọc sẽ tan biến. Do đó kiểm soát hơi thở là điều cốt yếu trong thực tập thiền định.

Trong sự thực hành thiền, ta thường áp dụng phương pháp *thở bằng bụng* là khi *hít vào,* cơ hoành nén xuống (bụng *dãn* ra), khiến thật nhiều không khí ùa vào, và khi *thở ra*, cơ hoành đưa lên hết mức (bụng *thót* vào), khiến thán khí trong phổi được tống hết ra ngoài.

Trong suốt thời thiền định chúng ta buông bỏ vọng tưởng và nắm lấy hơi thở của ta, tức là theo sát sự đến và đi của không khí qua lỗ mũi.

Có ba cách thở bụng: thở hai thì, ba thì, và bốn thì.

- Hít thở bình thường hay <u>thở hai thì</u>: ta để tâm theo dõi hơi thở khi nó đi vào và đi ra qua lỗ mũi, hoàn toàn biết rõ vận hành của hơi thở. Hãy tưởng tượng tâm như anh lính gác đứng ở cổng (cửa mũi), kiểm soát sự đến và đi của mọi người đi vào đi ra một ngôi nhà. Hãy tập trung vào sự đến và đi của không khí ở điểm nó chạm vào mũi.

- <u>Thở ba thì:</u> Theo cách thở này, chúng ta giữ hơi một lúc trước khi thở ra. Chia mỗi hơi thở ra vào thành 3 chặng, chặng giữa (khi không khí còn vận chuyển bên trong cơ thể) dài nhất. Nhịp thở tốt nhất là theo tỉ số 1-4-2 như sau:

- *thì 1* – Nạp khí: hít vào bằng mũi (đếm 1-2)

- *thì 2* – "Vận khí": hít vào nhanh hơn và sâu hơn rồi giữ hơi lại (đếm từ 3 tới 10), dùng cổ họng đẩy khí đi xuống, khiến cơ hoành nén xuống.

- *thì 3* – "Xả khí": từ từ thở ra, cơ hoành nâng lên đến mức tối đa để đẩy tất cả thán khí từ phổi ra ngoài (đếm từ 1 đến 14).

- Thở bốn thì: Theo cách thở này, chúng ta dừng một chút trước khi thở vào và thở ra, như sau:

- *thì 1:*- "Nạp khí": hít vào bằng mũi (đếm 1-2)

- *thì 2* - "Vận khí": đưa khí xuống bụng (đếm 3-4-5-6-7-8)

- *thì 3* – "Xả khí": thở ra (đếm 9-10-11-12)

- *thì 4* – "Bế khí": ngưng thở (đếm 13-14)

c. Điều tâm:

Khi ta dùng tâm để kiểm soát tư thế của thân và kiểm soát độ dài của hơi thở suốt thời thiền, tâm ta được giao phó nhiều việc để làm. Nó không còn thì giờ để đi lang thang nghĩ đủ thứ chuyện. Nếu nó ổn định được như thế khoảng chừng 5 phút với công việc của nó không xen vọng tưởng đã là khá tốt. Nhưng thông thường, nó sẽ nhảy qua ý tưởng khác lúc nào ta không biết. Bởi vậy, ta cần phải nhạy bén như mèo rình chuột, để biết khi nào tâm bắt đầu đi lang thang, ngõ hầu kéo nó về với công việc của nó là theo dõi hơi thở và kiểm soát tư thế của thân. Như vậy, sự theo dõi hơi thở chính là một trong những phương pháp để kiểm soát tâm, điều phục tâm.

"Trạo cử" là một trở ngại cho thiền định, khi tâm lăng xăng khắp nơi thay vì theo dõi hơi thở. Lại có một trở ngại khác: "Hôn trầm". Nếu tâm không lang thang, nó lại chìm vào ngủ gục hoặc mơ màng, lúc đó ta không biết ta đang nghĩ gì, nhưng không còn theo dõi hơi thở.

Phương pháp chữa trị 2 chứng nói trên:

Ta có thể áp dụng một trong hai cách sau để ngăn chặn hai trở ngại là trạo cử và hôn trầm.

- Đếm hơi thở: hít thật chậm và sâu, chú ý đến mỗi hơi ra-vào, đếm 1. Đếm tới số 10, rồi đếm ngược từ 10 đến 1. Nếu ta có thể đếm 5 lần như vậy (100 hơi thở ra-vào) mà không hề bị vọng tưởng, ấy là ta có triển vọng hành thiền, nếu đủ kiên nhẫn.

- Dùng mật chú như OM MA NI PADME HUM hoặc OM TARE TUTTARE TURE SVAHA để giữ tâm ổn định. Mỗi lần hít vào thở ra, ta trì một trong hai mật chú nói trên, theo hơi thở.

Phương pháp quán: Quán tương lai – quá khứ

Khi hít vào, quán tưởng ta đang hít vào, tương lai đầy hứa hẹn. Khi thở ra, hãy thở hết, quá khứ đã qua. Vì cái bạn hít vào là sự sống và cái mà bạn thở ra là cái chết, hãy để quá khứ đi qua. Hít vào tương lai mà bạn ao ước tạo ra. Thở ra quá khứ, và tất cả những giới hạn mà bạn vẫn tự áp đặt cho mình một cách vô lối, chẳng hạn ý nghĩ "tôi hoàn toàn không có khả năng tập thiền." Hãy tưởng tượng một luồng ánh sáng xanh đi vào thân bạn theo từng hơi thở vào, và luồng ánh sáng trắng đi ra theo hơi thở ra.

d. Thiền hành

Trong bài tập này, ta phối hợp hơi thở với bước đi và số đếm (hay câu thần chú), chẳng hạn:

- Hít vào: hai bước, đếm 1-2, hoặc niệm OM/MANI. - Thở ra: sáu bước, đếm 3-4-5-6-7-8 hoặc niệm PADME/HUM/OM/MANI/PADME/HUM

3. Chuyển nghịch cảnh thành đề mục thiền:

Thiền định của ta có hiệu quả hay không, điều ấy tự tỏ rõ trong đời sống hàng ngày của ta, vào lúc ta không ngồi thiền.

Bởi thế ta cần áp dụng tinh thần thiền, nhất là khi đối phó với những căng thẳng (stress). Trên tất cả, tinh thần ấy chính là sự thư dãn hoàn toàn của thân và tâm. Sự thư dãn ấy có được là nhờ quán tất cả đều sẽ đi qua, kể cả thân mạng ta cũng *vô thường* như mây nổi, thì không có gì đáng cho ta lo ngại. Do đó dù khổ dù vui, cuộc đời này là *chân không*, có mà không thực, như ảo thuật, như mộng huyễn. Thái độ này giúp ta không gây thêm phiền não cho chính mình cũng như cho người khác.

(Trích dịch tài liệu bằng Anh ngữ soạn để giảng cho một khóa Thiền tại Tây Đức, 1996)

Bốn tư tưởng nòng cốt

Muốn phát tâm bồ đề cứu độ chúng sinh, muốn giải thoát cho chính mình, Phật tử cần phải luôn tâm niệm, quán tưởng bốn điều căn bản.

Một là nghĩ đến sự may mắn của mình để vui mừng. Sự may mắn ấy nói tóm là được mang thân người, được gặp giáo lý Phật, có khả năng vật lý và tâm lý để tu hành giải thoát. Nói rộng là thoát khỏi tám nạn hay thân phận của chúng sinh ở một trong tám nơi: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, làm người mà ở chỗ không có Phật pháp, sinh vào nhà tà kiến, mọi rợ, bị đui điếc câm ngọng hoặc thiếu trí, và ở cõi trời sống lâu.

Tư tưởng thứ hai là vô thường. Tuy ta được thân người quý báu không bệnh, có khả năng tu tập, nhưng nó luôn thay đổi để đi đến già chết, và nó

sống trong một hoàn cảnh cũng rất bấp bênh, đầy dẫy những tai ách do hữu tình vô tình gây ra, vì vậy ta không thể biết được có thể duy trì thân này bao lâu. Ý niệm vô thường là căn bản để hiểu sáu bardo hay trung ấm theo giáo lý Mật tông Tây Tạng; nên ở đây cần hiểu sơ qua sáu cõi ấy. Ba bardo lúc sống, một là *kyenay bardo,* khoảng thời gian từ lúc sinh ra cho đến lúc hấp hối; hai là *milam bardo*, thời gian trong thiền định; ba là *samtan bardo*, trong mộng. Ba bardo sau đời sống là bardo lúc chết hay *chikhai bardo*, có thể ngắn như khi chết do tai nạn, hoặc dài như một cơn bệnh chờ chết; kế đến là *chonyid bardo*, hay bardo pháp tánh ngay sau khi chết, có hai giai đoạn: lúc đầu là ánh sáng trong suốt, và kế tiếp là các biến tướng đủ loại hiện ra trong bầu trời tâm thức. Cuối cùng là *sridpai bardo* hay bardo của sự nhập thai lúc tái sinh.

Vì vô thường nên mỗi giai đoạn đều là những khe hở, những cơ hội mở ra cho đủ loại biến cố; mỗi giai đoạn có thể mở đến giải thoát hoặc mở đến trầm luân. Luôn quán vô thường giúp ta nhận thức tính chất mộng ảo, phi thực của mọi sự đời, nhờ đó có thể từ bỏ hoặc giảm bớt sự bám víu vào thân quyến, tài sản hoặc bản thân, giúp ta sống thoải mái trong *bardo sống* và chết an lạc trong *bardo chết*. Pháp thiền Kim cương thừa dạy cách tu tập để làm chủ sáu bardo nói trên, đặc biệt là bardo chết và tái sinh, vì hành giả Kim Cương thừa lập nguyện tái sinh để cứu độ nên cần có một cái chết tỉnh giác và biết cách chuyển thức đến một nơi nào như ý muốn. Còn đa số hữu tình chưa giác ngộ thì bị thúc đẩy bởi bốn loại nghiệp sau đây, để tái sinh do nghiệp và tiếp tục sống một đời mê muội tạo thêm nghiệp, cho đến khi gặp được thầy lành bạn tốt chỉ cho con đường xuất ly.

Tư tưởng thứ ba là nghiệp, tức những hành động về thân, lời, ý đưa đến hậu quả tốt hoặc xấu cho bản thân và người khác. Tư duy về nghiệp giúp ta thận trọng không nói, nghĩ hay làm những gì có thể rước lấy quả báo xấu. Có bốn loại nghiệp hướng dẫn tái sinh là cận tử nghiệp, cực trọng nghiệp, tập quán nghiệp (thường nghiệp) và tích lũy nghiệp. Theo thứ tự ấy, nghiệp dẫn dắt ta tái sinh vào các cõi xấu hoặc tốt sau khi chết.

Cuối cùng là tư duy về khổ, khổ của bản thân thúc giục ta từ bỏ, khổ của tha nhân giục ta phát tâm bi mẫn, mong cầu giác ngộ để cứu giúp hữu tình tức *phát tâm Bồ đề.*

Bồ đề tâm cũng có hai giai đoạn, trước hết là phát tâm nguyện Bồ đề, tức tu bốn Vô lượng tâm là từ, bi, hỉ, xả. Sau mới phát tâm hạnh Bồ đề là thực hành sáu ba la mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ.

Thiền phân tích để trừ sân hận

(Giải *Nhập Bồ tát hạnh* của Shantideva)

I. TAI HẠI CỦA GIẬN DỮ

1. Mất công đức: với người dưới, dù gia ân cho họ rất nhiều mà nổi sân với họ, họ cũng sẽ quên ơn, chỉ nhớ oán; với người ngang hàng, mất tình bạn; với người trên, mất sự che chở, mất việc. Xúc phạm bồ tát thì lại còn bị đọa, nhưng vì không biết ai là bồ tát nên tốt nhất đừng nổi sân với bất cứ ai.

