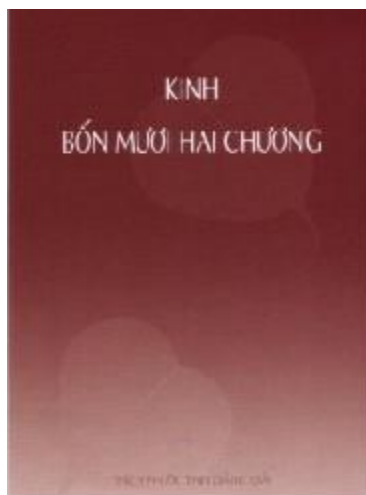


KINH BỐN MƯƠI HAI CHƯƠNG



TT .Thích Phước Tịnh Giảng Giải
Nguồn

www.thuvienhoasen.org

Chuyển sang ebook 21-6-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>

Mục Lục

LỜI DẪN

LƯỢC KHẢO VĂN BẢN

PHẦN MỞ ĐẦU LY DỤC TỊCH TĨNH

1. Khái quát tính lịch sử.
2. Tuyên ngôn đầu.
3. Phẩm chất thực của người tu.
4. Thuyết pháp và dựng tăng.
5. Quả vị.

CHƯƠNG I THỨC TÂM ĐẠT BỒN

1. Ta có thực tập không?
2. Phẩm chất thực của vị A la hán.
3. Thọ mạng vô cùng.
4. Đất trời chuyển động.
5. Đi vào dòng thánh.
6. Thấu đạt nguồn tâm.
7. Giải ngộ pháp vô vi.
8. Vô ngã là Niết bàn.

CHƯƠNG II NGỘ VÔ VI PHÁP

- I. Thức tự tâm nguyên.
2. Biết rõ nguồn tâm. Ngộ vô vi pháp.
3. Chân như trong sinh diệt.
4. Thăm dò vào tự thể tâm.

5. Pháp vô vi ngay trong hữu vi.

II. Đạt Phật thâm lý.

1. Thiên tông Trung Hoa và con đường thể ngộ.

2. Không có quảng cách.

3. Không mong cầu, không thành đạt.

4. Mặc tình trôi.

5. Chiếu sáng và bất động.

CHƯƠNG III HIỆN HẠNH SA MÔN

1. Thân giáo và khẩu giáo.

2. Tri túc.

3. Cần trọng với ái dục.

4. Đối chiếu đời sống tăng đoàn quá khứ và hiện tại.

CHƯƠNG IV CON ĐƯỜNG THIỆN ÁC

1. Sự phát sinh của mười nghiệp.

2. Khoảng cách giữa thiện và ác.

3. Khả năng rửa sạch tội.

4. Tự thể tâm vốn không có tội phước.

CHƯƠNG V LÀM MỚI THÂN TÂM

1. Sự khác biệt giữa sám hối và thú tội, chuộc tội.

2. Thực hành sám pháp.

3. Tu tập các thiện nghiệp.

4. Đốn tức kỳ tâm.

5. Các tầng chấp thủ.

6. Vượt thoát nổi chìm

7. Một lần buông tay.

CHƯƠNG VI.

CHƯƠNG VII.

CHƯƠNG VIII.

1. Hãy cẩn trọng đối với nghiệp quả.

2. Đi qua những thử thách.

3. Nội dung của nhẫn nhục.

4. Các tầng nhẫn nhục.

5. Phương pháp thực tập.

CHƯƠNG IX BÁC HỌC ĐA VĂN

1. Học rộng nghe nhiều và thể hội đạo.

2. Các tầng thể hội đạo.

3. Trờ ngại của bác học đa văn.

4. Sự đóng góp của Bác học, đa văn.

CHƯƠNG X.

CHƯƠNG XI.

1. Bốn quả thánh và con đường thiền.

2. Tâm hành ganh tị.

3. Hạnh phúc phát sinh khi tâm tùy hỷ.

4. Loại trừ tâm ganh tị.

5. Phước lành của sự tùy hỷ.

6. Trí tuệ phát sinh từ tâm thức thanh tịnh rộng mở.

7. Hữu lậu và vô lậu.
8. “Vô niệm, vô trụ, vô tu, vô chứng.”

CHƯƠNG XII VƯỢT QUA KHÓ KHĂN

1. Giá của sự thành công.
2. Thử nhận diện mình.
3. Khó khăn từ hoàn cảnh và môi trường.
4. Khó khăn từ chính thân tâm ta.
5. Khó trên con đường tìm đạo.
6. Khó học hiểu và giải ngộ giáo lý.
7. Khó trên bước đường tu tập và hành trì.
8. Khởi phương tiện độ sinh.
9. Khó gặp Phật xuất thế.
10. Khó nghe chánh pháp.
11. Khó phát khởi thiện tâm.
12. Khó sinh vào vùng văn hóa.
13. Khó sinh ở nhân gian.
14. Khó có được thân người toàn vẹn.
15. Trí thức, thông minh có thể trở ngại cho sự tu tập.
16. Sanh Phật tiền, Phật hậu.

Phần thứ hai.

1. Nghèo bổ thí khó.
2. Giàu học đạo khó.
3. Thấy được kinh Phật là khó.
4. Bỏ thân mạng học đạo khó.

CHƯƠNG XIII TỊNH TÂM THỦ CHÍ

1. Tam Minh tự hữu.
2. Một bước nhảy.
3. Từ cạn đi vào tinh tế.
4. Tịnh tâm thủ chí.
5. Sự hỗ tương của hai bước công phu.
6. Tiếng “dạ” nhiệm mầu.

CHƯƠNG XIV - CHƯƠNG XV HÀNH ĐẠO THỦ CHÂN

CHƯƠNG XIV.

CHƯƠNG XV.

1. Thế nào là “Đạo.”
2. Những tầng vào Đạo.
3. Trở lại tâm ban sơ.
4. Thực hành chánh đạo, giữ sự chân thật.
5. Chí hợp với đạo...
6. Nhẫn nhục là sức mạnh.
7. Tỏa sáng từng sát na.
8. Con đường Niết bàn gần hay xa?

CHƯƠNG XVI XẢ LY ÁI DỤC

1. Những tầng sâu cạn.
2. “Ta sẽ làm gì với năng lượng tự hữu.”
3. Từng bước thực tập xả ly.

4. Hoa trái của sự thực tập.

CHƯƠNG XVII THẬP SÁNG TRÍ TUỆ

1. Đi qua nhiều lớp cửa.
2. Bước vào nhà.
3. Thể nghiệm vô thường.
4. Thấu lý Tứ Đế.
5. Nhận ra được tự thể tâm.

CHƯƠNG XVIII SIÊU VIỆT NHỊ BIÊN

1. Đối tượng và chủ thể.
2. Siêu việt cả hai.
3. Hai nẻo quay về.
4. Cản trở từng bước đi.
5. Mặc tình theo duyên.
6. An trú nơi sự nhận biết.

CHƯƠNG XIX - CHƯƠNG XX TAM PHÁP ÁN

CHƯƠNG XIX.

CHƯƠNG XX.

1. Sự cần thiết của tuệ quán.
2. Tam pháp ấn: Khuôn dấu chánh pháp.
3. Từ tam pháp ấn chứng nghiệm chánh trí.
4. An trú nơi tự thể Niết Bàn.
5. Con đường Niết Bàn của Thiên nhân.

CHƯƠNG XXI - CHƯƠNG XXII THAM ĐẮM CÁC DỤC

CHƯƠNG XXI.

CHƯƠNG XXII.

1. Không dễ khước từ
2. Tham đắm danh.
3. Chết trong danh.
4. Nền của các dục lậu.
5. Bản chất của những loại ái dục.
6. Xử dụng thông minh cái mình có.
7. Con đường vượt thoát.

CHƯƠNG XXIII - CHƯƠNG XXIV - CHƯƠNG XXV HỌA HẠI CỦA ÁI DỤC

CHƯƠNG XXIII.

1. Sự mời gọi khó thoát.
2. Nỗi bất hạnh của đời sống gia đình.
3. Khoảng cách giữa phàm phu và thánh nhân.

CHƯƠNG XXIV.

CHƯƠNG XXV.

1. Sức mạnh của ái dục.
2. Họa hại từ ái dục.
3. Nhận diện và chuyển hóa ái dục.

CHƯƠNG XXVI QUÁN CHIẾU SỰ THỌ DỤNG

1. Thí pháp khi thọ dụng.
2. Loại trừ sự vướng mắc.
3. Quán chiếu sự thọ dụng.

4. Ý thức sự thọ dụng.

CHƯƠNG XXVII TRÔI VÀO BIỂN GIẢI THOÁT

1. Cạm bẫy trên con đường tu.
2. Cạm bẫy từ thô đến tinh tế.
3. Cạm bẫy trên tiến trình dụng công.
4. Tinh tấn vô vi.
5. Trôi vào biển giải thoát.

CHƯƠNG XXVIII THẬN TRỌNG VỚI Ý THỨC

1. Đi vào các tầng tâm, ý, thức.
2. Sự sinh khởi của ý thức và con đường dẫn dắt của nó.
3. Thế giới hình thành bằng tâm thức.
4. “Tùy xứ tác chủ...”

CHƯƠNG XXIX PHONG CÁCH SA MÔN

1. Nam nữ trong đạo Phật Nguyên Thủy.
2. Phạm hạnh của Sa môn.
3. Tiếp xúc và quán chiếu.
4. Thành tựu phạm hạnh và độ sanh.

CHƯƠNG XXX ĐOẠN CÁC DUYÊN SINH KHỞI ÁI DỤC

1. Các loại nhân và duyên dẫn khởi ái dục.
2. Từ “nhận biết sáng chói” đoạn trừ cội gốc ái dục.

CHƯƠNG XXXI - CHƯƠNG XXXII ĐOẠN GỐC RỄ SINH KHỞI ÁI DỤC

CHƯƠNG XXXII.

1. Sự ngăn trở của ái dục.
2. Dục sinh từ ý.
3. Con đường khổ lụy của ái dục.
4. Sự thực tập.
5. Cái nhìn của Thiền nhân.

CHƯƠNG XXXIII MẶC GIÁP TINH TẤN

1. Mặc giáp tinh tấn.
2. Vượt qua nỗi sợ.
3. Bỏ Đề tâm vững chắc.
4. Chiến đấu tới chết.
4. Đắc thắng trở về.
5. Những thuận nghịch trên con đường tu.
6. Những bước tinh tấn.

CHƯƠNG XXXIV CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO

1. Khéo thể nghiệm con đường trung đạo.
2. Hãy học cách dạy đệ tử của Đức Phật.
3. Quân bình thân và tâm khi thực tập.

CHƯƠNG XXXV THANH LỘC THÂN TÂM

1. Thanh lọc, đào thải là nguyên tắc của đời sống.
2. Thanh lọc thân.
3. Thanh lọc tâm thức.

CHƯƠNG XXXVI HẠNH PHÚC CON ĐƯỜNG TÂM LINH

1. Có được thân người không dễ.
2. Thuận lợi của thân nam.

3. Phước lành của sáu căn nguyên vẹn.
4. Có được điều kiện tốt lành.
5. Gặp được Phật pháp.
6. “Ngộ Đạo giả nan.”: gặp đạo rất khó.
7. “Gặp được Đạo, phát khởi tín tâm là khó.”

CHƯƠNG XXXVII THÂN CẬN BÊN PHẬT

1. Ta đang ở đâu và đang làm gì?
2. Các tầng tiếp xúc.
3. Hãy thực tập để chứng nghiệm Niết Bàn.

CHƯƠNG XXXVIII NGƯỜI HIỂU ĐẠO

1. Phát sanh tuệ giác vô thường.
2. Trú tâm tĩnh giác trong từng hơi thở.
3. Nhận biết được thường trong vô thường.

CHƯƠNG XXXIX NHẤT VỊ PHÁP

1. Tồn tại qua bao cuộc biến dẫu.
2. Giáo pháp của đức Phật đáp ứng được tâm thức con người mọi thời đại.
3. Giáo pháp của Đức Thế Tôn chỉ có một vị.
4. Ngay con đường là Niết Bàn.
5. Phát khởi niềm tin bất hoại.

CHƯƠNG XL THÂN TÂM NHẤT NHƯ

1. Từ nhân quả biểu hiện thân tâm.
2. Thân và tâm trong tiến trình tu.
3. Thân tâm nhất như của hành giả.
4. Sự tu tập trong tâm.
5. Con đường thực tập và chứng nghiệm.

CHƯƠNG XLI NỖI SỢ TỬ SINH

1. Hình ảnh ẩn dụ trong kinh điển:
2. Cách ẩm là mê.
3. Con đường tử sinh qua cái nhìn của Đại thừa, Tiểu thừa
4. Thiền sư nhìn cuộc tử sinh.
5. Sa môn quán chiếu tình dục.
6. Trục tâm niệm đạo.

CHƯƠNG XLII NHÌN BẰNG ĐÔI MẮT PHẬT

1. Nghe và nhìn trong đạo.
2. Tập nhìn từ bên trong.
3. Mở cánh cửa vào.
4. Hãy nhìn vào nhân gian bằng mắt Phật.
5. Thử thực tập xả ly.
6. “Ta xem cửa phương tiện như vật hóa hiện...”
7. Nhìn các pháp xuất thế gian.
8. Xác quyết niềm tin.
9. Viên mãn Phật quả bằng con đường thiền định.

TỔNG KẾT

1. Con đường gian khó.
2. Hứa với lòng.
3. Thông minh khéo nhận.

4. Cần trọng khi hành trì và hóa Đạo.
PHỤ LỤC HÁN VĂN

LỜI DẪN

Quyển “Kinh Bốn Mười Hai Chương Giảng Giải” được hình thành qua hai năm ghi chép, phiên tả với lòng chân thành muốn phổ biến những lời Phật dạy.

Đầu tiên đây là những buổi học dành cho nội chúng Tu viện Lộc Uyển, sau đó lan dần đến những cư sĩ hữu duyên. Từ lòng hiếu học, ham tu của các vị ấy mà những trang Kinh được giảng giải có mặt như hiện tại.

Vốn từ văn ngôn chuyển thành văn viết hẳn không tránh được sự trùng lặp, luộm thuộm và vụng về. Mặc dù chúng tôi cố gắng góp phần nhuận văn cần trọng của mình mong cho bản văn mạch lạc, sáng nghĩa và dễ đọc nhưng mỗi lần đọc lại vẫn thấy còn rất nhiều sai sót.

Kính mong các bậc Thầy, các bậc thức giả, người đọc, học lượng thứ và chỉ bảo cho.

Chúng con thành kính đánh lễ Thập phương Tam Bảo. Xin sám hối về tội sai lầm khi giảng giải Phật ngôn.

Chúng con cúi đầu đánh lễ tri ân các bậc Thầy đã tác thành giới thân huệ mạng và mở mắt chánh pháp cho chúng con.

Xin tri ân cha mẹ đã cho con mảnh hình hài hữu dụng.

Xin tri ân pháp hữu gần xa, những người còn sống và những người đã mất.

Cuối cùng xin nguyện cho mọi người khi tiếp xúc Kinh văn mắt Đạo sáng bừng, thể nghiệm được tâm Phật bất sinh, thành tựu Giải thoát.

*Tu viện Lộc Uyển
Nam Cali, Hoa Kỳ cuối Đông 2007
Phước Tịnh*

LƯỢC KHẢO VĂN BẢN

Đại chánh Tạng ghi một dòng sau chữ “Tứ Thập Nhị Chương Kinh: Hậu Hán Tây vực Sa môn Ca-Diếp-Ma-Đề cọng Pháp Lan dịch”. Nếu đọc cho đủ phần phụ chú thì phải đọc: “*Hậu Hán Tây vực Sa môn Ca-Diếp-Ma-Đề cọng Trúc-Pháp-Lan phụng chiếu dịch.*” Tức là: “*Vào thời Hậu Hán Sa môn ở Tây vực tên Ca-Diếp-Ma-Đề cùng Sa môn Trúc-Pháp-Lan vâng chiếu mệnh nhà vua dịch Kinh Bốn Mười Hai Chương.*”

Do lời ghi ấy Kinh được đánh giá là văn bản Phạn Hán đầu tiên trên đất nước Trung Hoa. Dĩ nhiên, văn bản dịch trong Đại chánh tạng nằm ở quyển mười bảy Kinh tập bộ, ký hiệu No. 784 không giống các văn bản phổ biến sau này và bản hiện tại chúng tôi đang xử dụng giảng giải.

Văn bản dịch trong Đại chánh tạng phần vào Kinh ghi một đoạn dẫn khởi rằng: “*Vua Hán Minh Đế mộng thấy vị thần, sắc vàng nơi thân chói sáng, hào quang rực rỡ bay vào cung điện*”... Sau đó vua sai sứ thỉnh Kinh, mở đầu cho công trình xây dựng chùa tháp, phiên dịch Kinh điển và phổ biến Phật pháp. Nội dung Kinh cũng có nhiều khác biệt với văn bản chúng ta đang đọc.

Các nhà học giả Việt và Hoa đã làm công tác đối chiếu, thẩm định và đưa ra nhiều luận cứ bất nhất về thời điểm dịch thuật. Tuy nhiên các ông cùng công nhận đây không phải là Kinh văn đầu tiên được dịch Phạn Hán đầu tiên trên đất nước Trung Hoa vào thời Hán Hiếu Minh Đế niên hiệu Vĩnh Bình thứ mười (67 tây lịch), mà có thể đã được biên soạn vào thời Đông tấn (317-416 TL). Ngay như các dị bản Tống tạng, Nguyên tạng, Cao Ly tạng cũng đã có những dị biệt biểu đạt quá trình hoàn thiện mỗi lần khắc bản in. Huống hồ chi khi đối chiếu với văn bản Thiên môn lưu hành dưới tên “*Phật Tổ Tam Kinh*” thì luận cứ trên có thể tin được.

Tuy nhiên, mãi đến hiện tại chùa Bạch Mã ở phía tây thành Lạc Dương - Hà Nam - do Hán Minh Đế xây dựng cho hai vị Thánh tăng Thiên Trúc dịch Kinh vẫn còn uy nghi sừng sững dù qua bao triều đại binh lửa hủy diệt. Cỗ mộ của Ngài Ca-Diếp-Ma-Đề và Trúc-Pháp-Lan chở Kinh trên lưng ngựa trắng đến hán triều truyền đạo vẫn được bảo tồn hai u nhả hai bên phía trước chùa Bạch Mã. Sử liệu của các Ngài càng đậm thêm theo với thời gian chồng chất. Và Kinh Tứ Thập Nhị Chương cũng theo bề dày tháng năm hoàn thiện hơn. Văn tự đã được tu sức mỹ lệ, hình thức cú pháp thi ca, nhạc

điều. Nội hàm sâu sắc tư tưởng Đại thừa. Khác biệt rất nhiều so với văn bản nguyên thi. Suru khảo ra thì biết rằng: Quá khứ các bậc danh tăng Trung Quốc thời Minh, Thanh như: Ngẫu Ích, Liễu Đồng, Đạo Thái, Tục Pháp... chú sớ giảng giải cần trọng. Cận đại như Ngài Thái Hư, Tuyên Hóa cũng dùng văn bản này dạy chúng.

Trên quê hương Việt Nam, Kinh văn theo phong trào chấn hưng Phật giáo giữa thập kỷ năm mươi - bảy mươi đã trở thành sách giáo khoa cho các trường Phật học. Do vậy đủ thấy sự quan trọng nền tảng và cần thiết như thế nào đối với người học Phật như chúng ta.

Tóm lại, lịch sử phiên dịch Kinh văn và quá trình hoàn thiện văn bản để chúng ta học như hiện tại là cả một công trình bảo quản, tu chỉnh của người xưa.

Mong rằng dòng chảy tuệ giác của Đức Thế Tôn mãi được tôn kính, giữ gìn và phổ biến như văn bản Kinh Tứ Thập Nhị Chương đã chảy qua dòng lịch sử hai nghìn năm mà vẫn minh mông tỏa sáng giữa nhân gian.

PHẦN MỞ ĐẦU LY DỤC TỊCH TĨNH

Thưa đại chúng,

Hôm nay chúng ta thực sự bước những bước đầu tiên vào Kinh Bốn Mươi Hai Chương, phần mở đầu với chủ đề là: “Ly Dục Tịch Tĩnh.”

“*Ly dục tịch tĩnh thị tối vi thắng.*” được xem như tuyên ngôn đầu rất quan trọng của Đức Thế Tôn.

A. CHÁNH VĂN.

Thế Tôn thành đạo dĩ, tác thị tư duy: “Ly dục tịch tĩnh thị tối vi thắng.” Trụ đại thiên định, hàng chư ma đạo. Ư Lặc Dã Uyển trung, chuyển Tứ Đế pháp luân, độ Kiều Trần Như đẳng ngũ nhân, nhi chứng đạo quả. Phục hữu tì kheo sở thuyết chư nghi, cầu Phật tấn chỉ. Thế Tôn giáo sắc, nhất nhất khai ngộ, hợp chương kính nặc, nhi thuận tôn sắc.

Sau khi thành đạo Đức Thế Tôn khởi tư duy “Ly Dục Tịch Tĩnh là pháp môn tối thắng.” Ngài trụ trong Đại thiền định và hàng phục ma quân. Sau đó đến Lộc Dã Uyển chuyển pháp luân Tứ Đế, độ năm anh em Kiều Trần Như chứng đạo quả. Liền khi ấy có một vị Tỳ Kheo nói những điều nghi ngờ của mình, cầu Phật chỉ bảo và Thế Tôn giảng giải làm cho mọi người được khai ngộ. Các vị đều chấp tay vâng lời Phật dạy.

B. ĐẠI Ý.

Đại ý đoạn này giới thiệu cho chúng ta biết Đức Thế tôn sau khi thành đạo, thuyết pháp và dựng tăng.

C. NỘI DUNG.

Chúng ta sẽ lần lượt đi vào nội dung của đoạn Kinh trên tuy ngắn nhưng có thể giải thích bằng năm phần:

1. Khái quát tính lịch sử.
2. Tuyên ngôn đầu.
3. Phẩm chất thực của người tu.
4. Thuyết pháp và dựng tăng.
5. Quả vị tu chứng.

1. Khái quát tính lịch sử.

Đây là một bản văn được tuyển dịch từ văn học A Hàm. Người xưa rất thông minh khi dịch bản văn này đã không nói: “Như thị ngã văn, nhất thời Phật tại Xá Vệ Quốc”... tuy nhiên vào đầu bản văn các vị đã dùng ngay chủ thể thuyết pháp và sơ lược vài dòng lịch sử cho chúng ta biết như câu: “Sau khi Thế Tôn thành đạo thì Ngài khởi tuệ quán như thế này: “Tác thị tư duy.”

Thông thường “Tác thị tư duy” được dịch là khởi suy nghĩ, nhưng đối với các bậc giác ngộ thì không phải khởi suy nghĩ như chúng ta. Từ tư duy hiện tại chúng ta rất hay hiểu lầm. Tư duy có nghĩa là độc thoại, nói lầm thầm bằng tư tưởng của mình. Nhưng các bậc chứng ngộ không hề khởi tư duy mà dùng tuệ giác quán chiếu trực tiếp thâm sâu hơn, sáng hơn và mênh mông hơn. Không phải như chúng ta khởi tư duy là suy nghĩ từng câu, từng lời và vận dụng ý thức để làm việc.

2. Tuyên ngôn đầu.

“*Ly dục tịch tĩnh thị tối vi thắng.*” Hai chữ Tịch và Tĩnh này hàm nghĩa Niết Bàn, tức “*Ly dục và thành đạt Niết Bàn là pháp tối thượng.*” Ta có thể xem đây là tuyên ngôn đầu rất quan trọng đối với người tu chúng ta.

– Ly dục:

Thưa đại chúng, từ “dục” này dễ gây dị ứng với người tu. Thông thường khi nói đến điều này, chúng ta hay có quan niệm về quan hệ tình dục giữa nam và nữ. Tất nhiên quan hệ tình dục là một loại dục rất thô, rất cạn, nó không có nghĩa gì so với tầng thâm sâu mà Phật muốn nói trong từ “ly dục” cả. Như mình khước từ đời sống gia đình thế nhân bước vào con đường tu, sống đời sống độc thân đã là ly dục rồi, nhưng chưa đủ, nó vẫn còn ở tầng mức cạn mà thôi. Tại sao? Bản chất của dục tiềm phục rất sâu trong tự thân chúng ta. Ai cũng biết một điều là thân người sinh ra từ dục, và dục là nền tảng căn bản để làm thành thọ mạng, làm thành sự sống của mỗi con người. Không có dục tức là không có ý muốn sống. Em bé kia sẽ không thể đòi ăn khi em đói, em không có khả năng đề kháng với những lạnh, nóng bất thường của thời tiết, của hoàn cảnh để em tồn tại. Bản chất của dục làm nên đời sống là như vậy. Mức độ cạn, hình hài này, thọ mạng này được làm bằng dục. Ngay từ hạt mầm đầu tiên ta có được hình hài này đã là dục rồi.

Theo cách lý giải của những nhà Phật học, khi rời hình hài tứ đại, thân thức của ta khi còn lửng lơ ở thân trung ấm, ở cõi mệnh môn hư không và bấy giờ lúc mà nghiệp duyên sẽ thọ sanh vào một gia đình nào, tức khắc thần thức của thân trung ấm nhìn thấy bố mẹ ở trên mặt hành tinh này đang giao hợp. Nếu thần thức kia sẽ thọ sanh làm nam, nó chỉ nhìn thấy hình hài của người nữ; nếu thần thức kia thọ sanh làm nữ, nó sẽ chỉ nhìn thấy duy nhất người nam. Khi nhìn thấy hình ảnh đó, ý niệm dục đầu tiên khởi lên trong thần thức nọ, và khi niệm dục đã khởi lên tức khắc thần thức rơi ngay vào thai mẹ, kết tinh thành hình hài đầu tiên. Cho nên dục là bản chất của đời sống, không phải ở hình hài này không mà ở tận sâu trong tâm thức chúng ta. Do vậy, không một em bé trai nào mà không thương mẹ, không một em bé gái nào mà không thương cha. Tính chất tự nhiên là như vậy, sức hút tự nhiên là như vậy. Cũng như không có một nữ đệ tử nào mà không thương thầy nam, không có một sư cô nào làm thầy mà không thương đệ tử nam. Đó là điều tự nhiên trong thế giới, trong trần gian này. Và có như thế mới thành hình được dòng chảy tử sinh nối dài qua nhiều kiếp.

Tóm lại, bản thân con người mang hạt mầm dục mà có mặt trong cuộc đời nên chất dục này rất ư là thâm sâu. Nó không phải chỉ cạn trên bình diện quan hệ tình dục giữa nam và nữ. Mức độ thâm sâu của nó chìm lặn ở bên trong ta khó nhận biết. Ví dụ như đối với người già, sinh lực của cơ thể không còn cho nên ham muốn về tình dục không có mặt, nhưng không phải không có ham muốn tình dục mà tâm dục họ lặng yên, bị loại trừ. Chưa thành đạt quả vị, chưa chứng thánh quả A La Hán, chưa đoạn sạch lậu hoặc thì mầm dục vẫn còn.

Với những người già có quá trình tu tập chuyển biến, cái dục thô phù có thể hết nhưng dục tinh tế nó lặn sâu vô cùng, nó trở thành ái kiến đại bi: tức lòng thương tuy có rộng, nhưng trong bản chất của lòng thương đó có cái mầm của ái kiến; chưa minh mông, bình đẳng và không điều kiện nên gọi là ái kiến đại bi.

Với người già không có tu, dục của thân họ tuy không còn nhưng khẩu họ dục. Họ ưa nói về chuyện dục, hay ưa nhìn về dục, hay suy tư về vấn đề dục và chúng ta hay bắt gặp nơi họ thân dục không có nhưng ý dục vẫn còn tồn tại. Nhìn vào bản thân họ ta thấy đôi mắt ganh tị của họ thật là sâu nặng. Khi họ nhìn thấy ai mà rạng rỡ, ai mà tươi vui, ai mà dễ thương, hay có quan hệ giao tế bình thường trong cuộc sống rất hạnh phúc, thì tự thân họ nhìn bằng đôi mắt cay cú, ganh ghét. Đó là dạng biểu lộ tâm dục vẫn còn tiềm phục.

Trong thế giới người tu chúng ta và trong toàn bộ những sinh hoạt của các truyền thống tôn giáo đều mang màu sắc này. Những vị nữ tu lớn tuổi, ở trong những trung tâm tu học đóng kín không tiếp cận với ai, các vị ấy càng về già tâm thức họ càng khó chịu, cay nghiệt vô cùng khi thấy những người trẻ mà tươi vui, hồn hậu và sống động. Bản thân của đặc tính dục bị che lấp, bị trấn ngự cho nên biến dạng thành một loại tâm thức khác, nó cũng là một dạng ái dục ở tầng rất thâm sâu, cho nên chúng ta cần lưu ý.

– Đoạn dục tịch tĩnh.

“Đoạn dục tịch tĩnh” là đoạn sạch lậu hoặc, phiền não của tâm thức rất là vi tế. Bao giờ mà thân dục không có, miệng cũng thanh tịnh, ý nghĩ luôn trong sạch, dục không còn biểu hiện ở mặt vi tế là “ái kiến đại bi” tức thương mà thương ái kiến, không biểu lộ qua niệm giận, niệm yêu, niệm ghét... thì người đó đoạn sạch được lậu hoặc ái dục, chứng quả A La Hán. Con đường thăm thăm xa là như vậy.

Thưa đại chúng, khi nghe từ ly dục, đoạn dục, khứ ái... chúng ta rất dễ phát sinh ra hiểu lầm và muốn đào thải, loại trừ, hủy diệt. Nếu xử dụng tâm thức như thế để điều chỉnh, trấn ngự năng lượng dục của tự thân, chúng ta đã đi vào con đường rất sai lầm. Tại sao? Khi chúng ta xem dục là một năng lực cần đối đầu, nó sẽ trở thành một bức xúc quay phá lại mình rất khó chữa trị. Chỉ có một con đường duy nhất để chúng ta có thể chuyển biến năng lượng dục; đó là con đường nhận biết mà không phải hủy diệt loại trừ.

Đơn giản ở mức độ cận của hình hài vật lý, nếu chúng ta ra lệnh cho mình ngày mai nhịn đói trọn ngày, thay vì vào giờ ăn mới đói, nhưng do đã có thông tin ngày mai không được ăn, tức thì chưa đến ngày mai ta đã thấy đói rồi. Cũng thế, ta có cảm tình hay yêu mến một loài hoa như hoa trà mi, nhưng vì lý do tu viện không cho phép chi tiêu món tiền lớn cho chậu trà mi quá đắt, thế là ta tự không chế tâm thức mình không được nhìn và đi tới chậu hoa trà mi nữa. Nhưng rủi ro làm sao, đi quanh quanh mình vẫn nhìn thấy nó, qua lại, lên xuống mình cũng không thoát khỏi chậu trà mi.

Tâm thức chúng ta có một con đường như nhau, khi cố tình muốn loại trừ, trấn ngự một điều gì lập tức năng lượng lại đổ dồn về phía đó, tạo thành sức hút cho ta khó chống cự.

Tôi xin chia sẻ cùng đại chúng một câu chuyện vui: Có một thầy kia đi qua đò, khách qua đò ai cũng trả mỗi người hai đồng, cô lái đò lại đòi thầy trả tới bốn đồng. Ông thầy mới hỏi tại sao kỳ vậy? Người ta cũng đi như tôi có gì cô đòi tôi đến bốn đồng? Cô lái đò trả lời, người ta đi đò thông thường thôi, còn thầy vừa đi đò vừa ngắm tôi suốt từ bờ bên kia qua tới bên này cho nên tôi lấy gấp hai lần. Lần trở về ông thầy biết thân, chỉ cúi mặt xuống không nhìn cô lái đò nữa, sợ người ta lấy tiền gấp đôi. Qua tới bên kia bờ, lần này cô lái đò lấy tiền gấp ba lần, ông thầy rất là kinh ngạc và nói tại sao tôi không nhìn cô một lần nào mà cô lại lấy tiền gấp ba lần. Cô lái đò trả lời: “Lần thầy đi nhìn tôi bằng mắt, lần này về thầy không nhìn tôi bằng mắt nhưng thầy nhìn tôi bằng tâm của thầy, hình ảnh của tôi đã in vào trong tâm của thầy rồi nên tôi lấy gấp ba là ít đó.”

Thưa đại chúng, điều gì trong ta mà ta đặc biệt lưu tâm muốn trấn ngự, muốn loại trừ tức khắc sẽ tạo thành một xung lực rất mạnh để đánh phá ta. Đó là điều chúng ta cần lưu ý về vấn đề ly dục. Vậy con đường ly dục là con đường thế nào? Đó là con đường nhận biết. Từ sự nhận biết ấy năng lượng dục sẽ được chuyển biến theo chiều hướng tích cực, và có ba con đường chuyển biến về năng lượng dục.

Γ Con đường cạn nhất là con đường phát triển dục một cách bình thường của đời sống vật lý. Trong thực vật dục là khả năng để duy trì hạt mầm. Trong loài động vật có chu kỳ động dục, và chu kỳ phát dục này để nó duy trì chủng loại.

Trong con người chúng ta cũng có đặc tính của dục về mặt vật lý để hình thành thọ mạng đời sống nối tiếp và kéo dài. Con đường thô và thấp nhất là con đường tình dục của quan hệ nam nữ. Con đường này nếu để phát triển một cách tự nhiên thì nó sẽ sản sinh ra một con người mới, một thân xác mới. Nhưng nếu cùng một dòng chảy của năng lượng dục này mà ta thông minh, ta nhận biết nó bằng phương pháp chuyển hóa thì thay vì dòng chảy xuôi, nó sẽ trở thành dòng chảy ngược và sẽ làm thành một sinh mạng mới trong tự thân ta. Điều này có nghĩa, nếu năng lượng dục này xuôi dòng theo tình dục tự nhiên của nhân gian; đó là con đường của tử sinh. Là con đường hình thành một bản sao của chính ta, rồi con ta, cháu ta và nhiều thế hệ tiếp nối... mãi đi theo con đường của tử sinh kéo một tràng dài xuôi dòng như vậy.

Trong truyền thống Ki Tô giáo có câu: “Sinh vào Thiên Quốc của Chúa.” Sinh vào Thiên Quốc của Chúa không có nghĩa là đợi chết, rũ bỏ hình hài này ta mới sinh vào Thiên Quốc, mà ngay trong đời sống này nếu ta biết chuyển hóa năng lượng dục thì tự thân mình đã phát sinh một đời sống mới. Điều ấy có nghĩa là ngay nơi hình hài cha mẹ sinh ra đây chính chúng ta phải tự mình chuyển năng lượng dục này và phải tự mình tạo ra một sinh mạng mới. Và lần sinh trưởng thứ hai này, thực sự là sinh mạng mới của tự thân.

Γ Mức độ thứ hai là năng lượng dục này cuộn cuộn chảy trong tự thân của mỗi con người, nó làm nền cho đời sống tinh thần, và năng lượng này nếu khéo xử dụng sẽ trở thành nỗi đam mê sáng tạo.

Đối với người nghệ sĩ sáng tác, không có niềm đam mê thì họ sẽ không học tập thành tài, không thể đầu tư toàn bộ năng lượng của mình vào những tác phẩm nghệ thuật. Trong mọi loại hình nghệ thuật đều đòi hỏi năng lượng này có mặt. Nó là phần tinh túy thúc đẩy sự đam mê để cho con người có thể tạo ra những tác phẩm vượt thời gian, không gian như thi ca, hội họa, điêu khắc...

Γ Ở mức độ thấp, năng lượng này chỉ chảy vào phần vận động cơ bắp và các sinh hoạt tình dục của con người. Dĩ nhiên có một điều nên lưu ý ở đây, tình

yêu là một bông hoa, là một quà tặng mà tạo hóa dành cho con người vốn dĩ được phối hợp không phải bằng tình dục mà bằng sự tiếp xúc qua các tầng thâm sâu của tình cảm và tinh thần của con người.

Con người có thể làm cho đời sống lứa đôi của họ mỗi ngày mỗi hạnh phúc hơn hoặc chìm đắm, chán nản bất hạnh hơn bằng cách nâng cao đời sống từ thô của tiếp xúc vật lý đến tinh tế của tình cảm, tinh thần đem lại một tình yêu có phẩm chất thực sự. Hoặc ngược lại do chính họ có thông minh hay không mà thôi.

3. Phẩm chất thực của người tu.

Trong pháp chế nhà Phật, Đức Thế Tôn qui định khi thọ nhận người xuất gia là người phải hoàn thiện lục căn và giới tính. Nếu là nam thì phải hoàn thiện phẩm chất của người con trai. Nếu là người nữ thì phải đầy đủ phẩm chất của người nữ mà không hề có sự pha trộn giữa 50% nam hoặc 50% nữ.

Dùng lăng kính rất bình thường, ta sẽ nghĩ người như thế tức người không phải nam, không phải nữ thì họ không có dục; không ái nam, không ái nữ chắc là sẽ rất dễ được nhận vào làm người tu, và rất dễ tu.

Nhưng mà không. Pháp qui Phật dạy: Một là trọn vẹn phẩm chất của một người nam, hai là trọn vẹn phẩm chất của một người nữ; tức là cơ chế vật lý, sinh lý của đời sống cần phải bình thường. Đó là căn bản để tiến đạo.

Cơ chế vật lý bình thường là có một hình hài trọn vẹn, nếu ở trong nhân gian thì chúng ta có thể yêu thương, có thể làm cha hay làm mẹ thì chúng ta mới có khả năng làm người tu được. Tức là chúng ta phải có năng lượng dục bình thường, để con người có thể vươn vai tự thân đứng dậy và trưởng thành trong đời sống tâm linh. Nếu năng lượng dục không có, ta chỉ là người lững đững, lơ lơ, cận kề với cái chết. Và nếu không có niềm đam mê tu tập thì không thể nào tu tập được. Cho nên chúng ta không nên nhìn dục dưới lăng kính của một nhà đạo đức thiên kiến

Những nghệ sĩ là những con người mà sinh lực và năng lượng dục rất mạnh, đời sống tình cảm rất ư bén nhạy và cảm tính của họ mạnh vô cùng, nên không có một người nghệ sĩ nào mà tình cảm không thay đổi nhanh chóng vì năng lượng dục của họ phát tiết trong lãnh vực nghệ thuật vẫn còn thừa thãi. Cho nên họ luôn có những niềm đam mê lớn. Với nguồn năng lượng dục cuộn cuộn trong tự thân nhưng vì không biết chuyển hóa, nhận diện nên họ đã để cho nguồn sống chảy vào con đường của thể trần tạo thành dòng chảy

tử sinh chìm nổi. Hoặc là họ trút tất cả vào nỗi đam mê tinh thần ở tầm mức có thể cao hơn, hay hơn nhưng vẫn không thể so được với con đường tâm linh vượt thẳng trời cao.

Con đường tâm linh là con đường tự làm cho dòng chảy của dục biến chuyển, quay ngược trở lại làm ra một sinh mạng mới; đó là sinh mạng của tuệ giác.

Ở từng mức thâm sâu này, nếu biết chuyển hóa năng lượng dục trong đời sống tu tập, thì quanh ta là một môi trường lành mạnh, là bầu khí quyền tốt lành cho ta hít thở, trưởng thành. Đó là mặt cạn nhất mà môi trường tu trao cho ta.

Trong sinh hoạt tu viện như những pháp thực tập của chúng ta thì phim ảnh, tiểu thuyết và tất cả những thức ăn có tính cách nuôi dưỡng bạo hành, khơi động tình dục đều bị cấm chỉ. Nó có tính cách ngăn cản lượng thông tin bên ngoài đi vào tác hại, làm ô uế tâm thức ta. Tuy nhiên, dù đã ngăn tất cả dòng chảy bên ngoài không được xâm phạm bản thân chúng ta, nhưng nếu tự bên trong năng lượng dục vẫn rất rào, sôi sục và có khuynh hướng như dòng nước muốn vỡ bờ thì chúng ta vẫn chưa có thể làm cho nguồn năng lượng ấy chuyển dòng để làm thành một sinh mạng mới của tự thân.

Điều chúng ta phải làm là đầu tư năng lượng đam mê của chính tự thân tâm ta; mặt cạn nhất là những thực tập bên ngoài như học hỏi, tư duy, chiêm nghiệm, thiền quán... mới mong tác thành pháp thân huệ mạng. Thử nhìn vào đời sống nhân gian để thấy. Nếu con người nào mà chỉ có niềm đam mê lớn về lợi danh, chỉ đầu tư năng lượng cho học thuật, thì con người kia sẽ rất là nhẹ gánh với vấn đề tình cảm. Thế nên chỉ cần phát triển duy nhất niềm đam mê tu tập bùng cháy trong tâm thức, thì năng lượng dục không còn hướng phát triển thuận chiều, chảy xuôi vào ngõ lục đạo luân hồi nữa.

Điều này rất rõ khi chúng ta nhìn sâu hơn vào trong một xã hội mà xã hội ấy có nền văn minh cao, trí thức được nâng lên thì tình trạng phát triển dân số rất ít. Ngược lại trong xã hội nghèo đói chậm tiến, trình độ trí thức thấp kém thì xã hội ấy dân số phát triển cực kỳ nhanh chóng.

Thưa đại chúng, khi chúng ta xuất gia sống trong đạo, tu hành ngày nọ qua ngày kia; ngày nào cũng tụng kinh, ngồi thiền, đi kinh hành, nghe pháp... lập đi, lập lại như một vòng tròn, nhưng chúng ta đâu biết rằng đời sống đơn điệu, bình dị đôi khi trở thành tẻ nhạt đó là điều ước mơ không những cho người ở phố thị lao xao, mà đôi lúc cũng có thể là niềm mơ ước của Chư

Thiên nữa. Họ mơ ước biết bao được đời sống như chúng ta. Một đời sống giản dị, thanh thoi, an bình và có trọn vẹn thì giờ để tu tập. Chúng ta thử nghĩ, bốn ba dưới phố một tuần hai ngày nghĩ các thiền sinh lên đây để thực tập, để được nhìn, gặp chúng ta bởi vì niềm đam mê của họ lớn vô cùng, bởi vì thấy đời sống quý Thầy Cô sao thích quá. Trong khi chúng ta đang ở trong thế giới thật sự của người tu lại không thấy điều này là hạnh phúc tuyệt vời. Chúng ta thấy sao mà chán nản, ngày tháng trôi qua một ngày như mọi ngày rất ư là vô vị và nhạt nhẽo. Có phải vì chúng ta chưa sử dụng hết năng lượng của tự thân mình, để tự nuôi dưỡng và làm thành một sinh mạng mới?

Chưa ai có nhiều thì giờ như người tu để học, người tu chúng ta có cả một đời dài để học, để thực tập, để tu. Thời gian từ lúc vào chùa cho đến lúc bỏ hình hài, thì giờ đó là của chính chúng ta. Suốt con đường dài chúng ta chỉ làm hai việc mà thôi. Một là học, hai là thực tập. Chúng ta hãy dành trọn vẹn cuộc đời để làm hai việc đó. Dù cho người ấy xuất gia lúc 60 tuổi đi nữa, họ cũng ở trong đạo mười năm, có nghĩa là người ấy còn có được mười năm để học, để trau dồi, để tu không bị phí phạm một chút thời gian nào dù ngắn.

Nếu chúng ta thông minh biết dùng hết năng lượng của thân tâm, thôi niềm đam mê học hỏi và thực tập cháy bùng lên mãnh liệt, có thể chưa chứng được A La Hán quả trong hiện đời nhưng chắc chắn quý Thầy, quý Sư cô cũng trở thành những bậc thầy tài ba lỗi lạc, trác việt không ai sánh bằng.

Chúng ta chưa cần làm gì nhiều, chỉ cần quay lại nhìn đời sống tự thân của chính mình, cũng đủ thấy hạnh phúc vô ngần. Không cần bỏ tiền muôn bạc triệu xây dựng mà tự nhiên tôi được thưởng lãm núi rừng thanh tịnh bát ngát và được ngồi trong một thiền đường trầm lắng tôn nghiêm. Có những buổi khuya thức dậy sớm, xuống đây thắp một nén hương cắm lên bàn Phật, thiền hành một vòng tôi cảm được niềm hạnh phúc. Rồi những buổi chiều thả bộ trên đường vắng, lòng thanh thoi và mệnh mông; không gian này, con đường này và đất trời đang cùng tôi mở hội. Cả cuộc đời người tu đến và đi trên hành tinh này nhẹ như mây, chúng ta có trọn cả một đời để tu không vướng vào một điều gì khác. Thật là tuyệt vời.

Và khi chúng ta đầu tư năng lượng sống của mình cho sự tu tập, đã nếm hương vị của hạnh phúc lớn như thế thì không hề có lợi danh, buồn phiền, lo toan, ách nhĩm gì của nhân gian có thể lôi mình được và làm sao mà lôi mình được. Có hạnh phúc nào đổi được hạnh phúc của người tu. Chỉ ở bình diện cạn thôi, chúng ta đã thấy hạnh phúc tràn đầy trong tâm thức của mình rồi.

Tuy nhiên, chúng ta có thể nhìn lại vấn đề dục để nhận biết thêm một điều nữa là không có hiện tượng nào mà không có hai phần: phần vật lý và phần tâm lý bên trong.

Γ Phần vật lý thô cạn của dục là quan hệ tình dục của phái tính. Quan hệ tình dục giữa nam và nữ nếu chỉ đơn thuần trên mặt cạn của vật lý nó không có nghĩa gì cả, chỉ là sự đòi hỏi thỏa mãn qua sự giao thoa giữa hai thân xác, và đôi lúc chỉ là tình cảm lợi dụng. Nhưng đằng sau của vật lý dục, người ta còn có cái hồn của nó gọi là tình yêu nằm sâu bên trong. Cái hồn này là sự tiếp xúc của hai tâm thức, chứ không phải chỉ là hình hài của hai thân xác. Bản chất của dục về mặt vật lý nếu chảy ngược lại được thì sẽ trở thành niềm đam mê, niềm thôi thúc cho nhà nghệ sĩ sáng tác nên những tác phẩm để đời. Riêng với người tu, năng lượng dục nếu chảy ngược dòng, tự thân nó làm cho người tu chúng ta trong phần thể chất tỏa sáng năng lượng chánh niệm. Người tu mà nếu không có phẩm hạnh thì tự thân đời sống bên ngoài không thể hiện được năng lượng cuốn hút của sự tĩnh tại, an bình.

Γ Phần thâm sâu hơn, dòng chảy ngược của năng lượng tự thân sẽ trở thành nỗi đam mê lớn đối với pháp thực tập chánh niệm. Khi tâm thức ta sống trọn vẹn với sự nhận biết liên tục, tức là sống thực sự trong chánh niệm hai mươi bốn giờ một ngày, bản thân của năng lượng này sẽ hình thành một sinh mạng mới bất sinh bất diệt.

Chúng ta đều biết pháp thực tập căn bản của mình là phải mời gọi năng lượng chánh niệm liên tục. Làm thế nào cho tâm ở lại với thân trong từng hơi thở vào ra, trên từng bước chân đi, từng bước chân trong cả chiều dài đời sống đều có dấu ấn của tâm. Rồi mỗi động tác quay người, ngẩng đầu, nheo mắt... mỗi một cử động đều mời gọi tâm ta ở lại với thân 24/24. Mời gọi năng lượng chánh niệm luôn có mặt với ta đòi hỏi gì nơi ta để làm được điều này?

Thưa, cơ thể vật lý chúng ta không phải là một cơ thể ù lì, mỗi một, bệnh tật mà phải là một cơ thể thật sinh động. Không phải một con người đi rề rề, không muốn bước mà thực tập chánh niệm được. Đành rằng chúng ta bước những bước rất chậm của lần thực tập ban đầu, và trong mỗi động tác mình phải cố tình làm chậm lại để kiểm soát thân hành, để làm cho năng lượng chánh niệm có mặt, nhưng không có nghĩa là chúng ta cứ rề rề, chậm chạp mới có thể thực tập chánh niệm được. Bản chất rề rề, ù lì đó biểu lộ một tâm thức rất là ủy mị, uể oải, dật dờ thiếu năng lượng sống.

Đừng tưởng rằng tuyển chọn người vào tu là những người nói không ra hơi. Người xuất gia phải là những người rất kiêu hùng mới có thể sống được một đời tu tập, ngẩng cao đầu không biết sợ trời đất là gì, và những người tu đó năng lượng của họ phải tuôn trào cuộn cuộn trong thân. Mặc dầu bên ngoài ta đi đứng, nói cười đầm thắm, nhẹ nhàng nhưng bên trong bản chất phải rất hùng. Tự thân đời sống người tu là như thế. Đừng quan niệm rằng, người tu phải thực tập nói rí rả, nói không ra hơi, không dám nói rồi đi đứng như người bệnh.

Nếu chúng ta không ôm ấp niềm đam mê lớn để tu tập, chắc chắn là chúng ta không thể mời gọi năng lượng chánh niệm về trong từng sát na của hơi thở. Tâm thức ta rất dễ đi hoang, và thích thả trôi trong đường dài của sinh tử. Chúng ta phải là người có năng lượng đam mê vô bờ mới có thể kéo tâm về trụ lại nơi thân.

Giả sử thân đang bệnh hoặc mỏi mệt, buồn rầu, bất an thì chúng ta sẽ thực tập rất khó. Cũng như thế, để có thể nhận được đạo lý và đạt đến chỗ vô sinh, bất diệt đòi hỏi khả năng tu tập để chuyển đổi hoàn toàn dòng năng lượng được gọi là dục thành một niềm khao khát tu tập, để chánh niệm dâng tràn mới có thể hoàn thành sinh mạng mới, chúng được quả an lạc.

Khi chúng ta nghe từ “dục” này đừng nghĩ đến mức độ thô phù của quan hệ tình dục. “Dục” thâm sâu và tinh tế hơn nhiều và được biểu hiện ra nhiều mặt.

Khi chúng ta thấy bất cứ hiện tượng hạnh phúc của một người nào, hay thấy khuôn mặt rạng rỡ, tươi mát của một ai mà khởi tâm ganh tị thì đó là dạng chuyển biến của năng lượng dục đã bị trấn ngự nên đổi chiều qua hướng khác.

Chúng ta cũng đừng nhìn dục bằng cái nhìn đối kháng, thù hằn, chế ngự. Tự thân mỗi người đều có năng lượng nay tuôn chảy để hình thành sự sống. Do vậy chúng ta chỉ có thể làm được một điều là chuyển dòng chảy, chứ không thể tắt dòng chảy, giết dòng chảy được. Không có cách gì để diệt trừ, đào thải năng lượng dục. Cơ thể vật chất có thể hủy hoại được, tiêu diệt được nhưng năng lượng vô hình thì không thể.

Vì vậy, chúng ta chỉ có thể chuyển được năng lượng dục này bằng con đường của nhận biết. Ví dụ khi tự thân chúng ta có năng lượng giận, chúng ta không thể dùng cách gì để loại trừ hay hủy diệt cơn giận nơi ta được. Thông minh nhất, hãy mời gọi năng lượng nhận biết lên để nhận biết cảm

thọ giận. Khi năng lượng nhận biết có mặt tức khắc cái giận bị cắt hết khả năng tiếp tế, hỗ trợ tự nhiên nó biến mất. Cũng vậy, chỉ bằng con đường thông minh nhận biết này, năng lượng dục tức thì được chuyển hóa thực sự.

– Tịch tĩnh.

“Tịch tĩnh” là từ khác của Niết Bàn. Khi chúng ta đoạn sạch hết lậu hoặc từ mức độ cạn đến mức độ tinh tế là chúng ta thành đạt được pháp Niết Bàn. Đây cũng là câu tuyên ngôn đầu của Đức Thế Tôn. Người dịch ngày xưa trích dẫn từ trong văn học A Hàm, đã lấy bốn câu này để làm phần mở đầu cho Kinh Tứ Thập Nhị Chương. Ngay bài đầu tiên ta đã thấy bóng dáng lịch sử trong đó, chẳng hạn như câu tuyên ngôn: “Đức Thế Tôn sau khi thành đạo.” đến câu tiếp: “Trụ Đại thiên định, hàng phục ma đạo.” tức nói đến cách hành xử của Đức Thế Tôn đối với cuộc đời.

Cả cuộc đời của đấng Giác Ngộ, chưa bao giờ bằng con đường bạo hành để chuyển hóa xã hội, tiếp tăng, độ chúng, hoằng pháp hay để đối phó với ngoại đạo mà duy nhất chỉ bằng con đường của Thiên định. Và từ định lực hùng hậu, bằng tâm từ và tuệ giác có mặt, Ngài đã làm bao nhiêu việc lưu lại cho hậu thế đến ngày hôm nay đã hai mươi sáu thế kỷ.

Trong quá trình tu tập, vào đêm cuối cùng trước khi thành đạo, bao nhiêu quá khứ cuộn cuộn chảy về, Ngài chỉ dùng một phương pháp là trụ trong Đại thiên định mà hàng phục những nỗi niềm của quá khứ. Bao nhiêu nghiệp thức nhiều đời, nhiều kiếp tuôn trào như những cơn mưa, mà trong văn học Đại Thừa gọi là những thế lực của ma nhiều loạn, đốt cháy, làm ngập lụt... Ngài vẫn an nhiên trụ trong Đại thiên định. Rồi tất cả những thế lực đối đầu hủy phá kia trở thành ngàn hoa rơi xuống trước mặt Ngài.

Tất cả chỉ là ngôn ngữ biểu tượng để chúng ta nhận ra một điều, chỉ cần an trú trong chánh niệm, trong định, trong tuệ là tự nhiên chúng ta có một vùng khí quyền tuyệt vời bao quanh, bảo hộ và che chở.

Đức Thế Tôn được biểu đạt như vậy bằng những câu kinh sáng rực trong dòng lịch sử. Chúng ta hãy có niềm tin vững chắc và qui chiếu vào tự thân để thực tập. Khi mà vùng năng lượng chánh niệm trở thành vùng khí quyền bao quanh, chúng ta đều có khả năng loại trừ phiền não, nghiệp chướng, bất an, sầu tư... và nghịch cảnh bên ngoài có bốc cháy cũng không thể nào xâm phạm được cuộc đời của người tu chúng ta.

4. Thuyết pháp và dựng tăng.

Sau khi thành đạo, hàng phục ma quân Đức Thế Tôn đến Lộc Dã Uyển độ cho năm anh em Kiều Trần Như, và lần lượt năm anh em đều chứng được A La Hán.

Chỉ trong đoạn kinh rất ngắn này mà người xưa đã tổng kết, đồng thời làm nổi bật được lịch sử thành đạo, tuyên ngôn đầu, dựng tăng, hàng phục ma và thuyết pháp của Đức Thế Tôn.

Tuyệt vời nhất của bậc Đạo Sư là chỉ ngay trong mùa an cư đầu tiên, ba tháng với năm ông thầy tu ốm đói, (vì họ nhịn đói nhiều quá) vậy mà Ngài đã trui rèn cho họ đều chứng được quả A La Hán, tức là dứt sạch lậu hoặc. Khi mà một tăng đoàn có được năm vị Trưởng lão giỏi như vậy, tu hành thâm sâu như vậy làm giềng mối, làm nền tảng, chắc chắn về sau công trình dựng tăng của Ngài Cồ Đàm rất dễ dàng.

Trong điển lục Trung Hoa, đại Già lam không có nghĩa là quy tụ đông tăng, năm trăm, một ngàn, hai ngàn... Nơi được gọi, được đánh giá là đại Già lam chỉ cần năm, hay sáu vị ngộ đạo thì được gọi là đại Già lam. Ngài Triệu Châu chỉ có năm, sáu ông thầy nhưng rất ư tài giỏi nên vẫn được gọi đó là hang rồng, ổ cọp.

Tại Việt Nam cũng vậy, những tu viện có khi quy tụ rất đông nhưng mà giá trị không lớn nên thiên hạ không nể phục. Ngược lại có những ngôi chùa chỉ có vài ba ông thầy thôi, nhưng họ đầy đủ phẩm chất nên nơi đó trở thành trung tâm tu học. Trong lãnh vực văn hóa, học thuật đôi lúc chúng ta cũng chỉ cần có năm, bảy thầy thật ưu việt thì đã đóng góp và làm biến đổi được dòng chảy văn hóa đạo đức cho nhiều thế hệ tương lai.

Trên tầng cao hơn văn hóa là đời sống tâm linh. Một trung tâm tu học nếu đào tạo được những vị thầy thật giỏi, chứng nghiệm đời sống tâm linh thì không những chỉ làm nên cây cao bóng mát cho tự viện mà đôi khi cho cả một quốc gia được nhờ.

5. Quả vị.

Thừa đại chúng, năng lượng là quà tặng tự hữu có mặt tràn đầy trong tự thân mỗi người. Chúng ta sinh ra trong cuộc đời phải phấn đấu vô cùng cực nhọc để được tồn tại cho đến ngày hôm nay, chứng tỏ trong tự thân mỗi hình hài này năng lượng sống luôn tuôn chảy rạt rào, có điều chúng ta chưa biết xử

dụng nó, và chúng ta chưa làm đủ để dòng năng lượng chảy ngược theo ý muốn.

Ở mức độ vừa phải, chúng ta cũng chưa đẩy được năng lượng mình lên đủ để tạo niềm đam mê cho sự tu học; chúng ta đã tiêu phí năng lượng của mình một cách vô tội vạ và thừa thãi vô cùng. Nếu thông minh, chúng ta biết đẩy dòng năng lượng chảy đến hướng của sự tu học, chúng ta đủ trở thành những người làm cây cao, bóng mát, trụ đá cho chốn Già lam.

Nếu chúng ta biết đẩy mạnh dòng năng lượng lên đến tầng cao hơn nữa trong đời sống tâm linh - tức chúng ta đã làm thành một sinh mạng mới: Vô Lượng Quang, Vô Lượng Thọ. Đạt đến chỗ không sinh, không diệt. Đạt đến tận nguồn của sự sống và chấm dứt kiếp lang thang qua nhiều cõi tử sinh của chính cuộc đời mình. Đó là thành tựu quả vị từ thấp đến cao, và chúng ta sẽ đi vào phần này một cách chi tiết trong những chương sau.

CHƯƠNG I THỨC TÂM ĐẠT BỒN

Thưa đại chúng,

Chúng ta chính thức đi vào chính văn của Kinh với chương thứ nhất là “Thức tâm đạt bồn.”

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “Từ thân xuất gia, thức tâm đạt bồn, giải vô vi pháp, danh viết Sa Môn. Thường hành nhị bách ngũ thập giới, tấn chỉ thanh tịnh, vi tứ chân đạo hạnh thành A La Hán. A La Hán giả năng phi hành biến hóa, khoáng kiếp thọ mạng, trụ động thiên địa. Thứ vi A Na Hàm. A Na Hàm giả thọ chung thần linh, thượng thập cửu thiên, chúng A La Hán. Thứ vi Tư Đà Hàm. Tư Đà Hàm giả nhất thượng nhất hoàn, tức đắc A La Hán. Thứ vi Tu Đà Hoàn. Tu Đà Hoàn giả thất tử thất sanh, tiện chúng A La Hán. Ái dục đoạn giả như tứ chi đoạn bất phục dụng chi.”

Đức Phật dạy: “Người xuất gia từ già người thân đi tu phải biết rõ bản tâm (đạt được đến nguồn gốc của bản thể), thấu hiểu được pháp vô vi, gọi đó là Sa môn. Thường hành trì hai trăm năm mươi giới, sống đời thanh tịnh, tu tập Tứ Thánh Đế, thành tựu quả vị A La Hán. A La Hán là vị có thể phi hành, biến hóa và thọ mạng vô cùng; khi ông dừng thì đất trời

chuyển động. Thứ đến là quả A Na Hàm, vị chứng quả A Na Hàm sau khi mạng chung thân thức sinh lên từng trời thứ mười chín và chứng quả A La Hán ở đó. Kế đến là Tư Đà Hàm, người chứng quả Tư Đà Hàm còn một lần sinh lên cõi trời, một lần xuống nhân gian chứng quả A La Hán. Sau cùng là quả Tu Đà Hoàn, bảy lần sinh, bảy lần chết mới chứng quả A La Hán. Người chứng quả A La Hán là người đã đoạn sạch ái dục như tứ chi bị chặt lìa không thể dùng lại được.”

B. ĐẠI Ý.

Phẩm chất, công năng hành trì và quả chứng của người tu là điều mà Đức Phật muốn nói đến trong đoạn Kinh này.

C. NỘI DUNG.

1. Ta có thực tập không?

Trước khi đi sâu vào nội dung chương kinh có vài điều tôi cần giải thích cùng đại chúng là trong truyền thống Thiền Vipassana được giảng dạy ở Miến Điện, các Sư đều dạy thiền sinh rằng: Thành đạt an lạc, giải thoát và chứng nghiệm nó trong hiện đời không phải là đặc quyền riêng của giới tu sĩ. Tất cả ai nếu có nhiệt tình tu tập, hiểu biết đúng chánh pháp và hành trì theo đúng con đường Phật dạy; thì cho dù là cư sĩ, dù là đàn bà, dù là người khuyết tật đều có thể chứng quả an lạc hiện thời. Bốn quả chứng này thành đạt trong hiện đời chứ không phải ở một kiếp xa xôi và cũng không đặc quyền dành cho giới tu sĩ. Từ Sa môn được dùng ở đây thể theo văn cảnh của bài này nhưng chúng ta nên hiểu rộng hơn như vậy.

Thế ngộ được giáo lý, công năng hành trì của ta nghiêm túc, nhiệt tình của ta lớn lao thì ngay trong cuộc đời này ai cũng có thể chứng được quả an lạc, ngay trong hiện đời nếm được hương vị của Niết Bàn. Điều quan trọng là ta có thực tập hay không mà thôi.

2. Phẩm chất thực của vị A la hán.

Trong văn học A Hàm tức bốn bộ Nikaya danh từ Bồ Tát được sử dụng khi nói đến giai đoạn tầm đạo tu hành của Đức Phật. Từ A La Hán dùng để chỉ cho quả chứng cao nhất của thánh chúng đương thời. Đức Thế Tôn trong văn học A Hàm cũng được gọi là bậc Đại A La Hán.

Sau khi đạo Phật phát triển và giáo lý được triển khai, Phật giáo đi vào Trung Hoa hình thành nền văn học Hán tạng; trong tinh thần Hán tạng tính kỳ thị và phân hóa nặng nề thêm. Chính trong văn học Phật giáo phát triển đã có ý xem thường bốn quả Thanh Văn, và cho rằng những vị đạt được quả A La Hán là những vị chỉ trừ được pháp chấp mà ngã chấp vẫn còn, và đi con đường nhỏ hẹp không có năng lực độ sinh như các vị Bồ Tát. Nhưng nếu chúng ta nhìn rõ ràng vào đặc tính của giáo lý thì điều triển khai như thế có khi không đúng.

Ngã và pháp hai thứ này đều cùng tồn tại, nếu pháp mà mất thì ngã cũng không còn. Như hình hài ta đây nó được xây dựng bằng những sở hữu của ta, nếu không có những sở hữu của ta thì cái ta này không có mặt. Cái ta được nuôi dưỡng bằng quá khứ và bằng sở hữu, bằng sự liên hệ giữa mình với người để tồn tại. Ví như một con người mà không có quá khứ, trí nhớ không về được quá khứ thì con người đó không biết anh ta là ai và cái ta tự nhiên vắng bóng. Sở dĩ ta thấy đây là mình, ta có niềm tự hào vì ta có một quá khứ rất dài. Chỉ nhìn vào hiện đời đủ thấy quá khứ làm thành bản ngã. Ví dụ: quá khứ mà ta sinh ở đây, học trường nọ trường kia, ta có niềm tự hào về văn hóa của mình, tính cách con người mình, tên tuổi của mình... cho nên yếu tố đầu tiên để cái ta có mặt là vì quá khứ có mặt. Bên trong ta, những sở hữu như cái này của tôi, thân của tôi, tên của tôi và cảm thọ của tôi... và những sở hữu bên ngoài như đạo Phật của tôi, giáo lý của tôi... tất cả vây quanh đã làm nên cái ta rất nặng. Nếu không có những phụ tùng đó thì cái ta đồng thời cũng vắng mặt.

Nếu một con người không thiết lập được quan hệ với bất cứ ai, là người ở giữa sa mạc mênh mông hay trong rừng sâu thẳm, thì chắc chắn cái ta cũng bị tiêu mòn, biến mất. Ở trong rừng giữa muôn ngàn cây cối thì ta đâu cần làm đẹp vì cây rừng, cây cối đâu có biết khen ngợi. Sở dĩ ta làm muôn điều, cần bao nhiêu thứ để trang trí tô bồi cho cái ta hiện hữu giữa cuộc đời cũng chỉ vì muốn đạt được quan hệ giữa mình với người. Ta có niềm kiêu hãnh tự hào vì có người đối diện, nếu không có người đối diện ta không biết để mình vào đâu mà tự hào kiêu ngạo cả.

Có con người nên mới có sự nhận biết. Chủ thể luôn luôn đi kèm theo đối tượng. Xưa nay chưa bao giờ có chuyện không có đối tượng mà chủ thể còn tồn tại.

Ở mức độ thâm sâu hơn, không thể không có pháp (đối tượng) mà lại có ngã (chủ thể). Cho nên trong văn học Hán tạng bảo rằng: “A La Hán là những vị đã đoạn diệt được pháp chấp nhưng vẫn còn ngã chấp,” điều này hãy xét lại.

Thưa đại chúng, tôi xin chia sẻ vài điều cùng quý vị để chúng ta ý thức được rằng, tuy mình học văn học Phật giáo qua Hán tạng, nhưng chúng ta không nên quá nô lệ vào Hán tạng. Thông thường tâm thức người Việt chúng ta thích nhìn ra ngoài, hướng ngoại và sùng mộ Hán tạng. Chúng ta hãy vận dụng tư duy của mình để nhìn, dùng lăng kính của trí tuệ để soi, hầu thấy rõ có những điều rất ư là phi lý.

Chúng ta đã từng chia sẻ Kinh này nguyên tự thân nó không phải là Kinh Bốn Mươi Hai Chương, không hề có một phân chương nào trong kinh này, chỉ có bốn mươi hai đoạn mà thôi. Chỉ toàn là Phật ngôn, Phật ngôn... tức Phật dạy, Phật dạy... nhưng người xưa không thể chọn ra một tên gọi gì bao quát được nội dung văn bản này nên đành ghi tên là Kinh Bốn Mươi Hai Chương. Thực tế trong Phạn bản không hề có biệt danh Kinh này.

Từ khi đã thành hành văn bản Hán tạng, người sau một mực tuân thủ, một mực nô lệ văn bản không dám làm gì để cải cách, hoặc ghi chú từng chương xuất xứ từ đâu trong văn học A Hàm. Cho đến những bản dịch tiếng Việt cũng thế, hoàn toàn tuân theo cách dịch, cách chú giải và cách phân đoạn của các vị sư Trung Hoa. Đây là điều rất ư vụng về của chúng ta.

Kinh văn ghi: “Vị A La Hán có thể bay đi tự tại, biến hóa và thọ mạng vô cùng.” Chỉ một câu này cũng đủ biểu lộ rõ ràng cho chúng ta thấy văn hóa Trung Hoa đang có mặt. Và A La Hán là quả vị chứng tột cùng, nhưng đây không phải là quả vị Tiểu Thừa.

Từ ngày đầu khi Phật giáo du nhập vào đất nước này, các vị sư Ấn Độ phải mượn văn hóa Trung Hoa và ngôn ngữ của Lão, Trang để diễn đạt tính cách cùng phẩm chất của các vị A La Hán. Các vị A La Hán có thể vân du đây đó. “Đằng vân giá vũ” tức là có thể cưỡi mây, gọi mưa. Tài của các vị Tiên ngày xưa ở Trung Hoa được diễn đạt như vậy. Trên thực tế, có thể có các vị tiên nhân có năng lực chú sở làm mây, làm mưa cho nên khi đạo Phật đến nơi này, đầu tiên muốn giải thích giá trị và năng lực của các vị A La Hán phi thường họ phải vận dụng từ “Năng phi hành biến hóa, khoáng kiếp thọ mạng, trụ động thiên địa.” Nếu chúng ta nhìn bằng tuệ giác con nhà Phật, từ dùng này sẽ mang một nội dung khác và cũng không có gì là sai lầm thái quá.

Một người khi đã thành đạt được tuệ giác là người có khả năng giáo hóa rất lớn. Khả năng này không hạn chế ở chốn sơn môn, tự viện hay một vùng văn hóa nào mà khả năng giáo hóa có thể mở rộng đến nhiều vùng khác nữa.

Chỉ cần một tác phẩm trí tuệ được viết ra, hoặc lời dạy của các bậc thầy đạt đạo nói ra mà có người cùng thời ghi chép lại thì dòng tuệ giác chứng ngộ sâu xa ấy, tác phẩm trí tuệ ấy có thể vượt thời gian không gian qua năm, bảy trăm năm cho đến cả ngàn năm. Nếu một tác phẩm hiện đời được sinh ra từ nguồn tuệ giác sâu đậm, có thể dịch ra nhiều ngôn ngữ khác nhau; đó là khả năng giáo hóa rất mênh mông của vị A La Hán. Đôi khi có thể chưa cần là A La Hán, chỉ cần có tuệ giác vượt bậc, đầy đủ phẩm chất đạo hạnh, có khả năng giáo hóa tuyệt vời thì đã đánh động trái tim người nghe đương thời rất rộng

3. Thọ mạng vô cùng.

“Khoáng kiếp thọ mạng”: Là thọ mạng rất dài của vị A La Hán. Trên thực tế chúng ta chưa thể nào tìm ra được vị A La Hán có thọ mạng vô cùng như thế. Về chùa Tây Phương ở Việt Nam, chúng ta chỉ nhìn thấy hình ảnh mười tám vị A La Hán gầy ốm, trơ xương được người ta tạo thành trên những tác phẩm điêu khắc gỗ mà thôi. Do vậy “Khoáng kiếp thọ mạng” nên được hiểu rằng hình hài bọt bèo tuy tan rã, nhưng pháp thân và hóa thân của các vị A La Hán vẫn còn. Chúng ta đừng nghĩ hóa thân là do hình hài được biến hóa. Hóa thân cũng tùy theo năng lượng của sự tu tập, và tuệ giác của từng người mà có thể có những hóa thân khác nhau. Năng lực và thọ mạng của hóa thân này có thể kéo dài lâu hay mau tùy theo năng lượng của ta cho ra đời những hóa thân ấy.

Hóa thân ai cũng có thể có, ở cấp độ cạn nhất đó là thân được sanh ra từ tâm lý. Một người con trai cũng có thể làm ra hóa thân. Ví dụ như anh ta chỉ cần viết ra ba chữ rất ư là bình thường, rồi gửi cho người mình yêu. Người con gái khi nhận được thì lòng rung động, cô cất giữ lá thư tình đầu đời rất kỹ. Rồi một ngày mưa gió tình cờ nào đó, có dịp đọc lại lá thư cô chấn động. Trong trái tim cô tình yêu trong sáng ngày xưa sống dậy. Lá thư kia chính là hóa thân của người con trai. Chỉ có ba chữ thôi nhưng nó có khả năng sống đến tận mười lăm, hai mươi năm năm sau.

Chúng ta có thể giải thích rằng hình hài vật lý đến rồi đi, rồi biến mất rất nhẹ nhàng. Đó chỉ là phần thô. Nhưng ngoài hình hài này còn có một hình hài tinh tế, mịn hơn đó là hình hài lý tưởng. Một người chỉ chuyên làm điều

lành, trong tâm thức chưa bao giờ có một niệm ô uế, xấu ác, đen tối tự nhiên nơi họ tỏa sáng một năng lượng yêu thương hiền thiện. Dù cho ngoại hình dung nhan họ không mỹ miều, mặt rỗ đầy theo nhưng khi đến với họ chúng ta vẫn thấy họ đẹp, họ rất dễ thương và lòng yêu kính của ta dâng lên. Cho nên năng lượng dù rất vô hình chúng ta không thấy được, nhưng nó bằng bạc chung quanh tạo thành một vòng đai khí quyển bảo vệ, nuôi dưỡng người ấy, bất cứ ai đến gần đều cảm nhận được.

Những bậc đạo sư, những bậc thầy lớn, có đời sống thánh thiện khi họ du hành từ quốc gia này đến quốc gia khác để giáo hóa, tuy không thông hiểu ngôn ngữ của xứ sở nơi họ đến, nhưng chỉ sự hiện diện của họ thôi, quần chúng, tín đồ... đều cảm nhận năng lượng từ bi đến từ họ. Có những vị thầy rất tuyệt vời như đức Đạt Lai Lạt Ma chẳng hạn, khi Ngài đến với quần chúng Tây phương, Ngài đâu có dùng ngôn ngữ địa phương họ, Ngài dùng tiếng Tây Tạng để nói với họ và khả năng diễn đạt bằng ngôn từ dịch thuật bị hạn chế, rơi rụng đi ít nhiều phẩm chất của lời Ngài, nhưng thiện sinh Tây phương đâu để ý; họ chỉ cần nhìn phong cách Ngài, nhìn Ngài cười nói là họ đủ thấy an lạc và họ thương kính Ngài như bố mẹ mình.

Ngày xưa vào khoảng thập niên 70, Đại Đức Narada người Tích Lan (người viết cuốn Đức Phật và Phật pháp) mỗi năm Ngài đến Việt Nam vài lần để dạy học, ở tại chùa Xá Lợi. Tuy cả hai bên thầy trò không cùng một ngôn ngữ, nhưng chúng tôi rất thích đến bên Ngài, ngồi gần Ngài. Chỉ nhìn thấy Ngài cười là chúng tôi thấy ấm áp, thanh thản làm sao.

Cho nên “Khoáng kiếp thọ mạng” là hóa thân, là vùng năng lượng. Nó có công năng vô hình tỏa rộng đánh động hạt mầm giác ngộ của những người đương thời. Năng lượng này dù các vị ra đi vẫn lưu lại dấu ấn trong không gian. Những người tâm thức tĩnh lặng, trong sáng, năng lượng vô hình thấm đẫm vào trong không gian hay trụ xứ của họ. Những người có cảm giác tinh tế sẽ nhận ra được điều này. Nên “khoáng kiếp thọ mạng” có thể hiểu và giải thích theo nhiều tầng mức.

4. Đất trời chuyển động.

“Trụ động thiên địa” có nghĩa là sự có mặt, sự dừng lại của các vị làm lay động đất trời. Họ mang tuệ giác trao tặng cho con người. Nếu chúng ta sống trong đêm dài mê đắm không biết sau hình hài này có gì còn lại. Chúng ta cũng chưa biết sau vui buồn của đời người cái gì làm nền cho nó sinh khởi. Đối với các bậc giác ngộ, bằng tuệ giác các Ngài khai triển cho ta rõ ngoài

hình hài này còn có thọ mạng gọi là Pháp thân vượt thời gian và không gian. Nếu một ai phát tâm đi theo con đường giác ngộ, rời bỏ mê chấp của thân, của cảm thọ, của ý niệm cũng đủ gây chấn động lớn trong không gian vô hình.

Trong văn học Đại thừa có câu: “Nhất nhơn phát tâm quy nguyên, thập phương thế giới toại thành tiêu vân.” Một người phát tâm trở về nguồn chơn, về thể tánh của họ thì mười phương thế giới biến mất không còn. Khi Đức Thế Tôn sắp thành đạo, hành tinh này bảy lần chấn động, cung trời cũng bảy lần chấn động. Có nghĩa là khi con người kia sửa soạn bước vào được không gian giác ngộ thì làm cho những năng lượng tiêu cực, những thể lực xấu ác tự nhiên chấn động. Tuệ giác của Ngài, năng lực giáo hóa của Ngài làm rung động tâm thức mọi người, mọi nơi để họ có thể giác ngộ. Do vậy, năng lực vĩ đại vô cùng đó trải rộng và lan xa.

Trong Đại Tỳ Bà Sa và Câu Xá Luận giải thích về bốn Thánh quả Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán rất chi tiết. Các nhà Phật học thời ấy phân ra làm “tứ hướng” và “tứ quả”, còn có một từ gọi chung là “Tứ song bát bối” hoặc bát Thánh, hoặc Bát hiền Thánh. Tất nhiên sau này các nhà Phật học của hệ Phát triển kỳ thị nên họ cho rằng đây là quả vị chứng đắc của hàng Thanh Văn Tiểu thừa, vấn đề mà chúng ta chưa cần đi sâu. Bây giờ, chúng ta thử ghé lại quả Tu Đà Hoàn và nhìn bằng cái nhìn Thiền tập để giải minh.

5. Đi vào dòng thánh.

Quả vị Tu Đà Hoàn còn được gọi là quả Dự lưu hay Nhập lưu. Nhập lưu là đi vào dòng chảy, tức là bước vào dòng đưa ta trôi vào biển Niết Bàn.

Một người nghe giáo pháp của Phật dạy thấy rõ lý Tứ Đế có được con mắt trí tuệ thanh tịnh cũng gọi là đắc Pháp Nhãn tịnh hay Thanh tịnh Pháp nhãn gọi là người chứng quả Dự lưu hướng hay Tu Đà Hoàn hướng, và từ đây đi thẳng vào Dự lưu quả, như dòng sông chỉ có một đường chảy thẳng vào biển.

Từ Dự lưu hướng bước vào Dự lưu quả cũng như thế, người ấy sẽ không còn rớt vào ba đường ác và họ sẽ đi ngang qua các quả vị kế tiếp. Tùy công phu mà có sự nhanh chậm khác nhau. Có khi trong một thời thiền tọa, cũng có khi sanh lại bảy lần mới chứng vô lậu vô sanh.

Trong văn học kinh điển từ hệ A Hàm cho đến văn học Đại thừa thường nói chỉ trong một thời pháp của Đức Phật có rất nhiều người mở được con mắt pháp chứng quả Tu Đà Hoàn. Khi chứng được Tu Đà Hoàn là người đó đã thực sự bước vào dòng chảy của các bậc Thánh, chỉ việc thả trôi mình từ từ vào biển Niết Bàn. Không có một điều kiện gì, lý do gì làm cho người đó vướng lại bờ, thôi tâm trong việc tu tập.

Tại sao ngày xưa chỉ trong một thời pháp mà Đức Thế Tôn có thể làm cho mọi người có được con mắt pháp trong sạch, trôi vào biển Niết Bàn dễ như thế? Còn chúng ta cũng đọc, cũng học, cũng nghe pháp thoại nhưng tại sao không mở được con mắt pháp? Thưa, người xưa chứng được Pháp nhãn tịnh rất dễ vì năng lượng của Đức Phật là năng lượng của một bậc Đại Giác Ngộ minh mông, khả năng đánh động tâm thức từ năng lượng của Ngài đến với trái tim môn đồ đủ làm cho họ giác ngộ rồi.

Thưa đại chúng, cũng là một bài pháp thoại, nếu chúng ta nghe qua CD thì năng lượng thẩm thấu vào ta khó có thể bằng được khi nghe trực tiếp từ vị thầy ngay tại pháp đường.

Khi nghe trực tiếp đòi hỏi chúng ta phải rất chánh niệm, nếu lơ đãng thì ngôn ngữ đi ngang qua, lướt nhanh ta chưa kịp cảm nghiệm lời nói đã trôi qua mất. Nhiều khi trong lúc đọc sách sự tập trung chú ý của ta cũng không có mặt hoàn toàn trên từng dòng chữ, và nghe CD cũng vậy. Sách vở, CD là những vật thể chết, không linh hồn nên năng lượng truyền đạt rất hạn chế, chỉ có được trong phạm vi chừng mực của nó.

Trong khi sự truyền đạt của vị Thầy tại pháp đường là sự truyền đạt sống. Một lời nói, một cử chỉ diễn đạt; nhất là người truyền đạt có được định lực và tuệ giác thì tất cả sẽ được đi thẳng từ trái tim người nói đến người nghe. Thế nên nghe pháp trực tiếp năng lượng bao giờ cũng lớn hơn, sâu hơn nhiếp phục người nghe dễ dàng hơn. Do vậy, lời Đức Thế Tôn ngày xưa cùng sự có mặt của Ngài đã trực tiếp đi ngay vào tâm thức thính chúng làm người nghe cảm nhận tức thì, họ dễ đi vào dòng chảy của Thánh chứng nhập quả vị Tu Đà Hoàn là thế.

– Pháp nhãn tịnh là một trong năm loại mắt. Tuy có năm loại nhưng đều tập trung và có mặt trong đôi mắt chúng ta đang sử dụng đây. Ấy là nhục nhãn, thiên nhãn, tuệ nhãn, pháp nhãn và Phật nhãn:

Γ Nhục nhãn: Mắt thịt. Đôi mắt chúng ta được gọi là nhục nhãn do vì nó không thể nhìn thấy xuyên qua bên kia tường vách. Hơn nữa mắt ta luôn nhìn sự vật bằng thiên kiến; chứa đựng yêu thương, chứa đựng hận thù, giận ghét, oán hờn nên cái nhìn đó luôn bị hạn chế. Hạn chế bởi ngăn ngại vật chất và sai lệch bởi nghiệp thức nặng trĩu của chúng ta.

Γ Thiên nhãn: Mắt trời. Những vị Trời đã tu mười nghiệp lành. Mắt các vị ấy nhìn xuyên qua được vật ngại, năng lực cực lớn có thể thấy được các vì sao đang hình thành hay những hành tinh đang dần chết mà không cần đến viễn vọng kính.

Γ Tuệ nhãn: Mắt nhìn thấy được lý nhân duyên. Nhìn với con mắt phàm thì thấy đây là con trai, con gái, nhà cửa, lá hoa... nhưng khi nhìn với tuệ nhãn tức nhìn bằng con mắt tuệ thì biết thân này vốn là hợp thể ngũ uẩn cấu tạo thành; đạt được cái nhìn thấu thị, thấy rõ được bản chất của sự vật, của cảm thọ (niềm đau, nỗi khổ, hạnh phúc...), thấy được suốt đáy vấn đề, vượt thoát ngã chấp.

Γ Pháp nhãn: Mắt khi chạm đến bất cứ cái gì đều hồi quang trực nhận và an trú được nơi tự thể tâm thanh tịnh; “Thúy trúc hoàng hoa phi ngoại sắc. Bạch vân minh nguyệt lộ toàn chân.”: “Trúc biếc, hoa vàng không cảnh khác. Trắng trong, mây bạc, một thể tâm”. Thế nên thấy rõ được nơi hoa vàng, trúc biếc, mây bạc, trắng trong đâu đâu cũng thể hiện chân thường chúng ta gọi là người đã đạt được pháp nhãn.

Γ Phật nhãn: Khả năng mắt dung thông luôn bốn tầng này gọi là Phật nhãn. Vừa có pháp, vừa có tuệ, vừa có năng lực diệu kỳ bao trùm mắt của các vị Trời. Tuy con mắt ấy cũng được cấu tạo bằng sắc chất như con mắt của chúng ta, nhưng bên trong năng lực tuệ giác bao trùm, chạm điều gì đều thấy là Pháp thân cả thì gọi là Phật nhãn.

6. Thấu đạt nguồn tâm.

Nội dung chính và rất quan trọng của đoạn kinh này là câu: “Thức tâm đạt bốn, giải vô vi pháp.” Hãy mở cánh cửa đi vào “Thức tâm đạt bốn” chúng ta sẽ thấy nó có liên hệ với Pháp nhãn tịnh.

Kinh Bốn Mươi Hai Chương xuất hiện vào đầu kỷ nguyên, từ khi đạo Phật mới được truyền vào Trung Hoa. Đến thế kỷ thứ bảy thời kỳ mà Thiền tông cực thịnh môn đồ Lục Tổ Huệ Năng là Ngài Huyền Giác với khúc hát

Chúng Đạo Ca có đôi điều trùng hợp nội dung kinh. Đây là ca khúc sau khi chứng đạo Huyền Giác đã viết ra thật tuyệt vời. Vào đầu là bốn câu có liên hệ đến “thức tâm đạt bốn, giải vô vi pháp” Tôi xin đọc lên để quý vị cùng nghe:

*Tuyệt học vô vi nhàn đạo nhân.
Bất trừ vọng tưởng bất cầu chân.
Vô minh thật tánh tức Phật tánh.
Huyễn hóa không thân tức Pháp thân.*

Trúc Thiên dịch:

*Dứt học vô vi” nhàn đạo nhân.
Không trừ vọng tưởng chẳng cầu chân.
Tánh thực vô minh tức Phật tánh.
Thân không, ảo hóa tức pháp thân.*

Thể nghiệm được Đạo, không ngược xuôi, hướng ngoại tìm cầu, vị đạo nhân này nhàn hạ vô vi. Bây giờ tính của vô minh là Phật tính. Thân huyễn hóa bọt bèo này chính là Pháp thân. Vị ấy nhàn hạ không làm gì hết. Không trừ vọng tưởng và cũng không cần cầu Phật quả, Niết Bàn. Chẳng cần trừ khổ đau phiền não của tự thân, cũng chẳng cần cầu chứng quả an lạc gì của Thánh cả. Sống an nhiên, lạng lẽ, phát phơ trên cuộc đời. Nhẹ nhàng đi ra đi vào. Thực tánh của vô minh chính là Phật tánh, và thân này chính là pháp thân.

Chúng ta biết rằng Phật giáo Trung Hoa đã từng trải qua bao lần pháp nạn, và trong những kỳ pháp nạn này nhà vua ra lệnh tịch thu tất cả thu tài sản của chùa đem về cho quốc gia, còn chư Tăng thì bị đuổi trở về thế tục làm thường dân.

Nhưng sau khi làn sóng tiêu diệt, phá hủy Phật pháp qua rồi, những con người “Thức tâm đạt bốn” là những Thiền nhân nếu có cơ hội thì họ hiên ngang đứng dậy phục hồi đạo pháp rất dễ dàng. Tại sao vậy? Thưa, vì những ông thầy tu này nắm vững căn bản gốc rễ của sự tu tập, thể ngộ được tâm tánh, thấy suốt được bản thể của sinh diệt và không sinh diệt.

Dù sống lẫn lộn vào trong nhân gian, ra phố chợ làm thuê làm mướn họ cũng tu được. Lang thang như kẻ không nhà họ cũng tu được, họ không nhất thiết phải sinh hoạt theo nghi thức tôn giáo, thờ Phật, lễ bái, tụng kinh... cho nên

với những con người này khi thời cơ đến, cơ hội hoàng pháp đến là họ đứng lên dựng lại già lam, tự viện.

Vì thế, trong lịch sử Phật giáo Trung Hoa dù bốn lần bị pháp nạn vẫn không thể làm cho Đạo Phật chìm mất trên vùng đất này. Gần nhất là cuộc Cách mạng văn hóa dưới thời Mao Trạch Đông, toàn bộ sinh hoạt văn hóa, tôn giáo đều bị tiêu hủy nhưng không diệt được hạt mầm yêu thương đạo trong lòng người tu.

Cho nên phẩm chất đạt ngộ của người tu rất là quan trọng, chúng ta bước đầu phải gây dựng cho được “Thức tâm đạt bốn” ngay nơi bản thân mình.

Nhưng làm thế nào để “Thức tâm đạt bốn?” Thưa, chúng ta cần phải quay lại chính mình. Đó là điều quan trọng và căn bản. Quay lại chính mình để nhận cho ra được thực tánh và nhận ra điều căn bản này là nền tảng vững chắc để từ đó ta sống an nhiên tự tại.

Người tu nếu “Thức tâm đạt bốn” được rồi sẽ có hùng lực rất lớn. Dù cho bị muôn ngàn cay đắng của cuộc đời vùi dập, ta vẫn vươn vai đứng lên sừng sững như núi. Không vì bất cứ một trở lực nào làm cho ta chán nản, không vì bất cứ một điều gì làm ta buông rơi lý tưởng tu tập của mình. Chẳng hạn khi ta đến một trung tâm tu học nghe nói nơi ấy rất dễ thương, nhưng khi vào rồi ta thấy chung quanh cũng chỉ toàn là người phạm. Tâm thức họ cũng đồ ky, nhỏ nhen, cũng ganh tị, tiêu cực làm ta thất vọng, chán nản và thần tượng trong ta bị sụp đổ.

Nhưng nếu chúng ta nhận ra được “Đạo” trong ta là ngọn hùng phong thì bất cứ môi trường nào, tăng thân nào, tự viện nào ta vẫn sống thanh thoi an nhàn. Họ tốt, họ không tốt ta vẫn hiên ngang sống. Nếu không, chúng ta sẽ bị đưa qua, đẩy lại, chòn vòn lên xuống như cánh bèo trôi lênh đênh trên mặt nước. Họ đi lên chúng ta đi lên, họ đi xuống chúng ta đi xuống giống như họ và rồi sẽ bị quét sạch không thương tiếc. “Thấu đạt nguồn tâm” chúng ta sống như mọi người nhưng việc chúng ta làm không giống như mọi người. Chúng ta thách đố cuộc đời, dù phong ba có làm điều đứng muốn nhận chìm chúng ta, chúng ta vẫn là người an trú trong Pháp nhãn tịnh đang trôi dạt, trôi dạt vào biển Niết Bàn. Không thể trôi vào con đường nào khác.

7. Giải ngộ pháp vô vi.

Thưa đại chúng, ta nên lưu ý một điều hai chữ Vô Vi là từ rất đặc biệt của Lão, Trang, chẳng hạn như câu: “Vô vi nhi vô bất vi” có nghĩa không làm gì

cả nhưng không phải là không làm. Hay không làm gì cả mà làm tất cả mọi việc gọi là vô vi. “Giải vô vi pháp” của kinh Bốn Mươi Hai Chương tức thấu được pháp vô vi.

Phẩm chất của một vị Sa môn được định nghĩa trong câu “Thức tâm đạt bốn, giải vô vi pháp” là phải rõ được nguồn tâm, đạt đến gốc của bản thể hay tự tánh của mình. Biết được pháp vô vi mới xứng đáng là vị Sa môn, mới có phẩm chất trọn vẹn của người tu.

Ở cấp độ cạn nhất họ phải thể hiện công hạnh ấy qua việc hành trì hai trăm năm mươi giới. Sinh hoạt hàng ngày phải biểu lộ được nó ra thân tướng từ việc hoằng pháp, giáo hóa, độ sinh... đều phải căn cứ trên “Giải vô vi pháp” nên phẩm chất của một vị Sa môn rất lớn và rất quan trọng. Giải ngộ pháp vô vi còn có một hàm nghĩa là thể ngộ ngũ uẩn vô ngã.

Vô Ngã là trái tim của giáo lý đạo Phật. Khi Đức Thế Tôn thuyết minh về Vô Ngã là Ngài ngang nhiên hiển thị một tuyên ngôn đối kháng lại truyền thống Vệ Đà. Một truyền thống đã có mặt trên đất nước Ấn Độ hơn mấy ngàn năm. Truyền thống Vệ Đà cho rằng con người vốn là Tiểu Ngã mà trong quá trình tu tập sẽ tiến dần dần đến thể nhập vào Đại Ngã mệnh mông của vũ trụ.

Từ lý tưởng, quan niệm Tiểu Ngã nhập vào Đại Ngã này đã sản sinh ra giai cấp Bà La Môn; một giai cấp từng làm tình, làm tội, chia xẻ phân hóa xã hội Ấn Độ cho đến bây giờ vẫn còn. Bằng kiến chấp thường còn bất biến của linh hồn con người, truyền thống Vệ Đà đã tạo ra giai cấp tu sĩ và hệ văn hóa tư tưởng mà phần tiêu cực của nó đã làm nên một xã hội Ấn Độ phân hóa như hiện tại. Nên chúng ta có thể nói không có điều gì tệ hại, nặng nề bằng ảnh hưởng tôn giáo phủ trùm lên trên xã hội. Đức Phật xuất hiện trên cõi đời như một nhà đại cách mạng. Ngài đã làm một cuộc cách mạng rất lớn phá vỡ nền tảng hệ tư tưởng giáo lý cổ truyền tặng món quà bình đẳng tuyệt đối cho Ấn Độ.

8. Vô ngã là Niết bàn.

Thưa quý vị, điều mà Đức Phật muốn nói ở đây là bản thân con người vốn Vô Ngã. Tuy Vô Ngã nhưng bên trong có tự thể Niết Bàn. Tự thể Niết Bàn này là trạng thái chứng nghiệm của tự tâm. Tức là ngoài hình hài sinh diệt vô thường này, ngoài suy tư bời bời mất còn này còn có một nền tảng cho sinh diệt, mất còn có mặt và hiện khởi. Thế nên Vô Ngã nhưng vẫn có trạng

thái Niết Bàn. Trong kinh U Đà Na Đức Phật nói: “Nếu không có Niết Bàn làm nền sẽ không có phiền não sanh tử.”

Nói một cách khác, nếu Vô Ngã là không ngờ như không gian trống rỗng, vô tri, vậy thì ai diệt sạch phiền não, ai chứng nhập Niết Bàn? Chúng ta tu để không còn gì hết, không thể nhập trạng thái Niết Bàn mà chỉ để trở về trạng thái hư vô ư? Cho nên nếu thấu hiểu được pháp Vô Vi (giải vô vi pháp), là đi ngang qua tầng Vô ngã, chứng nghiệm được tự thể Niết Bàn của tự tâm trong hiện tiền.

Tiềm phục trong văn học A Hàm, trong Kinh bộ Nikaya ngày xưa nếu không có sẵn tinh thần trên thì các nhà Phật học Đại thừa không triển khai thành Phật Tánh, Niết Bàn, Chân Như, Thật tướng... cho đến Thiền Trung Hoa khai triển Bản Lai Diện Mục, Vô Vi Chân Nhân, Vô Vi pháp... như một dòng chảy của Phật giáo Thiền Đốn Ngộ sau này cũng chưa hề vượt ngoài nội dung giáo lý vô ngã. Có thể cách giải thích và cách dùng từ tuy khác nhưng nội hàm cũng vô ngã mà thôi. Người ta có thể hiểu lầm từ Pháp thân giống với từ Đại Ngã của Bà La Môn, nhưng nội hàm hai chữ Pháp thân phải được hiểu là cái thân mệnh môn không sinh không diệt chính là Phật thân của chúng ta.

“Thức tâm đạt bốn” là con đường mà chúng ta quay trở lại để thăm dò sự sống có mặt trong ta ngay nơi thân này. Chúng ta có thể ví mình như một thân cây trải ngang qua bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông. Nó đã từng qua những mùa Thu rụng lá, thay cành nhưng biết rằng mình còn gốc, và không bao giờ chết.

Quay lại thể tâm, thì “Thức tâm đạt bốn” là biết được gốc, tức bản tâm nguyên nguyên, là Phật tánh của chính ta. Nó luôn luôn có mặt trong từng cử động, từng cái nhìn, từng lúc cười nói... Nó không phải là cái gì xa lạ, và ta không cần phải tìm Đông, tìm Tây mới có. Trong từng ý nghĩ vui buồn có mặt tức khắc có tâm Phật.

Tâm Phật vốn không sinh, không diệt có nghĩa là tâm không xao động, biến hiện vì ngoại cảnh. Tâm Phật này tĩnh lặng, sáng rõ chính là sự nhận biết trực tiếp vô ngôn. Khả năng nhận biết này vốn rất mệnh môn và luôn luôn hiện tiền.

Ở mức độ thô, ta chỉ nhận diện được những cảm thọ. Ở mức độ tinh tế hơn, nếu thực tập giỏi ta nhận diện được những tràng suy nghĩ khởi lên liên tục trong tâm thức ta. Tất nhiên “sự nhận biết trực tiếp vô ngôn” là nhận biết

được ý thức thì thâm suy nghĩ, cảm thọ vui buồn. Ta tạm nói nó có mặt ở tầng sâu, ở bên sau ấy. Nó vốn tự hữu, không cần phải học ta mới có. Nó đã có sẵn từ ngàn vạn đời trong kiếp tử sinh. Nó là bản tâm thanh tịnh, là Phật tánh, là pháp Vô vi. Nó không ngôn ngữ, không lời. Thể nhập được nó, cả cuộc đời ta sống với nó, nắm được nó thì hình hài này là vật sở hữu của ta thôi. Lúc ấy đến, đi, mất, còn có gì là quan trọng.

CHƯƠNG II NGỘ VÔ VI PHÁP

Thưa đại chúng,

Hầu như toàn bộ Kinh Bốn Mươi Hai đều được dịch bằng một văn phong mang đầy hơi hướng thi ca cùng âm hưởng nhạc điệu rất tuyệt vời.

Chúng ta sẽ thấy văn chữ Hán của đoạn Kinh sau đây được cấu trúc theo thể thơ bốn chữ rất cô đọng và hàm súc.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “Xuất gia Sa môn giả, đoạn dục khởi ái, thức tự tâm nguyên. Đạt Phật thâm lý, ngộ vô vi pháp. Nội vô sở đắc, ngoại vô sở cầu. Tâm bất hệ Đạo, diệc bất kiết nghiệp. Vô niệm vô tác, phi tu phi chứng. Bất lịch chư vị, nhi tự sùng tối. Danh chi vi Đạo.”

Đức Phật dạy: “Người xuất gia làm Sa môn, cắt bỏ ái dục, biết được nguồn tâm của mình. Đạt được lý màu của Phật, nhận ra pháp Vô vi. Trong tâm không sở đắc, bên ngoài không mong cầu. Tâm không ràng buộc nơi đạo, cũng không tạo nghiệp. Vô niệm vô tác, phi tu phi chứng. Không cần trải qua các quả vị mà tự siêu việt, gọi đó là Đạo.”

Với khả năng hạn chế, tôi không thể dịch ra Việt ngữ hay hơn và nhất là câu:

“Vô niệm vô tác, phi tu phi chứng” khó có thể lột hết được ý nghĩa hàm ẩn trong đó.

Thưa đại chúng, tôi muốn lưu ý quý vị một điều trước khi chúng ta đi vào đoạn Kinh trên.

Khi muốn bước vào một lãnh vực nào, chúng ta cần phải có đam mê học hỏi, nghiên cứu mới thâm đạt được tận bên trong của lãnh vực ấy.

Ví dụ chúng ta muốn đi vào lãnh vực Hán tạng, chúng ta cần có một chút đam mê học tập chữ Hán, nếu không có nỗi niềm đam mê đó thì khi muốn chuyển dịch cho người hiểu được nội dung vô cùng thâm áo, súc tích của một bản văn, ta không thể làm được điều này. Hơn nữa, trong kinh văn chữ Hán có những câu mang nội hàm mà chữ Việt không thể nào diễn đạt hay dịch thoát được. Như câu “Tuyệt học vô vi nhân đạo nhân.” Ta không thể nào dịch cho hay để diễn tả lên được cái hồn, nói lên được nội dung nằm ẩn sâu bên trong một câu với khuôn khổ chữ đầy tự tính, màu sắc thi ca như vậy.

B. ĐẠI Ý.

Đoạn kinh này Đức Thế Tôn muốn nêu lên phẩm chất đích thực của người tu là phải chứng nghiệm được đạo.

C. NỘI DUNG.

I. Thức tự tâm nguyên.

1. Khả năng tìm về.

“Thức tâm đạt bốn, giải vô vi pháp” của chương Kinh thứ nhất và “Ngộ vô vi pháp, thức tự tâm nguyên” của chương Kinh thứ hai đều có ý tưởng trùng lặp là quay về thể ngộ tự tâm.

Những từ “Thức tâm đạt bốn, giải vô vi pháp.” hay “Ngộ vô vi pháp, thức tự tâm nguyên.” là nền tảng toàn bộ của văn học Phật giáo Đại thừa, và cũng là nền tảng căn bản của Thiền Đông Độ Trung Hoa kéo dài cho đến ngày nay, trải rộng qua nhiều quốc gia, các địa vực và các nguồn văn hóa khác nhau, qua không gian, thời gian và đi vào tất cả mọi truyền thống tâm linh. Riêng đạo Phật hành giả phải “Thức tâm đạt bốn,” tức là biết rõ nguồn tâm, đạt được gốc gác của mình là nền tảng căn bản rất quan trọng để khởi hành về nhà.

Thông thường trong hoàn cảnh nghèo đói, lo toan của đời sống vật chất, con người không có khuynh hướng tìm về. Nhưng khi vượt qua được đời sống vật chất khó khăn, trình độ trí thức đã đến một tầng mức nào đó thì người ta hướng đến tâm cao hơn và nhu yếu tâm linh bắt đầu có mặt. Những băn khoăn thắc mắc về thân phận con người, những khắc khoải chung của sinh linh trên hành tinh này tự nhiên được đặt ra, và đây là vấn nạn có tự ngàn

xưa. Một vấn nạn mà các bậc giác ngộ đã đặt vào tâm thức họ rất sớm trong cuộc đời.

Chúng ta khi bước vào con đường tu là đã đặt câu hỏi này vào trong lòng. Dù vô tình chúng ta biết hay không, chỉ một thoáng ý khởi lên là vấn đề đã được gieo vào tâm thức.

Khi các loài động vật hay thực vật có mặt trong thiên nhiên, nếu chúng có một chút linh tri thì chúng đều có khuynh hướng tìm về nguồn. Trong chu kỳ vận hành của trời đất mỗi năm, chúng ta thấy cây cỏ thực vật cũng như loài động vật đều theo một qui trình trở về tiềm phục lại cội nguồn của nó.

Nơi loài thực vật, vào mùa thu cây lá tàn rụng thu mình lại ngủ ngầm cho qua mùa đông. Đến mùa xuân nó vươn lên mầm nẩy mới, cho lá cho hoa. Từng nhịp sống biểu hiện, ẩn tàng liên tục.

Nơi loài động vật cũng thế, có những mùa, những tháng từng đoàn cá voi từ cực Nam lội về miền Bắc. Và mãi cho đến bây giờ người ta cũng chưa tìm được nơi đâu loài cá voi sinh ra, nơi đâu nó bỏ xác.

Trong rừng già mênh mông kia người ta cũng chưa tìm được nơi nào là nghĩa địa của loài voi, chúng sống từng đàn lang thang giữa rừng núi bạt ngàn nhưng khi gần đến già chúng cũng tìm về cội nguồn nơi nó sinh ra mà chết.

Quy trình vượt thác của loài cá để hóa thành rồng là một ví von của văn học để nói đến quá trình vượt gian khổ để trở về nguồn. Đây là quy trình tất yếu của mọi loài, và đặc tính rõ ràng nhất là ở loài người. Tất cả chúng ta đều có niềm khao khát tìm về. Bởi vì từ bản chất khi sinh ra con người đã có ý hướng tìm về đời sống tâm linh, đặt câu hỏi về nguồn gốc của mình.

Dù cho những quốc gia theo một ý thức hệ nào, theo một chủ nghĩa nào như Cộng sản hay tự do, độc tài hay dân chủ họ cố tình loại trừ tôn giáo, đẩy lùi tôn giáo vào quá khứ, xem tôn giáo là bùa mê, á phiện nhưng chính ở tầng thâm sâu của bản thể họ đã áp ủ mầm tôn giáo, mầm của khao khát tìm về. Bởi vậy, dù một thể chế chính trị độc tài tàn ác đến đâu cũng không thể tiêu diệt được mầm tôn giáo. Vì tôn giáo đúng nghĩa nhất, trong sâu thẳm nhất vốn là nguồn sống tâm linh nên chúng ta có thể xác nhận tìm về nguồn là bản chất, là khát vọng của con người muôn thuở.

Thưa quý vị, hình như chưa có một trường phái triết học nào, tôn giáo nào tìm được câu trả lời thỏa đáng cho câu hỏi “Ta là ai? Ta đi đâu sau khi chết?”

Cũng có những vị giáo chủ của các truyền thống tâm linh muốn thăm dò tới tận nguồn bản thể, chỉ đường để ta tìm về thể nhưng chưa hẳn họ đã về đến tận nơi. Chúng ta may mắn có một bậc Đại Giác ngộ đã xuất hiện trên hành tinh này là Đức Bổn Sư Thích Ca. Ngài đã đạt được tận đầu nguồn của sự sống, thể nhập vào nguồn tâm và từ đó chế tác ra những pháp môn, chỉ ra con đường để con người phăng dẫu nắm lấy mà đi về.

2. Biết rõ nguồn tâm. Ngộ vô vi pháp.

Khi rời quê hương Ấn Độ du nhập vào Trung Hoa đạo Phật đã chuyển mình để hòa nhập vào tâm thức của người Trung Hoa, bởi vì Ấn Độ với truyền thống tâm linh siêu thực, huyền bí và vận dụng tư duy rất là trừu tượng; trong khi người Trung Hoa thì rất thực tiễn và họ diễn đạt giáo lý đạo Phật bằng con đường thực tiễn đó. Cho nên trong ngôn ngữ Kinh Bốn Mươi Hai Chương mang đầy sắc thái Lão Trang và thể hiện rõ nét tinh thần Phật giáo Trung Hoa. Nhất là màu sắc của Thiền tông, thiền Đốn Ngộ chịu ảnh hưởng từ Kinh Bốn Mươi Hai Chương rất đậm.

Cụ thể là những từ “Thức tâm đạt bổn. Thức tự tâm nguyên.” có mặt từ thế kỷ thứ hai kéo dài đến thế kỷ bảy lúc Thiền tông nở rộ mà họ vẫn vận dụng những từ ngữ này. Dĩ nhiên phương pháp của Thiền tông Trung Hoa có nhiều điều rất tuyệt vời là giúp cho ta nhận diện trực tiếp vào chiều sâu của tự tâm, chỉ thẳng cho ta nhận ra bổn tánh, nắm ngay được “Bản Lai Diện Mục” tức thể nhập vào nguồn tâm của chính mình, của sự sống mà không cần phải tư duy, suy nghĩ, lý luận dông dài gì cả.

Trong văn học A Hàm, Đức Phật dạy rằng: “Có nhiều vị Độc Giác ra đời tự tìm được con đường giác ngộ, họ có thể giác ngộ được cho dù Đức Thế Tôn có ra đời khai đạo, yểm trợ họ hay không.”

Đọc Bản Sanh Truyện hay trong lịch sử, chúng ta thấy Ngài Ca Diếp là một nhân vật đặc biệt và rất thông minh. Ngài xuất gia theo Bà La Môn giáo và đã từng đưa ra một tuyên ngôn: “Nếu không gặp được bậc giác ngộ trong đời để học, để tu, tự thân Ngài cũng có thể tìm được con đường Giác ngộ, đồng thời Ngài có thể Giác ngộ được ngay trong hiện đời mà không cần qua nhiều kiếp.”

Khả năng giác ngộ là khả năng tự hữu, khả năng tìm về cũng tự hữu và khả năng vượt thoát sinh tử là khả năng có sẵn trong ta. Đức Phật có ra đời hay không thì tự thân của con người đã có sẵn mầm giác ngộ rồi. Nếu ta không có khả năng vươn lên thì dù có một vị thầy giỏi đến đâu đi nữa cũng không thể dạy cho ta giỏi được. Cái hạt mầm giỏi đã tự có sẵn trong ta. Ví dụ như không có một nhà khoa học tài ba nào xuất hiện trên hành tinh này, thì quy luật của trọng trường vẫn có. Lực hấp dẫn của hành tinh này là tự nhiên, và con người ta khám phá ra hay không thì hành tinh này vẫn cứ quay đều chung quanh mặt trời. Người tu chúng ta trên thực tế chỉ cần làm một việc là phục hồi lại khả năng giác ngộ bên trong ta, ta có thể làm cho tất cả khổ đau, sầu lụy, sợ hãi... bị cắt bỏ ngay tức khắc. Chỉ cần một lần chạm tay vào mảnh đất vô sinh bất diệt là ngay nơi mặt đất ta đứng, tất cả những ô nhiễm, rác bụi của cuộc sống đã đi qua nhiều kiếp tử sinh bị quét sạch. Trong bài sám của Thiền sư Nhất Hạnh, chúng ta bắt gặp những câu: “Bước lên thật địa. Thở giữa chân không. Thấp lên trí sáng diệu tâm. Mạn vô minh quét sạch.” như một thôi thúc hồi phục sự giác ngộ nơi ta.

3. Chân như trong sinh diệt.

Những điều chúng ta làm trong hiện tại là chúng ta đang ở trong Tích môn, đang ở trong Sinh diệt môn. Trên bình diện của Sinh diệt môn tức Tích môn là bình diện của tâm thức sinh diệt, của vận dụng tư duy, suy nghĩ, thẩm định... có nghĩa khi nhìn là phân biệt màu sắc; thấy tức khắc có nam nữ, xấu đẹp, có mê đắm, có giải thoát.

Khi chúng ta bước vào Bản môn thì cũng bằng cái nhìn, cũng bằng cái thấy đó nhưng nhìn, thấy vạn vật, mọi loài y như nó hiện diện mà không hề khởi niệm phân biệt từ bên trong tâm thức, thì gọi là Chân như môn. Thế nên Tích môn (Sinh diệt môn), cũng như Bản môn (Chân như môn) không rời hình hài sinh diệt này, và tất cả cũng không ngoài trần gian này. Chúng ta không cần vượt qua ngàn trùng khó khăn ẩn trên non cao mới có thể thành đạt được Chân như môn mà chúng ta phải thực hiện Chân như môn - tức Bản môn - ngay trong cuộc sống, trong giây phút hiện tại. Từ những điều nhỏ nhất trong đời thường, chúng ta thấy rõ Chân như, Địa ngục ngay trong môi trường, hoàn cảnh của con người. Nó bắt nguồn từ chính tâm chúng ta. Chúng ta không thể tìm Niết Bàn, Cực Lạc ở ngoài ta, ở ngoài cuộc sống bèo bọt này.

Thưa quý vị, sinh tử, Niết Bàn có mặt trong đường tơ kẽ tóc, trong nháy mắt của ta. Tâm thức chúng ta bời bời ý niệm nổi trôi tức tử sinh có mặt. Nhưng nếu những tư duy, sóng ý nghĩ không còn cuộn cuộn sinh diệt trong tâm thức; chúng ta dừng lại được ngay trong sát na này lập tức siêu việt cả quá khứ, hiện tại, vị lai thể hiện được Chân như môn.

Trong kinh Lăng Nghiêm Đức Phật đã vận dụng một điều thật tuyệt vời để chỉ cho chúng ta thấy Sinh tử và Niết Bàn đang có mặt.

Đức Thế Tôn sai La Hầu La thỉnh một tiếng chuông và hỏi: “A Nan có nghe không?” A Nan thưa: “Dạ, có nghe.” Khi tiếng chuông lặng dứt, Thế Tôn hỏi: “A Nan có nghe không?” A Nan thưa: “Dạ không nghe.”

Và La Hầu La thỉnh chuông tiếp lần thứ hai, A Nan cũng lặp lại y như vậy. Đức Thế Tôn liền nói: “Ông rất vô minh, tiếng chuông dù có thỉnh lên hay im lặng, nhưng cái nghe của ông vẫn thường tại. Nếu cái nghe không có, thì ông không thể nào phân biệt được lúc có tiếng chuông hay lúc không có tiếng chuông.”

Cho nên đối tượng của mắt, của tai có thể mất đi bởi cảnh nhưng khả năng nghe thì chưa mất bao giờ, nó vẫn thường hằng.

Thông thường chúng ta hay bị cuốn hút bởi cảnh mà quên mất mình. Khi thấy cảnh thì thấy mình có, khi không thấy cảnh mình cũng mất theo.

Ở mức độ thâm sâu hơn, khi chúng ta suy nghĩ mới thấy có ta hiện diện, nhưng nếu những nghĩ suy thì thâm bất chợt ngừng lại, tắt đi thì thực sự ta vẫn hiện tiền. Ví dụ khi có một con ruồi bất thần bay qua mắt, lập tức ta nhắm mắt lại mà đâu cần vận dụng suy nghĩ làm thâm gì; khả năng phản xạ của ta cực kỳ bén nhạy. Khả năng đó biểu hiện từ tự thể không sinh, không diệt của chính ta.

4. Thăm dò vào tự thể tâm.

Khả năng đầu tiên để thăm dò vào bản thể của tự tâm, tức là nguồn tâm của mình. Nguồn tâm này đơn giản vô cùng và rất dễ cho ta nhận diện.

Chúng ta hãy quay nhìn lại dòng sông tâm thức để thấy, không có một suy nghĩ nào, một tư duy nào mà ta không nhận diện được, mà vượt thoát khỏi nhận biết của ta, cái nhìn của ta. Ta thất niệm ta quên, hội nhập vào dòng suy nghĩ. Nay ta chỉ cần có chánh niệm lùi lại nhận diện nó thì hẳn ta chính

là ông chủ đang nhìn khách. Hai điều này cách nhau bao xa? Vì quá gần nên mình hóa thân vào nó rất dễ.

Chúng ta thường để cho tâm thức trôi nổi bồng bềnh theo dòng chảy của suy nghĩ mộng lung, sinh diệt liên hồi, đó là lúc ta đã mất mình. Tuy đang ở trên cuộc đời nhưng chúng ta là kẻ mộng du.

Người tu giỏi hay không, không phải quan trọng gì ở chuyện bên ngoài. Điều quan trọng là ta nhận biết được có phải ta là chủ hay đã hóa thân vào người khách kia. Và trạng thái nhận biết rõ ràng này là tự hữu trong mỗi chúng ta, không phải Đức Phật ra đời chúng ta mới có. Các bậc Thánh chỉ làm một điều là khơi mở cho ta biết quay lại tự nhận và có niềm tin chứ không trao gì thêm cho chúng ta cả.

Trong kinh Lăng Nghiêm khi Đức Thế Tôn hỏi Ngài Ca Diếp: “Làm thế nào mà ông ngộ đạo?” Ngài Ca Diếp thưa: “Bạch Đức Thế Tôn, con nghe Thế Tôn dạy con chỉ một câu thôi mà con có thể ứng dụng để tu được. Đó là câu: “Khách Trần.”

“Người khách thì đến rồi đi, nhưng chủ vẫn luôn luôn ở lại trong nhà. Như trong không gian con thấy có bụi lao xao khi mặt trời soi qua khe cửa, thì cái lao xao là bụi, mà cái tĩnh tại, rỗng lặng là không gian minh mông. Những vui buồn, phiền não, ưu tư là bụi trần lao xao. Còn con là không gian minh mông, con chỉ cần nắm hai chữ “Khách Trần” để thực tập nên Bạch Thế Tôn con chứng được Thánh quả.”

Người tu chúng ta chỉ cần có khả năng làm được điều đơn giản là nhận diện cho được cái gì là sinh diệt của ý thức, và khi nhận diện được tức chúng ta đang trú trong thể tâm thanh tịnh tuyệt vời của Bản môn (Chân như môn), đang ở trong vùng trời của Niết Bàn mà chiếu kiến.

Chỉ một pháp tu nhẹ nhàng mà biết bao vị Đạo sư đã chứng được Thánh quả. Và chỉ một pháp tu thế này là siêu việt: “Bất lịch chư vị, nhi tự sùng tối.” Chẳng cần trải qua các tầng chứng đắc mà tự cao tốt.

Một hôm Bùi Hưu đi vào một Phật điện thấy hình một vị cao tăng, ông mới hỏi quý thầy: “Hình ở đây mà cao tăng đâu?” Quý thầy ngơ ngác và không ai trả lời được. Ông hỏi tiếp: “Trong đây có thiền nhân không?” Một thầy trả lời: “Có một vị vừa mới đến đây năm bảy hôm, thâm lặng theo chúng sinh hoạt trông có vẻ là thiền sư.” Bùi Hưu bảo: “Xin mời vị ấy lên đây cho tôi gặp mặt.” Ngài Hoàng Bá lên, Bùi Hưu liền nói: “Thưa thượng nhân, cư sĩ

này có một câu hỏi mà quý thầy ở đây không ai trả lời xin Ngài vui lòng giúp cho”. Ngài Hoàng Bá nói: “Xin ông cứ hỏi.” Bùi Hư thưa: “Thưa, hình ở đây mà cao tăng đâu?” Ngài Hoàng Bá gằn giọng quát một tiếng: “Bùi Hư!” bất thần bị gọi tên Bùi Hư liền: “Dạ.” Hoàng Bá hỏi tiếp; “Ở đâu?”

Thưa đại chúng, câu chuyện này ngoài sự sống động và lý thú còn cho chúng ta thấy đạo lý rất là thâm sâu. Tâm thức chúng ta có thói quen là thích chạy ra ngoài, nếu nghe được câu hỏi như thế liền vận dụng tư duy, suy nghĩ xa xôi, rồi phóng tâm ra ngoài tìm kiếm cao tăng. Nhưng ở đây vị thiền sư không trả lời cho câu hỏi, không cần phải giải thích dông dài bằng ngôn ngữ để chúng ta trượt trên ngôn ngữ chạy ra ngoài; mà điều trọng yếu là làm cho chúng ta quay trở lại để nhận ra vị cao tăng trong chính tự thân mình. Và không có gì tuyệt vời bằng tiếng “Dạ” bất chợt bộc phát ra ngay lúc đó chúng ta đâu có kịp suy nghĩ gì. Năng lượng chánh niệm đang tán mát, thất tán ra ngoài tự nhiên bừng sáng trong sát na hiện tiền.

5. Pháp vô vi ngay trong hữu vi.

“Thức tự tâm nguyên. Ngộ vô vi pháp.” Hai câu kinh này ngôn ngữ tuy khác nhau nhưng cùng chỉ một trạng thái là nhận ra được nguồn tâm tức nhận ra được pháp vô vi.

Trong kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn, bào ảnh, như lộ, diệt như điện. Ứng tác như thị quán.”: Tất cả pháp hữu vi như bọt bóng, như sương, như ánh chớp. Hãy quan sát như vậy. Vậy pháp hữu vi là gì?

Thưa, pháp hữu vi trong tăng cạn là tất cả những xao động tạo tác để hình thành vật chất. Nào chùa, nào tự viện, Phật sự lớn, Phật sự nhỏ trong nhân gian đều là pháp hữu vi. Kể cả việc nhiếp tăng, độ chúng, thiết lập tăng đoàn... cũng đều là pháp hữu vi vì sinh diệt vô thường. Nam Hoa Tổ đình là nơi phát tích dòng Thiền, thế mà qua bao lần binh lửa và qua mười năm cách mạng văn hóa tượng Lục Tổ cũng bị đập nát.

Chưa bao giờ có một Tổ đình nào dù cho nhiều bậc giác ngộ đã từng có mặt, qui tụ năm, bảy trăm hay cả nghìn Tăng chúng mà kéo dài được sự hưng thịnh, trường tồn qua nhiều trăm năm. Thế nên tất cả những gì chúng ta tạo thành bằng ý thức, tâm huyết, nhiệt tình đều là con đường của pháp hữu vi. Và những gì gọi là pháp hữu vi thì không thể nào vượt thời gian mà tồn tại vĩnh viễn.

Có một vị Thiên đến hỏi Đức Phật: “Con có thể tìm ra cảnh giới nào không sinh không diệt được chăng”? Đức Phật trả lời: “Tất cả cảnh giới mà ông biết đến đều chịu chung quy luật vô thường sinh diệt”. Vị Thiên nói: “Hay thay! Lời dạy của Đức Thế tôn. Con đã từng bỏ đi kiếp làm Trời, dài hàng triệu triệu năm. Con đã tìm khắp không gian nhưng chưa có hành tinh nào mà sự sống bất diệt. Không hề có cảnh giới Đông phương, cảnh giới Tây phương nào tồn tại bất biến, không đổi thay, còn mất cả. Vì cái gì được sinh ra, được làm nên và có hình sắc đều chịu chung quy luật vô thường.”

Sau khi nghe vị Thiên nói lời như thế, Đức Phật liền bảo: “Thiên đế, tuy ta nói không hề có cảnh giới nào là trường tồn, nhưng ta chưa nói cho ông biết là còn một có con đường tìm ra nơi chốn an tịnh, không sinh diệt. Con đường đó không phải là con đường đi ra bên ngoài tìm các cảnh giới, mà là con đường trở lại tự tâm ông thôi.”

Lời Đức Phật dạy cho chúng ta thấy rằng vô sinh, bất diệt được tìm trong hình hài sinh diệt. Vô vi không phải là những gì tách rời khỏi hữu vi mà có, và người tu đạt được Niết Bàn là đạt được pháp Vô vi. Trong Thiền Trung Hoa, “Ngộ vô vi pháp” được gọi là thể ngộ ra Bản Lai Diện Mục tức nhận ra mặt mũi thật xưa nay của chính ta.

Trong Pháp Bảo Đàn có một đoạn đối đáp giữa Huệ Năng và Huệ Minh như sau: Huệ Năng Bảo: “Nếu ông thực sự vì đạo đến đây thì hãy lắng tâm rồi ta dạy cho.” Đây là câu nói đầu tiên Lục Tổ Huệ Năng khai thị cho Huệ Minh khi Lục Tổ rời chỗ ẩn mình trong lúc chạy trốn, bị Huệ Minh truy rượt để giết lại Pháp y.

Huệ Minh nghe lời nói, liền ngồi xuống để tâm tư lắng lại, an tịnh lại. Bấy giờ Lục Tổ mới nói tiếp: “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, cái gì là Bản Lai Diện Mục thật của Huệ Minh.” Tức là hãy nói cho ta cái gì là mặt mũi thực của ông, cái gì là tâm thể không sinh không diệt của ông, cái gì là Niết Bàn của tự tâm ông? Huệ Minh đủ thông minh quay vào tự tâm mình để nhận ra cái không sinh không diệt hằng hữu ngay lúc ấy.

Thưa đại chúng, khi tâm ta không nghĩ thiện, không nghĩ ác, không chạy về quá khứ, chạy tới tương lai mà là dừng trụ tại đây sáng rõ nhận biết trong giờ phút này thì đâu không phải là Bản Lai Diện Mục của chính chúng ta đã hiển hiện. Khi ta trụ tâm lại trong sát na hiện tiền thì tâm ta tỉnh sáng, thanh thang bao la vô tận; không có không gian để đo, và không có không gian thì có nghĩa là thời gian cũng không có mặt.

Người tu được đánh giá miên mật hay không là có dừng trụ tâm lại được hay không mà thôi. Dù ngàn năm có đi qua trên hành tinh này, ta dừng tâm lại được thì thời gian nào có nghĩa gì đâu, và trong nhà Thiền gọi là: “Thiền thu nhất niệm.”

6. Sóng không rời nước.

Dĩ nhiên chúng ta có thể phân định ra những tầng cạn, sâu của tâm thức: Tầng cạn được ví như sóng, tầng khá hơn là mặt biển và tầng sâu thăm bao trùm tất cả là đại dương mênh mông.

Là những người tu nếu chúng ta không thăm dò được chiều sâu của tâm, là ta đang ở trên bề nổi của cảm thọ. Và thông thường con người trên nhân gian đều chỉ sống trên mặt cạn của cảm thọ: khi có niềm vui ta thấy rất hạnh phúc, khi nội tâm thể hiện sự trống vắng ta rất sợ hãi. Chúng ta sợ nổi cô đơn, sợ sự trống vắng, sợ cái tịch liêu của tâm thức vô cùng, cho nên suốt cuộc đời chúng ta chỉ luôn chạy trên sóng biển mà không nhận diện được mặt biển bao giờ. Nếu tu tập khá hơn, chúng ta không để mình bị dập vùi, trôi nổi thăng trầm bởi những làn sóng cảm thọ của chính mình.

Ở tầng sâu hơn, nếu những tư duy, suy nghĩ không có mặt trong tâm thức, không có vấn đề gì để lo âu, để thắc mắc thì ta thấy cuộc sống không có hồn, như đã chết. Vì vậy ta luôn mời gọi sự lo lắng, tính toán, những dòng chữ thì thâm sinh khởi trong ta. Như thế chúng ta chỉ nhận biết được mặt biển mà chưa thăm dò được đại dương sâu thăm mênh mông.

Sóng thì lúc nổi, lúc chìm. Mặt biển đôi khi cũng bị làm cho ô uế, nhưng đại dương lúc nào cũng tĩnh lặng, trong sáng và luôn luôn làm nền cho sóng và mặt biển hiện diện. Sóng và mặt biển đều nhờ đại dương mà có, và tâm thức của chúng ta cũng như vậy.

Nếu chúng ta nhận diện được những cảm thọ vui buồn, bất an, sầu khổ... cho đến những suy nghĩ, tư duy khởi lên bởi bởi là những đợt sóng trên mặt biển vào ra sinh diệt liên hồi; và nhận diện được nguồn tâm tự hữu ta lúc nào cũng hiện hữu tức là đại dương mênh mông bao la, không hề lên xuống nổi chìm như muôn ngàn đợt sóng. Là lúc ta đang ở trong trạng thái nhận biết vô ngôn. Sự nhận biết trực tiếp tĩnh sáng, không lời, không sinh, không diệt là trạng thái Niết Bàn diệu tâm của bản thể Chân Như.

Một hôm, Ngài Chân Tịnh dẫn đồ đệ đi dạo núi, Ngài hỏi đệ tử: “Con có thấy trăng sáng không vậy?” Đệ tử thưa: “Dạ thấy”. “Con có ngửi ra mùi hoa nguyệt quế thơm không?” Đệ tử thưa: “Dạ có.” Ngài liền bảo: “Đạo lý

mở bày ra trước con. Ta có gì giấu con đâu, con cũng như ta, cũng có cái nhận biết như ta.”
Tất cả chúng ta đều có khả năng nhận biết như Phật, như Tổ, và không hề khác nhau về khả năng giác ngộ. Chỉ khác một điều là chúng ta mãi ở trên mặt sóng biển mà người xưa thì luôn trụ trong đại dương bao la không gợn sóng. Các vị tất được khả năng nói làm thâm, là an trụ trong Niết Bàn thường tịch. Thế thôi.

II. Đạt Phật thâm lý.

Thưa đại chúng,

Văn học Kinh Bốn Mươi Hai Chương là những đoạn văn từ rất cô đọng, rất khô nhưng cũng rất hấp dẫn. Chúng ta sẽ đi vào đoạn cuối của chương hai như sau.

A. CHÁNH VĂN.

“Nội vô sở đắc, ngoại vô sở cầu, tâm bất hệ Đạo, diệc bất kiết nghiệp, vô niệm vô tác, phi tu phi chứng, bất lịch chư vị, nhi tự sùng tối. Danh chi vi Đạo”

B. ĐẠI Ý.

Người xuất gia thông đạt đạo lý thâm sâu của Phật, tỏ ngộ pháp Vô Vi thì không còn mong cầu các quả vị chứng đắc.

C. NỘI DUNG.

Nếu không đi vào cửa nhà Thiền và bắt đầu từ đó để giải thích thì chúng ta không thể nào hiểu được một cách sâu sắc nội dung của những câu như: “Phi tu phi chứng. Vô niệm vô tác. Tu vô tu tu. Hành vô hành hành”... Nó bao hàm tinh hoa giáo lý Đại thừa, và cả hệ thống Thiền tông Trung Hoa cũng phát triển trên nền tảng này.

Chúng ta nếu đọc hết bốn mươi hai chương Kinh, sẽ thấy toàn bộ chỉ có hai hoặc ba chương là quan trọng. Như trong Chương Hai: “Thức tâm đạt bản, giải vô vi pháp” hay “Thức tự tâm nguyên, đạt Phật thâm lý, ngộ vô vi pháp.” Chương Mười Tám là “Tu vô tu tu. Hành vô hành hành”. Và cuối cùng Chương Bốn Mươi Hai. “Thị vô thượng thừa như mộng kim bạch. Thị Phật đạo như nhản tiền hoa.” rất đặc sắc.

Chỉ trong ba chương được chia làm ba phần với nội dung vô cùng giống nhau đã làm nền cho hệ thống Thiền tông Trung Hoa. Cả chiều dài của Thiền Đông Độ cho đến hệ thống văn học Đại thừa đồ sộ đều phát triển và đặt căn bản trên những từ: “Vô niệm vô tác. Phi tu phi chứng.” này. Và nhất là ngôn phong của Chương Bốn Mươi Hai rất tuyệt vời.

Chúng ta thử đọc một đoạn của Đức Thế Tôn tuyên thuyết: “Ta nhìn tước vị vương hầu như bụi phấn, nhìn nước hồ A Nậu như giọt dầu xoa chân, nhìn thành bại đến đi của đời như cây bốn mùa thay lá, và nhìn pháp Niết Bàn như con mắt bị bệnh nhìn thấy hoa đốm giữa hư không...”

Điều đặc biệt là Kinh Bốn Mươi Hai Chương không theo cấu trúc như những bộ kinh khác có thứ lớp, như thị ngã văn... Ở đây xen lẫn đoạn này, đoạn kia những câu kinh nghĩa lý rất thâm trầm. Nghĩa là những đan xen trong Kinh ta không thể phân tích cấu trúc theo tầng lớp từ thấp đến cao gì cả.

1. Thiên tông Trung Hoa và con đường thể ngộ.

Con đường Thiền tông Trung Hoa đi vào đạo để thể ngộ tự tâm đã có một bề dày từ ngày Phật giáo du nhập Trung Hoa. Về sau khi thừa tiếp truyền thống Thiền của Ngài Hoàng Nhãn, Lục Tổ Huệ Năng triển khai Đông Sơn pháp môn với những điều đặc biệt của truyền thống nhà Thiền để ta trượt chân vào tự thể tâm. Huệ Năng vốn ít học, không phải là người xuất thân từ Tùng lâm học thuật cũng không phải là người sinh ra từ rừng kinh biển chữ nên ngôn ngữ của Ngài giản dị vô cùng. Ngài đã mở ra một con đường cho người ta có thể đột nhập vào tâm rất dễ. Như qua ngôn ngữ Kinh Kim Cang thì tinh thần của Kinh là: “Không trụ vào sắc sinh tâm, không trụ vào thanh, hương, vị, xúc để sinh tâm, mà phải trụ vào chỗ vô trụ để sinh tâm. Đó là con đường để hàng phục vọng tâm, an trụ chân tâm.”

Nhưng với Huệ Năng bằng một ngôn ngữ rất là bình dân, giản lược Ngài giúp cho người học đạo nắm được bản tâm bằng những lời: “Ông hãy buông hết tất cả những vọng niệm lăng xăng, an tâm lại ngay nơi đây và giờ phút này. Hãy nhìn lại xem lúc tâm thức an bình, tĩnh lặng không có ý niệm về thiện, về ác: lúc đó cái gì là bản lai diện mục của ông.”

Ngôn ngữ Kinh Kim Cang học từ Ngũ Tổ Hoảng Nhẫn, đã được Lục Tổ diễn đạt bằng ngôn từ Trung Hoa chất trực và trao cho Huệ Minh ngầm

nước đầu nguồn tức khắc Huệ Minh nhận được bản lai tâm, tức tâm thể chân thật của chính ông ta.

Chúng ta đều biết giáo lý căn bản của Phật dạy là vô thường. Khi nhận thức tất cả mọi thứ trước mắt đều vô thường là ta lìa được chấp trước bên ngoài. Quay lại, chúng ta nhận được thân này vô thường là lìa chấp trước bên trong. Đi vào sâu hơn nơi thân là cảm thọ cũng là loại vô thường sinh diệt. Và đi vào tầng sâu thẳm hơn nữa của tâm thức là những tiếng thì thầm cũng là loại vô thường. Tất cả những vô thường này đều có mặt trên tự thể Niết Bàn, tức có mặt trên biển tâm thanh tịnh của chúng ta.

Niết Bàn không phải là một cảnh giới ở hành tinh nào xa xôi, mà là trạng thái của tự tâm có mặt ngay hiện tiền; như khi chúng ta dừng suy nghĩ và quán chiếu thì chúng ta thấy ngay tự thể Niết Bàn hiển lộ.

Chúng ta thử quay lại tự hỏi cái gì là tự thể Niết Bàn? Cái gì là tự thể tâm bất sinh, bất diệt của mình? Tuy từ ngữ này có rất nhiều nơi gọi khác nhau như trong Kinh Lăng Già gọi là Bất động Trí, Đệ Nhất Nghĩa, kinh Lăng Nghiêm gọi là Chân Tâm, truyền thống nhà Thiền gọi là Bản Lai Diện Mục và tổ Lâm Tế gọi là Vô vị Chân Nhân, nhưng cùng chỉ tự thể tâm không sinh không diệt.

Người tu chúng ta nếu nhận ra và sống trọn vẹn với tự thể Niết Bàn của mình thì người ấy đã an trụ trong “hiện pháp lạc trú” hay nói một cách khác là đang ở trong trạng thái hữu dư Niết Bàn; là Niết Bàn nhưng còn hình hài sinh diệt. Nếu xả bỏ hình hài sinh diệt thì nhập vô dư Niết Bàn tức là nhập vào biển Pháp thân. Con đường của Thiền tông Trung Hoa mà các Thiền sư đã dùng ngàn vạn cách khơi mở để chúng ta thể ngộ dễ dàng, nhận ra được tự thể tâm (có đến một ngàn bảy trăm công án) chỉ bằng vào một điều là bắt chúng ta quay lại nhìn trạng thái tâm đang có mặt.

Khi thể ngộ được tâm này là một trạng thái tâm tĩnh lặng, chiếu sáng hiện tiền vô niệm tức chúng ta là khả năng nhận biết, là chủ thể đang an trụ, không đến, không đi. Và nó là tự hữu nhưng có điều chúng ta quên; quên thì mê, nhớ thì ngộ và nếu ngộ, nhận ra được khả năng nhận biết tự hữu thì gọi là người đắc Pháp Nhãn Tịnh.

Sự “nhận biết vô ngôn” thường được ví như một mảnh gương trong, thật sáng. Bình thường, bản thân nó là gương trong veo không bao giờ bị mờ đi dù một làn bụi mỏng. Tự thân lúc nào nó cũng phản chiếu rõ ràng và tinh

tường những gì bất ngờ đi ngang qua mà không hề lưu giữ lại một hình ảnh, để lại một dấu vết gì làm cho tự thể trong lặng, sáng ngời của nó mờ đi.

Tâm thức của chúng ta cũng vậy, với khả năng lặn sâu khỏi lên bất tận của dòng chảy ý nghĩ, nếu người tu chúng ta thực tập giỏi nhận diện được ngay, tức sự nhận biết vô ngôn có mặt. Khi đó là ta đang ở trong trạng thái nhận biết mà không nghĩ tưởng mộng lung. Đây gọi là cái biết của tự thể tâm. Tất cả những suy nghĩ, ý niệm, vọng tưởng dù khởi lên như thế nào, dù có thiên biến vạn hóa cũng không thể thoát khỏi khả năng chiếu diệu minh mông bao la, tức là tâm thức rõ ràng, hiện tiền nhìn nó, rồi cho qua đi mà không lưu lại, không nắm giữ. Cũng không có mặt những thâm thì, lao xao sinh diệt, đó là trạng thái tâm thể Niết Bàn bất sinh, bất diệt.

Chúng ta chỉ cần có niềm tin vào khả năng chiếu diệu của tự thể tâm sáng chói là chúng ta đủ niềm tin đi vào biển Niết Bàn. Tóm lại, cả chiều dài của sự tu tập chỉ để làm một việc là chứng được Niết Bàn tự tâm.

2. Không có quảng cách.

Chúng ta luôn có một ý niệm về con đường tu tập là từ bên này sinh tử vượt qua dòng sông đến bờ bên kia là bến Niết Bàn. Kỳ thực Sinh tử và Niết Bàn cách nhau bằng một niệm mà thôi. Khoảng cách giữa Niết Bàn và Tử sinh chỉ nhỏ như đường tơ, kẽ tóc. Nó nhỏ đến không còn ranh giới. Điều này đã được Ngài Phóng Đại Sĩ nói lên bằng những câu:

*Tạc nhật Dạ xoa tâm.
Kim triêu Bồ Tát diện.
Bồ Tát dữ Dạ xoa.
Bất cách nhất điều tuyền.*

Tạm dịch:

*Hôm qua tâm Dạ xoa,
Hôm nay mặt Bồ Tát.
Bồ Tát và Dạ xoa.
Không mấy may ngăn cách.*

Hãy thử quay nhìn lại công phu tu của chính mình. Chúng ta thấy nếu khi tâm hành hờn giận sinh khởi, mình liền hóa thân vào niềm hờn giận, thấy mình là nỗi buồn giận và đắm chìm vào trong đó thì ta đang ở bên bờ sinh tử. Nhưng nếu trong tích tắc ta hồi chiếu lại; nhìn hờn giận là những trạng

thái tâm hành mà ta là năng lực chánh niệm đang nhận diện thì lập tức những hờn giận trở thành đối tượng bị nhìn mà ta là tự thể tâm chiếu sáng hiện tiền nhìn nó, tức khắc ta đang an trú trong Niết Bàn. Như vậy, giữa “hờn giận” và “sự nhận biết hờn giận” cách nhau bao xa? Nếu chúng ta dùng ngôn từ khác như thất niệm và chánh niệm thì hai trạng thái tâm này cách nhau bao nhiêu? Thưa, chẳng có khoảng cách. Thất niệm có nghĩa là quên, chúng ta quên tự thể tâm, quên tự thể Niết Bàn đang hiện hữu. Và chánh niệm là ta đang ở trong trạng thái của Bản môn, đang ở trong vùng trời Niết Bàn của chính mình, nên thất niệm hay chánh niệm có cách xa nhau bao giờ.

“Đàn chỉ viên thành bát vạn môn. Nhất siêu trực nhập Như Lai địa.” Đây là hai câu trong Chứng Đạo Ca của Ngài Huyền Giác. “Nhảy một bước vào cảnh giới của thập phương Như Lai. Chỉ một cái búng tay thành tựu vô vàn công đức” mà không cần qua ba A Tăng Kỳ kiếp. Điều này trở thành dễ nhận biết vô cùng nếu chúng ta có công phu thực tập.

Tuy nhiên, có ba trạng thái của tâm khi chúng ta công phu để tự mình thâm định rằng đang an trú tâm hay đang để mình chìm nổi trong sinh tử:

– Nhìn vào cảnh ta bị mất mình trong cảnh. Khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với sắc màu, âm thanh, hương thơm, mùi vị, xúc chạm ta trôi theo dòng chảy cảm thọ và dòng chảy suy nghĩ. Ta tự đồng hóa mình vào những thứ ấy, mất mình vào những thứ ấy gọi là bị nhận chìm, bị chìm chết trong cảnh. Đây là trạng thái tâm sinh tử, vọng thức. Sống trong ấy là sống trong sinh tử nối dài.

– Nhìn mà tâm ý dật dờ không nhận biết. Ở trong trạng thái mờ mờ như sắp chìm vào trong giấc ngủ do vì thần trí đang dạo chơi đâu đó, không có mặt sự tỉnh sáng nhận biết. Đó là trạng thái vô ký.

– Nhìn là nhận biết mọi thứ nhưng tâm thể lặng yên, tỏa sáng chánh niệm hiện tiền. Đây là trạng thái của người thực tập công phu. Cho dù con đường Thiền có mở ra ngàn lối, nhưng đường vào chỉ có nẻo này thôi.

Những vị Thiền sư cũng nhìn, cũng thấy, cũng nghe, cũng nếm, cũng ngửi như ta nhưng họ đang an trú trong tự thể tâm. Còn chúng ta khi nhìn thì mất mình trong màu sắc, nghe thì mất mình trong âm thanh, ngửi thì mất mình trong hương vị, trạng thái tâm nhận biết không có mặt và chúng ta cứ để mình chìm vào trong vui buồn, không biết hồi phục lại để làm người đứng bên dòng sông nhìn dòng chảy vui buồn, suy nghĩ trôi trước mắt ta. Bồ Tát

và chúng sinh cũng mày ngang mũi dọc như nhau ở hình thức, nhưng khác nhau ở chỗ là làm người đứng nhìn hay để cho mình bị nhận chìm trong dòng sông cảm thọ, nghĩ suy bời bời. Thế thôi.

Sự nhận biết của chúng ta khi an trú trong tự thể tâm rất là bình thường, không phải an trú trong tự thể tâm rồi hào quang chiếu sáng khác thường. Khi chúng ta an trú được trong tự tâm hiện tiền thì tự ta chiêm nghiệm được. Lúc bấy giờ tất cả đều trình hiện trước mắt rõ ràng, không có bóng dáng quá khứ xen vào. Và một khi quá khứ đã không có mặt thì hiện tại lẫn tương lai đều vắng bóng, triệt tiêu luôn ba thời quá khứ, hiện tại, tương lai. Chỉ còn lại trạng thái tâm thức hiện tiền tỏa chiếu; giữa Sinh Tử, Niết Bàn không còn khoảng cách. Chỉ cần phục hồi lại năng lượng chánh niệm, ngay nơi đây chúng ta chứng nghiệm được Niết Bàn.

3. Không mong cầu, không thành đạt.

– *“Nội vô sở đắc.”*

Chúng ta nghĩ tu là sẽ được gì thêm? Có được gì không? Chắc chắn là không. Đừng bao giờ nghĩ tu là được gì.

Tâm thể chúng ta vốn vô sinh bất động, vốn vô ngã, vốn là Niết Bàn, vốn là Phật rồi chứ không phải đợi tu mới thành Phật. Tu không làm gì thêm. Tu chỉ có nghĩa là loại bỏ, bước lui lại. Thay vì đứng trong dòng nước để nước cuốn trôi và nhận chìm, giờ ta hãy dừng lại. Dừng lại, đừng đồng hóa mình vào dòng chảy là đã đứng bên bờ rồi. Đã thành Phật, đã vượt thoát tử sinh. Đây là ý nghĩa của “nội vô sở đắc.”

– *“Ngoại vô sở cầu.”*

Ở bên ngoài, chúng ta không chạy theo bất cứ danh lợi, vật chất phù hoa. Tất cả đều nổi trôi rồi cũng bị vô thường làm rửa mục, rồi cũng tàn hoại theo thời gian. Chúng ta đến cõi này bằng một hạt mầm bé nhỏ gieo trong trứng của mẹ, nằm chín tháng, mười ngày trong máu thịt; ra đời không một mảnh vải che thân. Chỉ là một hình hài như bao nhiêu hình hài khác, có gì là sang quý vọng tộc. Cho dù có tô điểm, sơn phết bản ngã chúng ta đến đâu đi nữa, cuối cùng rồi chúng ta cũng rũ bỏ hình hài này cho cát bụi ra đi.

Ở bên trong, nếu chúng ta nhận ra được không có gì bằng tự thể Niết Bàn của chính ta tức tự thể tâm mình, thì chúng ta sẽ không mặc cảm và cũng không kiêu ngạo. Có gì mà kiêu ngạo? Chúng ta đều như nhau: đều có khả

năng nhận biết, đều có tánh giác chiếu diệu như nhau, đều có khả năng làm Phật như nhau, Phật và chúng sinh chỉ cách nhau trong đường tơ, kẽ tóc. Chỉ có một điều là chúng ta quên hay nhớ thể thôi.

Trong vấn đề tu tập, chúng ta cần phải biết phục hồi lại những gì đã có. Năng lượng bình yên tĩnh tại, phản chiếu là tự hữu; chỉ cần chúng ta nhớ thì tự thể tâm chiếu sáng, là chúng ta đang ở trong vùng đất Như Lai, nếu quên thì chúng ta mất mình và trôi lăn trong lục đạo luân hồi.

Tự thể tâm ta vốn lặng lẽ, trong sáng tịch nhiên, vốn là Niết Bàn nên không cần phải tìm cầu, không cần phải làm gì cả. Cho nên “**Nội vô sở đắc, ngoại vô sở cầu.**” là như thế.

4. Mặc tình trôi.

– “**Tâm bất hệ đạo, diệt bất kiết nghiệp.**”

“Tâm không ràng buộc vào đạo, cũng không kết nghiệp”. Chúng ta có thể hiểu câu kinh trên qua hai tầng nghĩa cạn và sâu.

Ở tầng cạn chúng ta phát khởi tâm hướng đến sự tu tập bằng tất cả nhiệt tình, gắn chặt đời mình với đạo, vận dụng tâm thức sinh diệt hướng ngoại rong ruổi tìm cầu. Được gọi là buộc mình vào đạo và tạo nghiệp tu, thành tựu quả hữu lậu.

Tầng sâu ta an trú tâm ngay nơi tự thể rỗng lặng vô niệm, thông dong mà đến, phiêu bồng mà đi. Không gắng sức, không hướng ngoại tìm cầu nên không phải buộc ràng gì với đạo, cũng không tạo nghiệp, tạo phước hữu lậu tử sinh.

Tóm lại, nếu chúng ta nhận ra được tự thể tâm, công phu tu tập của chúng ta rất nhàn hạ. Nếu chưa nhận ra được, chúng ta phải luôn luôn đối phó với trạng thái tâm bất an như đau khổ, buồn phiền, ham muốn... thì chúng ta rất là điều đứng với ý niệm luôn luôn muốn trấn ngự, diệt trừ, loại bỏ những tâm hành tiêu cực mà chúng ta nghĩ là người tu không nên có. Chúng ta nên hiểu những gì trong tâm thức bị dồn nén, trấn ngự, lúc nào cũng có phản ứng ngược lại, và khi chúng ta khởi lên ý tưởng đề kháng, áp đảo, loại trừ thì nó được trút thêm năng lượng để lớn dần, mạnh hơn.

Thưa đại chúng, với sự thực tập giỏi, có công phu tu thực sự chúng ta sẽ nhận rõ được điều này nơi tự tâm. Chúng ta không cần ràng buộc tâm với đạo, vào sự tu tập. Hãy nhẹ nhàng để cho tâm tự nhiên trong dòng chảy của

nó, và chỉ cần mời sự “nhận biết vô ngôn” có mặt nhận diện nó, dần dần nó sẽ tự lặng yên.

“Nhậm tha pháp tánh châu lưu, mặc tục mặc đoạn. Văn thính kiến sắc, cái thị tâm thường. Giá biên na biên, ứng dụng bất khuyết.”: “Mặc cho dòng pháp tánh vận hành trôi chảy miên man, không nổi thêm mà cũng không cắt đứt. Hãy để cho khả năng tỉnh sáng của tâm có mặt; không cần khởi quán chiếu, cũng không cần khởi tâm diệt trừ vọng tưởng. Nghe tiếng, thấy sắc vốn là việc bình thường, và bên lý bên sự ta ứng dụng không lúc nào khiếm khuyết cả.” Đây là lời dạy của thiền sư Linh Hựu. Chỉ cần mời gọi năng lượng chánh niệm có mặt trong từng sát na một, thì dòng chảy của sự tu tập, pháp tánh tự châu lưu.

Từ đây, chúng ta có thể nhận ra khả năng của vọng thức, phiền não... chỉ là bụi trần không hề dính gì đến chúng ta. Tâm ta như hư không, bao la rộng lặng và với công phu tu rất nhẹ chúng ta tự nhiên đi vào dòng chảy, đi vào quả Thánh.

5. Chiếu sáng và bất động.

– ***“Vô niệm vô tác, phi tu phi chứng.”***

Hai câu này chúng ta sẽ gặp nhiều lần trong những chương sau của Kinh, tôi sẽ mở rộng và đi vào chiều sâu khi gặp lại.

Tuy nhiên trong Kinh Lăng Già có hai câu mang nội hàm rất gần với đoạn này:

“Năng thiện phân biệt chư pháp tướng, ư Đệ Nhất Nghĩa bất động.” là khéo phân biệt được các pháp tướng, nhưng ở nơi Đệ Nhất Nghĩa vẫn bất động?

“Đệ Nhất Nghĩa” là tên khác của Như Lai tức tự thể tâm không sinh diệt. Thế nào là khéo phân biệt được các pháp tướng mà nơi tâm thể vẫn bất động?

Khi tâm thức chúng ta dừng lại trong giây phút hiện tiền và mời được sự “nhận biết vô ngôn” có mặt thì không có cảm thọ hay tâm hành nào ở bên trong bất chợt hiện đến mà chúng ta không tức khắc nhận ra. Bên ngoài chúng ta phản ứng rất nhanh và kịp thời đối phó với mọi tình huống rất trực tiếp và rất bén nhạy. Như khi nghe tiếng một cành cây sắp gãy, chúng ta biết lùi lại. Chân sửa soạn bước nếu thấy một con rắn tự nhiên ta liền kéo chân vào. Nếu chúng ta không phản ứng hay phản ứng chậm hoặc không nhận

biết ngay được; đó chính là lúc tâm thức của ta đang rong chơi, đang thất niệm.

Qua câu chuyện của Ngài Hám Sơn sau đây chúng ta thấy rõ công phu thực tập của người xưa: Lúc Ngài ngồi chép kinh, có một số Phật tử đến vây quanh hỏi đạo. Ngài ung dung trả lời rất rành rẽ trong khi tay vẫn chép kinh, tai vẫn nghe từng câu hỏi, miệng vẫn trả lời từng câu một của Phật tử rất mạch lạc. Sau hai giờ bị làm xao động bởi những câu hỏi, khi những Phật tử xin Ngài cho xem lại bản viết để có niềm tin vào định lực của Ngài, kỳ lạ thay những trang kinh Ngài chép không sai trật một chữ.

Chúng ta cũng thế, cũng có khả năng làm được mọi thứ, đồng thời cũng an trú trong thể tâm lặng lẽ nếu chúng ta tu tập giỏi. Cùng một lúc vừa an trú nơi tâm thức rõ ràng nhưng vẫn thấy, nghe, hiểu biết... phân biệt được mọi thứ mà không bị mất mình trong một đối tượng nào tức chúng ta đang an trú trong **Đệ Nhất Nghĩa**. Đó là: “**Vô niệm vô tác. Phi tu phi chứng**”.

Niết Bàn, Như lai, Phật tánh... là những danh từ đã được nạm vàng, mang đầy màu sắc mê hoặc mà người xưa thường hay sử dụng. Chúng ta đừng để bị quyến rũ rồi cố vận dụng hết khả năng tư duy, suy nghĩ để mong đạt tới.

Thưa, những gì cần đến khả năng tư duy, vận dụng công phu thật nhiều, những gì cần phải ra sức khó nhọc để lao vào; tất cả đều ở ngoài ta, không thật có.

Cho nên, người tu đến mức độ nhuần nhuyễn, thâm sâu không cần phải dụng công gì hết. Chỉ nhẹ nhàng tự nhiên để mặc cho tâm thể bất động, vô niệm tỉnh sáng vận hành trôi chảy miên man, ấy là “Pháp tánh châu lưu” có mặt khắp mọi nơi.

Thưa đại chúng, chúng ta sẽ gặp lại: “Vô niệm vô tác. Phi tu phi chứng.” nơi chương mười tám của Kinh trong những lần giảng kế tiếp.

CHƯƠNG III HIỆN HẠNH SA MÔN

Thưa đại chúng,

Như chúng ta đã từng học qua, hầu như toàn bộ văn cú trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương được viết lên như những câu thơ thật ngắn mang đầy nhạc tính. Cho nên văn phong chữ Hán của chương này như một bài kệ bốn chữ, chỉ có câu cuối năm chữ rất dễ cho chúng ta học và nhớ.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “Thế trừu tu phát, nhi vi Sa môn. Thọ đạo pháp giả, khứ thế tư tài, khát cầu thủ túc. Nhật trung nhất thực, thọ hạ nhất túc. Thận vật tái hỷ. Sử nhân ngu tặc giả, ái dữ dục dã.”

Đức Phật dạy: “*Cạo bỏ râu tóc làm một vị Sa môn, nhận giáo pháp để thực tập. Bỏ tất cả sở hữu vật chất, của báu thế gian. Chỉ xin ăn vừa đủ, giữa một ngày chỉ ăn một bữa, dưới tán cây chỉ ngủ một đêm thôi. Cần thận không tham đắm thêm, thế là đủ. Điều khiển cho người ta u mê và thói dục, che lấp con đường tu tập đó là ái và dục.*”

B. ĐẠI Ý.

Phẩm chất cao vời của người xuất gia được thể hiện ra bên ngoài qua công phu hành trì và tu tập nội tâm.

C. NỘI DUNG.

Chúng ta có thể gọi chương này bằng tên là “Hiện Hạnh Sa Môn” bởi nội hàm của đoạn Kinh mang một yêu cầu phải có của phẩm chất bên trong và sự biểu hiện bên ngoài của đời sống người xuất gia. Chúng ta phải thể hiện phẩm hạnh Sa môn qua những tu tập căn bản như thế này:

1. Thân giáo và khẩu giáo.

Phẩm hạnh của chúng ta được thể hiện ra ngoài bằng thân và miệng. Hai điều này cách biệt nhau rất lớn. Dạy bằng thân giáo tức là đời sống tu hành được thể hiện ra thân, gây dấu ấn nơi người rất đậm. Tình cảm quý trọng của họ đối với vấn đề thân giáo bền bỉ hơn và đồng thời niềm tin của người Phật tử hoặc bạn đồng tu bền vững hơn là khẩu giáo.

Thông thường chúng ta hay thích nói quá, nói hơn những điều mà chúng ta có thể thực hiện được. Cho nên nền tảng tu tập của tâm là thân và khẩu giáo.

Thân và khẩu giáo được xây dựng trên tâm. Ví dụ như đời sống tu hành mà bên trong nội tâm chúng ta có đức hạnh và trí tuệ, thì dù cố gắng che dấu đến đâu người ta cũng nhận ra có điều khác biệt hơn người. Nhưng đời sống nội tâm chưa đủ sâu, chưa cảm ngộ được đạo thì dù ta có thể nói thật hay nhưng nếu ở gần ta ít lâu họ sẽ khám phá ra và sẽ nhàm chán.

Ngày nay nhiều đạo tràng đổ vỡ là do chư tăng thiếu phẩm chất, thiếu trình độ tu tập. Thời Phật giáo hưng thịnh là thời mà đời sống tâm linh, đạo đức và khả năng tu tập của chư tăng rất thâm sâu, nghiêm mật. Thời mà chư tăng hướng ngoại, đi vào lợi danh của thế trần, nếp sống đạo đức không có thì thời đó Phật giáo bị suy thoái.

Người ta không đánh giá sự trường tồn hưng thịnh của đạo pháp, hay sự diệt vong tiêu trầm của Già lam căn cứ vào điều kiện đông chư tăng, chùa cao Phật lớn hay chư tăng được Vua, Chúa mời vào cung giảng kinh, thuyết pháp mà căn cứ trên tầng cao hơn, sâu sắc hơn nhiều. Đó là sự chứng ngộ của người tu. Điều này đã được lịch sử chứng minh vào thời Thiền tông phát huy rực rỡ.

Dòng Thiền phương Bắc của Ngài Thần Tú phát triển ở Kinh đô, bản thân của Ngài được ba đời vua Đường rất ngưỡng mộ và kính trọng nhưng đã không kéo dài được bao lâu.

Ngược lại với dòng Thiền của Thần Tú là dòng Thiền phương Nam của Huệ Năng. Ngài ở tận Quảng Đông, huyện Thiệu Châu quê mùa, xa cách kinh thành, phố thị, ẩn mình trong chốn núi rừng, sống hắt hiu, khước từ ân điển của nhà vua, và chỉ hóa độ một ít đồ chúng. Dù khả năng giáo hóa của Lục Tổ hạn chế trong vùng Thiệu Châu, sinh hoạt Thiền của Ngài cũng không phổ biến sâu rộng đến giới trí thức, sĩ phu thế mà môn đồ của Ngài là những bậc Long, Tượng chốn Già lam đã tạo thành một dòng Thiền cực kỳ hưng thịnh kéo dài đến thế kỷ 21.

Do vậy, ta có thể xác chứng, phải từ trình độ tu tập của nội tâm làm nền tảng cho thân giáo, khẩu giáo, đồng thời làm nền tảng cho đạo Phật trường tồn.

Tóm lại, trường tồn được lâu dài hay không, phổ biến rộng hay hẹp là do nơi phẩm chất, đạo đức của người tu. Từ đời sống tâm linh bên trong và bên ngoài nếu biểu đạt được phẩm cách, hành trạng của mình thì khả năng giáo hóa rất mạnh. Chỉ một chút kinh nghiệm chúng ta cũng thấy rất rõ; ví như đời sống của một người có tâm hồn cá biệt, có riêng bản sắc của mình thì dù sống trộn lẫn giữa cộng đồng, và cố giấu thân phận mình cách mấy họ vẫn là người nổi bật trong đời, trong đạo.

Những gì được biểu hiện ra bên ngoài là từ nền tảng, gốc gác của sự sống tiềm ẩn bên trong, cho đến thực vật cây cỏ cũng vậy, sự sống mạnh hay yếu không phải chỉ được đánh giá bằng những cành lá tươi tốt mà chính từ gốc rễ của nó nằm rất sâu trong lòng đất.

Thế nên thân giáo, khẩu giáo được biểu hiện như sức hút và làm được Phật sự là từ nền tảng của tâm, do sự thực tập chuyển hóa tâm thức tạo thành. Sâu hơn nữa là trình độ nội chứng bên trong tức là sự thể ngộ của tâm. Và như chúng ta đều biết trong phần đầu của Kinh Bốn Mươi Hai Chương phẩm chất của Sa môn là “Thức tâm đạt bốn” rất quan trọng, nó làm nền cho những hiện hạnh này.

2. Tri túc.

– Tri túc là phẩm hạnh của đời sống người tu.

Nếu chúng ta may mắn gặp được những bậc Thầy giỏi khơi mở cho mình đường tu, chúng ta sẽ cảm nhận một điều là không có gì quý hơn sự tu tập cũng như không có hạnh phúc nào lớn bằng hạnh phúc bên trong ta.

Hạnh phúc của sở đắc vật chất, tài sản là hạnh phúc phù du. Chúng ta cần có nó chỉ để xử lý, để nó âm trong cuộc đời, để hình hài này tồn tại, để làm đạo. Nên nếu hạnh phúc của đời sống chỉ gắn liền vào những điều kiện vật chất bên ngoài thì thật là tội nghiệp, bởi vì không có hạnh phúc nào có điều kiện mà giữ được lâu dài. Hạnh phúc có điều kiện là khi chúng ta xem những sở hữu bên ngoài như tài sản, bạn hữu, người thân, con cái... nếu có thì ta mới hạnh phúc. Do vậy, người ta thương mình, mình hạnh phúc, người ta quay lưng lại thì mình bất hạnh. Nhưng sáng thương chiều ghét là điều rất bình thường của con người, có ai mà thương ai mãi hoài. Cho nên ta gắn đời ta vào bất cứ những gì ở bên ngoài thì đó là điều kiện của sự bất hạnh, không phải thực chất của hạnh phúc.

Khi đã biết con đường tu, và chỉ có duy nhất một con đường tu mà thôi thì chúng ta có đủ can đảm buông bỏ mọi thứ. Nhu yếu của người tu không phải là những điều kiện vật chất phù hoa bên ngoài, chúng ta chỉ cần vừa đủ để sống, để hành đạo. Tuy nhiên hai điều này thường tương phản, nó như một cái cân; nếu ta nặng về tiền tài, vật chất đời sống thế gian, thì nhẹ về đời sống tinh thần tu tập.

Trên căn bản, phẩm hạnh của người tu là tri túc, là “an bản thủ đạo,” thế nhưng có giai đoạn chư tăng không giữ được nền tảng căn bản này; chư tăng lạc vào thế giới lợi danh phù phiếm bên ngoài. Đây là điềm triệu của sự suy thoái, phá sản bên trong rất nghiêm trọng.

Ở tầng thâm sâu hơn, chúng ta nên lưu ý đừng đánh giá tri túc qua sự nghèo khó bên ngoài với tri túc chân thật của tâm thức, và chúng ta thường hay bị

lừa bởi hai điều này. Sự tri túc của tâm thức là sự khước từ của tâm đối với tài vật thế gian, còn sự nghèo khó bên ngoài đôi khi chỉ là sự tô vẽ, sơn phết màu mè hình thức để che đậy của những khát vọng rất mãnh liệt thầm kín bên trong.

Một nhà tu dù chỉ khoác một mảnh y thôi chưa chắc đã là người tri túc, nhưng với một tâm hồn biết khước từ, biết tri túc thực sự có thể là một tĩ phú mà vẫn là người tri túc. Chúng ta thường đánh giá sai sự tri túc, phẩm hạnh của Sa môn rất cạn ở mặt ngoài. Chúng ta phải hiểu sự khước từ này rất thâm sâu, nó có mặt tận bên trong. Sự khiêm tốn nó nằm ở bên trong, sự khước từ, sự tri túc cũng nằm ở bên trong. Nếu chỉ nhìn ở mặt ngoài không đủ để chúng ta đánh giá được phẩm hạnh của Sa môn.

Nếu tự tâm người tu chúng ta có được niềm vui, có được pháp tu, cảm nhận con đường tu là tuyệt vời thì không gì có thể đổi được. Dù cho ở trong những tiện nghi vật chất, thoải mái nơi chùa cao Phật lớn, tâm vẫn cảm thấy bình thường; vẫn sống một đời giản dị, đơn sơ. Chúng ta không nên có tâm thức thiên kiến, lệch lạc về tri túc rồi chối từ, ghét bỏ, mạ lỵ đời sống tương đối đầy đủ với một ít phương tiện trao cho ta để tồn tại.

— Nếp sống tri túc đưa đến phẩm hạnh của trí tuệ.
—

Người xưa đi tu chỉ xin vừa đủ ăn. Giữa ngày ăn một bữa, bên gốc cây chỉ ngủ một lần. Cẩn thận không xin ăn hai lần tại một nhà thí chủ.

Trong tạng luật, pháp chế Phật cấm không được tới xin ăn hai lần trong một thôn trang. Có những thầy tuy tu nhưng thích ăn ngon nên có thí chủ nào cúng dường thức ăn ngon thì hôm sau ôm bát đến đứng đợi. Bởi thế, khi đi khát thực tăng đoàn chỉ đi ngang qua thế thôi. Và làm được điều này, thể hiện đầu tiên là niềm kính trọng của cư gia Phật tử, họ sẽ không chán tăng đoàn vì thấy ông thầy kia sao cứ đến xin hoài. Thứ hai là biểu đạt được tâm thức rất là thông dong, không đắm nhiễm, không vướng mắc.

Chúng ta thường nghĩ vướng mắc những gì lớn mới là quan trọng. Một miếng ăn ngon, một giấc ngủ nhiều... thì có gì là quan trọng, nhưng chúng ta đừng quên rằng tất cả những cái lớn đều bắt đầu từ những cái rất nhỏ. Nếu tâm thức chúng ta vướng mắc những điều dù rất nhỏ nhưng những điều rất nhỏ này sẽ tạo điều kiện cho những vướng mắc rất lớn về sau, vô tình kết

thành một chuỗi dài liên hệ chặt chẽ với nhau khó tháo gỡ. Do vậy chúng ta hãy cẩn thận.

Điều mà tôi muốn chia sẻ thêm cùng quý vị, trí tuệ chính là nền tảng cho trí tuệ phát triển. Hầu như không có một vị đệ tử nào của Đức Thế Tôn mà nghèo đói trí tuệ. Có thể có những vị không có điều kiện học tập trong môi trường thích hợp, không được đào tạo từ những học đường nổi tiếng nhưng khi có cơ hội để sống đời tu tập nghiêm túc, quán chiếu sâu sắc diễn trình của tâm thức thì họ đều là những vị thầy giàu có trí tuệ.

Trí tuệ thế gian là một loại trí tuệ hướng ngoại, lưu trữ và vay mượn, qua nhiều thế hệ mà hình thành. Như khoa học hình thành là do kinh nghiệm của nhiều đời truyền đạt và ta học được từ kinh nghiệm của quá khứ cùng với kinh nghiệm của chính mình. Tất cả những môn học của thế gian đều đi trên con đường này.

Trí tuệ Phật giáo thành tựu bằng con đường hướng nội, ngược lại cách sở đắc trí tuệ nhân gian. Những môn học của đạo Phật không phải là môn học bên ngoài mà ở bên trong và con đường tâm thức là con đường phải tự mình khám phá, thăm dò. Không hề có một định chuẩn nào cho một tâm hồn nào cả.

Là những người tu tập thực sự, chúng ta phải nắm được khả năng điều phục tâm, đưa tâm an trụ trong chánh niệm. Và có kinh nghiệm rõ ràng bằng chính sự hành trì của mình tức khắc chúng ta sẽ có khả năng truyền đạt rất thực cho người khác để họ có thể nắm được mà thực tập.

Nếu chỉ từ kinh sách, từ thầy nói sao chúng ta lập lại y như vậy thì chúng ta là người không có kinh nghiệm trực tiếp, không có sáng tạo. Thế thì không thể có khả năng giúp đỡ được mọi người. Nếu là người tu tập giỏi, tự nhiên chúng ta phải là những người giàu có trí tuệ.

Chúng ta có thể giỏi về nhiều mặt có nghĩa là mình đi ra ngoài nhiều hướng được. Nhưng con đường hướng ra bên ngoài là con đường của sự thủ đắc thế gian, làm cho bản ngã của ta được tôn vinh và thỏa mãn.

Trong khi con đường đi vào bên trong, quay trở lại là con đường diệt trừ bản ngã, không nắm bắt, không có gì để tự hào kiêu ngạo cho nên không hấp dẫn được con người muốn đi vào đạo. Vì lý do đó, nếu chúng ta quay vào được bên trong, vào tận đầu nguồn sự sống chúng ta sẽ trở thành những con người

có trí tuệ. Khám phá được nó, trải nghiệm được nó bằng sự tu tập tự thân thì chúng ta sẽ là những người dạy đạo giỏi.

Từ ngàn xưa, các bậc Thầy của chúng ta đều trưởng thành từ nền tảng tuệ giác này. Những bậc thầy cận đại không có vị nào không sống tri túc mà làm đạo được.

Tự thân họ sống rất thanh bần, mộc mạc và bình dị. Điều đẹp nhất ở nơi họ là sự khiêm tốn. Họ yêu thương, nuôi dưỡng, xây dựng, hỗ trợ đời sống bao người bằng tất cả tấm lòng và đem trái tim mình trải dưới đất để mọi người bước lên. Người có trái tim lớn luôn vì người mà nghiêm khắc với chính mình.

Chúng ta thì ngược lại; dễ dãi, phóng túng, buông thả với chính mình, chỉ rộng rãi, hào phóng cho riêng mình. Đối với người, nghĩ đến người thì chúng ta dè sẻn, bóp chặt, ích kỷ, nghiêm khắc và hà tiện. Chúng ta hà tiện một lời khen, một nụ cười, một cái nhìn cảm thông, một lời nói dễ thương... trong khi chúng ta xài cho người những thứ tiêu cực như xỉ vãi, trịch thượng, kiêu căng, khinh dễ thì hào phóng và rất dễ dàng. Tâm thức chúng ta có những thói quen rất lạ lùng và rất ngược như thế.

Thừa đại chúng, với công phu hành trì rất sâu sắc nên người xưa xem nhẹ đời sống vật chất thế gian. Khi đã nhận được đạo rồi họ sống rất là đạm bạc, còn thấp hơn những người nghèo khó rất nhiều. Và từ điều này tạo thành phẩm chất cao vời của người tu.

Các vị hạnh phúc với đạo nên không còn tham đắm những nhu yếu của đời sống; dù đó là những nhu yếu rất khiêm tốn cần thiết cho người tu. Đôi khi họ chỉ thích ẩn cư trong rừng sâu, núi cao. Như trong Thiền sử có Ngài Lại Dung suốt ngày nằm trùm mền trong lều với những củ khoai nướng, đôi lúc Ngài cũng chẳng thèm ăn. Vì quá lười biếng, chỉ thích nằm yên mà tu nên người ta gọi Ngài là Lại Dung.

Thế nên những người tu dù có viện dẫn bao nhiêu điều, bao nhiêu lý do vì Phật sự nọ, Phật sự kia để chạy lăng xăng, bôn ba vào đời sống xã hội kinh doanh, mua bán, trao đổi... thì vẫn ít nhiều đánh mất phẩm chất người tu và vẫn bị Phật tử xem thường.

Tuy nhiên, để thành tựu phẩm hạnh chúng ta phải vượt ngang qua những chặng đường cám dỗ. Ở mức độ cạn, chúng ta có thể vượt qua được những cám dỗ của tiền bạc, lợi lạc vật chất... nhưng ở tầng sâu mà chúng ta khó

vượt qua là cạm bẫy của danh. Chúng ta không đắm nhiễm vào tiền tài, của cải nhưng chúng ta lại lạc vào danh. Tầng này rất vi tế nên khó vượt thoát.

Ở tầng cao hơn nữa là sở tri chướng của người tu. Chúng ta thấy mình thành đạt này, thành đạt nọ về sự hiểu biết, về sự chứng nghiệm tâm linh. Đây là tầng mức mà người tu càng lên cao càng khó vượt thoát, càng khó buông bỏ.

Thông thường trong khó khăn của nghịch cảnh đói nghèo nung chí con người và chúng ta có thể vượt qua dễ dàng. Nhưng với giàu sang, tiền tài, danh lợi thì chúng ta dễ bị đắm chìm vào trong đó không thể vượt qua.

Đôi khi chất đắng không hại nhưng ngọt mới chết người. Người tu vượt thoát được những khó khăn trong xã hội, và trong đời sống tự thân rất dễ, nhưng để vượt qua được những thuận lợi mới là chuyện khó.

3. Cần trọng với ái dục.

Ái dục là bản chất của chúng ta. Hạt mầm ái dục nằm tiềm phục trong từng tế bào con người. Nó là năng lực sống và tinh tế vô cùng. Nó tấn công chúng ta từ bên trong mà không phải từ bên ngoài. Tâm thức chúng ta có khả năng lừa gạt ta rất giỏi, và chúng ta không bao giờ chối từ bất kỳ ước muốn gì từ tâm thức khởi lên, cho nên năng lượng ái dục mạnh là do những yếu tố kỳ lạ ấy.

Từ cõi vô hình, thần thức rơi vào thai mẹ là do niệm đầu của ái dục. Ở thế gian này nếu chúng ta không đi tu thì đi theo con đường ái dục đó.

Bởi sự thúc đẩy của đời sống, từ lúc năm, bảy tuổi chúng ta đã biết đòi hỏi ăn uống để nạp năng lượng vào cho sự trưởng thành. Đến độ mười chín, hai mươi ở tuổi đời sống tình dục bắt đầu phát triển, sự bức bách bên trong rất là tự nhiên nên ta lao xao tìm con đường đó để đi vào. Chúng ta đã từng đi vào nẻo ấy nhiều kiếp và ngao ngán vô cùng, vậy mà sinh ra chúng lại lăn vào con đường này nữa.

Khi năng lượng ái dục bắt đầu yếu đi, dịu xuống thì hình hài vật lý, sức khỏe cũng bắt đầu suy thoái. Những vấn đề trục trặc của thân bắt đầu sinh khởi, ta bước những bước của bệnh hoạn, ốm đau, rồi bước dài thêm vài bước nữa đến cái chết.

Rõ ràng một chuỗi dài của đời sống thanh xuân khi năng lực của cơ thể còn khỏe mạnh thì ta bị thúc đẩy bởi nghiệp ái dục, đến khi nghiệp ái dục dịu đi

do thân sinh lý này yếu thì ta lại chống chọi với cơn bệnh già và chết. Hạt mầm ái dục này kết thành thọ mạng nên có tính cách ràng buộc không phải một đời, mà nhiều kiếp sinh tử trôi lăn nó vẫn là hạt mầm đam mê mạnh nhất trong tất cả các loại đam mê của con người. Nó là một năng lực rất lớn, khả năng của nó bén nhạy vô cùng và nó cũng là một loại hạnh phúc, một loại đam mê lớn nhất trong cuộc sống đời thường mà không có một sinh linh nào có thể khước từ được.

– Hãy nhìn cho rõ mặt.

Trong Kinh luật giáo lý của Phật đã chế tác ra những điều răn dạy các thầy về ái dục nên chúng ta rất sợ khi nghe đến ái dục, và hay có thói quen phản ứng mù quáng là khi tâm thức mình khởi một ý niệm gì về dục, chúng ta liền vội vàng trấn ngự, loại trừ. Có khi tệ hại hơn, chúng ta xem nó là một tội phạm rất nghiêm trọng nên tự mình gia cố thêm lực đề kháng đối với năng lực ái dục tự hữu từ bên trong, và điều này sinh ra phản ứng ngược lại rất khó cho ta tu tập.

Trong thế giới người tu, Tăng cũng như Ni rất nhiều dạng bệnh phát sinh do chúng ta xem ái dục là một năng lượng xấu ác cần phải hủy diệt. Khi chúng ta muốn đè nén, trấn áp thì nó quay trở lại khuấy phá tự thân. Nhẹ sẽ làm cho thương tổn hình hài, nặng nó làm cho tâm lý ta biến đổi. Chúng ta phải rất cẩn trọng điều này, và khả năng hay nhất có thể chữa trị tất cả bệnh trạng phát sinh từ năng lượng dục là phải nhận diện rõ mặt mà thôi.

Điều chúng ta cần thận trọng đối với dục là hãy nhìn cho rõ mặt. Khi có niệm dục nổi lên, chúng ta chỉ cần nhìn thôi là đủ. Tại sao chỉ cần nhìn thôi là đủ? Khi chúng ta thực tập giỏi, chỉ cần nhìn được nó thì nó là đối tượng, là cái bị mình nhìn, nó không phải là mình, nó bị mất đi sức mạnh và nó sẽ tự loại trừ. Tất cả những gì mình nhìn được, nhận biết được đều không phải là ta mà ta là cái nhìn. Nhìn được là tuyệt vời. Nhìn là một pháp tu.

Nếu nhận ra được phương pháp tu để thực tập thì chúng ta sẽ cảm thấy rất là bình thường trong vấn đề tiếp xúc hay giao tế với bên ngoài.

Không bao giờ có một niệm sinh khởi, hiện diện trong tâm thức của chúng ta mà không có câu nói thầm. Chắc chắn không một ai trong chúng ta không có những thì thầm khi nghĩ đến bất cứ điều gì mà mình có cảm tình. Nhưng ý nghĩ sinh khởi thì chúng ta liền trấn ngự hay cố ý loại trừ, và cho những ý tưởng đó là có tội, phạm giới tức chúng ta đã tạo thành một bãi chiến trường ngay trong tâm thức mình. Tâm ta như một dòng chảy xuôi nếu tu tập không

giỏi, không khéo, ta cứ chặn dòng chảy thì ở mức độ cạn chúng ta sẽ nhưc đầu, tức ngực, mệt mỏi. Nặng hơn sẽ làm chảy máu mũi và xa hơn là đưa đến tình trạng bất bình thường.