2. Mất ăn, mất ngủ, xấu xí, hỏng việc.

3. Cô độc, không ai muốn gần.

II. PHƯƠNG PHÁP TU NHẪN

Có ba thứ nhẫn là chịu đựng sự khắc nghiệt của thời tiết, ruồi nhặng (nhẫn loài vô tình, Hán ngữ gọi là *kham thọ khổ nhẫn*, thực hành nhẫn này bằng sự chịu đựng, và thành tựu nhờ thói quen. Thứ hai là chịu đựng những sự oán ghét tác hại của người khác (*nại oán hại nhẫn)*, không tìm cách trả đũa, thực hành nhẫn này nhờ giới và chính niệm; thành tựu nhờ chứng định Diệt thọ tưởng. Thứ ba và cao nhất là không còn thấy có người hại và kẻ bị hại *(vô sanh nhẫn)*, thực hành nhẫn này nhờ quán các pháp là không, và nhẫn này thành tựu nhờ chứng tuệ giác Bát nhã.

Muốn thực hành và thành tựu ba loại nhẫn ấy có các cách như sau:

1. Lúc bình thường, đề phòng nổi sân bằng cách thường xuyên chiêm nghiệm tai hại của giận dữ như trên.

2. Lúc trái ý, nên suy nghĩ hoặc có thể thay đổi thì cố gắng thay đổi, hoặc không cách nào thay đổi thì nổi sân cũng vô ích:

Tại sao phải tự hành tự phạt

Với việc còn biện pháp cứu nguy.

Nếu không còn có cách chi

Thì đau khổ liệu ích gì cho ai?

(Nhập Bồ tát hạnh, đoạn 10)

Đối với thiên tai do nghiệp chung và nhân họa do nghiệp chung (như gặp vua ác) và riêng (như bị tù tội), nên nhẫn để khỏi chuốc thêm đau khổ:

Những nỗi khổ trói giam đánh đập

Thời tiết hay bệnh tật gây nên,

Đừng nên vì chúng não phiền

Chỉ càng thêm khổ cho mình ta thôi.

(đoạn 16)

3. Nghĩ đến sự khổ luyện của kẻ tu khổ hạnh và kẻ chơi thể thao

Kẻ ngoại giáo theo đường khổ hạnh

Chuốc vào thân những cảnh đớn đau

Nay ta muốn đắc đạo mầu

Sao không can đảm chịu bao oan tình?

(đoạn 13)

4. Khi bị mất lợi hoặc bị bôi bác Nếu vì mất lợi lộc, nên quán vô thường:

Nếu kẻ khác làm ngươi mất lợi

Hãy nhớ như mây nổi, chiêm bao;

Chết không mang được gì theo

Ngoài ra ác nghiệp vẫn đeo bên mình.

(đoạn 55)

Dù kẻ có rất nhiều tài sản

Hưởng thú vui, sống trọn tuổi trời

Nhưng khi chết vẫn đơn côi

Khác nào bị cướp, nước trôi, cháy nhà. (đ. 59)

Khi bị bôi bác, nên quán danh là hư huyễn, không thực chất, không ích gì cho sự sống bình an khỏe mạnh, cũng không làm ta hết bệnh:

Sự vinh quang cùng lời ca tụng,

Không khiến cho kẻ nhận bình an

Không đem trường thọ kiện khang,

Không làm hết bệnh đa mang chút nào.

(đoạn 90)

Nếu rõ biết thế nào thật lợi

Thì những lời khen ngợi ích chi?

Còn như muốn đỡ sầu bi,

Chỉ cần uống rượu trau tria đỡ buồn.

(đoạn 91)

Đem hết tài sản tính mạng để đổi lấy cái hư danh một thời (như để được cái danh anh hùng liệt sĩ) là việc làm ngu ngốc:

Nếu vì muốn được nổi danh,

Mà tài sản, tính mạng mình mất luôn,

Thì khi chết được tiếng thơm,

Còn ai ở đấy mà buồn với vui?

(đoạn 92)

5. Khi hành thiện bị ngăn cản cũng không nên nổi giận vì điều thiện tốt nhất là kham nhẫn:

Nếu ngươi bảo kẻ thù tác hại

Trở ngại bao công đức của ngươi.

Hạnh tu nhẫn nhục cao vời,

Sao không nhân đấy tu ngay một lần?

(đoạn 102)

6. Khi thấy chùa tượng bị phá, hãy nghĩ Tam bảo không bao giờ bị tổn hại:

Nếu nổi sân vì người phá tháp

Phá hại chùa, tượng, pháp cao siêu,

Thật là vô lý xiết bao,

Vì chư thiện thệ tơ hào chẳng suy.

(đoạn 64)

Hoặc khi cha mẹ thầy bạn bị hại, nên quán do duyên đời trước:

Với ai làm hại bạn, thầy

Thân bằng quyến thuộc ta hay bậc hiền,

Hãy xem tất cả do duyên,

Chẳng nên sân hận chuốc thêm đau lòng.

(đoạn 65)

Hoặc nên quán như huyễn để dứt oán hận:

Việc gì cũng bởi duyên sinh

Hiểu ra lẽ ấy không nên oán hờn.

Những gì sinh diệt hợp tan,

Chỉ như huyễn hóa, bóng vang thôi mà.

(đoạn 27-31)

7. Khi bản thân bị bức hại, nên quán nhân quả:

Có lẽ xưa ta từng tác hại,

Nên ngày nay đáng phải tổn thương.

Tư duy như vậy nguồn cơn,

Không còn sân hận đau buồn làm chi.

(đoạn 42)

Hoặc thấy sân hận chỉ do chấp thân này là của tôi:

Từ hai phía có đau này,

Bên kia là gậy, bên này là thân.

Kẻ mang gậy, người mang thân,

Vậy ta nên phải giận sân kẻ nào?

(đoạn 44)

Nên quán vô ngã (chỉ có danh sắc, không có cái tôi) hoặc quán cả hai bên đều có lỗi:

Kẻ do ngu si mà tác hại

Người do ngu chấp ngã nổi lên,

Đều do oan nghiệt gây nên…

Khi đà thấy biết vậy rồi,

Hãy nên nỗ lực tiến tu hạnh lành,

Đãi nhau bằng tấm chân tình,

Từ tâm giải thoát, chớ hành khổ nhau.

(đoạn 67-70)

8. Thấy những điểm tốt trong nghịch cảnh: Nhờ khổ mà ta phát huy nhiều điều tốt như bắt đầu chán sinh tử, muốn giải thoát, biết ăn năn tội ác, giảm bớt kiêu căng, ham làm điều thiện v.v…

Nhờ đau khổ, hết kiêu căng,

Chán xa sinh tử, xót thương hữu tình.

Ăn năn tội ác vui lành,

Đây bao thiện đức do từng khổ đau.

(đoạn 21)

Nghĩ đến lợi ích của nhẫn nhục và tai hại của tham sân:

Nếu hiện tại ta không chịu được

Những khổ đau nhỏ nhặt hàng ngày

Sao không sợ thói sân si,

Cái nhân địa ngục A tì gớm ghê?

Vì tham dục chẳng chán chê

Mà ta luống chịu trăm bề khổ đau,

Nhưng chưa được lợi ích nào,

Cho bản thân hoặc cho bao nhiêu người

Cái khổ này thực không đáng kể

Nhưng viên thành lợi ích vô biên,

Là trừ khổ hại chúng sinh,

Vậy khi nhẫn chịu còn nên vui mừng.

(đoạn 73-75)

9. Quán tâm Đại bi khi nghĩ kẻ hại mình sẽ gặp quả xấu. Nghĩ rằng họ cũng chỉ do vô minh sai sử, họ không biết họ đang làm gì. Dù ta có trả đũa, tội họ vẫn còn nguyên.

Công phu nhẫn nhục giúp ta

Khỏi sa địa ngục, phần ta đã đành.

Nhưng còn kẻ xấu hại mình,

Số phần nào sẽ để dành cho y?

(đoạn 50)

10. Nghĩ chính kẻ thù giúp ta tiêu nghiệp tăng phước.

Kẻ hung ác vì hại ta

Mà sa địa ngục chịu bao khổ nàn,

Còn ta nhờ nhẫn không sân,

Tiêu trừ ác nghiệp, phước tăng vô vàn.

Rốt cuộc ta mới là người hại,

Kẻ ác nhân có lợi cho ta…

(đoạn 47-48)

Tu nhẫn cần một đối tượng gây hấn, cũng như bố thí cần có người xin hay nhận:

Không bị hại, nhẫn nào sinh khởi?

Nhẫn kẻ thù, công đức phát sinh

Vậy thù địch chính ân nhân,

Cho ta tu phước, đâu ngăn ngại gì?

(đoạn 104)

Ta không thể cho kẻ gây hấn là kẻ thù gây trở ngại cho mình nếu ta thực sự muốn tu:

Khi cho mà gặp kẻ xin,

Thì sao gọi đấy chướng duyên cho mình?

Cũng vô lý như bảo rằng

Giới sư trở ngại cho mình xuất gia.

Hạnh bố thí dễ, vì có nhiều đối tượng để ta gia ân bố thí. Ngược lại hiếm khi gặp kẻ gây hấn để tu nhẫn.

Thế gian đầy dẫy người xin,

Cho ta bố thí, gieo nhân tốt lành,

Nhưng thù nghịch lại hiếm khan,

Ta không sinh sự, ai màng hại ta?

(đoạn 106)

Bởi vậy, nếu thỉnh thoảng gặp kẻ khó chịu thì hãy nên mừng như bắt được của báu vì nhờ đấy mà ta có dịp để tu hạnh nhẫn nhục.

Thù nghịch cũng như là báu vật

Ta chẳng tìm mà được đến tay,

Giúp ta giác ngộ là đây,

Hãy nên yêu mến kẻ hay hại mình.

(đoạn 107)

Chẳng những kẻ thù là hiếm có mà ta còn nhờ họ để giác ngộ thành Phật, nên cần cám ơn họ:

Muốn tu nhẫn nhục viên thành

Kẻ thù hợp tác với mình mới xong,

Vậy bao phước đức thành công,

Hãy nên phụng hiến kẻ từng hại ta.

(đoạn 108)

Đừng nghĩ rằng kẻ thù chỉ muốn hại mình chứ đâu có muốn giúp mình thành Phật, thì tại sao phải cám ơn họ? Vì thật ra, nếu một người hại ta với ý định muốn cho ta nên người thì đâu còn gọi là làm hại, cũng như y sĩ mổ xẻ vết thương cho ta, tuy làm ta đau đớn ta vẫn không thể giận họ (mà còn phải trả tiền và cám ơn). Sự chịu đựng đau đớn của ta khi ấy cũng không thể gọi là nhẫn nhục.

Hại kèm thiện ý cứu người

Thì như y sĩ, đâu thời nhẫn kham?

(đoạn 110)

Bởi vậy, chỉ có kẻ sân si thực sự mới giúp ta tu nhẫn:

Nhờ một kẻ sân si tột độ,

Nhẫn nhục thành kiên cố nơi ta.

Kẻ thù, nhân tốt cho ta,

Nên cung dưỡng họ như là pháp thân.