Dòng chảy tâm thức là dòng sinh tâm lý vận hành rất tự nhiên, nếu chúng ta khởi công phu kiêu đó chắc chắn làm cho tâm phản ứng tác hại lên cơ thể. Cho nên điều chúng ta có thể làm được là mời sự nhận biết có mặt. Hãy nhận biết sự có mặt của nó. Hãy an trú tâm nơi sự nhận biết mà đừng đồng hóa mình vào dòng chảy ý thức đang vận hành. Hãy để nó tự nhiên và rồi nó sẽ tự bốc khói bay đi.

Tự thân ái dục nếu chúng ta không thù ghét, không trần ngự, không khởi tâm thức sợ sệt muốn hủy diệt thì trong sinh hoạt bình thường không xảy ra những tình trạng phức tạp, bệnh hoạn tâm lý khó chữa trị. Cho nên những tiếp xúc trong đại chúng tu không có những dấu ấn, những ấn tượng, không gây thành bệnh chứng để trở thành vấn đề cho ta phải đề kháng.

Một trung tâm sinh hoạt tôn giáo mang tính chất Tây phương, tu sĩ của những trung tâm ấy họ sinh hoạt, học tập tiếp cận xã hội bình thường, đời sống họ tươi mát, trong sáng và thánh thiện. Có những trung tâm, đại chúng cùng học tập, giao tiếp gần gũi thân tình như anh chị em nhưng số lượng người xuất gia bỏ ra đời rất ít, không đáng kể so với những trung tâm tu học mà người ta đặt pháp quy nặng nề, kỳ thị đối kháng giới tính, và cắt đứt quan hệ đời thường.

Trái lại có những trung tâm, tu viện kín cổng cao tường, sống giam nhốt thân tâm trong điều kiện vật lý và hủy diệt sinh lực của đời sống tâm lý, nên đã tạo thành sự mất quân bình lớn lao cho các cộng đồng tu. Đây là hiện trạng chung của nhiều truyền thống tôn giáo chứ không riêng gì trong đạo Phật.

Từ điều này, cho chúng ta thấy khi mình xem ái dục là nguy hiểm, không dám đối diện, không dám nhìn rõ mặt từ bên ngoài cho tới pháp hành bên trong đã gây ra phản ứng ngược tạo thành một tệ trạng lớn vô cùng.

Chúng ta phải thông minh, cẩn trọng trong việc tu mới có thể thành công, và tự mình phải là thầy của mình trong cách hành trì.

– “Sử nhân ngu tệ giả ái dử dục dã.”

Ái dục ngăn che, lấp mờ trí tuệ, phát sanh bao họa hại và cản trở đời sống tu của chúng ta.

Đối chiếu đời sống tu với đời sống của những người có gia đình, chúng ta thấy đời sống gia đình dù là những Phật tử vợ chồng đều đồng thuận, phát tâm hướng thượng, phát tâm thăng tiến trên con đường tu cũng vẫn có những trở ngại trong việc thực tập Thiền quán. Chỉ có đời sống độc thân mới có thể đi vững vàng, đi nhanh trên con đường thực tập.

Con đường tâm linh vốn là con đường độc hành, độc bộ. Khi ta vướng mắc vào vật chất, tiền tài, với những sở thích riêng tư vốn đã khó khăn cho việc tu tập, huống hồ là vướng mắc tình cảm vào một con người, vào đời sống gia đình thì mức độ khó khăn càng tăng lên rất nhiều.

Con người vốn là một sinh vật mà trạng thái tâm lý thay đổi liên tục, đầu phải bình thường như một món đồ. Chỉ giải quyết những vui buồn, bất an của chính ta cũng đã quá mệt mỏi rồi. Lại còn phải cư mang, chịu đựng thêm người kia; một gánh nặng đè lên cuộc sống mình thì còn giờ đâu cho chúng ta tu.

Ở đây có một số quý vị đã từng trải qua đời sống gia đình đều thấy niềm vui tuy có nhưng rất ít, và hạnh phúc thì bé nhỏ vô cùng, không đủ bồi đắp vào những đau khổ, lo lắng, phiền muộn của đời sống thân tâm. Vậy nên làm cuộc khởi hành đi về chốn vô sinh bất diệt và an trú trong Niết Bàn tự tâm bắt buộc chúng ta phải đi bằng đôi chân của đời sống độc thân. Chỉ có đời sống độc thân chúng ta mới có thể hoàn thiện hành trình tâm linh của chính mình, chúng ta mới có thể ban tặng, hiến dâng tuệ giác của mình cho người khác được.

4. Đối chiếu đời sống tăng đoàn quá khứ và hiện tại.

Cả chiều dài đạo Phật phát triển đã đi qua nhiều cuộc chuyển mình cho tới hôm nay là từ đời sống của tăng đoàn được diễn tả bằng: “Khất cầu thủ túc, nhật trung nhất thực, thọ hạ nhất túc.”

Người xưa chỉ xin ăn vừa đủ. “Ngày ăn một bữa. Đêm ngủ một lần bên một gốc cây thôi”, nhưng khi đạo Phật vào Trung Hoa thì có những chuyển biến rất khác, và từ đời sống: “Khất cầu thủ túc, nhật trung nhất thực.” cho đến lúc xây dựng được Già lam có trú phòng, có điền sản, trồng trọt cây cày... là một quá trình kéo dài mất cả trăm năm để thành hình một cơ chế mới.

Từ sơ khởi tăng đoàn du hành dần dần định cư và trở thành những trung tâm tu học, có điền viên canh tác là một bước chuyển mình trong đời sống Sa môn và đã đóng góp rất lớn cho xã hội. Không phải người tu chúng ta cứ

khư khư mỗi ngày giữa trưa ăn một bữa, ngủ dưới tán cây một lần là tốt. Điều kiện xã hội, văn hóa mỗi nơi, mỗi thời đều khác. Ấn Độ khác, Trung Hoa khác, Việt Nam khác, và trên đất Mỹ lại càng khác. Cho nên để tồn tại cần phải có một cuộc chuyển mình tất yếu. Dĩ nhiên trong bất cứ một thay đổi nào cũng mang theo những điều tích cực cũng như tiêu cực.

– Ở mặt tiêu cực, chúng ta thấy trong dòng chảy lịch sử Phật giáo Trung Hoa khi những trung tâm tu học phát triển mạnh, chư tăng bắt đầu có đời sống sung túc, quá đầy đủ về vật chất đưa dần đến sự suy thoái, tăng chúng phát triển hỗn tạp là vào thời kỳ mà những bậc vua chúa đặc biệt ưu ái đến đạo Phật. Nhà vua xem đạo Phật là chỗ tựa nên hết lòng yểm trợ, nâng đỡ thì những thành phần bất hảo, thiếu học xuất gia rất nhiều trong đạo. Thành phần này tạo thành một tập thể tăng già ô hợp, qui chế nhà chùa không ràng buộc, giới pháp lỏng lẻo nên phẩm chất người tu xuống thấp vô cùng.

Sau thời kỳ băng hoại thường có những cuộc pháp nạn xảy ra, lúc ấy nhà vua bắt chư tăng phải hoàn tục. Bắt chư tăng phải thi cử để có Độ điệp mới được chứng nhận cho làm người tu. Và làn gió thanh trừng quét ngang qua đã đào thải, loại trừ bớt đi ít nhiều những thành phần không thực sự có phẩm chất người tu.

Tuy nhiên, ở mặt tích cực. Thừa đại chúng, nền văn minh của con người có mặt ngày hôm nay là do con người biết sống định cư. Khi con người bắt đầu dừng lại, không còn lang thang du mục, họ biết dừng lại trên những cánh đồng bên lưu vực của những con sông lớn thì nền văn minh cũng bắt đầu lộ dạng.

Nếu như chúng ta cứ phải một ngày ăn một bữa, tối dưới một tán cây chỉ ngủ một lần, rồi nay đây, mai đó hoài thì công trình đóng góp vĩ đại của Đức Phật sẽ đi về đâu? Thế nên ở mặt tích cực mà nhìn thì đời sống định cư tại Già lam, tự viện đã làm nên dòng chảy sống động của Đạo Phật như hiện đại. Chúng ta biết rằng nếu không có đời sống tự viện nuôi dưỡng cho Đạo Phật chắc chắn tất cả mọi lãnh vực từ giáo lý cho đến văn hóa, học thuật, nghệ thuật... sẽ không có tầm mức đồ sộ như ngày hôm nay, và đôi lúc có thể bị nhận chìm, tiêu hoại bởi chiều cao của làn sóng văn minh.

Từ đời sống thô sơ khất thực của Tăng đoàn quá khứ cho đến đời sống định cư trong những già lam, những trung tâm, tự viện to lớn đầy đủ tiện nghi như ngày hôm nay là một bước chuyển mình rất dài và tất yếu cần có để Tăng đoàn và Phật giáo tồn tại.

Mọi cuộc chuyển mình nào cũng thế, nó mang theo khả năng đóng góp lớn lao, tích cực đồng thời bên cạnh vẫn có những tiêu cực đi kèm. Đó là điều tự nhiên của đạo Phật trong dòng chảy của sự phát triển.

CHƯƠNG IV CON ĐƯỜNG THIỆN ÁC

Thưa đại chúng,
Chương thứ tư Đức Phật dạy:

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “**Chúng sanh dĩ thập sự vi thiện, diệt dĩ thập sự vi ác. Hà đẳng vi thập? Thân tam, khẩu tứ, ý tam. Thân tam giả: sát, đạo, dâm. Khẩu tứ giả: lưỡng thiệt, ác khẩu, vọng ngôn, ỷ ngữ. Ý tam giả: tật, khuể, si.**”

Như thị thập sự, bất thuận Thánh Đạo, danh Thập Ác Hạnh. Thị ác nhược chỉ, danh Thập Thiện Hạnh nhĩ.”

Đức Phật dạy: “*Chúng sanh lấy mười việc để làm thiện, và cũng lấy mười việc này để làm ác. Thế nào gọi là mười việc? Mười việc là thân có ba, miệng có bốn, ý có ba. Ba điều của thân một là sát sanh, hai trộm cắp, ba là dâm dục. Bốn của miệng là nói hai lưỡi, nói dối, nói lời hung dữ, và nói lời thêu dệt. Ý có ba là tham lam, hờn giận và si mê. Mười việc như thế không thuận Thánh đạo gọi là mười hành vi ác, mười hành vi ác này nếu dứt thì gọi là mười hành vi thiện.*”

B. ĐẠI Ý.

Đại ý đoạn Kinh này nói đến mười thiện hạnh là con đường dẫn đến Thánh quả, và mười nghiệp này nếu làm ác cũng là con đường dẫn ta đi vào ác đạo, luân hồi.

C. NỘI DUNG.

Ở đây có những ngôn từ mà chúng ta cần lưu ý như nghiệp quả, luân hồi, thánh đạo. Nên biết rằng, trên con đường tu học không đơn giản như ta nghĩ, nếu kho từ ngữ của chúng ta giàu có thì đó là phương tiện để đi vào giáo lý đạo Phật rất dễ dàng; ở mức độ cạn sẽ làm lợi ích cho tự thân, thứ đến là giúp cho người khác. Nếu không thì rất khó để có thể giải thích những từ

ngũ mà chúng ta thường xử dụng rất nhiều như từ nghiệp quả chẳng hạn, và từ này cũng liên hệ đến hai chữ luân hồi, tái sinh trong ba đường ác đạo.

Giáo lý đạo Phật xác nhận con người chúng ta vốn Vô ngã. Tự thân ngũ uẩn này không có gì gọi là Ngã, vậy mà lại cho rằng những hành xử, suy tư của chúng ta tạo thành dòng nghiệp và có khả năng lưu chuyển, luân hồi; đời này ác nghiệp đã gây không chấm dứt khi hình hài này mất, dòng nghiệp ác ấy sẽ đẩy chúng ta tái sinh để thọ quả do mình gây ra.

Vô ngã tức là không có Ngã làm chủ thể ở bên trong, vậy cái gì dẫn dắt dòng sinh mệnh của mình chấm dứt ở đời này, rồi sinh ra đời khác để nhận quả báo đã từng gây ra? Như thế, gọi Vô ngã là con người chết ở hình hài này rồi thân thức lang thang tìm sinh lại kiếp khác để chịu luân hồi là hợp lý ư?

Đây là một vấn đề rất dễ đưa đến sự nghi ngờ nơi lòng tin con người và gây ít nhiều thắc mắc. Nếu không nắm vững, giải thích không khéo chúng ta dễ lạc vào ngoại đạo.

Ngoại đạo chủ trương có cái Ngã trường tồn, dù hình hài mất đi nhưng linh hồn vẫn tồn tại. Linh hồn này đi qua trong nhiều kiếp trong luân hồi; sinh làm người, sinh làm thú... cho nên hai điều này rất gần nhau.

Từ linh hồn bất diệt, trường tồn của ngoại đạo đến giáo lý gây nghiệp thọ quả lên xuống, qua lại trong ba cõi, sáu đường rất dễ dàng cho ta bị nhầm lẫn giữa chánh pháp của Phật và con đường ngoại đạo. Sai lầm trong giải thích sẽ đưa đến cho người học Phật không phân định được và hiểu lầm Phật giáo. Hai điều này cần phải được giản trạch cho rõ thế nào là giáo lý Vô Ngã của đạo Phật, thế nào là hữu ngã của tôn giáo khác. Đây là vấn đề khó khăn trong đạo Phật mà người tu chúng ta phải chịu khó tư duy. Những danh từ này tuy gần gũi, rất quen thuộc nhưng thật sự khó giải thích, chúng ta đừng xem thường. Chẳng hạn như từ Thánh đạo là câu nói trên đầu môi rất thông dụng, nhưng khi cần giải thích thì chúng ta không biết làm sao để giải thích.

Và luân hồi được những nhà Phật học bằng cái nhìn lệch lạc đã khai triển Phật giáo giống như Bà La Môn giáo. Nếu chúng ta không khéo vận dụng, không thông minh trình bày, giải thích rõ ràng thì văn hóa Tây phương khó có thể chấp nhận.

Những vấn đề như các vị Lạt Ma tái sinh trong truyền thống Mật Thừa, hiện thời người ta có thể chấp nhận ở một góc độ nào đó, tuy nhiên khoa học vẫn

đang thăm dò và chưa xác tín điều này. Nó là một vấn đề đang tranh luận, và luân hồi vẫn là vấn đề còn tồn nghi.

Chúng ta sẽ gặp lại vấn đề nghiệp quả dẫn dắt chúng sanh luân hồi nhiều kiếp, nhưng tự thân con người và dòng nghiệp thức vẫn Vô Ngã như tinh thần giáo lý đạo Phật dạy ở các chương sau.

Thưa đại chúng, đề tài con đường thiện ác đưa đến Thánh quả hay nghiệp báo, luân hồi sẽ lần lượt đi vào bốn phần sau đây:

1. Sự phát sinh của mười nghiệp.
2. Khoảng cách giữa thiện và ác.
3. Khả năng rửa sạch tội.
4. Tự thể tâm vốn không tội phước.

1. Sự phát sinh của mười nghiệp.

Mười nghiệp chia thành ba nhóm, cạn và sâu khác nhau.

Thân có ba điều là dâm dục, sát sanh, trộm cắp. Miệng có bốn loại sai lầm thường phạm phải là lường thiệt, ác khẩu, vọng ngôn, ỷ ngữ. (nói hai lưỡi, nói lời hung ác, nói dối và nói thêu dệt). Ý có ba là tham, sân, si. Nếu qui kết lại hai phần của thân và miệng thì phần thâm sâu là ý nghiệp chủ trì. Mọi tội của thân miệng gây nên đều có tham, sân, si làm chủ, và ba phần này đều nằm trong ý thức.

Ví dụ như sát sanh hại mạng là do niệm tức giận, do lòng sân si, ham muốn gây nên, do tâm u tối làm cho ta phạm lỗi lầm này. Ba anh chàng này là chủ động cho sát, chủ động cho trộm cắp, và chủ động cho cả dâm dục. Khi chúng ta nói dối, nói hai lưỡi, nói hung dữ, mắng nhiếc người, và dùng lời thêu dệt để lừa bịp người; tất cả những sai lầm do miệng gây nên đều từ động cơ của ý. Tức là động cơ của tham lam, hờn giận và si mê. Tuy nhiên, với người cư sĩ phật tử thì nghiệp dâm dục nơi thân sẽ đổi lại là nghiệp tà dâm do vì pháp chế của họ khác biệt.

Thông thường, tự thân nghiệp sát nếu không có ý cộng vào thì không thành nghiệp sát sanh. Trong kinh Pháp Cú, có một vị trưởng lão mù về thăm Đức Thế Tôn, trong lúc chờ đợi để gặp Ngài, ông ở ngoài Tịnh xá. Đêm hôm ấy trời mưa rất lớn nhưng như thường lệ ông vẫn đi thiền hành, và trên con đường đi ông dẫm chết vô số côn trùng bò lên đầy trên mặt đất vì ông không thấy. Các vị tỳ kheo trẻ rất phiền muộn nghĩ ông thầy già này lúc sáng mắt

không chịu tu, để đến già khi không còn thấy đường lại tinh tấn thiền hành đâm chết nhiều chúng sinh như vậy. Các vị lên trình Đức Thế Tôn tình trạng phạm tội sát sanh của vị thầy già. Thế Tôn bảo: “Vị A La Hán kia mù mắt, hơn nữa tâm ông không khởi ác niệm nên không hề bị vướng vào nghiệp sát sanh, và có tội”.

Từ câu chuyện này và nhiều chuyện khác trong Kinh cũng như luật thế gian; khi ngộ sát, phạm sát tức không có ý thức mình tham gia vào tội phạm thì được giảm khinh và vô tội. Ở trong đạo, điều quan trọng là ý căn làm nền tảng cho tác nghiệp của thân và miệng.

Thưa đại chúng, pháp chế của nhà Phật cũng đặt căn bản trên sát, đạo, dâm, vọng, tửu tức sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và uống rượu. Tuy nhiên giới thứ tư nằm trong bốn phần của miệng, và giới thứ năm hỗ trợ để giữ trọn thánh giới. Đó là năm giới căn bản của người cư sĩ tại gia.

Mười giới Sa di cũng đặt căn bản trên thập nghiệp. Hai trăm năm mươi giới tỳ kheo, và ba trăm bốn mươi tám giới tỳ kheo ni cũng đặt trên nền tảng này. Thập thiện nghiệp đạo tức mười con đường thiện hạnh làm nền cho mọi giới pháp. Phật chế định mười giới trọng, bốn mươi tám giới khinh của Bồ Tát cũng đặt căn bản trên mười con đường này.

Hãy nhìn ra bên ngoài đời sống nhân gian đến đời sống chúng ta bên trong tu viện. Mười con đường này là nền tảng xây dựng hạnh phúc không những cho người tu trong đạo, mà còn cho những phật tử đồng thời cũng là nền tảng cho luật pháp và đạo đức thế gian.

Một cơ chế chính trị mà tự do, nền văn minh cao thì luật pháp quốc gia đó đều đặt căn bản trên thập thiện nghiệp này rất rõ ràng. Đặc tính của mười việc thiện, ác này là thước đo hạnh phúc hay bất hạnh của con người, và là căn bản cho tất cả nền văn minh xã hội. Mười thiện nghiệp tặng cho mỗi con người một không gian tự do, không ai xâm phạm đến ai, và không gây khổ đau cho người khác.

Hạnh phúc hay khổ đau, Niết Bàn hay giải thoát, phàm hay Thánh đều đặt trên mười điều này.

2. Khoảng cách giữa thiện và ác.

Chúng ta đừng tưởng nói một lời ác, hoặc làm một việc mất lòng người mới tạo thành nghiệp. Khoảng cách giữa thiện và ác rất gần. Chỉ cần một sát na

phóng tâm là tạo nghiệp. Nếu là người tu thực sự ta hãy cẩn trọng vì chỉ trong ý nghĩ vừa khởi là đã thành nghiệp rồi.

Khi chúng ta nhìn một người nào mà khởi lên ác tâm, lập tức đã gây dấu ấn trong tâm ta. Một niệm nghi ngờ khó chịu với một người nào, chúng ta có thể quên, nó chìm đâu đó nhưng điều kỳ lạ là không bao giờ mất. Nó sẽ có cơ hội trở lại. Giống như khi ta gieo một hạt mầm vào ruộng, nó nằm yên đợi chờ đến cơ hội thứ hai tái hiện lại và tái hiện sẽ mạnh hơn.

Người ta có câu: “Rong đóng nọc cầu nhìn lâu cũng đẹp.” Ta thấy rong đóng nọc cầu, nước chảy vẫn vờ có gì đâu mà đẹp. Nhưng nếu nhìn một hồi thì cũng có thể cảm xúc làm nên bài thơ, và câu nói đó được vận dụng để nói tình trạng những người tu không khéo đề phòng tâm.

Nhìn thấy người nào nếu chúng ta khởi ý nói làm thảm một câu thôi, câu nói này không mất trong tâm thức ta, nó sẽ có dịp hiện lại. Lần sau phục hồi chúng ta nói hai câu, lần tới nói nhiều hơn và cứ như vậy theo cấp số nhân. Như thế khoảng cách từ một sát na phóng tâm đi tới tạo nghiệp không xa.

Chúng ta nên nhớ, càng tu tâm có ít nhiều thanh tịnh, trong sáng thì sự phóng tâm tác nghiệp rất nhanh so với người thế gian. Nghiệp quả của người tu đến nhanh hơn người đời. Tại sao? Vì tâm thức người tu đã lắng, đã thanh lọc nên khá trong. Giống như mặt gương đã được lau nhiều lần, đã sạch nên khi chúng ta vẽ một nét gì vào thì đường vẽ hiện ra rất rõ. Tâm ít xao động, đã được tinh lọc, đã làm cho yên lắng nếu có điều gì gieo vào không lấy ra được thì sự tái hiện mạnh hơn, rõ nét hơn. Cho nên người tu khi càng vươn lên cao, những bước đi càng phải cẩn trọng.

Người xưa bảo: “Mỗi ngày trong công phu thực tập giống như chúng ta đang đi trên băng mỏng, ở dưới là nước, không khéo băng vỡ ta chìm trong lòng hồ.” Hãy cẩn thận từng niệm một, chỉ cần một niệm phóng tâm chúng ta cứ lao theo là dấu ấn sẽ hằn sâu rõ trong tâm thức. Chỉ cần một sát na phóng tâm khởi niệm là mở cửa địa ngục. Nếu ý niệm khởi lên tức khổ đau, phiền não, lo lắng có mặt; ngàn vạn điều tập trung vào tâm thức làm mình bất an và điều này rất dễ phát sinh.

Khi một niệm khởi lên chúng ta thấy có ta, có mình. Có cái này là của ta, cái kia là của ta, những bên ngoài là vật sở hữu của ta, suy nghĩ này là ta... và một dọc dài giá trị trong cuộc đời liền tức khắc có mặt. Một niệm khởi lên thôi là lập thành một tràng dài của ba cõi, sáu đường, là con đường sinh tử đã trải ra và chúng ta cứ quanh quẩn trên con đường này mãi.

Ví dụ chúng ta vướng mắc vào một người bạn mà ta thương yêu, và càng thương yêu bao nhiêu thì càng bất an, lo sợ bấy nhiêu. Lúc ta có ý niệm nghi ngờ về người kia, không quản lý được người kia là ta đã bất an rồi, và nỗi niềm bất an này ngày càng dày tùy theo mức độ mà ta vướng mắc nhiều hay ít.

Nếu ta ngao ngán, muốn loại trừ, muốn quay lưng lại với con người kia, thì ta lại bắt đầu đi tìm một đối tượng khác, mới lạ để thương yêu, để gá vào thì cũng chỉ tạo thêm một nỗi bất an mới của tâm thức chứ không thể dừng lại được. Đây là con đường rất quen của ý thức, chúng ta nên cẩn thận.

Chỉ một niệm phóng tâm tức một niệm khởi thì phiền não dậy lên, nhưng cũng cùng một niệm đó nếu chúng ta quay trở lại nhận diện được đây là niệm khởi tức khắc những ý niệm trở thành đối tượng. Khi thấy tất cả ý niệm dù còn, dù mất cũng chỉ là bên ngoài không dính gì đến mình; ngay giây phút này ta vượt khỏi ba cõi, sáu đường. “Chỉ một niệm chiếu soi, siêu nhiên ngoài ba cõi”, (thơ Thầy Giác Thanh) và khoảng cách giữa thiện, ác chỉ bằng một đường tơ kẽ tóc.

Ở mức độ cạn, chúng ta khởi nghiệp ở ý và dừng được ở ý mà không làm thêm ở miệng, ở thân; ví như chúng ta định nói nặng lời một người nào nhưng rồi mình dừng ý niệm khác nghĩ rằng mình nói nặng người ta một câu chắc họ khổ đau rất là tội nghiệp, chắc gì họ chịu thua cho nên mình dừng ngay ở đây; như thế có nghĩa là mình chỉ chặn ý nghĩ thôi. Đó là cách chặn ác nghiệp ở tầng cạn.

Ở mức độ sâu hơn là ta chặn ý thức. Khi có một khởi niệm của tâm thức chúng ta hồi phục lại, qui chiếu lại, nhìn thấy mình là khả năng nhận diện được khởi niệm thì đó là chặn ở tận nguồn của ác và thiện.

Một ý niệm mong manh ban đầu khi đã sinh khởi thành dòng chảy, nó sẽ trở thành trường giang cuộn cuộn ta không thể cắt đứt được. Một ý niệm ban đầu như thương ghét, giận hờn có mặt mà ta nhìn được nó, như người bố lẳng lặng nhìn đứa con đang rong chơi trong nhà, mặc tình cho nó tha hồ chạy nhảy, không áp đặt, không chạy theo trách mắng gì tức chúng ta làm được việc hồi phục lại chủ quyền, nắm được tâm thể bất sinh, bất diệt của mình, loại trừ được tất cả những ác nghiệp của ba đường. Nếu không nó lớn mạnh chúng ta sẽ khó loại trừ vô cùng.

Thông thường chúng ta rất yếu trong vấn đề hồi phục tâm và tu tập thiện nghiệp. Chúng ta đợi cho đến khi hình thành ý thức rồi mới chuyển hóa, mới

tu thì rất muộn. Ví dụ khi ta đã khởi lòng ham muốn về điều này, điều kia, rồi mới khởi thêm ý niệm dập tắt sự ham muốn; dụng công tu tập như vậy là ta chỉ dồn nén chúng, tự mình tạo thêm sức mạnh cho chúng và không sớm thì muộn sẽ bùng lên nơi tâm thức thành hai xung lực đối kháng nhau khó chế ngự. Rất mệt.

Hay khi khởi ý niệm ghét người nào, sau đó mới khởi thêm ý niệm không nên ghét. Tu là không thể ghét ai được, phải đặt mình vào hoàn cảnh người để hiểu, để thương... Như vậy chúng ta luôn chạy theo đuôi của từng niệm khởi, của từng niệm sinh và diệt. Cho nên cách nhẹ nhàng nhất để chúng ta hóa giải được thiện, ác cùng một lúc, hay hóa giải cái ác là khi ý thức khởi một niệm ác chúng ta hãy nhìn nó, hãy nhận biết sự có mặt của nó và để cho niệm ác chu du trong vùng trời tâm thức mà đừng đồng hóa mình vào. Cách này rất là tuyệt vời, không hao phí năng lượng, không cần đánh phá. Bằng cách này, mọi niệm bất tịnh đều bị loại trừ. Đây là cách dụng công mà chúng ta có thể “Trong một niệm chiếu soi, siêu nhiên ngoài ba cõi.”

3. Khả năng rửa sạch tội.

Thời Đức Phật còn tại thế, theo truyền thống Bà La Môn mỗi năm tín đồ của họ phải đi tắm sông Hằng ít nhất một lần. Họ có quan niệm nước sông Hằng rất linh thiêng, dòng sông chảy từ đỉnh Hy Mã Lạp Sơn xuống nên có khả năng tẩy sạch những tội lỗi của con người. Ai ở trên đời mà không tắm nước sông Hằng một hai lần là những người tội lỗi ngập đầu không có cách gì siêu thoát được. Điều này đã được một môn đệ đem ra hỏi Đức Thế Tôn: “Bạch Đức Thế Tôn, vấn đề ngoại đạo đặt ra có hiệu quả không, và có phải như thế không”? Đức Phật trả lời: “Nếu nói ai tắm nước sông Hằng mà hết tội thì những con cá đâu có tội, nó ở dưới sông Hằng quanh năm ấy mà.”

Thưa đại chúng, tội và nghiệp ác muốn rửa sạch không phải là do chúng ta làm gì ở bên ngoài thân mà là vấn đề tẩy sạch từ tâm thức. Khi tâm thức được gột rửa, tẩy trừ thì những nghiệp thức của nhiều đời cũng đồng thời dứt bật.

Ngày xưa, có một vị thiên khách đến hỏi Ngài Triệu Châu: “Thưa thầy, có địa ngục, thiên đường không?” Ngài Triệu Châu trả lời: “Không.” “Có tội phước không?” “Không.” Và vị thiên khách đến hỏi một vị sư khác. Vị sư trả lời có. Vị thiên khách kia rất ngạc nhiên nói: “Bạch Hòa thượng, con hỏi Ngài Triệu Châu, Ngài nói không, sao con hỏi thầy, thầy nói có thiên đường, địa ngục. Vị sư thứ hai liền hỏi: “Triệu Châu có gia đình không vậy?” “Đạ

không, Ngài là người tu độc thân”. Ông hỏi thêm: “Thế ông có gia đình không vậy.” “Dạ thưa có, con có vợ, có con.” “Thế thì phải rồi, Triệu Châu nói không tội, không phước, không thiên đường, địa ngục thì được, chứ ông không thể nói như Ngài Triệu Châu.”

Chúng ta thấy câu chuyện ở đây như một truyện đùa, nhưng bản chất của những câu trả lời rất sâu sắc. Khi ta an trú trong thể vô niệm, không còn ta, không còn người, không còn mình, không còn hoàn cảnh... không quá khứ, vị lai và cả hiện tại, lúc bấy giờ không còn địa ngục, không thiên đường, không tội phước. Nhưng khi tâm ta còn nghĩ quá khứ, còn nghĩ tương lai, còn ý niệm, cái ngã còn có mặt tức ba cõi, sáu đường lồng lộng chưa bao giờ triệt tiêu được.

Mỗi khi chúng ta nhìn ai, gặp ai là có bóng dáng quá khứ chen vào liền. Hai con người gặp nhau bằng bề dày quá khứ của mình, và cả hai gặp nhau bằng hai quá khứ, chứ không phải bằng hiện tại gặp nhau. Chúng ta thường chỉ tiếp xúc bằng quá khứ, bằng kỷ niệm mà chúng ta có về người đó; chúng ta chưa bao giờ tiếp xúc với mặt thật của ai trên hành tinh này nên chúng ta chỉ đứng ở cửa của Tích môn. Trên bình diện Tích môn là chúng ta đang ở trong thế gian sinh diệt này; có đến đi, mất còn, có tạo nghiệp và quả báo.

Khi nào ta nhìn ai mà không có bóng dáng quá khứ của người kia chen vào, những kỷ niệm, ký ức, của con người kia không lừa về, nhìn mà tâm trong sáng tĩnh lặng thì ta đang ở trong Bản môn. Lặn vào bình diện Bản môn thì không hề có nghiệp quả, luân hồi, báo ứng, tái sanh gì cả.

Nhìn những ngọn sóng trên mặt biển cuộn cuộn và mỗi lượn sóng thì có vào ra, lên xuống, biến mất của chu kỳ sinh diệt. Nhưng nếu ta nhìn nước thì nước vẫn là nước, không hề có chuyện sống chết, vào ra, lên xuống bao giờ. Bình diện Tích môn là hiện tượng trên mặt biển, bình diện Bản môn là ngay nơi hiện tượng ta thấy được đại dương.

Ngày xưa, các bậc A La Hán cũng ở trên sinh diệt, nhưng các Ngài sống trong Bản môn. Và Tích môn hay Bản môn chỉ là những danh từ, trên thực tế nó không rời nhau bao giờ và nó cùng có mặt trên thân sinh diệt này. Cảm thọ vui buồn là Tích môn, nếu chúng ta nhận biết được sự vui buồn và luôn an trú trong sự “nhận biết vô ngôn, tĩnh tại hiện tiền” thì ta đang an trú nơi Bản môn. Hai điều này không hề rời nhau. Nếu thông minh, khi vui buồn vừa có mặt ta nhận diện được những cảm thọ vui buồn sinh diệt đang có mặt. Lúc ấy tuy Tích môn đang hiện diện đồng thời ta vẫn đang ở trong thể

Bản môn. Trạng thái tâm nhận biết này vốn không có ý niệm, không ngôn ngữ, nó có mặt bất cứ lúc nào. Nó là trạng thái bản môn vô sinh bất diệt và chúng ta rửa sạch tội là chúng ta lặn vào trong trạng thái đó. Ngày xưa khi các vị thiền sư ngộ rồi tức nhận ra được tự thể tâm gọi là người đang sống trong Bản môn.

4. Tự thể tâm vốn không có tội phước.

Tự thể tâm vốn không có tội phước, nhưng khi quá khứ đã dật nên nghiệp của thân thì đã thành tội phước.

Khi chúng ta thấy mình là khả năng nhận biết tức chúng ta đang an trụ trong Bản môn, có nghĩa là đang sống với tự thể tâm thanh tịnh vốn không tội phước gì cả. Sống được như vậy thì dù cho hình hài này có chịu nghiệp quá khứ như bị bệnh hoạn, đọa đầy, bức bách, tù tội hoặc bị giết chết chúng ta cũng không có gì phải sợ hãi.

Đã có thân thì phải thọ nhận nghiệp của quá khứ. Tuy thân này do nghiệp quá khứ mà có mặt, nhưng ngay khi nghiệp quá khứ đang hiện thành ta vẫn có thể sống được với Bản môn. Trong lúc thân hình còn sinh diệt nếu chúng ta an trụ được trong Bản môn thì sự sinh diệt mất còn, bệnh hoạn, ốm đau, nghiệp thức của thân vẫn không hề dính gì với tự thể tâm. Trong Tam Quốc Chí ngày xưa, có chuyện Quan Vân Trường khi bị một mũi tên độc ở cánh tay liền cho người mời Hoa Đà (một thần y của thời đại) tới. Hoa Đà thưa: “Tôi có thể trị được vết thương của Ngài với điều kiện là Ngài bằng lòng để tôi cho người trói Ngài lại vì tôi sẽ dùng dao mổ thịt cạo xương, bởi chất độc đã thấm vào xương.” “Ồ, tưởng gì chứ điều đó có gì là nghiêm trọng, khỏi cần phải trói ta.” “Nếu không trói khi tôi mổ Ngài vùng vẫy làm sao tôi cạo xương Ngài được.” Quan Vân Trường bảo: “Người hãy sai dọn cho ta một tiệc rượu.”

Trong khi Hoa Đà vừa mổ, vừa cạo Quan Vân Trường vẫn nghiêm nhiên nhắm rượu, đánh cờ. Sau khi mổ xong, Quan Vân Trường cười nói: “Thật là thầy thuốc hay, làm xong ta nghe rất nhẹ.”

Thưa đại chúng, trường hợp của Quan Vân Trường là một võ tướng xông pha ngoài trận địa, đã từng vào ra trong lửa đạn, cận kề với sống chết nên khi ông tiếp xúc với sự đau đớn của hình hài thể xác thì đâu có gì là quan trọng. Trong khi có những người xem hình hài, thân mạng mình rất quan trọng. Đôi khi chỉ một chấn thương nhẹ, một xây xát nhỏ cũng làm cho họ lo sợ, hoảng hốt vì không đủ can đảm, và ý chí không đủ mạnh.

Cũng là con người, cùng một trí thức, cùng một cái nhìn như nhau nhưng tùy theo trình độ tâm thức, ý chí, nhận thức từ bên trong đã làm nên khả năng đối phó với những thăng trầm, đau khổ, buồn vui của cuộc đời đến với mình khác nhau, và cũng từ nhận thức bên trong cho chúng ta khả năng mạnh hoặc yếu của ý chí.

Hãy tưởng tượng một điều khi ta chìm vào trong giấc mơ, ta thật sự hoảng sợ khi thấy mình bị rượt đuổi và nỗi sợ sẽ lớn vô cùng khi thấy mình không còn lối thoát, nhưng nếu giật mình tỉnh giấc tất cả những sợ hãi tan biến mất mà không cần làm gì thêm.

Cũng như thế, khi ta đang ở trong bình diện Tích môn ta thấy vật chất, của cải và người thân này là của tôi, vui buồn này là của tôi, lo sợ này là của tôi... mà không thấy cái gì khác. Nếu ta lặn sâu qua khỏi bình diện này, nhận ra được thân này và tất cả những khởi niệm có mặt như những lượn sóng của tự thể tâm không sinh, không diệt tức khắc những lo sợ về thân, về hoàn cảnh... tự nhiên rơi rụng như khi ta tỉnh giấc mơ.

Bao giờ chúng ta vững niềm tin vào tự thể tâm tức khắc bấy giờ tội, nghiệp của nhiều đời được rửa sạch, không cần qua thời gian. “Đàn chỉ viên thành bát vạn môn.”, “khảy móng tay là hà sa công đức lập tức đầy đủ.” Và chỉ cần một khảy móng tay trở về tự thể tâm không sinh, không diệt thì bao nhiêu nghiệp thức lâu đời của A Tỳ Địa Ngục rửa sạch một lần, không có gì dính vào chúng ta được.

CHƯƠNG V LÀM MỚI THÂN TÂM

Thưa đại chúng,
Sau đây là phần âm Hán văn của chương thứ năm.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “**Nhân hữu chúng quá, nhi bất tự hối, đồn tức kỳ tâm, tội lai phó thân, như thủy quy hải, tiệm thành thâm quảng. Nhược nhân hữu quá, tự giải tri phi, cải ác hành thiện, tội tự tiêu diệt, như bệnh đắc hạn, tiệm hữu thuyên tồn nhĩ!**”

Đức Phật dạy: “*Người có lỗi lầm mà không tự sám hối để sớm chấm dứt tâm tạo ấy, thì tội lỗi càng chồng chất vào thân như nước chảy về biển*

dần dần trở nên sâu rộng. Nếu người có lỗi lầm mà biết nhận lỗi, bỏ ác làm lành thì tội tự diệt, như bệnh được đổ mồ hôi, dần dần sẽ khỏi bệnh.”

B. ĐẠI Ý.

Như chúng ta đã biết, văn học Kinh Bốn Mươi Hai Chương rất dễ cho mình đi vào. Và đại ý của chương này muốn nói cho chúng ta hiểu người có các điều lỗi hãy biết sám hối chuyển nghiệp, đoạn trừ ác niệm từ tâm thức hầu thành tựu Thánh hạnh.

C. NỘI DUNG.

Trước khi đi sâu vào nội dung, chúng ta hãy lướt qua một chút văn tự chữ Hán trong đoạn Kinh có từ “Nhi”. Từ “Nhi” này được người xưa dùng như một chấm câu tương tự như chữ “Dã”. “Dã” là vậy. Khi đọc vào những văn bản cổ chúng ta thấy người xưa viết liền một mạch không cần dấu chấm, phẩy gì cả mà chỉ dùng những chữ này thay cho dấu chấm.

Chúng ta cũng cần đặc biệt lưu ý ở đây những từ như: “Đốn tức kỳ tâm”.

“Đốn tức kỳ tâm” được dịch trong văn bản này là sớm chấm dứt tâm tạo tội, nhưng thông thường trong văn học Hán chữ “Đốn” là ngay tức khắc. Nó không có nghĩa là dần dần, nay một chút, mai một chút mà dứt bật liền. “Kỳ tâm” là dứt bật liền ý thức. Những tội lỗi, sầu bi, ưu não của tâm thức, những dạng tâm lý bất an có mặt trong ta đều do ý thức sinh khởi. Nếu chúng ta làm được một việc quan trọng là dứt được ý thức tức khắc mọi nỗi niềm liên bất mà không cần trải qua thời gian công phu, dụng công gì cả. Bốn chữ này rất quan trọng, chúng ta sẽ từ từ đi vào những phần chính sau đây:

1. Sự khác biệt giữa sám hối và thú tội, chuộc tội của các tôn giáo khác.
2. Thực hành và sám pháp.
3. Tu thiện nghiệp.
4. Dứt tâm (Đốn tức kỳ tâm).

1. Sự khác biệt giữa sám hối và thú tội, chuộc tội.

Hai chữ sám hối này mang nội hàm ăn năn những lỗi lầm mình đã gây ra và hứa rằng không tạo lại như đã từng làm trong quá khứ. Nghĩa sâu hơn là tự mình đối diện với mình, phải tự mình gột rửa thân tâm chứ không phải đi

van xin hay cầu khẩn một năng lực vô hình nào, một đấng thần linh nào để có thể giải trừ nghiệp tội cho mình.

Sám hối trong đạo Phật là tự mình làm mới chính mình, gột rửa thân tâm cho sạch và chuyển hóa thân tâm. Ví dụ như nếu chúng ta lạy Phật hay thực hành các sám pháp không có nghĩa là cầu khẩn năng lực nào ở bên ngoài giúp mình, hỗ trợ mình, cứu rỗi mình. Đây là điều đặc biệt của từ sám hối trong Đạo Phật. Chúng ta cần ghi nhận sự khác biệt này giữa Phật giáo và các tôn giáo khác.

Với khả năng Anh ngữ lưu loát, chắc sẽ không khó cho quý vị khi dịch cho thật sâu sắc từ sám hối này để người Tây phương ý thức được những sự khác biệt rất rõ nét trong truyền thống tâm linh Đông phương mà Phật giáo là một điển hình.

– Điều khác biệt đầu tiên là Đức Phật xuất hiện trong cuộc đời không phải để lý luận về những vấn đề siêu hình; con người từ đâu sinh ra, khi chết rồi đi về đâu, ai tạo ra thế giới này, phải chăng có một đấng tạo hóa sáng lập ra nó hay không... Ngài không phải được sinh ra để nói điều đó, và hầu như suốt cuộc đời của Ngài nếu có ai hỏi về những vấn đề này Ngài đều im lặng không trả lời. Không trả lời không có nghĩa là Ngài không biết gì về hình nhi thượng (lãnh vực siêu hình), mà Ngài quan niệm cuộc đời và tuổi thọ con người không đủ dài để đi vào lãnh vực có tính cách hí luận như vậy.

Ngài làm một điều thiết yếu duy nhất là chỉ rõ cho con người nhận biết được nỗi khổ đau đang có mặt ở thân tâm này. Và mở ra con đường thoát khổ cho nhân loại nương vào đó tự đi. Đây là điều đặc trưng quan trọng trong đạo Phật và rất khác biệt với các tôn giáo khác.

– Điều khác biệt thứ hai rất tuyệt vời là Đức Phật bảo rằng tất cả chúng ta đều có khả năng thành Phật, thành tựu quả vị như Ngài. Ngài không phải là vị Phật duy nhất.

Đức Phật không bao giờ tuyên bố Ngài là con người cao cả hơn tất cả sinh dân trên hành tinh này, cũng không phải từ một đấng thần linh nào sinh ra để cai quản con người. Ngài chỉ nhận mình là vị Thầy, là bậc đạo sư, là người dẫn đường mà thôi. Ngài có duyên may thấy được chân lý, con đường sáng để đi và trong tự thân của mỗi chúng ta đều có khả năng làm được như Ngài. Chúng ta vì chưa khai triển được tiềm năng Phật nơi mình, của chính mình nên còn mãi là phàm phu.

Đức Phật chỉ dạy cho con người những gì mà Ngài đã trải qua, đã thực sự chứng nghiệm mà không mang đặc tính lý luận, tư duy. Đó là những phương pháp do Ngài đã từng hành trì, tu tập, đưa đến sự thành đạt an lạc và Niết Bàn; chúng ta có thể nói bằng ngôn ngữ bình thường là Ngài thực chứng được hạnh phúc tự tâm. Chúng ta nếu thực hành rốt ráo những lời Ngài dạy thì cũng thành đạt được con đường hạnh phúc giống như Ngài.

– Điều cuối cùng khác biệt giữa đạo Phật với các truyền thống tâm linh khác là lời Ngài dạy mãi cho đến bây giờ vẫn còn thích hợp với sự phát triển của xã hội. Tất cả mọi sự vật trong cuộc đời là do nhân duyên mà hình thành, không có cái gì gọi là nguyên nhân ban đầu cả. Nó trùng trùng duyên khởi. Con người, hành tinh cho đến một hạt bụi cũng do nhiều nhân duyên, nhiều yếu tố mà thành. Và nếu hành tinh này có mất đi, tan hoại thì cũng do nhiều nhân duyên làm cho nó tan hoại, mà không có gì gọi là nguyên nhân ban đầu cả. Không có một đấng thần linh nào sinh ra mọi vật. Tất cả là một dòng chảy nghiệp lực hội tụ để hình thành.

Con người này, hình hài này chỉ là một hợp thể ngũ uẩn, không có gì là thần ngã bên trong, là trường tồn bất biến. Nên đạo Phật gọi mọi hiện tượng là vô Ngã, con người là Vô ngã. Tuy vô ngã nhưng có một dòng tâm thức của nghiệp chảy miên man, thúc đẩy hình thành năng lượng rất lớn. Từ năng lượng của nghiệp thúc đẩy mà thành thân người như một sợi chỉ xuyên suốt thọ mạng con người từ hiện tại đến tương lai chứ bên trong không có gì làm chủ, không có gì là linh hồn trường cửu.

Tuy vô ngã nhưng nếu chúng ta gây khổ đau cho người khác, thì chúng ta thọ nhận sự khổ đau hoàn trả nơi chính tự thân ta. Vô ngã nhưng nhân quả nghiệp báo sẽ đến với mình. Điều này tuy khó hiểu và đôi lúc có người cho là mâu thuẫn, mơ hồ, nhưng nếu chúng ta đi sâu vào giáo lý đạo Phật học hỏi, thực hành, tu tập, chúng ta sẽ chứng nghiệm được sự tuyệt vời thâm sâu của giáo lý vô ngã. Đây là điều đặc trưng của đạo Phật.

Thưa đại chúng, từ nền tảng khác biệt qua những điều căn bản này chúng ta qui chiếu vào nhiều lãnh vực khác nhau cho thấy phương pháp sám hối trong đạo Phật không mang tính cách ỷ lại, không giao phó cuộc đời mình cho bất cứ ai, không cầu khẩn thần linh nào bên ngoài xá tội cho mình.

Đôi khi chúng ta thấy quần chúng Phật tử Việt Nam đứng trước bàn thờ thấp nhang lễ lạy, khẩn nguyện... chúng ta đừng nghĩ khi làm các việc ấy là họ cầu khẩn, van xin điều gì với đấng thiêng liêng có quyền ban ơn, giải trừ

nghiệp tội. Tuy niềm thiết tha cầu nguyện được biểu lộ bằng hình thức bên ngoài như vậy, nhưng thực tế con đường sám hối của đạo Phật có nội dung rất thâm sâu. Nó là con đường qui chiếu về thực tâm, làm mới thân tâm, loại trừ những ác niệm để rồi mời năng lượng tích cực về chuyển hóa những tâm hành, những suy tư tiêu cực lắng dịu lại và ta nếm được an lạc.

Nhìn lại vấn đề sám hối trong đạo Phật, từ những sám pháp, những nghi lễ hay con đường thực tập đều có chung công năng là làm thế nào phục hồi được năng lượng chánh niệm. Để làm được điều này, trước nhất chúng ta cần có niềm tin nơi chính mình. Sau khi đã có niềm tin vững chãi, tin rằng chính mình nắm lấy sinh mạng của mình trong lòng bàn tay chúng ta mới có khả năng làm chủ cuộc đời mình, đoạn lìa được ý thức lảng xăng, bất an, sầu muộn để ngay tức khắc an lạc có mặt nơi tự thân.

Con người không nô lệ thần thánh, không nô lệ cho bất kỳ một năng lực siêu hình nào ở bên ngoài, và con người chính là hoàng đế của mình. Nếu chúng ta có thực hành những nghi thức sám hối, thú tội thì cũng chỉ đặt trên tinh thần như vậy.

Sám hối trong đạo Phật với nghĩa gần nhất là chúng ta quay về làm mới thân tâm. Cho nên, điều quan trọng nên nhớ chúng ta là chủ dòng nghiệp thức của chính mình. Nếu chúng ta có quan niệm vững chắc về điều căn bản này, chắc chắn đạo Phật có cơ may cống hiến cho tâm thức người Tây phương một truyền thống tâm linh tương hợp với những đặc nét của nền văn hóa độc lập, mang tính chất mạo hiểm, khai phóng và tự làm chủ cuộc đời của họ. Chúng ta sẽ không ngạc nhiên khi đạo Phật được chấp nhận, đồng thời hội nhập rất dễ dàng vào dòng tâm thức của người Tây phương.

Có những nền đạo đức, hoặc những truyền thống tôn giáo ảnh hưởng rất nặng trên tâm thức con người, và điều quan trọng là ảnh hưởng của nó làm cho tâm hồn con người trở nên mặc cảm yếu hèn, tội lỗi. Chúng ta sinh ra đời đã làm gì đâu tự nhiên bị cho là có tội. Và tội lỗi nếu nhìn thật nghiêm túc thì tự thân nó không có mặt. Sự đọa đày làm cho ta khốn đốn là do tâm thức của chúng ta tạo thành, chứ không phải sự phạm tội làm hại đời mình. Sở dĩ nó có mặt và gây đau khổ là vì chúng ta không thể loại trừ để chấm dứt được những nỗi niềm ân hận, ám ảnh của quá khứ mà thôi.

Bản chất thực của tội lỗi tự thân nó là một năng lượng có thể loại trừ. Tội lỗi dù có nghiêm trọng đến đâu cũng có thể loại trừ. Khổ ải, đọa đày không phải nó luôn đeo cứng lấy mình không thể rời bỏ được. Nếu không làm cho sạch

được chắc chắn chúng ta đã ngập đầy tội lỗi, và sẽ triền miên trong nỗi khổ không cách gì gột rửa được.

Như chúng ta biết có những người làm nghề hành quyết, giết rất nhiều tử tội. Trong suốt cuộc đời họ đã giết không biết bao nhiêu người, nhưng khi được một người hỏi tại sao giết người nhiều như vậy mà đến tuổi già ông vẫn khỏe mạnh, an vui? Ông ta thản nhiên trả lời: “Tôi làm việc này cũng như bao nhiêu người khác làm công để lãnh lương mà thôi. Tôi không thấy ân hận, dằn vặt trong tự tâm vì những người bị tôi hành quyết đều là những kẻ có tội, đã từng gây tai họa cho bao nhiêu cuộc đời con người. Tôi vẫn thấy bình thản như mọi người khác.”

Dĩ nhiên đây là vấn đề đặt ra cho các nhà đạo đức, tâm linh nhiều câu hỏi về các cấp độ nhân quả nghiệp báo sâu cạn sai biệt từ tâm thức, và những vấn nạn đối với lương tâm nhân loại. Ở đây, chúng ta không cần đi lang thang vào các lĩnh vực khác mà hãy nhận diện nỗi khổ có mặt nơi tâm hành con người và loại trừ, trong sạch hóa nỗi khổ cũng phải từ tâm hành con người. Chắc hẳn chúng ta bị dằn vặt, khổ đau, quẫn quai vì tự tâm mình làm kẻ phán xét mình trước. Những nỗi niềm ân hận, bất an của tâm thức mình về việc đó tự đầy đọa, làm khổ lụy và nhận chìm mình.

Ngày xưa, vào thời Đức Phật còn tại thế, có anh chàng Vô Nảo trước khi trở thành đệ tử của Đức Phật anh là kẻ giết người khét tiếng. Anh phạm tội sát sanh rất lớn, đã từng rượt giết hàng loạt người chỉ để lấy ngón tay làm tràng hạt đeo cổ. Vậy mà khi được về với Đức Phật không bao lâu anh chứng quả A La Hán. Nhưng vì việc ác anh gây ra không phải là nhỏ cho nên nghiệp dữ vẫn đeo đuổi anh đến khi chứng quả rồi anh vẫn còn bị hành hung.

Như vậy để thấy rằng, vấn đề ở đây không có nghĩa tội lỗi là một cái gì nhất định. Tội lỗi dù có nghiêm trọng đến đâu cũng có khả năng loại trừ, và chúng ta cũng có khả năng làm mới thân tâm này bằng con đường tịnh hóa tâm thức. Ở cấp độ cạn nếu chúng ta dứt được nỗi ân hận, dằn vặt thì chấm dứt được sầu khổ, phiền muộn, bất an. Ở cấp độ sâu, tắt được sóng thức lao xao rũ sạch chấp thủ ngũ uẩn thì tắt cả nghiệp chướng lâu đời của quá khứ cũng tiêu tán, huống hồ những lỗi lầm nho nhỏ. Đây chính là điều quay về làm mới thân tâm. Làm mới thân tâm có công năng tuyệt vời là làm cho chúng ta trẻ lại, mới lại. Làm cho chúng ta vươn vai chỗi dậy từ khối dĩ vãng u ám, đau thương và chúng ta sẽ đứng lên như một thiên thần.

2. Thực hành sám pháp.

Khi đi vào thực hành sám pháp đượm màu sắc, hình thức rườm rà của Phật giáo truyền thống, chúng ta thấy rõ một điều là Phật giáo truyền thống bị ảnh hưởng sâu đậm văn hóa Trung Hoa trong khi Phật giáo Nam Tông đơn giản hơn nhiều dưới ảnh hưởng văn học Pali. Sám pháp của truyền thống Pali khi thực hành các sư chỉ tụng một bài Kinh Từ Bi tức Kinh Thương Yêu... sau một thời thiền tọa, công phu. Nếu có cư gia Phật tử nào bị bệnh cần đến thì các sư chỉ tụng một bài kinh Đức Phật dạy ngày xưa như Kinh Thương Yêu hay kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm... Hoặc thiền quán và rải tâm từ.

Văn học Phật giáo truyền thống Trung Hoa với những sám Pháp như lễ Phật, sám hối... và chỉ riêng trong lễ Phật thôi cũng thật là mênh mông bát ngát, như lễ Ngũ Bách Danh, tụng kinh Thủy Sám, Lương Hoàng Sám... rất nhiều khô, phức tạp. Họ đã trước tác ra những quyển kinh toàn là danh hiệu Phật, nào là Vạn Phật, Tam thiên Phật rồi Quan Thế Âm thì có đến năm trăm danh hiệu.

Chúng ta hãy nhìn lại những sám pháp của Phật giáo truyền thống Bắc Tông hầu như lệ thuộc hoàn toàn vào văn hóa Phật giáo Trung Hoa, nặng nề Hán tạng. Cùng những nghi thức, lễ tụng thật rườm rà rồi cứ mỗi thời họ lại gia cố thêm những cầu kỳ lễ lạy mới. Nay thêm râu, mai thêm mũ... cho đến ngày nay diện mục Phật giáo chúng ta nhìn không ra, đôi lúc nhìn chưa quen chúng ta trở nên dị ứng. Hình thức Phật giáo hoa hòe như thế không có mặt trong Phật giáo Nam truyền, trong nguyên thủy đạo Phật.

Các bậc đạo sư lớn trong truyền thống Ấn Độ chỉ giảng dạy như Đức Thế Tôn đã từng giảng dạy trong một đời. Khối lượng kinh sách không có nhiều như kinh điển Hán tạng hiện tại. Kinh sách được kết tập trong bốn bộ A Hàm và đó là nền giáo lý căn bản nhất của Phật giáo.

Nhưng khi dòng chảy Phật giáo phát triển mạnh qua nhiều trăm năm sau, có những vị thông bác kim cổ, các Ngài khai triển từ nền Phật giáo Nguyên Thủy ra thành Phật giáo phát triển, vì vậy khối lượng kinh sách trở nên đồ sộ. Hơn nữa, khởi đầu cho tất cả những bộ kinh mà các Ngài không để tên người sáng tác luôn dùng câu: “Nhu thị ngã văn” nên người đời sau khó phân biệt và thường nhập nhằng giữa rừng bát ngát kinh điển này. Cái nào cũng là của Phật nói. Từ lảng kính của những nhà nghiên cứu thì những văn hệ thuộc lễ Phật, sám pháp, danh hiệu Phật... và tất cả những thư tịch, kinh điển mang tính chất sám pháp này đang là một dấu hỏi lớn, có khả năng là

do các vị sư của Phật giáo phát triển chế tác và hẳn nhiên không phải do Phật nói.

Đặc biệt khi hòa nhập vào bản sắc của đất nước mình, người Trung Hoa đã rất thông minh khi uyển chuyển lấy những danh hiệu Phật hay Bồ Tát trong thư tịch Hán tạng, đem gắn liền vào những trụ xứ trên đất nước họ tạo nên những huyền thoại mang tính chất thần thánh của những vị chỉ có trên văn bản mà không có trong cuộc đời. Họ đem danh hiệu các vị Bồ Tát, các vị A La Hán thực tế hóa thành một con người có lịch sử, rồi dựng ra những di tích ở vùng núi nọ, vùng núi kia để dân chúng đến lễ lạy, bái sám.(Ngũ Đài Sơn, Cửu Hoa Sơn...)

Thừa đại chúng, tôn giáo là một mảng lớn đóng góp để hình thành một phần văn hóa cho một quốc gia, một dân tộc. Tăng sĩ là người có trách nhiệm lớn đối với công cuộc xây dựng nền văn hóa của đất nước mình. Ông cha chúng ta ngày xưa đã biết tạo ra chữ Nôm để cách biệt với chữ Hán, để đừng lệ thuộc vào văn hóa Trung Hoa. Nhưng đến thời chúng ta, chúng ta lại thích lệ thuộc; tinh thần độc lập, tự chủ không có mặt dù chúng ta có bốn ngàn năm văn hiến, có ngôn ngữ riêng, chữ viết riêng.

Thời cận đại vào thập niên ba mươi, bốn mươi là thời Phật giáo chấn hưng, và cũng từ làn sóng chấn hưng từ Trung Hoa chảy xuống, Việt Nam cũng bắt đầu chấn hưng thì từ y, áo, lễ tụng đến niệm hương, bạch Phật. Các bậc thầy đã biết loại bớt những ảnh hưởng hình thức từ Phật giáo Trung Quốc. Thế nhưng càng về sau chúng ta càng có khuynh hướng cực kỳ hướng ngoại; từ học tập, pháp phục, nghi lễ và trai đàn chẩn tế đã trở thành rất thịnh trong truyền thống Phật giáo Việt Nam.

Từ điều này cho chúng ta thấy cơ chế xã hội, văn hóa, kiến trúc, chùa, viện cũng đều đi theo con đường hướng ngoại, và hầu như đa phần tu sĩ Việt Nam không bao giờ loại trừ được tâm thức vọng ngoại, thích bắt chước và tự hào khi sao chép y bản văn hóa đất nước người.

Đất nước Việt Nam chúng ta bé nhỏ thật tội nghiệp mà khuynh hướng sinh hoạt Phật giáo lại bị ép giữa hai nền văn hóa rất lớn. Một Trung Hoa vĩ đại và một Ấn Độ huyền bí, sâu thẳm mênh mông... nếu chúng ta thông minh giữ được nền văn hóa Việt thì chúng ta mới có thể tồn tại được.

Để giữ được nền văn hóa Việt, những tăng sĩ phải tự mình thắp sáng ngọn đuốc tự hào là dân Việt. Chúng ta phải làm thế nào vận dụng được sự thông minh, tự chủ vốn có, đặt trên nền tảng của Phật giáo Nguyên Thủy. Hồi phục

sự trong sáng của Đạo Phật đầy tuệ giác và hùng lực mới mong đối kháng được sự xâm thực và thôn tính của văn hóa Trung Hoa đang phủ trùm lên quê hương, đất nước chúng ta.

3. Tu tập các thiện nghiệp.

Thiện nghiệp là năng lượng tích cực do chúng ta chế tác có khả năng loại trừ những năng lượng tiêu cực trong ta, và hai năng lượng này đồng thời cùng có mặt nơi thân tâm này.

Nếu chúng ta làm cho năng lượng tích cực phát triển mạnh thì năng lượng tiêu cực sẽ tàn héo, tiêu mòn. Cũng như trong một vùng đất hoang, không một mảnh đất nào mà không mọc lên cây cỏ dại. Nếu từ mảnh đất ấy, nhưng chúng ta biết gieo cây lành trái ngọt, hoa lá thắm tươi thì cây cỏ hoang dại còn đâu chỗ để chen chân.

Trên con đường thực tập cũng thế, chúng ta phải làm thế nào để phát triển năng lượng tích cực của thân tâm. Dĩ nhiên, thiện nghiệp tương tức giữa thân và tâm. Ví như khi ta có năng lượng lành phát triển bên trong, tự nhiên năng lượng yêu thương, hòa ái biểu hiện ra ngoài thân rất rõ. Nếu ngược lại thì dù cho ở trong vũ hội, hay phố chợ xôn xao chúng ta cũng không có được niềm vui.

Từ bên ngoài, nếu môi trường chung quanh chúng ta toàn là năng lượng tiêu cực thì dù cho chúng ta có cố gắng chống chọi cũng không thể nào trấn áp được năng lượng tiêu cực đang áp đảo, phủ vây thắm vào người. Đó là mức độ tương tức tương nhập giữa thân và tâm, giữa mình và người, giữa chúng ta và hoàn cảnh.

Cho nên chúng ta muốn loại trừ, giải nghiệp tội, để có niềm vui thì yếu tố ban đầu là môi trường rất quan trọng. Như khi các thầy, các cô đến đây với một tảng thân lớn, đại chúng đông đảo, đầy ắp năng lượng thiện lành tuy chưa thực tập gì nhiều nhưng tự nhiên những nỗi sầu khổ cũng lắng dịu xuống. Nếu có vị rời tảng thân về vùng phố chợ xôn xao một thời gian từ từ sẽ cảm thấy năng lượng yên bình, hạnh phúc của mình bị bào mòn.

Môi trường sống là điều kiện ban đầu rất cần thiết và quan trọng cho ta tu tập. Không gian yên tĩnh, thanh vắng của núi rừng, có nhiều người cùng thực tập, có chung một thiện nghiệp, chung một cộng nghiệp tạo thành năng lượng rất lớn và hùng hậu nên khi chúng ta liệng mình vào đó thì khả năng

chuyển hóa đến rất dễ. Giống như trong một đồng lửa lớn, ta là thân củi tươi nếu được bỏ vào đó cũng bị cháy dễ dàng.

Năng lượng lớn của sự tu tập bên ngoài yểm trợ ta rất là quan trọng. Khi chúng ta chuyển được năng lượng tiêu cực tức chúng ta cũng đã đóng góp năng lượng tích cực của mình vào trong tập thể tăng thân. Hai điều này luôn tác động hỗ tương với nhau.

Tôi xin chia sẻ với quý vị một điều, khi sống trong một đại chúng lớn tu tập như thế này, nếu một hôm vì lý do gì đó mình sinh ra lười biếng không sinh hoạt cùng chúng, không đi tọa thiền, chỉ muốn nằm ngủ nướng. Đến giờ ăn mình vào ăn, tự nhiên mình sẽ thấy rất khó chịu, áy náy và bất an suốt ngày. Đó đã là trường hợp của tôi đã gặp.

Thưa đại chúng, thiện nghiệp còn có công năng chuyển hóa thân tâm và môi trường. Ngày xưa, Ngài Qui Sơn được một cư sĩ mời Ngài đến hoằng pháp độ sinh tại một vùng núi vừa mới được khám phá rất u nhã. Ngài nhận lời đến chốn hoang vu đầy thú dữ và cọp beo bao quanh, dựng một túp lều ở như vậy cho đến bảy năm. Ngày tháng qua giữa chốn thâm sơn, cùng cốc quanh hiu không một bóng người lai vãng, một hôm Ngài liền nói: “Nếu thực sự con có duyên độ sanh, giáo hóa thiên hạ, thì xin mọi loài thú dữ đi nơi khác. Còn không thì xin thú dữ đến ăn thịt con đi cho rồi, sống như thế này nữa thật là vô ích.” Phát nguyện xong, Ngài bắt đầu mở con đường đi xuống phố. Khi bước chân Ngài đến đâu mọi loài thú đều tránh xa. Và bắt đầu từ đó, thánh chúng tứ phương đến tu học với Ngài rất đông đảo. Khoảng mười năm sau thành một đạo tràng có đến cả nghìn Thầy.

Nghe câu chuyện trên, chúng ta có thể nghi ngờ là không có thực. Nhưng điều này chúng ta có thể kinh nghiệm được từ bản thân: khi chúng ta có tâm hồn hiền thiện, trong lành, đi ra ngoài chúng ta làm quen ai, hoặc ai đến với chúng ta họ đều có chung một cung bậc tâm hồn như ta, một trình độ trí thức hiểu biết như ta, lành thiện và dễ thương như ta.

Trong đời sống nhân gian, có trường hợp những người đã lập gia đình, một thời gian sau họ chán ngán không còn muốn sống chung với người mà mình đã từng lựa chọn. Họ xa nhau, đến khi cảm thấy cô đơn lại đi tìm kiếm người khác, họ nghĩ rằng người mới sẽ dễ thương hơn, vừa ý hơn. Nhưng quanh quẩn kiếm tìm, loay hoay thế nào họ cũng lại chọn một người giống như người của buổi ban đầu, đôi lúc lại còn tệ hơn nữa. Tại sao? Thưa tại vì

cung bậc tâm hồn chỉ có được như vậy, nên khi lựa chọn họ cũng chỉ lựa người cùng một cách điệu, một tầng tâm thức như trước mà thôi.

Cho nên khi thiện nghiệp trong tâm thức của chúng ta lớn, đầy yêu thương hài hòa thì dù sống ở bất cứ nơi đâu đều tạo được không gian, môi trường đó theo thiện nghiệp của mình. Dù chúng ta ở giữa chốn lao xao, náo nhiệt thì năng lượng thiện nghiệp của mình vẫn có tác dụng chuyển hóa những người chung quanh.

Khi ở trong một cộng đồng xấu ác, tự thân tâm những năng lượng tích cực đủ lớn mạnh, tự nhiên môi trường chung quanh sẽ chuyển, hoặc đôi khi có năng lượng vô hình thúc đẩy đưa ta đến một nơi mà môi trường chung quanh sẽ rất tốt lành. Chúng ta đừng lo sợ, băn khoăn mà hãy chăm sóc cuộc đời mình. Hãy lo chuyển hóa làm cho năng lượng thiện lành có mặt mãi mãi trong tự thân. Hãy có niềm tin rất vững vào sự chuyển hóa của chúng ta. Nếu chúng ta là những vị thầy giỏi thì thiên hạ đến với mình, tu với mình đều trở thành những đệ tử giỏi.

Năng lượng tích cực là một năng lượng tương ứng với Phật tâm. Không bao giờ có một vị đạo sư chân chính mà trong thân tâm không có bản chất của sự chân thật, cái lành và cái đẹp. Chân Thiện Mỹ là ba điều luôn có mặt trong tự thân các thầy. Điều này được thể hiện ra bên ngoài, nơi tự viện, nơi tăng đoàn.

Cho nên tu đúng nghĩa là chúng ta biết thực tập để đẩy cuộc đời của mình từ lãnh vực bình thường lên đến tầng cao của Chân Thiện Mỹ.

Con đường thực tập mời gọi năng lượng thiện lành là con đường chúng ta phải thực tập từng ngày một, nuôi lớn nó không bao giờ biết mỏi mệt. Các bậc thầy ngày xưa chưa từng có một vị nào biết mỏi mệt với chuyện độ sinh cả. Tự thân tâm các vị luôn luôn là sự dâng hiến cuộc đời mình cho người, chưa bao giờ làm thương tổn một ai, và chưa bao giờ từ chối nhúng tay vào một việc lành gì dù nhỏ.

Tâm hiền thiện bên trong tự nó là một năng lượng tương ứng với năng lượng tốt lành trong không gian vô hình, nó có công năng bảo vệ, che chở và đẩy dần chúng ta đến những nơi có điều kiện thuận lợi cho ta phát triển đời sống tâm linh.

Trong đời sống, con người hơn nhau không bằng sự tính toán. Những thành công trong lãnh vực tiền tài, vật chất, lợi danh đôi lúc không thể đo lường

bằng sự tính toán, mà bằng năng lượng lành hay không lành. Đó gọi là phước. Có những người không thông minh, tài giỏi gì nhưng họ lại thành đạt trong cuộc đời rất dễ vì bên trong con người họ có hàm tàng năng lượng thiện lành.

Chúng ta hơn nhau nhờ biết gột rửa thân tâm hiền thiện, nâng cấp đời sống tâm linh. Khi đời sống tâm linh được nâng cao, có mặt sự hiền thiện thì cuộc đời của người ấy sẽ bước những bước đi lên tươi sáng và rực rỡ. Điều này có thể kinh nghiệm được trong cuộc sống đời thường cũng như trong cuộc đời tu tập tự thân của mỗi chúng ta.

4. Đốn tức kỳ tâm.

“Đốn tức kỳ tâm” có nghĩa là dứt ý thức lăng xăng ngay tức khắc. Ngay bây giờ và ở đây dừng tâm thức dao động, bất an của mình. Làm được công việc này tức loại trừ ngay một lúc, ngay lập tức nghiệp thức của nhiều kiếp.

Ở tầng sâu xa nhất, tức ở tầng Bản môn (Chân như môn) hay an trú nơi tâm Phật bất động thì nghiệp, tội hay phiền não khổ đau chỉ có mặt trên bình diện ý thức. Nếu lặn sâu hơn khỏi bình diện ý thức, thì những gì gọi là nghiệp chướng, khổ đau, tội lỗi không còn có mặt. Điều này có vẻ khó hiểu, nhưng với ví dụ sau đây có lẽ chúng ta sẽ dễ hiểu hơn. Chẳng hạn như trong giấc chiêm bao, chúng ta rất hoảng loạn và sợ hãi vì thấy mình bị rượt đuổi, chúng ta chạy trốn, cầu cứu với tâm thức rất bất an. Lúc bấy giờ nếu có một vị thầy, một vị Bồ Tát, hay Đức Phật hiện ra dạy chúng ta những phương pháp như niệm Phật, niệm chú để đối trừ những sợ hãi, bất an. Và làm những việc để loại trừ lo sợ, hoảng hốt trong giấc chiêm bao đòi hỏi một thời gian kéo dài từ lúc chúng ta sợ đến lúc trấn an được nỗi sợ. Nhưng trong lúc hồi hộp, hoảng sợ, đang chạy trốn nếu có một ai vỗ vai lay chúng ta, chúng ta liền tỉnh dậy thoát khỏi giấc chiêm bao, tức khắc vượt thoát tất cả những nỗi sợ của mình mà không cần thời gian để làm gì cả. Chỉ cần mở mắt ra, thức giấc là bao nhiêu sợ hãi và bất an không còn nữa.

Cũng như thế, nếu tỉnh thức thì chúng ta dứt trừ ngay nghiệp chướng của quá khứ. Nghiệp có mặt do sóng ý thức, có nghĩa là khi ý thức phát sóng là có mặt của sự sống và chết, đến và đi, có và không, còn và mất, là ta đang ở bình diện “Sinh diệt môn.” Nên nghiệp chỉ có mặt ở bình diện sinh diệt môn, mà không hề có mặt ở bình diện “Chân như môn.”

Đối với phàm phu chúng ta thì mọi thứ vẫn còn y nguyên, còn phiền não khổ đau, còn tham sân si, còn nghiệp chướng. Ta chưa chạm tay vào được, chưa

có khả năng đột nhập thẳng vào bình diện Chân như này. Đôi khi tuổi đời chồng chất, chúng ta lại càng rời xa bản thể Chân như mà đi vào Sinh diệt càng nhiều hơn.

Nếu đem so sánh tâm thức chúng ta với tâm thức của một em bé. Tâm thức của bé thơ gần với chân như hơn chúng ta, bởi vì em chưa được cuộc đời dạy cho những suy nghĩ, lo âu... Đôi mắt thơ đại nhìn cuộc đời đâu cũng là màu hồng, niềm vui đến rạng rỡ, dễ dàng và hồn nhiên tiếp nhận đất trời, cỏ cây, hoa lá. Còn chúng ta nhìn là bao nhiêu phân biệt, bao nhiêu suy nghĩ khởi lên và khi có tiếng thì thậm là khả năng nghiệp thức đã đi vào rồi.

Ở mức độ thô nhất, nghiệp thức thành hình khi có hành động. Khi ta vung tay đánh ai là đã thành nghiệp.

Vào sâu hơn, chưa cần đánh, chỉ cần xúc phạm bằng lời là thành nghiệp, là đã gây buồn, giận lên trên người kia.

Tinh tế hơn bằng lời nói, bằng miệng là nhìn. Cái nhìn cũng phát sóng, và năng lượng đi ra từ cái nhìn cũng tạo thành nghiệp. Khi nhìn ai mà ta không thích, nó sẽ được biểu hiện ra bên ngoài bằng tia nhìn khó chịu, người có trực giác bén nhạy họ biết ngay. Và cũng bằng cái nhìn của ta nếu chứa đầy tham đắm, đầy ái nhiễm, cái nhìn đục ngầu sự thèm khát người đối diện cũng biết ngay bởi nó được biểu lộ qua ánh mắt bằng làn sóng tinh vi của ý thức. Và nghiệp khởi từ đó.

Đi vào sâu hơn, vi tế hơn, chỉ cần khởi ý nghĩ là đã tạo nghiệp rồi. Nói làm thậm bằng ý nghĩ đã là nghiệp, tuy những thì thầm này người đối diện không nghe thấy nhưng với những người có con mắt tinh tế họ thấy, họ nghe được tiếng thì thầm của ta. Ví dụ như khi ta để ý đến một người mà ta thích thì khả năng thì thầm bắt đầu có mặt, tiếp đến những tràng dài ngôn ngữ xây một lớp sóng ý thức chung quanh. Khi ý thức phát sóng nó tạo thành những làn âm ba vang động trong không gian, năng lượng từ trường đó phát ra từ trong não bộ của chúng ta chạm đến người kia.

Tóm lại, ở mức độ thô, những thì thầm đưa đến ngôn ngữ là đã thành nghiệp, kế tiếp là thể hiện ra bằng thái độ, hành động. Ở mức độ vi tế hơn, không cần biểu lộ dù bằng cử chỉ hay tia nhìn, nhưng trong tâm ý thức phát sóng thì những người có trực giác sắc bén họ biết ngay.

5. Các tầng chấp thủ.

Thông thường khi chưa lặn được vào chiều sâu của tâm thức, chúng ta vẫn còn ở trên bình diện rất cạn của ý thức, suy tư. Và rõ ràng ta chỉ thấy mình là suy nghĩ này, khi có suy nghĩ thì ta thấy ta hiện diện, ta có mặt: “Tôi suy tư tức tôi hiện hữu”, hay “Con người là một cây sậy có tư tưởng.” Các triết gia Tây phương cũng chỉ ở trong bình diện của tư duy này, mà chưa lặn sâu vào được những điều Đức Thế Tôn đã dạy. Ngài đã triển khai ra năm tầng Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức rất tinh tế, trong khi chúng ta chỉ ở trên ba tầng cạn, khó đi sâu được vào tầng thứ tư, thứ năm hay vượt thoát được năm tầng này.

Tầng thứ nhất chấp thân này là mình. Cả một đời lao xao sáu mươi, bảy mươi tuổi, chúng ta cũng không vượt thoát chấp thủ về thân. Khi thấy mình đã là thân, rồi bám vào cái thân thì tai họa đầu tiên có mặt trong dòng chảy tử sinh. Khi thân này mất con người vội vàng tìm thân khác để chui vào, tạo biết bao nhiêu nghiệp thức trong cuộc đời. Sống càng lâu, nghiệp thức càng dày do vì chấp thân này là ta, nên đã tạo ra lỗi lầm khôn đốn cho chính cuộc sống của mình.

Lặn sâu thêm vào tầng thứ hai, chúng ta lại cho vui buồn, khổ đau hay hạnh phúc là mình, luôn luôn cho rằng những cảm giác đau khổ, hạnh phúc, bất an đang là mình và tan biến trong nỗi buồn, vui đó. Nếu chúng ta biết được nỗi buồn là một cảm thọ của tâm, ta là con người đứng ở bên ngoài nhận biết buồn vui đang có mặt, thì ta không hóa thân vào, biến mất mình trong nỗi đau khổ hay niềm hạnh phúc.

Là người tu chánh niệm, ta hãy chịu khó nhìn lại, chỉ để làm một việc là nhận diện ra được tiếng thì thầm của tâm thức đang có mặt, nhận diện được những cảm thọ khác khoái, bất an, sầu tư... mà đừng để chúng dẫn dắt, nhận chìm ta vào dòng chảy ấy.

Đạo Phật tồn tại qua hai mươi lăm thế kỷ, đã phát sinh ra ngàn vạn loại Thiền. Nào là thiền Đông Độ, thiền Tứ Niệm Xứ, thiền Chánh niệm, thiền Mật Tông... nhưng tất cả cũng không thoát ra ngoài thiền Tứ Niệm Xứ. Niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp là một pháp môn gốc rễ bao trùm trọn vẹn tất cả những pháp hành của người tu Phật.

Nguyên tắc của sự tu tập không phải là tự dày dạn thân tâm mình. Những pháp môn hành trì chỉ là những phương tiện để đưa chúng ta đi dần vào cửa Đạo. Vấn đề chính yếu là nắm được cách hành trì, tức nắm được yếu tố rất

quan trọng, là nhận diện được từng cảm thọ của tâm. Đó là phương pháp thực tập.

Thưa đại chúng, có hai con đường cho chúng ta đi vào tự thể Niết Bàn.

Con đường phương tiện mở ra ngàn vạn nẻo: niệm Phật, trì chú, tọa thiền... tất cả chỉ là phương tiện. Đó là những cánh cửa mở ra mời chúng ta đi vào để làm quen được từng khởi động của thân, làm chủ được ý thức đồng thời nhận diện được từng sinh diệt của cảm thọ và từng máy động của tâm.

Thực sự chúng ta chưa bao giờ làm chủ được thân này, thân này có những cử chỉ, những hành động, những việc làm rất vô ý thức mà chúng ta không kiểm soát được. Khi chúng ta làm mà không có chánh niệm đi vào, gọi là vô ý thức tức chúng ta không có khả năng nắm bắt được từng hiện khởi của cảm thọ vui buồn.

Nếu chúng ta không “niệm thân” được thì không “niệm thọ” được. Niệm thân bao gồm kiểm soát thân hành, hơi thở. Niệm thọ nghĩa là nhìn được từng vui buồn, lo lắng, bất an có mặt. Nhìn được từng cảm thọ có mặt, tức chúng ta không phải là cảm thọ vui buồn mà chúng ta là người nhìn thấy nó, là người chứng nghiệm nó. Hai điều này rất gần, nhưng cũng rất là xa. Khi chúng ta có khả năng nhìn được cảm thọ thì chúng ta đã cách ly với cảm thọ rồi. Và khả năng nhìn để nhận diện được cảm thọ này: đó là trạng thái bất động, tĩnh lặng, trong sáng của tâm. Trong truyền thống thiền Đông Độ gọi là “Bản Lai Diện Mục”, “Tự thể Tâm”. Tổ Lâm Tế gọi đó là “Vô Vị Chân Nhân”. Khả năng nhìn này không có gì là lạ, và ngày xưa trong một thời pháp Đức Thế Tôn dạy, những cư sĩ, tỷ kheo, ngoại đạo đến nghe được điều quan trọng này họ hiểu, nhận ra đều được Đức Thế Tôn gọi là người chứng quả Dự lưu, mở được con mắt pháp, nắm được Đạo bắt đầu theo dòng chảy trôi vào quả vị Thánh.

Chúng ta nếu chưa mở được cửa ải quan trọng này của sự tu hành, suốt đời chỉ trượt trên tâm thức chạy theo sinh diệt vui buồn, đang ở trong tầng cạn chấp mình là thân, là cảm thọ nên mãi rong ruổi một đời trong chốn nhân gian đầy bất an và hệ lụy.

Từ lãnh vực cạn chấp thân đã là khổ, chấp mình là cảm thọ thì ở đâu ta cũng khổ hết. Ở hoàn cảnh tốt lành hay khó khăn, nỗi khổ vẫn như nhau do vì chúng ta vẫn giữ nguyên cái chấp mình là cảm thọ. Là người tu, nếu hoàn cảnh khó khăn đến, chúng ta tu không được. Ta chán đời, rồi vào đạo ta chán đạo đều do không mở được mắt pháp. Khi chúng ta có khả năng lặn vào

chiều sâu, loại trừ được tầng chấp cảm thọ vui buồn, thì dù có bị liệng vào môi trường nào chúng ta cũng sống thanh thoi và hạnh phúc. Khi chúng ta đã vào được Thánh vị rồi thì lúc rời hình hài tứ đại này ra đi thông dong, có thể chọn cho mình được chỗ để thọ sinh.

Tuy nhiên dòng chảy của tử sinh vẫn chưa dứt. Tầng sâu hơn của cảm thọ là sóng ý nghĩ. Sóng ý nghĩ mịn hơn vui buồn của cảm thọ, khi ý nghĩ phát thành sóng là có nghiệp. Tâm thức thô chúng ta không nhận ra được sóng ý nghĩ, nhưng sóng ý nghĩ này hiện hình tức khắc các vị ở Thiên giới, các vị Thần không có hình hài như chúng ta họ sẽ nhìn thấy.

Cho nên tuy đã lặn được vào chiều sâu rồi bỏ cảm thọ, nhưng dòng chảy ý thức vẫn còn hiện diện rất là vi tế, tức sóng ý thức còn có mặt; ta vẫn còn hiện thân trong ba cõi, sáu đường, còn bị sinh tử luân hồi lôi kéo. Nếu sóng ý thức này mà dừng lại được thì chúng ta cắt đứt được dòng chảy tử sinh, lập tức rời Sinh diệt môn thể nhập vào Chân như môn, nhập vào trạng thái Niết Bàn thường tịch.

Muốn rời Sinh diệt môn, chúng ta phải lặn qua ba tầng chấp: chấp thân, chấp thọ, và chấp ý thức. Khi ý thức mà còn những gợn sóng, còn hình ảnh, con người có thể không thấy, nhưng có quỷ thần thấy, Diêm Vương có thể nắm ta, dẫn ta đi vào Địa ngục được. Để vượt qua ba tầng chấp thủ, hay nói cho đủ là vượt qua năm tầng chấp thủ ngũ uẩn chỉ bằng sự thực tập duy nhất là cắt được sóng ý thức. Làm cho sóng thức chìm lặng, biến mất trả lại khả năng nhận biết như trời trong, không một gợn của tiếng nói thì thâm, lúc ấy chúng ta mới có khả năng vượt khỏi sinh tử của ba cõi, sáu đường. Ba cõi sáu đường vượt thoát thì những gì gọi là tội lỗi, nghiệp chướng... không có cách gì nắm ta được.

6. Vượt thoát nổi chìm

Tôi xin kể một câu chuyện trong nhà Thiền rất hay nói lên cho chúng ta biết một điều là khi sóng ý thức còn, là còn đi trong sinh tử luân hồi.

Có một vị Thiền sư, mỗi lần ông nhập định thì mãi đến hai, ba tuần mới xuất định. Đặc biệt ông có một niềm đam mê lạ lùng là thích cái bình bát bằng ngọc rất đẹp, rất quý. Mỗi lần trước khi nhập định ông đem cất báu vật đó rất kỹ vì sợ bị đánh cắp. Đến ngày tuổi thọ đã hết, Tử thần đến kiểm đúng ngay lúc ông đang nhập định, tìm mãi không ra. Tuy hình hài ngồi đó nhưng ông biến mất phương nào. Cuối cùng Tử thần phải cầu cứu đến thổ địa giúp kiếm để dẫn ông về cho Diêm Vương. Thổ địa cho biết nếu quý tốt có thể kiếm ra

chiếc bình bát ngọc của vị Thiền sư khua lên thì ông sẽ xuất hiện. Thổ địa đã mách một điều rất hay và hiệu quả. Thế là, khi kiếm được bình bát khua lên ba tiếng vị sư hồi phục lại, hiển hiện sự sống nơi thân sinh tử, liền tức khắc quỉ tốt mời ông đi theo. Bất giác vị thiền sư giác ngộ được rằng; vì khả năng quuyến luyến, nuối tiếc cái bình bát mà hiện thân lại trong cõi trần, và hiện bằng cách khởi ý thức thàm thì thương luyến nên có chỗ cho quỉ tốt thấy được mình, bắt được mình. Ông mỉm cười, xếp chân lại tọa thiền, cắt rời tức khắc sóng ý thức. Và tuy ông đang ngồi đó, nhưng cuối cùng quỉ tốt không tìm ra ông.

Thưa đại chúng, qua câu chuyện chúng ta thấy khi vị Thiền sư lặn vào Tâm Phật bất sinh là không còn sóng ý nghĩ, tâm thức trống không bát ngát mênh mông như không gian thì Thiên ma kiếm không ra, Thánh thần tìm không gặp.

Các bậc Thánh có ba thân nhưng vốn từ phước đức và tâm thức tạo thành, như sinh diệt thân, hóa thân hay Pháp thân của Phật. Sinh diệt thân của Thế tôn tuy được cấu thành bằng phước đức nhưng chịu quy luật tử sinh không khác phàm thân. Hóa thân Phật chỉ là năng lượng vô hình bằng bạc trong không gian, cảm được độ rung của tâm thức ta cho nên một lời cầu nguyện, một niệm lành đôi khi được đáp ứng. Pháp thân Phật chính là tự thể tâm vô sinh bất diệt, là trạng thái Niết Bàn thường tịch. Tuy nhiên, cũng thân này, hình hài này nhưng khi sóng ý thức phát thì còn dấu vết, còn tìm lại được. Nhưng khi sóng ý thức tắt đi chỉ còn nhận biết sáng ngời, thường tại, tức khắc nghiệp chướng của ba A tăng kỳ kiếp gột sạch trong một sát na. Từ bình diện Sinh diệt môn đi vào Chân như môn (hay từ tịch môn đi vào bản môn) nhẹ như trở bàn tay.

Thưa đại chúng, là những người tu nếu thông minh thì chúng ta là chủ cuộc đời mình. Niềm vui nỗi buồn do chúng ta mang lại, và lòng mình là giếng ngọt tuôn tràn. Chúng ta không cần bất cứ một điều kiện gì để làm cho mình hạnh phúc cả. Ta hãy sừng sững như núi cao và bất động. Được thầy thương thì tốt, thầy không thương thì càng có nhiều thì giờ để tu, đâu phải ngày ngày đi tò tò bên thầy mà hạnh phúc. Mình ngồi một nơi, thầy ngồi một nơi không hạnh phúc sao? Có huynh đệ thì hạnh phúc, không có huynh đệ thì không hạnh phúc à? Hạnh phúc chứ! Hạnh phúc ở trong ta, chúng ta có khả năng chế tác năng lượng hạnh phúc. Và đời sống tâm linh là đời sống độc hành độc bộ.

Thực ra chúng ta có thể hỗ trợ, giúp nhau ở mức độ niệm thân. Ta tác động nhau, giúp nhau trong việc để ý đến oai nghi, tế hạnh bên ngoài. Nếu anh đi những bước chân thiếu chánh niệm, tôi giúp anh được. Nếu hơi thở không yên bình, chúng tỏ trạng thái tâm thức của anh đang phù động, tôi nghe tôi giúp được. Nhưng nếu lặn qua khỏi tầng của niệm thân, đến niệm thọ ai giúp anh được. Chúng ta phải tự mình điều phục, chuyển hóa và trách nhiệm với quá khứ của mình. Những ký ức tích chứa lâu đời trong tâm thức chính mình phải đối diện, có ai đối diện cho mình đây.

Lặn vào trong tầng sâu cảm thọ, thì người nào cũng thế. Không ai giúp được nhau trong tầng sâu của sự tu tập, và không có vị Phật nào bước vào đầu chân của vị Phật nào.

Đức Thế Tôn tuy khai sáng ra pháp môn để chúng ta tu, mỗi người cũng phải có con đường riêng, và tự mình nỗ lực đi vào Niết Bàn. Không thể có con đường tám bộ rộng thênh thang cho chúng ta đi thông thả. Mỗi người phải là thầy của chính mình, rồi ai cũng đến giai đoạn phải như thế.

Lên đến tầng cao của sự tu tập, đời sống tâm linh có những nhu cầu khác biệt vì nghiệp thức khác nhau, tâm lý khác nhau cho nên mỗi chúng ta là một sự khám phá riêng. Nói như thế để quý vị thấy rằng con đường tu không phải là con đường của một nhà máy; nhà máy đóng hộp. Cứ dẫn bò vào thì sẽ ra hộp thịt bò phía sau giống nhau. Chúng ta mỗi người phải tự nỗ lực lấy.

Thưa đại chúng, tôi xin nhắc lại ở bình diện cạn, khi chúng ta còn ở trên bề mặt của ý thức cảm thọ, còn lặn hụp trong thân, thọ, tưởng, hành thức là còn lặn hụp trong cõi giới này, thì không bao giờ sai sót mấy may nghiệp quả, báo ứng. Vượt thoát được những tầng này luôn sống với cái “tĩnh tại, liễu tri thường hằng” mới có thể rũ sạch được nghiệp thức ba đời.

Có hai con đường cho chúng ta tu: một con đường là sự nhập, và một con đường là lý nhập. Sự nhập là con đường của phương tiện để ta đi, lý nhập là con đường của nhận thức, phát sinh tuệ giác và khi phát sinh tuệ giác rồi chúng ta mới có thể cắt đứt hết phiền não, khổ đau bời bời.

Con đường của người xưa chứng Thánh quả là con đường đoạn kiến hoặc. Trong tất cả các pháp môn đoạn trừ hoặc lậu, phương pháp đầu tiên là khả năng nhận thức, hiểu biết của chúng ta. (tức đoạn trừ tất cả dây mơ, rễ má làm nền tảng lôi kéo chúng ta vào cõi luân hồi sinh tử). Khi khả năng hiểu biết, niềm tin của mình có mặt, tức khắc chúng ta đoạn dứt được dòng chảy

tử sinh. Dòng chảy tử sinh này không thể dùng công phu nhọc nhằn ba bước lạy một lạy, hai bước lạy một lạy mà đoạn trừ hoặc lậu của tâm thức.

7. Một lần buông tay.

Xin quý vị nhớ rằng công phu tu tập ở mức độ cạn như hành trì, bái sám, lễ Phật, tụng kinh... tất cả mọi thiện nghiệp đều có công năng chuyển hóa. Nhưng ở mức thâm sâu, những gì gọi là thiện nghiệp không dính đến khả năng chuyển hóa nghiệp thức. Những thiện nghiệp này chỉ là những hạt mầm lành lẫn chỗ những hạt mầm ác, và cũng là loại có sinh có diệt.

Cho nên ở mức độ thâm sâu của đạo lý, cùng một lúc thiện ác đồng thời biến mất. Lặn đến đáy của vô ngôn, vô niệm, vô ngã thì triệt tiêu một lần cái nhân của nghiệp, của ba cõi sáu đường, tức đạt được Chân Như môn. “Đàn chỉ viên thành bát vạn môn”, chỉ một búng tay là ngàn vạn cửa nhiệm mầu của Phật thành đạt.

Tự thể của Chân Như môn nằm ngay trong sinh diệt. Chân Như và sinh diệt này không rời nhau, cũng như hình hài sinh diệt này không rời Phật tâm. Trên đường tâm linh, chúng ta tu là để tìm lại tâm Phật của mình, và sống với tâm Phật của chính ta.

Để rõ nghĩa hơn về Sinh diệt môn và Chân như môn, tôi xin đọc và tạm dịch để quý vị cùng nghe bốn câu rất tuyệt vời trong Chứng Đạo Ca của Ngài Huyền Giác:

*Vô tội phước, vô tổn ích.
Tịch diệt tánh trung mạc vấn mịch.
Tỉ lai trần kính vị tăng ma.
Kim nhứt phân minh tu phẩu tích.*

Nghĩa là: Không có tội, không có phước, không thêm, không bớt gì cả. Thể tánh tịch diệt này vốn là cái tự có của ta. Không cần tìm tòi, không cần hỏi ai để có.

Nó là tự hữu của ta. Gương tâm của ta bị bụi phủ đầy, chưa từng lau, chưa từng mài, chưa từng làm cho sạch. Ngay hôm nay phải rõ ràng nhận biết.

(Không tội phước, không thêm không bớt. Bản tánh tịch diệt đừng nắm bắt. Xưa nay gương bụi chưa từng lau. Giờ phải phân minh cho rõ nét).

Bao lâu nay chúng ta trôi nổi trong lục đạo luân hồi vì không nhận ra được chúng ta là khả năng nhận biết. Khả năng nhận biết này rất gần. Ngay trong dòng suy tư khởi lên liên tục, nếu chúng ta tỉnh thì có mặt nhận biết, nếu mê thì nhận biết biến mất. Cho nên bản chất tịch diệt hiện trong sinh diệt mà không cần nắm bắt.

Chúng ta đã lang thang qua bao kiếp tử sinh, ngụp lặn nhiều rồi trong khổ ải, nếu nhận ra được thân là đối tượng của nhận biết, và khả năng thì thâm buồn vui này là sở hữu của ta mà không phải là “sự nhận biết bất động vô sinh” thì bao nhiêu bụi phủ mờ trên mặt gương kia được phủi sạch. Ngay nơi đây và giờ phút này phân biệt rõ ràng gì là khách đến rồi đi, cái gì là ông chủ còn lại tĩnh tại, thì đáng gọi đó là người thông minh, là người biết tu, là dũng sĩ dám một dao cắt đứt dòng chảy sinh tử trong nhiều đời, nhiều kiếp. Tu không có chi khó, chỉ cần làm ông chủ nhận diện những người khách đến rồi đi. Và hãy luôn là ông chủ, đừng đồng hóa mình vào khách, đừng để khách dắt dẫn vào cõi lãng quên thì cửa Niết Bàn thênh thang rộng mở.

CHƯƠNG VI - CHƯƠNG VII - CHƯƠNG VIII TU HẠNH NHÃN NHỤC

Thưa đại chúng,

Ba chương sáu, bảy và tám có chung một nội dung nên chúng ta sẽ học bài này dưới chủ đề Tu Tập Hạnh Nhãn Nhục.

A. CHÁNH VĂN.

CHƯƠNG VI.

Phật ngôn: “**Ác nhân văn thiện, cố lai nhiều loạn giả. Nhữ tự cấm túc, đương vô sân trách. Bĩ lai ác giả nhi tự ác chi.**”

Đức Phật dạy: “*Người ác nghe ai làm việc thiện thì họ đến phá phách quấy rối.*”

“*Các ông hãy biết ngăn ngừa và dừng lại, đừng có nóng giận, đừng có oán trách.*”

“*Người đem việc ác đến tự họ sẽ nhận lại quả báo ác.*”

CHƯƠNG VII.

Chương này cũng có nội dung giống như trên và được dẫn ra từ văn học A Hàm.

Phật ngôn: **“Hữu nhân văn ngô thủ Đạo, hành đại nhân từ, cố trí mạ Phật. Phật mặc bất đối. Mạ chỉ. Văn viết: Tử dĩ lễ tòng nhân, kỳ nhân bất nạp, lễ qui tử hồ? Đối viết: Quy hỹ.”**

Phật ngôn: **“Kim tử mạ ngã, ngã kim bất nạp. Tử tự trì họa, quy tử thân hĩ. Do hưởng ứng thanh, ảnh chi tùy hình, chung vô miễn ly. Thận vật vi ác.”**

Đức Phật dạy: *“Có người nghe ta giữ đạo và tu tập hạnh đại từ. Cho nên quyết lòng đến mừng Phật. Đức Phật im lặng không trả lời. Người kia dừng mừng thì Đức Thế Tôn hỏi: “Ông đem lễ đến tặng cho người, nếu người ta không nhận, lễ đó có về ông không?” Người kia đáp: “Về chứ.”*

Đức Phật dạy: *“Ông hôm nay mừng ta, ta không đón nhận thì ông tự chuốc lấy họa về thân của ông. Giống như vang theo tiếng, như bóng theo hình, không có sai chạy một mảy may, cẩn thận chớ có làm ác.”*

CHƯƠNG VIII.

Phật ngôn: **“Ác nhân hại hiền giả, do ngưỡng thiên nhi thóa, thóa bất chí thiên, hoàn tòng kỷ đạo. Nghịch phong dương trần, trần bất chí bỉ, hoàn bộn kỷ thân. Hiền bất khả hủy, họa tất diệt kỷ.”**

Đức Phật dạy: *“Người ác hại người hiền. Giống như mình ngửa mặt lên trời mà phun nước miếng, nước miếng không tới trời mà lại rơi xuống thân ta. Giống như mình tung bụi ngược gió, bụi không đến người kia, trở lại dính vào mình. Cũng như thế, người hiền chúng ta không thể đụng chạm họ được. Bôi lọ hay làm gì gây tai họa cho họ, quả ác sẽ đến hủy diệt thân ta.”*

B. ĐẠI Ý.

Hãy thực tập hạnh nhẫn nhục và cẩn thận phòng hộ ba nghiệp, vì nghiệp quả không hề sai chạy mảy may là đại ý chung của ba chương sáu, bảy, tám.

C. NỘI DUNG.

1. Hãy cẩn trọng đối với nghiệp quả.

Thông thường khuynh hướng chung của con người ít chịu tùy thuận thiện hạnh của người khác, và cũng rất hà tiện lời khen đối với người. Chúng ta hay nghĩ khen ai hay tùy thuận việc thiện của ai, sẽ làm cho bản thân mình bị giảm giá trị. Ví dụ như khi nghe ai khen một lời về người bạn của mình, mình cũng cố gắng nói một câu: “ông đó tốt nhưng mà...” tâm thức chúng ta thường có thói quen như vậy. Nhìn thấy ai có thiện hạnh lớn, chúng ta có niềm ganh tị bên trong. Đây là tâm thức rất phổ thông.

Đối với người ác nghiệp lớn, nếu chúng ta hủy nhục, xâm phạm hoặc gây tai họa đến cho họ tương đối quả báo chậm đến với mình. Nhưng đối với các bậc thầy, các bậc đại sư hay các vị thiện nghiệp lớn, nếu chúng ta xúc phạm đến họ, nghiệp báo ác đến với chúng ta rất nhanh. Điều này không có gì lạ, bởi vì các bậc hiền thiện, tâm họ như mảnh gương trong, rất sáng nên sự phản chiếu trở lại rất nhanh.

Người đời nghiệp ác dù ngập đầu, đôi lúc nghiệp đến rất chậm. Nhưng người tu làm ác, nghiệp đến rất là nhanh. Chúng ta nên lưu ý, cẩn thận. Càng tu chúng ta càng nên cẩn thận. Người xưa bảo, càng tu giống như người đi trên băng mỏng, phải cẩn thận từng bước, một bước lơ lửng băng vỡ là chìm. Chưa bao giờ nghiệp quả trong cuộc đời này sai chạy. Gây cái nhân ác nhỏ xíu như hạt lúa có khi quả chúng ta gặt không phải là hạt lúa mà là bông lúa.

Chúng ta chưa có thể đạt đến chỗ vô sinh, tức là tâm thức còn ở trong cõi giới sinh diệt vô thường này, tâm thức chưa an trú trong Niết Bàn, thì một lời nói, một ý nghĩ, một việc làm đều có nghiệp quả đi theo.

Khi chúng ta đã đặt chân vào vùng trời vô niệm, tâm thức rỗng lặng, không còn dấu vết của ý thức, bản ngã thì dù trong một ngày có tiêu ngàn lượng vàng ròng, cũng không có gì phải gọi là đền trả công ơn của ai. Đây là lời tô Lâm Tế nói. Nhưng nếu tâm thức của ta còn ở trong cảnh giới nhị nguyên, tức là còn phân biệt trắng đen, phải quấy, nam nữ, nhìn là vọng thức phát sinh thì một hạt cơm, giọt nước đều có sự đền trả không thể nào thoát khỏi.

“Trích thủy nan tiêu.”: một giọt nước khó tiêu. Ngày xưa, có một vị sư được một gia đình thí chủ nọ thương quý, và được cúng dường rất cung kính. Vị thầy tuy không có phạm trai, phá giới gì nhưng đường tu vì chưa nắm vững, hơn nữa ông cũng không muốn đi khất thực nhiều nơi, nên ngày qua tháng lại ông cứ thọ nhận sự cúng dường của thí chủ kia mà không ngần ngại gì cả.

Đến ngày qua đời, gia đình thí chủ lo tang lễ cho vị thầy rất chu đáo với tất cả lòng kính trọng. Không bao lâu, mảnh vườn sau nhà của thí chủ một cây cỏ thụ mọc ra nấm, và mỗi buổi sáng họ đều ra hái nấm vào nấu, hương vị cực ngon, nhưng người khác đến hái thì không có. Ngày nọ, một người hàng xóm biết được việc này len vào gở trộm nấm bỗng giật mình khi nghe tiếng nói: “Ta đâu có nợ người.” Ông vô cùng ngạc nhiên, hoảng sợ khi biết tiếng nói phát ra từ cây nấm, và được cây nấm cho biết mình là vị sư đã từng thọ nhận sự cúng dường của gia đình này. Vì của tín thí khó tiêu, tu hành không có lực cho nên phải trở lại đền ơn họ; còn người hàng xóm không có cúng dường và cũng không dính gì đến vị sư nên không thể cắt nấm tức cắt thân vị sư được.

Khi gia đình thí chủ biết được sự thật, họ thương khóc, lễ lạy trước cây nấm, xin xóa bỏ những gì đã cúng dường từ trước. Tất cả đều do lòng thành và không bao giờ có tâm nghĩ rằng thầy phải đền trả gì hết, cầu xin vị thầy hoan hỉ vắng sanh. Chúng ta có thể đọc thấy câu chuyện này từ “Sa di Luật Giải.”

Thưa đại chúng, khi tâm thức của chúng ta còn ở trong cảnh giới nhị nguyên, phàm thường, tức chưa có chánh niệm từng phút rõ ràng thì một giọt nước, một miếng ăn đều có giá của nó cho nên phải cẩn trọng trong sự tu tập.

Không ai nhàn nhã bằng người tu, không làm có cơm ăn, không dệt có áo mặc, không xây dựng có nhà cửa ở. Mình đừng tưởng mình là con vua cháu chúa, và những Phật tử, thí chủ có bốn phận, trách nhiệm nuôi mình. Mỗi một lần họ cúng dường mà chúng ta thọ nhận là họ mài lên viên đá mình một ít phước đức. Mỗi một ngày sống mà không nhiếp tâm tu tập là phước đức tu của mình bị mòn dần.

Khi đã ở trên đất Mỹ rồi, tôi thấy thương cho những Phật tử ở đây. Có ngàn vạn điều xô đẩy người Phật tử ở phố thị phải lao về phía trước không thể dừng lại được, đồng thời những lo lắng, bất an, sợ hãi... lại đè nặng trên cuộc sống họ. Bao nhiêu là nhọc nhằn, vất vả khi phải bon chen trong đời sống thế gian để tạo dựng tài sản, vật chất.

Chúng ta tu tập không được bao nhiêu, phước đức chúng ta chưa đủ lớn mà tiêu dùng của thí chủ không biết quý tiếc công khó là cả một tai họa. Rồi đây không biết chúng ta sẽ sinh ra làm bao nhiêu đời kiếp cây nấm để trả công khó cho người.

Hãy nhắc nhau điều cần là nhân quả rất rõ ràng. Nên nhớ rằng trên con đường chúng ta đã chọn, tâm tu đầu tiên là tâm chất trực, lòng thành tín ở sự tu tập, và nếu giữ tâm ban sơ như thế suốt đoạn đường tu, chúng ta sẽ không bị đi lạc. Nếu không cho dù làm được ông thầy lớn, có được chùa riêng chúng ta phung phí của đàn na tín thí, mặc nhiên lấy của người làm của riêng, rồi một đời tu phát phơ qua ngày sẽ gây họa cho ngàn vạn kiếp.

2. Đi qua những thử thách.

Chưa bao giờ một sự nghiệp lớn nào được trao cho người còn non trẻ ý chí và tâm thức. Chúng ta để ý những bậc thầy lớn, làm nên những sự nghiệp vĩ đại, thường thường là những người đã trải nghiệm nhiều đắng cay trong cuộc đời mới đủ kinh nghiệm, kiên nhẫn, can trường gánh vác công việc lớn.

Đọc vào sử liệu của thế gian, chúng ta thấy điều này rất rõ ở một vài danh nhân như Thành Cát Tư Hãn, Abraham Lincoln... Trước ngày Thành Cát Tư Hãn thống nhất vùng thảo nguyên bao la phía Bắc Trung Hoa, nơi đây chỉ là những bộ tộc rời rạc như những mảnh vụn và chưa có một vị lãnh chúa nào tập trung được giống người Mông Cổ can trường, dũng mãnh này. Chỉ có Thành Cát Tư Hãn. Mặc dù trải qua bao tủi nhục, đau khổ của thời thơ ấu, những thất bại nhục nhã, đắng cay, tan tác trên chiến trường (cha mất sớm, bản thân suýt chết mấy lần, vợ bị bắt làm áp trại phu nhân cho giặc...), nhưng với hùng khí ngất trời, và trong lòng kiên cường quyết xây dựng sự nghiệp lớn, nên chỉ trong thời gian ngắn không những ông đã chiếm lại được những gì đã mất mà trải dài từ phía Đông biển Hồng Hải đến phía Tây giáp vùng đất La Mã gần nửa vòng trái đất, tất cả đều rạp mình dưới vó ngựa của đoàn quân ông. Ngay đến cả loài cỏ cũng không sống được. Ông đã gây dựng lại toàn bộ sự nghiệp và hùng dũng tuyên bố: “Ồ Vương quốc của ta mặt trời chưa bao giờ lặn.”

Ngày xưa, Thái tử Đan chọn được Kinh Kha là người sẽ rời nước Yên đi qua Tần để hành thích Tần Thủy Hoàng. Thái Tử Đan nóng lòng muốn giết ngay cho được bạo Chúa, nhưng Kinh Kha do dự vì muốn chờ một người bạn có đủ can trường cùng mình đi đến nơi hang hùm, ổ cọp đó mới mong thành công. Nhưng vì không thể chờ bạn được ông đành ra đi.

Hai nước Yên, Tần cách nhau dòng sông Dịch, và khi chia tay Thái Tử Đan, Kinh Kha đã làm bài thơ có hai câu nói lên tâm trạng của mình: “Phong tiêu tiêu hề dịch thủy hàn. Tráng sĩ nhất khứ hề bất phục phản.”: Gió vi vút chừ sông Dịch lạnh tê. Tráng sĩ một đi chừ không trở về. (Nguyễn Hiến Lê dịch)

Khi vào đến chỗ vua Tần, người bung phẩm vật, bản đồ đi theo Kinh Kha trông thấy ba quân đằng đằng sát khí sợ quá, không giữ được bình tĩnh run lấy bầy. Vua Tần thấy được, tâm thức đề phòng liền có mặt. Câu hỏi kẻ kia đến đây với dụng ý gì tức thì khởi lên trong ông. Cho nên việc mưu sát Tần Thủy Hoàng của Kinh Kha không thành công.

Qua những câu chuyện này, chúng ta thấy trong thế gian muốn thành công trong cuộc đời, muốn làm nên sự nghiệp lớn đều phải có đức nhẫn nhục phi thường.

Đôi khi sự nghiệp lớn không chỉ dựng lên trong một hai lần, mà phải cần rất nhiều lần. Có một nhà tỷ phú nào, nhà giàu nào dựng lên được sự nghiệp giàu có của mình nhanh chóng và thuận buồm xuôi gió? Thưa không. Đó là chúng ta nói chuyện trong đời.

Trong đạo cũng vậy, những bậc thầy lớn là những người chịu đựng nhiều nhất sóng gió, ghen ghét, đố kỵ, hủy nhục... của bao nhiêu người. Chúng ta chỉ thử nhìn ở bình diện thường như trong một rừng cây, cây nào cũng bằng nhau đều chịu chung sức gió rất nhẹ, nhưng nếu có một cây vượt cao lên thì cây đó sẽ bị gió lay mạnh nhất.

Tâm ganh tị, tâm đố kỵ là điều rất bình thường của con người. Nhìn thấy ai dễ thương hơn mình, giỏi hơn mình là không ưa rồi, thấy người ta nói một câu văn chương ra vẻ được người khác kính trọng là thấy khó chịu rồi.

Từ những điều nhỏ, chúng ta suy ra những con người làm nên sự nghiệp lớn cũng đi chung trên con đường như thế. Khi con người leo lên được đỉnh công danh thì đất trời luôn ghen ghét. Ngay trong đời cũng thế, mà trong đạo cũng thế. Nhiều khi ở trong đạo sự phá rối, làm khó khăn cho con đường hoằng pháp không phải do người đời mà do những bạn đồng tu. Sự khó khăn không phải do cuộc đời đổ xuống, mà là do tự thân trong tăng đoàn gây nên. Người ngoài đời biết gì đâu mà ganh tị, đâu có thể dành được địa vị tu của chúng ta, có chăng là những người bạn đồng tu, là những người thân cận cùng có gốc thầy tu chứ nào phải ai xa lạ. Đó là những điều rất dễ nhận ra. Tuy nhiên, nhìn từ góc độ này chúng ta thấy đáng ghét nhưng nhìn ở một khía cạnh khác, những điều này là thử thách rất cần cho sự tu tập của chúng ta. Những hạ nhục, những nói xấu, những phỉ báng... là để cho chúng ta trui rèn, thực hành đức bao dung, hạnh nhẫn nhục, là để cho ta nỗ lực vươn lên nếu muốn đưa vai gánh vác và thành tựu sự nghiệp lớn.

Vì vậy từ những điểm tôi chia sẻ, xin quý vị nhớ tất cả chương duyên đến với người tu đều là cơ hội tốt. Nếu những chương duyên nhỏ đến với mình, đó là cơ hội để chúng ta thực tập, nuôi lớn tâm hạnh người tu. Nếu chương duyên lớn đến thì chúng ta hân hoan, vui mừng vì đây có thể là trời đất sẽ trao cho ta nhiệm vụ lớn. Sở dĩ chúng ta phải đối phó với những chương duyên lớn vì đời sống tâm linh đã được nâng lên tầm cao. Trong cánh rừng kia không có gió lớn, thì làm sao chúng ta biết rằng sự có mặt và vươn cao của những cây đại thọ.

Những ngày đầu tiên khi Ngài Tinh Vân rời Trung Hoa đến Đài Loan, ông bị các thầy bản xứ vu khống là gián điệp do Trung Hoa gài vào. Trong hoàn cảnh khó khăn bị cô lập, nghi kỵ, khinh rẻ như thế, Ngài đã nhẫn nhục sống và làm biết bao nhiêu việc từ ngày đặt chân lên Đài Loan cho đến mãi bây giờ. Một trong những cuốn sách đầu tiên như “Thoát vòng tục lụy...”... đều được viết và cho ra đời từ một máy may kê ở một góc nhỏ tối tăm trong nhà.

Ngày ấy tuy còn rất trẻ, nhưng với tâm nguyện dũng mãnh Ngài đã tự mình vươn lên, gánh vác mọi trách nhiệm để hôm nay trở thành Tông chủ của một Tông phái rất lớn. Và hầu như trên thế giới, nơi nào cũng có chùa của Phật Quang Sơn. Thế nhưng ông vẫn chưa bao giờ biết mỏi mệt. Giao trách nhiệm trụ trì một trung tâm ở Đài Loan cho thầy khác, ông một mình đích thân đi đến những nơi dù xa xôi như Phi Châu để giảng dạy không ngần ngại. Ngay cả những lúc bệnh vì bị tiểu đường rất nặng, ông vẫn cứ đi không nghĩ đến hao tổn, vất vả.

Cho nên trong đạo, để làm được Phật sự lớn, Phật sự nhỏ không phải tâm chí thấp kém, không có đức nhẫn nhục mà có thể làm được. Từ việc tu tập cho đến hoàng pháp độ sinh, hay xây dựng một tự viện dù nhỏ đều đòi hỏi nơi chúng ta đức nhẫn nhục rất lớn mới có thể thành tựu được. Hạnh nhẫn nhục là căn bản cần phải thực hành không ngưng nghỉ, nếu không trên con đường tu chúng ta sẽ trôi nổi lênh đênh không biết về đâu.

3. Nội dung của nhẫn nhục.

Trong lục độ Ba la mật có hạnh nhẫn nhục và bên trong nhẫn nhục này có bố thí, trì giới, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Tức là trong mỗi độ của Ba la mật đều bao hàm năm độ kia. Nếu không có trí tuệ, từ bi, định lực thì chúng ta không thể nhẫn nhục được và cũng không thể hoàn thiện nhân cách của người tu.

Ở mức độ cạn như khi chúng ta bị hỷ nhục, phản ứng của mình bùng dậy; nhưng lúc bấy giờ chúng ta vận dụng được năng lượng trí tuệ đi vào để quán chiếu thì khả năng nhẫn nhục liền có mặt. Nếu không, sự ăn thua đủ, không nhường nhịn là chuyện dễ dàng xảy ra, nên tự thân của nhẫn nhục có yếu tố trí tuệ trong đó. Và điều rất gần là có từ bi trong nhẫn nhục, vì lòng thương không đủ lớn thì ta không thể nhẫn nhục.

Làm ông thầy muốn giáo hóa đồ chúng rất cần đến nhẫn nhục lần từ bi chúng ta mới có thể độ học trò, mới làm đạo được. Lòng từ bi, tình thương càng lớn thì đức nhẫn càng dày. Nếu chúng ta phản ứng liền khi bị một lời xúc phạm tức là đức bao dung của mình không đủ lớn, đủ rộng. Nhưng khi lòng thương, đức bao dung của chúng ta mênh mông, bao la dù cho ai làm gì chúng ta cũng mỉm cười được. Nhẫn nhục được ví như đức của người mẹ, lòng thương của mẹ rất lớn nên khi con có lần lướt mình, có những hành động xem thường mình mẹ vẫn cười, cho qua được. Chúng ta phải quán chiếu, tư duy để thấy thực tập một hạnh nhẫn nhục có cả lực độ và phạm vi của nó rất rộng.

4. Các tầng nhẫn nhục.

Là những người tu chúng ta phải mặc áo giáp nhẫn nhục mới có thể tồn tại được. Khoác pháp phục cũng có nghĩa là khoác áo nhẫn nhục để đi trong cuộc đời.

– Nhẫn nhục đầu tiên của chúng ta là nhẫn nhục với hoàn cảnh.

Khi sống với gia đình, chúng ta quen muốn làm gì thì làm, từng nhận nhip ở nhân gian nên khi đầu tiên bước vào chùa thấy vắng vẻ, tịch liêu nhớ nhà muốn về thăm bố mẹ thì tăng thân không cho phép, hội đồng giáo thọ không duyệt cho. Ngày xưa dù ở xa, lâu lâu về thăm bố mẹ là chuyện thường, và với các cô, các chị nhu cầu gần gũi bố mẹ rất cần thiết, thế mà đầu tiên vào tu bị ép, gò bó trong điều luật; nhiều việc có khi mười người đồng ý nhưng một người không, xem như chuyện của mình không thành. Cho nên nếu chúng ta không mặc áo nhẫn nhục có lúc không thể vượt qua được. Ở ngoài đời, có thể chúng ta từng làm ông này, bà nọ nhưng khi vào chùa gặp bao nhiêu cảnh, bao nhiêu điều trái nghịch với lòng mình, hoàn cảnh tu khó khăn, làm chúng ta rất là bức bối, chán nản. Nếu chúng ta không có đủ nhẫn lực thì chắc chắn không thể vượt qua được.

Tự thân của đức nhẫn này có trang bị sẵn bên trong cho chúng ta tinh tấn, thiền định, trí tuệ. Lòng từ của chúng ta không có, bản nguyện không được

dày, không được sâu, niệm tu hành không nhiệt tình thì khi gặp phải một hoàn cảnh không vừa ý dù nhỏ chúng ta sẽ thôi tâm Bồ Đề ngay.

Tôi ngày xưa tu, tâm Bồ Đề cũng có lần bị chao đảo. Một lần về thăm nhà, thấy mẹ, gia đình khổ cực quá lòng rất hối hận nghĩ nếu mình không đi tu thì đã giúp được mẹ và mấy em rồi. Tôi trở về chùa, thưa với thầy Bồn sư xin về nhà một năm. Cụ Bồn sư không bằng lòng và giúp tôi bằng cách là chỉ cho tôi về nhà vào những mùa cấy, mùa gặt để giúp gia đình. Thời gian còn lại tôi vẫn ở chùa tu học. Nếu làm được điều này xem như vẹn toàn đôi đường, vừa giúp gia đình, vừa giữ được niệm tu hành, Bồ Đề tâm không bị lui sụt. Ông cụ sợ tôi không còn là tôi nữa khi về với gia đình trong một thời gian dài, có thể tôi giữ được chiếc áo tu nhưng rồi tâm Bồ Đề sẽ bị bào mòn.

Thầy Bồn sư của tôi là một vị thầy nhà quê, nhưng đã cho tôi những lời dạy thấm đẫm tình đạo, tình đời đầy trí tuệ. Sau khi đời sống Bà Cụ ổn định, tôi bắt đầu cuộc đời tăng sinh rời chùa quê lên Phật học viện... Tôi nhớ mãi mỗi lần đi học từ chùa quê lên thành phố, ban đêm thầy Bồn sư đưa tôi ra đường đón xe. Ở trong nhà ông cụ không nói gì, sợ cho tôi tiền thì huynh đệ khó chịu, nên chờ đến lúc ra ngoài đường mới móc tiền đưa cho tôi bảo cất đi để lo thuốc thang lúc đau ốm, và chi phí này nọ khi cần. Lòng thương vô bờ ử kín đằng sau ân cần, tế nhị là những tình tự của nhà chùa luôn nuôi dưỡng làm cho tôi sống còn đến hôm nay.

Nói như thế để quý vị thấy rằng đời sống luôn luôn có hai mặt. Mặt thuận thúc đẩy chúng ta nuôi dưỡng Bồ đề tâm, mặt nghịch là có những cái nó bào mòn. Nhưng nghịch hay thuận phát sinh từ đâu? Nếu chúng ta nghĩ là cực nhọc, là ràng buộc, là cô quạnh... thì tự nhiên tâm Bồ Đề bị bào mòn, thui chột. Nhưng nếu nghĩ hoàn cảnh khó khăn chỉ là bên ngoài, là cơ hội thử thách nuôi chúng ta lớn, trưởng thành thì chúng ta có thể vượt qua được, và đi xa trên đường tu tập.

“Ví thử cuộc đời bằng phẳng mãi, anh hùng hào kiệt có hơn ai.” Nếu cuộc đời mà không có chông gai, không đầy cam go, thì trượng phu hào kiệt đâu phải là người tài ba. Từ những khó khăn, lao đao chúng ta vươn mình lên được mới là kẻ kiêu hùng. Nếu chúng ta đi tu mà ở trong một tự viện của các bậc Thánh, cái gì cũng hay, cũng đẹp cả thì ta tu với ai. Năng lượng xấu, ác mà mình trực diện trong cuộc đời tu là những gai góc cho chúng ta cọ, chúng ta mài để trở thành tròn nhẵn, bóng mịn.

– Nhấn với tự thân.

Cơ thể vật lý này bình thường không có gì đáng gọi là nhẩn cả. Những lúc còn trẻ trung, khỏe mạnh, tươi vui, không bệnh tật chuyện tu rất là đơn giản. Nhưng khi thân nhuốm bệnh, mệt mỏi mới thấy sự khó khăn của việc tu tập như thế nào. Đây là điều chúng ta đáng lưu ý.

Thân mà yếu thì tinh thần cũng suy sụp theo, và nhiều bất an cùng có mặt khi chúng ta bệnh. Khi cơ thể bị bệnh, mệt mỏi, chúng ta thấy rất buồn, lẻ loi vì không thể cùng chúng sinh hoạt. Trong khi cơn bệnh đang hoành hành, đang xé thịt da hình hài này ai biết cho. Đại chúng lại nhìn bằng đôi mắt ngờ vực, không thông cảm. Có lúc nếu không bị nhìn bằng ánh mắt khó chịu, thì ngay tự bản thân mình với tri giác rất sai lầm, mặc cảm, mình cũng cho rằng người ta nghĩ mình làm eo, giả bệnh. Cho nên khi thân bệnh, tâm thức suy yếu theo dễ sinh ra những suy nghĩ vơ vẩn, lệch lạc và khi có những suy nghĩ như thế, cuộc đời của chúng ta màu hồng không có ở trước mắt. Nhìn đâu chúng ta cũng chỉ thấy màu u ám của sự chán nản: chán đời, chán đạo, chán tu.

Năm đầu tiên tôi về với ông cụ Thanh Từ vào cuối năm bảy mươi ba, ông cụ chỉ nhận khoảng hai mươi thiên sinh. Khi bắt đầu vào khóa tu tôi thấy Tu viện Chân Không là nơi thật lý tưởng cho sự tu tập. Mọi điều kiện tốt lành, thuận lợi từ khí hậu, chương trình học, đến tình huynh đệ... nhưng điều trở ngại lớn là tôi trở bệnh. Mỗi sáng ai ai cũng đi chấp tác riêng mình tôi thì ngồi nhà, ăn không được, mặt mày nổi từng mụn đen lớn thành quầng. Da vàng như nghệ vì bệnh gan tới hồi phát tác. Các thầy cho đến những vị cư sĩ tới thăm đều nghĩ rằng tôi sắp chết đến nơi. Ngày nào tôi cũng nằm trong mùng, từ những sinh hoạt với chúng cho đến làm những gì ngay cho bản thân cũng không được. Có vị cư sĩ còn nói sao đôi mắt tôi không có một chút gì của sự sống? Gặp trường hợp tàn tạ vì bệnh, cảm thấy mình bị bỏ rơi thì quý vị nghĩ sao? Riêng bản thân tôi nghĩ rằng mình đã lở leo lên núi, bỏ hết sự nghiệp học hành Phật pháp dưới phố, thân mạng này nếu mất cũng đành chứ không xuống núi. Thế nhưng ngày qua ngày tôi không hiểu phép lạ gì đã cứu mình, và phải mất hơn nửa năm tôi mới từ từ hồi phục lại. Tôi nghĩ, cuộc đời tu mà ta đi ra khỏi được sự phá rối của tự thân tật bệnh một cách nhẹ nhàng là có phước vô cùng.

Những sự quấy rối thuận chiều của tự thân khỏe mạnh phát sinh cũng cản trở đủ điều trên con đường tu tập, nếu chúng ta không may mắn gặp được vị thầy giỏi hướng dẫn pháp môn để thực tập, để hành trì thì chúng ta khó chống chọi lại những xu hướng bức bách của thân này. Nhất là với tuổi thanh niên, sức khỏe đang sung mãn, lại tiếp xúc với xã hội đầy những thông

tin mời gọi lòng thèm khát ngũ dục bên ngoài, cộng với sự tác động của bạn xấu thì khả năng loại trừ những bức xúc trong thân đang lớn mạnh quả thật khó khăn.

Thế nên chúng ta may mắn có hoàn cảnh tốt lành, có tăng thân hỗ trợ, có pháp môn để thực tập, là chúng ta đã vượt qua những chặng đường khó khăn, vượt qua bao điều thử thách của tự thân.

Có trường hợp tuy ham muốn tu, nhưng lao xao tu được ba, bốn năm tự nhiên chúng ta ngoặt vào con đường tẻ. Vì chúng ta không có pháp hành trì, không phòng hộ sáu căn để sáu căn bị lôi kéo, bị quyến rũ bởi ngũ dục, lục trần ở bên ngoài và tự tâm chất ham muốn thế dục còn dạt dào nên đẩy chúng ta đi về hướng làm tan tác đời tu.

Tóm lại, tuổi trẻ hay tuổi già cũng đều có những khó khăn, quây phá riêng của chính hình hài mình nên chúng ta phải nhẫn nhục với tự thân. Khi còn hình hài này là còn nhiều vấn đề thách thức chúng ta suốt cả chiều dài đời người. Tuổi trẻ có những khó khăn về tâm sinh lý, người già thì bị phiền nhiễu, đau đớn bởi bệnh tật. Hai điều này bủa vây chúng ta khó tránh khỏi. Ở độ tuổi trung niên năm mươi chúng ta thấy bình yên nhất, vì năng lượng dục của thân đã hơi dịu xuống và bệnh hoạn của tuổi già cũng chưa hiện rõ mặt. Nhưng bước vào tuổi năm mươi, sáu mươi là đã có dấu hiệu trục trặc, nhiều vấn đề nảy sinh từ bên trong cho đến bảy mươi thì già, bệnh đến từng ngày một.

Cho nên vượt qua khó khăn không phải chỉ làm trong một ngày, một giai đoạn mà đó là vấn đề của một đời tu. Vượt qua được những khó khăn tự thân đòi hỏi chí nguyện tu phải vững và phước đức rất lớn.

– Nhẫn khi điều phục tâm.

Ở bình diện điều phục tâm lại càng khó đề phòng hơn thân. Chúng ta khó tu an lành khi bị những quyến rũ, bị duyên bên ngoài mời gọi làm tâm ta thay đổi và với tâm thức “cổ bên kia đời xanh hơn cổ dưới chân ta.”; vậy là chúng ta đơn thương, độc mã rời bỏ tăng đoàn, rời bỏ chúng lăng xăng chạy vạy thay đổi pháp hành. Thay đổi cách thực tập hoặc theo tiếng gọi của vài Phật tử, xé lẻ tăng đoàn ra lập chùa, lập tự viện.

Nếu chúng ta có dịp tiếp xúc với các tự viện của cộng đồng người Việt hiện tại nơi đây sẽ thấy đời sống quý Thầy, quý Cô trụ trì rất vất vả. Một mình phải giải quyết, đối phó với biết bao nhiêu là việc, còn thì giờ đâu để tu. Phật

tử càng ngày càng ít vì những sinh hoạt của những chùa, tự viện của các vị ấy phần lớn không đáp ứng được nhu cầu tu tập của họ, hầu hết chỉ đáp ứng được đòi hỏi là cầu an và cầu siêu. Một ngày hai thời công phu tu rất là hiếm, chỉ chờ đến hai ngày thứ bảy, chủ nhật lao xao tụng kinh cho công việc đình đám, tuần thất, ma chay.

Đời sống tâm linh của người Việt lớn tuổi đã không phát triển, thế hệ trẻ của người Việt sinh ra và lớn lên trên đất Mỹ cũng không tiếp xúc và gắn bó được với sinh hoạt tu học để nối tiếp dòng chảy văn hóa, đạo đức và tuệ giác của Phật giáo Việt Nam; trong khi tự viện càng ngày mọc càng nhiều nên nguồn tài chánh càng bị phân tán rất mỏng. Do vậy, giữ gìn được đồ tôn, đệ tử vây quanh, có nguồn tài chánh ổn định để trả chi phí hàng tháng không phải là chuyện đơn giản. Các Thầy, Cô cực nhọc vô vàn và sinh lực tu tập bị bào mòn rất tội.

Chúng ta nhìn những điều này rồi quay lại mình, để thấy rằng chúng ta đang được sống trong một tăng đoàn, một tập thể lớn rất là nhẹ gánh tang bồng. Nếu chúng ta có làm việc cực nhọc, nhưng cũng chỉ làm mỗi một bốn phận mà thôi, đâu phải một mình lo lắng, giải quyết trăm công nghìn việc như các Thầy, Cô một mình trụ trì các Già lam, tự viện.

Cố nhiên, vì đường tu quá dài, lại có nhiều khó khăn nên tâm thức rất dễ phát sinh bất cứ ý niệm nào để dẫn dắt chúng ta đi vào những ngõ tẻ. Đó là điều chúng ta cần có trí tuệ, từ bi và vận dụng đức nhẫn nhục để vượt qua.

5. Phương pháp thực tập.

– Để thực tập chúng ta hãy bắt đầu bằng những bước nhỏ.

Ví dụ như có hôm chúng ta phát tâm thực tập: muốn bước những bước lên trên năm mươi bảy bậc thang từ nhà ăn lên Tầng xá mà tâm luôn gắn chặt trong từng bước chân. Thế nhưng mới bước được nửa chừng, tâm mình bay bổng. Chúng ta bắt đầu làm lại, cố gắng để an trú trong chánh niệm từng bước chân lên nữa, nhưng càng cố thì tâm càng bay xa. Cũng như khi ta có ý ra lệnh là phải ngồi yên trong mười lăm phút tọa thiền nhưng chỉ mới mười phút đã bắt đầu thấy không yên, cơ thể thúc bách, đau ngứa... muốn cử động, rõ ràng ta không đủ kiên nhẫn với thân, và khi thân không đủ kiên nhẫn là tâm không đủ kiên nhẫn. Vì vậy, trước hết chúng ta nên thực tập những điều rất là nhỏ, những cái rất là gần của đời thường. Chúng ta chỉ có khả năng làm được điều lớn nếu chúng ta đã hoàn tất những việc rất nhỏ. Như có hôm ta quyết định mỗi chiều phải ăn ít lại, nhưng chiều đến thấy thức ăn ngon

quá, ăn thêm một chút cũng chẳng sao tức là chúng ta đã không có đủ nhẫn lực. Chỉ cần một điều nhỏ như thế đã chứng minh sự thất bại của mình trong việc tu, chưa nói đến những thất bại của điều lớn hơn.

Thưa đại chúng, điều đầu tiên tôi muốn chia sẻ trong vấn đề thực tập là chúng ta chỉ cần làm những điều rất nhỏ để nuôi ý chí. Ở đời cần có ý chí thật vững mạnh con người mới có thể vượt ngàn vạn khó khăn. Những người tu lại cần ý chí bay lên đến trời cao, phải “xung thiên chí” như Thiền sư Quảng Nghiêm, Việt Nam thời Trần: “Nam nhi tự hữu xung thiên chí.” Làm trai có chí xông trời thăm chứ không phải chí tầm thường, chí nguyện cao thì chúng ta là chim phượng hoàng. Nếu ý chí không được nuôi dưỡng, tôi luyện, chúng ta sẽ được ví như loài quạ, dù có bay cao cũng chỉ thấy dưới trần thế này những điều thấp kém, những cái phàm thường như xác chuột chết mà thôi. Ý chí của người tu là chí nguyện đại thừa, là phượng hoàng chỉ tìm đậu trên những cành ngô đồng. Thế nên, thực tập nuôi dưỡng nhẫn lực rất là quan trọng.

– Nếu trong đời sống tu, sống giữa lòng đại chúng, ta chỉ thắc mắc, dòm ngó nhau những chuyện lật vặt, nhỏ mọn để làm thương tổn nhau, để làm buồn lòng nhau thì chúng ta cũng chỉ là những con quạ thôi.

Điều quy kết cuối cùng là chúng ta phải lập chí rất cao, phải thực hành hạnh nhẫn nhục. Nuôi dưỡng và trải lòng từ bi lớn rộng để có thể nhìn được mọi người bằng cái nhìn thương yêu và kính trọng. Vẫn biết hằng ngày chúng ta phải đối diện với biết bao người, với biết bao điều khó chịu, đáng ghét nhưng họ hay ta cũng đang là chúng sanh tội nghiệp như nhau, cũng lao xao trên con đường tử sinh dài mịt mờ, rồi cũng ra đi không biết lúc nào. Nên điều quan trọng là chúng ta làm thế nào trong một đời tu sáng bừng con mắt đạo chấm dứt được dòng chảy của khổ tử sinh.

Và khi chúng ta nuôi lớn được tâm đại bi, tự thân thấy mình vô ngã thì chắc chắn với nhẫn lực rất lớn chúng ta có thể làm được nhiều điều, có thể thành đạt được đạo quả, thành đạt được an lạc và hạnh phúc tự thân. Nếu không thực tập được những việc nhỏ, tôi luyện nhẫn lực cho thân, không nuôi dưỡng ý chí, không phát triển tâm đại bi, không quán chiếu tự thân này vô ngã thì khó đi vào con đường tu tập hạnh nhẫn nhục.

CHƯƠNG IX BÁC HỌC ĐA VĂN

Thưa đại chúng,
Đây là chương ngắn nhất trong Bốn Mươi Hai Chương Kinh. Trừ hai chữ Phật ngôn, chúng ta có hai câu Kinh chỉ mười sáu chữ.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: **“Bác văn ái Đạo, Đạo tất nan hội. Thủ chí phụng Đạo, kỳ Đạo thậm đại.”**

Đức Phật dạy: ***“rộng học, nhiều nghe yêu mến Đạo, Đạo ắt khó thể nhập. Giữ chí và sống được với đạo thì mới có thể thành tựu được quả vị, thành tựu an lạc, thành tựu hạnh phúc và Niết Bàn.”***

B. ĐẠI Ý.

Đại ý của hai câu này là hãy sống với Đạo. Hai từ “bác văn” có nghĩa là bác học và đa văn tức học rộng nghe nhiều.

C. NỘI DUNG.

1. Học rộng nghe nhiều và thể hội đạo.

Trong quá khứ chúng ta đã biết có một đệ tử của Phật rất giỏi là Ngài A Nan. Kinh văn đã mô tả Ngài là một người có năng lực kỳ vĩ, lời của Đức Phật nói ra bao nhiêu ông nhớ bấy nhiêu, như nước từ bình này rót qua bình kia không rơi rớt ra ngoài một giọt, và theo văn học Đại thừa thì Ngài chứng quả A La Hán rất muộn dù Ngài là người có những điều kiện tốt lành nhất so với những vị khác; cận kề bên Đức Thế Tôn nhiều hơn ai hết và lại là người cực kỳ thông minh.

Nếu đọc Đại Trí Độ luận chúng ta thấy sau khi Thế Tôn nhập Niết Bàn, Ngài Ca Diếp vân tập đại chúng để kiết tập kinh điển, người đầu tiên mà Ngài Ca Diếp chọn để trùng tuyên lại tam tạng Thánh điển của Phật không phải là Ngài A Nan mà là Tôn giả Kiều phạm Ba Đề.

Vị A La Hán này không trụ ở nhân gian, ông đang thanh thoi thiên hành trên thiên giới. Khi Ngài Ca Diếp sai một vị tỳ kheo có thần thông lên thỉnh ông trở về hang Tất Bát La để kiết tập Thánh điển của Đức Thế Tôn thì ông nói:

“Sur huynh của ta, tướng quân chánh pháp là Ngài xá Lợi Phát đâu các ông không thỉnh?” Vị tỳ kheo trả lời: “Thưa Tôn giả, Ngài Xá Lợi Phát đã Niết Bàn trước Đức Thế Tôn.” Kiều phạm Ba Đề liền bảo: “Còn vị sư huynh đại thần thông của ta là Mục Kiền Liên đâu?” Vị tăng thưa: “Ngài Mục Kiền Liên cũng đã nhập Niết Bàn trước Ngài Xá Lợi Phát.” “Ồ, vậy Thế Tôn đã nhập Niết Bàn, các vị Sur huynh của ta đã vào Niết Bàn thì ta cũng vào Niết Bàn. Thôi ông hãy về đi.” Thế là Tôn giả không còn thiết tha gì đến kiết tập kinh điển, bay lên hư không phóng hỏa quang tam muội tức phóng năng lực tam muội từ bên trong thân ra, tự thiêu cháy mình biến thành tro tung giữa hư không và vào Niết Bàn.

Cũng trong cuộc vân tập năm trăm Thánh tăng tại hang Tát Bát La, kiết tập Tam tạng lần đầu Ngài Ca Diếp đã không cho A Nan vào. Tuy chỉ có bốn trăm chín mươi chín người, còn thiếu một người nhưng Ngài Ca Diếp nói Thánh giáo của Đức Phật người muốn trùng tuyên tụng đọc phải là người dứt sạch lậu hoặc, không còn phiền não, không còn những hoặc nghiệp của tâm thức dù là những hoặc nghiệp vi tế. Thầy A Nan là người còn lậu hoặc, chưa chứng được quả A La Hán nên không được phép vào đây, ông phải ra ngoài.

Sau khi ra ngoài, Ngài Ca Diếp nói: “Ông có bảy lỗi, ông có biết không? Thứ nhất, ông đã dậm lên y Tăng già lê của Đức Thế Tôn trong lần ông giặt và phơi y.” A Nan thưa: “Bạch sư huynh, lúc đó gió lớn quá không có ai giúp, chỉ một mình nên em xếp y không được, em lỡ dậm lên chứ nào có cố tình đâu.” Ca Diếp bảo: “Chư tăng trong tinh xá Kỳ Viên rất đông, tại sao ông không mời một vị. Ông đã vô lễ khi xếp Tăng già lê của Đức Thế Tôn. Cái áo của Đức Thế Tôn là hiện thân của Ngài, ông dậm lên chéo y là cũng đủ nói lên tội thất kính Đức Đạo sư rồi.”

“Thứ hai, trên con đường từ Vesali đến Ta La Song Thọ ở Câu Thi Lâm, khi Thế Tôn khát nước kêu ông đi lấy nước, ông nói với Đức Thế Tôn nước trên dòng sông bị đục vì năm trăm cỗ xe ngựa đi ngang qua, không uống được. Ông thỉnh Thế Tôn đi thêm một đoạn đường nữa, đến dòng lớn ông sẽ lấy nước. Rõ ràng ông đã bất hiếu với Đức Thế Tôn.” A Nan thưa: “Lúc đó đúng là xe ngựa đi ngang qua nước đục làm sao em lấy được.” Ca Diếp nói: “Thế Tôn là bậc tôn quý nhất trong ba cõi, sáu đường cho dù ông đưa chén nước đục thì với phước lành của Ngài khi cầm lên chén nước sẽ trở thành đề hồ, thành nước trong ngọt, có sao ông bất hiếu như vậy.” Và với bảy tội Ngài Ca Diếp lần lượt đem ra hạch hỏi, A Nan đành phải phủ phục lạy xuống sám hối.

Lúc bấy giờ bốn trăm chín mươi chín Thánh tăng tập trung trong hang Tất Bát La không có một vị nào thân cận bên Đức Phật lâu nhất và có trí nhớ tuyệt vời như Ngài A Nan để trùng tuyên Thánh điển nên các Ngài đành tọa thiền chờ thầy A Nan.

Ngài A Nan qua một đêm thiền quán những nỗi niềm bất an, phiền muộn, những lậu hoặc, ưu não trong kiếp hiện tại được dịp tuôn trào và Ngài tiếp tục tọa thiền cho đến gần sáng. Khi đã cực kỳ mỏi mệt, Ngài nghiêng nghiêng đầu định đặt lên gối thì ngộ đạo. Cho nên trong lịch sử chứng thánh quả A La Hán chỉ có một người đặt biệt thành đạo không phải nằm, ngồi, đứng hay đi là Ngài A Nan. Một con người đặc biệt duy nhất chứng được quả Thánh không ở trong trạng thái nào của bốn oai nghi.

Điều đau đớn nhất cho A Nan lúc chưa chứng thánh quả A La hán là, mặc dù cực kỳ thông tuệ có trí nhớ tuyệt vời, những lời của Đức Thế Tôn nói ông ghi nhớ không thiếu một chữ vậy mà trong kỳ trùng tụng lời Phật dạy lại bị đuổi ra ngoài, cho nên bác học đa văn là điều kiện tốt nhưng chưa hẳn là tốt nhất.

Thưa đại chúng, đi sâu vào đoạn kinh ngắn này, có những từ mà chúng ta cần phải hiểu như “Nan hội, hội đạo, phụng đạo và thậm đại.”

– “Nan hội” tức khó thể nhập. Chữ hội ở đây là thể nhập, không phải là khả năng hiểu đạo bằng suy tư, bằng khả năng của khái niệm mà mở bung cánh cửa đi vào, gặp mặt trực tiếp. Cũng có nghĩa là hiểu đạo không qua người khác kể lại, nói lại hoặc trên sách vở, nghiên cứu. Ta hãy hiểu từ “nan hội” với nội hàm “khó thể nhập” như vậy.

– “Hội đạo” chỉ cho trạng thái tâm thức quay trở lại, nhận diện được đạo nơi chính thân tâm này. Bên trong những suy nghĩ, nói làm thầm nhận ra được tự thể Niết Bàn gọi là hội đạo.

– “Phụng đạo” thông thường chúng ta hay hiểu lầm phụng sự cho đạo, tức là dâng hiến cuộc đời, làm hết sức mình cho việc bên ngoài như xây chùa, đúc tượng... nhưng ở đây hai chữ “phụng đạo” không có nghĩa hướng ra bên ngoài làm việc này, việc kia mà là quay trở lại. Sau khi nhận ra được đạo sống nhiệt tình, sống miên mật trong từng hơi thở, từng hơi thở ra, thở vào luôn sống với tự thể Niết Bàn của chính mình.

– “Thậm đại” khi chúng ta thủ chí, sống được liên tục với đạo, thành tựu được đạo quả cứu cánh gọi là “kỳ đạo thậm đại.” Thậm đại là rất lớn, là đạt đến sự viên mãn, cứu cánh.

2. Các tầng thể hội đạo.

Đạo còn có một hàm nghĩa là tôn giáo. Và nội dung của Đạo hay tôn giáo có những tầng nghĩa khác nhau. Thông thường gồm có ba tầng. Tầng thứ nhất là tôn giáo bản chất, tầng thứ hai là tôn giáo của niềm tin hay còn gọi là tôn giáo của hình thức, của nghi lễ và tầng cuối cùng là tôn giáo của tổ chức.

– Tôn giáo bản chất.

Bản chất có nghĩa là Đạo. Những vị giáo chủ đầu tiên khai sáng những tôn giáo lớn trong cuộc đời, là những người đã đạt tới chiều sâu, tới ngọn nguồn của cuộc sống. Từ thành đạt bản chất Đạo nơi tự thân, nó tỏa hương và người ta sẽ đến với các ông một cách tự nhiên.

Con đường tôn giáo bản chất là con đường vượt ra ngoài tôn giáo hình thức, nghi lễ và tổ chức. Dụng ý của những nhà lập giáo ban đầu là làm thế nào đưa chúng ta trở về nắm cho được dòng sinh mệnh của chính mình, tức là nắm cho được cái gì là không sinh, không diệt của tự thân, vượt ra ngoài nỗi khổ của thể nhân, nỗi khổ sống chết miên viễn trong cõi luân hồi.

Tôn giáo bản chất ở giai đoạn đầu không hề xây dựng hình thái nghi lễ, tổ chức... họ loại trừ tất cả và điều này chúng ta bắt gặp được trong truyền thống nhà Thiền rất rõ ràng. Ví dụ như khi Ngài Mã Tổ mở đạo tràng độ sinh, có vị cư sĩ đến đánh lễ và xin đi tu, ông nhìn và bảo người cư sĩ không hợp duyên với mình nên đến Thạch Đầu để tu chứ đạo tràng này không hợp với ông. Đó là loại tôn giáo bản chất, nghĩa là đối với các bậc thầy lớn điều đầu tiên họ muốn không phải những môn đồ, đệ tử đến với mình thật nhiều để có thể lực quần chúng, có tín đồ đông đảo, có chùa cao Phật lớn... mà điều các vị ấy muốn là làm thế nào giúp cho con người kia phát triển trọn vẹn tiềm năng Phật tự có bên trong của họ. Đó gọi là tôn giáo bản chất.

Đời sống của những bậc thiền nhân tự họ là một loài hoa tỏa hương, ta đến thì ta hưởng được hương an bình, hưởng được năng lượng tươi mát trong lành từ họ. Họ là những bậc thầy đặc biệt đều có chung một cách hành xử là nâng chúng ta lên, dựng chúng ta dậy và đẩy chúng ta ra. Không hề tạo cho chúng ta sự lười biếng, ỷ lại tựa nương vào ông thầy. Đối với những bậc thầy và những trường phái tôn giáo bản chất đúng nghĩa, họ loại trừ tính tổ

chức và làm cho những con người đến với họ trưởng thành về đời sống tâm linh, đồng thời càng ngày càng bỏ bớt những vô ích của tri thức, kiến giải, khái niệm đặt ra.

Điều kỳ diệu nơi các bậc thầy của các tôn giáo lớn từ nguyên sơ là muốn giúp cho con người trở lại hoàn thiện bản chất của chính mình mà không bao giờ thao túng hay lợi dụng bất cứ một tín đồ nào, một con người nào đến với họ. Đó là loại tôn giáo cao nhất, bản chất nhất có từ trong trái tim của những vị giáo chủ và các bậc thầy lớn. Chúng ta cần phải vươn đến loại tôn giáo ở tầng thâm sâu, cao nhất này.

– Tôn giáo của hình thức nghi lễ, niềm tin.

Tầng thứ hai là tôn giáo của nghi lễ, hình thức và niềm tin. Đây là hình thái tôn giáo phổ thông đang có mặt hầu hết trên hành tinh chúng ta.

Tâm lý chung của con người là thích ỷ lại, tựa nương. Nếu giao phó cuộc đời mình cho ai đó lo giúp, ta sẽ thấy rất dễ chịu, còn tự mình làm chủ, gánh vác cuộc đời mình, chịu trách nhiệm về chính cuộc đời mình thì cảm thấy rất là mệt. Cho nên có một tôn giáo nào tuyên bố chỉ cần bỏ năm đồng, mười đồng... cho chúng tôi, chúng tôi sẽ giúp cho các anh rửa sạch tội lỗi, giúp cho các anh lên Thiên Đường, Cực Lạc... Các anh chỉ cần có niềm tin, đóng góp tài sản vật chất cho chúng tôi, chúng tôi sẽ làm tất cả mọi việc cho các anh chúng ta sẽ rất thích.

Cuộc đời của chúng ta khi còn đang trẻ, năng lực ý chí còn sung mãn, cảm thấy mình còn vươn lên được thì niềm tin tự thân còn vững, nhưng đến khi già yếu cái chết cận kề và nỗi sợ hãi bắt đầu có mặt thì chúng ta cũng có thể đi tìm những dạng tôn giáo như vậy để nương tựa. Và đây là loại hình tôn giáo của tình cảm, của niềm tin.

Chúng ta đừng nghĩ rằng tình cảm, niềm tin này loại trừ những hạng người khoa bảng, trí thức có học hàm, học vị lớn trong cuộc đời. Có thể họ là những nhà khoa học, những nhà nghiên cứu tài ba, những học giả... nhưng tôn giáo là một loại tình cảm thiêng liêng gắn bó với con người từ khi còn rất bé, cho nên lúc trẻ tuy chối từ tôn giáo nhưng về già họ vẫn quay về hướng ngày xưa mà họ đã tiếp thu.

Tình cảm con người là một lập trình có sẵn trong tâm thức, từ lúc còn nhỏ đã được nhồi nhét, đã được gắn vào tâm thức này. Đến khi lớn lên phát giác được rằng tôn giáo mà chúng ta theo không phải là tôn giáo trao tặng cho ta

tuệ giác, yêu thương, hạnh phúc, và cùng lúc cũng khám phá ra được tôn giáo này trong quá khứ đã từng gây biết bao nhiêu khổ đau cho nhân loại trên hành tinh này. Nhưng tình cảm chúng ta đã lỡ gắn bó vào tôn giáo đó, nên không cách gì quay lưng, loại trừ được những gì mà tôn giáo đã lập trình trong tâm thức ta. Cho nên ở mức độ trung bình, loại tôn giáo niềm tin là đại họa cho con người. Nó làm cho đầu óc, tâm thức của chúng ta bị hạn chế, co cứng không thể có nhận định sáng suốt để đi vào Đạo.

– Tôn giáo của tổ chức.

Từ hình thức nghi lễ của tôn giáo tình cảm và niềm tin này, những tu sĩ đẩy nó đi xa hơn và nguy hiểm hơn. Và khi năng lực, sức cuốn hút của nó đối với cộng đồng, quần chúng rất mạnh thì sẽ trở thành tôn giáo của tổ chức. Đến lúc này, hai dạng tôn giáo của hình thức nghi lễ và tổ chức phối hợp với nhau rất chặt chẽ. Nếu chúng ta không may mắn đi vào mạng lưới tổ chức của những loại tôn giáo này thì không có cách gì thoát ra được. Nó ràng buộc, khống chế con người. Từ mức độ tổ chức của một tôn giáo sẽ từ từ đi vào lãnh vực chính trị, xã hội rất nhẹ nhàng và biên giới giữa hai lãnh vực này dường như cũng không rõ ràng, chỉ là sự lợi dụng lẫn nhau của hai thế lực chính trị và tôn giáo. Đây là điều đã từng xảy ra trong quá khứ cũng như trong hiện tại, và có mặt hầu hết trong các tôn giáo lớn trên hành tinh chúng ta ngoại trừ Phật giáo.

Thưa đại chúng, trong ba tầng tôn giáo này Kinh Bốn Mươi Hai Chương muốn nói “ái đạo, thủ chí phụng đạo, hay hội đạo,” là nói đến năng lực tâm linh của chúng ta quay trở về đón nhận được, giải ngộ được tự thể không sinh, không diệt của mình để sống, gọi là người thâm nhập vào bản chất thực của tôn giáo.

Nếu chúng ta đến với đạo tu học, thực tập không lạc vào hai lãnh vực hình thức nghi lễ và hình thái tổ chức mà đi trực tiếp vào cội nguồn của tôn giáo, đó là điều cực kỳ may mắn của chúng ta.

3. Trở ngại của bác học đa văn.

Có thể, sự học rộng, nghe nhiều, thương đạo là trở ngại che lấp con đường thể hội đạo lý.

Ở mặt tiêu cực, chúng ta dễ nhận lầm ngón tay là mặt trăng, đây là tình trạng có mặt trong truyền thống đạo Phật. Như khi chúng ta học Kinh Bốn Mươi Hai Chương thì kinh giải thích tầng thứ nhất bằng ngôn ngữ, chữ nghĩa. Chữ

nghĩa ở đây được ví dụ như là ngón tay và thực ra chúng ta chỉ nên nương vào Kinh Bốn Mươi Hai Chương để nhận ra mặt trăng. Nguyên tắc của chúng ta học kinh tức là nương vào lời kinh để nhận ra cái gì của chính mình, nhận ra trong chiều sâu của thân tâm này cái gì là Phật của mình quay lại để tu. Nhưng thay vì nương vào diệu chỉ từ Kinh Bốn Mươi Hai để nhận ra mặt trăng lòng của chính mình thì chúng ta lại vụng về bằng vào Kinh để giải thích dông dài làm cho người học chạy ra ngoài. Hơn nữa, tự thân văn bản của Kinh Bốn Mươi Hai Chương chỉ là ngón tay mà chúng ta lại cứ nương vào ngón tay để giải thích thêm một tầng tức là chúng ta làm công việc dùng một ngón tay để chỉ một ngón tay. Nên thay vì nương ngón tay để thấy trăng, ta lại thấy ngón tay đang chỉ một ngón tay, và từ hiểu lầm chồng chất lên hiểu lầm.

Cứ như vậy một quyển kinh mỗi đời năm, bảy vị thầy giải thích, chú giải... qua nhiều tầng nghĩa khác nhau tùy theo tâm thức của những bậc thầy thiên tài chữ nghĩa ấy. Chúng ta cứ học và cuối cùng không hiểu ý nghĩa Kinh nằm ở đâu. Cho nên đi vào lãnh vực chữ nghĩa cho thật nhiều chỉ làm chúng ta lạc vào trong rừng mịt mù của ngón tay mà không thấy mặt trăng nên gọi “nhận lầm ngón tay làm mặt trăng.”

Thông thường con đường học của chúng ta càng nhiều, chúng ta càng đi lạc trong rừng chữ nghĩa, ngôn ngữ, khái niệm, tư duy. Đạo lý chân thật nhất là đạo lý đơn giản nhất. Những gì đi vào con đường khó hiểu, rườm rà, hoa hòe phần lớn chỉ là cách phô trương lòe mắt thiên hạ mà chơi. Đạo lý để chúng ta thể nhận hầu bước vào con đường tu chân thật rất là đơn giản, trực tiếp và dễ đón nhận nhất. Chúng ta đừng nghĩ học rộng nhiều nghe là tốt, đôi khi lại là điều trở ngại vô cùng, chính nó làm chúng ta lầm lẫn mục đích với phương tiện. Điều này quý vị có thể tư duy để hiểu thêm.

Mục đích chính của tất cả sự thực tập là quay lại, đào sâu vùng đất tâm mình để nhận ra cái gì là tự thể Niết Bàn của chính mình, cái gì là không sinh, không diệt nơi thân tâm ngũ uẩn này; không phải học đạo lý để chạy ra ngoài. Nếu nắm được tiêu chí này, chúng ta có thể học ngàn kinh, vạn sách, học mọi chủ thuyết, học mọi ông thầy chúng ta cũng không thể làm lầm ngón tay là mặt trăng được. Ngón tay là ngón tay, mặt trăng là mặt trăng. Đó là tầng thứ nhất.

Tầng thứ hai trở ngại của bác học, đa văn là chồng thêm lớp mây mù bản ngã, che khuất tâm bản nhiên của chúng ta.

Thông thường đời sống chúng ta rất nghèo bên trong, chưa bao giờ bao giờ bằng lòng với cuộc đời mình. Chúng ta nghĩ cần phải thủ đắc một cái gì để tâm thức có chuyện bận rộn, phải thủ đắc điều gì để có niềm vui. Và xao động bất an, chạy trốn chính mình, chạy trốn cô đơn để kiếm tìm hạnh phúc bên ngoài là những gì chúng ta đã từng làm trong quá khứ cũng như trong hiện tại.

Đến với sự tu học cũng thế; chúng ta nghĩ là phải thủ đắc cái gì, phải có kiến thức Phật học, phải thành công gì... nhưng tất cả những điều này chỉ bồi đắp, trang trí thêm cho lớp bản ngã. Trong khi điều chính yếu của sự tu tập là quay trở về tự thể vô ngã của chúng ta, chứ đâu phải bản ngã cần được tô bồi.

Tự bản chất chúng ta vốn vô ngã, tự thể tâm này vốn rỗng lặng, minh mông và sáng ngời. Chỉ có năng lực “nhận biết” rỗng lặng minh mông vô ngã này phản chiếu mọi hiện tượng trong đất trời, và sự sống của chúng ta vốn vô sinh bất diệt. Nếu cứ gán cuộc đời mình vào bất cứ đối tượng, hình ảnh nào thì đều là loại sinh diệt.

Khi đến với đạo thực thụ, đáng lẽ mỗi ngày mình phải gột sạch lớp mây mù của chấp ngã, nhưng ngược lại chúng ta lại chồng thêm lớp chấp ngã vào. Nếu chỉ là một người bình thường giản dị, không có danh vị gì trong cuộc sống, bản ngã hình như không có dịp biểu lộ, hoặc có khi chúng ta thấy mờ hồ tưởng như không có, nhưng khi đi tu lỡ làm vị Thượng tọa lớn thì bản ngã cũng lớn theo. Ai mà xúc phạm đến thì cảm thấy bị tổn thương nặng. Một thầy tu bình thường nếu bị xúc phạm sẽ ít bị tổn thương. Nhưng nếu tôi là Thượng Tọa có tài, có đức, là ông thầy lớn có danh được mọi người kính trọng, một hôm bỗng bị xúc phạm bằng những lời rất nặng thì tổn thương lớn vô cùng. Sự tổn thương của hình hài chỉ là nỗi đau khổ của thể xác, đi qua rất mau và rất nhẹ, nhưng tổn thương đến danh dự đôi khi nó làm cho con người ta có thể chết được. Và nếu là người có địa vị lớn trong đời thì sự tổn thương càng được chồng chất bởi quyền thế, danh phận, tiền bạc, tự hào, kiêu ngạo... do vậy nỗi đau lớn thêm lên và có thể họ không ngần ngại hủy diệt đối phương khi đụng chạm đến danh dự của họ. Nếu chúng ta nhận xét cho rõ thì những tầng mà mình tự hào, kiêu ngạo đây là những tầng rất giả có mặt do ảo tưởng chúng ta tạo ra.

Có một mục sư lên bục giảng, do vì già nên trí nhớ không còn minh mẫn, ông lầm tưởng nói là Chúa Ki Tô đã ban phép lành, Chúa có một ngàn ổ bánh mì ban cho một người vẫn còn dư lại một ổ trên tay. Đúng ra nguyên văn

trong Thánh kinh nói Chúa chỉ cầm một ổ bánh mì trên tay mà đã chia cho một ngàn người ai cũng có, và trên tay Chúa vẫn còn một ổ. Phép lạ của Chúa rất là tuyệt vời. Nhưng vì già lẫn lộn nên vị mục sư đã nói sai. Thường thường ít ai để ý đến lời giảng, nhưng có một anh nông dân ngồi trong góc rất ngạc nhiên vì phép màu gì kỳ cục vậy. Có một ngàn ổ bánh chia cho một người mà còn dư anh ta làm cũng được đâu phải cần đến Chúa có phép lạ. Thế là anh ta đứng lên cãi lại mục sư. Vị thầy giảng vì đặng trí nên không nhớ là mình đã nói như thế, ông âm ừ cho qua và lòng rất căm giận vì gã nông dân kia dám báng bổ phép màu của Chúa.

Ngày mai ông vẫn giảng lại bài kinh cũ, và lần này vì đã có chủ định nên ông giảng đúng như trong Thánh kinh. Giảng xong vị mục sư nhướng mắt chăm biếm hỏi người ngày hôm qua đã cãi ông: “Anh có làm được phép màu này giống như Chúa đã làm không?” “Được chứ, tôi vẫn làm được.”, anh chàng nhà quê trả lời. “Tại sao, anh có phép màu như Chúa à?” Mục sư già hỏi. Anh đáp: “Tại sao không? bánh mì hôm qua còn dư chín trăm chín mươi chín ổ, cộng với một ổ hôm nay tôi đem cho tiếp.”

Câu chuyện vui cho chúng ta hiểu một điều, nếu như vị mục sư kia không có bản ngã, không sợ ai thì đâu cần có ý định ngày mai sẽ cho anh chàng nhà quê kia một bài học. Ông cũng không cần nhướng mắt tỏ ý đắc thắng và kiêu ngạo khi gân cổ thách thức cãi lại với người kia làm gì. Ngay lúc đó ông chỉ cần nhẹ nhàng xin lỗi vì sự lầm lẫn, vô ý của mình. Đâu có gì để giận dữ, bực tức.

Cho nên thừa đại chúng, lớp mây mù bản ngã có năng lực che mờ tâm thức ta và làm cho lòng ta bất an, sợ hãi. Nếu chúng ta lột được tất cả lớp tự hào về bản ngã, tức khắc mình là người sống rất khiêm tốn, dễ thương và cũng rất hiên ngang trong cuộc đời. Không kiêu ngạo, không mặc cảm và cũng không biết sợ ai. Tất cả những nỗi sợ phát sinh do vì chúng ta sợ không được người ta kính trọng, sợ không được người ta tôn bực, đề cao, quý mến... và có ngàn lẻ một chuyện sợ phát sinh từ bản ngã.

Từ điều này quay lại sự học nhiều, hiểu nhiều, và sự yêu mến đạo sở dĩ ngăn ngại ta thể nhập đạo lý vì nó là một loại mây mù làm dày thêm niềm tự hào, kiêu ngạo, bản ngã của chính ta.

Ở đây chúng ta chưa nói đến người tu; đơn thuần những người trong giới Phật tử thôi, nếu họ học được ít nhiều đạo lý, thân cận được với những vị thầy lớn chúng ta thấy cách hành xử của họ khác, cách họ đi đứng cũng khác

với những người mới đến chùa, mới tu học. Tất nhiên họ cũng có niềm tự hào về vị Đạo sư của họ. Trong xã hội những người mới thành công hoặc đang hãnh tiến trên con đường công danh họ cũng có cùng tâm thức như vậy.

Chuyện kể có ông thợ may chuyên may áo quần cho các quan, ngày kia có vị quan cần may một bộ quan phục đến ông. Người thợ may hỏi ông làm quan được bao lâu. Ông quan cho biết chỉ vừa mới nhậm chức. Bác thợ may trả lời sẽ may cho ông áo kiểu khác. Ông quan ngạc nhiên không hiểu có gì mà tên may áo hỏi đến chuyện ông nhậm chức hồi nào, liền hỏi và được thưa rằng: “Vì Ngài là quan mới nhậm chức, tôi phải may cái áo vạt trước dài, vạt sau ngắn. Nếu làm quan ít lâu tôi sẽ may vạt trước vạt sau bằng nhau. Và Ngài đã làm quan từ rất lâu, tôi sẽ may vạt trước ngắn, vạt sau dài.” “Vì sao?” Quan hỏi. Anh thợ may đáp: “Vì khi mới làm quan, lúc nào đi Ngài cũng ưỡn ngực, mặt luôn ngó lên nên phải may vạt trước dài. Làm quan lâu đã thấm mùi khó khăn, dọa dầy trong chốn quan trường, sự kiêu ngạo, hống hách vơi bớt nên vạt trước và sau bằng nhau. Còn nếu Ngài ở chốn quan trường đã lâu, đã mỗi một vì khúm núm, luồn cúi, sợ sệt thiên hạ nên tôi phải may vạt trước ngắn vì lúc bấy giờ lưng Ngài khòm quá rồi.”

Thưa đại chúng, tất cả những điều này đủ dẫn chứng lớp mây mù bản ngã rất khó gột tẩy, và không có bản ngã nào vì tế khó loại trừ bằng tri thức, kiến giải của chúng ta. Đây là những niềm tự hào vô hình, và tinh vi vô cùng. Nó bám cứng, gắn chặt vào cuộc đời chúng ta khó tháo bỏ. Sự kiêu ngạo thâm lặng của những người trí thức, đa văn, học thuật là những gì đã trở thành bản chất, trở thành tính cách của họ.

Trở ngại của bác học, đa văn, ái đạo đối với sự thể hội đạo lý là nếu chúng ta càng phát triển tính chất học rộng, nghe nhiều, yêu mến đạo lớn bao nhiêu sẽ sinh trưởng thêm những kiêu ngạo điên cuồng, tức cuồng tín lớn bấy nhiêu.

Ở trong cuộc sống đời thường chúng ta gặp rất nhiều trường hợp này. Có những vị Phật tử có cơ hội học Phật rất sớm, họ may mắn được thọ giáo với những vị thầy giỏi, những vị pháp sư lớn. Họ có điều kiện được học tập liên tục và nhất là các bậc thầy của họ là những vị nổi danh hiện tại. Nếu có Phật tử nào vì tình pháp lữ đến tặng cho họ một ít CD pháp thoại rất hay của các vị thầy trẻ thì được họ cười nói: “Tôi nghĩ là không có ai hay bằng thầy của tôi cả, Hòa Thượng thầy tôi là Đại pháp sư, là vị tôn túc lớn nhất ở Việt Nam bây giờ.”

Chúng ta mang tâm thức kiêu ngạo tự thân đã là một trở ngại để đến với đạo, và trở ngại này có thể tha thứ được nếu chúng ta nghĩ rằng mình là người giỏi; nhưng ở đây không phải tự hào về chính bản thân mình mà lại tự hào về vị thầy mình đứng núp bóng, về cái tàng cây mà mình đang đứng ở dưới che nắng, che mưa rồi nghĩ hào quang của thầy mình là mình. Đó là những tự hào vụng về rất tội nghiệp thường có nơi Phật tử chúng ta.

Nhiều lúc chỉ là những Phật tử thường thôi chưa phải là người tu, mới học lõm bõm vài ba câu đạo lý, đọc được vài trang kinh, nghe năm ba bài pháp chưa có công phu thực tập gì cả, họ đã loại trừ tất cả kho tàng quý báu, trí tuệ của những bậc thầy lớn trong cuộc đời. Đó là tự mình bịt mắt mình lại. Thế nên ở tầng nghĩa cạn bác học đa văn, thương mến đạo nhưng hãy cẩn trọng, không gắn chặt cuộc đời của mình với một ông thầy, một mái chùa, một trường phái, một học thuyết nào. Vì đó là một lầm lẫn rất tai hại cho sự phát triển đời sống tâm linh của chúng ta.

4. Sự đóng góp của Bác học, đa văn.

Tuy nhiên, ngoài những đặc tính trở ngại của bác học, đa văn, thương đạo vẫn còn có những điều rất tích cực. Chúng ta đừng xem thường chuyện học rộng nghe nhiều, bởi vì tất cả những gì trên đời này đều có hai mặt của nó, có tiêu cực thì phải có tích cực.

– Ở mặt tích cực, học rộng nghe nhiều, yêu mến đạo trao cho chúng ta một định hướng sống và thành đạt. Chúng ta đến với đạo, nương vào một tổ chức, một trung tâm tu học nếu không thủy chung với trường phái đó thì chắc chắn cuộc đời chúng ta nay đây, mai đó lang thang không định hướng. Và niềm tin không vững với bất cứ điều gì, sẽ làm năng lực học tập, tiếp thu của mình không thể phát triển, đi sâu được. Khi đi vào một pháp môn học tập, chúng ta hãy hứa với lòng mình đi đến kỳ cùng, phải làm tới tột đáy. Yếu tố tích cực này trao cho ta hướng đầu tiên vào đạo để học hỏi, phát triển tư duy. Đó là định hướng cho chúng ta lái cuộc đời đi thẳng đến, cho nên ở mặt này hướng tích cực của sự học tập phát triển trí tuệ khá lớn.

Quý vị xuất gia đến trung tâm này tu học, nếu quý vị không gắn bó với tăng thân, không liệng mình vào trong nồi tăng thân để được nấu cho chín; các vị ngồi đây mà hướng tâm mình đến nơi khác, nghĩ rằng nghe pháp môn này cảm thấy chưa đủ, và không đặt trọn niềm tin vào sự yêu mến đạo thì trong cuộc sống mình đang có mặt, mình không thể tồn tại, chắc chắn mình sẽ bị loại trừ.

Con người vốn là một sinh vật sống trong tập thể chứ không phải là một sinh vật đơn lẻ, khi chưa đủ vững vàng để sống trong phong ba, bão tố mà tự một mình muốn thử vươn lên bay đến tận trời xanh, muốn khác người thì chúng ta sẽ tự chuốc sự ganh ghét, kỳ thị, không thể tồn tại được trong tổ chức, trong cộng đồng.

– Nếu trên con đường tu chúng ta không trở thành một người học rộng, nghe nhiều, không yêu mến truyền thống tu của mình, chúng ta sẽ thất bại. Và trong tương lai khi quý vị trưởng thành, làm một vị thầy không có được phương tiện để độ sinh, để truyền đạt. Và nếu khả năng ngôn ngữ của mình hạn chế thì không thể trình bày vấn đề tu hành của mình cho người khác cảm thông, không thể thiết lập được nhịp cầu từ trái tim mình đến trái tim người nghe. Đó là sự thất bại.

Ngôn ngữ là phương tiện ngàn đời trên mặt hành tinh này để cho chúng ta truyền đạt. “Thử phương chân giáo thể, thanh tịnh tại âm văn.” Đây là câu nói của Ngài Quán Thế Âm dạy cho ta “Giáo lý mầu nhiệm tuyệt vời chân thật nhất ở hành tinh này chúng ta có thể dùng để tịnh hóa tâm là khả năng của âm thanh truyền đạt.” Giáo pháp của Đức Phật được làm bằng ngôn ngữ, các bậc thầy dạy đạo cũng dạy bằng ngôn ngữ, ta truyền đạt tri thức của mình cũng bằng ngôn ngữ, và chuyển hóa tâm thức giúp người tu tập cũng bằng ngôn ngữ. Nếu năng lực học tập hiểu biết của chúng ta không đủ, phương tiện ngôn ngữ hạn chế thì chúng ta không có khả năng diễn đạt những điều mình hiểu đến người khác. Học rộng nghe nhiều, yêu mến đạo và nhiệt tình thực tập trao cho chúng ta phương tiện truyền đạt để đạo Phật tồn tại và để giúp người, làm cho người hạnh phúc.

Chúng ta biết tâm thức như một dòng chảy, trong duy thức học gọi là “hằng chuyển như bộc lưu”, tức là chảy liên tục không dứt và mạnh như nước dốc. Ý thức chúng ta như là thác nước đang đổ. Thác này không phải bằng nước mà được làm bằng ý tưởng và ngôn ngữ. Chúng ta có thể gieo hạt giống làm cho dòng suối ý thức này thành một dòng nước trong ngọt có hương thơm, hay thành một dòng nước đục ngầu ô nhiễm tùy cách thể chúng ta huân tập từng ngày bằng cái thấy, cái nghe, cái nhìn, cái biết, cái hiểu của mình. Và như vậy hướng tích cực của sự học hỏi Phật pháp có năng lực gieo vào tâm thức ta mỗi ngày những hạt giống hiền thiện tạo thành dòng nước mát ngọt. Bản chất của dòng nước này nuôi dưỡng chúng ta từ đời này qua đời khác; nhiều đời đi ngang qua để có thể phát triển được tiềm năng thành Phật nơi chính tự thân tâm này. Cho nên ba yếu tố học rộng nghe nhiều, yêu mến Đạo và nhiệt tình thực tập là chiều hướng tích cực về mặt học tập Phật pháp.

Thưa đại chúng, có những sự học hỏi nuôi lớn bản ngã chúng ta, làm cho chúng ta mờ tối, làm khoảng cách chúng ta đến với đạo càng ngày càng xa, đó là loại học tiêu cực. Có những sự học cho chúng ta định hướng được cuộc đời, thành đạt được những bước cạn trong cuộc sống tu tập, và rồi đi xa hơn trong sự thành đạt của đời người tu về lâu về dài. Chiều hướng tích cực này làm được một điều rất tuyệt vời là cho ta phương tiện tối ưu để sau này chúng ta có thể giúp người và độ đời. Và khả năng tích cực cuối cùng là nuôi dưỡng tiềm năng thành Phật tự trong thân tâm chúng ta.

Tôi xin nhắc quý vị một điều là khả năng tu học của chúng ta không phải trong tích tắc tự nhiên mà thành công, mà là quá trình rất dài như những giọt nước chảy vào từng ngày, từng ngày một đọng lại thành hồ. Hồ tâm của chúng ta. Vì vậy điều cực kỳ quan trọng của sự học này, nếu chúng ta nhận biết được đặc tính tiêu cực của nó, thì chắc chắn chúng ta sẽ phát triển được mặt tích cực.

Tôi xin đọc lên đây để đại chúng cùng nghe câu nói rất hay của Ngài Phù Dung:

*Nhật nguyệt dị mai,
Nhược phát vân lai,
Sanh giả bất tu,
Tử tương hề cu.*

Nghĩa là: Ngày tháng qua rất là nhanh, đi qua rồi không trở lại. Đang sống đây, đang hít thở đây, hình hài này đang tồn tại đây mà ta không tu, không học, không có những tư lương bỏ vào hàng ngày thì ta sẽ đem gì qua cuộc sống bên kia.

Cho nên trong cuộc sống ngắn năm mươi, bảy mươi năm, mỗi một ngày chúng ta phải làm cho tuệ giác mình ngày càng phát triển, tâm yêu thương càng ngày càng rộng, làm cho vốn liếng trong đời này giàu có, phong phú như loài cây qua chu kỳ Xuân, Hạ, Thu, Đông. Nó làm mọi cách cho rễ vươn ra lấy thức ăn, nuôi dưỡng cho thân khỏe mạnh, để có thể trở mình thức giấc vào mùa Xuân năm sau vươn lên với tàng lá xanh hơn, hoa trái tươi đẹp hơn.

Cũng như thế, chúng ta làm thế nào để sự tu học nuôi dưỡng chúng ta từng ngày, đến khi hình hài thọ mạng chấm dứt lần sau biểu hiện lại tốt đẹp hơn, hùng tráng hơn.

CHƯƠNG X - CHƯƠNG XI TÙY HỖ VÀ CÚNG DƯỜNG

Thưa đại chúng,
Hôm nay chúng ta sẽ đi vào hai chương mười và mười một. Tùy Hỷ Cúng
Đường và Bồ Thí sẽ là tên chung cho hai chương kinh này:

A. CHÁNH VĂN.

CHƯƠNG X.

Phật ngôn: “**Đỗ nhân thi đạo, trợ chi hoan hỷ, đắc phước thậm đại. Sa Môn vấn viết: Thử phước tận hồ? Phật ngôn: Thí như nhất cự chi hỏa, sở thiên bách nhân các dĩ cự lai phân thủ, thực thực trừ minh. Thử cự như cố. Phước diệt như chi.**”

Đức Đức Phật dạy: *“Thấy người thực hành bố thí, hoan hỷ giúp đỡ thì được phước rất lớn.”* Có vị Sa môn hỏi Phật: *“Phước này có hết không?”* Phật đáp: *“Vĩ như lửa của ngọn đuốc vài trăm nghìn người đem đuốc đến mỗi lửa về để nấu ăn hay để thắp sáng, lửa ngọn đuốc này vẫn như cũ. Phước của người hoan hỷ hỗ trợ cho người thực hành bố thí cũng vậy.”*

CHƯƠNG XI.

Phật ngôn: “Phạn ác nhân bách, bất như phạn nhất thiện nhân. Phạn thiện nhân thiên, bất như phạn nhất trì ngũ giới giả. Phạn trì ngũ giới giả vạn, bất như phạn nhất Tu Đà Hoàn. Phạn bách vạn Tu Đà Hoàn, bất như phạn nhất Tư Đà Hàm. Phạn thiên vạn Tư Đà Hàm, bất như phạn nhất A Na Hàm. Phạn nhất ức A Na Hàm, bất như phạn nhất A La Hán. Phạn thập ức A La Hán, bất như phạn nhất Bích Chi Phật. Phạn bách ức Bích Chi Phật, bất như phạn nhất tam thế chư Phật. Phạn thiên ức tam thế chư Phật, bất như phạn nhất vô niệm vô trụ vô tu vô chứng chi giả.”