(đoạn 111)

11. Nhẫn là làm đúng lời Phật dạy: Cuối cùng, tu nhẫn là theo đúng lời Phật, đi đường Phật đã đi. Như trong kinh *Ví dụ cái cưa (Trung bộ I)* Phật dạy nếu ai cắt xẻ thân vị tỳ kheo thành từng mảnh cũng không nên oán hận, oán hận thì không còn là đệ tử Phật. Quả thế, dù không ai cưa xẻ thì cái cưa V thường (già bệnh chết) cũng đang cưa xẻ thân thể chúng ta lần hồi cho đến chết, đã có thân thì phải vậy, trách ai?

Phật dạy chúng sinh là một thửa ruộng màu mỡ để gieo trồng phước đức, không khác gì Phật, Bồ tát. Tu bố thí nhẫn nhục đều cần có chúng sinh làm đối tượng.

Đức Mâu Ni có dạy rằng

Chúng sinh với Phật cũng ngang phước điền

Muốn thành lục độ vô biên

Hãy gieo giống phước lên trên ruộng này.

(đoạn 112)

Phật dạy cho ta giáo lý và chỉ con đường tu tập, còn chúng sinh là môi trường thực hành, nên cả hai - Phật và chúng sinh - đều quan trọng ngang nhau trong việc giúp ta giải thoát giác ngộ. Nếu bảo rằng tôi chỉ tôn trọng Phật, không trọng chúng sinh, thì lời nói ấy không phù hợp với lời Phật dạy.

Kể bao đối tượng ta nương

Để tu chứng đạo, chúng sinh Phật đồng.

Chỉ tôn Phật, chúng sinh không

Là lời chẳng có ở trong kinh nào.

(đoạn

Vả lại, Phật thành Phật cũng nhờ chúng sinh, nên trong sự thành đạo của Phật, có công của chúng sinh trong đó. Vì vậy ta nên cúng dường chúng sinh như cúng dường Phật.

Nhờ chúng sinh Phật thành chính đạo,

Nên hữu tình có tạo phần công.

Vì hai đức ấy tương đương,

Cho nên thực đáng cúng dường chúng sinh.

(đoạn 118)

Thương giúp chúng sinh chính là báo đáp ơn Phật, vì Phật là đấng ban vui cứu khổ tất cả hữu tình.

Phật từng xả thân vào hỏa ngục,

Cứu chúng sinh lăn lóc tam đồ.

Nhớ ơn đức Phật sâu xa,

Con nguyền tu hạnh lợi tha báo đền.

(đoạn 119)

Dù ai sân si tác hại mình, ta vẫn nên kính trọng Phật tính trong họ như Phật đã từng làm.

Phật với tâm đại bi vô ngại,

Trong hữu tình thấy tánh Như Lai,

Sao không kính trọng tánh này,

Ở trong tất cả muôn loài chúng sinh?

(đoạn 126-7)

III. KẾT LUẬN: LỢI ÍCH CỦA NHẪN NHỤC

Nhẫn nhục đem lại nhiều lợi ích ngược lại với những tai hại của giận dữ. Ngược với tâm sân là tâm từ. Nếu sân si làm ta mất ăn mất ngủ, nhan sắc xấu xí, bạn bè lánh xa, thì ngược lại, người có tâm từ lúc nào cũng vui vẻ, được nhiều lợi dưỡng danh dự, chúng sinh ưa gần, nhan sắc đẹp đẽ, sống lâu, ít bệnh, chết được sinh cõi lành:

Kết quả làm hữu tình vui sướng

Là đời này được hưởng vinh quang,

Đời sau thoát khỏi khổ nàn,

Hãy luôn ghi nhớ lời vàng chớ quên.

Trong vòng sinh tử liên miên,

Sống lâu vô bệnh, dung nhan tuyệt trần.

Tiếng thơm nhờ đức vô sân,

Và bao hạnh phúc sánh bằng Luân vương

(đoạn 133-4)

Kẻ hung ác dù có bôi bác đánh đập hay giết hại ta cũng không thể ném ta vào địa ngục; nhưng tâm sân hận có thể trong chớp mắt đưa ta thẳng xuống địa ngục:

Hãy làm cho chúng sinh hoan hỉ

Như bề tôi phụng thị ác vương

Ta không đọa bởi vua sân,

Mà sa địa ngục bởi sân hữu tình. (đoạn 130)

Dù có thương mến ta, bạo chúa cũng không thể đem Niết bàn, hạnh phúc tối thượng mà biếu cho ta được. Nhưng nếu tu hạnh nhu hòa nhẫn nhục, cứu giúp hữu tình, thì cuối cùng ta sẽ đạt được quả vui Niết bàn.

Và dù bạo chúa hân hoan,

Cũng không thể biếu Niết bàn cho ta-

Quả do đức tính nhân hòa,

Ban vui cứu khổ mọi nhà chúng sinh.

(đoạn 132)

Tóm lại, nhẫn điều khó nhẫn chính là tự thắng mình. Và tự thắng mình là chiến công oanh liệt nhất. Kẻ thù tệ nhất là sân si; kẻ thù ngoài không cần diệt

cũng tự chết, nhưng nếu không tu nhẫn thì sân càng ngày càng phát triển đưa đến đọa lạc.

Chính niệm tỉnh giác

Sau khi nói về những lợi lạc của Bồ đề tâm (để cổ vũ tu tập), những chuẩn bị tu tập gồm quy y, sám hối, lập nguyện (từ chương 1-4), đến chương này là phần thực thụ tu tập Bồ đề hạnh gồm 6 Ba la mật. Thông thường lục độ bắt đầu bằng bố thí, nhưng trong tác phẩm này không có một chương riêng đề cập hạnh bố thí, chỉ đề cập *độ* kế tiếp là Giới dưới đề mục Chính niệm tỉnh giác. Phần trình bày sẽ gồm ba mục chính sau đây:

I. TẦM QUAN TRỌNG CỦA GIỚI

Tập thể sinh hoạt nào cũng cần đến Giới hay kỷ luật, ví dụ luật pháp của một quốc gia, nội quy các hiệp hội, luật đi đường, luật đầu tư. Ngay cả chơi cũng có quy luật trò chơi, như luật đá banh, người không biết luật đá banh mà coi đá banh sẽ rất chán.

Giới luật Phật chế gồm nhiều loại, như 5 giới, 10 giới, 8 giới, 250 giới, 348 giới, v.v… nhưng tựu trung gồm hai, là giới đặt nặng việc giải thoát cho bản thân, giới đặt nặng việc giác ngộ để cứu giúp tất cả chúng sinh hiện tại, vị lai. Loại một gọi là giới Thanh văn thiên về tự độ. Loại hai là giới Bồ tát thiên về lợi tha. Tuy vậy, hai loại giới bao hàm lẫn nhau, ví dụ trong các giới điều của Thanh văn có rất nhiều giới luật Phật cấm làm những điều chuốc lấy nghi ngờ chê bai của người khác *(tị thế cơ hiềm)* thì cũng tương tự giới Bồ tát vì có nghĩ đến người khác. Bồ tát giới cũng vậy, cốt đặt nặng phương diện lợi tha, nhưng trong đó đã bao hàm tự lợi. Ví dụ muốn giảng dạy người, trước hết mình phải học và hành, trong quá trình học hành để giảng dạy mình có lợi trước hết.

Giới Thanh văn đặt nặng về giải thoát, giới Bồ tát đặt nặng về lợi tha, cho nên các giới điều giống nhau có tầm quan trọng khác nhau. Ví dụ đối với Bồ tát, trong 4 trọng giới, nặng nhất là sát, đạo, thứ ba mới là dâm, vì hạnh Bồ tát là phải cứu người, giúp người, nay lại sát và trộm tức phạm giới nặng vì trái bản nguyện của mình. Trái lại Thanh văn cốt yếu là giải thoát sinh tử luân hồi, nên giới dâm nặng nhất vì ái dục là gốc luân hồi sinh tử.

Thanh văn đặt nặng tướng bên ngoài, Bồ tát đặt nặng tâm, động lực thúc đẩy bên trong, nên Bồ tát giữ giới là giữ tâm, **vì tâm là gốc mọi sự, nên giữ tâm là giữ tất cả**. Thiện ác do tâm, khổ vui do tâm, trói buộc hay giải thoát cũng do tâm. **Các pháp Ba la mật cũng do tâm**: bố thí là trải rộng tấm lòng khi cho của; trì giới như giới sát là do tâm từ; nhẫn nhục là điều phục tâm sân. Tinh tấn, thiền định, trí tuệ cũng bắt nguồn từ tâm mà ra cả. **Do vậy Bồ tát**

cần giữ tâm như giữ gìn một ung nhọt giữa đời ác trược. Muốn giữ tâm, không gì hơn Chính niệm tỉnh giác.

II. CHÍNH NIỆM TỈNH GIÁC

1. Chính niệm là gì? Khác nhau giữa chính niệm và tỉnh giác ra sao?

- Đối tượng của chính niệm là một đối tượng đã quen thuộc với tâm từ trước (mới nhớ lại được).
- Bản chất của chính niệm là nắm lấy đối tượng.
- Nhiệm vụ của chính niệm là không xao lãng đối tượng.

2. Tỉnh giác là một loại tuệ quan sát cách "làm ăn" của chính niệm, như một thám tử dò xét để lôi kéo chính niệm trở lại với đề mục

Tỉnh giác là kết quả của chính niệm, nó liên quan mật thiết đến chính niệm nên hai cái thường song hành.

3. Tầm quan trọng của chính niệm tỉnh giác

Mất chính niệm tỉnh giác thì Giới suy yếu, tâm ô nhiễm, như người bị bệnh không làm được gì. Tuệ cũng không phát, như bình rò rỉ học đâu quên đó, mất các công đức đã được, và không tạo thêm công đức mới, như nhà có của quý mà để cửa mở thì bị trộm hết đồ đạc.

Trong hai thứ, chính niệm quan trọng hơn vì tỉnh giác tự nhiên sinh khởi khi có chính niệm.

4. Cách tu tập chính niệm

Có hai phương diện ngoài, trong. Ngoài gồm bậc thầy và lời dạy, giới đã thọ, sự nhớ khổ sinh tử. Trong là tâm luôn luôn tưởng Phật, Bồ tát đang thấy hết, biết hết những gì mình nghĩ, nói và làm để phát sinh tàm quý.

5. Cách tu tập giới theo chính niệm tỉnh giác:

Có hai loại giới thuộc hai phương diện tự lợi lợi tha là:

- Nhiếp luật nghi
- Nhiếp thiện pháp
- Nhiêu ích hữu tình

a. Nhiếp luật nghi gồm:

- Giữ gìn 5 giác quan nhưng cốt yếu là giữ tâm khi tiếp xúc 6 trần cảnh,
- Bốn uy nghi, thân hành niệm,
- Tiết độ trong ăn mặc,

- Đối trị các tâm lý ô nhiễm bằng cách ngưng hoạt động thân, lời,

b. Nhiếp thiện pháp:

- Từ bỏ tham thân bằng cách niệm chết, xem thân như thuyền tốt, như món ăn quạ chồn,

- Đãi người với tâm từ bi chân thật, xem người hơn mình, ý tứ trong lúc sống chung,

- Không nói lỗi người, chỉ tìm lỗi mình

- Cúng dường ba ruộng phước.

c. Lợi lạc hữu tình

Trước hết phải hoàn toàn điều phục tâm rồi mới nghĩ đến lợi tha thực sự. Trong việc lợi tha, cần có trí tuệ và phương tiện mà quan trọng nhất là hai hạnh bố thí và nhẫn nhục. Nếu thiếu trí tuệ, lợi tha thành hại tha (ví dụ một người cứu một con cá mắc cạn, đem về bỏ trong ao nhà khiến cá nhỏ trong ao bị nó ăn hết).