Đức Phật dạy: “Cho một trăm người ác ăn không bằng cho một người thiện ăn. Cho một nghìn người thiện ăn không bằng cho một người thọ ngũ giới ăn. Cho một vạn người thọ ngũ giới ăn, không bằng cho một vị Tu Đà Hoàn ăn. Cho mười vạn vị Tu Đà Hoàn ăn, không bằng cho một vị Tư Đà Hàm ăn. Cho một nghìn vị Tư Đà Hàm ăn, không bằng cho một vị A Na Hàm ăn. Cho một ức vị A Na Hàm ăn, không bằng cho một vị A La Hán ăn. Cho mười ức vị A La Hán ăn, không bằng cho một vị Bích Chi

Phật ăn. Cho một trăm ức vị Bích Chi Phật ăn, không bằng cho một vị Phật ăn. Và cho một nghìn ức vị Phật ba đời ăn, không bằng cho một vị vô niệm, vô trụ, vô tu vô chứng ăn.”

B. ĐẠI Ý.

Đại ý của hai chương kinh này Phật dạy: Phước của sự tùy hỷ, cúng dường vô lượng và phước của công đức hữu lậu tuy lớn nhưng thành tựu giải thoát mới tốt cùng siêu việt hơn.

C. NỘI DUNG.

Hai bài kinh này đều có những từ của bốn quả Thanh văn: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán.

1. Bốn quả thánh và con đường thiền.

Ngày xưa trong Phật giáo nguyên thủy chưa hề có danh từ Bồ Tát, và những đệ tử của Đức Thế Tôn chứng quả cao nhất là quả A La Hán; đôi khi người ta cũng gọi Đức Thế Tôn là bậc Đại A La Hán. Cho đến khi Phật giáo phát triển khoảng năm, bảy trăm năm về sau, thời Ngài Long Thọ danh từ Bồ Tát mới mang được nội hàm như hiện tại. Tất nhiên sau thời kỳ Phật giáo phân ra thành nhiều bộ phái người ta mới triển khai và suy tôn danh từ Bồ Tát. Những người tu lúc bấy giờ nâng danh từ Bồ Tát lên xem như địa vị, phẩm chất chứng đắc của vị Bồ Tát cao hơn, rộng hơn và tâm lượng mênh mông hơn quả vị A La Hán. Do vậy, chúng ta nên lưu ý, đừng để bị kinh văn Hán tạng lừa bịp rồi xem thường quả A La Hán là Tiểu Thừa, trong khi ngày xưa Đức Thế Tôn cũng được gọi là Đại A La Hán mà thôi.

– Tu Đà Hoàn là nhập lưu, là vào dòng chảy, cũng còn gọi là đắc được Pháp nhãn tịnh tức là đang trên con đường bước vào dòng Thánh. Pháp nhãn tịnh đại biểu cho mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý chứ không phải chỉ cho con mắt thôi. Người đắc pháp nhãn tịnh là người không còn chạy ra ngoài nữa, mà quay trở lại nhận được ngay nơi mình bản thể không sinh không diệt. Ngôn ngữ nhà Thiền gọi là những con người thấy được Tánh.

Nếu chúng ta nhìn qua lăng kính nhà Thiền thì kiến tánh ngộ đạo, kiến tánh khởi tu, hay kiến tánh thành Phật rất gần nhau. Kiến tánh khởi tu là nói đến những vị Tu Đà Hoàn này. Chúng ta có thói quen hay nghĩ khi tu là phải đi vào những tự viện, khoác pháp phục mang hình thức tu sĩ mới thực tập được những pháp môn của Phật dạy. Nếu ta quan niệm chuyện tu chỉ dành cho

người xuất gia thôi người tại gia không có phần, điều này không đúng. Ngày xưa, chỉ trong một thời pháp của Đức Thế Tôn những người cư sĩ nghe pháp có khi trong một thời họ liền đắc được Pháp nhãn tịnh. Tức là nghe Đức Thế Tôn dạy ngũ uẩn vốn vô thường, vô ngã quay lại nhìn được cái không sinh không diệt nơi tự thân, họ mở được con mắt pháp, bắt đầu từ đó trôi vào dòng Thánh. Cho nên cư gia Phật tử cũng như tu sĩ đều có phần.

Điều quan trọng là chúng ta làm thế nào để quay về, nhận được mà thôi. Khi đã mở được cánh cửa đi vào quả vị đầu tiên Tu Đà Hoàn thì ba bậc thang kế tiếp không còn gì khó khăn.

– Tư Đà Hàm là Nhất lai, hàm nghĩa ra khỏi nơi này đến một nơi khác. Ví như rời nhân gian sinh vào Thiên giới, và từ Thiên giới sinh lại nhân gian. Do vì năng lực đoạn trừ các tầng hoặc nghiệp sâu cạn và mau chậm khác nhau nên còn bảy lần sinh tử đến đi trong cõi dục.

– A Na Hàm còn gọi là Bất lai. Đây là quả vị thứ ba của Tứ Thánh quả. Do vì đã dứt sạch tu hoặc, tuy kiến hoặc vẫn còn nhưng không sinh lại cõi dục nên gọi bất lai hay “bất hoàn quả.”

– A La Hán hàm nghĩa là: Ứng cúng, Ứng chân. Sát tặc, Bất sanh, Vô sanh. Vô học. Chân nhân. Đây là Thánh quả cao tột của người tu cộng thông của hai truyền thống Nguyên thi và Phát triển. Dĩ nhiên các nhà Phật học giải thích khá nhiều khế, chúng ta chưa cần đi vào tầng chữ nghĩa. Hãy biết một điều A La Hán là người chứng nghiệm quả vô sinh, không còn sinh trở lại nữa. Ngay thân sinh tử đời này ta sống miên mật và liên tục với cái thể không sinh không diệt, tức luôn sống với khả năng nhận biết mà không đánh mất hoặc đồng hóa mình vào cái bị biết tức có khả năng chấm dứt phiền não, lậu hoặc, tử sinh ba cõi và ngay nơi hình hài ngũ uẩn này chứng quả vô sinh.

Hai chữ vô sinh này bao gồm hai nghĩa:

– Ngay trong một đời chấm dứt thân sinh tử, không còn tái sinh lại. Chứng nhập được Niết Bàn.

– Ngay trong sát na hiện tiền lúc nào tâm cũng an trú trong trạng thái vô niệm, bất động chứ không phải là tâm lúc nào cũng lao xao sinh diệt, đến đi.

Cho nên nếu thành đạt được con đường này thì thất lai, nhất lai chỉ là những chặng đường tiến khác nhau của tâm thức để đạt mức cuối cùng A La Hán.

Các vị đệ tử ngày xưa của Đức Phật có vị tuy còn rất trẻ vẫn thành đạt quả A La Hán như Ngài La Hầu La hay Sa di Hiền Trí chỉ có bảy tuổi.

Tuy phân ra bốn chặng đường tiền của quả tu nhưng thực tế chỉ cần bước vào quả Dự Lưu tức mở được con mắt pháp đi vào dòng chảy Thánh thì con đường tu mở ra mệnh môn, chúng ta hẳn sẽ trôi dạt vào biển pháp tánh.

2. Tâm hành ganh tị.

Thưa đại chúng, câu Kinh chương mười Đức Phật dạy: “Thấy người thực hành bố thí, hoan hỷ giúp đỡ thì được phước rất lớn.”

Tâm lý con người dễ khởi ganh tị khi thấy có người nào hơn mình, dù điều nổi bật, dù điều hơn đó đương nhiên có sẵn nơi người kia như dễ thương hơn, dịu dàng hơn, và thành công hơn. Tại sao? Bởi vì ta được nuôi lớn lên, được dạy dỗ, được trưởng thành từ cái chất của sự ganh tị này. Ngay từ bé ta đã được tập tành nuôi dưỡng, được bố mẹ và môi trường xã hội dạy cho điều này nên nó đã trở thành tính cách bẩm sinh của mình, và cứ nhiều đời như vậy đặc tính này ngày càng dày lên trong tâm thức chúng ta.

Mình có thể phát khởi lòng trắc ẩn khi thấy ai ốm đau, bất hạnh nhưng thấy ai mà dễ thương, tài giỏi, thành công tuy bên ngoài ta tỏ vẻ nể phục nhưng trong lòng rất khó chịu và sinh tâm ganh tị. Điều này được biểu hiện ra rất nhiều mặt từ suy nghĩ, lời nói, việc làm. Chỉ nghe người nói một câu, chỉ thoáng nhìn bằng ánh mắt là có thể nhận biết tâm ganh tị đang có mặt trong ta, trong người. Cho nên Phật dạy phước của người tùy hỷ lớn bằng phước của người cúng dường.

Người bố thí cúng dường bằng đồng tiền kiếm được do mồ hôi nước mắt, do công khó đem ra cúng dường nên được phước. Nhưng chúng ta không cúng dường đồng nào, không tốn giọt mồ hôi nào cả mà chỉ khởi tâm vui theo, hoan hỷ theo người làm việc thiện là đã được phước bằng người ta rồi. Có vô lý không? Vậy tại sao chúng ta không thể phát tâm vui, phát tâm lành ủng hộ những người làm phước thiện?

Ví như trong chúng có một em nào hết lòng ham tu lễ ra thì chúng ta phải thương quý, yểm trợ nhưng đôi khi chúng ta khó chịu. Nó cũng làm cực nhọc như mình, nó cũng theo chúng sinh hoạt những thời khóa đầy đủ nhưng nếu thấy nó lên đến góc nào đó đọc học, tọa thiền thêm nữa coi chừng bị những sư chị, sư anh la rầy chứ không phải được thương.

Nếu chúng ta đã từng muốn dìu những người em của mình khi cảm thấy sự dễ thương, thông minh, học hành cần mẫn, tài năng của các em và những ưu điểm kia sẽ lấy hết đi tình thương của Thầy từ lâu nay đã dành cho ta; rồi ta làm đủ cách để các em không thể vươn lên được. Chắc hẳn trong tương lai, khi làm thầy lớn, làm Hóa chủ một phương, ta không ngần ngại gì loại trừ những bằng hữu, nhận chìm những tài năng trẻ đang lên. Trong khi tài năng và trí tuệ của người trẻ là nguồn tài nguyên vô cùng cần thiết cho bất cứ mọi lãnh vực dù Đạo hay đời. Ấy vậy mà đối với người tu chúng ta, chúng ta không biết trân quý.

Sự ganh tị là những thói thường phát sinh trong mọi sinh hoạt từ tổ chức đến cá nhân của con người trong xã hội. Từ phạm vi nhỏ của một dòng tu, một tự viện cho đến phạm vi lớn hơn như của giáo hội. Đây là một hiện thực có mặt trong tự viện Đạo Phật và cũng đang có mặt trong tổ chức Phật Giáo chúng ta. Dĩ nhiên trường giang có mặt từ nguồn nước nhỏ. Sự ganh tị có mặt trong từng trái tim cá nhân người tu làm nên tình trạng hiện tại, và nguồn nhân quả này sẽ chảy bất tận đến tương lai.

Thế nên chưa làm được điều luôn phát tâm tùy hỷ với mọi thiện hạnh, mọi sự thành công của bao người; tối thiểu khi có những ý niệm phê bình, chê trách buộc tội hay lên án người sinh khởi trong ta, ta hãy nhìn lại điều này có mặt từ tâm ganh tị của mình hay từ vấn đề gì phát sinh đây.

Chúng ta đều biết ganh tị là một thói rất xấu nhưng không phải dễ loại trừ vì điều này đã được thấm đẫm, nuôi dưỡng từ hồi còn nhỏ. Xã hội, gia đình, nhà trường đã dạy cho ta tính chất ganh tị này và người ta tính trung bình những gì con người đã học trong thời gian từ một đến bảy tuổi là năm mươi phần trăm vốn liếng cho cuộc sống đời người. Từ bảy tuổi cho đến lớn chúng ta tiếp thu năm mươi phần trăm còn lại.

Những gì hấp thụ được từ bé khoảng năm mươi phần trăm, đó là vốn liếng chúng ta cuu mang suốt đời khó gột rửa vô cùng. Tính chất ganh tị này có mặt trong ta thường trực từ lúc bé thơ cho nên tuy sống trong đạo tu tập biết tâm ganh tị nhỏ hẹp, thắt chặt lòng mình nhưng chúng ta vẫn giữ khó rời bỏ là như vậy.

Nếu không cẩn trọng, không nhìn lại mình khi nó phát khởi đôi lúc không nhận diện được nó là tâm ganh tị, và đem những mỹ từ để che chắn cho tâm ganh tị này. Ý thức của ta có ngàn vạn sự khôn ngoan, xảo trá tinh tế để che lấp thói ganh tị trong tâm của chúng ta. Khi tu tập hãy thông minh khéo quay

nhìn lại mình, nếu có một chút đắng cay trong tâm thức hãy nhìn rõ điều này được sinh khởi từ đâu. Nó thể hiện và hình thành tâm ganh tị, thành sầu thương, thành tủi hờn... và đôi khi mặc cảm nữa. Đó chỉ là một mặt rất nhỏ trong ngàn vạn mặt tiêu cực của lòng chúng ta đã được hóa trang, và đó cũng là loại hiện khởi của tâm ganh tị.

Chúng ta thấy ai bằng thì cố gắng cho hơn, khi đã được hơn thì sinh tâm kiêu ngạo, thấy mình thua thì mặc cảm, ganh ghét. Mặc cảm phát sinh do đã vận dụng ý thức từ quá khứ để đối chiếu với lời nói, việc làm, cách hành xử của những người chung quanh.

Nếu không cần so sánh chúng ta với một ai, mà ta là ta tức khắc chúng ta loại trừ một lần sạch nhẵn tâm thức mặc cảm, thua kém hay tự tôn.

Hãy nhìn thiên nhiên đất trời, cây cỏ hạnh phúc hơn con người chúng ta nhiều. Loài cây lớn đứng kiêu hùng vươn cành, vươn lá, ra hoa. Những loài cây hoang nhỏ tí mọc lẫn trong cỏ cũng trở hoa tươi cười trong nắng trong gió và vẫn an nhiên đứng hạnh phúc dưới thấp. Nếu có ai hỏi nó, sao mi bé quá mà mi cũng ra hoa làm gì? Hoa sẽ mỉm cười đáp, ta ra hoa là ra hoa vậy thôi, không để làm gì cả, không để phô trương, không để kiêu ngạo, không để tự ái, không để mặc cảm, buồn tủi gì về thân phận bé nhỏ này.

Điều không may mắn là đời sống của chúng ta được đặt vào trong xã hội này, luôn sống trong tình huống phải phấn đấu với người để nuôi dưỡng bản ngã.

Trong học đường thì phải so sánh với bằng hữu để xem mức độ tiến của chúng ta, trong gia cũng phải đối chiếu với các anh chị em để biết giữa mình và anh chị em mình được thương yêu, đối xử như thế nào. Rồi vào đạo tu học, chúng ta cũng đối chiếu, so sánh với tăng thân, sư anh, sư chị mức độ thành đạt của ta, mức độ ta được thầy thương yêu ra sao, nhiều ít...

Trong cuộc sống tu tập nếu không khéo, chúng ta sẽ bị vùi dập trong tâm thức so sánh ganh tị, kiêu ngạo, mặc cảm không thể trưởng thành tâm linh được. Trưởng thành trong đời sống tâm linh là chúng ta tự vươn vai đứng lên bằng đôi chân, trên hai chân mình. Không cần nhìn quanh để đối chiếu, không cần cầu cạnh, không cần được lòng ai. Ta là ta thế thôi, và an nhiên tĩnh tại trong cuộc đời, an nhiên tĩnh tại trong cuộc sống tu học.

Con người ta đôi khi khổ sở không vì nghèo, mà khổ vì nhìn qua bên cạnh, nhìn ra ngoài để so sánh, đối chiếu nên không thể nào có hạnh phúc. Trong

quá trình tu tập, chúng ta hãy quay lại nhận diện tâm thức mình thật cẩn trọng. Có nhận diện được tự thân cẩn trọng thì con đường thực tập của chúng ta mới tiến bộ và mỗi một ngày chúng ta mới trưởng thành. Nếu không chúng ta cứ sống cho qua ngày đoạn tháng và cuộc đời chúng ta ở trong tay người khác.

3. Hạnh phúc phát sinh khi tâm tùy hỷ.

Tâm tùy hỷ này mình làm cho sinh khởi không hao tổn tiền bạc gì cả. Thấy người ta làm việc thiện mình khởi niềm vui, cùng vui với người. Khi chia xẻ niềm vui với người kia thì niềm vui của người làm việc thiện không vì lý do chia xẻ mà bị giảm thiểu, đôi khi lại càng tăng trưởng thêm.

Khi phát niềm vui theo việc lành của người khác, chúng ta loại trừ được bản chất tiêu cực nơi tâm mình. Khi chúng ta khen người khác một lời, lòng khởi niềm vui tức khắc tâm ta nở rộ. Nếu không làm được điều này, tâm chúng ta vốn là mảnh đất hoang sẽ sinh trưởng hạt giống của sự so sánh, ganh tị hoặc kiêu ngạo, mặc cảm. Cho nên nhìn người mà không phát khởi được niềm vui tức ý thức thì thầm phán đoán sinh khởi ngay. Vì thế người tu thông minh hãy chủ động và tạo niềm vui cho chính mình. Chúng ta chưa làm được gì nhiều, mỗi ngày phải làm sao cho niềm vui tràn đầy tâm thức, và chính niềm vui này có khả năng nuôi thân. Thức ăn chỉ nuôi dưỡng một phần, nhưng niềm vui của tâm là yếu tố quan trọng dựng dậy thân này thoát khỏi bệnh khổ, bất an. Chúng ta nuôi lớn niềm vui trong tâm thì cuộc sống chúng ta rất giàu có. Cùng một chuỗi thời gian dài ba trăm sáu mươi lăm ngày như nhau nhưng nếu khờ dại chúng ta để cho những ngày vui trở thành gió bão sầu muộn, ngược lại nếu thông minh thì mỗi ngày là một bình minh rực rỡ, tươi hồng.

Hãy nuôi dưỡng chúng ta bằng sự tùy hỷ, để bất cứ những gì trước mắt ta đều có thể cho ta niềm vui. Tất cả đều có sự khả ái và dễ thương của nó. Đôi mắt chúng ta nếu được nuôi dưỡng từ tâm lành bên trong thì nhìn đâu cũng thấy niềm vui, sự tùy hỷ và đáng yêu. Dù sống bất cứ nơi đâu, môi trường chung quanh nào cũng đều trở thành an lạc và hạnh phúc.

Chúng ta cần thực tập để tùy hỷ những thiện hạnh của người khác. Nó làm cho lòng mình nhẹ và thanh thản. Đôi khi có những bất như ý đến, nhưng nếu thông minh chúng ta hãy làm cho tất cả những thử thách, khó khăn đều trở thành nhẹ tênh và hạnh phúc đến với chúng ta càng ngày càng lớn hơn.

Thưa đại chúng, chuyện sau đây kể về một con dê bị rớt xuống giếng khô, không thể nào trèo lên được và cũng không ai cứu nó lên. Người ta quyết định lấp giếng lại, vì nếu để nó chết dần thì tội. Họ nghĩ ra cách là xúc đất đổ vào cho dê chết cho nhanh, giảm bớt sự hành hạ nó và cũng bớt hôi thối. Thế là người ta thay nhau xúc đất đổ xuống để chôn sống nó và lấp giếng; một hồi sau nhìn xuống họ ngạc nhiên thấy con dê vẫn còn sống, nó đứng lên cao hơn. Tức khi một xúc đất đổ lên lưng, nó lắc người cho đất rơi xuống leo đứng lên trên; vô tình người ta muốn chôn sống nó thì nó càng lúc càng lên cao, cuối cùng giếng đầy đất nó an nhiên bước ra nhẹ nhàng, thông dong. Câu chuyện rất dễ thương, rất hay và đầy ý nghĩa của cuộc sống.

Trong đời sống thường cũng như đời sống đạo, có biết bao nhiêu thử thách, sóng gió đến với chúng ta, nhất là với người tu thử thách đến càng nhiều hơn người đời. Nhưng mỗi thử thách, bất trắc đến là mỗi vấp đất đổ lên lưng, để cho chúng ta nếu thông minh khéo lắc người cho vấp đất kia trở thành viên gạch lót đường nâng chúng ta lên cao. Đó là cách sống, là cách ứng xử thông minh tuyệt vời nhất.

Có thể sống trong chúng ta bị xem thường, không được thương yêu, bị ngàn điều khó khăn, không ai hiểu, không ai yểm trợ nhưng chúng ta hãy nhìn bằng đôi mắt tùy hỷ, hãy trân trọng tất cả những khó khăn của người gửi đến cho mình. Hãy đón nhận, cảm ơn để làm giàu có cuộc đời mình, nâng mình lên cao. Làm được điều này, phước lành ta lớn vô cùng. Phước và trí sẽ thành tựu trên bước đường tùy hỷ này.

Tóm lại, chúng ta chỉ cần có tâm tùy hỷ, vui với niềm vui của người khác, loại trừ chất tiêu cực thì tâm thức mình tự nhiên vắng mặt sân hận, vô minh và trí tuệ nở hoa. Cho nên phước trí cùng có mặt với những người có tâm tùy hỷ, tâm thương yêu và tâm độ lượng.

Chúng ta hãy đọc tiếp vào chính văn chương kinh thứ mười một.

Đức Phật dạy: “Cho một trăm người ác ăn, không bằng cho một người thiện ăn. Cho một nghìn người thiện ăn, không bằng cho người thọ ngũ giới ăn. Cho một vạn người thọ ngũ giới ăn, không bằng cho một vị Tu Đà Hoàn ăn. Cho mười vạn vị Tu Đà Hoàn ăn, không bằng cho một vị Tư Đà Hàm ăn. Cho một nghìn vị Tư Đà Hàm ăn, không bằng cho một vị A Na Hàm ăn. Cho một ức vị A Na Hàm ăn, không bằng cho một vị A La Hán ăn. Cho mười ức vị A La Hán ăn, không bằng cho một vị Bích Chi Phật ăn. Cho một trăm ức vị Bích Chi Phật ăn không bằng cho một vị Phật ba đời ăn. Cho một

ngàn vị Phật ba đời ăn, không bằng cho một vị vô niệm, vô trụ, vô tu, vô chứng ăn.”

Thưa quý vị, công đức hữu lậu tuy lớn, nhưng thành tựu giải thoát mới là tốt cùng của sự tu tập là đại ý của chương này. Và sau đây chúng ta lần lượt đi vào nội dung Kinh.

4. Loại trừ tâm ganh tị.

Thưa đại chúng, như tôi đã từng chia sẻ; từ trong thâm sâu chúng ta đều có chất ganh tị và tâm thức ganh tị là bản chất tự hữu của con người. Chúng ta gọi nó là tự hữu vì từ lúc còn bé cho đến bây giờ chúng ta đã được dạy và nuôi dưỡng tính chất này. Từ gia đình đến trường học, ra ngoài xã hội rồi bước vào môi trường tôn giáo chúng ta đều được dạy phải luôn luôn vượt thoát thân phận con người để vươn cao hơn, phải vượt thắng để đạt cho được mục tiêu phía trước. Cho nên chúng ta luôn bất mãn và không bao giờ hài lòng với những gì mình đang có, chỉ có mục đích, điều nhắm đến mới là quan trọng. Tự bản thân của những điều này tạo thành chất ganh tị trong nội tâm chúng ta và bên cạnh sự ganh tị, sự bất an và căng thẳng cũng có mặt.

Ganh tị là một tâm hành được lập trình được cài sẵn trong tâm thức chúng ta; nó là tính chất ngoại tại do tự con người chuốc lấy và bảo trì để luôn sống trong ganh tị rồi cũng chết trong ganh tị. Cả một đời người nếu chưa biết tu thì chúng ta mãi ganh đua, chạy vạy để so sánh, đối chiếu, lúc nào cũng thấy đẹp hơn, xấu hơn, giàu hơn, sang hơn, giỏi hơn... và tâm thức này đeo mang suốt kiếp cho nên chúng ta khôn khổ vô cùng cho đến cuối đời tàn hơi vẫn chưa thỏa lòng với những gì đang có.

Người đang ở trong pháp môn của Phật tu tập, phải luôn quay nhìn lại mình. Điều quan trọng làm cho ta tiến bộ trong tu học là mỗi khi nói một lời chia sẻ gì với người, hoặc muốn giúp người... chúng ta hãy nhìn kỹ lại động cơ của vấn đề muốn chia sẻ, muốn nói có phải được xuất phát từ lòng thương yêu, hay là có mặt từ bản chất của lòng ganh tị bên trong thúc đẩy. Nên ta cần cẩn trọng trong từng lời nói, từng việc làm, từng ý nghĩ của mình về người khác. Nếu chúng ta làm được điều này là cả một sự tiến bộ lớn lao trong vấn đề tu tập, là phương pháp làm cho ta tự hồi phục đồng thời làm cho tâm Bồ Đề mỗi ngày mỗi lớn.

Trên con đường tu, ngày càng lớn lên trong đạo vị trí có thể càng cao, đôi lúc chúng ta trở thành kẻ luôn đề phòng, lo sợ người khác dành đi chỗ đứng, địa vị, dành đi sự thương yêu kính trọng của Phật tử đối với mình. Cho nên

điều cần phải lưu tâm là vị thế càng lớn ta phải luôn luôn nhìn lại mình càng kỹ hơn. Bao giờ mà tự trong thâm sâu chất liệu khiêm tốn vẫn như những ngày mới bước vào đạo thì chúng ta thành công. Nếu mỗi ngày bản ngã chúng ta càng lớn vì cho mình đã là Đại Đức, Thượng Tọa hay Hòa Thượng... ta khó chịu với sự vô lễ của người dù chỉ một chút nhỏ thôi rồi để tâm trừng trị thì biết tâm Bồ Đề đã chấp cánh bay cao.

Tâm ganh tị là bản chất rất thâm sâu của con người cho nên Đức Thế Tôn đã dạy và khích lệ chúng ta khi thấy ai làm những thiện hạnh bố thí, cúng dường chỉ cần vui với niềm vui người đang làm, chúng ta đã có đầy đủ công đức như người kia vậy. Có thể chúng ta sẽ thấy vấn đề này rất vô lý. Nhưng không, vì khởi tâm lành vui theo với niềm vui của người khác hay tán trợ một ai làm thiện hạnh rất là khó; khó hơn khi chính chúng ta bỏ tiền, bỏ công sức ra để giúp. Tại sao? Bởi khi chúng ta bỏ tiền của, công sức ra cúng dường, bố thí chúng ta nghĩ mình là người ban ơn, người kia là người thọ nhận, mang ơn và điều này làm tăng trưởng nơi ta niềm tự hào, kiêu ngạo, làm tăng trưởng bản ngã. Nhưng nếu chúng ta đứng ngoài không làm gì chỉ nhìn người ta cúng dường mà khởi niềm vui, đâu có gì làm lớn bản ngã của mình cho nên khó hơn vô cùng.

Trong những trang kinh điển Đại thừa, hay trong mọi pháp hành của nhà Phật luôn có ý khuyến khích ta hãy mở rộng tâm tùy hỷ và hạnh tùy hỷ rất là quan trọng.

5. Phước lành của sự tùy hỷ.

Hãy nhớ hạnh phúc phát sinh từ niệm tùy hỷ. Trong cuộc sống chúng ta có thể làm cho những giây phút của đời sống đông đầy hạnh phúc, nếu không làm được điều này thì khi nhìn những việc mà ta tiếp xúc sẽ trở thành khó chịu. Ví dụ như thấy niềm vui em bé rộn ràng, trong tâm khởi lên ý khó chịu tức khắc mọi thứ đều theo sự khó chịu lớn lên, mở rộng, đi xa. Từ ý niệm khó chịu nhỏ xíu khi nhìn đứa bé nô đùa, nghịch phá một cách bình thường, chúng ta sẽ sinh tâm bức bối là tại sao bố mẹ không dạy bảo cho nó đàng hoàng, để nó ít quậy phá và lễ độ với khách hơn. Nếu cũng việc ấy mà ngay giây phút đầu tiên chúng ta khởi trong tâm niềm vui và ý niệm tùy hỷ: “Ồ, sao đứa bé năng động, thông minh, nghịch ngợm dễ thương quá!” tức khắc hạnh phúc có mặt trong trái tim ta.

Khi chúng ta có niệm tùy thuận, vui theo với cung cách hành xử cùng ngôn ngữ thiện lành của người khác, nhìn sâu vào việc làm tốt đẹp của họ chúng

ta sẽ chia xẻ và thông cảm với họ rất dễ dàng. Hay nói một cách khác khi chúng ta có trái tim mở rộng, có lòng thương yêu và tùy hỷ đối với người bạn tu của mình thì không có việc gì của người kia làm cho mình phải khó chịu. Những gì chúng ta ban tặng cho người, niềm vui của mình tùy hỷ với người, lời nói của mình tùy thuận vào việc lành với người điều đem lại quả tặng đầu tiên cho chúng ta là hạnh phúc và sự an lạc.

Phước và trí cũng thành tựu từ hạnh tùy hỷ, ví dụ phước hữu lậu cạn cợt đời thường và điều này thường xảy ra: như khi có một người bạn đồng song ở chung phòng là một thầy có duyên lớn với chúng sinh cho nên rất nhiều người thương quý. Phật tử, thiện sinh hay đem tứ sự vật phẩm đến cúng dường. Vị thầy tuy cùng ở với mình nhưng thí chủ chỉ biết đến vị ấy thôi và nếu chúng ta khởi tâm ganh tị; mỗi lần thấy bóng dáng một ai lân la đến thăm, đem quà đến dâng tặng thầy kia mình cảm thấy khó chịu, và vụng về tỏ lộ sự khó chịu ra mặt. Tâm thức không tùy hỷ này lần đầu tiên khi gặp phải người ta cảm nhận ngay, và lần sau họ rất sợ khi phải gặp ta. Nếu có cúng dường cho vị thầy đó họ cũng thực hiện một cách kín đáo, tế nhị không để chúng ta biết, như vậy là chúng ta không thừa hưởng được phước cạn hữu lậu.

Trong trường hợp này chúng ta có tu tập hạnh tùy hỷ, mở rộng lòng ra chào đón; người ta khen bạn mình một câu mình khen thêm một câu, có gì làm thất lợi cho ta đâu, không vì lý do khen thêm bạn mình một câu mà mình bị thua thiệt. Chúng ta khen có nghĩa là chúng ta tán trợ, tùy hỷ tức khắc người Phật tử kia sẽ hoan hỷ, không cảm thấy ngại ngùng tiếp xúc với bạn mình, và dĩ nhiên vừa không làm mất tín tâm Phật tử mà tự thân ta cũng hưởng lấy được phước hữu lậu của người bạn đồng tu.

Chắc chắn, hạnh tùy hỷ này đem đến cho ta phước lành rất kỳ lạ, ta không cần giỏi như thầy kia, không cần có phước như thầy kia, không cần làm gì cả chỉ cần tùy hỷ thôi là ta đã thừa hưởng được phước hữu lậu của người kia rồi.

Chỉ ở bình diện cạn thôi, khi có tâm tùy hỷ thì phước hữu lậu đã có mặt.

6. Trí tuệ phát sinh từ tâm thức thanh tịnh rộng mở.

Thừa đại chúng, tâm thức chúng ta rộng mở, yêu thương lớn bao nhiêu thì năng lực trí tuệ phát triển minh mang bấy nhiêu. Tâm thức mà bị đóng kín, chất đầy, trì nặng bởi những ganh tị, thù ghét, giận hờn, cay cú sẽ không có

không gian cho trí tuệ phát sinh, không có không gian cho chúng ta học một câu kinh, một lời kệ nói gì đến việc phát triển trí tuệ.

Cho nên chúng ta có hạnh tùy hỷ trong tâm thức thì phước hữu lậu và trí hữu sư cùng có mặt ngay tức khắc. Hạnh tùy hỷ tự thân nó cũng đem đến hai điều lợi ích thiết thực là phước và trí cho chúng ta.

Các vị thầy từ quá khứ cũng như hiện tại làm được công trình hoằng pháp, độ sinh rộng lớn đều là những bậc có tâm yêu thương bao la như biển, đức tùy hỷ như không gian. Chúng ta chưa bao giờ nghe một bậc thầy lớn nào bài xích bất cứ ai, chưa bao giờ thấy một bậc thầy lớn nào trái tim họ nhỏ hẹp chỉ thương đôi ba người. Trái tim yêu thương mênh mông của họ dung chứa đủ mọi loại người, mọi truyền thống tôn giáo, cũng như mọi cấp độ tâm thức chúng sinh. Trong tâm thức các bậc thầy chưa bao giờ nảy sinh niềm thù ghét của sự ganh tị. Đức tùy hỷ của các vị luôn tùy thuận với những việc làm, những thiện hạnh của người khác, với các bạn đồng tu...

Chúng ta đang trên con đường tu học, đang đi theo bước chân của các vị Đạo sư, những bậc thầy đầy đủ phước trí nên điều quan trọng là chúng ta hãy nhìn lòng mình từng giây, từng phút tránh không để cho tâm nảy mầm niềm ganh tị, ghen ghét sai sử lời nói việc làm, hành động của chúng ta.

Để thực tập được thương yêu và tùy hỷ, chúng ta không cần tốn công sức, của tiền gì hết bởi vì lòng yêu thương, tùy hỷ đã có mặt trong trái tim ta, là dòng suối mật ngọt luôn tuôn tràn. Ta chỉ cần vui theo, hoan hỷ theo những thiện hạnh mà người khác làm tức khắc thành tựu hạnh tùy hỷ. Tất cả đều là tự phát đã sẵn có trong ta, chỉ những gì chúng ta tìm kiếm bên ngoài mới khó cho nên hai hạnh thương yêu và tùy hỷ này chúng ta đều thực tập được dễ dàng. Và sự thực tập càng lớn thì chân trời giải thoát sẽ lớn theo, đồng thời công trình hoằng pháp độ sinh, đạo hạnh của mình cũng theo nền tảng này lớn mạnh hơn.

7. Hữu lậu và vô lậu.

Thưa đại chúng, trong chương kinh này Đức Phật vận dụng bậc thang giá trị của sự cúng dường. Từ thấp lên cao, từ ác đến thiện và tăng mức giá trị này cứ leo từ từ lên mãi cho đến đỉnh cao tuyệt vời nhất là cúng dường cho một ngàn ức vị Phật cũng không bằng cúng dường cho một vị vô niệm, vô trụ, vô tu, vô chứng ăn.

Câu hỏi đầu tiên đến với chúng ta vị này là ai mà giá trị lớn hơn một ngàn ức vị Phật và làm sao tìm được người vô niệm, vô trụ, vô tu, vô chứng trong cuộc đời này.

Địa vị tôn quý nhất trong nhân gian theo lời Phật dạy là bậc giác ngộ có đủ thập hiệu: Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc... nhưng bây giờ trong văn học Kinh Bốn Mươi Hai Chương là văn học có mặt đầu tiên trong dòng văn học Hán tạng lại bảo rằng vị tôn quý nhất thế gian là Đức Thế Tôn không bằng vị “vô niệm, vô trụ, vô tu, vô chứng.” Đây là nghi vấn thứ nhất dành cho chúng ta. Trước khi đi vào nghi vấn này, chúng ta cần phân biệt sự khác nhau của hữu lậu và vô lậu.

– Thế nào là hữu lậu?

Lậu là mưa dột, rò rỉ, là chảy nước, thấm ướt, thâm nhập làm hư hoại Thánh nghiệp. Và chúng ta có hai loại phước: phước hữu lậu, phước vô lậu.

Những gì sinh ra từ hữu lậu đều đặt căn bản trên ý niệm hay hữu niệm; từ ý niệm sinh khởi nghiệp thức và từ nghiệp thức hình thành nhân quả. Từ gốc của hữu niệm, từ gốc của ý thức sẽ đưa đến kết quả là sinh diệt nên gọi là hữu lậu. Những gì được sinh ra từ ý thức đều bị ý thức sinh diệt làm thay đổi, không trường tồn, có thể đổi chiều, đổi dạng và biến mất.

Trong kinh Phật thường ví dụ phước hữu lậu như tên bắn lên thật cao, nhưng cho dù cao bao nhiêu khi mà lực đẩy của mũi tên đã hết, tên sẽ lao xuống cắm vào lòng đất càng sâu bấy nhiêu.

Phước hữu lậu cho chúng ta trong đời sống hiện tại những thành đạt lợi danh, những sung túc về vật chất... nhưng vốn sinh ra từ ý thức sinh diệt nên có lúc sẽ chấm dứt. Khi phước không còn dù chúng ta đang ở cõi trời cũng phải rơi xuống trần gian, đôi khi còn bị đọa lạc không được làm người. Cho nên phước hữu lậu vẫn nằm trong vòng luân chuyển không thể vượt thoát được tử sinh.

Đức Thế Tôn nâng bậc thang giá trị cúng một trăm người ác không bằng một người thiện để chứng minh cho chúng ta biết một điều dù có tốn công sức tạo phước hữu lậu bao nhiêu, cuối cùng cũng bị rơi vào vòng nghiệp thức, nhân quả sinh diệt vô thường, sẽ trở đi trở lại trong cõi nhân gian này. Người tu chúng ta phải làm thế nào để cắt đứt được dòng chảy sinh tử luân hồi.

Con người sinh ra trong cuộc đời này bắt đầu những bước tập tành đầu tiên rất nhỏ như học lật, học bò, học đủ thứ... cho đến học ganh tị, học yêu thương... và không may mắn người ta đi vào đời bị xoay tròn trong cuộc tử sinh, loanh quanh chết đi rồi trở lại. Bài học này tuy đã học muôn vạn lần trong kiếp quá khứ vậy mà ta vẫn quên, vẫn chưa thuộc.

Nếu chúng ta tạo công đức lớn để mong kiếp sau trở lại trong nhân gian này, sinh ra làm người cao quý, sang giàu, danh vọng đôi lúc không phải là điều phước vì phước này sẽ gieo rắc đại họa cho tương lai, chúng ta sẽ bị chìm vào trong vòng xoáy của nghiệp lực thế trần khó có cơ hội giác ngộ để tu tập. Một đời người tu chỉ làm phước lực cho nhiều để kiếp sau trở lại có phước hữu lậu lớn là một đại họa. Cho nên Đức Thế Tôn dùng dẫn dụ này dạy cho chúng ta biết dù phước hữu lậu có như hà sa, có làm được vị Thiên Đế trên cõi trời cũng chỉ là điều nhạt nhẽo, vô vị trong đời tu không đáng cho chúng ta ham thích.

– Thế nào là vô lậu?

Nếu nền của hữu lậu được sinh từ hữu niệm thì nền vô lậu sinh từ vô niệm. Hữu niệm sinh ra nghiệp thức, nhưng vô niệm thì đoạn nghiệp và siêu việt nhân quả, cuối cùng thành tựu vô sanh. Như khi giúp đỡ người, ý thức của ta gắn chặt vào điều chúng ta giúp đỡ, ghi nhớ không những trong trí mà còn cụ thể nó trên giấy tờ ta gọi đó là hữu niệm. Nếu giúp người bằng tâm thức rất thanh thản không cần nhớ, không nghĩ cũng không bận tâm người ta còn nhớ ơn mình hay không, chỉ biết đem hết trái tim, lòng thương yêu của mình thấy người trong giai đoạn khó khăn nên chúng ta giúp gọi là vô niệm.

Hữu niệm dẫn dắt ta đến tình trạng khi ta gặp lại người ta đã từng giúp, điều đầu tiên có mặt trong ý thức là những ký ức về sự giúp đỡ hiện lại như một cuộn phim. Chúng ta bắt đầu đối chiếu, nhận diện so sánh người kia nhờ mình mới có sự nghiệp, nay gặp lại mình tỏ ra lạnh nhạt, tức khắc sinh khởi những tâm hành ghen ghét, buồn phiền, cay đắng trong lòng.

Trong khi giúp đỡ người với trạng thái vô niệm, tâm của chúng ta như nước mênh mông và những điều chúng ta giúp đỡ chỉ như lấy cây viết lên mặt nước mà chơi, không lưu lại một chút gì, dấu ấn gì trong tâm thức. Làm gì cho người xong xóa sạch không cần nhớ, sự thương yêu giúp đỡ đó xuất phát từ tâm vô niệm, không lưu lại gì gọi là đoạn nghiệp: không vướng mắc vào nghiệp ác và nghiệp lành.

Nếu một ngày nào gặp lại người mà chúng ta đã từng giúp đỡ, họ còn nhớ đến sẵn đón chào mời thì tốt, còn không chúng ta cũng đã quên không có gì để lưu tâm, buồn phiền cho nên ta gọi việc làm từ tâm vô niệm sạch hết nghiệp, và vì sạch hết nghiệp nên siêu việt thiện ác, siêu việt nhân quả.

Tuy nhân và quả có đến nhưng với người vô niệm thì lằng lằng như mây bay không mấy may gì dính đến vui, buồn, tốt, xấu gọi là siêu việt thiện ác. Khi con người đạt đến trạng thái tâm thức như thế là đạt đến vô sinh. Vô sinh ở cấp độ cạn là khi ta đã thi ân, nhưng đối với người thọ ân không sinh khởi bất cứ một tâm niệm gì cả thì đây chính là phước vô lậu.

Phước vô lậu là một dạng của tâm thức tu tập chánh niệm. Trong từng sát na sống với chánh niệm là làm điều gì ý thức được điều ta làm, luôn mời được sự nhận biết có mặt trong từng giây phút mà không phải đánh mất trạng thái nhận biết việc đang làm thì được gọi là sống trong chánh niệm. Và mọi việc làm đều ở trong trạng thái của vô lậu vì ngay lúc ta sống được như thế là đoạn sạch hết tất cả những nghiệp thức thiện ác, phải quấy, tốt xấu của ba cõi, sáu đường. Chúng ta chỉ cần dừng lại, mời sự nhận biết soi sáng trên từng tâm hành tức khắc đoạn dứt sinh tử, tức khắc từng sát na thở vào, thở ra chúng ta đang huân tập, đang tu phước vô lậu. Hay gọi cách khác là vô lậu nghiệp.

Vô lậu là nhân thành tựu được quả vô sinh. Vô sinh là tên gọi tổng quát chỉ cho vô niệm, vô trụ, vô tu, vô chứng của nội dung đoạn Kinh Bốn Mươi Hai Chương này.

8. “Vô niệm, vô trụ, vô tu, vô chứng.”

Là những ngôn từ mang sắc thái triết lý Lão Trang mà các bậc thầy đã mượn để chuyển dịch Kinh văn Phạn ra Hán ngữ, đưa ra thâm ý của kinh. Những văn bản đầu dịch thuật trước đời Dao Tần đến đời Đường và sau này trong văn học Thiền tông qua các thời Tống, Nguyên, Minh, Thanh đến cận đại đều bàng bạc những từ “**vô niệm, vô trụ, vô tu, vô chứng**” này. Ngôn ngữ của kinh điển và thâm nghĩa của giáo lý đạo Phật đều mượn hầu hết ngôn từ này để giải minh những khái niệm rất trừu tượng của triết học Ấn Độ và trong văn học nhà Thiền những từ này đặc biệt được trọng dụng.

Vô niệm là không có một niệm tướng nào, ý thức lăng xăng nào sinh khởi. Chúng ta thường lầm lẫn với tâm không ngơ, chìm lặng vào khoảng không mờ mịt vô ký. Đó là lạc vào biên kiến, không phải là vô niệm của nhà Phật hay của Thiền tông muốn nói.

Vô niệm của nhà Phật là sạch hết những ý thức lăng xăng, phù động, những tiếng độc thoại hay đối thoại của ý thức lâm thâm. Nhưng sự nhận biết tỉnh sáng luôn có mặt và tồn tại. Sự nhận biết không ngôn ngữ, không lời nhưng nó nhận biết rõ những gì đang lang thang, đang diễn hành trong tâm thức chúng ta. Nếu không có sự nhận biết trong tâm thức tức chúng ta đang chìm trong hang tối mịt mờ của vô minh, của vô ký.

Cho nên phải có sự nhận biết rõ ràng ngay nơi đây và giờ phút này; như thế gọi là người đang sống trong chánh niệm, đang sống với vô niệm, đang sống trong tâm Phật bản nhiên chiếu sáng thường tại của chính mình. Và sống được với trạng thái vô niệm tỉnh sáng này là sống trong Niết Bàn hiện tiền, an trú trong lạc pháp hiện tiền hay nói cách khác là đang an trú trong sự nhận biết mà không để ý thức chạy ra đồng hóa với cái bị biết. Cái bị biết là những gì chúng ta nhìn thấy, (như vui buồn, bất an...) còn sự nhận biết chính là mình nên chúng ta không thấy, tưởng như nó không có mặt, nhưng khi vui buồn hiện khởi ta tức khắc nhận biết ngay.

Chúng ta nếu thông minh hồi phục sự sống chánh niệm lại, luôn an trú trong trạng thái tâm nhận biết vô ngôn, nhận diện được từng trạng thái tâm hành sinh diệt đang có mặt; bấy giờ chúng ta là thể vô sinh, bất diệt đang chiếu kiến, đang soi sáng những tâm hành bên ngoài. Khi liễu tri và đủ niềm tin rằng vô niệm là tự thể không sinh, không diệt của mình vốn chiếu sáng và hiện tiền trong bất cứ phút giây nào, chỉ cần hồi phục lại là có, tức khắc chúng ta nhận được điều vô niệm cũng chính là “vô trụ.”

Khi sống với vô niệm hiện tiền chúng ta sẽ thấy tâm không dính vào bất cứ gì thì đó là vô trụ. Như thế có gì gọi là tu nếu chúng ta làm được việc này. Ta cứ nghĩ. Tu là phải kèm chế, sửa đổi, chuyển hóa, có việc để làm, nhưng với cách an trú tâm như vậy chúng ta đâu có gì để làm. Chỉ có một điều khi vật gì đến trước mắt chúng ta nhìn biết, quan sát mà không dính với nó. Bất cứ tâm hành gì khởi lên ta nhận diện đơn thuần về sự có mặt, đến, đi của nó mà không làm gì thêm. Đó gọi là không tu, là “vô tu.”

Chúng ta sinh ra trong đời này, đều có khả năng nhận biết giống nhau. Một người có trí thức nhiều do vì đã được sống nhiều năm trong trường lớp, học đường cho nên khi nhìn thấy một đóa hồng thì diễn dịch ngàn vạn điều, khởi ý thức thì thầm một tràng dài về nó. Đó là trí tuệ hữu sự nhận biết. Nhưng với một người không học thì khi nhìn chỉ nhận biết đơn giản đó là bông hồng thế thôi.

Đây là điều rất là khác biệt giữa trình độ nhận biết bằng ý thức, bằng suy nghiệm và sự nhận biết mà không suy nghĩ, không diễn dịch.

Ví dụ anh là kiến trúc sư, khi nhìn một ngôi nhà tự nhiên với khả năng kiến trúc anh biết ngay về cấu trúc của nó, không gian dài rộng bao nhiêu... nhưng đối với người không học tuy có nhìn thấy như anh nhưng chỉ nhận biết đơn thuần mà không diễn dịch gì cả. Cho nên sự khác biệt giữa ý thức diễn dịch khác nhau nhưng cái nhìn, cái nhận biết thì đồng đẳng như nhau.

Sự nhận biết sáng ngời, rạng rỡ vô niệm đồng đẳng cho người ngu cũng như kẻ trí, già cũng như trẻ, giàu cũng như nghèo, người ốm như người mập. Đó là khả năng giác ngộ tự hữu chúng ta vốn có nhưng chúng ta quên nên có gì đâu để gọi là “đắc” là “chứng.” Thế nên, ở đây lời Kinh gọi vị ấy là: “Vô niệm, vô trụ, vô tu, vô chứng” là như vậy.

Thưa quý vị, chúng ta đã chia xẻ từ cấp độ cạn thế nào là hữu lậu cho đến vô lậu, và cũng nắm được gì là hữu lậu, gì là vô lậu ở cấp độ thâm sâu.

Chúng ta nên nhớ Đức Phật là bậc phước trí toàn vẹn. Người tu chúng ta nắm được lý nhưng không bao giờ được rời sự. Nắm được “lý” là nhận chân được tự thể vô niệm, tự thể Phật không sinh, không diệt của mình thì đối với “sự” có thể không cần làm gì cả.

Tuy nhiên trên con đường tu, phước hữu lậu có công năng rất kỳ diệu là chuyên chở biết bao điều kiện tốt lành giúp chúng ta thành tựu con đường tu một cách vững vàng. Chưa bao giờ có một người tu không có phước hữu lậu mà đi trọn con đường tu. Phước hữu lậu tuy được làm bằng ý thức sinh diệt nhưng ý thức sinh diệt này có công năng lớn lao là làm nền tảng căn bản xây dựng môi trường tu học để chúng ta trau giồi và thăng tiến đời sống hạnh phúc tâm linh.

Cá cần nước như thế nào cũng như chúng ta cần điều kiện, môi trường sống của tầng thân như vậy. Môi trường ta sống, tầng thân ta tu học yên lành, hài hòa, thương yêu đều được đặt trên nền tảng phước hữu lậu. Cho nên ngộ được lý bất sinh bất diệt của tự tâm, chúng ta vẫn phải tu sự; thực hành tất cả pháp lành, những thiện hạnh để gây dựng nền tảng hữu lậu cho đời sống tu tập của chúng ta.

CHƯƠNG XII

VƯỢT QUA KHÓ KHĂN

Thưa đại chúng,
Vượt Qua Khó Khăn là chủ đề của chương mười hai.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “Nhân hữu nhị thập nan. Bần cùng bố thí nan. Hào quý học đạo nan. Khí mạng tất tử nan. Đắc dĩ Phật kinh nan. Sanh trị Phật thể nan. Nhẫn sắc nhẫn dục nan. Kiến hảo bất cầu nan. Bị nhục bất sân nan. Hữu thể bất lâm nan. Xúc sự vô tâm nan. Quảng học bác cứu nan. Trừ diệt ngã mạn nan. Bất khinh vị học nan. Tâm hành bình đẳng nan. Bất thuyết thị phi nan. Hội thiện tri thức nan. Kiến tánh học đạo nan. Tùy hóa độ nhân nan. Đồ cảnh bất động nan. Thiện giải phương tiện nan.”

Đức Phật dạy: “*Làm người có hai mươi điều khó: Nghèo nàn bố thí là khó. Giàu sang học đạo là khó. Bỏ thân mạng quyết chết là khó. Thấy được Kinh Phật là khó. Sanh vào thời có Phật là khó. Nhẫn nhục là khó. Thấy tốt không cầu là khó. Bị nhục không tức là khó. Có thể lực không dựa là khó. Gặp việc vô tâm là khó. Học rộng nghiên cứu sâu là khó. Diệt trừ ngã mạn là khó. Không khinh người chưa học là khó. Thực hành tâm bình đẳng là khó. Không nói chuyện phải trái là khó. Gặp được thiện trí thức là khó. Thấy tánh học đạo là khó. Tùy duyên hóa độ người là khó. Thấy cảnh tâm bất động là khó. Khéo biết phương tiện là khó.*”

B. ĐẠI Ý.

Người tu chúng ta muốn thành tựu Thánh hạnh giải thoát hãy vượt qua hai mươi điều khó khăn này. Tất cả mọi thành tựu trong cuộc đời đều phải trả một giá rất đắt. Đây là điều quan trọng nhất, và cũng là một chân lý căn bản.

C. NỘI DUNG.

Phần thứ nhất.

Tôi xin chia sẻ vài điều trước khi đi sâu vào nội dung bài Kinh: làm thế nào để vượt qua bao khó khăn trên con đường tu tập.

1. Giá của sự thành công.

Hầu như chưa có một thành công nào trên đời mà không phải trả một giá đắt tương xứng. Từ thành công tự thân, thành công của đời sống gia đình, thành công của đời sống trí thức đến thành công trên con đường tu học tức là sự phát triển tâm linh từ thấp đến trung bình rồi đến cao, mỗi thứ đều có sự tương xứng với công sức mà mình đã đầu tư vào. Không có gì quý mà giá của nó rẻ cả.

Ví dụ nền văn minh Hoa Kỳ được đánh giá cao nhất trên hành tinh và là tiêu chuẩn tự do cho nhiều quốc gia hướng vào. Nhưng nếu nhìn lại đoạn đường cách đây một trăm năm, đất nước này đã vượt qua biết bao nhiêu khó khăn. Để làm cho nền văn minh và dân chủ có mặt như ngày nay họ đã phải trả giá bằng sự hy sinh rất lớn: biết bao nhiêu là mạng sống, mồ hôi, nước mắt đổ xuống trên những đoạn đường phát triển.

Nhìn một góc rất nhỏ của bước phát triển Mỹ quốc; chẳng đâu từ miền Đông qua miền Tây lập nghiệp để hình thành một cường quốc như hiện tại, các cộng đồng di dân đã đem máu xương lót đường cho cuộc Tây tiến. Nhìn xa hơn nữa, từ ngày những con người đầu tiên ấy đặt chân vào vùng đất này, sự phấn đấu để tồn tại với môi trường sống, phấn đấu với điều kiện thời tiết và phấn đấu để thành lập một quốc gia bằng một cuộc chiến dựng nước thật cay đắng vô cùng.

Cho nên những sinh hoạt trong đời sống vật chất cho đến đời sống tinh thần, trí tuệ, trí thức... tất cả đều phải trả một giá rất đắt. Đó là điểm đầu tiên chúng ta ghi nhận về cuộc sống đời thường; chưa nói đến chuyện chúng ta muốn đánh đổi đời sống tâm thức bất an sâu khổ, đầy phiền não để có một đời sống thánh thiện, an lạc và tự do thật không đơn giản tí nào.

Đời sống luôn có quy luật rất đặc biệt là không bao giờ tặng cho ai những gì quý giá mà không có những trắc nghiệm, không có những thử thách. Trong văn học gọi là “tạo hóa đồ hồng nhan” như Nguyễn Du đã viết lên trong Kiều: “Trời xanh quen thói má hồng đánh ghen.” hay trong cổ thi với hai câu: “Giai nhân tự cổ như danh tướng. Bất hứa nhân gian kiến bạch đầu.”: “Xưa nay người đẹp như danh tướng. Chẳng để nhân gian thấy nét già.” Và Đông phương chúng ta thường nói là tạo hóa, đất trời dường như luôn ghen hờn với những con người tài hoa. Hai câu Kiều ai cũng biết đó là: “Anh hoa phát tiết ra ngoài. Nghìn thu bạc mệnh một đời tài hoa.”

Thế nên nếu có những con người tài hoa nổi bật, có khả năng đóng góp công sức lớn cho cuộc đời thường thường bị đọa đày cho nhục chí, bị cuộc đời vùi dập, giữa mài chùi trăm nghìn nỗi tang thương. Có như vậy thì trái tim người kia mới mở rộng, kinh nghiệm mới dạn dày để có thể làm được việc lớn trong cuộc sống.

Thưa đại chúng, ngày xưa ở Trung Quốc theo truyền thống nếu người nào dành được ngọc ẩn là người có chân mạng Thiên Tử, sẽ được lên làm vua. Ngọc ẩn là cái triện của nhà vua để đóng như khuôn dấu của chúng ta bây giờ.

Nguyên ủy xuất phát ngọc ẩn đầu tiên là một câu chuyện từ thời Sở: Có một người thợ làm đá nọ khám phá ra được bên trong phiến đá lớn có một viên ngọc rất đẹp. Ông dành hầu hết thời gian để lấy viên ngọc nguyên sơ kia ra và xin vào yết kiến vua Sở để dâng ngọc quý mà ông nghĩ là một bảo bối có thể đánh đổi cả quốc gia. Khi viên ngọc được đem vào, nhà vua sai những người thợ chuyên giám định ngọc đến, thợ đều nói đây không phải ngọc mà là đá. Nhà vua bắt tội khi quân dám lừa gạt Ngài, đem ông ra chém một tay. Người thợ đá đành đem ngọc về.

Đến đời vua thứ hai, ông nghĩ vị vua này chắc thông minh hơn nên lại mang viên ngọc lên dâng lần nữa để làm quốc bảo. Nhưng cũng như lần trước, vua này không chứng cho tấm lòng thành của ông, nghe lời thợ giám định đem ông ra chém luôn tay còn lại.

Đến đời vua thứ ba, với tấm thân tàn tật người thợ đá kiên nhẫn mang ngọc đến dâng vua, nhưng lần này không vào tận trong cung, ông gục đầu lên viên ngọc khóc trước cửa triều đình đến nỗi máu chảy theo khóe mắt. Người qua lại thấy quá thương tâm, hỏi tại sao. Người thợ ngọc trả lời: “Hai lần qua tôi đã dâng ngọc quý cho vua, nhưng cả hai vị vua trước đều cho tôi phạm thượng, gia hình làm tôi trở thành tàn tật, nên tôi nghĩ nếu lần này đem dâng ngọc lên vua chắc không còn mạng sống.” Khi nghe tin, nhà vua tội nghiệp cho mời vào và gọi thợ đặc biệt đến giám định viên ngọc, thì ra đây là loại ngọc cực kỳ quý, màu xanh biếc của nó chưa từng thấy; đúng là quốc bảo. Nhà vua liền sai người chạm trổ hình sư tử, dưới chân khắc hình hoa văn ghi dấu đây là bảo ngọc và đặt tên là ngọc bích họ Hòa.

Câu chuyện bi thương trên nói lên một điều là mọi vật có giá trị muốn được hiển lộ trong cuộc đời đều phải trả giá rất đắt, đôi khi phải hy sinh cả tính mạng của mình.

Thưa đại chúng, các bậc thầy chúng ta từ quá khứ cho đến hiện tại cũng đã trả một giá rất lớn cho sự nghiệp của mình. Cái giá đầu tiên là sự tự tu học. Không cần nói gì xa, chỉ nói đến thế hệ bậc thầy gần nhất với chúng ta thôi, các vị nếu muốn đọc những thư tịch cổ, muốn học kinh điển đã phải cực nhọc bỏ ra cả mười năm để học Hán tạng. Và để tập viết chữ Hán, họ thường phải viết trên lá chuối hay trên giấy vàng bạc (loại giấy dùng đốt lúc cúng linh). Họ chưa được hưởng những tiện nghi đầy đủ (giấy viết, tập vở, dầu lửa, đèn điện...) như chúng ta ngày nay mà đôi lúc phải dùng nhang làm thành bó đốt lên soi vào trong từng trang sách để học. Do vậy, đủ thấy khoảng thời gian ấy các bậc thầy chúng ta tu học không dễ dàng, thuận lợi như chúng ta. Hơn nữa truyền thống đạo Phật lúc bấy giờ không cho phép tăng sĩ Phật giáo tiếp xúc với văn hóa thế gian, được phép học ngoại ngữ, học các môn khoa học, lý hóa... như tăng sĩ hiện tại, nên quý thầy muốn có một trình độ trí thức để cập nhật hóa, tiếp xúc, dạy dỗ đồ chúng vất vả vô cùng. Và muốn mở con đường cách mạng giáo dục tăng sĩ cũng không dễ dàng vì truyền thống đạo Phật không chấp nhận.

Vì vậy, thành tựu đạo giải thoát là cái giá đắt nhất trong mọi bậc thang giá trị cuộc sống, nên trên con đường tu Đức Thế Tôn nêu bật ra hai mươi đặc tính khó khăn cho chúng ta biết vươn lên, vượt qua nấc thang này để đi vào đạo. Xin quý vị lưu ý.

2. Thử nhận diện mình.

Chúng ta hãy nhìn vào sinh hoạt Phật giáo hiện tại để thấy thật khó mà thay đổi để đáp ứng được nhu cầu tu tập và làm Đạo của tăng sĩ trong hoàn cảnh xã hội hiện tại. Tại sao? Nhìn lui lại chúng ta sẽ thấy tinh thần, tâm thức của các bậc Thầy từ lâu đã được nuôi dưỡng trong truyền thống ảnh hưởng văn hóa Trung Hoa nên một mực sùng thượng truyền thống tôn giáo cổ. Những gì thuộc văn hệ Trung Quốc đều là Thánh ngôn ngàn đời, không dám sửa sai, không được quyền chỉnh lý. Và ảnh hưởng của Phật giáo truyền thống đè nặng lên tâm thức nên không bao giờ quý Thầy chấp nhận bất cứ một sự đổi thay, cách tân nào. Do vậy, mở một con đường đưa đời sống tăng sĩ có thể cập nhật để vươn lên bắt kịp xu hướng phát triển thời đại không đơn giản, họ luôn luôn bị sự phản bác không phải từ xã hội mà điều kỳ lạ là ngay chính bản thân của đạo Phật phản bác. Rồi từ chỗ đứng trong Đạo Phật nhìn ra các tôn giáo bạn để thấy rằng chúng ta còn thua kém Ki Tô hay Tin lành nhiều mặt.

Ki Tô giáo với một nền tảng, cơ cấu tổ chức tinh vi chặt chẽ có hệ thống từ trên xuống dưới và được chỉ đạo rất hoàn thiện. Đó là yếu tố mạnh đầu tiên của họ mà ta gọi là tính tổ chức.

Yếu tố thứ hai quan trọng không kém là nền kinh tế, tài chánh vững chắc, giàu có và phát triển vượt bậc của họ. Đây là lực đẩy rất mạnh cho sự mở rộng nước Chúa và giáo hội của họ.

Điều đặc biệt nữa là họ đào tạo và xây dựng giới tu sĩ, con chiên rất thuần thành, cuồng tín. Ngay từ bé đã được họ nhồi tẩm những giáo điều, tín lý nên con cái Chúa tuyệt đối đặt niềm tin vào vị thần linh duy nhất là Đức Ki Tô. Họ cầu kinh đều đặn hằng ngày, chưa kể đến hai ngày thứ bảy, chủ nhật là ngày bắt buộc phải đến nhà thờ xem lễ.

Và ba ngày rất quan trọng phải đến nhà thờ là ngày ra đời, ngày thành hôn, và ngày liả bỏ cõi đời.

Tuy nội dung giáo lý của Ki Tô La Mã không còn tương hợp với nền văn minh hiện đại, một nền tín lý lỗi thời khiếm khuyết và huyền hoặc, nhưng ba mặt kia của họ rất mạnh.

Trong khi nhìn lại đạo Phật, chúng ta thấy tính tổ chức không có. Phật giáo là một tôn giáo phi tổ chức; Phật tử, tín đồ đạo Phật đều rất tự do, đến đi tùy lòng, tùy ý. Niềm tin không được nuôi dưỡng, củng cố nên dù có qui y theo Phật, Pháp, Tăng rồi, có khi mãi cho đến mười năm sau họ mới trở lại chùa. Có thể là họ đến chùa vì bố mẹ, người thân qua đời cần cầu siêu, tụng niệm...

Từ mức độ cạn của một tín đồ, Phật tử đi vào đạo chúng ta thấy đã quá lỏng lẻo, đến nhìn sâu vào trong guồng máy giáo hội hiện tại chúng ta lại thấy chưa bao giờ có một quy chế chặt chẽ ở chiều ngang hay chiều dọc tức là chưa có một chút gì gọi là tính tổ chức.

Ba mươi năm đi ngang qua từ sau 1975 cho đến nay, trên đất nước mà ta tạm gọi là quê hương thứ hai này vì đạo Phật không có tính tổ chức nên chúng ta thấy nhan nhản tự viện mọc lên từ một ngôi nhà sửa lại và dần dần mỗi chùa thành một giáo hội riêng. Do vì không có tính tổ chức nên không có quy định gì, kế sách gì về sinh hoạt và hướng phát triển để đạo Phật tồn tại đi vào tương lai.

Thừa đại chúng, bước qua lãnh vực tài chánh chúng ta thực sự không có nguồn tài chánh, đơn giản cũng vì không có tính tổ chức.

Nhìn vào thực trạng ở đây, mỗi vị thầy tìm cách thu phục vài ba chục Phật tử ra riêng cất một ngôi chùa và từ đó phải làm cách nào cho có nguồn tài chánh để chi phí cho tự viện mình, đưa đến tình trạng số Phật tử thì không tăng mà cơ sở vật chất cứ phát triển. Kèm theo đó là sự chia rẽ, phân hóa nội bộ nghiêm trọng.

Cứ một tăng sĩ là một ngôi chùa, một mình một chợ phải đối diện với trăm công ngàn việc nên không có thì giờ, không còn đâu năng lượng để đầu tư vào chuyện tu tập. Từ đó tâm thức bị trần tục hóa dần dần, sa đọa dần đời sống tâm linh và khi đã xem nặng vấn đề vật chất, chắc chắn tiếp theo sẽ là chuyện những lạm tiền bạc phát sinh.

Các tự viện phát triển một cách thoải mái ở nơi này bằng con đường cải gia vi tự, tức là từ một ngôi nhà nhỏ sửa lại làm chùa nên không thể nào đủ tiêu chuẩn sinh hoạt; không thể nào một cơ sở tôn giáo có đủ pháp lý để cho tín đồ, Phật tử vân tập. Cho nên chỉ cần một làn gió luật pháp Mỹ phất qua thì tất cả của cải của vị thầy và Phật tử tan thành mây khói. Nguồn tài chánh đã không có mà chúng ta còn phá nát luôn tín tâm và nguồn yểm trợ của Phật tử.

Nói đến tôn giáo là nghĩ đến niềm tin, yếu tố này chúng ta cũng không có. Muốn cho đạo Phật tồn tại, tuy giáo lý Đấng giác ngộ loại trừ sự cuồng tín nhưng tối thiểu tu sĩ Phật giáo cũng phải gây dựng được niềm tin và tạo được sự thương yêu đạo dạt dào nơi Phật tử, tín đồ. Chúng ta thường chỉ lo làm sao có chùa to, Phật lớn, làm ăn trong những cộng đồng người Việt với thế hệ già nua qua lể lạy, cúng bái, ma chay... hình thức rườm rà mang đặc tính rất là Đông Nam Á nên không thể truyền đạt được niềm tin nơi giới trẻ, không thu hút được sự đầu tư vật chất cũng như trí tuệ của thế hệ tương lai. Đó là những thất bại, thua kém tôn giáo bạn của chúng ta mà tôi xin chia xẻ cùng quý vị.

Đạo Phật chúng ta chỉ có một mặt mạnh duy nhất là nội dung giáo lý. Tự thân giáo lý đạo Phật tiềm phục trí tuệ siêu việt, thách thức cả phát triển khoa học. Giáo lý đạo Phật đi trước những tiến bộ của khoa học, dù khoa học có phát triển vượt bậc thì những phát minh hay khám phá mới nhất của khoa học, của con người trên hành tinh này đã từng được Đức Phật nói đến cách nay hai mươi sáu thế kỷ.

Nếu chúng ta biết nhìn xa, biết khai thác mặt này thì tăng sĩ chỉ phải làm mỗi việc mở rộng mặt mạnh của chúng ta là phát triển tuệ giác thể nghiệm đạo và văn hóa Phật giáo.

Đạo Phật chúng ta từ bao giờ đã không có tính tổ chức, không có nguồn tài chánh vững, không có kế sách, định hướng sinh hoạt rõ ràng cho tăng già vậy mà các bậc thầy của chúng ta trong quá khứ cũng như hiện tại đã vực dậy đạo Phật đứng lên được, tồn tại sống còn chảy vào các vùng đất Tây Phương âu cũng là duyên kỳ lạ. Một vài vị Thầy vươn lên làm được công trình lật những trang kinh cũ mốc meo, đầu tư tìm óc khai mở cho người ta hiểu được, làm bừng sáng đạo Phật là cả công sức lớn lao và khó khăn vô cùng. Cho nên ngày hôm nay nơi đây, quý vị nếm được hương vị pháp, quý vị yêu thương đạo, có được niềm đam mê để xây dựng thành đoàn thể tăng già, thực hiện đúng lời Phật dạy là cả một quá trình không đơn giản của các bậc Thầy đã trải qua những chặng đường khó khăn.

Những ngày Đạo Phật bị lãng quên qua một trăm năm người Pháp đặt chân vào quê hương Việt Nam, tôn giáo gốc rễ là đạo Phật bị vùi dập, đánh phá làm cho tàn hoại như một cuộc pháp nạn kéo dài âm ỉ đến 1963. Sau đó hơn mười một năm Phật giáo Việt Nam như người bệnh lâu đời chưa gượng dậy vững.

Rồi lịch sử sang trang cho đến hôm nay qua ba mươi năm tại Việt Nam đến hải ngoại sự phá sản tâm linh như một loại bệnh nan y. Tình trạng phân hóa, chia rẽ nội bộ càng trầm trọng; chùa viện phát triển vô tội vạ, đạo hạnh và phẩm chất tu học của tăng ni trẻ suy thoái và tụt hậu làm đổ vỡ niềm tin của Phật tử tín đồ. Và cho đến hôm nay nhìn tổng quát sự phát triển của đạo Phật trên đất này vẫn chưa đủ để chúng ta tự hào là đạo Phật đã có mặt thực sự.

Người tu chúng ta nhìn lại quá khứ, rồi nhìn vào hiện tại, để thấy vượt ngang qua những khó khăn để yêu thương và làm cho đạo Phật có mặt thực sự không phải là chuyện một sớm một chiều. Sự thách thức, sự đánh phá từ nhiều phía đến với đạo, đến với tăng sĩ, đến với tín đồ trong tương lai là một cái giá rất đắt phải đánh đổi để tồn tại. Cho nên, hai mươi điều khó khăn của người tu học theo tinh thần kinh Bốn Mươi Hai Chương có thể chia ra làm những điều sau đây:

3. Khó khăn từ hoàn cảnh và môi trường.

Yếu tố đầu tiên là hoàn cảnh sống của con người, nghèo quá thì không tu được mà giàu quá cũng không tu được. Ở nơi thị tứ phồn hoa ta không có

điều kiện tu mà chốn xa xôi hẻo lánh không có ánh sáng văn hóa, không có bóng dáng Phật pháp thì ta cũng không tu được.

Không có những trang kinh, không có bóng dáng người tu, không có người hiểu biết Phật pháp nghĩa là thiếu điều kiện tiếp xúc với ánh sáng giáo lý là điều thiết thòi lớn vô cùng.

Giữa lòng đô thị, phố xá xôn xao, quay cuồng theo cuộc sống ta sẽ không có điều kiện tiếp xúc với giáo lý để thực tập, để nếm được hương vị của pháp. Ngoài ra, hoàn cảnh và môi trường tác động mạnh lên tâm thức chúng ta. Nếu như ở trong một cộng đồng hay một vùng văn hóa mà nơi đó không có đạo Phật, chỉ có một số tôn giáo với tín lý cực đoan, chắc chắn chúng ta sẽ đi vào những tôn giáo đó và tâm thức chúng ta sẽ bị hạn chế, và trở nên cuồng tín. Điều đáng sợ nhất ở hành tinh này là những tôn giáo dạy cho môn đồ thành những con người cuồng tín. Tâm thức họ không có điều kiện mở ra, luôn đóng kín và đặc biệt chỉ biết duy nhất vị giáo chủ mình, giáo lý tôn giáo của mình.

Nếu chúng ta đi lạc vào một chủ thuyết cuồng tín, vào một môi trường làm cho đầu óc ta chai cứng thì khó mà xoay trở để mở rộng cửa tâm thức đón nhận ánh sáng của nguồn tuệ giác, giáo thuyết nào khác. Và như thế, nghìn đời vạn kiếp chúng ta sinh ra, những hạt mầm ấy bùng dậy rồi loanh quanh chúng ta cũng đi vào những ngõ cuồng tín mà thôi. Cho nên hoàn cảnh môi trường, giàu nghèo khó khăn và hoàn cảnh văn hóa địa vực rất quan trọng cho vấn đề tu tập.

Muốn tu tập chúng ta phải hội đủ bốn điều kiện là Pháp, Tài. Lữ và Địa. Pháp là Pháp môn tu. Tài là điều kiện vật chất vừa đủ, không giàu không nghèo. Lữ là bạn cùng tu. Địa là vùng đất, môi trường văn hóa, đạo đức thích hợp với chúng ta. Nếu như chúng ta rơi vào một cộng đồng tôn giáo khác chỉ đạo từ văn hóa, đạo đức, xã hội, chắc chắn mọi khó khăn sẽ đến với ta. Họ sẽ kỳ thị, bài bác hay gây rối mọi cách thì chúng ta không thể nào tu được.

Thưa quý vị, làm được một tăng sĩ, một người tu có khi không phải chỉ là phước đức một đời mà từ ngàn vạn kiếp chúng ta đã từng gieo trồng hạt nhân lành lớn vô cùng mới được khoác pháp phục của Như Lai.

4. Khó khăn từ chính thân tâm ta.

Trong giáo lý của Đức Phật có những nạn như “Si, lung, ám, á” tức đui, điếc, câm, ngọng... là những trở ngại lớn cho sự tu tập. Và nếu chúng ta bệnh thì cũng bị trở ngại không thể nào tu được cho dù ta rất ham tu. Biết Đạo lúc quá già cũng là một trở ngại. Thân thể bại hoại, mỏi mệt, suy sụp, thần kinh trí não không còn tinh nhạy thì khó có thể phát triển đời sống tâm linh.

Tuy nhiên có những trường hợp có người đã lớn tuổi nhưng tâm thức họ lại rất trẻ trung, năng lực tu của họ tràn đầy. Ở mức độ cạn ta nhìn vào hình thể để đánh giá trẻ già hay hạn chế tuổi tác, nhưng ở mức độ sâu hơn hãy nhìn vào đời sống thực để thấy có những người già rất khỏe, trẻ trung tươi vui và đời sống tâm linh họ phát triển rất hài hòa. Ngược lại có những người trẻ lại làm như người lớn tuổi, mới có hai mươi mà lụ khụ như người già. Cho nên điều quan trọng là làm thế nào vượt qua được khó khăn của đời sống ngay chính tự thân.

Thân và tâm có những chướng nạn. Những khiếm khuyết của hình hài bên ngoài và những biến chuyển tâm sinh lý bên trong là những điều khó cần đặc biệt lưu ý trong sự tu tập.

Thân của tuổi trẻ nếu ta vượt qua được những chướng nạn khiếm khuyết như bất toàn về thủ túc, mắt mũi... thì còn có những chướng nạn khác đặt ra như sự bức bách của năng lượng tính dục. Tỉ dụ như tuổi trẻ đến với đạo nguyên lực không mạnh, tâm Bồ Đề không vững, không có pháp môn thực tập thì năng lượng tính dục phát triển, bức bách gây nên nỗi khó khăn rất lớn vì sự khống chế, loại trừ hay chịu đựng; đó không phải con đường để vượt qua.

Nếu chúng ta may mắn có một tâm hồn hiền thiện, thuần phác có nhiều hạt giống lành là do duyên kiếp rất nhiều đời; nhưng nếu không may trong ta là những hạt giống tiêu cực thì khó có thể cho ta tu học dễ dàng. Trong cùng một hoàn cảnh, một môi trường nhưng người ta thì sống an vui còn mình thì cả một sự chịu đựng, khổ vô cùng không thể tu học được, nên tùy tâm thức thiện lành, tùy hạt giống ta đã từng gieo mà khó hay dễ.

Về đời sống tri thức của mình nếu không thông minh, thì cũng một câu kinh nhưng bạn ta học dễ dàng còn mình thì như uống thuốc bắc, uống vào nhợn ra học hoài không thuộc, không nhớ cũng là một đại nạn. Thêm nữa, nếu ta lại là người cực kỳ thông minh, học đâu nhớ đấy thì sinh ra nạn kiêu ngạo và tự phụ trong tâm thức, không thể trông xa hơn, mở tầm nhìn rộng hơn nên đôi lúc đường tu bị đóng kín và ta không đi trọn được con đường.

Vượt qua được chặng đường khó thứ hai của thân và tâm này là điều không đơn giản.

5. Khó trên con đường tìm đạo.

Trong đạo Phật, thừa đại chúng nếu không có điều kiện xuất gia trong đạo tràng thanh tịnh với một vị minh sư nhưng lòng rất ham tu, nên ta tìm đến một vị thầy nào đó ở dưới phố chợ để xin xuất gia. Chúng ta có thể tin được là mình có an bình và hạnh phúc trong cuộc sống tu hành?

Tôi xin lấy một ví dụ nếu chúng ta gặp và được thọ giới xuất xa với một thầy chuyên việc kinh doanh. Ông bày đủ thứ chuyện bán mua; làm tiền hợp lý bên ngoài, làm điều phi pháp ở trong đạo, tự nhiên tâm Bồ Đề của ta bị thui chột. Ta trở nên chán nản, thù ghét đạo và chán tu vô cùng. Nếu tâm bồ đề không thui chột thì ta theo thầy, chuyển hướng tâm Bồ Đề qua ngõ kinh doanh như ông, cũng ham tiền như ông thế là cuộc đời tìm đạo, tu hành của ta chấm dứt. Thứ nữa trên con đường tâm linh có muôn ngàn cánh cửa ngoa ngụy lường gạt hành giả từ bên ngoài cho đến bên trong tâm thức của chính mình. Một khi hạt giống bất thiện ấy đã gieo vào tâm thức, không những mất đi một đời mà còn tàn hoại nhiều đời không có cơ hội cho chúng ta hồi phục lại, lái được cuộc đời mình vào lại con đường ham tu. Khó khăn vô cùng trên con đường tìm đạo là như thế.

6. Khó học hiểu và giải ngộ giáo lý.

Thừa đại chúng, giáo lý đạo Phật mênh mông như biển. Nếu lưu ý chúng ta sẽ thấy giáo lý ấy nhiều khi rất là mâu thuẫn. Tôi xin đơn cử một điều để thấy sự mâu thuẫn đó.

Trái tim của đạo Phật là giáo lý vô ngã, tức không hề có cái ngã trong hợp thể ngũ uẩn. Nhưng khi giáo lý Đạo Phật đi ngang qua thời gian, mở rộng qua các địa vực, và cần chuyển biến để tồn tại thì các nhà Phật học đã đẩy giáo lý vô ngã Nguyên thủy lên một tầng lý giải xem chừng mâu thuẫn như Chân tâm, Phật tánh, Bất Động trí, Tự thể Niết Bàn bất sinh... của Đại thừa viên giáo. Sau này Thiền Đốn ngộ Trung Hoa còn sinh ra những từ ngữ gọi hứng thú nhiều hơn như Bản Lai Diện Mục, Mặt Mũi thật của ta... Thế là từ giáo lý vô ngã được đẩy thành giáo lý Đại thừa, rồi quý thầy mạ vàng vô ngã thành Chân tâm, Phật tánh, Pháp thân, Niết Bàn thường trú... thì đâu còn vô ngã nữa.

Chúng ta vốn là Phật tử, tự thân giáo lý đạo Phật nếu không khéo học, không có trí tuệ để giản trạch, đề tư duy thì rừng giáo lý tưởng như mâu thuẫn này sẽ làm cho chúng ta đi lạc vào lối biện thuyết, giải thích của tà giáo. Và điều tai họa hơn nữa là chúng ta thường học để thu thập kiến thức làm giàu cho kho tàng hiểu biết, trong khi con đường học để giải ngộ, hiểu giáo lý để tu là con đường quay về loại trừ tri thức, học thuật.

Nếu chúng ta là người đã từng học Phật, kinh qua mười, hai mươi, ba mươi năm thì những kiến thức tích chứa, thu thập được hay tri thức đang có mặt là trí tuệ hữu sư và đó là những chướng ngại do vì tính cách hướng ngoại. Chúng ta tu học là phải hướng nội, quay trở về nhận ra được cái gì tỉnh sáng trong tự tâm chúng ta và sống với cái “nhận biết rõ ràng” đâu phải dễ. Bởi vì chúng ta quen suy nghĩ, thần kinh não luôn luôn hoạt động hai mươi bốn trên hai mươi bốn, nếu bảo phải dừng lại những xao động nổi chìm... để tâm thức lặng yên điều này không thể được. Cho nên khó khăn vô cùng khi ta học hiểu giáo lý, khó khăn vô cùng khi ta giải ngộ giáo lý.

7. Khó trên bước đường tu tập và hành trì.

Giải ngộ giáo lý là nhận ra được tự thể tâm vốn là Phật bản nhiên của ta. Tự thể tâm này có năng lực phản chiếu tỉnh sáng, ngay nơi đây và giờ phút này. Và chúng ta làm thế nào để sống được từng phút, từng giây trong cuộc sống; từng sát na không để cho tâm thức chạy về quá khứ để nhớ, chạy đến tương lai để lo toan, tính toán mà phải dừng lại an trú ngay nơi tâm Phật bản nhiên. Làm được điều này là chúng ta đang tu tập pháp môn mà Đức Phật đã triển khai trong niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Đây chính là con đường mang đến hạnh phúc, niềm vui chắc thật trong đời tu chúng ta.

Thế nhưng làm được điều này có dễ không ạ? Thừa đại chúng, tâm cứ chạy phía trước, lui phía sau và chúng ta cứ quên. Tâm không an trú nơi sự nhận biết mà luôn chạy đi xa và khởi lên biết bao nhiêu là ý nghĩ lao xao, trăm ngàn thù dật bỗng bènhtức chúng ta không an trú được ngay trong hiện tại, không thể mời được dòng chảy năng lượng chánh niệm tỉnh giác có mặt. Do vậy tu tập được là một việc khó vô cùng.

Khi ta nghe vài bài pháp thoại, đọc một vài trang sách có thể giải ngộ đạo lý rất dễ dàng nhưng sống với năng lượng chánh niệm từng phút từng giây không phải dễ. Do vậy. Con đường dài thực tập với bao nhiêu phương tiện mở ra cho chúng ta những pháp học và pháp hành trong đạo Phật cũng chỉ

để làm sáng tỏ một điều là quay về an trú trong năng lượng chánh niệm hiện tiền mà thôi.

Thế nên, học hiểu sâu sắc trở thành một học giả đã khó, giải ngộ đạo lý sống động ngay trong chính thân tâm khó hơn, và càng khó hơn nữa là buông hết những sở đắc mới trở thành một hành giả thực sự.

8. Khởi phương tiện độ sinh.

Yếu tố căn bản để khởi phương tiện độ sinh là phẩm chất thực của sự tu học. Có thể có một thầy rất giỏi, nói được nhiều ngôn ngữ, trình bày rất là văn chương mạch lạc, ý tưởng rất sâu sắc nhưng tự thân không có phẩm chất của sự tu, không có năng lượng chánh niệm, không có năng lượng của định và tuệ làm nền, không biểu lộ được đức hạnh, đạo lực thế thì ngôn ngữ thầy ấy nói không đánh động vào trái tim người khác.

Những điều gì chúng ta hiểu qua sách vở, qua người khác mớm cho rồi đem trình bày lại thì cách trình bày đó không thể sáng tỏ được. Những gì mà mình thực sự lặn vào, tiêu hóa, tinh lọc thành chính máu thịt tự thân rồi truyền đạt lại người khác thì mới sáng tỏ và thực sự công hiến được.

Cho nên để có phương tiện độ sinh đòi hỏi một số điều kiện rất quan trọng. Điều kiện đầu tiên là chúng ta phải có khả năng diễn đạt điều mình muốn nói. Có những điều mình hiểu hoặc cảm mà không thể diễn đạt cho người ta hiểu được. Ví dụ như khi nhìn cảnh mặt trời lặn, cảm được cái đẹp nhưng trong tôi không nhiều chữ nghĩa nên không làm sao có thể nói được cái đẹp của buổi hoàng hôn cho người khác cảm nhận.

Trong cuộc sống đời thường, những việc như nấu ăn, làm lặt vặt... là điều dễ vậy mà đôi khi chúng ta phải vất vả, phải khó khăn lắm mới làm được một bữa cơm ngon. Thế thì họa một bức tranh, tạo một tác phẩm điêu khắc, biểu diễn một khúc nhạc là những loại hình nghệ thuật đòi hỏi nơi tâm hồn người ấy một niềm đam mê lẫn cả trí tuệ. Và nhiều điều kiện phối hợp mới làm nên một tác phẩm nghệ thuật sáng giá chứ không đơn giản là chúng ta chỉ cần bàn tay khéo là đủ.

Hơn nữa, trong đời người tu việc truyền đạt, dạy đạo lý giúp người ta chuyển hóa tâm thức là một nghệ thuật cao nhất trong tất cả loại nghệ thuật, nên khó vô cùng. Ví như trong một buổi pháp thoại đâu có phải mình học thuộc lòng giáo lý là chia xẻ được. Nhiều lúc chúng ta soạn bài rất kỹ nhưng khi lên giảng mình quên, có khi cách trình bày của mình tuy rõ ràng nhưng

âm sắc trầm trầm dễ làm cho người ta chìm vào giấc ngủ. Nếu khi thính chúng của mình thuộc thành phần có những yêu cầu rất thực tế trong đời thường mà chúng ta lại nói chuyện sao Hỏa, sao Kim... xử dụng ngôn ngữ hàn lâm thì chúng ta không truyền đạt được. Ngược lại, thính chúng của mình là những nhà khoa học, những nhà tâm lý trị liệu, những người ở trình độ tri thức cao mà cách trình bày của chúng ta là cách trình bày cho những người nhà quê thì cũng thất bại. Và để đạt được hứng thú, cảm thông được giữa mình và người nghe chúng ta phải nhìn rõ căn cơ của người đối diện để chia sẻ.

Con đường độ sinh mở ra cho ta nhiều phương tiện, nhiều lãnh vực; từ lãnh vực củng cố, phát triển bên trong của tự thân đạo Phật đến các hướng mở vào đời như giáo dục, y tế, xã hội, văn hóa, học thuật... Và khởi được những phương tiện có nghĩa là chúng ta phải có trí tuệ, tài năng, có nhiệt tình và tâm Bồ Tát mênh mông, bao la mới có thể khởi phương tiện độ sinh được.

Thưa đại chúng, hai mươi điều khó khăn Phật nêu ra cho người tu trong chương mười hai của Kinh Bốn Mươi Hai Chương mà chúng ta vừa học qua là con đường dài thử thách không đơn giản mà người tu muốn tiến đạo phải vượt qua.

Tuy nhiên, trong văn học Phật giáo Đại thừa có chia ra tám điều khó tức tám khổ nạn mà từ ngữ Phật học quen thuộc chúng ta thường biết là “Tam Đồ Bát Nạn.” Tam Đồ là địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh tức ba con đường khổ. Bát nạn là tám khổ nạn: Khó gặp Phật xuất thế, khó nghe được chánh pháp, khó phát khởi tâm lành, khó sanh vào vùng văn hóa, khó sanh được ở nhân gian, khó làm được con người toàn vẹn, nạn khổ của thế trí biện thông và sanh vào thời không có Phật Pháp.

9. Khó gặp Phật xuất thế.

Ở đây còn có nghĩa là khó gặp được những bậc đạo sư lớn có năng lực truyền đạt chánh pháp. Như chúng ta biết trên hành tinh này đang hiện diện rất nhiều tôn giáo; có những tôn giáo họ vận dụng mọi phương tiện muốn tín đồ đến với đạo là để tổ chức cho thế lực tôn giáo đó lớn mạnh hầu ảnh hưởng đến xã hội, đến chính trị. Đồng thời có những tôn giáo đặc biệt khi chúng ta đến với sinh hoạt của họ thì họ trao cho ta sự thực tập để quay trở lại tự thân khám phá được tuệ giác nơi chính mình, tự làm cho đời sống của mình được giải thoát, an lạc. Họ khước từ tính cách tổ chức tôn giáo và họ cũng không đặt nặng hình thức sinh hoạt bên ngoài. Chúng ta khó tìm được

tôn giáo hay bậc thầy đem đến cho tín đồ, cho con người sự tự tin và tự lập như vậy.