III. LÀM SAO ĐỂ KHỎI MẤT CHÍNH NIỆM?

- Nỗ lực không phạm giới đã thọ.

- Luôn luôn nương tựa bậc thầy.

- Nghe Pháp, tụng đọc kinh điển thường xuyên.

- Chú trọng thực hành chứ không phải chỉ nghe, nói suông, như đọc toa thuốc xong cần phải uống thuốc, bệnh mới khỏi.

Hạnh tinh tấn

DẪN NHẬP

Hạnh tinh tấn gồm bốn phần chính như sau:

- Khuyến cáo nên thực hành hạnh tinh tấn.

- Định nghĩa các hình thức tinh tấn;

- Loại trừ những yếu tố cản trở tinh tấn;

- Tăng cường năng lực tinh tấn.

I. CỔ VŨ SỰ TINH TẤN

Sau khi đã quen thuộc với các pháp tu được đề cập gồm nhẫn nhục và các hạnh ba la mật khác, hành giả cần phải nỗ lực tinh tấn mới có thể đạt đến giải thoát giác ngộ. Nếu không tu tập các pháp ba la mật một cách tinh tấn thì sự tu

hành sẽ không đi đến đâu, sẽ không tích lũy phước và trí đến chỗ toàn vẹn để thành Phật. Những nguyên nhân thối thất gồm:

1. Lười biếng: Lừ đừ không muốn làm bất cứ việc gì ngoại trừ ngủ nghỉ.

2. Ham theo đuổi khoái lạc giác quan, ưa quần tụ.

3. Ham chứng ngộ: Có người xem kinh nghe Pháp, khởi tâm hăng hái tu tập với hy vọng thấy được điềm lành tướng hảo, hoặc đắc các thần thông. Sau khi nỗ lực một thời gian không được gì bèn nản chí bỏ cuộc.

4. Sợ khó, như nghe nói hạnh Bồ tát phải bỏ đầu mình, tay, chân, v.v… tự thấy mình không kham nổi.

Đức Bổn sư của chúng ta nhờ thắng lướt các thói ấy, không nản lòng thối chí trước mọi thử thách, nên mới có thể thành Chính giác.

II. ĐỊNH NGHĨA TINH TẤN

Bài kệ 2 nói:

Siêng là hăng với việc lành,

Không bao giờ để tự mình thối lui.

Hay là biếng nhác nằm dài,

Hay là tham đắm việc đời lăng xăng.

Vậy tinh tấn bao gồm các ý nghĩa:

- Hăng hái với điều thiện, ngược hẳn thói lười biếng. Tinh tấn không phải là siêng năng trong các hoạt động thế tục mà là tinh cần loại trừ vọng tưởng si mê và thực hành thiện pháp như bố thí, trì giới, nhẫn nhục, v.v…

- Không tự cho mình hèn kém không đủ sức tiến lên.

- Không ham ngủ nghỉ.

- Không đam mê chuyện thế tục.

Có bốn loại tinh tấn:

- Nỗ lực vượt qua các chướng ngại bên ngoài gồm hoàn cảnh hoặc người khác;
- Nỗ lực vượt qua các chướng ngại bên trong như nản chí phiền não;
- Nỗ lực thực tập thiện pháp;
- Nỗ lực để khỏi tự mãn với thành quả đã đạt.

III. LOẠI TRỪ NHỮNG CHƯỚNG NGẠI CHO TINH TẤN

Sau khi nhận ra kẻ thù của tinh tấn là lười biếng, khuynh hướng bị lôi cuốn vào các bất thiện pháp như lừ đừ, ưa ngủ nghỉ, ham việc thế tục và nản lòng thối chí, ta trừ khử bằng các phương pháp sau:

1. Trừ thói nhàn cư ưa ngủ, không muốn làm bất cứ gì: thói này ngăn ta không thấy được lỗi lầm của sinh tử (đoạn 3-4):

Do ham hưởng thú vui làm biếng,

Ưa ngủ nhiều thành tánh trong ta,

Luân hồi sinh tử khó ra,

Vì không chán khổ, mê sa thói lười.

Sao chưa biết được lẽ này:

Lưới mê đã vướng, khó ngày thoát ra.

Bào thai ngục ấy lại sa.

Để thêm tái diễn bi ca khổ sầu.

Cần trừ khử bằng cách:

- Quán vô thường và khổ sinh tử (đoạn 6-9, 11) chưa biết khi nào chết nên cần tu ngay.

Niêm phong ngõ thoát không chừa,

Tử thần rình rập, đang chờ nạn nhân.

Đợi khi nước đã đến chân.

Mới lo thì đã muộn màng ích chi?

Bất kể việc ta còn dang dở,

Thần chết liền chiếu cố thân ta.

Bà con tuyệt vọng lân la,

Đau buồn sưng mặt, lệ sa đầm đìa.

Nghĩ đến luật nhân quả, khiến ta hăng tu vì sợ lúc chết đến, những hình ảnh hãi hùng trước mắt sẽ làm ta cuống cuồng kinh khiếp trong khi ta chưa chuẩn bị (đoạn 10-11)

Hãi hùng nghe tiếng âm ty.

Cuống cuồng phóng uế lấp che thân mình.

Trước thần chết tâm này hoảng hốt,

Như cá nằm trên thớt bất an.

Huống chi thống khổ muôn vàn,

Ở trong địa ngục ác hành tạo nên?

- Nghĩ đến khổ đời sau và thân người khi mất đi khó được lại (đoạn 13-14):

Tai họa đến cho người biếng nhác

Mong quả lành không quyết gắng công

Khi thần chết đến bên hông

Miệng kêu khổ đến thiên thông thét gào.

Thân người như chiếc xuồng nan,

Đưa ta vượt biển muôn ngàn hiểm nguy.

Khó tìm khi đã mất đi,

Chớ ham ngủ, kẻ ngu si biếng lười.

Người ta thường có hy vọng hão huyền là mau giác ngộ mà khỏi cần nỗ lực; mong được hạnh phúc mà không tạo nhân cho hạnh phúc; mong hết khổ nhưng không chịu nổi một bất tiện nào; và trong khi thần chết luôn chực sẵn, họ lại sống như thể không bao giờ chết. Có được thân người như có con thuyền tốt, Phật pháp như lái thuyền vượt biển sinh tử đưa qua bờ giải thoát.

2. Trừ thói ưa làm những việc vô nghĩa chỉ đưa đến rối ren đau khổ (đoạn 15):

Sao bỏ luống niềm vui chính pháp,

Suối nguồn bao pháp lạc cao siêu,

Thú vui thấp kém đuổi theo

Chỉ đưa ngươi đến đủ điều rối ren?

Trang bị tâm đại bi, tâm Bồ đề bằng cách quán ta người bình đẳng (đoạn 16):

Hãy can đảm, trữ hành trang

Tập thiền tự chủ thân tâm cho thường,

Quán ta bình đẳng tha nhân,

Đổi trao địa vị bản thân với người.

Ngay cả những việc có vẻ tốt như bố thí, v.v… cũng mất ý nghĩa nếu có động cơ không tốt do ngã chấp; do ngã chấp mà có kèm theo các thói xấu như ganh tị kiêu căng, khen mình chê người v.v… Vậy cần hiểu rõ một hành vi có

ý nghĩa hay vô nghĩa đều căn cứ trên động lực thúc đẩy nó. Bất cứ việc gì thiện đều phải căn cứ trên một trong ba động lực là từ bỏ, tâm đại bi và chính kiến về tánh Không.

3. Trừ tâm lý nản lòng tự khinh, cho rằng mình không thể nào tu tập pháp nên mất hết hứng thú tu học. Lý do chán nản là mất căn bản khi học pháp, hoặc nghe pháp không phù hợp với trình độ tâm thức mình. Hoặc sợ các khổ trong lúc tu như các hạnh bồ tát gieo mình cho hổ đói ăn thịt. Đây là lo sợ hão huyền vì trong vô số kiếp ta đã từng bị nhiều nỗi đau đớn khốc liệt khi còn mang một thân xác (đoạn 20-21):

Nếu ngươi sợ bỏ tay chân

Như trong giới luật khuyên nên gắng làm.

Thật là lo sợ viễn vông,

Kẻ ngu chưa biết biện phân chính tà.

Ngươi đã trải qua vô số kiếp

Nào bị đâm, bị đốt, xẻ cưa,

Mà ngu si vẫn như xưa,

Bồ đề vô thượng vẫn chưa viên thành.

Cái thân thể bị bệnh đôi khi phải chịu mổ xẻ, đau đớn để được lành thì tu cũng vậy. Lại nữa, hết cái đau của thân bệnh còn phải chịu nỗi đau của sự chết mà vẫn không đưa đến giác ngộ, trong khi nỗi khổ lúc tu sẽ đưa ta đến thoát khổ vĩnh viễn (đoạn 22-23):

Nay ta vì hạnh bồ đề

Như người chữa bệnh không nề đớn đau.

Chịu đau nhỏ trừ hại to.

Khổ này có hạn, không lo kéo dài

Nhưng đức Phật, đấng Vô thượng Y vương, không bao giờ dạy bảo ta làm gì khi chưa phải lúc. Chỉ khi hết chấp ngã, thấy được thân này như rác rưởi thì việc xả thân sẽ không khó khăn gì. Muốn từ bỏ nản lòng thối chí, cần phải:

- Khơi dậy nỗ lực tăng cường nội ngoại duyên giúp cho sự tu tập. Nội duyên là chính niệm tỉnh giác đi kèm với tinh tấn (đoạn 71-2):

Hãy gìn giữ bản tâm chuyên chú

Như bưng dầu bị cổ kề gươm,

Hoặc như rắn độc bên hông,

Xua tan biếng nhác bốc đồng nổi lên.

Giữ gìn chính niệm tỉnh giác như giữ đôi mắt thì không sợ ma quân phiền não (đoạn 61):

Kẻ lâm nạn giữ gìn đôi mắt

Giữa chợ đời dễ gặp khốn nguy

Nếu ta mắt tuệ bảo trì

Ma quân phiền não chẳng hề đáng lo.

Ngoại duyên là thầy lành bạn tốt (đoạn 73-4):

Mỗi khi lỡ phạm lỗi lầm

Hãy nên tự trách, thề không bao giờ,

Mọi thời chính niệm siêng tu,

Mong thành đạo nghiệp, minh sư phải tầm.

- Nhớ lời Phật dạy, chúng sinh ai cũng có Phật tính, chỉ cần siêng năng tinh tấn là thành Phật (đoạn 17-9):

Hãy nghe kinh giáo Như Lai dạy rành:

Chỉ cần có đức siêng năng,

Thì ruồi muỗi cũng chứng thành ngôi cao,

Huống là nhân loại như ta,

Nếu không xả giới, quyết là chứng nên.

Đừng sợ những việc hi sinh vì cũng như khi bệnh cần giải phẫu tuy đau mà hết bệnh. Nhưng Phật là đấng Y vương không bao giờ dạy ta làm gì quá sức. Ngài dạy từ bỏ ngã chấp một cách tuần tự bằng cách trước hết thực hành bố thí để ly tham (đoạn 25-26):

Đã quen thí vật linh tinh

Dần cho cả máu thịt trên thân mình

Khi đối tự thân mình đã rõ

Không khác gì cọng cỏ lá rau,

Thì không khó nhọc chi đâu,

Xả thân bố thí mình đầu tay chân.

Pháp thiền quán ta người bình đẳng có thể nhổ gốc vô minh ngã chấp (đoạn 16):

Quán ta bình đẳng tha nhân,

Đổi trao địa vị bản thân với người.

Khi đã được tuệ giác tánh Không thì Bồ tát không còn thấy có gì khác nhau giữa sinh tử và Niết bàn, vì cả hai đều như huyễn, tương đối. Tâm Đại bi khiến Bồ tát tiêu trừ nghiệp chướng, nên không còn chán ngán sinh tử vì nguyện cứu vớt chúng sinh (đoạn 27-28):

Ác hành khi đã cạn vơi

Thì không còn khổ, trọn đời an nhiên.

Dứt tà phân biệt, hết phiền,

Thân tâm thanh tịnh, tội khiên sạch làu.

Phước đức trang nghiêm thân tươi mát,

Tuệ sáng ngời Bồ tát tâm an,

Vì đời nguyện trú tử sanh,

Đâu còn chán ghét thế gian não phiền?

Năng lực tâm Bồ đề phá hủy mọi ác nghiệp cũ, tích lũy kho công đức phước và trí để đạt toàn giác (đoạn 29):

Bồ đề năng lực vô biên,

Tiêu trừ ác nghiệp tiền khiên bao đời,

Lại tăng phước tận trùng khơi

So Thanh văn chúng chẳng ai sánh bì.

IV. TĂNG CƯỜNG NĂNG LỰC TINH TẤN

Phần này chia làm bốn tiểu mục:

1. Nhận ra và giải thích bốn năng lực tăng cường sự tinh tấn mà trước hết là ***năng lực của sự phát nguyện***: nhớ đến bốn hoằng thệ nguyện khi phát tâm Bồ đề để tự kiểm điểm đã thực hành hay chưa. Khơi dậy năng lực này bằng cách quán sát mọi khổ đau là do hành bất thiện (đoạn 39, 41):

Bao nhiêu thống khổ ê chề

Đều do tôi đã chưa hề ham tu.

Thuốc hay sao lại chối từ,

Khi đà biết rõ ngục tù đớn đau?

Bao nhiêu khiếp sợ, đau thương,

Xa lìa ân ái, ghét thường kề bên,

Cầu không toại, ở không yên,

Đều do ta đã gây nhân bao đời.

Mọi hạnh phúc an lạc đều do hành thiện rồi quyết tâm tu hành. Được sinh vào cõi Cực Lạc là hạnh phúc cao nhất chờ đợi Bồ tát, những người hành thiện đã thuần thục (đoạn 44a, b):

Tu nhân tích chứa phúc lành,

Hóa sinh vào đóa bạch liên thơm lừng,

Trong hoa mát mẻ thênh thang,

Diệu âm pháp hỷ chứa chan thân mình.

Thân tâm tràn ngập quang minh,

Phật quang chiếu xúc hoa liền mở ra,

Hân hoan kính lễ Di Đà,

Tôi thành con Phật trước tòa Như Lai.

2. Năng lực kiên trì có được là do đức tự tin đối với việc hành thiện (đoạn 49):

Với thiện hành hãy nên tự tín

Nghĩ mình ta nhất định đảm đương

Khả năng đoạn hoặc chứng chân,

Trong ta có sẵn, chớ thường tự khinh.

Và thiền quán về các lợi điểm của mình so với người tại gia phải vất vả kiếm sống (đoạn 50):

Người đời khó đạt lợi mình

Xiết bao phiền não xích xiềng buộc thân.

Huống là lợi kỷ lợi nhân,

Như ta đã được phúc phần xuất gia.

Tự tin là xét kỹ việc gì khả năng mình có thể làm được, rồi theo đuổi việc ấy đến cùng (đoạn 47):

Mỗi khi muốn bắt tay vào việc,

Khả năng mình hãy xét trước tiên,

Không kham nên bỏ ngay liền,

Làm thì cho đến vẹn tuyền mới thôi.

Thiếu tự tin thì dễ thất bại, bỏ cuộc vì một trở ngại nhỏ, ví như với một con rắn hổ mang đã mất hết năng lực thì quạ cũng đáng sợ như chim đại bàng. Vậy kiên trì với thiện pháp là ta phải chinh phục kẻ nội thù tức các vọng tưởng si mê trong ta, đừng để vọng tưởng thắng lướt. Cần phân biệt tự tin với tự thổi phồng là hai chuyện hoàn toàn trái ngược, vì tự thổi phồng là đã bị vọng tưởng ngã chấp thắng lướt. Kẻ nào rỗng tuếch mà tự thổi phồng thì chỉ bị người khác coi khinh. Chỉ có kẻ chinh phục được kiêu căng ngã chấp nơi chính mình mới thực sự là dũng sĩ.

3. Năng lực của niềm vui : Tu hành cần phải có tâm trạng hân hoan, không để cho thân tâm bị căng thẳng. Muốn thế cần phải điều độ trong việc tu tập để tâm luôn thấy an vui trong việc tu hành (có lạc mới đắc định). Theo đuổi dục lạc là vui để mà khổ, như liếm mật trên lưỡi dao; nhưng theo đuổi thiện pháp thì không bao giờ có phản tác dụng nếu biết cách tu tập phù hợp với sức mình.

4. Năng lực buông xả: là biết nghỉ mệt để dưỡng sức ngõ hầu có thể tiếp tục lâu dài; là biết lượng sức, không vội khởi sự những pháp tu cao; là biết xả bỏ sự tự mãn với những thành quả đạt được để tiến lên trong các thiện pháp.

KẾT LUẬN

Chính niệm tỉnh giác là hai yếu tố luôn đi kèm với tinh tấn. Chính niệm là loại định kèm với tuệ hay tỉnh giác trong từng sát na, có mặt trong giây phút hiện tiền, khác với hai loại định kia là an chỉ và cận hành thuộc loại thiền tịnh chỉ. Tỉnh giác là luôn canh chừng cho chính niệm khỏi lơi lỏng do lười biếng và vọng tưởng si mê nổi lên bất cứ lúc nào để diệt nó ngay trong trứng nước, như khi gặp con rắn độc bò lên chân thì phải hất nó ra ngay (đoạn 71-72):

Hãy gìn giữ bản tâm chuyên chú

Như bưng dầu bị cổ kề gươm

Hoặc như rắn độc bên hông

Xua tan biếng nhác bốc đồng nổi lên.

Vì vọng tưởng si mê dù chút ít cũng tai hại như một chút độc dược có thể giết người (đ. 70):

Độc khi đã thấm vào thân

Do tuần hoàn máu, sát nhanh thân này.

Độc phiền não cũng như đây,

Làm cho tội ác lấp đầy bản tâm.

Hơn nữa, một thân tâm nhẹ nhàng thoải mái là cần thiết cho việc tu tập, và cần phải loại trừ mọi yếu tố nghịch hại cho tinh tấn như buông lung, ham ăn ngủ, suy nghĩ viển vông, v.v… cùng mọi hình thái khác của sự lười biếng (đoạn 75-6):

Muốn năng lực để làm thiện sự,

Không buông lung lời dạy nhớ ghi,

Như bông theo gió nhẹ bay,

Tâm vui mọi việc khéo hay viên thành.

Thiền định

I. CHỈ VÀ QUÁN

Mục đích của thiền Phật giáo là minh tâm kiến tính, phát sinh trí tuệ giải thoát, ly tham, nên Chỉ Quán song tu là pháp thiền chính yếu. Nhưng muốn tuệ được sắc bén thì cũng cần một mức tịnh chỉ cao độ, nên trước hết cần tu Chỉ, nghĩa là đình chỉ tham dục. Những ô nhiễm có ba cấp độ từ thô đến tế là hiện hành, ám ảnh, và tùy miên (ngủ ngầm trong tiềm thức). Sự tu tập để diệt trừ vô minh do vậy cũng có ba mức độ: mức đầu tiên là không biểu lộ qua thân và lời, đấy gọi là Giới, *chặng đầu tốt đẹp* của Phật pháp. Mức thứ hai là ngăn ngừa những ám ảnh của dục trong tâm trí, những tư tưởng xấu có thể phát sinh hành động xấu, và mức này thực hiện nhờ Định, đây là *chặng giữa tốt đẹp* của Phật pháp. Chính nhờ định hay chính niệm mà ta không làm bậy hay nói bậy trong một lúc đặc biệt có chú ý. Nhưng định chỉ có thể ngăn ngừa ô nhiễm trong lúc có sự tập trung tâm trí, lúc hết tập trung thì ô nhiễm vẫn có thể xảy ra. Bởi thế, mức tu tập xâu xa nhất là tận trừ những ám ảnh của nhiễm ô nhờ Tuệ như con dao bén cắt tận gốc rễ các nhiễm ô. Muốn đạt đến sự tận trừ ô nhiễm phải đạt đến đạo lộ siêu thế cao nhất là A-la-hán đạo. Với những cấp bực dưới đấy, các tùy miên vẫn còn tuy rất vi tế, như ba con rắn độc đang say ngủ trong góc phòng chưa đuổi ra thì mối nguy vẫn còn.

II. MUỐN TU CHỈ

Trước hết cũng cần quán sát những tai họa của dục tham đối với tiền tài, sắc đẹp, vật hữu tình (người) và vô tình (nhà cửa ruộng vườn).

1. Nguy hiểm của dục có ba: lúc theo đuổi, lúc giữ gìn, lúc mất mát.

2. Muốn trừ dục tham đối với sắc thì phải quán sát cả ba giai đoạn, như nói trong *Đại kinh Khổ Uẩn* – Trung bộ I.

3. Ngay cả thiền lạc cũng không đáng tham vì cũng nằm trong vô thường. Còn hỉ tham là còn chấp ngã.

III. TRỪ THAM DỤC

Nói chung, tham có hai loại đối tượng: tham đối với loài hữu tình như người, và tham đối với vật vô tình như tài sản, nhà cửa, xe cộ. Muốn trừ tham dục đối với hữu tình, pháp quán tốt nhất là quán bất tịnh:

Thân bất tịnh là điều rõ rệt,

Còn nghi nên quán sát thây ma,

Hoặc xem thân bị xẻ cưa,

Để trừ tham đắm thân ta thân người.

Có nhiều loại tham đối với thân thể nên cũng có nhiều pháp quán bất tịnh để đối trị:

Thây phình trương cho người tham eo ếch,

Thây xanh bầm cho kẻ đắm làn da

Thây mủ chảy cho người mê hương phấn,

Thây đứt đôi hết ảo tưởng nguyên lành

Thây đục khoét cho người ham mông ngực,

Thây rã rời cho kẻ khoái dung nhan,

Thây máu me cho người tham môi đẹp,

Thây phân ly hết thấy vẻ yêu kiều,

Thây đầy dòi còn đâu nữa của tôi,

Thây bộ xương hết mê hàm răng trắng.

Muốn trừ tham đối với loài vô tình như đất đai tài sản, hãy quán vô thường.

IV. QUÁN TÂM BÌNH ĐẲNG

Phần tu tập chính thức là quán tâm bình đẳng giữa ta và người để phát khởi tâm đại bi, tâm Bồ đề.