Tâm thức chúng ta có thói quen là biếng lười, ỷ lại. Lúc nhỏ thì ỷ lại vào đời sống gia đình, người thân. Khi có gia đình thì nương vào người bạn đường vì thấy họ là chỗ tựa. Tâm thức này theo chúng ta đi vào lãnh vực tâm linh, rồi chúng ta đến với tôn giáo để mong nương tựa vào thế lực của thần linh, nương tựa vào giáo chủ nên hầu hết tôn giáo đều khai thác, lợi dụng điều này để thao túng con người.

Cho nên tìm đến được một tôn giáo trao cho chúng ta quyền tự quyết chính cuộc đời mình, một tôn giáo nói được rằng cuộc đời của anh do chính anh làm chủ. Anh là Thượng Đế sáng tạo đời sống hạnh phúc hay khổ đau cho chính anh, anh là giáo chủ của anh, anh là vị thầy của chính mình. Anh là Thánh nhân, hay tâm thức tuột xuống làm loài động vật thì cũng do chính anh làm nên, không một vị thần linh hay đáng sáng thế nào có thể giúp anh được; tôn giáo đó rất khó kiếm trên cuộc đời. Vì vậy, gặp được một vị giáo chủ, một bậc giác ngộ hay gặp con đường chánh pháp để thực tập rất là khó.

10. Khó nghe chánh pháp.

Người đời thường chỉ thích nghe những gì hợp với tai mình. Tâm thức ta thường có định kiến sẵn khi nghe một vấn đề gì. Ví như từ nhỏ chúng ta đã được nuôi dưỡng trong môi trường của một tôn giáo nào đó, lớn lên chắc chắn tình cảm của ta sẽ gắn chặt với tôn giáo mình đã theo từ nhỏ. Bây giờ nếu đến với những tôn giáo xa lạ, có những điều rất khác với những gì đã được huấn tập, đã ảnh hưởng và nuôi dưỡng đời sống tình cảm, tri thức ta từ nhỏ tức khắc tự bên trong tâm thức mình có khuynh hướng đẩy ra tất cả những nguồn tuệ giác mà đúng ra chúng ta có thể tiếp thu. Đó là những điều kiện khó từ bên trong.

Những khó khăn từ bên ngoài chẳng hạn như giáo lý tu tập. Tuệ giác của đạo Phật ở tầng mức cao, không thể hạ xuống thấp cho bằng trình độ, tình cảm của chúng ta mà chúng ta phải vươn lên, nâng tâm thức lên để bắt kịp chân lý chứ chân lý không thể nào hạ thấp xuống.

Chúng ta khó nghe chánh pháp là từ các yếu tố nội tại và ngoại tại như vậy.

11. Khó phát khởi thiện tâm.

Tập nghiệp chúng ta ở tầng cận phát khởi giận hờn, ganh tị, tham đắm rất là dễ nhưng phát khởi tâm lành, tùy thuận việc lành của người rất là khó.

Ở phần sâu sắc hơn khi ta muốn phát khởi tâm tu, mỗi một ngày làm sao cho thân tâm ngày càng phát triển theo chiều hướng hiền thiện thì không dễ như khi gắn niềm tin vào một vị thần linh. Ví dụ lúc đi thiền hành ta cố thực tập để mỗi bước chân đặt đến đâu tâm theo bước chân in dấu đến đấy thì rất khó chứ để tâm chạy Đông, chạy Tây rong chơi rất là dễ.

Khi chúng ta thực tập làm thế nào để tâm luôn ở nơi thân, ý thức sáng tỏ từng động dụng nhỏ nhoi của thân, là bước đầu rất cận của thiền tập. Bước nền tảng này được xây dựng không phải chỉ ở nơi người mới tu mà ngay với các bậc thầy, các vị thiền sư lớn cũng chỉ làm một việc này, thế nhưng không phải dễ.

Các vị thiền sư từng làm những việc rất đơn giản như gánh nước, bỏ củi, nấu cơm... trong những sinh hoạt hàng ngày các vị đều an trú trong Thiền có nghĩa là thân ở đâu thì tâm ở đó. Làm được điều này là đã kiểm soát được thân của mình từng phút từng giây. Thân là vật lý có thể sờ được, có thể cân đo, đo đếm được mà chúng ta không làm chủ được thì làm sao ta có khả năng làm chủ được những vui buồn của mình. Vui, buồn chúng ta chưa thể nhìn được nó, không làm chủ được nó thì vào sâu hơn tầng vui buồn là những suy nghĩ làm thắm xao động, bất an ta càng không làm chủ được.

Vì vậy, điều khó phát khởi thiện tâm bước đầu là tùy thuận việc lành của người khác. Cái khó ở tầng cao hơn trong sinh hoạt thực tập là chúng ta làm cho năng lượng thực tập kéo dài liên tục suốt ngày đêm, làm chủ được thân tâm mình.

12. Khó sinh vào vùng văn hóa.

Trên đất nước này, nền văn minh tuy được trải đều trên năm mươi tiểu bang nhưng nếu có dịp đi vào những vùng xa, miền đồng quê chúng ta vẫn thấy những thôn xóm nghèo khổ, có những người vẫn gặp khó khăn trong đời sống vật chất lẫn tinh thần.

Ở nơi đó những thông tin đại chúng như báo chí, những thông tin để tiếp cận được học thuật, văn hóa... rất hiếm, nên người ta không thể tiếp xúc được với ánh sáng văn minh, chưa thể tiếp cận được với nền văn hóa hiện đại để

nuôi dưỡng đời sống tinh thần. Và chắc chắn tôn giáo không có cơ hội phát triển ở những nơi như thế này.

Nếu chúng ta sinh trưởng trong vùng đất với những điều kiện đó thì chỉ biết tranh chấp nhau từng chuyện nhỏ như tiền bạc, ăn uống... sẽ dễ sanh trưởng ác nghiệp sâu dày và đời sống chúng ta gắn chặt với hình hài vật lý nên khó có điều kiện tiếp xúc được với ánh sáng chánh pháp khi ở trong những vùng quá hẻo lánh.

Chúng ta may mắn nếu được sinh ra ở trong những trung tâm văn hóa, tiếp cận được nền văn minh lớn mới có điều kiện để phát triển tri thức nâng đời sống tâm linh lên cao.

13. Khó sinh ở nhân gian.

Người được sinh ra ở cõi Trời tuy phước lớn nhưng không phải thuận lợi cho sự phát triển tâm linh. Ở những nơi cực kỳ sung sướng về điều kiện vật chất thì chúng ta khó có điều kiện tiếp xúc với nỗi khổ để phát đại tâm vượt thoát tử sinh, khó có điều kiện giác ngộ. Kinh Tăng nhất A hàm có một câu: “Chư Phật giai xuất nhân gian, chung bất tại thiên thượng thành Phật quả.” “Các Đức Thế Tôn đều chứng quả giác ngộ tại nhân gian. Chưa hề có vị nào thành đạo nơi Thiên giới cả.”

Thừa đại chúng, cùng sinh ra trong nhân gian nhưng nếu được ở những nơi chốn quá sung sướng chúng ta đừng nghĩ rằng mình may mắn vì có điều kiện tiếp xúc với giáo lý đạo Phật. Có thể sống trong môi trường mà điều kiện vật chất quá đầy đủ, giàu có làm cho chúng ta chìm ngập trong lợi danh vật chất, khó đẩy mạnh tâm thức ham tu.

Tiếp xúc với khổ nghèo, thiếu thốn có thể làm chúng ta lo lắng, sợ hãi nhưng đôi khi là điều kiện để ta phát khởi tâm vượt thoát thân phận phàm phu. Tiếp xúc sâu sắc được với đau khổ, nghèo khó thì Bồ Đề tâm của chúng ta dễ phát khởi, trưởng thành.

14. Khó có được thân người toàn vẹn.

Thân người toàn vẹn là con người đầy đủ, không khiếm khuyết một chi phần nào trong thân thể. Nếu trong sáu giác quan mà chúng ta bị khiếm thị, hoặc khả năng nghe của chúng ta kém hay một bộ phận nào trong cơ thể bị khuyết tật; đó là những điều kiện khó cho ta tu tập, do vì thân sinh lý bất toàn nên tâm tư, tình cảm cũng sẽ bị ảnh hưởng mất quân bình theo. Vì vậy, có được

một hình hài, một thân thể toàn vẹn, lục căn hoàn cụ là một phước điền rất lớn của con người.

15. Trí thức, thông minh có thể trở ngại cho sự tu tập.

Điều đặc biệt ở những con người rất thông minh, trí thức rất dày đôi khi lại là điều kiện trở ngại khó đến với đạo

Có những hạng người thông minh, trí thức đi đến với đạo rất dễ. Tâm thức họ mở rộng, khiêm tốn và họ có nền tảng đạo đức nên bước thành thoi vào con đường tu tập. Đồng thời cũng có những người tuy rất thông minh, rất trí thức nhưng lại rất kiêu ngạo. Đầu óc họ cố chấp nhỏ hẹp, bí kín bởi sở học nên không bao giờ mở cánh cửa tâm để đón nhận những gì khác. Chúng ta gọi đó là chướng nạn của sự học đạo.

16. Sanh Phật tiền, Phật hậu.

Sanh trước khi Phật có mặt, giáo lý Đức Thế Tôn có mặt hay là sanh sau khi Đức Thế Tôn và giáo lý của Ngài khuất bóng trên hành tinh này.

Nếu chúng ta có ham tu học, có mơ ước đời sống tâm linh cũng không thể tìm đâu ra khi chúng ta sanh trước khi có Phật hoặc sau khi có Phật. Có những chu kỳ trên hành tinh này, những bậc giác ngộ đã xuất hiện, và cũng có những chu kỳ không có bóng dáng một vị Đạo sư nào xuất hiện.

Trên đất nước Hoa Kỳ này, cách đây gần hai trăm năm chưa hề có bóng dáng Phật giáo, chỉ có Ki Tô giáo được người da trắng từ Châu Âu mang đến. Và từ thế kỷ mười chín Phật giáo mới từng bước đi vào nơi đây.

Tám điều khó trong văn học kinh điển Phật giáo Đại Thừa triển khai mà tôi cùng quý vị vừa đi lướt qua đã cho chúng ta cảm nhận được phần nào ba con đường khổ và tám nạn của con người trên cuộc đời này.

Phần thứ hai.

Thưa đại chúng, hôm nay chúng ta đi vào hai mươi điều khó trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương. Đức Phật dạy: “Nghèo bần thí khó. Giàu học đạo khó. Thấy được kinh Phật khó. Bỏ thân mạng học đạo khó.”... Gồm có hai mươi điều khó như sau.

1. Nghèo bổ thí khó.

Thông thường khi nghèo sự phát tâm bố thí rất là khó. Tâm thức và hoàn cảnh thường đi đôi với nhau. Một khi tâm thức chúng ta hẹp hòi, nhỏ mọn chỉ biết nghĩ đến mình và không mở lòng thương yêu để nhìn người khác thì từ tâm thức đó sẽ chiêu cảm hoàn cảnh khó nghèo của mình. Hai điều này sẽ luôn tương ứng với nhau.

Những người giàu, đôi khi họ giàu không phải vì tài ba, không vì may mắn mà do vì tâm thức của họ rộng mở. Tuy họ làm những công việc nhẹ nhàng, bình thường nhưng tiền lại vào rất dễ.

Giàu sang, địa vị, danh vọng và thông minh hay đi liền với nhau và những điều này đặt căn bản trên tâm thức chứ không hoàn toàn tùy thuộc vào điều kiện bên ngoài. Người có tâm hiền thiện, lòng yêu thương luôn rộng mở, độ lượng và bao dung thì đời sống vật chất của họ theo điều kiện tâm thức mà được nâng cao.

Nên đôi khi chúng ta thấy làm lạ là hình như công chúa, hoàng tử ai cũng xinh đẹp còn mình sao không được như họ. Thừa, vì phước báu của họ đã từng gieo rất nhiều đời nên khi họ sinh ra là trong cung vàng, điện ngọc. Sự giàu sang và nhan sắc của họ cũng theo điều kiện phước nghiệp mà thể hiện. Tất cả đều đặt căn bản từ bên trong tâm thức.

Tâm ta chuyển thì hoàn cảnh chuyển. Tỉ dụ nếu ta sinh ra trong cảnh giàu có, nhưng vì lý do gì đó mà tâm ta hẹp hòi, keo kiệt, cô cứng trong ganh tị, thù hằn tức khắc trong hiện đời tuy sống trong nhung lụa nhưng hình hài cũng theo tâm thức mà thay đổi theo. Những ưu sầu, khổ não, khó chịu có mặt trên dung mạo và nếu điều này kéo dài, hoàn cảnh bên ngoài từ đó cũng dần dần suy sụp, đổi thay theo. Chúng ta lưu ý nghèo bổ thí khó là như thế.

Tuy nhiên nếu chúng ta ở trong hoàn cảnh nghèo, khó khăn nhưng biết phát khởi tâm lành, thương yêu và biết giúp người khổ hơn mình thì giá trị không phải ở vật chất nhiều ít mà giá trị có được là từ tâm thức từ bi rộng mở của chúng ta.

Trong kinh có câu chuyện: Một thí chủ cúng dường lên Đức Thế Tôn một bát cơm. Ngay lúc ấy có con chó đói đi ngang qua, Đức Phật liền sốt ra phân nửa cho con chó, còn một nửa Ngài dùng. Sau đó Ngài hỏi Xá Lợi Phất: “Ông nói thử xem vị thí chủ cúng dường cho ta phước nhiều hơn hay ta cho con chó kia ăn phước nhiều hơn?” Đúng theo nguyên tắc của Kinh Bốn

Mười Hai Chương khi bố thí là nhân cấp, tức “cho một nghìn người ác ăn không bằng cho một người thiện ăn. Cho một vạn người thiện ăn không bằng cho một người thọ ngũ giới ăn.”, nhưng Đức Thế Tôn hỏi câu này rất ngược vì người kia cúng dường Ngài là cúng dường vị Phật, Ngài xót thức ăn cho con chó là loài súc sinh thì hai việc này điều nào phước nhiều và điều nào phước ít? Ngài Xá Lợi Phất rất thông minh nên đã trả lời Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, Ngài cho con chó ăn phước vô lượng, còn vị thí chủ kia cúng dường cho Đức Thế Tôn phước không bao nhiêu cả.” Phật hỏi: “Tại sao.” “Bạch Đức Thế Tôn, vị thí chủ kia cúng dường cho Ngài bằng cái tâm của con người có mong cầu, tâm lượng của họ là tâm lượng của một chúng sanh. Đức Thế Tôn tuy cho loài động vật ăn, tâm lượng Ngài là tâm lượng của một vị Phật, bao la bát ngát như không gian không bờ mé, nên phước cũng vô lượng.”

Từ chuyện này, cho chúng ta biết được một điều là mọi việc đều ước định, đặt căn bản trên tâm thức. Tâm của mình rộng, mệnh mông thì việc làm của mình dù nhỏ cũng thành lớn. Tâm của mình nhỏ hẹp, ích kỷ thì dù chúng ta có làm việc to lớn, vĩ đại kết quả của nó cũng hẹp như tâm thức của mình.

2. Giàu học đạo khó.

Chúng ta thường nghĩ giàu có là điều kiện tốt lành nhất trong cuộc đời.

Nho giáo có câu “Địa du cố, mộc du kiên”: “Đất càng sỏi đá, càng khô không màu mỡ thì cây càng cứng;” để ví với những người sinh ra trong điều kiện khó khăn, cực khổ nhưng tự mình vươn lên để thành đạt là những con người rất rắn rỏi. Tuy nhiên, không hẳn như thế bởi chúng ta không có điều kiện vật chất tạm đủ thì không thể phát triển để học hành tới nơi, tới chốn.

Chúng ta thông minh, ham học nhưng sinh trưởng nơi chốn bùn lầy, nước đọng và chưa bao giờ có điều kiện bước ra khỏi quê hương lầm than, chưa có cơ hội lên tới tỉnh thành thì không thể học hành được. Sự phát triển nếu có chỉ chừng mức nào đó mà thôi, dù có muốn vươn lên, phấn đấu cực khổ rồi cũng đến chỗ phải dừng lại. Sự giàu có cho ta vô vàn thuận lợi để làm mọi việc, từ học hành, việc làm, tranh đoạt lợi danh... Cho nên muốn phát triển về phương diện trí thức, đạt đến chiều cao của học thuật cần có điều kiện vật chất bên ngoài hỗ trợ.

Và muốn bước vào trong đạo tu tập cũng rất dễ nếu chúng ta phát tâm tu. Với nền tảng phước hữu lậu lớn, vững vàng cùng với điều kiện tri thức căn bản thì bước vào đạo chúng ta tu học rất là nhanh.

Nếu chúng ta không có một căn bản tri thức làm nền tảng hoặc học hành chưa tới đâu, khi vào đạo ta mày mò từng chữ một, tập tễ bò dưới thấp rất là cực trong lúc người ta đã vươn tới trời xanh.

Nhưng tại sao giàu có học đạo khó? Sở dĩ giàu có học đạo khó là bởi khi đã giàu có và thành đạt thì niềm đam mê vật chất như một chất keo bám cứng vào đời sống chúng ta. Chúng ta chỉ thích đếm tiền bỏ vào túi, và có khi cả một đời mình chỉ biết lo làm sao có thật nhiều tiền, nên không còn thì giờ để làm điều gì khác hơn nữa. Ta luôn bận rộn trong đời sống lo làm giàu, còn thì giờ đâu để học đạo nên Đức Phật gọi giàu học đạo khó là như thế.

Nhìn ra ngoài xã hội chúng ta thấy những quốc gia nghèo khó nếu muốn phát triển vững mạnh về kinh tế và tài chánh cũng cực khổ vô cùng.

Điều đầu tiên của những quốc gia nghèo đói, chậm phát triển khi muốn làm giàu thì mọi khả năng của quốc gia chỉ dồn vào một việc là làm giàu nên họ không ngần ngại tàn phá tài nguyên thiên nhiên cũng như tài sản quốc gia nếu cần.

Bước kế tiếp, những gì nếu đưa đến lợi nhuận họ đều ra tay giành giật không cần suy nghĩ cho dù điều ấy có phá vỡ nền tảng đạo đức xã hội. Và những gì không đưa đến trực tiếp lợi nhuận to lớn thì họ không đầu tư.

Có những quốc gia được xếp hạng nghèo đói, chậm tiến đang cần làm giàu; nên người có năng lực và uy quyền chỉ muốn phát triển, đầu tư vào những lãnh vực lợi nhuận kiểu trước mắt mà không nghĩ đến điều quan trọng là đào tạo con người trong tương lai có đầy đủ phẩm chất đạo đức và trí tuệ để lãnh đạo, để đưa đất nước đi lên theo hướng phát triển lâu dài và nhân bản.

Thêm vào đó, mọi người đều đua nhau vào việc kinh doanh làm giàu, không đầu tư năng lượng cho thế hệ tương lai, tuy đẩy được sự phát triển xã hội nhưng giá trị hạnh phúc đời sống bị phá hủy bởi nền giáo dục thiếu đạo đức. Họ thắng tay tàn phá môi trường, tàn phá di sản của đất nước, của tổ tiên tiền nhân để lại như văn hóa, nghệ thuật... Cho nên từ nghèo khổ muốn làm giàu đưa đến sự phá sản của một quốc gia, và cũng từ nghèo khó quá, muốn làm giàu đưa đến sự phá sản nền tảng đạo đức nơi một con người. Thế nên, nếu con người ở trong một hoàn cảnh nghèo khó, không có điều kiện tiếp xúc với ánh sáng văn minh, thiếu điều kiện giáo dục tốt lành, cũng không hiểu biết giáo pháp giác ngộ đề củng cố sự thực tập chắc chắn sẽ đưa đến sự tha hóa đạo đức.

Giàu học đạo khó và ham làm giàu học đạo cũng khó là như vậy.

3. Thấy được kinh Phật là khó.

Thưa đại chúng, tôi được nghe kể lại câu chuyện: Trong giờ lên lớp của một giáo sư người Anh phụ trách chương trình Phật học tại Đại học Naropa của Tây Tạng ở thành phố Denver tiểu bang Colorado. Khi thấy những sinh viên để cuốn kinh Phật dưới sàn thì cô không bằng lòng, và cô nói một câu rất nhẹ nhàng: “Đành rằng giá trị của quyển sách này có thể mua bằng vài chục đồng, nhưng đặc biệt trong cuốn sách chứa đựng những lời đầy tuệ giác của một bậc đại giác ngộ. Những lời mà quý vị đọc, học và thấm nhuần có thể giúp quý vị sạch hết phiền não, khổ đau. Xa hơn nữa là cứu quý vị ra khỏi cuộc đời nổi chìm trong luân hồi sinh tử.”

Thưa, lời nói của vị giáo sư kia, hay đôi khi lời nói của người bạn nếu đến đúng lúc, đúng thời, đúng tâm trạng có thể chuyển hóa được đời sống của chúng ta, làm cho chúng ta nhớ suốt đời. Nhưng những lời như thế rất là hiếm, không phải lúc nào chúng ta cũng được nghe. Và từ những nhọc nhằn, khúc khuỷu gheñh thác trên suốt đường đời, chúng ta đã từng gặp những lời khuyên nhủ của người thân, của bạn bè và hơn hết trong đạo là những lời dạy của Đức Phật.

Trên tất cả ngôn ngữ của trần gian, ngôn ngữ của Đức Thế Tôn được tuôn chảy ra từ trái tim, từ sự giác ngộ. Những lời nói đó không mang đặc tính tôn giáo gì cả mà lại mang tính chân lý rất phổ biến trong nhân gian.

Lời dạy của Ngài giúp cho mọi người nếu thực tập thì có thể tự chuyển hóa đời sống của mình, làm cho đời mình an lạc và hạnh phúc. Hạnh phúc ở tầng cạn là đời sống gia đình, hạnh phúc ở tầng cao hơn là trong đời sống xã hội, và hạnh phúc ở tầng cao hơn nữa là nâng đời sống tâm linh lên đỉnh cao cuối cùng hoàn thiện một kiếp người.

Có những người có thể có ngàn vạn cuốn sách, nhưng đôi khi gặp kinh Phật họ dị ứng vô cùng, không muốn đọc. Hơn nữa, nơi đây tất cả kinh sách Phật giáo bằng tiếng Anh chỉ mới xuất hiện trong thời gian gần nên có người còn chưa có cơ hội đọc được một trang kinh Phật.

Ngay trong thời Đức Phật còn tại thế, lúc Ngài đi giáo hóa đã có người từng gặp Phật, thế mà họ vẫn quay lưng lại đi chỗ khác. Cho nên, đôi lúc chúng ta đã trực tiếp đối diện và tiếp xúc với giáo lý giác ngộ qua lời dạy của Đức Phật, qua những trang kinh khơi mở trí tuệ cho ta nhưng chúng ta rất là dị

ứng, không muốn đọc, không muốn nghe. Và những điều này dễ có mặt trong ta. Do vậy cái khó thứ ba gặp được kinh Phật là như thế.

4. Bỏ thân mạng học đạo khó.

Thưa đại chúng, như chúng ta đã biết, trái tim giáo lý đạo Phật là Vô ngã, nhưng sinh ra trong cuộc đời hầu như tất cả mọi sinh linh đều đi ngang qua bao nhiêu kiếp cực khổ vô cùng cũng để bồi đắp, nuôi dưỡng bản ngã càng ngày càng lớn.

Chúng ta thường hay có niềm tự hào, kiêu ngạo về cái ngã của mình, bây giờ vào trong đạo Phật, đến với sự tu tập để gột rửa, lột bỏ tất cả những cái gọi là bản ngã, cái Ta và sở hữu của ta, chúng ta không chấp nhận và rất sợ.

Hình ảnh bà già ăn xin khi gặp Đức Thế Tôn đi giáo hóa trên lưu vực sông Hằng bỏ chạy, trốn Phật trong nhiều năm vì bà ghét, sợ Phật vô cùng; đó chính là chúng ta. Khi nghe Đức Phật xuất hiện rất mừng, nhưng khi gặp Đức Thế Tôn thì quay lưng lại đi chỗ khác. Chúng ta cũng vậy, tự bên trong rất muốn đến với đạo để tu tập, có niềm thôi thúc đến với sự giác ngộ nhưng bản ngã ta chống lại, chối từ.

Ở mức độ cạn, bình thường của sự thực tập thì còn khởi phát những đam mê, nhưng khi vào sâu giáo lý chúng ta rất hoang mang vì được dạy mình không là gì cả. Đạo Phật nói rằng tự thân anh không có gì là của anh, là anh cả. Không có cái gọi là ta ở trong đó và điều này chúng ta có thể hình dung được qua ví dụ một con người đắp bằng muối đứng trầm tư trên bãi biển tự hỏi Ta là ai? Ta từ đâu tới? Khi hình hài này mất Ta về đâu? Nếu có một vị thầy bên cạnh bảo: “Anh hãy thò chân anh xuống nước, đi vào biển anh sẽ biết được anh từ đâu sinh ra và anh đi về đâu?”

Con người muối kia với lòng hiếu kỳ, muốn khám phá ra mình là ai ngập ngừng nhúng một chân xuống biển, nước biển liếm mất bàn chân. Hoảng sợ, nó chạy lên bờ và nói: “Thế thì tôi đâu còn là tôi nữa?” Nhưng niềm thôi thúc tha thiết trong tâm thức bừng dậy đẩy nó làm cho nó muốn biết nó là ai, sẽ về đâu sau khi chết, nó bèn nhảy ào xuống biển, lội ra ngoài. Chắc chắn khi đó nó biết nó là ai và đi về đâu. Nó đã biết mình từ nước biển hình thành và trở về với nước biển.

Chúng ta cũng thế, đến với giáo lý giác ngộ nếu chúng ta có niềm đam mê, yêu đạo, khát khao tu tập và tu tập giỏi thì chúng ta sẽ hòa tan, biến mất trong biển giác ngộ mênh mông. Từ đó chúng ta sẽ nhận ra được ta không

phải là hình hài vật lý này mà là khả năng nhận biết tinh sáng, rõ ràng chưa từng sinh cho nên chưa từng diệt. Nó vốn theo ta qua ngàn vạn kiếp tử sinh mà chưa hề bị tử sinh.

Thưa quý vị, điểm cuối cùng của đạo Phật là luôn sống trong thể viên mãn nhận biết như vậy gọi là người sống liên tục trong chánh niệm, có được tuệ giác. Lúc bấy giờ chúng ta sống trong ánh sáng giác ngộ. Giác ngộ và mê lầm chỉ cách nhau đường tơ kẽ tóc.

Con đường tu chỉ cần chúng ta khởi phát sự đam mê, khéo thực tập tức khắc hoa trái của sự thực tập tặng cho ta ngay trong từng bước chân, từng hơi thở. Ngay trong hiện đời sống giữa trần gian xôn xao chúng ta vẫn là người giải thoát và an lạc.

Cuối cùng, thưa đại chúng! Hai mươi điều khó của chương Kinh mười hai chúng ta vẫn chưa khai triển hết. Mong rằng các vị mang lời dạy của Đức Thế tôn vào trái tim mình để tự chiêm nghiệm và khéo vượt qua những thác ghềnh này.

CHƯƠNG XIII TỊNH TÂM THỦ CHÍ

Thưa đại chúng,
Hôm nay chúng ta sẽ đi vào chương mười ba với đoạn Kinh ngắn mang tên
Tịnh Tâm Thủ Chí.

A. CHÁNH VĂN.

Sa Môn vấn Phật: “Dĩ hà nhân duyên đắc tri túc mạng, hội kỳ chí đạo?”

Phật ngôn: “**Tịnh tâm thủ chí khả hội chí đạo. Thí như ma kính, cầu khứ minh tồn, đoạn dục vô cầu, đương đắc túc mạng.**”

Có một vị Sa môn hỏi Phật: “*Do nguyên nhân gì mà biết được đời trước và đạt được sự cao tột của Đạo?*”

Đức Phật dạy: “*Đoạn trừ tham dục, lòng không mong cầu thì sẽ có khả năng biết được đời trước. Thanh tịnh tâm tư, giữ vững ý chí thì có thể đạt được chỗ cao tột của Đạo, như lau gương hết bụi thì ánh sáng hiển lộ.*”

B. ĐẠI Ý.

Đoạn Kinh này Đức Phật dạy người biết giữ lòng trong sạch, không còn tham đắm mong cầu, thì thể hội Đạo đắc được túc mạng. Chúng được Túc mạng mình tức biết được mạng sống trong nhiều kiếp về trước.

C. NỘI DUNG.

1. *Tam Minh tự hữu.*

Ở đây, chữ “túc mạng” được dịch: “Biết được đời trước” không lột được hết nghĩa để chúng ta có thể hiểu rõ từ “túc mạng” này. Túc mạng cũng được gọi là Túc mạng mình hay Túc mạng thông. Đây là một trong những thần thông mà Đức Thế Tôn chứng được sau khi thành đạo. Ngoài ra còn có một thần thông nữa là Thiên nhãn thông và một thần thông đặc biệt là Lưu tận thông. Lưu tận thông hay Lưu tận mình đều có cùng một nghĩa giống nhau.

Văn học Phật giáo giải thích có ba thứ minh và sáu thần thông. (Tam minh và lục thông.) Nhưng ở chương Kinh này, chúng ta sẽ học vào ba thứ minh.

Hai câu hỏi từ vị Sa môn: “Do nhân duyên gì mà đắc được Túc mạng mình và hội kỳ chí Đạo.” cũng có nghĩa là đạt đến lưu tận thông.

Túc mạng mình là thần thông có năng lực thấy suốt nhiều kiếp quá khứ của chính mình và của tất cả chúng sinh. Và với tuệ giác Đức Thế Tôn khi cần Ngài có thể nhìn thấy được căn cơ, nghiệp thức của chúng sinh đã trải qua bao nhiêu kiếp, gây thiện nghiệp gì và ác nghiệp gì, đã từng sinh ra nơi đâu mà hiện thời lại có mặt nơi này. Thiện căn của họ nhiều hay ít, trong tương lai bao nhiêu kiếp nữa thì họ có thể thành tựu Niết Bàn.

Thấy cùng tột như vậy nơi chính mình và người gọi là chúng Túc mạng mình. Khi nói đến Túc mạng mình này có thể khó tin. Chúng ta nghĩ làm thế nào mà người thường lại có khả năng nhìn thấu suốt được vô số kiếp về trước, vô số kiếp về sau của người và của chính mình. Nhưng với ví dụ nhỏ, đơn giản sau đây sẽ cho chúng ta thấy thứ thần thông này không có gì đáng nghi ngờ, không có gì là khó hiểu cả: trong cuộc sống có những lúc mà tâm thức ta lặng yên, nếu cần nhớ đến quá khứ của tuổi mười, mười lăm chúng ta nhớ rất dễ. Nhưng nếu chúng ta luôn bận rộn, luôn sống trong lo âu, lắng xằng, bất an, xao động mà muốn tìm về quá khứ thời ấu thơ thì hình ảnh cũ nhạt nhòa không cách gì ta nhớ nổi. Từ điều này quý vị có thể tin chắc là khi

tâm thức ta yên lặng đến một mức độ nào đó thì chúng ta có khả năng nhìn thấy được chính mình và người không phải khó.

Thưa đại chúng, đời sống con người ghi dấu trên dung mạo, trên tâm thức không bao giờ bị mất. Vật chất tán ra sẽ thành năng lượng, và năng lượng kết tụ lại thành vật chất. Thế nên những vận động tư duy của con người là một dạng năng lượng tác động vào không gian sẽ không bao giờ mất cả. Những việc ta làm, những điều ta nói, những gì ta suy nghĩ đều ảnh hưởng vào môi trường chung quanh và quan trọng nhất là ghi lại dấu ấn rất đậm trong chính mình. Nếu có một chút sâu sắc trong kinh nghiệm tu tập, quý vị có thể nhận ra người kia đang tu giỏi hay không, có thực tập an trú trong chánh niệm hay không.

Chỉ ở mức độ cạn mà chúng ta có thể kiểm nhận được dễ dàng, hướng hồ với tuệ giác sáng ngời của Đức Thế Tôn thì Ngài thấy được quá khứ, vị lai, hiện tiền, kiếp luân hồi là chuyện hản nhiên. Cho nên thần thông đầu tiên là Túc mạng minh không có gì khó tin, khó hiểu.

Trong mỗi con người chúng ta có đến mười ba tỉ tế bào thần kinh não, nhưng một người cho dù cực kỳ thông minh cũng chỉ xử dụng nhiều lắm khoảng sáu tỉ tế bào này thôi, phần còn lại vẫn ngủ vùi, chưa thức giấc. Các nhà bác học tuy chỉ làm thức giấc phân nửa hệ thần kinh não mà họ đã có cái nhìn xa tới cả trăm năm về hướng tương lai. Họ đã xử dụng nó để cho ra đời những phát minh vượt bậc về khoa học, cung hiến cho con người một nền văn minh vật chất phát triển vĩ đại như hiện tại.

Còn người tu tập giỏi, với năng lực chánh niệm tỉnh giác sẽ có khả năng làm thức giấc toàn bộ vùng nhận biết trực giác của hệ thần kinh não, nên năng lực của họ rất kỳ diệu.

Thực chất chưa cần đi vào chiều sâu tâm thức. Ở mặt cạn của vật lý, con người là một sinh vật cực kỳ thông minh vì có một kho tàng đồ sộ, vô giá trong tự thân là hệ thống thần kinh não. Nhưng chúng ta không biết cách xử dụng hay chưa xử dụng hết khả năng vô cùng xảo diệu của nó.

Chúng ta đã để nó ngủ yên đến hai phần ba, chỉ làm cho một phần ba hoạt động. Nếu được đánh thức dậy toàn bộ thì năng lực kỳ diệu ta có là Túc mạng minh, Thiên nhãn minh; và năng lực tột cùng kỳ diệu chúng đắc được nơi tâm là Lưu tận minh. Đây là những điều rõ ràng, dễ hiểu được chứng minh qua những thách thức đối với khoa học của các nhà thực tập Yoga có năng lực. (họ vẫn sống sau khi uống những chất acid cực độc, hay có thể

sống trong một thảng ở điều kiện ngưng tim, tắt hơi thở khi bị đóng vào hòm thủy tinh...) Cho nên con người là một sinh vật kỳ diệu hơn chúng ta tưởng mà chúng ta bỏ quên. Bỏ quên không đánh thức được năng lực tuyệt hảo đó của chính mình.

Tu là một cách đánh thức dậy năng lực tự hữu. Nếu chúng ta tu có định lực, mặc dù không phải trong truyền thống đạo Phật như truyền thống Yoga, hay truyền thống của các tôn giáo khác chúng ta cũng có thể đạt tới các loại thần thông cạn tùy mức độ của định lực.

Trong tất cả thần thông của Đức Phật thì Lưu tận minh hay Lưu tận thông rất quan trọng. Lưu tận minh là thần thông đặc biệt duy nhất chỉ có đạo Phật tặng cho con người. Lưu tận minh là đã sạch hết lậu hoặc của tâm thức. Những hạt giống phiền não, ái nhiễm, ngã chấp làm cho ta có mặt trong cuộc đời, cho ta nổi chìm trong sinh tử. Chấm dứt, sạch nhẵn mê lầm thì có mặt Lưu tận minh. Ta không còn khả năng rơi rớt lại chốn nhân gian này nữa, không còn khởi phiền não để sinh trở lại, luân hồi gọi là chúng đắc được Lưu tận minh.

Đặc biệt trong văn học Thiền tông Lưu tận minh được triển khai rất hay:

Có một ngoại đạo đạt được ngũ thông tức có được năm thần thông đầu giống như Đức Phật, nhưng Lưu tận minh tức lưu tận thông thì chưa, nên ông hỏi Đức Thế Tôn: “Năm thứ thần thông trên thì con biết, nhưng Lưu tận minh là thần thông gì xin Ngài chỉ bày cho con.” Đức Thế Tôn liền cất tiếng gọi: “Bà La Môn Hữu kiến” Vị ngoại đạo liền: “Dạ.” Đức Phật bảo: “Lưu tận minh của ta đó.”

Đây là câu chuyện Thế Tôn muốn diễn bày cho ta về thể ngộ Lưu tận minh như thế nào. Có thể chuyện hơi khó hiểu, chúng ta sẽ có cơ hội trở lại phần này để thấy sự cao quý của Lưu tận minh trong đạo Phật.

Thưa đại chúng. Ta hãy đọc lại đoạn Kinh của chương mười ba này và nghe Đức Phật trả lời khi vị Sa môn hỏi Ngài:

“Nhân duyên nào để đắc được túc mạng và thể hội được đạo?” “Hãy giữ lòng cho trong sạch, giữ được chí nguyện tu tập thì sẽ đạt đến chỗ tuyệt vời của Đạo, ví như mài gương loại trừ hết cấu bân thì gương sẽ sáng lên. Đoạn dục vô cầu thì chứng được túc mạng.” Chúng ta có thể mở rộng thêm đoạn này như sau: Gạt hết lòng ham muốn, sự tham đắm không còn nữa thì có thể

đắc được túc mạng, và chúng được Túc mạng minh, hẳn sẽ đạt được thần thông tương đối.

2. Một bước nhảy.

Ở đoạn Kinh này chúng ta nghe Đức Phật nhắc tới hai chữ “đoạn dục”. Dục này có rất nhiều tầng; tầng cạn, tầng vừa và tầng thâm sâu tinh tế tùy theo trình độ tâm thức của con người mà đắm mê, ham muốn được nâng cấp dần dần.

Ví dụ trong cuộc sống bình thường, những người tham đắm tiền tài, ngũ dục là những người đang chìm vào đắm mê của thế tục, gọi là dục ở mức độ cạn.

Ở mức độ trung bình là khi người ta đã no đầy về đời sống ngũ dục, sự tham đắm năm món dục thế gian như vật chất, dục lạc, sắc hương vui đi thì tham đắm danh trở thành sâu nặng.

Chúng ta nên nhớ một điều đắm mê bóng sắc, hương vị là loại đắm mê thô, dễ chán. Như khi ta thèm ăn, nếu được ăn no ta không còn thèm nữa. Nếu ham muốn sắc dục và được thỏa mãn khi lao vào con đường này thì sau đó cũng chán, chẳng còn gì thích thú nữa. Cho nên tất cả những đắm mê thuộc về lãnh vực thô của vật lý đều rất dễ làm cho ta chán, có thể khước từ, chối bỏ không khó.

Nhưng niềm đắm mê không thuộc về vật lý như đắm mê danh rất khó bỏ. Danh không bóng hình, không sắc màu nhưng lại dẫn con người say trong cảm giác hưng phấn của thỏa mãn bản ngã cao ngạo. Và càng đi vào đắm mê của tâm thức, của danh thì mức độ cuốn hút của nó mạnh vô cùng, không chán được. Không một người nào đắm mê danh mà chán cả.

Thưa đại chúng, chúng ta rời danh lợi thế gian đi vào đạo, nhiều lúc chúng ta lập lại y những điều ở thế gian mà ngày xưa chúng ta đã từng đắm mê vậy. Người rời bỏ cuộc đời thường đến với đạo là đã phát nguyện đi trên con đường phát triển chiều hướng tâm linh. Thế nhưng khi bước vào chốn già lam, có duyên may và phước lành sống trong đời sống tịnh nghi, vật chất đầy đủ do Phật tử, tín đồ quý trọng cung hiến, nhiều khi làm ta đắm chìm trong đó. Những gì mà ta đã nguyện rời bỏ thì bây giờ bắt đầu tái hiện trong tâm thức ta. Dần dần ta thành người tham tiền của nặng nề còn hơn khi chưa vào đạo. Đây là điều có thật.

Khi tuổi của chúng ta lớn đến một chừng mức nào đó thì những điều kiện vật chất không còn sức hút bao nhiêu, nhưng bấy giờ mãnh lực cuốn hút ta quay cuồng nhất là danh.

Ai mà chạm đến uy tín mình, đụng đến tôn giáo mình, trường phái tu của mình là chúng ta không chấp nhận được. Đây chỉ là mức độ trung bình.

Ở mức độ sâu hơn, tham rất là vi tế. Vi tế đi vào đến chữ tu. Tu mà ham muốn mau thành đạt cũng là một loại tham.

Có một vị Phật tử hỏi tôi sao ở trong pháp đường con nghe Thầy dạy, con rất là thích. Con có cảm tưởng tu rất là dễ. Nhưng khi học xong, ra về con có cảm tưởng đầu cũng vào đây. Lòng con vẫn lao xao, vẫn bất an. Tôi bảo là do mình khởi tâm tham nên mình thấy tu rất khó. Vị Phật tử rất ngạc nhiên. Nhưng thưa quý vị, nếu bình tâm lại thì chúng ta thấy điều này rất rõ. Khi chưa từng biết đạo, tâm thức chúng ta thường lao vào hướng của phiền não, lo âu, bất an... nhưng khi hiểu biết chút ít đạo lý, chúng ta nghĩ phải làm thế nào để tải trọng tâm thức mau nhẹ cho sự phục hồi năng lượng chánh niệm của mình có mặt ngay. Thế là chúng ta vội vàng tìm cách làm thế nào để chuyển tải, loại trừ những lo âu, phiền não, bất an... đang đè nặng trên tâm thức để ta được thanh thoi, nhẹ nhàng... Nhưng khi chúng ta khởi ý mong muốn đó, là khơi động thêm một đối lực rất mạnh từ bên trong sống dậy, tạo thành sự đánh phá làm xao động tâm thức mình hơn. Và mình càng bất an hơn. Rõ ràng là do tâm tham của chúng ta mà thôi.

Tâm thức chúng ta lúc nào cũng có khuynh hướng dễ sinh khởi tâm tham. Cái gì cũng bận tâm, cái gì cũng muốn ôm vào cho đầy nên khi muốn cho kho trống không phải dễ. Cả một chiều dài từ thừa bé cho đến giờ, chúng ta trầm mình trong đòi hỏi, trong ham muốn vật chất, lao vào ngũ dục thế gian; khi biết đạo thì muốn quay lại một trăm tám mươi độ, muốn làm cho xong ngay. Điều này không thể được dù trên bình diện rất cạn của chân lý đời thường. Ví dụ như trên mặt biển cuộn cuộn nổi ba đào vì gió. Mặc dù gió đã ngừng nhưng cũng phải cần thời gian sóng mới dịu dần; từ đợt sóng lớn trở thành nhỏ rồi đến những lượn sóng lăn tăn... và cuối cùng mặt biển mới trở lại yên bình. Làm sao có chuyện gió dừng thì sóng lặng liền được! Cái gì cũng đòi hỏi thời gian của nó.

Thưa đại chúng giai đoạn đạt được Lậu tận minh chúng được tam minh, tứ trí là quá trình của một bước nhảy. Từ bờ bên này tử sinh bước một cái vèo qua bờ bên kia. Đây là một bước nhảy vọt; bước nhảy thời gian ngắn hơn

chóp mắt, không phải chuyển bước lần lần. Thế nhưng, quá trình của bước nhảy là cả một chuỗi dài của sự thực tập.

Ví dụ như khi ta nấu nước, muốn nước sôi phải qua quá trình đun nóng từ ba đến năm độ, hai mươi độ lên đến một trăm độ. Đến đúng một trăm độ thì mới có bước nhảy xảy ra. Bước nhảy từ thể lỏng thành thể hơi. Nếu chưa đến một trăm độ thì không thể có được bước nhảy. Và chúng ta nghiệm được Lộ tận mình gọi là một bước nhảy lượng tử. Đó là nguyên tắc.

Cho nên thưa quý vị, đoạn dục là dứt tham muốn từ vật chất rất thô cạn đến chỗ cực kỳ vi tế của tâm thức chứ không phải chỉ đoạn cái tham ở mặt cạn. Tôi chia xẻ như thế để quý vị qui chiếu lại là công phu tu tập có những chặng đường từ lúc mới thực tập cho đến thực tập giỏi, và tới lúc thực tập cực giỏi.

3. Từ cạn đi vào tinh tế.

Thông thường, mới thực tập chúng ta có thói quen rất mạnh tay với chính mình. Nhưng về lâu tâm thức càng thuần thì sự thực tập càng nhẹ đi. Nhẹ đến độ sự thực tập của ta như có như không, thanh thản như mây trời; lúc bấy giờ sự thực tập của ta đã khá thuần thực. Ví dụ lúc ban đầu chúng ta lập chí thực sâu, nhất định phải thực tập ngày đêm làm sao an trú được trong chánh niệm, hay hứa với mình là phải ngồi cho thẳng, rồi gồng người lên, nắm tay lại thật chắc... Tất cả những sự cố gắng đều làm cho ta mệt mỏi và không phải là điều tự nhiên của cơ thể bình thường.

Bước ban đầu, sự thực tập của mỗi người trong chúng ta hay làm giống nhau như thế, nhưng dần dần quý vị sẽ thay đổi, quý vị sẽ thông minh hơn, sẽ tự học ngay nơi thân tâm mình. Rồi tự mình sẽ có phương pháp thực tập của riêng mình, sẽ biết làm thế nào để cách thực tập vừa nhẹ nhàng, vừa hiệu quả. Đây là kinh nghiệm rất ư là cá nhân của những con người thực tập. Không một ai có thể truyền đạt một cách thế nào đó để mọi người có thể thực tập cho nhẹ nhàng, có hiệu quả cả.

Trên con đường tu, chúng ta phải biết cách thực tập thế nào để ngày càng đi đến trạng thái nhẹ nhàng hơn, cho đến lúc sự thực tập của mình trở thành tự nhiên như hơi thở, thì lúc bấy giờ sự thực tập thành công. Đây là cả một tiến trình thực tập đòi hỏi thời gian dài. Khi công phu thực tập của chúng ta đã tới mức độ nhuần nhuyễn thì bấy giờ chúng ta không cần đặt chú ý nhiều đến hơi thở nữa, nhưng tự nhiên hơi thở lỏng dần ra, nhẹ dần đi. Và trong từng hơi thở, không có hơi thở nào mà không có chánh niệm soi sáng cả.

Đến mức sâu sắc nhất của sự thực tập là lúc dụng công ta không còn vận dụng ý chí gì mà tự nhiên công phu tu tập, sự thực tập của mình trôi chảy miên man, liên tục thì lúc bấy giờ niệm ham muốn vi tế mới sạch nhẵn. Nhưng trong giai đoạn thực tập chúng ta còn dụng công, vận dụng ý chí thì chắc chắn vẫn còn niệm ham muốn.

Đây là những gì tôi chia sẻ từ mức độ cận đến mức độ vi tế nhất, để quý vị nắm được, đi vào.

4. Tịnh tâm thủ chí.

“Tịnh tâm thủ chí” có nghĩa là lắng lòng, giữ vững được ý chí.

Trong cuộc đời con người để thành đạt lợi danh rất dễ, nhưng giữ vững niềm tin và ý chí để tu là điều rất khó. Tại sao khó? Thưa, nếu chúng ta giữ vững ý chí, niềm tin để thành đạt công danh, thành đạt vật chất là thành đạt những điều rất dễ thấy, dễ kiểm soát và cũng dễ giữ vững ý chí. Hơn nữa, con đường thế gian hướng ngoại để thành đạt công danh này nọ tặng cho ta niềm tin, tự hào về bản ngã, cho nên không hiếm gì con người lập chí vươn mình đứng dậy để làm giàu dù cuộc đời bị vùi dập nhiều lần. Và cũng không thiếu người đầu tư mười năm, hai mươi năm để có được một mảnh bằng, đầu tư cuộc đời dù chông gai để có được địa vị cao sang trong lãnh vực lợi danh. Tuy khó khăn nhưng người ta vẫn giữ ý chí, đeo đuổi niềm đam mê không mỏi mệt. Nhưng trên con đường tu, giữ được niềm đam mê cho sự tu tập từ đầu đến cuối khó vô cùng.

– Điều khó thứ nhất, con đường tu bắt chúng ta phải loại trừ bản ngã của mình. Những gì nuôi lớn lòng kiêu ngạo, tự hào, ta phải loại trừ. Cho nên đi vào con đường tu là từ cái có chúng ta đi dần vào cái không; mà từ đang có đi dần vào không thì tự bản thân con đường tu là sự đối nghịch với đời sống của ta, chứ không thể thuận với ta bao giờ.

Thưa quý vị, chúng ta đã khổ cực vô cùng để có được cuộc sống đầy đủ, có được địa vị, có được tri thức, có niềm tự hào như hiện tại nhưng đối với Đạo Phật thì những thứ đó là những trở ngại. Càng đi vào đường tu thì chúng ta phải là người vô ngã, không có gì để tự hào cả nên khi mới bước vào ta có cảm tưởng con đường này dễ đi, và sẽ giữ được chí tu bền bỉ. Nhưng thưa không, càng đi sâu vào rồi chúng ta thấy như mình bị mất mát. Đó là điều khó thứ nhất cho người thủ chí.

– Cái khó thứ hai là những thành đạt bên ngoài ta còn kiểm tra được, còn sự thành đạt của con đường tu ta không kiểm tra được. Tâm thức chúng ta đạt được chừng mực nào đó chỉ chúng ta là người nhận biết, không ai biết cả. Học hành ở thế gian cực nhọc nhưng còn có những kỳ thi, còn có những lớp để mình bước qua, có bằng cấp cho mình biết được sự thành đạt của cái học. Con đường tu không có lớp để bước qua, không ai chứng cho chúng ta là đã đạt được tam thiên, tứ thiên... gì cả. Chỉ có ta chứng biết lấy trình độ đời sống tâm linh của ta. Do vậy chúng ta rất dễ chán. Đó là yếu tố thứ hai khó thủ chí cho việc tu.

– Điều thứ ba càng khó khăn hơn nữa là chí nguyện của ta phải là chí nguyện lâu dài. Chí của người tu không phải là một việc làm để được nghỉ ngơi. Tuy không cần nôn nóng, vội vàng, bùng bùng như lửa cháy nhưng nó phải có mặt luôn trong đời mình, dịu dịu như lửa than không tắt giây phút nào cả.

Người ta có thể hy sinh đốt một ngón tay, đốt chín nốt hương trên đầu, hay chặt ngón tay cúng dường Phật rất dễ nhưng nuôi được chí nguyện từ ngày này qua ngày khác suốt cuộc đời, giờ đầu cũng như giờ cuối là chuyện không dễ.

Người ta có thể làm việc cực nhọc được nhưng phải có lúc nghỉ ngơi, nếu cứ phải làm mãi hoài, đều đều như thế thì khó ai có thể làm được. Nhưng con đường tu là con đường như vậy.

Người tu không cần nôn nóng, không cần vội vàng, cứ đều từng bước thực tập chánh niệm mà bước hoài không ngưng nghỉ. Đó là thủ chí.

Vấn đề kế tiếp là tịnh tâm. Tịnh tâm là lắng được lòng. Tuy là từ rất đơn giản nhưng lắng được lòng phải có hai trạng thái lắng và chiếu cùng một lúc có mặt thì chúng ta mới có thể đạt được Đạo. Con đường của đạo Phật là con đường của Định và Tuệ. Lòng ta có an tịnh, thanh thản nhưng nếu không có ánh sáng chánh niệm đi vào thì ta chìm vào hôn mê, chìm vào buồn ngủ. Thiền ngữ gọi là “Nước chết không chứa được rồng” hay “Chìm vào hang quỷ”. Nếu để ý, người thiền tập lâu những thời thiền tọa, công phu chúng ta hay đi vào con đường này. Dù khi lòng yên lắng nhưng năng lượng của tuệ không có mặt tức sự tỉnh sáng không có thì chúng ta sẽ lạc hoặc là lặn vào trạng thái vô ký mà không biết, lững đững lơ lơ như sắp chìm vào giấc ngủ. Hay sâu hơn là chìm vào giấc ngủ trong lúc lắng này. Cho nên Định và Tuệ

hai trạng thái của tâm phải cân bằng và luôn cùng một lúc có mặt. Lục Tổ gọi là “Định huệ đẳng dụng” hay “Định huệ tương tức” khi công phu.

5. Sự hỗ tương của hai bước công phu.

Thưa. Tôi xin chia sẻ để quý vị lưu ý. Chúng ta có hai loại công phu tức hai loại thực tập:

Loại thực tập nghiêm túc có thời khóa được quy định như ngồi thiền, thiền lay, thiền hành. Đó là loại thực tập trong tịnh, trong yên lặng.

Loại thực tập thứ hai là thực tập trong động, tức là thực tập trong những sinh hoạt hằng ngày. Hai điều này hỗ tương cho công phu tu tập của chúng ta.

Trong lúc bình thường sinh hoạt như khi ăn, khi làm việc, khi đọc sách, khi ngồi chơi, khi leo núi, khi nằm nghỉ... mà ta không vận dụng sự thực tập thì năng lượng chánh niệm của chúng ta, lúc cần phải khó nhọc vô cùng mới làm cho tâm yên tĩnh lại.

Nếu ta vận dụng được công phu thực tập, làm mọi việc trong chánh niệm tỉnh sáng thì lúc ngồi trên bồ đoàn tu rất dễ, một giờ tọa thiền đi ngang qua rất là nhẹ. Và trong thời thiền tọa khi đã an trú trong trạng thái chánh niệm thì năng lượng của một thời tu đó sẽ giúp chúng ta mọi lúc, mọi nơi và trong tất cả mọi hoạt động.

Và tôi xin nhắc lại, điều đặc biệt quan trọng trong sinh hoạt tu tập của chúng ta, hai yếu tố phải có mặt là tĩnh lặng và sáng tỏ. Sự lặng lẽ tỉnh sáng này dễ thực tập lúc bình thường hơn khi thực tập theo thời khóa. Ví dụ khi quý vị đang ngồi đây nghe lời tôi nói từng tiếng một rõ ràng vang lên đồng thời cũng đang nghe tiếng quý thầy dịch bên tai. Quý vị nghe mà không cần khởi ý niệm suy nghĩ gì cả; đó là lúc ta đang an trú trong trạng thái của Định. Nghe mà biết từng lời rõ ràng là ta đang có mặt Tuệ. Định và Tuệ cùng có mặt khi ta đang ngồi, đang nghe.

Một điều đặc biệt nữa là khi thân động tâm ta dễ an. Khi thân an thì tâm ta lại dễ xao động. Hai điều này cũng dễ có mặt. Do vậy, nếu thông minh chúng ta hãy vận dụng mọi thời khắc trong ngày để thực tập. Thong dong đi thiền hành, quét nhà, rửa chén... đó là những điều kiện rất tuyệt vời để chúng ta thực tập mời gọi năng lượng chánh niệm về ngự lại trong thân tâm mình. Bất cứ việc gì trong mọi sinh hoạt của tu viện, chúng ta đều có thể lợi dụng trọn vẹn thì giờ đó để thực tập chánh niệm. Đừng chờ đợi đến thời khóa mới

làm được việc ấy là chúng ta biết sống xứng đáng từng ngày. Tóm lại, sự hỗ tương của hai bước công phu rất rõ ràng, chúng ta cần phải hết lòng thực tập.

6. Tiếng “dạ” nhiệm mầu.

Cuối cùng, để tổng kết chương, chúng ta hãy trở lại câu hỏi Lậu tận minh của ngoại đạo.

Ngoại đạo hỏi Đức Thế Tôn thế nào là Lậu tận minh? Đức Phật gọi: Bà la môn Hữu kiến. Ngoại đạo: “Dạ”. Thế Tôn bảo; “Ấy là Lậu tận minh.”

Thưa đại chúng, Lậu tận minh là thần thông tuyệt vời nhất mà năng lực của nó khi có mặt cắt đứt luôn sinh tử trong nhiều kiếp của một đời người. Dòng sinh mạng của chúng ta đã trải qua từ vô thủy đến hiện tại. Có khi nó biểu hiện rõ như một dòng suối chảy ra ngoài cho ta thấy, khi không biểu hiện nó chảy thầm lặng dưới cát, dưới đá và hình hài của chúng ta cũng chỉ là một giai đoạn biểu hiện của dòng sinh mạng dài vô tận này.

Tôi lấy ví dụ đời sống của loài ve. Chúng ta chỉ nhìn thấy nó vào khoảng mỗi mùa hè. Nhưng đời sống của chúng không phải giới hạn ở đó. Chúng đã có cuộc sống dài hơn mười năm ẩn mình sâu trong lòng đất, và từ những ấu trùng bé tí năm chờ thay hình đổi dạng, qua nhiều đợt chuyển mình lớn dần, lớn dần thay vỏ, lột xác để một sớm tinh cờ trèo lên thân cây cất tiếng hát có mặt với đời.

Chúng ta cũng thế, kiếp này may mắn được biểu hiện làm con người là đã từng trải qua dòng sinh mạng chảy dài bao nhiêu kiếp tử sinh. Nếu là người có duyên đạo rất lớn, thông minh thì ngay trong một kiếp này ta nắm được pháp môn thực tập, ta cắt được dòng chảy tử sinh; không còn phải trở lại làm con ấu trùng như những con ve chìm trong lòng đất cả mười năm. Và nếu ta tu tập giỏi, thì chứng được Lậu tận minh như Đức Thế Tôn đã dạy. Lậu tận minh quan trọng do vì trong dòng chảy tử sinh liên tiếp, chúng nghiệm được nó chúng ta cắt ngang được luân hồi ngay đây chứ không cho tiếp nối nữa. Và cắt ngang ngay đây có nghĩa là từ một chúng sanh đang nổi chìm trong sanh tử, thoát kiếp con người trở thành một bậc giác ngộ.

Trở lại tiếng: “Dạ” của Bà La Môn khi Đức Thế Tôn gọi.

Thưa quý vị, khi bất chợt bật lên tiếng “Dạ” thật tỉnh cờ, ngay lúc đó không có một ý niệm gì khởi lên bên trong tâm thức người ngoại đạo cả và phút giây đó Định, và Tuệ cùng có mặt. Tức khắc sự nhận biết tỉnh sáng có mặt.

Sự nhận biết trong sáng, tĩnh lặng, không tiếng nói thì thâm là cái ta nguyên sơ của mình. Là cái thật nhất của mình. Là năng lượng giác ngộ tỏa sáng từ bên trong vị Phật của ta hiển hiện. Chúng ta chỉ làm một việc rất dễ là nắm lấy sát na tỉnh sáng bất động hiện tiền để thực tập liên tục thì chúng được Lậu tận minh. Lậu tận minh là con đường chấm dứt sinh tử. Thế thôi.

CHƯƠNG XIV - CHƯƠNG XV HÀNH ĐẠO THỦ CHÂN

Thưa đại chúng,
Toàn bộ Bốn Mươi Hai Chương kinh chỉ có ba chương đặc biệt ở thể vấn đáp là chương mười ba, mười bốn và mười lăm.
Hôm nay chúng ta sẽ đi vào nội dung của bốn câu hỏi có những từ rất quan trọng mà các vị đệ tử đã tham vấn Đức Phật trong hai chương mười bốn và mười lăm.

A. CHÁNH VĂN.

CHƯƠNG XIV.

Sa Môn vấn Phật: **“Hà giả vi thiện? Hà giả tối đại? Phật ngôn: Hành đạo thủ chân giả thiện. Chí dữ đạo hợp giả đại.”**

Có một vị Sa môn hỏi Phật: **“Điều gì là thiện, điều gì là lớn?” Đức Phật dạy: “Thực hành chánh đạo, giữ sự chân thật là thiện, chí nguyện hợp với đạo là lớn.”**

CHƯƠNG XV.

“Sa Môn vấn Phật: **“ Hà giả đa lực? Hà giả tối minh. Phật ngôn: Nhẫn nhục đa lực, bất hoại ác cố, kiên gia an kiện. Nhẫn giả vô ác, tất vi nhân tôn. Tâm cấu diệt tận, tịnh vô hà uế, thị vi tối minh. Vị hữu thiên địa, đấ ư kim nhật, thập phương sở hữu. Vô hữu bất kiến, vô hữu bất tri, vô hữu bất văn, đắc nhất thiết trí, khả vị minh hỷ.”**

Có vị Sa môn hỏi Phật. **“Điều gì là mạnh nhất, điều gì là sáng nhất?” Đức Phật dạy: “Nhẫn nhục là mạnh nhất, vì không chứa sự ác tâm nên tăng sự an ổn. Người nhẫn nhục không làm điều gì ác, được mọi người tôn kính. Tâm ô nhiễm đã được đoạn tận, không còn dấu vết gì gọi là sáng nhất. Vì tất cả mọi vật trong mười phương từ vô thủy chưa có đất trời**

cho đến ngày nay, không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe. Đạt được Nhất thiết trí như vậy gọi là sáng nhất.”

Câu hỏi “Hà dã tối đại?” Điều gì là lớn? Tôi xin nhắc lại cùng quý vị chữ “tối đại” thường có nghĩa là cực lớn, nhưng ở đây nên hiểu là Đạo.

B. ĐẠI Ý.

Sa môn thực hành điều lành, tu hạnh nhẫn nhục chứng đắc Đạo lý chân thật chính là điều lớn nhất, mạnh nhất. Diệt trừ hết mọi cấu uế, không còn dấu vết gì, tâm thanh tịnh thì đó là người sáng suốt nhất, trí huệ nhất là đại ý của hai chương Kinh này.

C. NỘI DUNG.

1. Thế nào là “Đạo.”

Giai đoạn đầu của Phật giáo Trung Quốc ngôn ngữ sử dụng để dịch kinh văn mang dấu ấn rất đậm của tinh thần Lão Trang. “Đạo khả đạo phi thường đạo.” là câu rất nổi tiếng trong Đạo Đức Kinh của Lão Tử, nên khi gặp chữ “tối đại” thì chúng ta nên hiểu là câu hỏi của môn đồ hỏi Đức Thế Tôn thế nào là đạo chứ không phải là cực lớn. Suốt dòng chảy của Phật giáo Thiền Tông khi hỏi đến Đạo họ đều dùng chữ Đạo của Lão Trang.

Có một vị quan đến hỏi Ngài Dược Sơn thế nào là Đạo? Ngài Dược Sơn chỉ dưới đất, rồi chỉ trên trời. Ngài hỏi có hiểu không? Lý Cao thưa không hiểu. Ngài liền bảo: “Mây trên trời, nước trong bình”. (Vân hà thị đạo). Về sau Lý Cao làm một bài tụng ngắn:

Luyện đắc thân hình tợ hạc hình,
Thiên chu tùng hạ lưỡng hàm kinh,
Khách lai vấn Đạo vô dư thuyết,
Vân tại thanh thiên thủy tại bình.

Tạm dịch:

Thân gầy như hạc bạn pho kinh,
Dưới rừng tùng xanh ngẩng mắt nhìn
Khách hỏi Đạo mầu đưa tay chỉ
Mây ngũ trời xanh, nước tại bình.

Nếu có khách đến hỏi thế nào là Đạo, thì Thiền sư chỉ mây trên trời, nước dưới bình. Tôi dẫn chứng để quý vị ghi nhận chữ “tối đại” có nghĩa là Đạo, và chữ Đạo ở đây là tên khác của tự tánh Niết Bàn trong nhà Phật. Hay nói một cách dễ hiểu là tâm thể không sinh, không diệt, Phật tính bản nguyên của mình gọi là Đạo.

Ở đây vị Sa môn hỏi: “Thế nào là lớn?” (Hà đã tối đại), và Đức Thế Tôn trả lời: “Thực hành chánh đạo, giữ sự chân thật là thiện, và chí nguyện hợp với Đạo là cực lớn. Đó là chỗ tốt cùng, đạt đến chỗ tuyệt vời.”

2. Những tầng vào Đạo.

Để trả lời câu “Hành đạo, thủ chân” của chương này. Đức Phật dạy đầu tiên là thực hành chánh đạo. Con đường Đạo dĩ nhiên không có nhiều, chỉ có một mà thôi. Và tốt cùng của sự thể hội đạo thì duy nhất là làm thế nào quay trở lại nhận diện được thể không sinh, không diệt của chính mình là tâm Phật của mình. Nhưng trên con đường tìm về tùy căn cơ nghiệp thức của chúng sanh nên con đường đi vào Đạo có nhiều tầng lớp.

Tầng cận nhất để hành đạo trước hết chúng ta cần hành thiện. Trong chúng ta đều có kinh nghiệm là khi nào tâm thức mình tích cực, nuôi dưỡng ý niệm thiện thì niềm vui có mặt. Chúng ta nên nhớ, tâm Phật là chỗ tốt cùng của Đạo tương ứng với Chân Thiện Mỹ của cuộc sống này. Những gì đạt đến sự chân thật, cái đẹp, cái lành hoàn toàn thì hợp với đạo. Chân Thiện Mỹ là ba tiêu chuẩn để chúng ta hướng tâm về đạo.

Ở mức độ rất cận, ta chưa đạt đến sự toàn vẹn, chỉ cần có trong tâm sự tri ân thôi, tự nhiên đã nghe lòng tràn đầy hạnh phúc. Lòng mình mà thương yêu mở rộng, có niềm kính trọng mọi người thì mình cảm nhận được hạnh phúc liền.

Tâm thức ta nếu nặng nề, ô uế ta đến với đạo rất khó. Lòng chứa chấp nhiều hờn giận, buồn phiền, kiêu ngạo không thể dung nạp, hòa hợp được với ai thì con đường đạo cũng rất khó tiến. Cho nên nếu chưa dọn lòng ta để làm một con người dễ thương trong đời hẳn sẽ khó cho ta tiến được trong đời sống tâm linh.

Đôi khi đến với đạo, tu tập lâu tự nhiên tâm thức ta từ từ đóng kín lại. Thường thường tu lâu thì chúng ta có bản ngã của người tu lâu. Hơn nữa, nếu ta là người giỏi, được thầy yêu, bạn quý; là người chịu trách nhiệm lớn trong gia đình, tự viện thì bấy giờ bản ngã được nuôi lớn lúc nào không hay.

Đó là những vụng về của người tu thường mắc phải. Khi chúng ta nhìn lại, những điều này xuất hiện là biết chúng ta đang chối từ đạo, đang rời xa định mức tiêu chuẩn của Chân Thiện Mỹ, và càng tu chúng ta càng chuốc lấy sự bất an nhiều hơn.

Có những người tu giữa cuộc đời, họ rất bình thường, không có thần thông cũng không có gì đặc biệt nhưng chỉ cần thấy đời sống họ giữa lòng đại chúng hài hòa, tình nghĩa, biết trân quý người chung quanh và sống vị tha thì ta biết người ấy là những vị Thánh đang tu mật hạnh.

Trước khi nói Thánh quả, đời sống tâm linh cao, ta hãy làm sao đối xử với nhau cho có tình người. Đây là những điều cần nhất trên con đường hành thiện, xin quý vị lưu ý. Hãy đối xử với nhau thật đẹp bằng tình người. Nhiều khi ở trong Đạo lâu, chúng ta hà tiện nụ cười, hà tiện lời khen. Chúng ta xài rất là hào phóng tâm ganh tị, thói đồ kỵ. Nhưng điều cần thiết như sự trân trọng, khiêm tốn, yêu thương hòa ái thì chúng ta giữ rất kỹ. Chúng ta không đủ thông minh để xử dụng những luồng năng lượng tích cực nhưng lại vận dụng những nguồn năng lượng rất ư tiêu cực, làm cho tâm thức mình đen tối thêm, thiện nghiệp bị bào mòn và cuộc đời bị chìm xuống.

Thưa đại chúng, tầng mức cao hơn là chúng ta thực hành chánh đạo của Phật dạy. Căn bản hành trì của chúng ta là năm giới, mười giới. Con đường tu với pháp môn của Đức Phật mở ra có ngàn vạn lối. Tám con đường tức Bát Chánh Đạo bao gồm hầu hết mọi pháp môn thực tập mà mỗi Chi nào khi chúng ta đi vào đều dẫn chúng ta đến chỗ an lạc, đều hoàn thiện và đưa đến đời sống Chân Thiện Mỹ.

Thường tâm thức có thuần thiện, ý niệm tu hành đủ mạnh thì chúng ta không có cái nhìn bài bác, kỳ thị bất cứ truyền thống tu tập nào cả. Tâm thức của người tu là bao dung và độ lượng.

Tôi xin kể câu chuyện: trong một Thiền viện lớn nọ, một vị đệ tử xin ra ngoài học thêm Kinh, Luận để sau này về làm giảng sư. Vị thầy nói: “Ồ, tốt lắm, ta nghĩ trong tương lai chùa cũng cần có người giảng kinh, thuyết pháp hay. Ta hy vọng sau này con trở về sẽ hoằng hóa đại chúng nơi đây. Vậy là đi hết một ông. Vài hôm sau, một đệ tử khác lên bạch xin ra ngoài để học môn Luật theo ý muốn của mình. Vị Thiền sư hoan hỷ chấp thuận không một lời ngăn cản.

Và tiếp tục như thế, những vị đệ tử lần lượt ra đi...

Chuyện cho chúng ta thấy độ lượng và bao dung trong tâm thức người tu không bao giờ vội, không bao giờ thấy có sự đối nghịch, có sự phân biệt pháp môn này hay pháp môn kia.

Nếu chúng ta tu mà thấy cái gì cũng khó thương, nội kết với người này, người nọ, với những pháp môn tu khác biệt là lòng ta còn hạn hẹp, không có không gian. Tu là phải làm thế nào mở lòng ra ít nhiều mới chứng tỏ được rằng mình đang tu theo những pháp môn của Phật. Đến với đạo tu tập một thời gian mà lòng mình bó hẹp lại thì ta phải hỏi lại là mình đang tu pháp môn Phật hay pháp môn của tà ma, ngoại đạo.

Tầng thâm sâu hơn là sau khi nắm chắc một pháp môn, chúng ta sẽ lựa phương pháp hợp với cơ thể, tâm thức mình và hành trì một cách tinh tấn.

Tinh có nghĩa là rỗng, không xen tạp một thứ gì. Tấn là khả năng phát triển một cách bền bỉ, không lui sụt. Ở đây có nghĩa là thực tập chuyên rỗng một thứ, bền bỉ miệt mài nhưng không vội vàng. Chúng ta thực tập từng bước tuy chậm nhưng vững chắc và đi mãi hoài không biết mệt, không bao giờ dừng lại.

Con đường tu không bắt buộc chúng ta vội vàng, hấp tấp. Chúng ta nên nhớ điều gì không thuận với nhu yếu tự nhiên thì chỉ có tính cách giai đoạn, nếu cứ hành trì theo kiểu căng thẳng sôi sục, sớm muộn gì cũng bị bệnh hay mất bình thường.

Cho nên pháp tu của nhà Phật, tu càng giỏi thì chúng ta càng gần với sự tự nhiên. Bao giờ mà sự thực tập trở thành nhẹ nhàng, tinh tế, không biểu lộ ào ạt ra bên ngoài là tu giỏi.

Chúng ta phải cẩn trọng, đừng để mắc vào bệnh chạy nước rút. Trong những cuộc đua đường dài, người về nhất thường là những người chạy chậm, thông thả ngay từ bước khởi đầu. Tuy họ không bao giờ vội vàng chạy thật nhanh nhưng sẽ là người đến đích trước bao nhiêu người.

Hai trạng thái; một là thả lỏng, buông xuôi, hai là nôn nóng, vội vàng cho nhanh đều sai. Người tu chúng ta nên nắm vững điều này để thực tập.

Khi chúng ta đi vào thực hành chánh đạo, có ba tầng cho sự thực tập: Tầng cạn là hành thiện. Tầng trung bình là thực hành những điều Phật dạy. Tầng thứ ba là khi đạt được những pháp môn thực tập quý vị phải có niềm tin vững chắc và hành trì. Nên nhớ một điều là chúng ta cần hành trì nhẹ nhàng mà

bền bỉ. Nếu ta tu giỏi hơn nữa thì “Ngoại hiện phạm phu chi tướng, nội bí Bồ Tát chi tâm.” Nghĩa là bên ngoài hiện tướng như một người phạm phu, bình thường nhưng bên trong nội lực rất sung mãn, từng sát na sống được với Đạo. Lòng thương yêu và tâm hạnh Bồ Tát mênh mông. Họ dấu cái tu của họ, không ai biết họ đã đến chỗ thâm diệu nhất.

Chúng ta mà có hình tướng tu, sự thực tập còn biểu hiện ra bên ngoài có thể chưa phải là người tu giỏi, chưa phải là hàng Bồ Tát Thập địa, chưa phải là Bồ Tát Đẳng Địa, chỉ mới là Bồ Tát tập sự thôi.

3. Trở lại tâm ban sơ.

Thưa quý vị, thói thường đời người điều gì mà không chân thật thì đòi hỏi người ta vận dụng công phu rất nhiều mới làm được điều dối trá ấy. Trái lại điều gì mà chân thật thì không cần dụng công phu gì cả nhưng lại biểu lộ một cách tự nhiên, trôi chảy. Ví dụ khi ta lừa dối ai điều gì, ta cố tô vẽ vài nét đẹp về quá khứ để chứng minh mình là người thế này, thế kia. Và để làm được điều này phải là người thông minh, nhớ dai mới có thể nói dối được. Nếu không giỏi thì sớm muộn gì những điều dối trá cũng sẽ bại lộ vì những điều ta nói vô tình rơi vào ký ức người nghe, lần sau ta gặp lại, ta nói khác với lần đầu, họ biết. Vì vậy, tâm thức chúng ta nếu không đủ nhớ giỏi thì chớ làm gì, nói gì trái với sự thật. Hãy thật thà, không có gì dễ thương bằng sự thật thà. Sự chân chất không làm tổn thương diện mục của ta, không làm cho mọi người chán ghét và xa lánh ta. Nó mang đến tình bằng hữu tốt đẹp, mang đến sự kính trọng của mọi người.

Quý vị còn nhớ chuyện một vị Tổng Thống gần đây của nước Mỹ, dân chúng khắp nơi làm âm ỉ về những điều ông làm, những điều ông nói dối (chuyện riêng bản thân của ông), nhưng ông đã lên tiếng nhận lỗi và xin lỗi. Và chỉ cần một lời nhẹ nhàng của ông, ông vẫn là một vị Tổng Thống được mọi người quý mến.

Vì vậy, căn bản đầu tiên trong cuộc sống thường là đức thành thật. Đó là nền tảng và là yếu tố cho mọi thành công: trong gia đình, trong giao tế bạn bè, trong xã hội.

Bước qua đời sống đạo, điều quý nhất của người tu là làm thế nào càng tu chúng ta trở lại tâm nguyên sơ ban đầu, trở lại tâm thuần phác của trẻ thơ, hồn hậu đơn giản. Đôi lúc ở trong Đạo càng lâu, bản ngã, tự ái, danh vị vây quanh, chúng ta càng ngày càng bị lấp đầy bởi những lớp sơn phết đầy màu sắc không thật. Chúng ta càng mặc nhiều lớp áo hoa hòe để che lấp bộ mặt

thật của mình. Nếu có chút kinh nghiệm thì quý vị sẽ thấy những điều tôi trình bày không phải khó cảm nhận.

Tôi có một kỷ niệm lần đầu tiên tìm chỗ ở để đi học, và tôi đã đến xin tá túc tại một tự viện ở gần trường. Một buổi trưa nọ, tôi được cùng Thầy trụ trì đến dự một đám cúng cầu siêu. Lúc đó, tôi chỉ là một tăng sĩ nhỏ nhưng chùa không có nhiều thầy nên tôi được gọi đi theo. Thật là ngạc nhiên cho tôi khi đến, vì đây không phải là đám cúng nhỏ của một gia đình bình thường mà là buổi cầu siêu cho ông Viện trưởng của Trường Quốc Gia Hành Chánh, (trường QGHC là nơi đào tạo những Quận trưởng hay Phó tỉnh trưởng của chế độ cũ VNCH) và người đứng ra mời là người thân của vị viện trưởng vừa mất. Nhớ lại buổi cầu siêu hôm đó, vị Thầy ngoài cách ăn mặc rất xuề xòa, đơn giản đến độ luộm thuộm. Rồi đến cách cúng kiếng, thực hành nghi lễ hết sức tự nhiên, tùy tiện vô cùng thoải mái, hồn nhiên của Thầy (ông rải gạo, muối và vẩy nước cùng khắp trên bực của Đại giảng đường học viện QGHC), không vì trước mắt mình có những quan khách sang quý, chức tước lớn trong chính phủ mà e ngại gì. Tôi vô cùng mắc cỡ trong buổi cầu siêu, nhưng cách hành xử của vị Thầy nhà quê kia đã để lại trong tôi một bài học khó quên.

Thưa quý vị, điều tôi muốn chia sẻ ở đây là khi tu tập còn yếu, chúng ta bị vướng vào nhiều thứ: phải giữ gìn phong cách đảng hoàng, nói cười, ăn mặc đi đứng đoan trang... nhưng khi tâm thức đạt đến giai đoạn của trẻ thơ, có những bậc thầy hành xử giản dị vô cùng.

Cho nên, khi đạt đến cội nguồn của sự chân thật, lúc bấy giờ tâm ta thuần phác như một em bé, không có tự ái, kiêu ngạo hay phải chạy theo lễ thói, yêu sách bên ngoài của xã hội, của nhân gian đặt ra. Những vấn đề như nghi lễ, giao tế bình thường chúng ta loại bỏ mà không cần đắn đo gì cả.

Sâu hơn một tầng là trở về sự chân thật, hồi phục được sát na tâm ban đầu.

Thưa đại chúng, khi quý vị tiếp xúc với bất cứ thứ gì, lúc ban đầu chỉ có sự nhận biết đơn thuần. Sát na đầu tiên ta chưa có khởi ý, chưa có ý của ta đặt vào nên ý thức phân biệt chưa sinh khởi. Nhưng khi ta đặt ý thức mình vào rồi thì gọi là tác ý. Tác ý là chú ý đến, và có ý thức đặt vào thì liền sau đó cảm thọ len lỏi đi vào, ta liền khởi tâm ưa thích, khó chịu, dễ chịu, vui, buồn... là ta có cảm thọ về nó. Nhưng nếu ta dừng ngay nơi sự nhận biết tỉnh sáng mà không để cho ý thức sinh khởi và nói dài. Tức ta cắt ngang chỗ tác

ý về sau thì gọi là an trú nơi sát na tâm ban đầu. Và nếu ta có thể dùng được như vậy thì thật là tuyệt vời.

Trong cái nhìn, nghe, ngửi, nếm... nếu ta dừng lại ngay sát na tâm là ta đang an trú trong trạng thái tĩnh lặng bất động, an trú trong vùng trời chân thật của tự tâm, chưa khởi sinh diệt của ý thức lăng xăng. Và khi ta an trú trong sát na tâm ban đầu thì ta rất hồn nhiên, trong sáng; đó là tâm trẻ thơ.

Nếu tu giỏi thì ta có thể mời gọi tâm trẻ thơ về với ta. Tu giỏi hơn nữa thì ta dùng được tâm thức của mình không bước qua vùng cảm thọ, không để cho ý thức của mình bắt đầu tiếng nói thì thâm lồi kéo vào con đường của sinh diệt, vui buồn, sầu khổ, bất an... Và đây là cánh cửa mở vào vô sinh, bất diệt không biên giới, không có thời gian, không có không gian. Thưa, điều này rất dễ cảm nhận, chúng ta có thể thực tập không khó.

Trong pháp hội của Ngài Sùng Tín, có một đệ tử hầu thầy mười năm. Một hôm lên bạch Thầy xin đi tham học các nơi, vì tu học bên thầy đã lâu mà không được thầy dạy cho một điều gì cả. Vị Thầy ngạc nhiên, trợn mắt: “Con nói sao, con thầy mười năm nay thầy chưa hề dạy gì?Ồ, con nói vậy là oan cho thầy. Giáo lý liễu sinh thoát tử, cắt đứt luân hồi, thể nhập vào bản thể chư Phật lúc nào Thầy cũng dạy cho con cả.” “Con không thấy,” người đệ tử trả lời. Sùng Tín bảo: “Con đưa ly nước, Thầy đưa tay nhận, con chấp tay xá Thầy, Thầy chấp tay xá lại, con mời cơm thì Thầy gật đầu. Thầy chưa khi nào mà không đáp lời con cả. Rõ ràng là Thầy truyền giáo lý thượng thừa cho con từng phút, từng giây, từng sát na.”

Người đệ tử cũng khá thông minh, anh ngần ngừ. Sùng Tín tiếp: “Nếu con hiểu thì tức khắc hiểu, nếu ngay đây không hiểu mà vận dụng ý thức thì con càng chối bỏ đạo.” Ngay lúc đó người đệ tử sụp lạy: “Con xin thâm tạ ơn Thầy đã dạy đạo cho con.”

Đây là một công án nhà Thiền, nhưng đâu có gì khó hiểu? Có phải không? Cũng như công án Uống Trà Đi của Triệu Châu. Dĩ nhiên hai công án này trao cho ta một điều lý thú là thực tế chẳng có gì ghê gớm phía sau nó cả. Chúng ta thường hay nghĩ là chắc có gì bí ẩn ghê gớm nằm đằng sau. Nhưng đây chỉ là cách mời gọi ta làm sao sống được với sát na tâm ban đầu.

Tâm thức chúng ta thường mong mỏi, đón chờ nơi vị Thầy dạy cho mình một điều gì, nói với mình một câu gì. Chúng ta luôn nôn nóng, hướng ngoại, tìm cầu trong khi Thiền sư chỉ khai thị một điều duy nhất như đánh thức ta hãy biết quay trở lại chính mình nhận cho được tâm Phật sáng chói đang có

mặt ngay nơi đây và giờ phút này. Người nhận được tự thể tâm của chính mình; nhận được nó và có niềm tin vững chắc thì thừa quý vị, con đường mở rộng thênh thang.

Dĩ nhiên, con đường này không phải là con đường chỉ dành riêng cho người xưa.

Chúng ta nếu có duyên với đạo, nắm được pháp môn miệt mài thực tập, đủ thông minh để sống từng sát na với tâm ban đầu và lúc nào cũng an trú trong vùng trời tĩnh lặng, chói sáng của tâm Phật bản nhiên thì thành tựu không khác gì người xưa cả.

Thưa đại chúng, sau đây chúng ta sẽ lần lượt đi vào từng phần nội dung bốn câu hỏi: “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn? Điều gì là mạnh? Điều gì là sáng?” và Đức Thế Tôn đã trả lời như sau:

“Thực hành chánh đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí hợp với đạo là lớn. Nhẫn nhục là mạnh nhất. Đoạn tận tâm ô nhiễm là ánh sáng không có nhật nguyệt nào sánh bằng”.

4. Thực hành chánh đạo, giữ sự chân thật.

Chúng ta có thể chia “Thực hành chánh đạo” ra làm nhiều cấp độ.

– Cấp độ căn bản nhất là chúng ta thấm nhuần được giáo lý của Phật dạy, hành xử với cuộc đời theo tiêu chuẩn của đạo lý, của chân lý tương đối nhân gian gọi là giữ gìn chánh đạo. Hiểu lý và thực tập sống trong đời bằng tâm hiền thiện như thực hành Tam qui ngũ giới, Bát chánh đạo... Và chúng ta không nên xem thường các điều ấy vì đó là căn bản của cuộc sống.

Ví dụ chúng ta là một người chưa từng thực tập những điều căn bản nhất trong cuộc sống đời thường mà bước vào đạo thì sẽ có nhiều trở ngại trên bước đường tu. Ác nghiệp rất lớn của mình sẽ biểu hiện ra nhiều sự ngăn trở làm cho ta khó đến với đạo, khó mở con mắt tuệ. Có rất nhiều chướng ngại, chướng duyên ngăn trở đường tu của mình. Cùng xuất gia như mình mà người ta thì an nhiên trong đạo, tu tập đàng hoàng; còn mình ở ngoài đời thường đang khỏe mạnh, đến lúc xuất gia mới năm, mười hôm thì bệnh lên, bệnh xuống. Đó là một loại trở ngại. Cho nên căn bản cho sự hành trì Phật pháp là xây dựng thiện tâm.

Đến khi bước vào đạo, bước vào thế giới nhà chùa điều tu tập nền tảng là sự khiêm tốn. Sống hài hòa, lòng yêu thương, sự rộng lượng là nền tảng phước đức vững vàng tạo sức đẩy cho ta tiến thẳng vào đạo. Nếu như tâm khiêm tốn không có thì trên bước đường tu học chúng ta chậm tiến, không phát triển trí tuệ được.

Nếu lòng yêu thương độ lượng, bao dung của mình không có mặt nhiều khi suốt cả đời tu không làm được điều gì để giúp ai tu tập. Chúng ta muốn truyền đạt tri thức Phật học, muốn dạy dỗ Phật tử, muốn nói cho người khác nghe, đều đòi hỏi “từ tâm” chúng ta phải lớn. Từ tâm với người, từ tâm với các loài động vật.

Trong giới sát, Đức Phật dạy: từ loài biết cử động nhỏ nhoi, đến động vật cao cấp cho đến sinh mạng con người chúng ta đều phải bảo hộ, đều phải cẩn trọng, chớ có sát sinh. Và do vậy, người tu chúng ta muốn đi trọn con đường tâm linh, mở rộng tâm từ thấm nhuần đại địa thì phải ăn chay. Đó là nguyên tắc không thể né tránh được.

Có những nghiên cứu rất chính xác cho thấy mỗi một tâm thức biểu hiện ra một loại hình hài. Loại tâm thức thấp kém, nhiều sân si thì biểu hiện ra hình hài nằm sát đất, bò loằng quăng trên mặt đất, không có chân như loài rắn. Nếu chúng ta ăn thịt những loài mà tâm thức có nhiều độc tính vào trong thân dĩ nhiên ta đã làm đời sống tâm linh của mình chùng xuống ngang loài động vật. Và hằng ngày chúng ta cứ thâm nạp loại thức ăn như vậy, vô tình chúng ta đưa tâm thức ta chìm xuống.

Hơn nữa những loại động vật trong quá trình bị đem ra giết thì sự hoảng sợ, tức giận, bất an, thù hận rất lớn có mặt trong từng tế bào thân thể nó và không dễ xóa được sau khi đun nấu. Thế nên ăn vào là chúng ta đã thâm nạp những loại tâm thức như thế đi vào cơ thể ta. Đó là điều cản trở sinh hoạt tu tập. Cho nên mức độ cạn trong nền tảng tu tập thì ăn trường chay, sống phạm hạnh, giữ gìn tâm hiền thiện là căn bản không thể chối bỏ được.

– Cấp độ thứ hai của sự thực hành chánh đạo là khi chúng ta đã nếm được hương vị Phật pháp thì yêu cầu của thực tập là thường xuyên, miệt mài, liên tục. Không có một hạt giống nào bỏ xuống đất, một ngày mưa, năm mười ngày nắng mà lên mầm tốt tươi được. Chúng ta tu là gieo hạt mầm trí tuệ để nở hoa giác ngộ nên sự điều tiết rất quan trọng. Không nôn nóng cũng không buông lỏng. Chúng ta tu bổ, sửa sang những gì bên ngoài rất dễ nhưng để sửa đổi tập khí một đời rất là khó. Nếu tu phát phơ thì cả một đời không làm

sao chuyển được nghiệp? Nghiệp giận, nghiệp hờn, nghiệp sân si rất khó diệt trừ, nó có gốc rễ rất sâu. Nghiệp giận theo nguyên tắc thì càng già càng phải bớt, nhưng càng già mình càng giận hơn lúc trẻ. Tham đắm, giận hờn, đam mê; ba điều đó cho dù hình hài có già cỗi, mòn mỏi cũng không thể mất được. Thế nên những nghiệp thức nằm rất sâu trong tâm thức, chúng ta phải miệt mài công phu từng phút, từng giây, không buông lời mới mong chuyển được.