Sau khi tâm đã tịnh chỉ nhờ hết tham dục, hành giả hướng tâm đến pháp quán bình đẳng. Vì mục đích của thiền đại thừa là đào luyện tâm Bồ đề, trí tuệ giải thoát và giúp người giải thoát, nên cần phát khởi tâm đại bi, tâm vì người khác, xem người khác như chính bản thân mình hoặc như cha mẹ mình trong các đời trước mà mình phải báo ơn. Thiết thực hơn cả là cái thân ta hiện tại

được sống còn cũng nhờ đến rất nhiều người khác, bởi vậy sự tu hành trong đại thừa đặt nặng tâm Bồ đề cứu độ chúng sinh. Tiến trình luyện tập bồ đề có nhiều bước:

1. Trước hết cần tu tịnh chỉ để trừ tham dục nơi bản thân;

2. Quán ta người bình đẳng,

3. Quán tất cả chúng sinh đã từng là cha mẹ mình trong dòng luân hồi vô tận,

4. Quán tâm đại bi thương xót nỗi khổ của họ như chính mình gặp khổ,

5. Tâm vị tha là tích cực làm cái gì để vơi bớt đau khổ cho chúng sinh chứ không chỉ khởi tâm đại bi suông,

6. Có làm việc lợi tha mới thấy rõ năng lực của mình rất giới hạn, mà khổ đau chúng sinh quá lớn. Muốn làm việc cho hữu tình một cách có hiệu lực thì chính ta phải thành Phật, đạt toàn giác mới được. Bởi vậy ta phát tâm thành Phật để cứu độ chúng sinh, đấy gọi là tâm Bồ đề.

Tâm Bồ đề mới là hạt giống sinh ra chư Phật, còn tuệ Bát Nhã chỉ được gọi là mẹ sinh chư Phật. Vì từ một tuệ giác Bát Nhã thấy tánh Không, phát sinh nhiều cấp bực hiền thánh khác nhau, như kinh Kim Cương nói: *"Nhất thiết hiền thánh giai dĩ vô vi pháp nhi hữu sai biệt."* Pháp vô vi đây là pháp không. Trí Bát Nhã Thanh văn chỉ thấy ngã không, nên đạt Niết Bàn không rốt ráo, còn ranh giới phân chia với sanh tử. Bát Nhã nơi Bồ tát thấy luôn cả pháp không, nên đạt Niết bàn rốt ráo, không còn khác gì với sinh tử. Sở dĩ Bồ tát Địa Tạng phát nguyện: *"Địa ngục vị không thệ bất thành Phật,"* là vì Ngài không hiềm gì ở mãi trong địa ngục, ngài xem Địa ngục cũng như Niết bàn vậy.

Quán Bồ đề tâm

I. Theo truyền thống Phật giáo Đại thừa, tu tịnh chỉ là để chuẩn bị cho sự tu quán. Có ba pháp quán chính yếu là quán từ bỏ, quán tánh Không và quán Bồ đề tâm. Quán từ bỏ là quán sát những khía cạnh đau khổ, nhiễm ô của tham dục bất thiện để từ bỏ tham luyến sinh tử. Trong ba pháp ấn vô thường, khổ, vô ngã, pháp quán từ bỏ chú trọng đến khía cạnh vô thường và khổ nơi mọi sự. Quán tánh Không thì chú trọng khía cạnh vô ngã, không thực chất nơi mọi sự để phát triển tuệ giác Bát Nhã. Từ tuệ giác ấy, quán Bồ đề tâm là tâm cầu đạt toàn giác như Phật để cứu độ chúng sinh. Nòng cốt của tâm Bồ đề là tâm đại bi hay lòng thương xót vô tận. Vì xót thương vô lượng chúng sinh đau khổ mà hành giả phát tâm mong cầu tuệ giác vô thượng để cứu khổ, gọi là phát Bồ đề tâm. Tâm Bồ đề có đủ bốn yếu tố của bốn nguyện rộng lớn là *Chúng sinh vô biên thề nguyện độ,* thề cứu khổ vô số chúng sinh; *Phiền não*

vô tận thệ nguyện đoạn, thề dứt vô lượng nhiễm ô phiền não (tương đương với tâm từ bỏ); *Pháp môn vô lượng thệ nguyện học,* thề học tập tất cả phương pháp dứt phiền não (tự cứu) và phương pháp cứu chúng sinh; *Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành*. Cả hai nguyện này là để hỗ trợ cho thệ nguyện thứ nhất. Quán Bồ đề tâm cần những giai đoạn như sau:

II. CÁC GIAI ĐOẠN QUÁN TÂM BỒ ĐỀ

Muốn có Bồ đề tâm, trước hết cần có tâm bình đẳng, gọi là *quán bình đẳng giữa ta và người*, nói rộng ra là giữa ta và tất cả chúng sinh, mọi loài, đều giống nhau ở chỗ mong cầu được sống an vui và tránh né đau khổ. Khi nhận thức sâu xa chân lý này, ta học tập bước kế tiếp là tìm cách mang lại an vui cho người như cho chính bản thân, và tìm cách cứu khổ cho người như cho chính ta.

Sự xem bình đẳng giữa mình và mọi loài chúng sinh là một điều rất khó đối với những người nặng ngã chấp. Không những họ khó thấy được bình đẳng giữa mọi chúng sinh (vì xét trên khía cạnh ưa vui ghét khổ, tham sống sợ chết thì mọi sinh vật đều giống như con người), mà giữa loài người, họ còn sinh đủ thứ phân biệt như chủng tộc, màu da, đẳng cấp v.v… Chính sự phân biệt này đã gây ra vô lượng thống khổ cho tất cả mọi loài, nên đức Phật đã thấy đấy là vô minh căn để. Do vậy, muốn tự cứu và cứu người thì tâm bình đẳng là điều cần trước nhất. Như đã nói, chính ngã chấp ngăn ta có tâm bình đẳng hay có cái nhìn bình đẳng, và ngã chấp ấy chủ yếu là *chấp thân này là ta, là tự ngã của ta, tách biệt với mọi người mọi loài khác*. Do vậy hòa thượng Viện chủ Thiền viện Vạn Hạnh thường nhắc nhở cốt tủy lời Phật dạy chính là *"hãy xem thân này không phải là ta hay của ta."* Đây là yếu tố đặc biệt của Phật giáo khác với mọi tôn giáo khác, không như vô thường và khổ là hai yếu tố mà tôn giáo nào cũng nói dù không rốt ráo như Phật.

Từ sự xem thân này là ta và của ta, phát sinh đủ thứ phiền não, căn bản là tham, sân và tà kiến, trong đó tham, sân liên hệ chủ yếu đến hưởng thụ vật chất còn tà kiến thì liên hệ đến sự ôm giữ một chủ thuyết sai lầm: hoặc chấp tự ngã trường tồn [28]; hoặc chấp tự ngã đoạn diệt [29]. Pháp ấn của Phật dạy gồm ba điểm chủ chốt là vô thường, khổ, vô ngã. Bản chất con người cũng gồm ba nhiễm ô chủ chốt là tham, sân, si. Người nặng về tham thì không ưa nghe nói mọi sự đều vô thường. Người nặng về sân thì ghét nghe nói đến khổ. Người nặng về si thì khó chấp nhận lý vô ngã hay tánh Không, vì chủ yếu của si là chấp ngã. Nói ba pháp ấn là động đến nhược điểm của con người, do vậy có câu Phật pháp khó nghe. Vậy mà nay có người chịu khó đi nghe pháp đều đặn, đủ biết họ đã trồng căn lành từ nhiều kiếp.

Vì chấp ngã, nên khi nghe Phật khuyên ta phải xem mình người bình đẳng, và thương người như thể thương thân, người chấp ngã sẽ cực lực phản đối. Họ lý luận rằng, người khác, tôi khác, ai khổ mặc ai, dính gì đến tôi mà tôi phải lo? Luận chủ Santideva đã tiên liệu điều ấy. Ngài trả lời bằng thí dụ rằng:

"Như trong một thân thể, đầu mình tay chân mỗI phần đều khác nhau, nhưng khi vai hay chân đau thì tay đưa lên đấm bóp giùm một cách tự nhiên. Bồ tát khi đã thuần thục trong pháp quán bình đẳng cũng vậy, xem mọi người như những chi phần của cùng một tấm thân bao la, nên một phần đau đớn cũng ảnh hưởng đến toàn thể."

Trong các bài giảng, đức Dalai Lama thường nhấn mạnh sự quân bình sinh thái địa cầu, sự tàn phá sinh môi do săn bắn chẳng những thương tổn đến sự sống của động vật thực vật mà còn tác hại đến cả sự sống của con người.

Có người lại bảo:

- Bản thân tôi đã quá nhiều lo lắng đau khổ, thì làm sao cứu khổ người khác? Có phải là chuyện viễn vông không?

Bồ tát trả lời:

- Ấy, cứ tìm cách cứu khổ cho người, quên bản thân mình đi, thì tự nhiên bạn sẽ hết khổ. Chính vì chỉ nghĩ đến bản thân, bạn mới gặp nhiều rắc rối như vậy.

Có câu chuyện như sau. Một người muốn tìm hiểu về thiên đường địa ngục, được đưa đi xem địa ngục trước. Trong một phòng bày biện đầy thức ăn, có những người chỉ đau khổ ngồi nhìn vì hai cánh tay họ đều ở trong tư thế duỗi thẳng, không co lại để cho thức ăn vào miệng mình được. Mặt ai nấy đều lộ vẻ thèm khát. Trong một phòng khác, tình cảnh cũng tương tự, nhưng ở đây mọi người đều vui vẻ vì tuy không co tay được để đưa thực phẩm vào miệng mình, song với cánh tay duỗi thẳng, họ có thể cầm thức ăn đưa vào miệng người khác. Cuối cùng tất cả mọi người đều được no dù không thể tự túc. Người hướng dẫn giới thiệu đấy là thiên đường. Như vậy, thiên đường với địa ngục không khác hoàn cảnh mà khác nhau ở tâm địa và lối sống. Trong nhân gian có chuyện cái nồi Thạch Sanh tuy nhỏ bé mà luôn có đầy cơm để nuôi tất cả mọi người, cũng với ý nghĩa rằng, khi cõi lòng rộng mở, thì mọi sự được giải quyết êm đẹp. Lòng tốt vô biên nên vật chất cũng thành vô lượng. Nếu cứ lý luận theo kiểu cân đong đo đếm, thì không thể nào hiểu được cái nghịch lý rằng chính vì quá lo cho bản thân mà ta không ngừng gặp rắc rối. Ngược lại, nếu biết trải lòng ra lo cứu khổ mang vui cho mọi loài, thì bản thân luôn được an vui. Shakespear nói: "*Vĩrtue is twice blessed; it blessed him that gives and*

him that takes." Sự bố thí mang lại an vui đến người cho cũng như kẻ nhận. Câu chuyện *"Trái cam [30]"* cũng cho thấy một trái cam có thể đem lại niềm vui cho tất cả mọi người, mà nó lại không hề suy chuyển.

Lợi lạc của sự quên mình giúp người là nhờ vậy mà ta đã được làm người (giữ giới sát sinh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối v.v… mới được làm người, mà các giới này đều liên hệ đến người khác). Do vậy chính nhờ tha nhân mà ta gieo phước để được làm người. Đó là lợi ích.