Thực hành chánh đạo tới mức tốt cùng là công phu của các vị Bồ Tát. Khi thực hành công phu viên mãn, đi vào đời làm đạo không phải chỉ cho cá nhân mình. Tùy theo công huân của sự tu tập, có đạo lực vững vàng mà con đường hành đạo mở ra rộng hay hẹp.

Ví dụ công phu thực tập của ta nằm trên bình diện học thuật, tri thức thì trong tương lai nếu hội đủ điều kiện làm đạo thì chúng ta sẽ dạy người về tri thức, học thuật. Nếu chúng ta đi vào chiều sâu của công phu thực tập thì cách ta dạy sẽ là sự thực tập. Chúng ta có thể thấy rõ hai hướng hoằng pháp này qua cách dạy đạo của các bậc thầy hiện tại. Những vị thầy dạy chúng ta học rất nhiều nhưng dạy chúng ta tu không có bao nhiêu.

Muốn dạy người ta tu đòi hỏi phải có trình độ tu chứng, thực nghiệm; có nghĩa là mình phải tu mới dạy người ta tu được. Chúng ta đừng tưởng cứ khoác pháp phục như Phật, hình tướng giống Phật, nói những lời kinh điển của Phật mà có thể dạy người ta tu được. Khuynh hướng của Phật học bây giờ đang đi trượt lên trên lãnh vực ngôn ngữ, chữ nghĩa, triết lý. Hầu như các trường Phật học bây giờ không có chương trình đào tạo chuyên tu.

Tôi xin chia xẻ để quý vị lưu ý một điều quan trọng của người khoác áo tu. Tuy con đường học Phật là sự cần thiết vô cùng thuở ban đầu, nhưng điều quan yếu hơn nữa là phải đi vào sự thực tập. Chúng ta có thực tập thì mới có khả năng truyền đạt cho người khác những gì họ cần. Nếu chưa thực tập, không thực tập, chỉ là người học Phật thì sự truyền đạt của ta nếu có cũng chỉ trên bề mặt kiến thức. Đó chỉ là mặt cạn và không thể giúp người ta chuyển hóa được những bất an, đau khổ...

Bản thân chúng ta nếu chỉ học Phật thôi, chưa thể giúp người được thì chưa phải là người tu thật sự. Nếu cứ y trên ngôn ngữ, chữ nghĩa lâu dần Phật giáo chỉ là môn triết học như mọi môn triết học khác, mà không phải là dòng suối tuệ giác cứu người, cứu đời. Đây là những nét từ cạn đến sâu trên con đường tu cho đến hoằng đạo của chúng ta.

– Điều thứ hai là giữ sự chân thật. Chân thật là một đức lớn nhất của người tu. Chưa phải người tu, chỉ là người thường thôi nhưng nếu có đức này cũng là một viên kim cương trong cuộc đời.

Khuynh hướng xã hội hiện tại càng ngày càng đi vào nẻo không chân thật, cho nên kiếm được một dòng tu chân thật, được một người chân thật trong đời không dễ.

Có hai điểm chúng ta cần lưu ý là có những hành xử chân thật mà không có trí tuệ thì đưa đến tình trạng rất vụng về. Chân thật nhưng phải có trí tuệ đi vào. Nếu có trí tuệ mà không có sự chân thật thì trở thành lừa dối, và chỉ là một nghệ thuật màu mè để thu phục lòng người, không có thực chất bên trong. Cho nên chúng ta phải thâm hiểu giữ sự chân thật tức là có mặt lòng yêu thương, hành xử thông minh lịch sự. Là vượt qua trình độ của sự vụng về bé thơ, chứ không phải là sự chân thật đại khờ của trẻ nhỏ.

Quý vị có thể qui chiếu lại tâm thức, và xin nhớ sự chân thật phải có nền tảng là trí tuệ bên trong. Khi có nền là trí tuệ thì sự chân thật này là sức hút rất lớn cho người tu chúng ta. Sức hút thứ nhất là đẩy chúng ta về hướng an lạc và giải thoát rất dễ. Thứ hai là chúng ta dễ dàng mở rộng con đường vào đời làm đạo. Trong Kinh Duy Ma Cật có câu: “Trực tâm thị đạo tràng” là tâm mà chân thật, đó là đạo tràng hoằng pháp rất lớn. Lòng chân thật nằm trên nền trí tuệ nên năng lực giáo hóa, năng lực tu rất mạnh đẩy chúng ta đến quá giải thoát rất nhanh.

5. Chí hợp với đạo...

Chúng ta có thể chia ra làm hai tầng trong câu này. Chí hợp với chân lý tương đối và chí hợp với chân lý tuyệt đối của cuộc đời. Như quý vị đã biết tương đối là bình diện Sinh diệt môn, là bình diện Tích môn. Và bình diện Bản môn là chân lý tuyệt đối (Chân như môn). Bình diện này đã được biểu đạt ra rất nhiều tên mà đôi khi chúng ta chưa hề biết. Như cách đây hai năm, tôi ghé thăm một Thiền viện Đại Hàn thấy họ để chữ “Đệ Nhất Nghĩa” nơi Đại Hùng Bửu Điện hay Bát Nhị Môn nơi cổng vào, tôi rất lạ vì chưa từng thấy Thiền viện nào để chữ như vậy. Cho nên trong văn học Phật giáo Đại thừa hay Thiền tông chân lý tuyệt đối này biểu đạt ra nhiều tên, nhiều dạng.

– Ở bình diện cạn, “chí hợp với đạo” có nghĩa là chúng ta phải vận dụng ý chí, năng lực của tự tâm. Điều gì mà cần cố gắng, đòi hỏi vận dụng ý chí thì bên trong đều có bản ngã. Khi chúng ta vận dụng ý chí làm điều này, điều nọ là còn thấy ta làm; còn cái ta, còn bản ngã trong đó nên gọi là tương đối và

điều gì mà chúng ta vận dụng công phu, cố gắng thì không phải tự nhiên. Trong khi nguyên lý của đạo tuyệt đối là tự nhiên. Chân tâm, Phật tánh, Bản thể bất sinh, bất diệt của ta vốn tự có, là tự nhiên. Và chúng ta trở về sống với tâm chân thật của mình tức trở về với trạng thái yên bình, tĩnh lặng tỏa sáng cũng rất tự nhiên.

Mặt biển không phải tự nhiên sóng nổi ba đào, phải có năng lực bên ngoài xô đẩy mới hình thành sóng được. Ví dụ khi tay ta nắm cứng là ý chí có cố gắng, còn tự nhiên là tay buông lỏng thông thả. Như khi chúng ta thực tập đem tâm về an trú trong từng hơi thở, thì điều đầu tiên là chúng ta vận dụng ý chí để kéo tâm đặt vào hơi thở, nếu lơ lửng là tâm bay khỏi hơi thở. Dù muốn, dù không thì lúc này hơi thở đã có sự mệt nhọc, cố gắng và mất tự nhiên rồi. Nhưng khi ta đã thực tập thuần thục thì hơi thở vào ra rất nhẹ mà không cần có sự cố gắng nào cả mà tâm ta luôn an trú trong hơi thở.

Ví dụ nhỏ này để quý vị biết rằng khi chí hợp với đạo mà ta phải vận dụng ý lực, công phu đem mình về, nuôi dưỡng mình bằng cái thiện, đó chỉ là ở bình diện tích môn thôi. Nhưng cũng từ bình diện tích môn này chúng ta mới có thể đi vào chiều sâu được. Bình diện này biểu hiện ra tâm thức thương đạo, tu tập học hỏi, đem công sức của mình giữ gìn Phật pháp, đền ơn Tam Bảo, nên có tích môn mới có bản môn. Nếu không có tích môn thì không có bản môn. Cũng như không có những cơ sở vật chất đi trước thì sẽ không có gì để đào tạo con người theo sau.

Thưa quý vị, trên lãnh vực tích môn, nếu không có những ông Thầy quê mùa giữ gìn Phật pháp trong thời buổi khó khăn, không có trường lớp để học hành, không có Già lam để tập trung chư tăng lại thì ai là người giữ gìn những trang Kinh, giữ gìn chùa chiền, tự viện... để cho Phật pháp có cơ hội phục hưng, trỗi dậy, trường tồn?

Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng có điều rất hay là Tứ quy y tức là ngoài việc quy y Phật, Pháp, Tăng, họ còn quy y với vị Thầy bốn sư của mình. Vị Thầy thế phát cho họ ơn lớn ngang với Tam Bảo. Cuộc đời người tu cùng sinh mạng của người đệ tử trong truyền thống Mật Thừa thường được giao trọn cho vị Thầy của mình quyết định. Thế nên, thường Tăng hay phàm Tăng đều có những đóng góp tất nhiên đáng cho ta quý kính. Do vậy, với cái nhìn rộng hơn, bao dung hơn thì ta cảm thông được bình diện Tích môn này mà không bao giờ phê phán, đánh giá những vị thầy với Phật sự lao xao trong thế trần. Và dĩ nhiên mức độ của sự tu tập ban đầu là ta đi vào lãnh

vực tương đối. Nếu chúng ta chưa đặt chân trên bình diện tương đối này tu tập, chắc chắn chúng ta không có thể đi xa hơn.

– Bước qua tầng thứ hai của chân lý tuyệt đối thì “chí hợp với đạo” là lấy trí tuệ làm sự nghiệp, và thành tựu Niết Bàn. Đó cũng là bản nguyện của người tu.

Con đường trí tuệ là con đường duy nhất đi vào quả Niết Bàn. Tuy vẫn có những con đường khác để chúng ta đi vào Niết Bàn nhưng thường hay có những cạm bẫy trên bước đường hành trì. Như con đường của bồ thí, của thực hiện từ tâm... là con đường nhiều cạm bẫy. Sao gọi là cạm bẫy? Ví dụ khi chúng ta bồ thí sẽ tạo được phước hữu lậu rất lớn, thông thường phước hữu lậu lớn thì cuộc đời ta sẽ giàu sang, danh vọng... Con đường đưa đến danh vọng này lạc dẫn chúng ta đi vào nhiều nẻo không thể tiến thẳng vào thành trì Niết Bàn được.

Khi con người leo lên đỉnh danh vọng, sự nghiệp vật chất thành đạt thì khó vẫy vùng để thoát ra được. Người tu mà lạc vào đó là bị chìm vào cạm bẫy. Nếu quý vị là những người đứng trên đỉnh của công danh, của sự nghiệp; là một ông thầy tu lớn được trọng thị và giàu có thì con đường trí tuệ không thể phát triển được. Trong bước đường vươn tới đạo quả Niết Bàn, nếu lạc vào nẻo của vật chất hữu lậu lớn lao, có lợi danh, tiền của thì chúng ta sẽ miệt mài đi rất xa trong danh sắc khó thành tựu Niết Bàn.

Cho nên chúng ta lưu ý chỉ có trí tuệ là con đường ngắn nhất để thành đạt đạo quả. Con đường này có thể trong một đời cắt ngang rất nhẹ dòng chảy sinh tử luân hồi.

Thưa quý vị, cái đích cuối cùng của người tu là phải thành tựu Niết Bàn. Trong pháp môn thực tập nếu chúng ta nhận ra được phương pháp chánh niệm, thì điều quan trọng nhất trong từng hơi thở làm thế nào để sống với chánh niệm từng phút giây một, tức chúng ta đang an trú trong vùng trời Niết Bàn tự tâm.

6. Nhẫn nhục là sức mạnh.

Điều đầu tiên tôi xin chia sẻ cách thể biểu lộ của Nhẫn. Thông thường dưới cái nhìn của chúng ta sự nhường nhịn giống nhau, nhưng thật sự rất khác biệt trong nội dung của nó.

Ở mặt cạn nhất, ta có thể nhìn vì yếu thế, vì thiếu quyền uy, yếu về tài chánh, yếu về nhiều thứ nên ta nhìn. Sự nhìn nhục này chưa phải là sức mạnh. Ta nhường nhìn nhưng trong lòng vẫn khôn đốn, bất an.

Thứ hai, thù hận rất lớn nên ta nhìn và trong sự nhìn nhục này ngầm hứa hẹn sự trả hận. Nhẫn nhục loại này bằng bạc trong sử sách, trong truyện cổ. Như chuyện Câu Tiễn Việt Vương bị Ngô Phù Sai bắt làm tù binh khi thất trận. Biết bao nhiêu cùng cực của tủi nhục đổ lên thân phận vị Vua sa cơ. Như một tên nô lệ, ông phải làm những việc thấp hèn nhất nhưng lòng vẫn nhẫn nhục chịu đựng. Càng bị đọa đầy Việt Vương Câu Tiễn càng nhẫn nhục đến độ đã nếm phân đoán bệnh của Ngô phù Sai để lấy lòng tin. Sự nhẫn nhịn này mang trong lòng thù hận rất lớn. Càng nhìn càng thù hận và nuôi trong lòng ý phục thù.

Có sự nhìn nhục vì tâm thức lợi dụng người nên nhìn. Tuy rất chán ghét, rất thù hận nhưng nghĩ con người đó có thể trao cho ta điều kiện có thể lợi dụng được nên nhìn.

Ba sự nhìn nhục tôi vừa chia xẻ biểu lộ một tâm thức tiêu cực tàn phá chính chúng ta, không có sức mạnh như đạo Phật muốn nói. Sự nhẫn nhịn trong đạo Phật có nền là trí tuệ. Trí tuệ loại trừ sự yếu kém từ nên trong, loại trừ sự thù hận, loại trừ tâm thức lợi dụng người. Và nền tảng của nhẫn nhục là do lòng yêu thương rất lớn nên nhìn.

Chúng ta thường thấy có những người bị chọc giận thì họ biểu lộ liên sự bất mãn ra ngoài mặt, biểu lộ ra bằng hành động. Ấy là người yếu. Người có hùng lực là người trước những khó khăn, ngang trái của cuộc đời đổ lên vẫn mỉm cười, không có phản ứng tiêu cực.

Ở mức độ cạn của tâm lý thì những người mở miệng buông lời hùng hổ, nhưng thực sự lòng mềm như đậu hủ. Còn những người bên ngoài nói năng dịu dàng, mềm mại, dễ thương ta đừng tưởng là người yếu. Có khi đó là loại người rất cứng rắn. Bên trong rắn bao nhiêu, bên ngoài mềm dịu bấy nhiêu. Đó là nguyên tắc âm dương hỗ tương cho nên chúng ta hãy lưu ý.

Thưa quý vị, khi có trí tuệ, yêu thương làm nền bên trong người ta rất mềm, rất dịu nhưng cũng rất cứng khi cần, nên ta gọi đó là sức mạnh nhẫn nhục.

Nhẫn nhục là chúng ta không cần thanh minh, biện bạch khi bị hàm oan, không cần đề kháng với những bất trắc, khó khăn từ cuộc sống đổ lên ta. Chúng ta sống khiêm nhường vì biết việc mình làm được đặt trên nền tảng trí tuệ.

Thứ đến là lòng yêu thương bao la nên cảm thông với mọi người, chỉ biết hiến dâng cho người những lợi ích mà nhẫn nhục, vì không muốn làm tổn thương đến một ai mà nhẫn nhục. Cho nên sự nhẫn nhục mạnh nhất được đặt trên nền tảng quan trọng là trí tuệ và yêu thương. Đây là sức mạnh của nhẫn lực trong đạo.

Thành quả đầu tiên của sức mạnh nhẫn nhục là lau sạch oán thù, oan trái. Trong nhà Nho có câu: “Nhẫn, nhẫn, nhẫn, trái chủ oan gia từng thử tận.” Có nghĩa “nhịn nhịn nhịn; những oan trái bao đời, bao kiếp, những oan gia đối đầu từ nơi sự nhẫn nhịn mà sạch hết.” Tại sao câu này có đến ba chữ nhẫn?

Thưa, có nghĩa là nhịn từ miệng, nhịn từ nơi thân, nhịn trong tâm thức. Thân, khẩu, ý đều phải thanh tịnh, êm dịu thì bao nhiêu oan trái hận thù của cuộc đời đều chấm dứt.

Hành tinh ta đang xáo trộn, bất an, khổ đau và chiến tranh loạn họa liên miên do vì người ta nghĩ rằng vũ lực là sức mạnh và dùng nó để đàn áp đối phương mới là mạnh. Thực tế không phải như chúng ta tưởng mà thực tế là trí tuệ và yêu thương biểu hiện ra bằng sự nhường nhịn mới là sức mạnh. Sức mạnh này thu phục nhân tâm, xóa tan đi những oan trái thù hận đem tới an bình, tịnh lạc. Chỉ có những tâm hồn với nhẫn lực vô song mới làm được việc này. Không có một vị Đạo sư nào hành đạo, có sự nghiệp lớn mà không có đức nhẫn lớn cả.

Sự nhẫn nhục đem đến sức chinh phục dễ dàng. Như trường hợp Ngài Tinh Vân, là một bậc Thầy lớn của Trung Hoa. Hiện tại sự nghiệp và công trình hoằng pháp của Ngài trên thế giới hầu như nơi nào cũng đều có tên Phật Quang Sơn.

Ngoài lòng từ mệnh mông, phải kể đến sự nhẫn nhục vô bờ của Ngài được ghi lại ít nhiều trong tự truyện.

Và thành quả của nhẫn lực ở mức độ cạn là dứt hết thù hận; lớn hơn là mở rộng con đường hoằng pháp, và lớn hơn nữa là ta thành tựu quả Bồ Đề, chứng được chánh giác.

Trong nhẫn nhục còn có đặc tính của năm Ba La Mật khác như bố thí, tri giới, tinh tấn, thiền định và trí tuệ hỗ tương. Nếu ta thiếu những yếu tố như từ bi, trí tuệ, tinh tấn thì chắc chắn chúng ta không tạo được sức mạnh của nhẫn nhục. Chúng ta nên lưu ý đây là hạnh rất khó thực tập mà công năng của nó lớn vô cùng. Để thực tập được sự nhường nhịn không phải là điều dễ.

Ta thử làm một điều là nhường nhịn những đứa em của mình xem có dễ không? Nhường nhịn người lớn không khó, nhưng nhường nhịn người sinh sau, nhỏ hơn ta và thua ta khó hơn nhiều.

Hơn nữa, mình là thân phận một thầy tu lớn, một sư cô lớn... khi muốn mở rộng con đường hoằng pháp, truyền đạo để cho người ta học hiểu Phật pháp ta phải là người có đức nhẫn sâu dày.

Có khi tu khi càng lâu, bản ngã càng cao nên năng lực nhẫn của ta bị bào mòn.

Do vậy hãy thực tập nhẫn nhục này từ những điều thật nhỏ. Khoan nói đến làm những việc quan trọng, to lớn. Thử làm một điều nhỏ, ví dụ ta quy định là một ngày có một giờ đọc kinh, một giờ nghe pháp, một giờ đi thiền hành... dù có bận cũng phải giữ gìn đúng thời khóa đều đặn, bền bỉ từng ngày như thế. Hãy làm công việc này với chính mình trước, nếu làm được thì ta đã là người có năng lực nhẫn rất mạnh.

Chúng ta thường hay đánh giá sự thành tựu của tu tập là những gì lớn lao, nhưng kỳ thực không phải thế. Người xưa nhận định năng lực của từng người không phải ở việc lớn, không phải ở chuyện tài giỏi ta phô trương trước mặt họ, mà họ lượng định ta trong cung cách rất bình thường như uống một ly nước, bước một bước đi hay nói chuyện với người một câu... Ở đó biểu lộ tâm thức tự nhiên, không có ý chuẩn bị trước nên phơi bày rõ ràng đời sống bên trong của ta.

Chuyện xưa kể có Ngài Quan Tạng đến đánh lễ Thiền sư Đông Vân xin cúng dường công đức khắc tượng Phật. Trước khi chấp thuận cho Quan Tạng ở lại khắc tượng, Ngài Đông Vân bảo Quan Tạng hãy ra giếng múc nước đổ vào thùng dùm Ngài. Nước mức chưa đầy thùng, Đông Vân truyền cho Quan Tạng hãy xuống núi, không được ở lại tự viện một đêm nào cả. Rất ngạc nhiên trước câu nói quá bất ngờ, Quan Tạng hỏi lý do nhưng không được trả lời. Một số đệ tử Ngài Đông Vân thấy trời tối thương tình năn nỉ xin cho ông ngủ qua đêm.

Sáng mai lại, Đông Vân mới cho Quan Tạng biết vì ông đã làm nước rơi đổ vung vãi khi mức từ gàu vào thùng. “Một giọt nước giếng của Già lam tuy nhỏ nhưng không phải là thường, một chút nước có thể cứu sống mạng con người, cỏ cây, cầm thú. Việc mức một gàu nước ông làm còn chưa xong huống hồ công việc điêu khắc Phật tượng là công việc đòi hỏi đức nhẫn nại, tâm khiêm tốn biết quý tiếc từng chút tài sản của Tam Bảo, thế nên ông đâu

có đủ công đức lành khắc tượng Phật để lại cho đời sau.” Nghe xong Quan Tạng đổ mồ hôi, sụp lạy: “Lạy Thầy, con chưa bao giờ nghe ai dạy điều này.” Từ đó Quan Tạng được thu nhận vào làm đệ tử.

Câu chuyện nói lên cho ta một điều người xưa dạy dỗ, chăm chút cho môn đồ rất kỹ. Từ việc rất nhỏ cho đến việc lớn. Nhìn cách thể hành xử của đệ tử là họ đã đánh giá sự thiếu thận trọng, thiếu khiêm tốn rồi. Chúng ta nên lưu ý.

Thừa đại chúng, nhẫn nại là hạnh khó thực tập. Không những ta chỉ nhẫn với người mà ta còn nhẫn nại với chính thân mình. Là người tu để đi trọn con đường hướng thượng đòi hỏi từng chút, từng chút thực tập; cẩn trọng trong cách giữ gìn của Tam Bảo, cẩn trọng trong cách thực tập uy nghi... Đây là những điều căn bản, nếu ta không xây dựng được những điều này thì đừng hòng nói đến việc lớn hơn. Nền tảng vững vàng cho ta, ta chưa bước được thì chúng ta không thể đi xa hơn.

Đời người không dài, ta không có nhiều thời gian để thả trôi cuộc sống một cách phí phạm. Chúng ta phải sống chân tình hết sức, hết lòng. Cẩn trọng trong cách hành xử và điều phục thân tâm, đừng cô phụ chính mình.

7. Tỏa sáng từng sát na.

Cuối cùng, chúng ta đi vào câu hỏi rất quan trọng của chương mười lăm: “Điều gì là sáng?” Đức Thế Tôn đã trả lời như sau: “Tâm cấu diệt tận, tịnh vô hà uế, thị vi tối minh.” Có nghĩa là tâm ô nhiễm đã được đoạn tận, không còn dấu vết gọi là sáng nhất. Vì tất cả mọi vật trong mười phương từ vô thủy, thừa chưa có đất trời cho đến ngày nay không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe, đạt được nhất thiết trí như vậy gọi là sáng nhất.

Ở đây có một từ quan trọng chúng ta nên làm quen để đi vào là “Nhất thiết trí.”

Căn cứ vào Đại Trí Độ Luận của Ngài Long Thọ thì người thành đạt được đạo quả, loại trừ tất cả mọi cấu nhiễm của tâm sẽ chứng được ba loại trí. Một là Nhất thiết trí, hai là Đạo chủng trí, và ba là Nhất thiết đạo chủng trí.

Người ta phân định theo văn học Bát Nhã thì Nhất thiết trí là dành cho Thanh Văn, Duyên Giác, Đạo chủng trí dành cho các vị Bồ Tát và trí thứ ba dành cho Phật.

Từ giải thích của văn học Bát Nhã chúng ta nhìn lại thì người khi đã đoạn trừ được những nghiệp thức vi tế, chứng được Niết Bàn; không có cái gì không thấy, không có cái gì không biết, không có cái gì không nghe tức chứng được tam minh, lục thông. Nhưng giải thích này chưa đủ bao hàm nghĩa của văn học Kinh Bốn Mươi Hai Chương

Sau đó người ta còn phân định thêm Nhất thiết trí ở một tầng văn học khác, đó là văn học của Bồ Tát tức là Bồ Tát Địa Trì Kinh: thứ nhất là Thanh tịnh trí, thứ hai là Nhất thiết trí, thứ ba là Vô ngại trí.

Theo Bồ tát Địa Trì Kinh định nghĩa tầng thứ nhất là đoạn trừ những tập nghiệp phiền não rất vi tế, tâm thức lắng sạch thì thành tựu được Thanh Tịnh Trí. Ví dụ người tu như chúng ta tâm hành giận được biểu hiện ra ngoài làm mặt đỏ gay đó là phần thô, ta loại trừ được. Nhưng nếu có ai xúc phạm, làm tổn thương, ta nghe trong lòng có gì bất an, hơi hờn hờn. Trạng thái tâm hành này ta có thể che đậy được với người nhưng tự trong tâm ta cảm nhận cái giận vẫn còn, sự tinh tế của giận vẫn chưa loại trừ tức chưa đạt đến sự thanh tịnh như định nghĩa của Kinh Bồ Tát Địa Trì.

Tầng thứ hai, Nhất Thiết Trí là trong tất cả thời, tất cả cảnh, tất cả việc, trong tất cả thể loại, trong tất cả tướng đều được trí tuệ soi sáng gọi là người chứng được Nhất Thiết Trí. Năng lực của trí tuệ này rất sáng, rất bén nhạy. Quá khứ, hiện tại, tương lai đều nhìn suốt thông. Trong mọi lãnh vực của không gian; không gian ở đây, không gian quá khứ hay của hành tinh xa xôi nào cũng đều thấy biết. Trong mọi chủng loại nhìn là biết không cần vận dụng tư duy gì cả. Trong tất cả tướng trạng của tâm thức, của thân và tâm, của mình và người... đều có sự sáng tỏ nhận biết gọi là người thành đạt Nhất Thiết Trí.

Tầng thứ ba là Vô Ngại Trí của các bậc Bồ Tát chứng đạt được Trí tuệ này trực tiếp, không cần nhờ phương tiện của tư duy bên trong, không cần đến vận dụng ngôn ngữ, học tập gì bên ngoài. Sự hiểu biết này bén nhạy, trực tiếp suốt thông và sáng tỏ khắp mọi lãnh vực gọi là Vô Ngại Trí.

Qui chiếu lại, Nhất Thiết Trí này giải thích được trạng thái chứng nghiệm của các vị đệ tử của Đức Thế Tôn, khi tâm cấu uế diệt trừ không còn dấu vết gì thì đạt đến Nhất Thiết Trí. Và Nhất Thiết Trí của văn học Bồ Tát tương ứng với giải thích của văn học Kinh Bốn Mươi Hai Chương.

Thưa đại chúng, khi trả lời câu hỏi: “Gì là sáng nhất?” của vị Sa môn, Đức Phật có nói đến hai chữ “tối minh”. Tối minh là loại trừ hết sóng thức nhỏ

nhệm đang trôi chảy. Tức những tập nghiệp ô uế, cấu bẩn không còn một dấu vết gì. Từ chuyên môn của Duy thức tông gọi là đoạn trừ sạch “chủng tử sinh diệt lưu chú” nơi đệ bát thức. Và chúng ta cũng nên hiểu “tối minh” là con đường thành đạt Niết Bàn.

Người xưa thường gọi tâm thức của mình là hằng chuyển như bộc lưu. Bộc lưu là suối nước. Trong mắt của chúng ta, suối nước như một dải lụa trắng treo từ trên không thả xuống, nhưng thực tế đó là sự kết hợp từ những phân tử nước thành dòng suối, không phải là dải lụa. Từ đó cho chúng ta thấy rõ tâm thức được ví như một dòng suối luôn chảy miên man không ngừng.

Dạng thô nhất của tâm thức cho chúng ta biết những tiếng thì thầm bên trong chưa bao giờ ngưng nghỉ, chấm dứt. Vào ban đêm khi ngủ, ý thức không làm việc, nhưng từ bên trong sâu thẳm sự vận hành của tâm thức, tiếng nói thì thầm vẫn có mặt liên tục. Thực tế khi ta nhắm mắt lại, ý thức của ta không biểu hiện lên bề mặt thành những tiếng thì thầm cho ta nhận diện, mà nó chìm như những đợt sóng ngầm và chảy liên tục trong tâm thức ta rất mịn khó nhận biết. Ta gọi đó là những vi tế hoặc nghiệp. Điều này đôi khi hiện lên rất rõ như khi ta buồn mà không biết mình buồn vì chuyện gì. Có những lúc ta giận mà chưa hiện hình thành những tiếng nói thì thầm của cơn giận, nhưng sự hầm hầm trong tâm, ta có thể nhận biết. Rõ ràng có một dòng nghiệp thức như thác trong tâm thức ta, nên gọi là “hằng chuyển như bộc lưu”, “chảy liên tục như thác đổ.” Và thành đạt con đường Niết Bàn tức là loại trừ tất cả ô uế, cấu nhiễm của tâm không còn dấu vết gì, là lúc ta đoạn trừ được dòng chảy tâm thức miên man như suối này.

8. Con đường Niết bàn gần hay xa?

Để có một khái niệm về con đường Niết Bàn là con đường gần mà xa, tôi xin kể chuyện chính cuộc đời của Đức Phật từ khi phát tâm cho đến khi chứng được tuệ giác, thành đạo đã từng trải qua hằng sa kiếp. Lúc Ngài còn bị dọa dưới ngục A Tỳ do tội Ngài đã bắt hiếu với mẹ. Vì giận mẹ quá nên Ngài đã đưa chân đạp lên đầu mẹ mình và Ngài đã bị nghiệp là chịu một vành sắt nóng đỏ đầy gai nhọn trùn lên đầu đốt cháy, đau đớn vô cùng. Khi nổi khổ đang thiêu đốt hình hài, ngay lúc ấy Ngài phát một tâm niệm lành nghĩ rằng nổi khổ này quá lớn, không thể có một chúng sinh nào chịu đựng nổi. Con xin phát nguyện là đừng có một chúng sinh nào bắt hiếu với mẹ của mình. Con xin đời đời, kiếp kiếp đội vòng sắt này, để cho mọi chúng sinh trong nhân gian đừng có ai chịu khổ như con. Khi vừa phát tâm niệm lành như thế

vòng sắt đang đội trên đầu rơi mất. Từ lúc phát tâm như thế về sau, mỗi kiếp có mặt trong cuộc đời Ngài đều thực hành Bồ Tát Đạo.

Câu chuyện trên trao cho chúng ta là đang trong lúc khốn khó, đau khổ cùng cực nếu ta phát tâm lành thì khổ não của thân, của hoàn cảnh lập tức chuyển đổi. Nhưng bên trong ý nghĩa này chúng ta nên nhớ lúc Thế Tôn thành đạo là đã trải qua vô vàn kiếp, cho nên con đường Niết Bàn xa vời vợi.

Chúng ta cũng có thể hiểu thêm là Niết Bàn tuy xa nhưng cũng rất gần. Từ trong văn học A Hàm Đức Phật tuyên bố: “Các ông nên biết là trong hình hài một trượng này cùng với tri giác của ta; Như Lai tuyên bố thế gian, nguồn gốc của thế gian, sự chấm dứt thế gian và con đường dẫn đến sự chấm dứt thế gian.” Chúng ta có thể diễn dịch câu này bằng một ngôn ngữ gần gũi là Đức Thế Tôn tuyên bố hình hài này là đầu nguồn sinh khởi ra cuộc đời này. Chúng ta có thể hiểu khi chưa có ta, hình hài ta thì những sở hữu của ta cũng không có (nhà, xe, con cái, vật chất...), và ta chính là chủ của mọi sở hữu vật chất ấy cùng mọi sự hiện diện trên cuộc đời này.

Hai câu: “Chấm dứt thế gian và con đường dẫn đến chấm dứt thế gian.” có nghĩa là cắt đi dòng chảy sinh tử luân hồi có mặt trong hình hài này, là con đường thành đạt Niết Bàn chứ không phải là hủy hoại thế gian. Hay nói cách khác là những bất an, khổ đau, phiền muộn, khốn khó... của con người được sinh ra từ hình hài này, và chấm dứt cũng từ con người. Ta là Thượng Đế của chính ta, ta tạo hạnh phúc cho ta cũng như đày đọa ta cũng trong hình hài và nhận thức này.

Con đường Niết Bàn tuy xa nhưng cũng rất gần là sao? Xa, nếu chúng ta thả trôi cuộc sống đi qua ngàn vạn kiếp thì không có cách gì thay đổi được. Nhưng rất gần vì nó nằm ngay trong đây, ngay trong hình hài này, trong tư duy này. Nếu ta chuyển đổi tâm thức ta thì có thể làm cho Niết Bàn hiện diện.

Có câu chuyện nói về Thiên đường và Địa ngục mang hàm nghĩa Niết Bàn ở ngay trong tâm chúng ta. Chuyện kể rằng hai giống người ở Thiên đường, Địa ngục rất giống nhau. Thức ăn trên Thiên Đường rất ngon và thức ăn ở Địa ngục cũng ngon giống như vậy. Nhưng ở Địa ngục tay của họ quá dài, không cân đối nên có thể lấy thức ăn, nhưng đưa vào miệng thì không được. Vì vậy họ ngồi nhìn thức ăn mà phải chịu đói, khổ vô cùng.

Khi lên Thiên đường thì thấy người ở đó cũng có cách cấu tạo hình hài như vậy; tay rất dài chỉ lấy được thức ăn và cũng không đưa vào miệng được.

Nhưng đặc biệt, người trên Thiên Đường thông minh hơn. Họ đút cho người bên cạnh ăn, người trước mặt ăn, và cuối cùng họ đút cho nhau ăn. Nên không khí vẫn như thế, thức ăn vẫn như thế, con người vẫn thế mà người trên Thiên Đường hạnh phúc, no ấm. Tại sao? Vì họ không cần ăn, họ chỉ cho người khác ăn và người khác cũng cho họ ăn. Trong khi ở Địa ngục ta không ăn được thì không ai được quyền ăn. Do vậy, ai ở đó cũng đói khổ nên trở thành Địa ngục.

Từ chuyện vui này quay nhìn lại, chúng ta thấy rõ Niết Bàn rất gần, ở trong trái tim ta, và Niết Bàn cũng rất xa do vì tâm thức của ta đẩy Niết Bàn ra xa, nên gần mà xa là như thế. Và đây là Niết Bàn gần, xa theo tinh thần của Kinh văn giải thích.

Thưa quý vị, sau đây tôi chia xẻ một cái nhìn rất với gần chúng ta là cái nhìn của Thiền nhân về con đường Niết Bàn.

Một trong những Thiền sư nổi tiếng Trung Hoa là Ngài Phó Đại Sĩ đã làm bài kệ như sau:

Dạ dạ bảo Phật miên.
Triêu triêu hoàn cộng khởi.
Hành trụ trần tương tùy.
Tọa ngọa đồng cư chỉ.
Phân hào bất tương ly.
Như thân ảnh tương tợ.
Dục tri Phật hà tại.
Chỉ giá ngữ thỉnh thị.

Tạm dịch:

Đêm đêm ôm Phật ngủ.
Sáng sáng cùng Phật dậy.
Đi đứng luôn theo nhau.
Ngồi nằm cùng một chỗ.
Không xa cách mấy may.
Như hình cùng với bóng.
Muốn biết vị Phật này.
Ngay nơi nói năng vậy.

Bài kệ này biểu hiệu cái nhìn của nhà Thiền đối với trạng thái Niết Bàn.

Nếu chúng ta đi vào những câu kệ của Ngài Phó đại Sĩ có thể nhận biết một điều rất dễ. Chúng ta thường nghĩ trong hình hài này chứa rất nhiều năng lượng xấu ác, nhưng quên một điều là cũng trong hình hài này chất Phật đã được cài sẵn. Mình mời được chất Phật có mặt là có khả năng cả một đời hạnh phúc. Cũng như trong tư duy này, ta có thể nghĩ xấu về người kia, và ta cũng có thể nghĩ đẹp về người kia. Cũng như Thiên đường hay Địa ngục, hạnh phúc hay bất hạnh đều do trong chúng ta có khơi mở được lòng yêu thương hay không mà thôi.

Thưa đại chúng, tôi nói điều này để xác định là năng lượng Niết Bàn tức khả năng thành Phật đã có trong ta. Vị Phật trong ta, ta chỉ cần mời gọi là Ngài có mặt. Điều này Thiền sư Lâm Tế đã nói rất rõ: “Xích nhục đoàn thượng, hữu nhất vô vị chân nhân, thường tùng diện môn xuất nhập.” nghĩa là “trong hình hài xương thịt phàm phu, có một vị chân nhân vô trụ thường từ cửa mặt ra vào.” Vô vị Chân nhân chỉ là từ dùng khác của tiếng gọi Phật mà thôi.

Và Ngài giải thích thêm hình hài này không biết nói, biết nghe. Con mắt này không biết nhận biết. Tất cả bộ phận con người không có cảm nhận, nói và nghe. Cái nghe được, cái nói được, cái nhận biết được là ở bên trong. Tất cả đều được biểu hiện từ vị Chân nhân này, từ con người thật này, từ đức Phật này.

Chúng ta vì không đủ thông minh để nhận biết, cũng không đủ niềm tin rằng đây chính là vị Phật nên cả một đời rong ruổi. Do vậy Niết Bàn rất gần mà vẫn cứ xa. Đang ở trong Niết Bàn mà vẫn cứ chạy đi tìm. Đó là lỗi lầm lớn nhất của chúng ta.

Thưa, muốn đi vào con đường Niết Bàn, điều gần nhất là ta làm chủ được vui buồn của chính mình. Nhưng muốn làm được điều này, chúng ta phải làm việc gần hơn nữa là lúc nào cũng làm chủ hình hài này. Muốn làm chủ được thân ta phải có một ước hẹn với thân; bất cứ một lay động nào của thân, ta đều nhận biết, ta đều ý thức sáng tỏ về nó thì chúng ta mới có cơ may làm chủ được vui buồn. Nếu vui buồn mà ta chưa nhận diện được thì ta chưa thể nhận diện được những tiếng nói thầm của ý thức trôi chảy miên man như một dòng sông. Nếu chúng ta nhận diện được tiếng nói thì thầm bên trong thì lúc bấy giờ tiếng nói thì thầm là cái bị nhận diện, là đối tượng để ta nhìn thấy; còn bản thân ta là năng lượng tỏa sáng, rạng ngời, lạng lẽ nhận biết đơn thuần đang hiện diện. Năng lượng ấy là Niết Bàn. Nó là trạng thái vô niệm của tự tâm có mặt trong hình hài ngũ uẩn này.

Tôi muốn lập lại một lần nữa đề quý vị lưu ý: muốn đánh một bản nhạc hay, cần phải học từng nốt nhạc, muốn chạy được ta phải tập đi từng bước, từng bước thật vững chãi.

Muốn đạt được con đường Niết Bàn, điều đầu tiên là mời tâm ta về lại với thân. Tất cả những cử động của thân ta phải thức về nó, nhận diện nó, giám sát nó. Nếu từ những điều rất căn bản này chúng ta thực tập nghiêm túc, luôn mời sự nhận biết có mặt liên tục là từ đây ta đi vào biển Niết Bàn.

Tôi xin xác định là chúng ta có thể làm được. Ai cũng có thể làm được vì ai cũng có khả năng như nhau, có quyền năng như nhau, tài nghệ như nhau không ai thua kém ai, không phải chỉ những người tu mới làm được. Có điều là chúng ta có chịu thực tập, có đam mê thực tập hay không mà thôi.

Đời người cái chết đến rất tình cờ không ước hẹn, nên chưa chắc ta đã có mặt trên cuộc đời này vào ngày mai. Điều may mắn nhất của chúng ta hôm nay là đã gặp được dòng tuệ giác của Đức Phật khai triển trạng thái Niết Bàn có sẵn nơi tự tâm của mỗi chúng ta. Muốn chấm dứt kiếp phiêu linh sinh tử, an trú trong Niết Bàn hay không, xin hãy tự chọn.

CHƯƠNG XVI

XỬ LÝ ÁI DỤC

Thưa đại chúng,
Xã lý ái dục là chủ đề của chương mười sáu này.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “Nhân hoài ái dục bất kiến đạo giả. Thí như trùng thủy, trí thủ lâm chi. Chúng nhân cộng lâm, vô hữu đồ kỳ ảnh giả. Nhân dĩ ái dục giao thác, tâm trung trực hưng, cố bất kiến đạo. Nhữ đẳng Sa Môn, đương xả ái dục. Ái dục cấu tâm, đạo khả kiến hỷ.”

Đức Phật dạy: “*Người giữ ái dục trong lòng thì không thấy được đạo. Thí dụ như nước trong bị khuấy động, người ta đến soi không thấy bóng của mình. Người bị ái dục khuấy động tâm ô nhiễm nổi lên nên không thấy được Đạo. Các thầy Sa môn cần phải xả ly ái dục. Ái dục hết rồi, mới có thể thấy Đạo được.*”

B. ĐẠI Ý.

Chương này Phật nói đến người muốn thấy được Đạo trước tiên phải xả ly ái dục.

C. NỘI DUNG.

1. Những tầng sâu cạn.

Chúng ta phải lưu ý đến hai chữ “ái dục.” Hai từ này có phần cạn và phần sâu của nó. Dục là phần cạn, ái là phần sâu.

Dục là những đam mê mang tính chất vật lý bên ngoài. Ái là thứ vương mắc, đam mê phát sinh từ cảm thọ, ý thức và nghiệp lực. Người ta thường dùng hai từ tình dục để chỉ cho ái dục. Tuy nhiên, tình dục thiên trọng vật lý, còn tình ái thuộc dạng tinh thần bên trong.

Thông thường từ dục hay đi đôi với nhiều từ khác như dục ái, dục nhiễm, dục lậu. Người tu chúng ta khi xả ly đời sống thế tục, sống độc thân là chỉ xả ly ái dục ở mức độ cạn, ở mức thâm sâu hơn chúng ta phải xả ly ái từ bên trong, tức là nguồn phát sinh ra dục. “Dục phát sinh từ tâm.” Ví dụ như ý thức của chúng ta còn đen tối, còn u ám, niềm đam mê còn có mặt bên trong thì dù ta có lên non cao hay núi vắng, cách ly với con người nhưng dục niệm, ái niệm vẫn còn. Và dục có thể hết, nhưng ái trong tâm thức tuổi già vẫn chưa hết. Dù cho đến khi sức khỏe suy kiệt, năng lực dục không còn nhưng ái tâm người ta vẫn còn. Điều này được thể hiện ra nhiều mặt, có khi không có hành động dục nhưng mà họ lại có ý tưởng dục. Chúng ta thường thấy có những người già, người lớn tuổi tâm thức còn nhiều ô uế nên họ hay có khuynh hướng nói về dục. Đó cũng là một dạng tâm thức rất dục. Cho nên chúng ta đừng nghĩ rằng cách ly nhân gian, sống đời sống cô quạnh mà loại trừ được bản chất của dục dễ dàng.

Điều đầu tiên, tại sao khó? Thưa, chúng ta nên hiểu sức mạnh của dục rất mãnh liệt. Tất cả mọi sinh vật hữu tình trên cuộc đời này được hình thành từ năng lượng dục, cho nên nó là một loại năng lượng tự hữu cho tất cả những dòng sinh mạng. Bản chất nó là sự sống, làm cho sự sống kéo dài và kế thừa. Vì vậy, tự thân con người khi hình thành sinh mạng thì bản chất là dục; trừ khi chúng ta chấm dứt dòng sinh mạng này thì bản chất dục mới bị cắt đứt.

Chúng ta cứ đi loanh quanh, lẩn đi, lộn lại trong cõi nhân gian là do ý dục làm chủ để có mặt trong cuộc đời. Chỉ có những bậc Thánh vì bản nguyện tái sanh thì họ mới không đi vào con đường của dục tướng. Họ thọ sinh lại trong nhân gian, khi đến họ biết họ đến, và khi xuất hiện trên cuộc đời họ có

thể nhớ được quá khứ. Chúng ta không biết gì đến quá khứ vì khởi dục niệm mà tái sinh lại trong ba cõi sáu đường, nên năng lượng tự hữu của chúng ta là năng lượng dục.

2. “Ta sẽ làm gì với năng lượng tự hữu.”

Nhìn lại trong bốn mươi hai chương Kinh của Phật dạy, chúng ta thấy vấn đề ái dục rất là nghiêm trọng. Có đến mười sáu chương trong bốn mươi hai chương Đức Phật đã nói đến dục và liên hệ đến dục. Ngài đặc biệt nói đến thảm họa của ái dục và căn dặn các vị Sa môn phát tâm đi vào con đường tâm linh thì phải cẩn trọng. Mười sáu chương Kinh chiếm hơn một phần ba trong nội dung một quyển Kinh rất mỏng, đủ thấy các bậc Thầy ngày xưa đặc biệt lưu ý vấn đề này.

Tôi muốn chia xẻ thêm cùng quý vị về năng lượng dục này rõ hơn để thấy sự nghiêm trọng của nó. Năng lượng dục này có hai mặt. Một mặt tích cực, và một mặt tiêu cực. Ví dụ Đức Phật nói người mang lòng ái dục thì không thấy được đạo, như người ta lóng nước mà cứ lấy tay khuấy lên hoài, nên soi vào mà không thấy được hình mình trên mặt nước. Đó là mặt tiêu cực của dục. Nhưng năng lượng dục này tạo thành sức mạnh đam mê cho sự sống phát triển và tồn tại. Một người mà tự thân năng lực sống không có, niềm đam mê ít thì mọi lãnh vực họ không thể phát triển được. Họ học, họ làm một cách uể oải, họ tu họ cũng uể oải, cho nên nhìn vào năng lượng bên trong hình hài ta thấy có hai sắc thái của tự thân dục.

Ở bình diện đạo mà nhìn thì nó có tính chất hủy phá con đường tu của chúng ta, nếu chúng ta không khéo chuyển hóa thì sức quấy phá của nó làm trở ngại lớn trong công phu hành trì. Nhưng nhìn ngược lại, nếu không có năng lượng dục từ bên trong thúc đẩy thì chúng ta cũng không có niềm đam mê trong sự tu tập, học hỏi, không có đam mê trong sự sáng tạo để đóng góp gì cả. Con người mà không có năng lượng dục bên trong thì gần như một người không có hồn, không có sức sống. Cho nên nếu đứng ở bình diện tu tập, phát triển đời sống tâm linh mà nhìn thì nó quả là tiêu cực. Nhưng nếu nhìn từ lãnh vực sáng tạo thì nó là một năng lượng rất tích cực. Nó tặng cho người nghệ sĩ niềm đam mê của sự sáng tạo.

Ở bình diện nghệ thuật hội họa... người nghệ sĩ mà thiếu vắng năng lượng dục phong phú thì khó có thể hình thành được một tác phẩm nghệ thuật lớn, có giá trị. Thông thường đa tài đi đôi với đa tình (những văn, thi sĩ, tài tử, minh tinh màn bạc...), nếu không khéo giữ gìn thì hai điều đó sẽ phát triển

thuận chiều với nhau. Trong tinh thần đạo Phật và Đông phương thì người ta thường không chế xem là thù địch cần phải loại trừ. Nhưng với tinh thần của người Tây phương họ không đặt nặng vấn đề dục này, nên họ có khuynh hướng buông lỏng. Khi đã buông lỏng thì sẽ gây sự tác hại rất lớn trên bình diện xã hội, đạo đức. Người ta xem thường nó thì làm đổ vỡ cấu trúc đời sống gia đình. Đó là hai mặt tích cực và tiêu cực của dục trong đời sống.

Chúng ta nên nhớ một điều, dục là một loại đam mê rất mạnh, nhưng chỉ là thứ lửa rơm bùng cháy và tàn lụi cũng rất nhanh. Dục chỉ là cái xác, nhưng ái mới quan trọng; ái là cái hồn. Dục trên mặt vật lý là phần thô diệt trừ không khó. Nhưng tính chất của ái nằm sâu bên trong tâm thức, diệt trừ nó mới khó. Ví dụ trong đời sống thế nhân, quan hệ nam và nữ nếu có chỉ đơn thuần giữa hai hình hài thể xác, đó là một loại dục chứ không phải tình yêu. Họ bỏ nhau rất dễ, và người ta cũng có thể bỏ tiền ra mua dục rất dễ. Thế nhưng bên sau của dục nếu kèm theo tình yêu tức có ái đi vào thì người ta không thể bỏ nhau được. Và nỗi khổ của con người phát sinh từ ái. Cho nên ta gọi dục là tầng cạn của vật lý, ái là tầng sâu của tâm thức. Hai điều này khác nhau.

Đối với người tu chúng ta, mặt cạn của dục ta loại trừ rất dễ. Chúng ta sống đời sống độc cư, thiền tịnh, xa phố chợ, sống trong khuôn khổ giới pháp của Phật chế dĩ nhiên sống độc thân là đã cắt ly được dục. Thế nhưng điều tôi muốn nói ở đây cắt ly được ái mới quan trọng, mới là khó.

Như tôi đã chia sẻ, tự thân dục là nền tảng của sự sống, của dòng sinh mạng. Nếu chúng ta cắt nó, triệt tiêu nó cũng có nghĩa là triệt tiêu sự sống của chính mình, đó là điều khó. Hơn nữa, ái là bản chất nằm tiềm phục trong ta nhiều đời chứ không phải một đời. Nó phát triển ra rất nhiều mặt chứ không phải chỉ ở trong quan hệ nam nữ không thôi. Mặt thô nhất là quan hệ nam nữ thương nhau gọi là ái. Mặt tinh vi hơn là trong những thứ tình, có thứ tình mang tính chất tôn giáo được nâng cao như tình thương thầy trò. Nếu chưa đạt được tâm đại bi thì trong bản chất của sự thương yêu ấy vương một chút ái bên trong.

Trong tình thương của mẹ con, cha con cũng còn một chút ái bên trong, chứ không phải thuần trong sạch. Mọi lãnh vực thi ca, văn học, nghệ thuật ca ngợi tình mẹ cha, tình yêu quê hương, dân tộc... tất cả đều mang chữ tình đi vào, đều mang ít nhiều chất ái, nhưng có điều khác nhau tùy mức độ đậm nhạt mà thôi.

Ở bình diện cạn hơn, trong mọi lãnh vực yêu thương của thế nhân, kể cả trong tôn giáo đều có ít nhiều chất ái hoặc đam, hoặc nhạt. Như thế để chúng ta thấy được cấp độ sâu cạn của ái dục. Cho nên “ái dục đoạn tận, đạo khả kiến hỷ.” là đoạn đến chỗ tốt cùng chứ không phải chỉ cắt đứt ở mức độ cạn.

3. Từng bước thực tập xả ly.

“Con người bị ái dục đan xen khuấy động trong tâm thức, nhiễm ô luôn sinh khởi không ngừng cho nên không bao giờ thấy được Đạo”.

Câu Kinh trên cho chúng ta biết, trước nhất nên nhận diện những tác hại của ái dục đối với người tu. Con đường thực tập của chúng ta là con đường Thiền quán, mà ký ức của tâm thức ta có công năng tái hiện những diễn cảnh như thật. Do vậy nếu ta không khéo phòng hộ thân tâm; mắt ta xem phim ảnh kích dục, đọc những truyện, nghe những lời nói có tác dụng kích thích sự khát thèm sẽ làm cho tâm ta đi về hướng ái dục. Khi công phu, hành trì lập tức những ký ức từ quá khứ tràn về, chúng ta khó yên, khó nhiếp tâm trong thiền định. Một bài nhạc hay, một chuyện tình dễ thương, một hình ảnh đẹp... là đủ lôi kéo ta đi về hướng tiêu cực làm công phu của ta khó có kết quả. Cho nên trong pháp quy của Già lam cấm chúng ta tiếp xúc với những gì làm tổn thương tâm thức. Chúng ta nên cẩn trọng.

Điều tác hại hơn nữa của ái dục đối với người thực tập, là khả năng của quá khứ đã được huân tập bởi những hạt giống nằm rất sâu bên trong tâm thức tràn về. Khi tu tập, tâm ta có một chút thanh tịnh, yên lắng thì tức khắc hình ảnh bất tận của quá khứ liên tục kéo đến, khuấy động. Và hai phần ái dục từ mức độ cạn là những hình ảnh ta vừa nhập khẩu, và mức thâm sâu là đời sống quá khứ đã tích chứa từ lâu trong tâm thức là trở ngại lớn đối với người thực tập như chúng ta.

Thưa quý vị, trong hiện tại chúng ta không thông minh phòng hộ thân tâm thì khi tiếp xúc với một người, một sự kiện bằng mắt, bằng tai chúng ta liền khởi những ý niệm, những tư duy mang tính chất, khuynh hướng đi vào chiều ái dục. Như vậy trong công phu thiền tập chúng ta khó nhiếp tâm. Và nếu cứ như thế, trên con đường tu của chúng ta sẽ không đi đến đâu cho dù chúng ta có cố gắng cũng không thể đạt được niềm an lạc.

Năng lực quá khứ và năng lực hiện tại tạo một lực đẩy ta đến hướng tương tượng tương lai thế này, thế nọ rất tiêu cực, phá hoại công phu tu tập của chúng ta nên an trú được nơi niệm tỉnh giác rất khó.

Có câu chuyện về cháu của Ngài Tăng Hộ xuất gia lúc còn rất trẻ, và được theo hầu chú của mình. Ông rất thương Ngài Tăng Hộ, nhưng sau khi bị chú của mình từ chối không nhận xấp vải quý do mình cúng dường để may Cà sa, ông buồn và thất vọng vì nghĩ ngoài tình thầy trò, mình còn có tình chú cháu. Nhưng nay chú mình không nhận, thì còn tình nghĩa gì nữa, thôi ta về, không tu nữa. Và ông cứ lan man nghĩ tưởng: sau khi bỏ tu đi ra đời, ta còn trẻ không biết phải làm gì đây? Thôi thì mua gà con nuôi, gà lớn đẻ ra bầy gà, đem bán gà mua dê, bán dê mua bò, xong bán bò tậu cửa, tậu nhà cưới vợ sinh con... rồi sẽ đem vợ con đi thăm ông chú. Trên đường đi bà vợ hư quá, nên ông cóc vào đầu vợ. Nhưng khi cóc vào đầu cô vợ chính là lúc ông đánh vào đầu chú của mình. (lúc đó ông đang đứng quạt hầu Ngài Tăng Hộ, vì trí tưởng tượng thúc đẩy, ông đã dùng cán quạt gõ lên đầu chú của mình.).

Câu chuyện vui cho ta thấy một điều rất rõ là sức mạnh tưởng tượng do niềm yêu, ghét thúc đẩy sẽ đưa ta đi rất xa. Và hiện tại khi tiếp xúc với bên ngoài cùng huân tập thêm những nghiệp gần hoặc xa đối với ái dục nữa thì tâm thức ta không yên, khởi ý có khuynh hướng xuôi mình về đường ái dục. Quý vị nên lưu ý, nguồn của ái rất là sâu và nghiệp ái rất đậm, rất mạnh.

Thưa đại chúng, trong công phu thực tập chúng ta nên biết là điều gì mà ta đặc biệt lưu ý, muốn loại trừ, không chế, tiêu diệt lập tức bên trong một lực đối kháng rất mạnh trời dậy, đứng lên quậy phá lại ta. Thông thường chúng ta hay lầm lẫn trong phương pháp thực tập là hay gieo vào tâm thức mình một chương trình đề phòng, lánh xa, diệt trừ... Hãy cẩn thận, vì ngay những điều mình muốn loại trừ sẽ quay lại chống phá mình mạnh nhất so với những điều khác.

Tất cả những gì áp dụng cho phương pháp thực tập mang đặc tính trần ngữ, loại trừ, hủy diệt, bạo động đều thất bại. Trong thiền định cũng vậy.

Điều tai hại thứ nhất là tác hại cho thân, ảnh hưởng đến cơ thể vật lý: căng thẳng thần kinh, nhức đầu, loét bao tử... không thể nào có lợi ích, thành tựu như ý muốn.

Điều tác hại thứ hai là trạng thái tâm lý của ta biến chứng rất khó chịu. Ở nam giới thì càng già tâm thức càng kỳ thị, ganh tị, cay cú có khi đi về hướng khẩu dục và tâm dục rất mạnh. Ở nữ giới thì càng già tâm thức càng cay nghiệt, gắt gỏng nên bao nhiêu dễ thương, hiền dịu, tươi mát biến mất.

Dĩ nhiên điều chúng ta nên tránh là tác nhân và tác duyên. Những tác nhân và tác duyên sinh khởi ái dục này khi hội tụ đủ sẽ tạo thành một cơn bão.

Những tác nhân, tác duyên này đôi khi rất nhỏ, chỉ là những liên hệ bình thường trong đạo, trong tình thầy trò; như cúng dường một chiếc y, một chai dầu hay được tặng cho một điện thoại di động... nhưng nếu không khéo giữ gìn sẽ dẫn ta vào con đường trần thế lúc nào không hay. Chúng ta hãy nhớ tránh những tác nhân và tác duyên.

Chúng ta có thể tránh được những tác nhân, tác duyên trong sự thực tập, tạo được môi trường thanh tịnh để tu nhưng tất cả điều kiện tốt lành đó chưa đủ bảo đảm đời sống phạm hạnh của chúng ta trọn vẹn. Tại sao? Thừa, tại vì ái ở bên trong tâm thức chứ không ở bên ngoài.

Bên trong tâm thức nếu tĩnh lặng, trong sáng, ta làm chủ được ta thì dù bên ngoài người ta có đem đủ thứ dục lạc trần gian quyến rũ cũng không thể nào lay động chúng ta được. Nếu bên trong chúng ta vẫn còn tham đắm ngũ dục, lục trần rất mạnh thì bên ngoài dù không có môi trường dẫn dắt vào ngũ thế gian, chúng ta cũng tìm cách đi vào.

Cho nên vấn đề chúng ta thực tập cực kỳ quan trọng, không phải là bên ngoài của giới luật, qui chế Già lam đặt ra hay sự giám thị của vị thầy, mà đầu nguồn của sự thực tập là làm thế nào nhận diện được từng cảm thọ, làm chủ được những tiếng thì thầm bên trong. Ta làm chủ tiếng thì thầm bên trong tức ta có được Định, nếm được hương vị của pháp thực tập Thiền, phát sanh được Tuệ bấy giờ đời sống của ta trong sạch, tươi mát và giàu có. Tự nhiên năng lực của ái dục không còn sức mạnh để lôi ta đi bất cứ con đường nào khác.

4. Hoa trái của sự thực tập.

Trong vấn đề tu tập, nếu chúng ta thực tập ly dục được, tâm ta trong sáng, định tĩnh thì khả năng đầu tiên là làm cho Phật tử phát sinh sự yêu mến Đạo rất dễ, tự nhiên đến với mình người ta có niềm tin ngay. Nếu họ đến với chúng ta mà tâm mình nặng trĩu, mắt nhìn còn đắm mê, khả năng ăn nói của chúng ta biểu lộ chất ái vẫn còn thì người ta nhận biết, và đề kháng ngay. Trong trần gian này, sự cảm nhận về ái dục là cảm nhận tinh nhạy nhất.

Thưa quý vị, hoa trái của sự thực tập ly dục này hiến tặng cho người tu sự thanh khiết, trong sáng khi đối nhân, tiếp cảnh. Khi xử sự với người, khi hoằng pháp, lợi sinh làm cho niềm tin tín đồ phát sinh đối với Tam Bảo rất vững chắc.

Sâu hơn nữa, hoa trái sự ly dục tặng cho chúng ta món quà tuyệt vời là chúng ta nắm được phương pháp thực tập nhẹ nhàng mà hiệu quả, cắt đứt lời nói thì thâm của tâm thức, triệt tiêu đầu nguồn ái dục, cắt luôn con đường sinh tử, luân hồi nắm được vận mệnh của mình trong lòng bàn tay. Đến và đi trong nhân gian theo nguyện chứ không theo nghiệp. Muốn thọ sinh thì thọ sinh lại, còn không thì ngay đây tan biến vào bản thể chân như.

CHƯƠNG XVII

THẬP SÁNG TRÍ TUỆ

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: **“Phù kiến đạo giả. Thí như trì cự nhập minh thất trung, kỳ minh tức diệt nhi minh độc tồn. Học đạo kiến đế, vô minh tức diệt, nhi minh thường tồn hỷ”**

Đức Phật dạy: *“Người thấy được Đạo như người cầm đuốc đi vào trong nhà tối, bóng tối liền mất chỉ còn lại ánh sáng. Người học đạo mà thấy được chân lý thì vô minh liền diệt, chỉ còn lại trí tuệ.”*

B. ĐẠI Ý.

Đại ý của đoạn Kinh muốn nói đến bản hoài của người tu là thấp sáng trí tuệ, thành tựu quả giác ngộ.

C. NỘI DUNG.

1. Đi qua nhiều lớp cửa.

Qua chương mười sáu vừa rồi chúng ta còn nhớ đoạn cuối với một câu rất hay “Ái dục đoạn tận, thì có thể thấy được Đạo.”

Tôi muốn nhắc lại câu này vì trọng tâm ban đầu Đức Phật nhấn mạnh đến “người thấy được Đạo.” Người tu muốn thấy được đạo phải đoạn sạch tâm ái dục. Chúng ta cần lưu ý, tâm ái dục có rất nhiều tầng, và đoạn được nó không phải dễ.

Thưa quý vị, chúng ta biết sinh thân này có mặt trong cuộc đời là do tâm ái dục ban đầu mà sinh khởi. Ngay trong cuộc sống này, niềm vui, nỗi buồn của con người cũng gắn liền với tâm ái dục, nên ta gọi đây là chặng đường khó vượt nhất trong các chặng đường mà người tu phải vượt qua. Tôi phân ra những tầng hay những chặng ái dục để quý vị lưu ý.

Bước đầu là ái dục thô rất dễ cho ta nhận biết. Trong đời sống thế nhân thì họ đi vào sự chìm đắm này gọi là sắc ái. Sắc ái là đam mê nặng nề có hình thức, có đối tượng, có hình thể vật lý.

Thứ hai là phần ái dục rất tinh tế, trong từ ngữ Phật học gọi là loại đam mê không cần ngoại hình của đối tượng, của hình thể vật lý mà ở tầng sâu của tính tình, phẩm chất con người như duyên dáng, nét na hiên diệu, tài ba... Đây là loại đam mê khó nhàm chán. Tục ngữ Việt Nam có câu: “Cái nét đánh chết cái đẹp.” Người đó không đẹp gì nhưng cái nét làm lu mờ nhan sắc không được đẹp của họ. Thông thường chúng ta chìm vào sắc ái là phần thô, nhưng nếu chìm vào vòng vô sắc ái là đam mê vào lãnh vực rất tinh tế, khả năng vượt thoát rất khó.

Chúng ta ái về sắc tức ái dục thô đến một lúc nào đó tự nhiên loại trừ được, nhưng ở mức độ tinh tế của ái vô sắc thì cho đến tám mươi tuổi ta vẫn chìm đắm trong ái dục, và nổi đam mê khó dứt trừ.

Một tầng sâu hơn nữa của ái dục là “ái kiến đại bi.” Ái kiến đại bi là lòng yêu thương có điều kiện, chưa phải là vô duyên từ. Khi ta bước vào lãnh vực, vào thế giới của sự tu tập, của người hướng tâm về con đường tâm linh thực sự, tuy không còn là loại thương yêu của thế gian nữa, nhưng trên con đường tu lòng Đại Bi của ta chưa phải là vô duyên từ. Ví dụ ta có một trăm đệ tử, những đệ tử nào hợp với mình, có hiếu với mình, mình thương nhiều hơn; những người kia ngỗ nghịch, không tuân phục mình, mình cũng thương nhưng ít hơn. Cũng là “bi” nhưng trong lòng yêu thương còn chất ái kiến, còn đặt điều kiện nên ta gọi nó là ái kiến đại bi, một loại ái rất mịn trong phạm vi của con đường tu tập và làm đạo. Trong khi đó thì thương yêu thật sự của “đại bi tâm” hiện khởi là loại tình thương không đòi hỏi điều kiện gì nơi đối tượng cả. Tâm từ mênh mông và trải rộng ban phát tự nhiên như sương mù ướt đầm đại địa, như ánh nắng sưởi ấm hành tinh không phân biệt nên gọi “vô duyên từ.”

Nếu lưu ý, chúng ta thấy chặng đường ái kiến đại bi rất khó vượt. Sở dĩ người ta gọi ái kiến đại bi vì nó là loại rất tinh tế trên con đường ái, khó thấy được. Và cũng từ ái kiến đại bi cho nên chúng ta còn chìm đắm trong cõi tử sinh.

Tột cùng nhất của người tu là để thành tựu đạo nghiệp, phải đạt tới sự vô ngã. Nhưng tại sao ta thương người này nhiều, kẻ kia ít? Do vì bản ngã ta còn. Bản ngã dù khó nhận biết, nhưng khi còn một chút bản ngã là ta còn khởi niệm ghét và thương, tâm bình đẳng chưa có mặt. Và một chút bản ngã còn là chưa thể nhập được đạo quả giác ngộ một cách trọn vẹn, chưa thể nhập được tâm Phật. Do vậy, tầng sâu nhất, mịn nhất, tinh vi nhất, khó đoạn trừ nhất là tầng ái kiến đại bi này. Nó tuy không phải là loại ái dục thường hay mịn của thế nhân nhưng ta có một chút tinh tế của công phu thực tập thì có thể cảm nhận được.

Chúng ta có thể phân ái kiến đại bi ra làm hai tầng. Thứ nhất là tâm đại bi không bình đẳng. Thứ hai còn mê đắm quả vị. Ví như khi chúng được từng Thiền gì mà an lạc thì không chịu rời để tiến lên nữa. Hay khi thực tập chánh niệm, có chút an bình do pháp hành khi hít thở trao lại cho mình và cứ nghĩ đây là pháp tối hậu, không chịu bước xa hơn cũng gọi là dạng còn chìm đắm trong ái chấp quả vị.

Có một vị Thiền sư Trung Hoa một hôm thấy một người mũ cao, áo rộng đến chào, Ngài hỏi: “Ông là ai?” Vị Thần trả lời: “Ta là Thần của núi này.” Thiền Sư bảo: “Ông là Thần ư? Mời ngồi.” Vị Thần nói: “Ông phải đối xử với tôi trân trọng hơn vì tôi là Thần.” Thiền sư trả lời: “Kể từ khi tôi thể nhập được đạo, tôi nhìn Thần, Thánh, phàm phu, kẻ phạm tội, người tốt lành đều như nhau. Trên từ Đức Phật, dưới đến con kiến, cỏ cây đều bình đẳng nhất mực không ai trọng, không ai khinh cả, ông là Thần, mặc ông.”

Vị Thần khó chịu: “Tôi không bằng lòng chuyện như vậy. Dù sao ông là người ở trên vùng núi của tôi. Tôi chăm sóc, hỗ trợ ông, ông phải nhìn tôi bằng con mắt đặc biệt. Thiền sư nói: “Khi đã thể nhập đại bi tâm rồi thì người ta đoạn tận ái kiến, không hề có sự phân biệt cao sang, thánh phàm gì cả.” Qua lại vài lời một lúc sau, vị Thần núi mới cảm phục, đánh lễ.

Thừa đại chúng, điều cần thiết cuối cùng của người tu đạt đến chỗ tinh vi nhất, là đoạn tận ái kiến đại bi. Dĩ nhiên lòng thương chúng ta không còn chìm đắm, mắt thương nhìn đời rất minh mông không có ái niệm trong mắt, nhưng nếu trong tâm còn dù một chút ý niệm người thương kẻ ghét là chúng ta đang chìm trong ái kiến, chứ chưa vượt thoát được. Trên con đường tu, đây là chặng đường cuối cùng người tu phải đi qua, nên khi nào chúng khởi tâm thương ghét, kẻ trọng người khinh, hãy nhìn lại lòng mình và biết rằng chất ái trong ta đang có mặt. Và khi đã có dù rất là nhỏ, nó vẫn có khả năng lớn dậy và dẫn dắt mình đắm chìm thôi.

Khi bước chân vào với đạo, đời sống người tu tự nhiên đã khác. Chúng ta chọn con đường cắt đứt những hệ lụy thế nhân và cách hành xử của chúng ta dĩ nhiên cũng phải khác.

Điều khác đầu tiên như mức độ tôi vừa chia sẻ chỉ là nhẹ, ai cũng làm được. Nhưng khi ở trong đạo lâu dần, chúng ta sẽ nhận diện được một điều là sự tiềm phục của tâm ganh tị hay những tâm hành tiêu cực nhỏ nhiệm có gốc rễ rất sâu xa nằm ở tầng tinh tế của ái kiến. Chúng ta phải thực tập giỏi mới nhận ra được, nếu không thì lòng ta vẫn còn thị phi thương ghét. Nếu tâm ta có độ chênh nghiêng sẽ gây ảnh hưởng đến người chung quanh rất lớn, làm cho sự tôn nghiêm của Già lam, đạo tràng bị tổn giảm. Chúng ta tu thể nào để đóng góp năng lượng của mình cho đại chúng thì tuy không làm gì cũng tạo được phước lành. Nếu tu mà chúng ta vẫn còn ôm chặt niệm tinh tế của ái thì dù cho làm bao nhiêu việc với danh xưng đẹp đẽ cũng thất bại.

Tầng thâm sâu hơn của lòng yêu thương được biểu hiện từ thành quả của sự tu tập là đạo hạnh của vị Thầy, nhưng vẫn còn ái kiến bên trong thì vẫn chưa đóng góp thực sự cho Đạo. Ta chỉ cống hiến được khi tâm đại bi vô điều kiện có mặt mới thành công. Thế nên ở cuối chương mười sáu, Đức Phật dạy: “Người muốn thấy Đạo phải đoạn tận tâm ái dục.”

2. Bước vào nhà.

Thừa đại chúng từ “kiến Đạo” này trong Thiên tông thường hay sử dụng.

Kiến đạo hay ngộ đạo có cùng một nghĩa. Thông thường chúng ta hay nghĩ thấy đạo, ngộ đạo là những người có cảm tình với đạo Phật, giác ngộ vô thường đến với đạo được gọi là người ngộ đạo. Nhưng đối với Thiên Đông Độ thì kiến đạo là nhận ra tự thể tâm không sinh, không diệt của mình gọi là thấy đạo. Người xưa gọi là Nhập lưu tức chứng sơ quả Tu Đà Hoàn gọi là thấy Đạo.

Trong văn học A Hàm có một bài kinh về củi mục: Một hôm Đức Phật đi ngang qua dòng sông Hằng, nhìn thấy dòng nước chảy Ngài nói: “Nếu khúc gỗ kia không bị người ta vớt lên bờ, không bị chìm xuống lòng sông, không tấp vào cồn bãi mà nó cứ trôi mãi như thế thì nhất định khúc gỗ sẽ trôi tới biển. Cũng như thế, người tu không vướng vào các quả vị thấp nhỏ, không vướng vào lợi, vào danh làm đắm chìm, ngã gục... thì trôi thẳng vào biển Niết Bàn. Và cũng trong kinh A Hàm có nói: sau một thời thuyết pháp của Đức Phật cư sĩ cũng chứng được quả Tu Đà Hoàn rất dễ. Đức Phật khi nghe vua Tịnh Phạn bệnh, Ngài về thăm và trong một thời pháp chỉ mấy câu ngắn nhà vua cũng chứng được quả Tu Đà Hoàn.

Con đường tu của chúng ta là con đường thực tập chánh niệm. Chánh niệm là gì? Chánh niệm là năng lượng nhận biết dòng ý thức chạy về quá khứ, chạy về tương lai. Khi có mặt một niệm lăng xăng, ta chỉ cần nhận biết sự có mặt của nó gọi là chánh niệm. Người ta chỉ cần làm một điều là mời gọi năng lượng chánh niệm tức là sự “nhận biết đơn thuần” có mặt thường xuyên và vững niềm tin thì gọi là người thấy được Đạo. Khả năng nhận biết vốn là tâm Phật bản nhiên, chưa từng sanh, chưa từng diệt và quý vị dừng lại được ngay nơi đây là năng lực chánh niệm đang có mặt, cũng có nghĩa là chúng ta đang an trú trong quả vị Nhập lưu này.

Chúng ta có thể khởi nghi ngờ là Nhập lưu dễ vậy sao? Thừa đơn giản chứ không khó gì cả. Khó là vì ta quên, ta không làm cho nó có mặt thường

xuyên thoi. Khả năng nhận biết này không có chữ nghĩa, không cần khởi ý thức suy nghĩ thâm thì. Nó là trạng thái rỗng lặng, mệnh mông.

Tôi xin đọc lên một đoạn trong Tương Ứng Bộ Kinh rất hay như sau: “Đức Thế Tôn hỏi có pháp tu nào mà các vị tỳ kheo không cần lòng tin, không cần lắng nghe, không cần suy tư, không cần khả năng biện luận mà có thể xác chứng rằng, sanh đã tận, phạm hạnh đã thành không còn sinh tử nữa?”

Đoạn này rất quan trọng, mở ra con đường thấy Đạo. Chúng ta đừng hiểu lầm không cần lòng tin là không còn tin vào tự thể tâm. Không cần lòng tin là không cần đến tín ngưỡng vào đấng thần linh tức là loại niềm tin hướng ra ngoài. Lắng nghe có nghĩa là không cần sự học hỏi, không cần vận dụng suy tư làm thâm, không cần phải khổ hạnh, chịu đựng hành hạ xác thân, không cần phải biện luận nhiều lời mà pháp môn ấy có thể làm cho vị tỳ kheo, tỳ kheo ni thực tập, tin chắc mình đã đoạn tận được sinh tử, không còn sinh trở lại luân hồi này nữa. Đức Phật hỏi có pháp môn nào như thế hay không?

Ngài Xá Lợi Phất bạch Phật: “Đối với chúng con, tất cả những pháp tu học đều nương vào lời dạy của Thế Tôn làm căn bản, xin Thế Tôn chỉ dạy, chúng con chưa biết pháp môn nào như thế cả. Đức Thế Tôn nói tiếp: “Có một pháp môn không cần lắng nghe, không cần suy tư, không cần khổ hạnh, không cần biện luận, mà vị tỳ kheo ấy có thể đi ngang qua dòng sinh tử, chứng nhập Niết Bàn ngay hiện thời. Đây là pháp môn: “Khi trong tâm ta có một niệm sân, vị tỳ kheo ấy biết trong tâm ta có niệm sân. Khi tâm ta có một niệm u buồn, vị tỳ kheo ấy biết trong tâm có một niệm u buồn. Khi trong tâm không có tham, không có sân, không có si thì vị đó nhận biết là trong tâm ta không có tham, không có sân, không có si.”

Thưa quý vị, Đức Phật nói một tràng dài như thế, yếu chỉ chính của vấn đề là gì? Thưa, đó là sự “nhận biết.”

Chúng ta qui chiếu trở lại, thử hình dung trước mắt ta một người không biết bơi rớt xuống dòng sông bị nước nhận chìm. Tuy không biết bơi nhưng vì nhu cầu cần sống, vì bản năng sinh tồn họ cố ngoi lên để thở, nhưng lại bị sóng chìm xuống, và dòng nước là một dòng cuồng lưu đẩy họ xuống lên, lên xuống rồi cuối cùng họ chìm trong lòng sông.

Tâm thức của chúng ta cũng như thế, khi trong lòng có nỗi buồn, điều vụng về là ta thấy ta là nỗi buồn nên nhào vào dòng sông buồn để nỗi buồn nhận mình chết chìm trong đó. Thế nên trong câu Kinh Ngài dạy chúng ta không phải làm gì cả. Chúng ta không cần khởi lòng tin, không cần phải khổ hạnh,

không cần lắng nghe, không cần học tập cho nhiều, không cần phải suy tư cho mệt óc, lý sự dài dòng... Thông minh thì chúng ta mời năng lượng chánh niệm có mặt, nhận biết từng cảm thọ, từng ý niệm đang có mặt hay không có mặt trong tâm thức ta. Đó là con đường thực tập đưa chúng ta đến chỗ biết rằng sinh tử đã chấm dứt, phạm hạnh đã thành tựu, không còn luân hồi trong ba cõi. Đây chính là pháp môn tuyệt vời nhất.

Tôi chia xẻ điều này để quý vị hiểu rằng, thấy được đạo, nhận ra được đạo chủ yếu là chúng ta chỉ cần quay lại nhận biết; đó là năng lực chánh niệm. Đời sống không đủ dài để chúng ta ôm mãi nỗi niềm buồn giận, thương ghét vu vơ. Tất cả rồi cũng đi qua. Một ngày của chúng ta phải là một ngày của sự thực tập, ta đang trên con đường thực tập chánh niệm. Chúng ta phải làm cho được điều duy nhất trong đời này là nắm lấy giây phút hiện tại, sống liên tục rõ ràng với năng lượng chánh niệm là chúng ta đang trôi vào biển Niết Bàn, thành đạt giải thoát ngay trong hiện đời.

Người xưa cách đây hai ngàn sáu trăm năm, chắc cũng không giỏi gì hơn chúng ta. Cũng hình hài này, ngũ uẩn này nhưng bằng niềm đam mê cao tột, trong một đời họ có thể giải quyết xong việc tử sinh. Chúng ta cũng thế, chúng ta không thua gì người xưa, đừng nghĩ những ông tổ mới tu giỏi, tu hay. Tổ Qui Sơn nói trong Qui Sơn cảnh sách “Bĩ ký trượng phu ngã diệc nhĩ”: “Ông đã trượng phu thì tôi cũng như thế.” Và Thiền sư Việt Nam cũng có hai câu “Nam nhi tự hữu xung thiên chí. Hưu hướng Như Lai hành khứ hành”: “Làm trai có chí xông trời thăm. Dẫm vết Như Lai cũng nhọc mình.”

Chúng ta đã đi tắt ngang qua con đường thấy Đạo, sau đây chúng ta lần lượt đi vào từng cấp độ một của từ “kiến đạo” này: thứ nhất là nhận được lý Vô thường, thứ hai thấu được lý Tứ Đế, và thứ ba là nhận ra được tự thể tâm.

3. Thể nghiệm vô thường.

Chúng ta chưa cần nói đến chuyện đẩy tâm thức ta lên tầng cao. Ở tầng cạn chỉ làm một người tu bình thường thôi nếu chưa thể nhận được lý vô thường thì chưa thể gỡ bỏ cuộc đời tu của mình với Đạo sâu sắc được. Vô thường đến với ta là một nỗi khổ, và trong đạo nếu chúng ta nếm được hương vị khổ đau thì nhu yếu thực tập, kinh nghiệm của sự thực tập mới đủ mạnh. Chúng ta thử nhìn vào các vị Thầy, nếu họ đã từng trải nghiệm những khổ đau, đọa đầy của cuộc sống mà vươn vai đứng lên được đều là những người tài giỏi.

Ví dụ, Đức Đạt Lai Lạt Ma là một bậc Thầy có năng lượng lành rất lớn, sở dĩ Ngài có tâm từ bi mệnh mông là vì khổ đau quá lớn đã đè nặng lên vai Ngài.

Vừa là Quốc vương vừa là vị Thầy tâm linh lãnh đạo dân tộc Tây Tạng, Ngài đã cùng gánh chịu tai họa, đau khổ phủ trùm lên đất nước mình, dân tộc mình do Trung Hoa gieo rắc. Làn sóng đỏ đã làm cho một đất nước với hơn hai ngàn năm Đạo Phật có mặt tan tác, chia lìa và cuối cùng Ngài phải lưu vong. Nếu không qua sự tu tập, tự chuyển hóa rất lớn của mình thì Ngài không thể nào trở thành một vị lãnh đạo, một bậc Thầy nổi tiếng trên thế giới như ngày hôm nay. Bất cứ nơi đâu mà Ngài đặt chân đến, năng lượng từ bi, khiêm nhả của Ngài đều cảm hóa được mọi người.

Cho nên, chúng ta nhận được lý vô thường sâu bao nhiêu thì tâm Bồ Đề của chúng ta vững bấy nhiêu.

4. Thấu lý Tứ Đế.

Có một đệ tử hỏi Đức Phật: “Thế nào là vô minh.” Đức Phật trả lời: “Không thấu lý Tứ Đế là vô minh.” và “Thế nào là vô minh đoạn tận chứng được quả Niết Bàn.” Đức Phật nói tiếp: “Thấu đạt lý Tứ Đế thì đoạn tận vô minh, chứng được quả Niết Bàn.” Có dịp chúng ta sẽ đi sâu vào Lý Tứ Đế để thấy chiều rộng, chiều sâu và là nền tảng cho tuệ giác, cho quả vị Niết Bàn.

Tất nhiên chúng ta có thể đứng trên nền tảng của giáo lý Nguyên thủy, Đại thừa hay Thiền tông để giải thích câu “Thấu lý Tứ Đế” của Đức Phật dạy.

Nếu ta nhìn vạn pháp và trực nhận mọi hiện tượng vật lý, tâm lý đều có mặt từ nhân duyên sinh khởi, chưa hề có một pháp nào không hình thành từ yếu tố nhân duyên. Trực nhận và sáng tỏ được điều này tức đoạn được sâu, bi, khổ, ưu, não, ái nhiễm, chấp trước ngã, pháp. Đây là nền tảng đoạn tận vô minh trên căn bản giáo lý Nguyên Thủy triển khai.

Nếu ta thấu đạt được vạn pháp trùng trùng duyên khởi kia đều như mộng; tự bản chất nó vốn không thật. Nó là sóng biển, là bọt bóng, là hơi sương từ đại dương mệnh mộng, trong lặng; thì những thành bại, nhục vinh, nào sinh, nào diệt, nào chứng Thánh quả, nào nhập Niết Bàn, nào nghiệp thức nổi chìm, phàm phu u tối tất cả đều được biểu hiện ra từ biển giác tánh vô sinh bất động. Đây là con đường thể nghiệm đoạn tận vô minh vi tế chứng nghiệm Phật tâm của Đại thừa Bồ Tát đạo.

Dĩ nhiên với cái nhìn của Thiền nhân, vấn đề giản dị hơn nhiều vì không đi vào chữ nghĩa, lý sự rườm rà. Chúng ta chỉ cần an trú được ngay nơi sự “nhận biết tỉnh sáng hiện tiền, vô niệm” liên tục, tức khắc đoạn dứt được vô minh, chứng nghiệm tự tánh Niết Bàn hằng hữu nơi ta mà thôi.

5. Nhận ra được tự thể tâm.

Các vị thiện trí thức của Thiền môn ngày xưa hoặc đánh, hoặc hét, hoặc vỗ vai, hoặc xử dụng những ngữ cú kỳ đặc, hoặc giản dị chất trực bình thường nhưng đều có chung một qui kết. Đó là muốn cho người tu quay trở lại chính mình nhận ra tự thể tâm vô sinh, bất động hiện tiền, sáng ngời mà họ đang xử dụng.

Ngoài ra văn học Đại thừa cũng khai triển rất rõ. Trong “đoạn khách và chủ, bụi lao xao và không gian bất động” của Kinh Thủ Lăng Nghiêm là cánh cửa mở cho chúng ta đi vào nhận ra được tự thể tâm bất sinh, bất diệt rất dễ. Thể nghiệm được căn bản này gọi là “thấy Đạo”, “ngộ Đạo” hay ngôn ngữ mang đậm chất Thiền nhất là: “Biết được mặt mũi thật của chính ta.”

Tóm lại, thừa đại chúng, chương này phần đầu đã dẫn chúng cho ta khi thấy Đạo là ánh sáng trí tuệ có mặt. Câu quan trọng nhất là: “Người học Đạo thấy được chân lý thì vô minh dứt sạch và trí tuệ hiện tiền. Người thấy được Đạo như người cầm đuốc vào trong nhà tối, bóng tối liền mất chỉ còn ánh sáng.”

Chân lý hay Đạo có mặt nơi thân năm uẩn ngay đây, phút giây này. Thấy được chân lý hay không tùy thuộc tâm tha thiết của chúng ta. Có một vị Thiền sư Trung Hoa đã nói câu rất hay: “Cửa hàng của ta có đủ loại thuốc trị đủ thứ bệnh. Từ bệnh của cơ thể vật lý, đến bên trong nội tạng và có cả thuốc trường sinh bất tử.”

Trong giáo lý của đạo Phật, Đức Phật cũng bày bán đủ các loại thuốc giống như thế, có loại thuốc giải trừ phiền não để đời sống có được niềm vui. Đồng thời, có loại thuốc ban tặng cho chúng ta món quà vĩ đại vượt thoát sinh tử, chứng được Niết Bàn. Tất cả đều do chúng ta, nếu biết cách, khéo dùng thì cũng một loại thuốc đó mà thành thượng vị, còn nếu không khéo dùng thì sẽ trở thành đất cát, hoặc tệ hơn là trở thành thuốc độc.

Tôi xin lấy ví dụ. Từ xưa cho đến bây giờ, theo truyền thống Phật giáo Việt Nam lúc quý thầy vào chùa đều được dạy kinh văn chữ Hán, và đi vào các văn hệ từ võ lòng Luật tiểu đến Di giáo Tứ Thập Nhị Chương và lên Bát Nhã, Hoa Nghiêm, Niết Bàn... mà xem nhẹ những Kinh căn bản ngày xưa để thực tập như Kinh Tứ Niệm Xứ. Trong khi cả một truyền thống Nguyên Thủy hiện tại rất thịnh hành đã sinh ra những bậc Thầy, Đạo sư lớn. Tất cả đều đặt trên nền tảng thực tập “Tứ Niệm Xứ.” Con đường quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp, là bốn pháp hành Thiền cương lĩnh bao trùm các pháp thực tập khác. Vậy mà chúng ta được dạy chỉ giáo lý Đại Thừa mới tuyệt vời, mà

không nghĩ rằng hạnh phúc, an lạc, đời sống giải thoát thực sự có được là từ sự thực tập rất căn bản đi lên. Pháp Thiền Tứ Niệm Xứ của truyền thống Nguyên Thủy không những bao trùm các truyền thống Phật giáo Tịnh, Mật mà còn bao trùm cả truyền thống thiền Đông Độ của Trung Hoa. Ấy vậy mà chúng ta xem nhẹ.

Trong pháp thực tập, đôi lúc chúng ta nghĩ phải làm điều gì quan trọng mới có thể đưa tới con đường hạnh phúc, sự an lạc. Nhưng thực sự điều quan trọng nhất là làm thế nào phục hồi năng lượng chánh niệm. Và trong những phương pháp phục hồi chánh niệm, không có pháp nào tuyệt vời bằng phương pháp nắm hơi thở hay niệm thân hành để thực tập cả.