Khi đã thấy được lợi lạc của sự quên mình, giúp người, hành giả tu tập pháp hành kế tiếp là *hoán đổi địa vị giữa mình với người*, nghĩa là đặt mình vào địa vị người khác để cảm thông trọn vẹn. Thói thường của ngã chấp là luôn so sánh mình với người, vì so sánh nên có cao thấp và ngang hàng. Ngã chấp làm ta phân biệt người thành ba hạng đối chiếu với tự ngã: hơn, bằng, hoặc thua mình. Với người hơn, thì ta ganh tị và ưa dèm pha. Với người bằng, ta cố thắng lướt họ. Với người thua kém, ta tỏ ra khinh khi ngạo mạn. Hoán đổi địa vị là ta không còn chủ động phân biệt mà trở thành đối tượng phân biệt của một người nặng ngã chấp đang đứng trước mặt ta. Nếu họ khinh bỉ ta, ta sẽ nghĩ: đây là do họ tưởng đang gặp một kẻ thua kém.Nếu họ luôn tranh đua so sánh với mình,ta sẽ nghĩ: đây là họ tưởng đang gặp một kẻ ngang hàng. Nếu họ dèm pha bôi nhọ mình, ta sẽ nghĩ: đấy là họ tưởng mình hơn họ. Luôn đặt mình vào địa vị người khác thì không còn lạ gì những thói cố chấp ở đời. Còn chính bản thân thì chỉ có xem mình người bình đẳng trong khổ đau và trong giác ngộ nên chấm dứt mọi tranh đua so sánh, từ đó phát sinh ngã mạn kiêu căng.

Trí tuệ

Làm thế nào để tu tăng thượng tuệ, cái thấy thù thắng? Đề tài này được đề cập trong chương chín của tác phẩm Nhập Bồ tát hạnh. Nay sẽ bàn đến Hai sự thật và Lợi ích của Tuệ giác về Không, tức là tăng thượng tuệ.

Phật dạy cho đại thừa Bồ tát đủ mọi phương diện của Pháp, gồm phát tâm Bồ đề, sáu Ba la mật (bố thí, giới, nhẫn) v.v… nhưng tất cả là cốt để đạt đến tuệ giác liễu tri Không, vì chỉ có tuệ giác này mới có thể phá trừ các chướng ngại cho mục đích cuối cùng là giác ngộ thành Phật. Nhưng ngay cả người chỉ tìm cầu giải thoát cho riêng mình (Thanh Văn thừa) cũng phải đào luyện tuệ giác này, vì không liễu tri Không tánh thì không thể nào nhổ bật gốc rễ của khổ đau cho bản thân và kẻ khác.

Gốc rễ của mọi khổ đau là lầm thấy ngã và các pháp đều có thật, gọi là *nhân ngã* và *pháp ngã,* hay thực chất của con người và thực chất của mọi sự. Từ sự thấy lầm ấy sinh ra nhiều thói tệ khác. Muốn cắt dứt gốc rễ này, điều

thiết yếu là phải tu tập tuệ liễu tri Không, nhờ các phương tiện là tâm Bồ đề và sáu pháp Ba la mật.

Trước hết cần nhận chân rằng Hai sự thật tuyệt đối (chân đế) và tương đối (tục đế) không trái ngược nhau, mà bổ túc cho nhau. Khi thấy bản chất tương đối của một sự vật đừng quên bản chất tuyệt đối (tánh Không) của nó; và ngược lại, khi thiết lập chân đế cũng đừng quên bản chất tương đối của sự vật, nghĩa là chúng vẫn hiện hữu trong tính cách giả tạm.

Khi thấy Hai sự thật này không mâu thuẫn thì tức là ta đã đạt tuệ giác gọi là *nhị đế dung thông*. Muốn đạt tuệ này ta phải tu tập hai khía cạnh là phương tiện và tuệ giác. Phương tiện là để thấu rõ tục đế, tuệ giác là để thấu rõ chân đế. Cả hai phải được tu tập đồng thời, như chim bay với cả hai cánh.

Nay hãy nói về Hai sự thật (nhị đế) dưới năm tiêu đề như sau:

1. Sự khác nhau giữa Hai sự thật

2. Định nghĩa Hai sự thật

3. Phân biệt các hạng người trình bày Hai sự thật

4. Cái thấy khác nhau là do trình độ tu chứng

5. Bác bỏ luận cứ cho rằng không cần chứng tánh Không cũng đạt được giải thoát.

1. KHÁC NHAU GIỮA HAI SỰ THẬT

Có hai loại sự thật có thể được biết, đó là sự thật tương đối (tục đế) và sự thật tuyệt đối (chân đế). Tục đế là tất cả mọi pháp (hiện tượng), ngoại trừ không. Chân đế là tất cả những cái không. Ví dụ, ngã và các uẩn thân tâm là tục đế, còn tánh Không hay sự trống rỗng, không thực chất nội tại của ngã và các uẩn là chân đế. Nhưng hai sự thật này không phải khác nhau như hai cái sừng trái phải của một con bò. Về bất cứ hiện tượng hay pháp nào, chân đế và tục đế của nó cũng chỉ là một thực thể ấy (như hai mặt của một đồng tiền); nếu thấy hai thực thể khác hẳn nhau thì không phải là cái thấy toàn diện. Như trong kinh Kim Cương, Phật hỏi Ngài Tu Bồ Đề có thể do thấy thân 32 tướng mà thấy Phật không, thì 32 tướng là tục đế mà Phật là chân đế. Trả lời có hay không đều sai, đều ám chỉ chân đế, tục đế là hai thực thể khác biệt. Hoặc khi Phật hỏi Như Lai có thuyết pháp không, trả lời có là chấp tục đế, trả lời không là chấp chân đế. Trả lời có là chê Phật vì trong Kim Cương, Phật dạy: "Nếu ai nói ta có thuyết pháp là hủy báng ta, không hiểu được ý nghĩa ta nói *(Nhược hữu nhân ngôn Như Lai hữu sở thuyết pháp tức vi báng Phật, bất năng giải ngã sở thuyết nghĩa)*. Còn nếu trả lời Như Lai không thuyết pháp thì lại là chê

pháp, cho rằng pháp không phải do Phật nói. Vậy cần phải hiểu hai chân lý chân, tục không tách biệt nhau.

2. ĐỊNH NGHĨA HAI ĐẾ

Chân đế được định nghĩa là một sự thật được thấy do cái thấy trực tiếp, trong đó không còn mọi tướng nhị nguyên, không còn gì để bàn cãi. Tục đế được định nghĩa là một sự thật được thấy do cái thấy trực tiếp trong đó còn có tướng nhị nguyên có thể bàn cãi. Tướng nhị nguyên nghĩa là vẻ ngoài của một vật cùng với vẻ ngoài của tự tánh nó. Tự tánh[31] có một nghĩa rất đặc biệt trong tư tưởng Phật giáo. Nó ám chỉ sự hiện hữu của một vật được xem là do chính bản chất riêng nó; nhưng kỳ thực, một kiểu hiện hữu như thế hoàn toàn không có thực. Đó là một tà kiến; chỉ có cái tâm chấp thủ vào thực hữu mới thấy ra như vậy.

Trở lại hai sự thật, hãy lấy ví dụ sau. Khi thấy một tục đế như cái bình, với phàm phu có hai điều xuất hiện trong cái thấy ấy, là cái bình và tự tính hay hiện hữu tự nội của nó (chất liệu, màu sắc, hình dáng, v.v…) Nhưng khi nhìn cái bình theo chân đế, thấy nó không tự tính, thì cả hai thứ là cái bình và tự tính của nó đều biến mất, ta chỉ còn quán chiếu cái *không tự tính* mà thôi. Bởi thế mà Santideva nói: "Khi còn thấy tướng nhị nguyên thì không thấy được chân đế."

3. CÁC HẠNG NGƯỜI TRÌNH BÀY VỀ HAI ĐẾ

Có hai hạng: những thiền giả như Santideva, Atisha, Long Thụ… theo quan điểm Trung Quán Prasangika (tuyệt đối) thì thấy các pháp đều không tự tính. Những thiền giả khác, như phái Trung quán Svatantrika, Duy thức, Kinh Lượng Bộ và Tỳ bà sa thì chủ trương tất cả pháp đều có tự tính. Hạng trước bác bỏ quan điểm của hạng sau, và hạng trước cũng có nhiều trình độ cao thấp nên có cái thấy khác nhau.

4. DO TRÌNH ĐỘ TU CHỨNG MÀ CÁI THẤY KHÔNG CỦA HỌ KHÁC NHAU

Lời Phật dạy chia ra bốn trường phái triết học trong đó hai trường phái Tỳ bà sa và Kinh Lượng bộ là tiểu thừa, Duy thức và Trung quán là Đại thừa. Những trường phái này giải th1ch tánh Không một cách khác nhau, nhưng cái thấy tối hậu của Phật chính là lập trường của phái Prasangika thuộc Trung quán.

Theo quan điểm sau cùng này thì tánh Không của một pháp là sự không có tự tánh, bản chất tự nội của nó. Muốn thấy tánh Không của một vật thì phải nhận ra cái gì cần phải phủ nhận, đó là phủ nhận tự tánh hay bản chất tự nội của vật ấy. Nhưng phải hiểu tự tánh nghĩa là gì thì mới bác bỏ hay phủ nhận

nó được. Tâm ta đã quen với những cái thấy sai lầm từ vô lượng kiếp nên rất khó mà hiểu được ngay quan điểm Trung quán Prasangkiga. Bởi vậy cần phải được huấn luyện dần dần qua bốn trường phái triết học Phật giáo để cuối cùng đi đến tánh Không, chánh kiến tối hậu. Do vậy mà Phật giảng dạy bốn hệ thống triết học khác nhau.

Ta hãy xem xét vấn đề tự tánh trong ý thức về tự ngã hay *cái tôi*. Tất cả chúng ta đều chấp thủ một tự ngã dựa trên năm uẩn thân và tâm. Nhưng không phải mọi cái thấy có *tôi* đều gọi là chấp ngã. Trong sự thấy có cái *tôi*, vận hành hai khía cạnh khác nhau của tâm: một là chỉ thấy có cái tôi hiện hữu trên bình diện tục đế; hai là thấy cái tôi hiện hữu tự nội, có tự tánh. Chính cái thấy sau này gọi là tâm chấp ngã. Hiện tại hai kiểu hiện hữu này của cái tôi, một chân thật (cái tôi tục đế), và một hư vọng (cái tôi có tự tính), dường như hòa lẫn rất khó tách ra, nhưng đôi lúc cái ngã bị thấy một cách sai lầm ấy quả có xuất hiện một cách rõ rệt, ví dụ như khi đứng trên bờ vực thẳm sắp rớt xuống thì ta không nghĩ rằng cái thân hay tâm sẽ rớt xuống mà ta nghĩ *tôi* sẽ rớt xuống.

Khi ấy rõ ràng có một cái *tôi* xuất hiện biệt lập với thân tâm. Nếu cái *tôi* ấy hiện hữu thực, thì nó mới là một cái *tôi* có tự tính; nhưng sự thật cái tâm thấy có *tôi* (như *tôi* sợ, *tôi* mừng, *tôi* sắp rớt xuống hố,…) ấy là vọng tâm, và đối tượng nó ôm giữ hoàn toàn không thực có. Tâm này là một điển hình của ngã chấp, và cái *tôi* mà nó bám riết ấy là đối tượng cần phải phủ nhận để hiển thị tánh Không. Cũng thế, các hiện tượng sống động có vẻ như thực hữu nội tại kia cần phải được hiểu là những đối tượng cần phủ nhận trong sự liễu tri Không tánh.

Có hai kiểu chấp ngã thô và tế. Chấp ngã thô là chấp cái tôi là năm uẩn thân tâm. Chấp ngã vi tế là chấp các uẩn thân tâm đều có tự tánh. Trên lập trường Trung quán tuyệt đối, thì cái tôi chỉ là giả danh tạm gán cho hợp thể năm uẩn, và đấy chỉ là tục đế, còn theo chân đế thì không có cái ngã dù thô hay tế.

Mọi hiện tượng *(hay pháp)* đều giống như con voi ta thấy trong chiêm bao, vì đâu là con voi mà ta đã thấy khi nằm ngủ trong gian phòng bé nhỏ của mình? Nó ở trong phòng hay trong tâm ta? Nó không ở đâu cả, nó chỉ hiện ra một thoáng trong tâm ta. Vậy rõ ràng con voi không hiện hữu một cách độc lập, mà chỉ do quan niệm của ta bày đặt. Cũng tương tự, tất cả hiện tượng ta thấy trong lúc thức cũng chỉ do tâm ta dựng lên mà thôi.

5. BÁC BỎ QUAN NIỆM KHÔNG CẦN CHỨNG TÁNH KHÔNG CŨNG GIẢI THOÁT

Các phái khác, Tỳ bà sa, Kinh lượng bộ và Duy thức thuộc về chủ trương Duy thức đều phản đối lập trường Trung quán và bị Trung quán bác lại như sau.

- *Duy thức chủ nghĩa:* Nếu ông cho không có gì thực hữu nội tại, thì sáu Ba la mật cũng thế. Và khi Sáu ba la mật đã không thực, thì tu hành làm gì?

- *Trung quán:* Mặc dù sáu Ba la mật không thực hữu nội tại, vẫn cần tu để đạt thành Phật quả. Sáu ba la mật trên bình diện chân đế là không, nhưng trên tục đế thì vẫn có, như những con đường cần phải vượt qua để đạt đến mục đích là thành Phật.

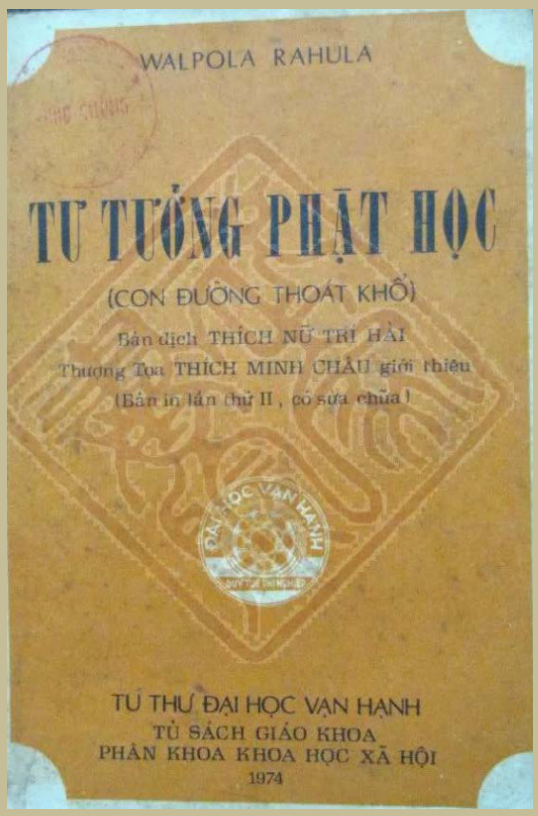
- *Duy thức:* Vì sao ông cho rằng thấy được các pháp là không, như huyễn thì có thể trừ khử được vọng tưởng vô minh? Như một phù thủy biến ra được một cô gái đẹp rồi lại đâm ra say mê nàng, thì sao?

- *Trung quán:* Đó là tại nhà phù thủy chưa trừ khử được sự chấp vào tính thực hữu của cô gái đẹp, sự chấp thực này đã ăn sâu trong ông ta từ vô thủy kiếp. Khi trông thấy cô gái đẹp, khuynh hướng nhận chân tính phi thực của cô gái ở nơi ông quá yếu, nên vẫn say mê nàng. Cần phải qua một thời gian dài tập quen với cái thấy tất cả đều không thực chất nội tại thì ta mới có thể từ bỏ được mọi dấu vết của sự chấp có thực. Hơn nữa, nhờ thấy được cái không của vạn pháp chính nó cũng không thực, mà ta thấy luôn tánh Không của cái không, và từ bỏ được quan niệm rằng Không là thực có.

MỤC LỤC

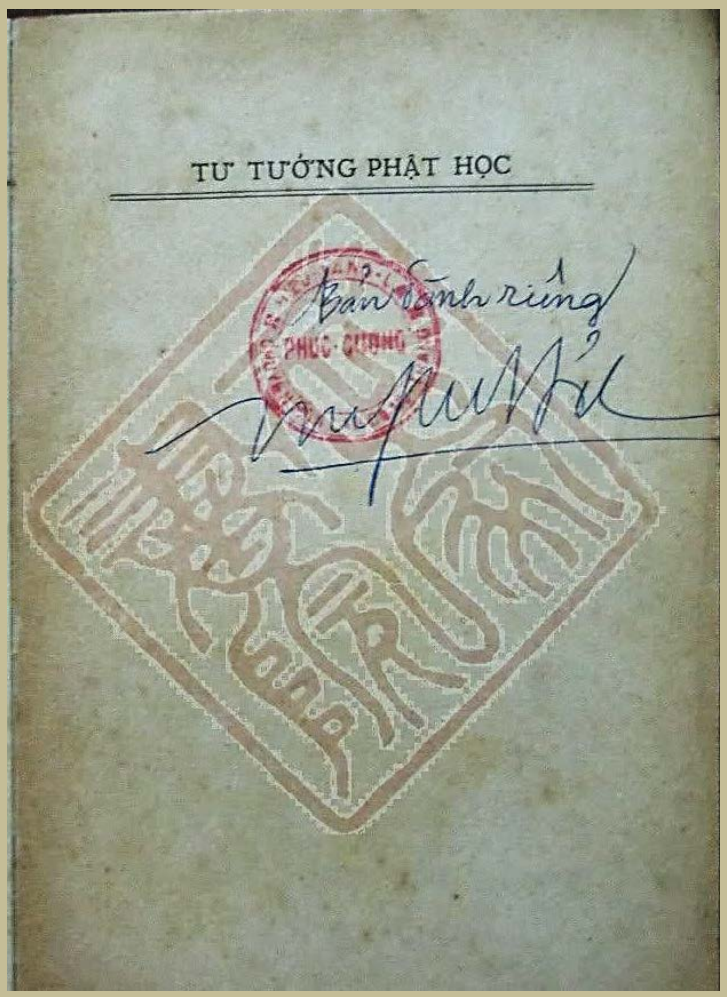
Lời giới thiệu/
Ưng vô sở trú và thiền định
Sanh kỳ tâm
Ưng vô sở trú nhi sanh kỳ tâm
Khi Phật trải tò
Ngã và phát
Trung đạo đệ nhất nghĩa
Trú và hang
Bất ưng trụ sắc sanh tâm
Trang nghiêm tịnh độ
Sống an vui
Vài khái niệm về Thiền Phật giáo
Bốn tư tưởng nòng cốt
Thiền phân tích để trừ sân hận
Chính niệm tỉnh giác
Hạnh tinh tấn
Thiền định
Quán Bồ đề tâm
Trí tuệ.

* * * * *



*Trái: hình bìa Tác phẩm **Tư Tưởng Phật Học**, bản in lần thứ hai 1974, do Tu Thư Đại Học Vạn Hạnh xuất bản*

.



Hình phải:
Thủ bút và chữ ký
của dịch giả
Thích Nữ Trí Hải

PHỤ LỤC

SÁM QUY MẠNG (DI SƠN THIỀN SƯ)

Thích Nữ Trí Hải dịch

Quy mạng lễ mười phương Chư Phật
Diễn Pháp mầu như thật sâu xa
Quy y Thánh chúng Tăng già
Xin thương đoái tưởng hằng xa hữu tình
Chúng con những tự mình phản bội
Lỡ sa chân chìm nổi sông mê
Bao phen sanh tử não nề
Lại theo danh sắc mà mê đắm hoài
Bởi ngu si tạo mười trói buộc
Là nhân gây nên cuộc thương đau
căn trần sáu mối duyên đầu
Khiến xui con tạo biết bao lỗi lầm
Lạc nẻo tà trôi lăn khổ hải
Chấp ngã, nhơn xa trái đường ngay
Bao nhiêu nghiệp chướng dẫy đầy
Dưới chân Từ Phụ trải bày tâm can
Kính lạy đấng tình thương vô thượng

Con nguyện xin sám vạn lầm mê
Tay vàng duỗi cánh từ bi
Cứu con thoát ngục ngu si não phiền
Xin kiếp này đủ duyên phước đức
Mong đời sau thần thức chớ quên
Sanh nơi chánh Pháp lưu truyền
Trưởng thành được gặp thánh hiền minh sư
Tin pháp mầu khiến ưa xuất thế
Tuổi xanh chưa nhiễm uế hồng trần
Sáu căn phát tiết tinh thần
Thân, lời, ý thảy thuần thành thoát ly
Duyên đời chẳng chút chi giao động
Hạnh sạch làu tợ bóng trăng thanh
Uy nghi cử động nghiêm minh
Không làm tổn hại sanh linh muỗi mòng
Tám nạn dữ thời không mắc vướng
Bốn duyên lành tăng trưởng càng thêm
Xuất trần trí tuệ cao thâm
Chẳng duyên gì khiến lui tâm Bồ Đề
Nương Pháp Phật quay về chơn tánh
Lục độ cùng vạn hạnh Pháp môn
Thảy đều ứng dụng lưu thông
Khiến cho vĩnh viễn thoát vòng trầm luân
Khai đạo tràng hiển chân, phá vọng

Dẹp tan muôn trùng sóng hoài nghi
Quần ma úy phục theo về
Ba ngôi báu thịnh như kỳ tượng sơ
Hành Phật sự không giờ phút chán
Pháp môn tu tám vạn đều thông
Rộng gieo phước huệ khắp cùng
Cho muôn cõi nước đều mong ơn lành
Đắc lục thông viên thành Phật quả
Con nguyền không lìa xả chúng sanh
Mà quay về cõi điêu linh
Noi gương Quán Thế, Phổ Hiền chư tôn
Ở cõi này và muôn cõi khác
Hóa thân nhiều như cát biển Đông
Tùy loài, tùy nghiệp, ngữ ngôn
Mà khai diệu pháp cứu cơn khổ nàn
Hoặc ở chốn cơ hàn địa ngục
Đói triền miên lạnh buốt xương da
Hoặc là bị khổ hình gia
Từ bi vô ngại hiển ra pháp mầu
Khiến người kẻ hoặc dầu thấy tướng
Hoặc nghe danh nghiệp chướng liền tiêu
Phát tâm vô thượng cao siêu
Luân hồi khổ rụng như chiều lá thu

Rừng thơm hương biến từ sỏi đá
Địa ngục bừng khai đóa bạch liên
Người trong hỏa ngục hiện tiền
Nhờ nương thần lực sanh liền lạc bang
Loài súc sanh lỡ mang phải lốt
Bị nợ nần hoặc chuốt oan khiên
Từ quang pháp lực vô biên
Làm cho tiêu sạch lụy phiền đắng cay
Gặp thời dịch hóa ngay cỏ thuốc
Cứu bệnh nguy thần dược kề môi
Hay khi đói kém cơ trời
Xin nguyền hóa lúa khắp nơi khốn cùng
Với muôn loài nhất tâm phụng sự
Lại cầu cho bạn lữ gần xa
Người thân thuộc, kẻ oan gia
Vĩnh ly sanh tử vượt qua ái triền
Cùng chúng sanh đồng lên bến giác
Tánh hư không dù mất vô biên
Nguyện con vô tận triền miên
Mong cho tất cả đồng nên Bồ Đề.

Cánh nhạn bay rồi
sao quá mau

Nhìn theo sửng sốt

tới ngàn sau (…)

(trích thơ Huyền Không - Chiếc nhạn bay rồi)