Chúng ta thông minh thì mời gọi năng lượng chánh niệm đến, và không có cách gì hay hơn cho người mới thực tập là an trú tâm nơi hơi thở. Đầu tiên chúng ta nhận biết hơi thở vào, hơi thở ra. Sau đến chúng ta nhận biết tất cả những động thái của thân. Rồi từ năng lượng chánh niệm hùng hậu này ta sẽ nhận diện từng cảm thọ vui buồn sinh khởi nơi tâm, nhận biết những biến động của tâm hành. Tất cả những xao động, bất an, căng thẳng, lo âu, phiền muộn, giận tức đều có chung một con đường là có hình ảnh và có tiếng nói thì thâm độc thoái, đối thoái của tâm hành. Nó là đối tượng cho ta nhận biết. Ta chính là “cái biết” mà không phải là “cái bị biết.”

Khả năng nhận biết là năng lượng chánh niệm. Nó thường trụ vĩnh hằng, là tâm Phật bản nhiên, rõ ràng, chiếu sáng. Chỉ cần sống liên tục với nó thì gọi đó là người thấy được chân lý. Con đường học đạo mệnh mông nhưng chỉ cần chúng ta quay lại làm việc này mà thôi. Từ đó con đường mở ra lồng lộng, chúng ta đi thênh thang vượt thẳng trời cao.

CHƯƠNG XVIII SIÊU VIỆT NHỊ BIÊN

Thưa quý vị,
Đây là một chương Kinh gồm những chữ Hán mà chúng ta đều biết nhưng để giải thích những từ này không phải dễ. Siêu Việt Nhị Biên là tên của chương mười tám này.
Siêu việt là vượt lên trên. Nhị biên là cặp song đối giữa phải và quấy, thánh và phàm, có và không, tốt và xấu... và vượt lên trên cặp đối đãi trong nhân gian gọi là siêu việt. Siêu là vượt lên trên, việt là nhảy ra khỏi, bước thẳng lên.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “**Ngô pháp, niệm vô niệm niệm. Hành vô hành hạnh. Ngôn vô ngôn ngôn. Tu vô tu tu. Hội giả cận nhĩ, mê giả viễn hồ. Ngôn ngữ đạo đoạn. Phi vật sở câu. Sai chi hào ly, thất chi tu du.**”

Đức Phật dạy: “*Pháp của ta niệm mà không có người niệm và đối tượng niệm. Làm mà không còn người làm và đối tượng làm. Nói mà không có người nói và đối tượng nói. Tu mà không còn người tu và đối tượng tu. Người hiểu biết thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường ngôn ngữ, không có vật gì ràng buộc. Sai chỉ một hào ly, mất liền tức khắc.*”

Có lẽ chương này và chương cuối bốn mươi hai là hai chương khó nhất nhưng lại hay nhất. Chúng ta đọc đoạn chữ Hán trên thấy kinh văn ngày xưa thật là nghèo chữ, có phải không?

B. ĐẠI Ý.

Chương này có đại ý là siêu việt các cặp song đối, thể hiện đạo lý hiện tiền và phải cực kỳ cẩn trọng trên đường tu.

C. NỘI DUNG.

1. Đối tượng và chủ thể.

Thưa đại chúng, nội dung giáo lý đạo Phật có hai từ ta thường gặp nhất: là Năng và Sở. Nội hàm của hai chữ này tùy theo ngữ cảnh mà giải thích cận và sâu khác nhau.

Năng là chủ thể, sở là khách thể hay đối tượng. Chủ thể (năng) là mình, khách thể (sở) là những đối tượng. Nếu ta quay lại bên trong thì thấy thân này là của tôi thuộc về sở, tức là cái bị tôi nhận diện và nó là sở hữu của tôi. Còn tôi là cái nhận biết bên trong, nhận biết đây là thân của tôi.

Cái khả năng nhận biết vô hình, vô tình nằm bên trong ta gọi nó là chủ thể. Còn cái ta sở, đụng đến được, cân đong đo đếm được như hình hài này là khách thể, là vật bị nhận biết. Từ ví dụ này, các vị quay vào bên trong thì các vị thấy cái gì bị ta nhận biết đều là khách thể cả. Còn “cái biết nguyên sơ” không phải bằng tri thức gọi là chủ thể. Và tùy theo khả năng ta đi vào đạo lý sâu bao nhiêu thì nhận ra ta là tự thể không sinh không diệt rõ bấy nhiêu. Con đường này là con đường quay trở vào.

Ví dụ ta nhìn ra ngoài, mặt cận khách thể là rừng núi chung quanh. Chủ thể là tu viện, thiền đường. Do vì Tu Viện Lộc Uyển có mặt nên cảnh quan rừng núi, đất đai, cây cỏ bạt ngàn chung quanh có mặt. Người ta gọi tu viện gồm có thiền đường, tăng xá là chủ, mà đất đai cảnh trí là bất động sản của tu viện. Nên những cơ sở vật chất được xây dựng là chủ. Còn núi rừng chung quanh là khách.

Về lãnh vực con người, thì con người là chủ, là năng. Tất cả cơ sở động sản hay bất động sản đều là sở hữu của ta cả.

Quay lại chúng ta, hình thể ngũ uẩn này là vật sở hữu của mình. Còn khả năng suy nghĩ, vận động ý chí bên trong của mình, điều động hình thể vật lý này, như tư duy, tình cảm của mình thì gọi là chủ thể. Nhưng những phần này có bóng dáng, cảm nhận được dù rất mịn, rất tinh tế và vô hình đều thuộc lãnh vực của sinh diệt nên là khách. Còn chủ là những gì thường trụ, không sinh diệt, không đến không đi, không vui không buồn.

Nhìn lại mình thì cái gì không sinh, không diệt, và cái gì là sinh diệt? Vui buồn là sinh diệt, sâu hơn một tầng vui buồn là suy nghĩ, tiếng nói thì thậm cũng là sinh diệt. Lặn sâu hơn một tầng nữa, ta thấy lúc có tiếng nói thì thậm thì ta chính là dòng suy tư. Nếu chúng ta tĩnh tâm, tu chánh niệm vững vàng thì tiếng nói thì thậm này là cái bị nhận diện, mà ta là năng lực nhận biết.

Năng lực nhận biết này không có tiếng nói, nó như mảnh gương phẳng lặng trong veo và chiếu sáng nhưng chợt có tiếng thì thậm là nó nhận biết ngay. Ta gọi “tự thể rõ ràng, tỉnh sáng, trong lặng nhận biết” ấy là chủ thể ban đầu của ta. Và nếu lúc nào ta cũng sống trong sự nhận biết liên tục này, là chúng ta đang an trú trong chánh niệm. Đạt đến trạng thái an trú trong chánh niệm là chúng ta đang an trú trong tự thể Niết Bàn.

2. Siêu việt cả hai.

Thưa đại chúng, từ sự giải thích trên chúng ta đi vào câu: “Niệm vô niệm niệm.” có nghĩa là niệm mà không có đối tượng.

Niệm là gì? Niệm là chú ý. Chú ý thì phải có đối tượng để ta chú ý, và có cái gì bên trong để ta vận dụng ý thức đặt sự chú ý vào. Khi chúng ta có một đối tượng để đặt tâm thức vào, và bên trong tâm thức đang vận động năng lực đặt sự chú ý vào nó, cố gắng vận dụng để quán chiếu, thì thậm nói về nó là chúng ta đang còn trong trạng thái có mặt của đối tượng, chủ thể. Có mặt của năng và sở.

Nếu chúng ta vượt lên, không vướng vào đối tượng, không khởi tâm bên trong; chỉ an trú trong trạng thái lặng lẽ, rạng ngời thì gọi đó là “niệm vô niệm niệm.” Niệm mà không có đối tượng, không có chủ thể gì cả, siêu việt cùng một lúc, vượt lên trên hai tầng chủ thể, khách thể của năng và sở.

Chúng ta tu mà đạt đến trình độ công phu sâu sắc niệm mà vô niệm cũng là công phu bình thường nhất, là cái gì giản dị nhất. Vô niệm là chúng ta an trú trong tâm Phật bản nhiên của mình, an trú trong tầng rất sâu của tự thể tâm. Trong kinh Viên giác gọi là niệm Chân Như hay niệm vô niệm.

Ở đây từ “niệm vô niệm niệm” được lập đi lập lại nghe khó hiểu nhưng nếu chúng ta luôn sống chánh niệm, tỉnh thức trong trạng thái tâm lặng lẽ, trống rỗng chiếu sáng thì gọi là niệm mà vô niệm. Và chỉ một câu này sẽ mở bung cho chúng ta dễ dàng đi vào những câu kế tiếp.

– “Hành vô hành hạnh.” Chúng ta có nhiều cấp độ để giải thích “hành vô hành hạnh.” như sau:

Cấp độ cạn nhất là những việc làm trong đời sống chúng ta. Chúng ta làm mọi việc mà muốn cho người khác biết đây là tôi làm, tức là có việc để mình làm, có tôi là tác nhân của những việc làm đó. Thông thường nếu tâm thức còn bản ngã thì chúng ta đều chạy theo qui luật như vậy. Ví dụ tôi ở trong chúng, tôi đã làm tất cả mọi việc bằng tấm lòng và thành công thì mọi người phải biết sự thành công đó do tôi làm, cho nên có năng và sở, có việc làm và có người làm. Đó là cấp độ cạn mà người ta thường muốn chứng minh cho mọi người biết việc ta làm, tức thì theo sau nó nào những buồn phiền, ganh tị, bất an, sân si, vô minh... sắp hàng dài trong việc có người làm và có việc đã làm. Nói một cách khác, khi có bản ngã chen vào, có cái ta ở trong đó thì mọi việc trở thành phiền não. Đây là phạm vi hẹp của đời sống con người.

Thưa đại chúng, nhìn vào phạm vi của đạo, nếu chúng ta còn tâm thức nhị biên thì đời sống tâm linh của chúng ta không vươn cao lên được. Ví dụ sống trong chúng cùng tu học, mình là người giỏi nhưng sống rất hài hòa, không muốn chứng minh mình là người giỏi dù đã làm mọi việc hoàn thành tốt đẹp. Ta cứ để đời sống mình hòa nhập trong chúng, tuôn chảy như dòng sông đẩy công việc đi, mang mọi người cùng đi thì đời sống đó là một đời sống đẹp lành, và chắc chắn sẽ vươn lên tầm cao trong đời sống tâm linh. Và đây chỉ là “hành vô hành hạnh” ở mức độ thấp cạn. Nếu trong chúng có được một người như thế là một sự đóng góp lớn cho tu viện, cho một trung tâm tu học.

Vươn lên đến tầm cao hơn nữa thì “hành vô hành hạnh” là hành Bồ Tát Đạo, đi trong lục đạo luân hồi và tất cả việc làm của mình như cúng dường chư Phật, hóa độ chúng sanh, giảng kinh, thuyết pháp, bố thí thân thể này... của các vị chỉ là công việc của một người do “tùy duyên nhậm vận” theo tâm đại bi mà hành trì. Công hạnh sâu dày đã bao nhiêu kiếp tu tập, giáo hóa chúng sanh hay bé nhỏ như nâng niu sinh mạng của một con kiến... tất cả chỉ là việc bình thường như hơi thở, như mây trời lang thang thể thôi, chẳng có gì để tự hào cả. Làm mà không có việc để làm, năng và sở triệt tiêu. Nhưng năng lực của Đại bi tâm như nắng ấm hiển tưng nhân gian vô phân biệt; gọi đó là “hành vô hành hạnh,” ở cấp độ thâm sâu.

– “Ngôn vô ngôn ngôn,” là nói mà không có đối tượng để cho mình dạy dỗ, và tự thấy mình là người không dạy dỗ gì cả. Thường thì khi chúng ta nói ra là muốn người kia phải chú ý nghe mình, dạy người ta mà họ không nghe thì mình rất là phiền não. Đó là tâm thức đang ở tầng cạn. Trong đời sống tu học, chúng ta khá một chút thì trách nhiệm của ta là đóng góp, chia xẻ còn nghe hay không là chuyện của người ta. Nếu ta có nhiệt tình rất lớn, muốn giúp người nhưng họ không nghe mà chúng ta sinh phiền não thì ta tự chuốc lấy khổ cho mình. Cho nên nâng tâm thức của mình lên một tầng cao hơn thì chúng ta đã làm tròn trách nhiệm, còn nghe hay không là chuyện của họ. Và lòng từ bi của mình nếu mệnh mỏng hơn nữa thì thừa đại chúng, chúng ta phải vận dụng trí tuệ làm thế nào để người ta có thể hiểu được những gì mình muốn trình bày. Đức kiên nhẫn, sự đợi chờ làm lớn tình thương yêu của những người tu Bồ Tát hạnh. Bằng khả năng của tình yêu thương chúng ta sẽ chế tác ra những phương pháp, những lời nói xuất phát từ trái tim, những cách thế cho người vượt qua những đau khổ, chông gai trong cuộc đời.

Tôi chia xẻ những điều trên để qui lại “Ngôn vô ngôn ngôn” là khi trong trái tim ta có hai chất liệu: tuệ giác và thương yêu thì chúng ta làm tất cả vì người không phải vì mình. Ví dụ, một vị Thầy lên bục giảng có hai cách dạy: cách thứ nhất là muốn trình bày, khoe sự hiểu biết, kiến thức của họ. Cách thứ hai là làm thế nào giúp người nghe hiểu, và thực tập để tự chuyển hóa tâm thức. Hai điều này rõ ràng một là vì người mà nói, và một là muốn khoe mình.

Vì thế tùy thính chúng trong pháp hội mà vị thầy nói những lời bình dị, hay những chuyện cao vời hợp với nhu cầu trí thức của người nghe. Họ vì người mà nói, không phải vì mình nên gọi là nói mà không nói.

Ở tầng cao hơn nữa. “Ngôn vô ngôn ngôn,” là xóa mất đi biên giới chủ thể, đối tượng khi nói. Nếu mở những trang Kinh ngày xưa của Đức Thế Tôn, chúng ta thấy Ngài nói: “Trong bốn mươi lăm năm qua, đi khắp lưu vực sông Hằng ta chưa hề nói một lời.” Câu nói này của Ngài chúng ta nên hiểu là trong khi nói mà tâm ta vẫn an trú trong trạng thái chánh niệm thì lời nói tự nhiên như dòng suối từ bên trong chảy ra, không mất mình trong những điều mình nói. Tức chúng ta nói, làm mọi việc nhưng không bước ra khỏi vùng đất Như Lai bất động mình đang đứng.

– “Tu vô tu tu” có nghĩa tu mà không có đối tượng để thành đạt. Nói một cách dễ hiểu là không có quả vị để chứng đắc, không có người chứng quả gọi là tu mà không tu gì cả.

Nếu ta dùng lăng kính của Thiền Đông Độ thì tự ta đã có sẵn hạt mầm Phật bên trong rồi. Tu chỉ là nói trên ngôn ngữ mà thôi. Điều quan trọng là chúng ta trở về hồi phục được, sống được trong vùng đất tự tâm mà không cần phải làm gì thêm cả. Con đường tu là con đường loại dần ra. Lão Trang có câu: “Vi học nhật ích, vi đạo nhật tổn.” có nghĩa học thì một ngày một thêm, tu tập thì một ngày một bớt. Người xưa hay ví tự ta đã là viên kim cương, không cần đi tìm kim cương đâu nữa. Tự ta là Phật rồi, điều quan trọng là chúng ta biết loại bỏ những cấu uế bên ngoài trở về với tự thể kim cương chói sáng của ta.

3. Hai nẻo quay về.

Trong nhà Thiền có câu chuyện Ngài Vân Phong tham vấn một vị Thầy để xin mở con mắt đạo, được vị Thầy trả lời: “Phật pháp đâu phải cá sinh, thiu thối đâu mà ông lo. Từ từ rồi ta sẽ dạy cho.” Và từ đó ông trải qua nhiều tháng năm làm lụng cực nhọc như mùa lạnh thì đi kiếm củi, mùa hè gặt gạo thì phải đi kiếm gạo về nuôi chúng, làm thư ký lo sổ sách cho nhà chùa... Ngày qua tháng lại, lòng buồn vô cùng thấy nghiệp duyên mình sao nặng quá. Xin học đạo thì không được dạy, Thầy cứ hẹn hoài nên làm việc nhưng lòng không vui. Một hôm ngồi tọa thiền sau bếp, bất chợt ông nghe tiếng âm không biết do chuột mèo chạy làm đổ rổ rá gì đó vang đến tai đánh thức ông, tự nhiên ông ngộ đạo.

Sau khi ngộ đạo, ông khóc vì quá vui mừng và ông đi lên phương trượng đánh lễ Thầy. Vừa bước tới cửa, vị Hòa Thượng mở cửa bước ra cười bảo: “Ta mừng cho ông, việc lớn đã xong.” Ông liền đánh lễ: “Thưa Thầy, đạo lý giản dị như thế này thì Thầy đâu cần gọt con mấy lần, Thầy làm cho con khổ

sở, tham thiền học đạo ngày đêm như thế.” Hòa Thượng bảo: “Nếu ta không làm như thế thì ta vui đập ông rồi. Tuy đạo lý rất gần, diện mục thật, tâm Phật bản nhiên ông tự có nhưng nếu không giúp ông, làm cho niềm khát khao của lòng ông lớn thì ta chôn luôn một đời của ông, ông không thể sáng được đạo, không thể nhận ra tâm Phật bản nhiên của ông.”

Thưa đại chúng, từ câu chuyện này chúng ta có hai lối để đi vào. Thứ nhất là đi vào bằng con đường ngộ lý. Thứ hai là đi vào bằng tác sự, có nghĩa là thực tập.

Thế nào là con đường ngộ lý, là con đường để chúng ta nhận ra lý? Nhận ra lý không phải khó, nếu có một chút kinh nghiệm chúng ta nhận ra rất dễ.

Tôi xin chia xẻ cùng quý vị từ cạn đến sâu. Cái cạn nhất, dễ nhận nhất là cái gì chúng ta gọi là của mình, là vật sở hữu thì không phải là mình.

Và ngộ lý là con đường để chúng ta nhận ra cái gì gọi là của ta thì đó chỉ là vật sở hữu mà không phải là ta. Đi vào chỗ cực thâm sâu sẽ nhận ra “Ta” chính là cái biết thường hằng, tĩnh lặng. Đó là trạng thái Niết Bàn tịch tĩnh có mặt ngay trong hình hài này. Chứng nghiệm được trạng thái này và luôn an trú trong vùng đất bất động ấy gọi là an trú nơi hữu dư Niết Bàn.

Chúng ta nên nhớ Vô Ngã là trái tim của giáo lý đạo Phật. Chư Phật vô ngã nhưng vẫn tràn đầy năng lượng đại bi và thường trú trong Niết Bàn. Tuy vô ngã nhưng vẫn có trạng thái Niết Bàn để chứng. Dĩ nhiên qua lời dạy của Đức Phật, chúng ta vững tin rằng thân này vốn là không nhưng vẫn có trạng thái an tịnh của Niết Bàn.

Khi nhận được điều này và vững tin thì gọi là người ngộ được lý. Tuy nhiên ngộ được lý rồi nhưng mỗi ngày chúng ta nhảy ra, nhảy vào vùng đất Niết Bàn ngàn vạn lần. Cho nên tu là làm thế nào để luôn sống với cái “nhận biết tỉnh sáng” từ sáng đến chiều mà không sống với những mênh mang suy nghĩ, không sống với những tiếng nói liên tục không dứt của dòng sông tâm thức là chúng ta an trú được trong tâm Phật bản nhiên. Con đường này, tức con đường ngộ lý rồi thì chúng ta tu rất nhẹ, và cách dụng công của chúng ta thông dong mà hiệu quả rất cao. Khi đã ngộ lý rồi, đang trên con đường thực tập thì mọi bóng dáng quá khứ, buồn phiền, sầu khổ... chúng ta loại trừ rất dễ. Không một điều gì có thể phủ lên tâm thức để đọa đày ta cả.

Chúng ta làm được công việc này gọi là tu mà không có tu, tu như chơi, tu rất thanh thoi, rất thông dong không có gì để làm cả. Chúng ta chỉ ngồi đó

mà nhận diện đơn thuần các cảm thọ của tâm hành, các ý nghĩ ruỗi rong trong vùng trời tâm của ta thôi. Như bà mẹ trìu mến nhìn con, để nó chạy chơi một mình đến lúc mệt nó ngủ thế thôi.

4. Căn trọng từng bước đi.

Thưa đại chúng, tôi xin lập lại và đi sâu vào nội dung của chương mười tám với chủ đề “Siêu Việt Nhị Biên.”

Siêu việt nhị biên là vượt qua khỏi hai bên. Nhị biên là hai phía... Từ nhị biên này có rất nhiều nghĩa, như sinh tử, Niết Bàn cũng thuộc loại hai phía. Có và không, phải và quấy, tốt và xấu, dễ thương và không dễ thương, hạnh phúc và khổ đau đều thuộc về loại hai phía.

Điều đầu tiên chúng ta nên ghi nhận nhị biên là thực tại của đời sống, tức là không hề có cái này mà không có cái kia. Như khi hạnh phúc có mặt thấp thoáng bên sau có khổ đau, tình bạn có mặt thì bên sau đều có bóng dáng của sự phản bội. Chưa bao giờ có sự thù địch trên hành tinh này mà không bắt đầu từ tình hữu nghị, bạn hữu với nhau cả. Ví dụ như chiến tranh trên thế giới xảy ra giữa hai khối Tư Bản và Cộng Sản, họ đã từng là bạn với nhau nhưng cũng từ họ mà làm nên những cuộc tương tàn, giết chóc, phá hủy từ nhân mạng đến văn hóa, kinh tế, tài chánh... trên hành tinh này. Thậm chí những cuộc Thánh chiến nhuộm đen một giai đoạn lịch sử châu Âu cũng phát sinh từ những người cùng một niềm tin vào đấng Cứu thế.

Trở lại vấn đề nhỏ của tự thân. Tự tâm chúng ta luôn có hai mặt của đời sống. Khổ đau hạnh phúc, nước mắt nụ cười đều cùng lúc có mặt. Và trên con đường tu chúng ta làm thế nào để vượt lên trên hai điều này gọi là siêu việt nhị biên. Và cuối cùng của đường tu là vượt lên trên Sinh tử Niết Bàn.

Trong toàn bộ Kinh Bốn Mươi Hai Chương thì đây là chương rất đặc biệt, chương bốn mươi hai tức chương cuối cùng có sắc thái đặc biệt như thế này. Nhưng ngôn ngữ sâu sắc, hay, ngắn gọn là chương Kinh thứ mười tám mà chúng ta đã và đang bước vào: “Niệm vô niệm niệm. Hành vô hành hạnh. Ngôn vô ngôn ngôn. Tu vô tu tu. Hội giả cận nhĩ. Mê giả viễn hồ. Ngôn ngữ đạo đoạn, Phi vật sở câu. Sai chi hào ly. Thất chi tu du.” Có nghĩa “niệm mà không niệm, hành mà không hành, nói mà không nói, tu mà không tu. Người hiểu thì rất gần, người không hiểu thì xa mịt mù. Dứt bật nói năng, không có bất cứ một đối tượng nào, vật chất, tư duy, tình cảm... câu thúc ràng buộc tâm thức mình cả. Với pháp hành của mình nếu lệch một kẻ tóc, đường tơ thì mất liền đạo lý nhiệm mầu đang có trước mặt.”

Từ “vật” ở đây ngoài nghĩa ngoại vật thô là những đối tượng bên ngoài có hình thể, màu sắc, âm thanh, mùi vị... cũng còn là nội vật tinh tế như ý tưởng, tư tưởng, tư duy, ý thức... của mình.

Thưa quý vị, khi chúng ta đi vào đời hoằng pháp, độ sinh mà năng lượng tu của mình đã đầy, đã trong lặng sáng ngời thì sự có mặt của ta là một đóng góp lớn. Chúng ta giúp người chuyển hóa, giúp người phát triển tâm Bồ Đề mà không cần phải dụng công gì hết. Tự nhiên năng lượng lành thấm vào trái tim người.

Ngày xưa, các vị tỳ kheo sinh vào thời Đức Phật, có duyên lớn sống gần Ngài, năng lượng giác ngộ từ Đức Thế Tôn thấm đẫm vào trái tim của đệ tử nên các vị dễ chứng A La Hán quả vô cùng. Sự có mặt của các bậc giác ngộ là như thế.

Trong đời sống tu chúng ta đang thực hành “vô hành hạnh,” là tu mà không tu gì cả, độ sinh mà không có độ sinh gì cả. Nếu chúng ta tu giỏi, khi làm Phật sự lớn, Phật sự nhỏ hay độ sinh dù công đức bằng hư không chúng ta thấy như trò chơi. Tại sao? Thưa, đó là những gì rất tự nhiên tuôn chảy từ trong tim ta, không có sự dụng công, không phải làm để người mang ơn mình. Nếu chúng ta tu dở thì khi giúp người một chút việc nhỏ nhoi, ta cũng thấy là mình đã làm việc lớn lao vĩ đại. Đối với người tu thật, thì đạt đến chỗ không còn dụng công nữa. Lòng từ bi, những việc lành đã làm xem nhẹ như tơ, như đôi dép rách không có gì phải bận tâm. Đó là việc phải làm của người tu.

Thưa, tôi nói điều này nghe rất ngược nhưng rất đúng. Tại sao? Vì nếu thầy tu không làm những việc tu tập độ sinh như vậy thì không thể làm điều gì khác, và họ phải cảm ơn những người họ đã giúp đỡ, giáo hóa, nuôi dưỡng vì nhờ người kia làm điều kiện cho lòng từ bi của họ tuôn chảy. Có người múc nước cho giếng của họ trong thêm, ngọt thêm.

5. Mặc tình theo duyên.

Chúng ta thường có một thói quen rất kỳ lạ là cứ tôn xưng quý thầy, thần thánh hóa vị thầy của mình. Tất nhiên ở mặt tích cực, đây là điều cần có để xây dựng niềm tin cho người mới phát tâm tu và quần chúng Phật tử. Nhưng ở mặt tiêu cực, điều này xoi mòn phẩm hạnh, nuôi lớn bản ngã của đời sống Tăng gia. Sự sùng mộ, tôn vinh quá đáng dẫn đến hủ tục cúng dường vật chất phi chánh pháp, làm thành một tập thể người tu chìm dần trong đam mê danh lợi. Và những đạo tràng có các vị Tôn sư giỏi; các thầy, cô thừa hưởng

được uy đức của Thầy mình tâm thức tự phụ, ý lại phát sinh tạo nên một tập thể kiêu mạn Tăng rất khó chịu.

Nếu các triều đình phong kiến những tôi thần được sủng ái do có công với vua đều trở thành một loại “kiêu binh” làm giảm tuổi thọ một đế chế. Thì trong đạo nhóm “kiêu mạn tăng” cũng dễ phát sinh và phá hoại chánh pháp cùng một cách thế như vậy.

Chúng ta hãy hồi tâm lại, nhìn kỹ vào điều này để thấy cái dở của mình là chính mình không lo tu, không quay về đào xới vùng đất tâm của mình mà cứ núp bóng những vị thầy lớn, rồi thấy hào quang của ông thầy là của mình. Tự hào về những điều của thầy mình. Nên nhớ, thầy mình là thầy mình, còn mình là mình đừng tự hào về ông.

Trong nhà Thiền người ta phân định ra ba loại đệ tử: loại thứ nhất đến với thầy để mong ve vuốt tình cảm yêu thương, là chỗ tựa để học trò kiếm chút tình cảm của thầy. Đó là cái dở của người đệ tử thấp nhất.

Loại thứ hai là lợi dụng danh tiếng, uy tín của thầy mình để làm ăn trên lãnh vực lợi danh.

Và đệ tử giỏi nhất là bước ngang qua hai điều đó. Đến với thầy để làm sáng lòng mình, để được trưởng thành trong sự rèn dũa, mài đập của thầy. Đến với thầy để đưa viên kim cương nguyên sơ lấm lem cát bụi cho người thợ ngọc kia mài dũa cho những cạnh thêm sắc bén, thêm sáng long lanh. Chứ không phải đến để nương tựa cuộc sống tình cảm, không phải đến để dựa vào tên tuổi lớn, danh tiếng của ông để ăn nên làm ra. Đây là những điều rất rõ chúng ta nên nhớ.

Thưa quý vị, khi đạo lý đã nhập cốt, tức đạo lý đã thấm vào xương tủy, thì từng tế bào máu của mình là chánh niệm, hơi thở của mình là chánh niệm, bước đi của mình là chánh niệm. An trú trong vùng trời chánh niệm trong sáng, tĩnh lặng thì từng lời, từng lời tuôn chảy một cách tự nhiên. Đối cơ giúp người chứ không phải vận dụng tư duy, nầy nọ để chứng minh cho người ta biết mình là người tài giỏi.

Một tâm thức thiếu sự thực tập, chúng ta thường cố đem hết tài ba của mình ra để làm đuôi công xòe ra lòe mắt thiên hạ. Người tu mà đạo lý thấm vào cốt tủy, thấm vào từng tế bào thì không phải như vậy; mà từng hơi thở là sự truyền đạt, từng lời nói là sự khiêm tốn, là lòng từ bi thấm đến người.

Người xưa khi đã đạt đến chỗ này thì: “Tùy duyên tiêu cự nghiệp, nhậm vận trước y xiêm.” Sống tùy duyên để cho nghiệp cũ trôi mòn dần, thông dong mặc áo, ăn cơm thật thanh thoi, tự tại.

Trong Thiền sử có ghi chuyện một vị quan lớn đến Thiền viện nọ hỏi: “Chúng ở đây có tụng kinh không?” Vị Thầy trả lời: “Chúng ở đây không có tụng kinh.” Ông quan ngạc nhiên: “Vậy thì chúng cả ngày tọa thiền ư.” “Không, ta cũng không dạy họ tọa thiền.” Vị quan liền nói: “Đã không tụng kinh, cũng không tọa thiền, vậy họ tu cái gì?” Vị Thiền sư: “Ta chỉ dạy cho họ làm Phật, làm Tổ chứ không dạy họ gì hết.” Ông quan thắc mắc: “Làm Phật làm Tổ là thế nào?”

“Ta chỉ dạy họ những sinh hoạt bình thường như ăn cơm, rửa chén, quét nhà... làm lụng như mọi người. Đời sống của họ là như thế. Nếu có ai nói phải tu là kẻ đổ gieo tai họa cho Thiền đường ta.”

Thưa, đó là đạt đến trình độ tu mà không phải tu.

“Tùy duyên, nhậm vận.” là mặc tình theo duyên. Tức là khi nắm được pháp hành vững niềm tin nơi tâm Phật của chính mình, chứng nghiệm được pháp lạc trên con đường tâm linh thì người ấy có thể an trú trong Già lam hay trôi nổi vào đời lúc nào cũng ứng dụng được công phu. Họ đem được sự thực tập vào mọi lãnh vực xã hội, mọi sinh hoạt trong những hoàn cảnh khác nhau, điều kiện khác nhau, không có hạn chế, không có khuôn khổ thì mới đáng gọi là một thiền nhân. Là người mà cả một đời trong từng hơi thở luôn an trú trong định, và cuộc sống thì mặc tình theo duyên.

Nếu chúng ta đã hiểu rồi thì rất là gần, nếu không hiểu thì xa vời vợi. Ví dụ pháp thực tập của chúng ta là chánh niệm, có niềm tin với phương pháp này thì càng ngày ta đi càng sâu. Khi thực tập sâu rồi thì thấy chánh niệm là vô niệm, vô ngã, là Niết Bàn thường tại. Nó không khác gì với ngôn ngữ người xưa diễn đạt là thấy tánh, là ngộ đạo, là mở con mắt pháp, nhận ra mặt mũi thật của mình.

6. An trú nơi sự nhận biết.

Thưa quý vị, thực tập chánh niệm là mời tâm về an trú nơi thân. An trú trong chánh niệm hiện tiền, dừng lại ngay phút giây này, tâm không chạy đến tương lai, không chạy lui về dĩ vãng mà là luôn nhận biết. Nhìn là nhận biết mọi vật trước mắt, lắng tai nghe là nhận biết mọi âm thanh đang đến với tai mình. Và có hai tầng của sự nhận biết:

Nhận biết mà có tiếng thì thầm, vận dụng ngôn ngữ để đối thoại và độc thoại thì nhận biết đó không phải an trú trong chánh niệm thực sự, không phải an trú trong tâm Phật bản nhiên không sinh, không diệt; không phải an trú trong tự thể Niết Bàn.

Nhận biết không có tiếng nói thì thầm là sự nhận biết trực tiếp, rạng ngời, tỏa chiếu minh mông. Chỉ khác nhau một tí vậy thôi. Hai trạng thái này qua lại tích tắc, lắt lay rất nhẹ.

Có một vị Thiền sư lên pháp tòa, ông ngồi yên không nói tiếng nào. Thính chúng chờ hồi lâu bảo nhau đi về. Khi thính chúng đi ra ông mở mắt nói: “Các ông toàn là lũ ăn hèm, (tức ăn đồ cặn bã). Ta nói pháp bình thường bằng ngôn ngữ thì các ông chịu nghe, còn ta đang nói pháp nhiệm mầu, tuyệt vời đệ nhất không ngôn ngữ thì các ông không biết nghe.”

Thưa đại chúng, mức độ thâm sâu hơn, đạo lý nhiệm mầu này nếu hiểu thì rất là gần, đang có mặt ngay đây trong từng phút từng giây. Nếu không hiểu, chúng ta chạy tìm thì đời này qua kiếp khác, chạy hoài không biết đâu là đạo lý cả; trong khi nó ở ngay trong ta. Cho nên câu Kinh trên Phật dạy: “người biết thì rất gần, người không biết thì đường mê rất xa.”

– “Ngôn ngữ đạo đoạn, phi vật sở câu.”

Thưa quý vị, ngôn ngữ thường rất hạn chế. Điều hạn chế đầu tiên là chúng ta đều có khái niệm khác nhau về vấn đề được trình bày. Ví dụ như từ dùng; chúng ta ở đây thường sử dụng chữ Bụt thay cho Phật. Đối với chúng ta thì khi đọc lên không có gì dị ứng trong tâm thức, chúng ta thấy đây chỉ là từ được dịch từ nguyên gốc. Nhưng những người đã quen với truyền thống dùng chữ Phật thì họ dị ứng, không có cảm tình. Cho nên mỗi ngôn ngữ đi kèm theo ý tưởng của mỗi người khác nhau nên ngôn ngữ hạn chế là như vậy.

Phải dùng tới ngôn ngữ để truyền đạt đạo lý không phải là con đường thật. Con đường thật không dùng ngôn ngữ. Chúng ta phải vượt ngang qua tầng ngôn ngữ để đạt thẳng đến đạo lý. Ngôn ngữ chỉ là một phương tiện, và nó rất vụng về. Đôi khi dùng nó, đã không chuyên chở được những gì ta muốn mà còn truyền đạt ngược lại điều mình muốn nói. Cho nên “ngôn ngữ đạo đoạn” là dứt bặt đường ngôn ngữ bên ngoài.

Ở tầng sâu, chúng ta hãy thử nhìn vào bên trong tâm thức. Không có những lo âu, bất an, sâu não... nào mà không khởi lên từ câu nói thì thầm. Chúng ta

buồn cũng có câu nói thì thâm, có thể có những câu nói thô ta nhận diện được, nhưng có những sóng ý thức thâm lắng chúng ta không nhận diện được nhưng vẫn có những câu thì thâm làm phát sinh phiền não.

Lời nói thô là lời nói ra chúng ta nghe được. Lời nói mịn là lời nói tâm thức, tư duy để có thể viết thành những trang truyện, những lời thơ, những trang sách.

Ý tưởng, tư duy gọi là lời bên trong. Sâu hơn lời thì thâm là những đợt sóng lao xao của ý thức. Ví dụ có những nỗi buồn dật bằng lời, có những hờn giận chỉ gọn sóng thôi cũng thuộc về lời.

Và sâu nhất là dòng chảy của vọng thức tạo thành nghiệp sinh tử luân hồi miên man. Nghiệp sinh tử không chấm dứt do vì đường ngôn ngữ này chưa dứt.

Thưa đại chúng, khi chúng ta an trú, thể nhập được trong vùng trời tâm bất sinh, bất diệt thì lời liền bất dứt. Lúc bấy giờ ta sống trong trạng thái sáng tỏ nhận biết hiện tiền, nhưng chỉ cần nhích sai một ly thì ta mất liền. Ví dụ ta chỉ cần khởi một câu nói, nhưng không khéo thì câu thứ nhất dẫn đến câu thứ hai và kéo theo một tràng dài vui buồn, phiền não phát sinh. Chỉ cần lạc một chút buổi ban đầu thì sẽ đi mênh mông trong cõi luân hồi. Cho nên tổ Tăng Xán gọi “sai một hào ly, mất trong khoảnh khắc.”

Tóm lại, trên lý chúng ta có thể nhận được đạo rất dễ, ta có niềm tin vào phương pháp thực tập chánh niệm rất dễ. Nhưng để sống được với chánh niệm hiện tiền nhận biết, đòi hỏi công phu hành trì bền bỉ, kiên trì. Như lời cuối cùng của Ngài Milarepa dạy đệ tử lúc từ giã Ngài xuống núi sau bao nhiêu năm theo Ngài tu học: “Đây là phương pháp bí mật. Học thì người đã học xong nhưng tọa thiền thì phải cần ngồi nhiều hơn nữa. Người hãy coi đây! Vừa nói Ngài vừa kéo cái khóa lên đưa đôi móng chai sạn, lở lói của mình cho Gampopa.”

Thưa quý vị, chúng ta chọn con đường này để học làm Phật, làm Tổ, vượt lên trên phàm phu thành tựu quả vị Thánh. Đây là con đường không phải dành cho người giải đãi, biếng lười, thiếu nhiệt tình mà có thể làm được. Điều này rất rõ ràng, xin nhắc nhau một lời như vậy.

CHƯƠNG XIX - CHƯƠNG XX TAM PHÁP ẨN

Thưa đại chúng,
Hai chương mười chín và hai mươi này có nội dung trùng hợp nhau là Tam Pháp Ẩn. Do vì đây là văn bản dịch rất xưa của Trung Hoa, cho nên những từ dùng hơi xưa so với văn bản Hán hiện tại. Chúng ta đều biết Vô Thường, Vô Ngã, Niết Bàn được gọi là Tam Pháp Ẩn.

A. CHÁNH VĂN.

CHƯƠNG XIX.

Phật ngôn: “**Quán thiên địa, niệm phi thường. Quán thế giới, niệm phi thường. Quán linh giác, tức Bồ đề. Như thị tri thức, đắc Đạo tột hỷ.**”

Đức Phật dạy: “*Quán trời đất nghĩ là vô thường. Quán thế giới nghĩ là vô thường. Quán linh giác tức Bồ Đề. Hiểu biết như vậy thì đắc Đạo rất nhanh.*”

CHƯƠNG XX.

Phật ngôn: “**Đương niệm thân trung tứ đại, các tự hữu danh, đô vô ngã giả. Ngã ký đô vô, kỳ như huyễn nhĩ.**”

Đức Phật dạy: “*Hãy quán chiếu tự thân được làm bằng tứ đại đất nước gió lửa, mỗi đại đều có tên riêng, không có ta ở bên trong. Ta đã không có thì tên của nó chỉ như huyễn hóa mà thôi.*”

B. ĐẠI Ý.

Đại ý của hai chương này là hành giả hãy chứng nghiệm Niết Bàn qua cánh cửa của Tam Pháp Ẩn.

C. NỘI DUNG.

1. Sự cần thiết của tuệ quán.

Thừa đại chúng, Vô thường, Vô ngã, Niết Bàn là Pháp Ấn làm chuẩn mực cho toàn bộ giáo pháp của Phật dạy, và cũng là chuẩn mực cho hành giả thực tập và thực chứng chánh trí. Chánh trí là từ ngữ khác của Niết Bàn.

Tôi xin chia xẻ cùng quý vị những từ tuệ giác, tuệ quán hay chánh trí rất là quan trọng. Đối với người tu chúng ta phát triển được tuệ giác hoặc nói một cách khác là phát triển chánh trí, hoặc có năng lực của tuệ quán tức khắc đoạn trừ được phiền não ở mức độ cạn.

Ở mức độ sâu hơn, phát triển được tuệ giác hay chánh trí chúng ta đoạn dứt được con đường sanh tử, thực chứng Niết Bàn. Đặc biệt trong giáo lý đạo Phật con đường của tuệ giác rất quan trọng. Những phiền não, khổ đau của đời sống chỉ cần làm một việc là khởi phát được nhận xét đúng thôi là chúng ta loại trừ được tất cả.

Ví dụ những đam mê trong đời sống do vì ta không có tuệ giác nên đam mê. Có tuệ giác rồi thì tự nhiên loại trừ mà không cần điều kiện gì khác cả. Là người tu, chúng ta hãy cẩn thận nhìn lại tâm hành của mình. Sống trong tập thể tu học, trong chúng có nhiều em mới xuất gia có tài hơn, dễ thương hơn, có nhiều tiềm năng hứa hẹn sẽ là những tăng tài, những pháp khí của Phật giáo. Ta nhìn lại lòng mình xem niềm yêu thương, trân quý, muốn nâng đỡ và chăm sóc các em có mặt trong ta hay không? Hay ta ghen ghét, tị hiềm... Chúng ta tu chưa cần phải làm những gì to lớn, chỉ làm chuyện nhỏ, rất nhỏ là nhìn từng chút tâm hành như vậy. Hạt giống Bồ đề, Niết bàn tiềm phục trong mỗi ý niệm, trong mỗi cái nhìn của chúng ta.

Tôi nhắc lại để quý vị lưu ý, những mệnh mông, bao la, đức hạnh của một người được thể hiện trong từng cái rất nhỏ. Chúng ta đừng tưởng những gì nhỏ không có giá trị. Bom hạt nhân là do một đơn vị nguyên tử cực nhỏ làm nên. Và chúng ta nhìn lại các bậc Thầy; các Ngài đã thành tựu đức hạnh, đi lên từ những điều cực nhỏ nên những lời nói rất bình thường, ngắn gọn, rất giản dị nhưng sức đánh động vào tâm thức con người rất mạnh.

2. Tam pháp ấn: Khuôn dấu chánh pháp.

Bây giờ chúng ta đi vào Pháp Ấn, xin các vị lưu ý là có Tam pháp ấn, Tứ pháp ấn và Ngũ pháp ấn.

Trong văn học A Hàm, Tam pháp ấn chúng ta đều biết là Vô thường, Vô Ngã, Niết Bàn. Tứ Pháp ấn thì thêm Khổ, như câu: “Các pháp đều vô thường. Các pháp vốn vô ngã. Các hành đều là khổ. Niết bàn thường tịch tĩnh.” Và Ngũ pháp ấn thì thêm “Tất cả Pháp đều không.” Dĩ nhiên trong truyền thống Mật Thừa của Tây Tạng, có Tứ pháp ấn khác với điều giảng giải nơi đây.

Pháp ấn không phải chỉ có mặt trong truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy và cũng không phải chỉ có mặt trong truyền thống văn học A Hàm, mà văn học Đại thừa cũng có Pháp ấn. Như chúng ta đều biết, Phật giáo Việt Nam thường thiên trọng tư tưởng Phật giáo Trung Hoa. Mọi điều các sư Trung Hoa giải thích mình đều bẻ nguyên bản xem như chuẩn mực, trong khi đọc vào các tác phẩm nghiên cứu của những học giả Phật giáo Nhật Bản cận đại thì thực tế không phải như vậy.

Tôi xin đơn cử ví dụ như theo Ngài Thiên Thai Trí Khải (538-597) sơ tổ Tông Hoa Nghiêm, (Trung Quốc) thì giáo pháp Đức Thế Tôn giảng dạy một đời được phân ra làm năm thời kỳ với bài kệ mà ai cũng biết với câu mở đầu: “Hoa Nghiêm tối sơ tam thất nhật.”... Thế nhưng theo những nhà nghiên cứu văn bản học thì Kinh Hoa Nghiêm không xuất hiện sớm như cách phân giáo của Ngài Trí Khải. Chính xác ấy là loại văn viết chứ không phải là loại văn ngôn, kệ tụng được kết tập.

Do vậy, Ngài Trí Khải cho rằng lúc Đức Phật nhập định luôn ba tuần để nói bộ Hoa Nghiêm này, và trong mười hai năm đầu giáo hóa Đức Thế Tôn giảng thuyết A Hàm để dẫn dắt các vị Thanh văn cũng không đúng. Tại sao?

Vì suốt cả một đời Đức Phật nói chưa bao giờ phân ra từng thời kỳ, từng năm để giáo hóa (mười hai năm A Hàm, sau đó hai mươi năm Bát Nhã...), điều này do các bậc thầy bác học Trung Hoa phân định mà thôi.

Ngày xưa Đức Phật tùy cơ thuyết pháp, và trên lưu vực sông Hằng Ngài đổi cơ của thánh chúng để giảng dạy pháp môn tu. Văn học Bát Nhã là loại phát triển bằng thể văn viết. Pháp Hoa, Niết Bàn cũng không phải Đức Thế Tôn dành tám năm cuối để nói.

Rõ ràng là Kinh Du Hành trong văn học A Hàm cho chúng ta thấy rằng cuối cùng Đức Thế Tôn nói Kinh Du Hành được tập trung lại trong Trường A Hàm. Như vậy bốn bộ A Hàm này là tập trung Pháp tạng một đời của Đức Thế Tôn đã dạy.

Nền văn học Đại thừa là văn học Phật giáo phát triển được triển khai từ dòng tuệ giác của Đức Thế Tôn, và được đặt căn bản trên nền Phật giáo Nguyên Thủy, là bông hoa của cây đại thọ A Hàm. Hẳn nhiên việc phân khoa, chú thích, phán giáo là việc làm rất cần của người con Phật, nhưng không phải là một định luận đúng cho muôn đời. Ấy thế mà phần lớn trong trường lớp Việt Nam chúng ta đều bị ảnh hưởng tư duy của các thầy Trung Quốc đè nặng. Đây là một trong những điều vụng về nhất của chúng ta.

Hãy trở lại Tam Pháp Ấn.

Tam pháp ấn không phải chỉ có mặt trong văn học A Hàm, mà còn có mặt trong bộ Niết Bàn được thẩm định là văn học Đại Thừa. Trong Kinh Niết Bàn chúng ta thấy những câu như: “Các hành vô thường, là pháp sinh diệt.”... là bốn câu kệ Đức Thế Tôn kể lại trong phẩm Cao Quý Đức Vương. Chuyện rất hay do Đức Phật kể lại liên hệ đến bốn câu kệ này.

Tiền thân Đức Thế Tôn lúc còn là một Tiên nhân, Ngài chưa biết pháp tu. Một hôm đang ngồi tọa thiền trong rừng vắng có một vị Thiên hiện thân làm quỷ Dạ Xoa đến đứng trước mặt Ngài đọc lên hai câu kệ: “Chư hành vô thường, thị sanh diệt pháp.” Khi nghe, vị Tiên nhân rất thích, chỉ hai câu kệ thôi mà làm cho tâm Ngài sáng bừng lên và Ngài đánh lễ nói: ‘Xin ông vui lòng đọc tiếp bài kệ.’ quỷ Dạ Xoa bảo: “Ta đang đói bụng, không thể đọc tiếp được, phải cho ta ăn cái gì ta mới đọc hết bốn câu kệ.” Tiên nhân kia thưa: “Tôi có tất cả lương thực, xin Ngài ăn.” Dạ Xoa bảo: “Ta chỉ ăn thịt thôi.” Thưa ngài: “Thịt thì không thể kiếm đâu ra.” Dạ Xoa nói: “Ta thích ăn thịt người thôi”. Đức Thế Tôn lúc ấy là một người rất mộ đạo nên bằng lòng cúng dường thân mình. Nhưng nêu lên thắc mắc “Nếu Ngài ăn thịt tôi thì tôi chết mất làm sao nghe được nửa bài kệ còn lại.” Quỷ Dạ Xoa nói: “Ta có cách là người đứng trên đỉnh cao của ngọn núi, ta ở dưới chờ người nhảy xuống. Trong quá trình người nhảy thì ta đọc kệ. Ta há miệng người rơi vào miệng ta.” Đức Thế Tôn bằng lòng nhảy xuống núi. Quỷ Dạ Xoa há miệng chờ và đọc hai câu kệ. Nghe hai câu kệ Ngài ngộ đạo lúc đang rơi từ đỉnh núi cao. Quỷ Dạ Xoa vốn là vị Thiên Vương kia đã đưa hai tay ra hứng lấy Ngài đặt xuống đất và cung kính đánh lễ.

Tôi dẫn câu chuyện từ Kinh Niết Bàn để quý vị thấy Tam Pháp Ấn này rất quan trọng; là con dấu chứng minh cho toàn bộ nguồn giáo pháp của Đức Phật. Từ văn học A Hàm đến văn học Đại thừa đều có mặt Tam Pháp Ấn.

Nếu trong bất cứ bộ Kinh văn nào có một lời giảng dạy mà không có dấu vết của Tam Pháp Ấn đi vào thì không phải lời Đức Thế Tôn nói. Trong dòng sử liệu đạo Phật, các Thánh đệ tử ngày xưa từ Thanh văn, Bồ Tát đến các vị Thiền sư cận đại đều nương vào Tam Pháp Ấn để tu tập và giảng giải giáo lý của Đức Thế Tôn. Tam Pháp Ấn là khuôn mẫu giá trị định chuẩn cho chánh pháp từ quá khứ đến hiện tại. Ví dụ quý vị chia xẻ pháp thoại với những người mới thực tập, nếu vận dụng điều này đi vào thì người nghe rất dễ cảm nhận.

– Vô thường.

Đầu tiên ta chỉ cho họ thể nhận được vô thường: vô thường bên ngoài, vô thường bên trong hình hài, vô thường của cảm thọ, của tâm thức... Và họ liễu đạt được điều này rồi phát khởi niềm tin từ đó sẽ thực tập rất dễ. Nếu chúng ta không truyền đạt, chỉ dẫn cho người các bước đi ban đầu như thế thì sẽ khó tiến đạo. Và rõ ràng là vô thường đưa đến cho người ta nỗi khổ, nhưng đôi khi nếm được hương vị của khổ đau chính là chất xúc tác cho con người phát khởi Bồ Đề tâm rất mạnh. Những ai đã trải nghiệm nỗi khổ, người ấy thực tập rất giỏi. Do vì quá đau khổ nên họ cố sức vươn lên, muốn vượt khổ. Nói như thế không có nghĩa là chúng ta đưa mình vào nỗi khổ mới biết thực tập. Nhưng từ nỗi khổ ta nhận chân được, ta vươn lên. Từ đó đời sống ta rất giàu có, dày kinh nghiệm ta chia xẻ giúp đời được. Cho nên vô thường là nền tảng căn bản cho chúng ta vận dụng trước hết để quán chiếu, chứng nghiệm trên tiến trình tu, và sau đó cũng có thể vận dụng nó để độ sinh, giúp đời.

– Vô Ngã.

Chúng ta muốn đi vào tịch diệt chứng nghiệm Niết Bàn không có con đường nào khác mà không qua cửa Vô ngã. Sự chấp trước về thân, về tâm, về vui buồn của chính mình rất nặng. Nỗi khổ của đời người từ thô đến tinh tế, kể cả con đường sinh tử lại qua trong ba cõi, sáu đường đều được củng cố thêm sự hiện hữu sau khi con người khởi chấp ta có tự ngã. Do vậy, an lạc, giải thoát, tuệ giác có thể phát sinh hay không là do quán chiếu về tự thân vô ngã, vui buồn vô ngã, tư duy vô ngã. Làm được điều này thì chúng ta mới vượt qua được nỗi khổ của kiếp người, và muốn chứng nghiệm chánh trí hiện tiền, không có con đường nào khác bằng quán chiếu tự thân Vô ngã.

– Niết Bàn.

Thưa quý vị, hai Pháp Ấn trên là loại trừ, đánh đổ, phá vỡ mà nếu không có nền tảng thì người ta rất là hụt hẫng, bất an. Cho nên Niết Bàn là nền tảng. Tuy nhiên trong thời văn học A Hàm Đức Thế Tôn không triển khai trạng thái Niết Bàn nhiều. Mãi cho đến thời Phật giáo Đại thừa phát triển thì mới có khuynh hướng giải minh, dẫn dụ người ta đi vào Niết Bàn. Các Tổ mới vận dụng những phương tiện là Tâm Phật bất sinh, bất diệt, Chân tâm, Phật tánh, Pháp thân thường trụ. Và niết Bàn có đủ bốn đức: Thường, lạc, ngã, tịnh... cho đến khi Phật giáo đi vào Trung Hoa, do ảnh hưởng của văn hóa Trung Hoa nên Thiền tông lúc bấy giờ mới khai sinh những ngôn ngữ như “Mặt mũi thật” của ta, “con người thật” của ta, “Vô vị chân nhân...” và những từ rất khác thường tùy theo điều kiện văn hóa của từng địa vực.

Dĩ nhiên tùy tâm thức con người qua từng giai đoạn và không ngoài nhu cầu khế lý, khế cơ nên các Ngài mở rộng con đường Niết Bàn để người ta không dị ứng khi đến với Đạo.

3. Từ tam pháp ấn chứng nghiệm chánh trí.

Thưa đại chúng, chúng ta giảng dạy giúp người quán chiếu để đi vào Đạo đều đặt căn bản trên tinh thần Tam Pháp Ấn. Tuy nhiên, quy chiếu lại chính tự thân để thấy tùy theo căn cơ, tùy theo duyên phước của từng người mà ta đến với đạo phát tâm Bồ Đề bằng con đường cảm nhận được nỗi khổ, cảm thấy hình hài này vốn Vô thường, Vô ngã. Chúng ta cũng có thể phát Bồ Đề tâm vì mơ ước con đường Niết Bàn, làm thế nào để loại trừ niềm đau nỗi khổ và loại trừ sống chết của thân mạng phù du này. Chúng ta tuy đi vào ba ngõ nhưng có chung một con đường đến là chứng nghiệm Chánh trí hiện tiền. Dĩ nhiên, chúng ta phải đi ngang qua hai cửa quán chiếu vô thường, vô ngã để bước vào tầng chứng nghiệm Chánh trí.

– Khởi quán về Vô thường, Vô ngã.

Trước tiên chúng ta đi từng cấp độ cạn và sâu của vô thường. Vô thường ở từng cạn hai câu Kinh nơi đây gọi cho ta: “Quán thiên địa niệm phi thường. Quán thế giới niệm phi thường.” Quán trời đất nghĩ là vô thường, quán thế giới nghĩ là vô thường.

Trong ngôn ngữ nhà Phật chia thế gian làm hai loại. Khí thế gian và tình thế gian. Khí là dụng cụ, hay nói dễ hiểu hơn là môi trường mình sống: như hành tinh này, mặt trời, trăng sao... gọi là khí thế gian. Tình thế gian là tất cả loại sinh vật có tinh thức, có tư duy. Cao cấp nhất trong loài động vật là loài người, thấp nhất là những loài bé nhỏ đều gọi chung là tình thế gian.

Ở cấp độ cạn, chúng ta nhận diện được môi trường chúng ta đang sống vô thường, nhận diện được tất cả những sinh vật trên hành tinh này tuổi thọ dài hay ngắn... đều chịu chung qui luật Sinh, Trụ, Dị, Diệt, đều chịu chung qui luật vô thường. Đó là mức độ khởi quán cạn nhất mà người tu chúng ta đi ngang qua. Và chúng ta đừng nghĩ những vấn đề này có tính cách lý thuyết. Người tu chưa đi ngang qua, chưa có duyên chứng nghiệm được vô thường đời người, chưa chứng nghiệm được hình hài tạm bợ; không nhận chân được vô thường có khi chúng ta chưa tiến đạo được. Thế nên con đường quán chiếu ở từng cạn về vô thường này rất quan trọng, chúng ta phải đi vào.

Các vị Tỳ kheo ngày xưa thường phải ra tha ma quán chiếu để loại trừ tham dục. Hiện thời trong truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy các thầy vẫn ra bãi tha ma để quán chiếu. Chúng ta chưa xả ly được lòng tham ở mức độ cạn thì chưa thể đẩy tâm thức mình lên tầng cao để loại trừ niềm đam mê thế gian.

Tất nhiên, tầng sâu hơn, tinh tế hơn của con đường quán chiếu vô thường dành cho hành giả thực tập thiền “Minh Sát Tuệ.” Hành giả an trú tâm ngay nơi “tuệ nhận biết”, nhận ra vô thường trong từng hơi thở vào ra. Vô thường ngay lúc cảm thọ khó chịu hay dễ chịu sinh khởi và biến mất, vui buồn đến rồi qua nhanh, ý thức sinh rồi diệt trong từng sát na. Chỉ cần quán chiếu tinh cần, liên tục và sâu sắc một Pháp Ấn vô thường thôi hành giả cũng chứng nghiệm chánh trí hiện tiền và sẽ tuyên bố câu: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, ta không trở lại thân này nữa.” như chư Thánh đệ tử của Đức Thế Tôn đã từng tuyên bố.

Thứ đến ta thử liễu tri thân này vốn vô ngã. Một thi sĩ nào đã nói: “Ai chỉ dùm ta có ta chăng.”, câu thơ này nghe chừng như người kia đã cảm nhận sự vô ngã của chính tự thân, thế nhưng để thâm đạt được Vô ngã không dễ. Thông thường chúng ta nói thì xem như ta là vô ngã, nhưng thử ai đó tát mình một tát; có ngã hay không sẽ thấy ngay. Do vậy, chứng nghiệm được vô ngã đòi hỏi cả chiều dài của sự quán chiếu. Trong kinh văn có rất nhiều chuyện minh chứng sự thành tựu vô ngã của các hành giả.

Tổ thứ hai mươi bốn của Thiền tông là Sư Tử tôn giả hoằng hóa nước Kế Tân. Triều đình vua Di La Quật bị kẻ gian giả dạng Tỳ Kheo mưu ám hại. Vua tức giận vô cùng nghĩ rằng lâu nay mình phụng Phật, kính Tăng mà bị lừa gạt suýt mất mạng nên ra lệnh triệt hạ chùa chiền, cầm tù tăng chúng và xách gươm đến Tổ Sư Tử hỏi:

- Thầy được Vô ngã chưa?
- Đã được.
- Ồ, thế thì còn sợ chết không?
- Đã lìa sống chết thì còn gì để sợ.
- Nếu chẳng sợ vậy cho ta xin cái đầu được không?

Thân ta chẳng phải cái của ta, huống nữa là đầu. Xin vua cứ lấy.

Vua liền chặt đầu Ngài.

Ở đây, sử liệu Thiền ghi giản lược câu nói của Tổ Sư Tử. Nếu là văn học Kinh A Hàm thì các bậc A La Hán sẽ nói câu; “thân không phải là ta, không phải của ta, không phải tự ngã của ta.” Dĩ nhiên, muốn chứng nghiệm được Vô ngã người xưa đã có quá trình tu tập Vô thường, Vô ngã trải qua chiều dài của sự quán chiếu kiên trì. Khi chúng ta muốn đi vào Vô thường, Vô ngã ở cấp độ sâu trước tiên chúng ta phải nhận diện được vô thường, vô ngã ở bên ngoài. Quan trọng và chính yếu hơn nữa là chúng ta quay về nhận diện thân ngũ uẩn này từng phần đều vô thường, vô ngã chứ không phải chỉ khởi quán bên ngoài thôi.

Do vậy, có khởi được chánh trí, thành tựu được tuệ giác hay không là do có chịu quay về nhìn mình vô thường, vô ngã hay không.

Ví dụ như đứng trước nỗi sợ hãi, thay vì chúng ta bồn khoăn lo lắng nhưng ta lại vững vàng thì đã có một chút công phu vô ngã rồi. Nếu bất thần bị người ta đẩy ra trước đám đông, hay bị đặt trong tình trạng căng thẳng cao độ mà chúng ta vẫn rất an nhiên, tự tại thì đã chứng nghiệm được ít nhiều vô ngã bên trong.

Những thiền sư ngày xưa dù ngồi giữa núi hoang, đông vắng mênh mông vẫn tĩnh tại. Một mình trong thiền thất hay trên bục giảng trước ngàn vạn người vẫn an nhiên bất động. Đối diện trước người hiền, kẻ dữ hay hoàng đế quyền uy cao ngất vẫn ung dung uống trà, cười nói bình thường, không có gì làm cho họ thay đổi phong thái, sắc diện.

Thưa, chúng ta phải thực tập như thế nào để thấy lòng mình an bình, tự tại. Đối diện trước phong ba cuộc sống, trước đám đông vạn người hay dù chỉ trước một người chúng ta vẫn một mực trân trọng, tâm không có đổi thay gì tức là đã đi được một đoạn ngắn trên con đường quán chiếu vô ngã.

Bước sâu hơn, tôi xin lập lại chúng ta làm thế nào nhận diện được thân này, vui buồn này, đau khổ, bất an này... không phải là Ta. Chúng ta tách mình ra khỏi cảm thọ đó. Hãy nhận diện những thứ ấy là sở hữu của ta, nó bị ta nhìn thấy. Ta là năng lực nhận diện, là chủ nhân nhìn nó qua lại, đến đi và làm được điều này, chúng ta đang đi vào chiều sâu của vô thường, vô ngã.

Lặn vào chiều sâu hơn nữa thì chúng ta chứng nghiệm được Niết Bàn tự tâm, và an trú liên tục trong trạng thái chánh niệm. Điều này rất giản dị, có điều chúng ta có chịu thực tập hay không mà thôi.

4. An trú nơi tự thể Niết Bàn.

Thưa đại chúng, ta cùng nhau thử đi thăm Niết Bàn. Dĩ nhiên, sẽ hơi khó diễn đạt và cảm nghiệm.

Kinh văn của chương mười chín, hai mươi này có một câu với từ hơi lạ, khá xưa đáng cho chúng ta lưu ý: “Quán linh giác tức Bồ Đề.” và Pháp ấn thứ ba: Niết Bàn được thể hiện trong câu này.

Trước tiên hai chữ Bồ Đề này không phải là đối tượng để đạt đến mà Bồ Đề là giác ngộ, là tự thể có sẵn trong chính tự tâm ta. Thứ hai, là quán linh giác.

Quán là quán chiếu, có nghĩa là nhận biết, nhận diện. Linh giác là từ khá xưa chỉ cho năng lực tịch chiếu của tự tâm chúng ta. Tịch là lặng, chiếu là soi thấy và tỏa sáng. Thưa, chúng ta nhận diện được trong tự tâm mình có năng lượng vừa lặng lẽ, vừa tỏa sáng gọi là nhận diện được linh giác của tự tâm mình.

“Quán linh giác tức Bồ Đề” là làm thế nào quay lại thể nhận được linh giác của chính mình, sống được, thể nghiệm được gọi là chứng nghiệm được Niết Bàn.

Ngày xưa, người ta dịch chữ Niết Bàn ra rất nhiều từ như Diệt, Tịch diệt, Vô sanh, Trạch diệt, Trạch diệt Vô vi, Giải thoát... Và còn có từ đồng nghĩa là Ly phược. Ly phược là cởi được sự ràng buộc, cột trói thân tâm này.

Ngoài ra chúng ta còn thấy Đức Phật nhập Bát Niết Bàn, hay Đại Bát Niết Bàn (kinh ĐBNB) là Viên Tịch hay Đại Viên Tịch. Đây là những danh từ trong văn học Phật giáo Hán tạng được dịch nghĩa từ Phạn ngữ. Trong hàng loạt ngôn ngữ được người ta diễn đạt như thế này đã trải qua một thời gian rất dài gần hai nghìn năm và được nạm vàng, dát ngọc làm lóa mắt người.

Đôi khi làm người ta ngỡ ngàng không tự tin mình sẵn có và có thể chứng nghiệm được. Và họ cứ trượt trên ngôn ngữ.

Khi Pháp Tướng Tông có mặt thì họ bắt đầu phân định ra bốn loại Niết Bàn: Bản lai tự tánh thanh tịnh Niết Bàn, hay được lược bớt còn Bản Lai thanh tịnh Niết Bàn, Hữu dư y Niết Bàn, Vô dư y Niết Bàn, Vô trụ xứ Niết Bàn và nay được gọi tắt là Hữu dư Niết bàn, Vô dư Niết Bàn, Vô trụ Niết Bàn.

Bản Lai Tự Tánh Thanh Tịnh Niết Bàn là tự thể sẵn có của mỗi người, từ già trẻ, lớn bé, kẻ trí cũng như người vô trí đều có tự thể Niết Bàn này. Từ định nghĩa này, khi đến đất nước Trung Hoa chúng ta thấy Niết Bàn được hình thành là tự thể Phật của chính ta, là mặt mũi không sanh, không diệt của chính ta.

Hữu Dư Niết Bàn là những người ngay trong hiện đời như các đệ tử của Đức Phật sống theo tinh thần chánh pháp, theo luật nghi, có được Định, có được Tuệ gột sạch phiền não, cấu uế vi tế của tâm thức thì họ chứng được Niết Bàn.

Chúng đạt Niết Bàn không phải là tìm thấy một cảnh giới nào xa lạ, mà chứng nghiệm nó ngay tự tâm. Hạnh phúc, niềm vui, thanh thản, giải thoát có mặt nơi tự tâm gọi đó là Niết Bàn. Chúng ta chứng nghiệm được tự thể Niết Bàn nhưng vẫn còn hình hài ngũ uẩn, còn trụ trong trần thế, chịu nghiệp của nhân gian, của quá khứ chi phối. Biết đau, biết đói, biết lạnh, trái gió trở trời vẫn nhức đầu, sổ mũi... nên gọi là Hữu Dư nghĩa là còn dư nghiệp của quá khứ trên thân. Khi hiểu nghĩa Hữu Dư này chúng ta đi vào nghĩa của từ Vô Dư rất dễ.

Vô Dư nghĩa là khi tuổi thọ chấm dứt như ngọn đèn hết dầu, các vị Thánh xả hình hài ngũ uẩn thể nhập vào Vô Dư Niết Bàn. Về điều này, trong văn học A Hàm nhiều câu hỏi đặt ra cho Đức Thế Tôn: “Các bậc A La Hán nhập diệt họ đi đâu?” nhưng Ngài làm thinh không nói. Có lúc Ngài chỉ nói: “Nhu củi hết, lửa tắt.”

Là sao? Còn có nhiên liệu là còn có phiền não, còn dục sinh tử... còn rớt vào thai mẹ để thọ nhận hình hài. Khi tâm thức đã không còn niệm lăng xăng, xả thân mạng này rồi, ta an trú trong tự thể tâm lặng lẽ, sáng ngời bất động, vô sanh vô trụ nên làm gì có chuyện đi đâu, đến đâu?

Trong kinh văn giải thích những vị Bồ Tát an trụ trong Hữu dư Niết Bàn, và có khả năng nhập Vô dư Niết Bàn nhưng họ phát bi nguyện độ sinh nên lần

xả lại trong cõi luân hồi. Nguyên rằng suốt vị lai cho đến vô biên tế; không gian mệnh mông tới chỗ nào thì Bồ Tát sẽ đến chỗ ấy. Thời gian dài bao nhiêu thì Bồ Tát nguyện thọ sanh lại bấy nhiêu để độ sinh thì gọi là Vô trụ xứ Niết Bàn.

Thưa đại chúng, ba Niết Bàn đầu người ta dành cho hàng Thanh Văn, Nhị thừa. Và Niết Bàn thứ tư chỉ có các vị Bồ Tát phát nguyện vào cõi tử sinh, có khi đi trong nghịch đạo. Tuy nhiên hàng Bồ Tát Thập địa mới chứng nhập được Vô trụ xứ Niết Bàn.

Trong văn học Phật giáo Nam Truyền (văn học Pali) có những từ như Vô tận, Bất tùy thế, Vô song, Tối thượng, Bĩ ngạn, Bất khả diệt, Tuyệt đối thanh tịnh, Siêu thế, Giải thoát hay Vắng lặng... và chúng ta lưu ý những từ này đều mượn gốc rễ của Hán tự:

Vô tận gần với nghĩa bất sanh, bất diệt, không cùng tận.

Bất tùy thế là không bị nổi chìm trong cuộc đời.

Vô song là không có gì đối địch ngang bằng trạng thái này cả.

Tối thượng là cao tột cùng.

Bĩ ngạn là bờ bên kia.

Bất khả diệt là không thể hủy diệt được, đây là trạng thái tự hữu của chúng ta, không có cách nào chúng ta bỏ trạng thái Niết Bàn ra ngoài tâm thức được. Tuyệt đối thanh tịnh là nói đến tự thể Niết Bàn này. Khi ta chứng nghiệm được, an trú được trong đó thì sẽ cảm nghiệm được sự an tịnh tột cùng.

Siêu thế để chỉ cho Đức Phật. Trong văn học A Hàm người ta dùng danh từ này.

Và giải thoát hay vắng lặng cũng được dịch ra từ chữ Hán là tịch diệt

5. Con đường Niết Bàn của Thiên nhân.

Thưa quý vị, chúng ta vừa đi vào Niết Bàn qua giải thích của văn học Đại thừa và Nguyên thủy.

Sau đây những Thiên sư Trung Hoa đã khai triển và mở cánh cửa phương tiện cho chúng ta bước thẳng vào con đường Niết Bàn của các Ngài.

Đầu tiên, chúng ta hãy nghe chuyện một vị Tăng tham vấn Ngài Qui Sơn Linh Hựu. Qui Sơn hỏi: “Ông tên gì?” “Con tên là Qui Chơn” tức là trở về thể chân thật. Ngài hỏi tiếp: “Qui Chơn từ chỗ nào?”

Ý của câu hỏi là cái chỗ chân thật đó, cái vùng Niết Bàn của chính ông và ông đang sử dụng đây ông sẽ đi vào đó bằng con đường nào? Ông Tăng ngần ngừ, không trả lời được, không biết đi về bằng con đường nào. Và nếu mình đứng ngần ngừ dù chỉ một phút thôi là ăn đòn. Lúc đó mình không thể vận dụng trí thức, ngôn ngữ thì thậm chí tính toán gì được cả. Nếu an trú được nơi vùng đất vô sinh thì người ta dụng đến tự nhiên bật sáng ánh quang minh. Ta phải trả lời bằng cái ta đang sống. Trả lời hay không trả lời gì cũng đúng cả. Thầy trò tâm ý rất tương thông.

Ở đây ngài Linh Hựu hỏi, Qui Chơn trả lời không được đành đi xuống núi. Lúc ấy có vị sư chăn trâu dưới núi thấy Thầy đi ngang bèn hỏi: “Sao thầy mới đến mà đi xuống liền vậy?” Qui Chơn trả lời: “Con không hợp duyên, Hòa Thượng đuổi con đi.” “Hòa Thượng hỏi điều gì mà ông không trả lời được?” “Hòa Thượng hỏi con Qui Chơn ở chỗ nào?” Vị thầy giữ bò mách nước: “Bây giờ ông trở lên thưa với Ngài, xin hỏi lại câu hỏi đó con sẽ trả lời được.” Ông sẽ trả lời: “Qui Chơn từ nơi mắt, nơi mũi, nơi tai, nơi miệng, nơi thân, nơi ý.” Vị Tăng nghe lời liền trở lại, làm như lời Thầy kia bày. Ngài Qui Sơn nghe xong gạn thêm một câu kể tiếp. Tăng trả lời không trôi. Ngài quát: “Kẻ giặc, dám trộm câu trả lời của thiện trí thức trong pháp hội ta. Đem roi, đây trói lại đánh tên này.” Vị Tăng xanh mặt sấm hỏi.

Thưa đại chúng, tôi kể câu chuyện này để chứng minh con đường Niết Bàn mà các vị Thiền sư muốn chỉ dạy là bắt chúng ta quay trở về tự thể tâm của chính ta, và đường vào ngay nơi sáu căn này nếu khéo thì nhận ra được cái gì là Niết Bàn của chính mình, mình sống. Đó là phương tiện, cánh cửa của Thiền sư mở ra cho chúng ta vào.

Trong văn học Đại thừa, Nguyên thủy giải thích Niết Bàn bằng chữ nghĩa khá dài... để chúng ta cắm đầu vào học, dĩ nhiên học là điều rất cần để giản trạch, để hiểu biết và diễn đạt. Nhưng điều quan trọng là làm thế nào quay lại nhận ra được Niết Bàn đang hiện hữu nơi chính mình. Đó là con đường mà chúng ta khai thác, và những điều mà các Thiền sư khai ngộ cho Thiền nhân.

Trong đệ tử của Ngài Mã Tổ có một Thầy tên Qui Tâm. Nhân ngày đăng tòa thuyết pháp, ông trích một câu trong phẩm Phổ Môn: “Quan Âm Diệu trí

Thưa đại chúng, hôm nay chúng ta sẽ học vào chương hai mươi một và hai mươi hai của Kinh Bốn Mươi Hai Chương. Hai chương này có tên chung là Tham Đắm Các Dục.

A. CHÁNH VĂN.

CHƯƠNG XXI.

Phật ngôn: “**Nhân tùy tình dục, cầu ư thanh danh. Thanh danh hiển trước, thân dĩ cố hỷ. Tham thể thường danh, nhi bất học đạo, uổng công lao hình. Thí như thiêu hương, tuy nhân văn hương, hương chi tần hỷ. Nguy thân chi hỏa, nhi tại kỳ hậu.**”

Đức Phật dạy: “*Người thuận theo lòng dục để mong được danh tiếng, khi mà danh tiếng vừa nổi thì thân đã mất rồi. Ham muốn danh tiếng thường tình mà không lo học Đạo chỉ uổng công phí sức mà thôi; giống như đốt hương, khi người ta ngửi được mùi thơm thì cây hương đã tàn rồi. Lửa tham danh tiếng còn di họa cho thân về sau.*”

CHƯƠNG XXII.

Phật ngôn: “**Tài sắc ư nhân, nhân chi bất xả. Thí như đao nhận hữu mật, bất tức nhất xan chi mỹ. Tiểu nhi thử chi, tắc hữu cát thiệt chi họa.**”

Đức Phật dạy: “*Tiền tài và sắc đẹp rất khó buông xả, giống như một chút mật thoa trên lưỡi dao không đủ cho một bữa ăn ngon, thế mà kẻ liếm vào thì bị nạn đứt lưỡi.*”

B. ĐẠI Ý.

Đại ý hai chương này Phật dạy cho chúng ta những điều rất thâm sâu. Ngài cho ta biết tiền tài, tiếng tăm và sắc dục là ba đối tượng tham đắm muôn đời của tâm thức. Người tu chúng ta hãy quán chiếu thâm sâu để xả ly.

C. NỘI DUNG.

1. Không dễ khước từ

Có hai con đường để xả ly: một là chúng ta đã từng trải qua những nỗi nhọc nhằn, khổ sở như lao vào chuyện kiếm tiền, kiếm danh hay lao vào con đường sắc dục nếm hương vị của đau khổ, đọa đầy nên giác ngộ và xả ly. Hai là không cần lao mình vào, chỉ cần nhìn tất cả những hiện tượng chung quanh, quán chiếu và chứng nghiệm những khổ đau có mặt từ ba điều này đưa đến. Và con đường quán chiếu là con đường mà người tu phải đi vào.

Thừa đại chúng, đối tượng tham đắm của tâm thức con người là năm dục chứ không phải chỉ có ba dục. Ngoài sắc, tài, danh, lợi còn có thức ăn và ngủ nghỉ nữa. Tuy nhiên lợi nhuận đi kèm với danh và thức ăn đi kèm với sắc dục, cho nên ba điều nêu nơi chương này biểu trưng của năm loại dục ở thế gian. Đây là những yếu tố không có một con người nào có thể khước từ một cách dễ dàng. Nếu ở mức độ cạn người ta có thể khước từ, nhưng ở mức độ sâu, nó tiềm phục ngay trong dòng sinh mạng này nên phải có cái nhìn thật sâu sắc chúng ta mới có thể loại trừ được.

Trong nhà Phật chia ra làm 3 loại ái: hữu ái, sắc ái và vô sắc ái, và ba từ này mang ý nghĩa từ cạn vào sâu.

Γ Hữu ái là những loại đam mê cạn cợt, phù du thuộc vật chất, tiền của; những gì cân đong, đo, đếm được. Có đối tượng rõ ràng, và thô thiển như thức ăn, sắc dục.

Γ Sắc ái thì mịn hơn hữu ái vì có một phần vô sắc ái bên trong. Tức tự thân nó có cả hai phần vừa vật lý vừa tình cảm, nó không phải hoàn toàn vật chất nên gọi là sắc ái.

Sắc dục là một loại hữu ái, ví dụ như khi ta thương một người nào đó là loại hữu ái, sắc dục ở phần thô. Nhưng ngoài sự đắm nhiễm khát thèm vật lý còn có phần muốn chiếm đoạt tình cảm của người ta nữa nên nó vừa nằm một phần ở sắc ái, một phần ở vô sắc ái. Hai phần vừa vật lý vừa tình cảm hình thành sắc ái.

Γ Vô sắc ái hoàn toàn không dính gì đến vật lý, như khi ta tham danh đâu có hình thể gì nên vô sắc ái là loại ái dục rất tinh vi, khó loại trừ. Điều gì mà càng đi vào càng tinh vi, vô hình bao nhiêu thì chúng ta khó nhìn thấy và do vì khó nhìn thấy nên khó đoạn trừ. Cho nên chúng ta loại trừ hữu ái, sắc ái thì dễ nhưng loại trừ vô sắc ái rất khó.

Ví dụ một người có thể thấy ta gắn bó, dính mắc với một ai đó, họ có thể giúp ta cách ly được. Nhưng làm sao có thể ngăn chặn, cách ly tình cảm của ta đối với người kia. Dù không có đến gần, không gặp nhau nhưng tâm thức ta, tình cảm ta luôn nghĩ đến, gắn bó với người kia ai thấy được. Khó là như thế. Khi đi vào con đường thực tập, tâm thức chúng ta phải vô cùng tinh tế mới đoạn được vô sắc ái. Nếu đi vào tầng thâm sâu của vô sắc ái này, chúng ta đoạn được nó là chúng A La Hán quả.

Dĩ nhiên các nhà Phật học có thể đẩy xa và mở rộng các tầng nghĩa của hữu ái, sắc ái và vô sắc ái như:

Hữu ái là những ái nhiễm tạo thành những hạt mầm sinh tử trong cõi luân hồi thô nặng nhiều khổ đau.

Sắc ái là những ái nhiễm vi tế của tâm thức có nhiều thiện nghiệp có thể sinh ra trong các tầng trời hưởng thụ dục lạc tinh tế và lâu bền.

Vô sắc ái là cảnh giới của các hành giả chưa đạt rốt ráo thánh hạnh giải thoát, họ bị chìm vào các tầng thiền định của vô sắc... Tuy nhiên điều cần làm của chúng ta là giải minh lời Kinh qui chiếu vào đời sống hiện thực.

Đoạn hữu ái dễ nhưng còn tùy trình độ tri thức ở nhân gian. Nếu đã từng trải nghiệm những đau khổ trong đời sống, đã từng ngồi trên tiền bạc, danh vọng bây giờ người ta chán ngán, khước từ và sẽ buông bỏ dễ dàng.

Ở tầng sâu hơn, người ấy có thể khước từ của cải, người thân nhưng tâm thức thì mãi gắn bó với quá khứ vui buồn rất khó làm cho họ quên. Nhất là những người già thường trở về với những kỷ niệm của ngày cũ. Quá khứ gắn liền, tôn vinh cuộc đời họ làm cho cuộc đời họ có hương vị cuộc sống. Người ta đem quá khứ ra để tự hào, để làm niềm vui, để lấp kín nỗi cô đơn, quạnh quẽ của mình. Cho nên đối với sắc ái mà người đời hay người tu không thực tập thì cũng khó đoạn vô cùng.

Thưa đại chúng, tôi muốn chia xẻ cùng các vị hai vấn đề chính của chương hai mươi một về sự tham danh:

- Thuận theo lòng dục, thuận theo lòng ham muốn để tìm được thanh danh.
- Có hai loại danh: Thường danh và đạo danh. (danh của đời thường và danh trong đạo).

2. Tham đắm danh.

Điều đầu tiên tôi muốn nói đến là thuận vào tham đắm để tìm lợi danh.

Danh là đầu mối của bao nhiêu tranh chấp, đua chen, ganh tị, sân si, bạo hành và thù hận. Ở trong cuộc đời, người không có danh là người khỏe nhất, không ai kèn cựa, tranh dành. Người ta chỉ tranh dành với người có danh chứ không ai tranh chấp với người không có gì. Người ta dành là dành những lợi lộc, những chiếc mề đay gắn trên ngực, những huân chương, chức

phận... Người ta chỉ đánh phá, mạ lỵ, bôi nhọ, hạ nhục... những người nổi danh, địa vị lớn, chứ không ai làm công việc ấy với những người vốn dĩ rất bình thường làm gì. Cho nên ở đời có câu “Cây cao vời gió” là như vậy, và điều này có mặt trong đời sống nhân gian cũng như trong đạo.

Có ba con đường đưa con người tìm vào lợi danh. Thứ nhất là tự mình tìm danh, hai là nương vào người để có danh, và ba là tranh chấp, hạ bệ người khác để có danh.

– Người có một chút danh nhỏ, dù chưa phải là ông Thủ Tướng hay Tổng Thống nhưng nếu thử nhìn lại con đường dài với tuổi đời đã đi ngang qua, sẽ thấy tự thân họ cũng đã nếm ít nhiều khổ đau bằng con đường tự mình xác định chỗ đứng của mình, tính cách của mình, tên tuổi của mình. Và tùy theo trình độ tri thức, chúng ta có những tầng đam mê, đeo đuổi danh sâu hay cạn, tinh tế hay chỉ bên ngoài.

Có những cách phô trương danh tiếng rất vụng về người ta biết và cũng có những cách khoe danh người ta không thấy. Tất cả những điều này có mặt trong tâm thức của tất cả chúng ta. Ví dụ những người mà tâm thức cạn cợt, họ có lối khoe khoang rất thô tháo, nhưng nếu với một người khôn ngoan, có tâm hồn sâu sắc họ cũng khoe khoang nhưng tinh tế, khó nhận biết. Nhưng tất cả cũng chỉ là đi tìm danh và muốn xác định vị trí mình, bản ngã mình trong đời sống.

Tự mình tìm danh đó là con đường vô cùng cay đắng, chúng ta có khi cả một đời rượt đuổi, đánh đổi để có một chút danh.

Thưa quý vị, thông thường chúng ta nghĩ khi bước vào chùa, cạo tóc, mặc áo người tu, có Pháp danh thì chính thức là người xuất gia. Thưa, đó chỉ là một đổi thay hình mạo mà chưa phải chính danh là một người tu hoàn toàn. Và trong ý nghĩa thực sự thì xuất gia có ba loại: thứ nhất là xuất gia (ra khỏi nhà thế gian), hai là ra khỏi nhà phiền não, thứ ba là ra khỏi ba cõi.

– Chúng ta rời bỏ gia đình bước vào chùa mặc chiếc áo tu, học thuộc lòng kinh kệ, có giảng pháp như mây, như mưa, hoàn thiện tư cách bên ngoài cũng chỉ là làm một phần ba công việc của người tu.

– Để đúng tên gọi của người tu chúng ta phải vượt thoát tất cả những phiền não, đau khổ của tâm thức. Nếu chúng ta loại trừ được những phiền não, ganh tị nhỏ nhen trong đời sống; những thử thách, cay đắng trong cuộc đời đổ vào mình mà lòng không vương bận, trái lại lòng thương yêu của chúng

ta càng mênh mông hơn thì cũng chỉ đi thêm một phần ba nữa và vẫn chưa tròn chức danh của người xuất gia.

Và để toàn vẹn chức danh của người xuất gia, chúng ta phải hứa rằng ngay nơi đây, ngay kiếp sống này chấm dứt vòng sinh tử luân hồi, thoát ra ba cõi. Việc đáng làm đã làm không còn trở lại hình hài này nữa, thể nhập Niết Bàn như các bậc A La Hán.

Từ ba điều này, chúng ta thấy cuộc đời người tu có khi đi loanh quanh vẫn không thể loại trừ hết tham đắm của nhân gian. Bước vào đạo chúng ta trở thành tham nhiều hơn người đời nữa, nên thường danh không đắm, mà đắm vào đạo danh. Trên đường tu tuy chưa làm Thánh, nhưng quà tặng sẽ đến cho người tu chúng ta là dần dần lên làm Thượng Tọa, Hòa Thượng, Ni trưởng... được người tôn vinh, quý trọng, ta bỏ cái danh của đời rất bé nhưng ôm cái danh của đạo cao vời. Chúng ta bỏ cái nhà thế gian cực khổ, khó khăn đến với đạo, để có sự nghiệp vật chất lợi danh lớn hơn đó là dạng bỏ danh thường mà có được đạo danh là như vậy.

Điều này chúng ta phải khéo nhận diện mới mong không chìm vào trong những ngã tử này. Người ta gọi là ngã tử mất đề.

Trong Cổ Học Tinh Hoa có chuyện một phú ông nọ bị mất đề, ông sai tôi tớ đi tìm nhưng không có. Ông hỏi: “Tại sao? ta chỉ thấy có một con đường thì nó chỉ theo con đường này để đi thôi.” “Thưa, dạ không. Thấy thì như thế, nhưng càng đi thì đường có nhiều ngã tử nên đề đi ngã nào đâu biết được.” Người tu chúng ta tưởng chỉ có một con đường duy nhất đi vào ngã Niết Bàn, nhưng quý vị lên đường rồi mới thấy có nhiều ngã tử quá. Nào là nẻo dẫn vào Địa Ngục, nào là nẻo dẫn vào lợi danh, nào là nẻo dẫn vào thủ đắc vật chất... nên con đường đi tới không như ta tưởng. Phải thận trọng vì không đơn giản.

– Nương vào người để có chút danh là con đường tương đối dễ đi. Chúng ta không cần tu giỏi, chỉ cần đem thầy mình ra hù người ta là người ta sợ rồi, và thông thường chúng ta hay đi con đường này, nào là như tôi từng ở trong đạo tràng lớn, từng ăn cơm chung với quý Hòa Thượng, tôi là học trò của thiền sư này, thiền sư nọ... Đây là những trường hợp cho chúng ta thấy nếu tâm thức còn thô thì điều này dễ phát khởi vô cùng. Và đây là con đường rất dễ làm.

Tự mình nâng cuộc đời mình lên cao, tự mình gặt hái thành quả của sự học tập, tự mình đem công sức ra để đầu tư trong bất cứ lãnh vực gì để mong nổi

danh rất là khó. Nhưng nếu ta tựa vào một người có danh sẵn hoặc khoe về sự liên hệ, quen biết thân tình của mình với một ai đó nổi tiếng như bác sĩ, kỹ sư, đệ tử của thầy lớn này, thầy lớn nọ... đó là cách nương vào người khác để tìm danh. Chúng ta hãy tự nhìn vào mình, vào người chung quanh để thấy rõ tâm thức chúng ta rất nghèo. Mở miệng ra là đã tự tố cáo cho thiên hạ biết rõ tâm thức nghèo nàn của chúng ta rồi.

Do vậy, là người tu ta hãy khéo an trú trong chánh niệm, phải biết nhìn lại mình từng phút, từng giây. Một lời nói ra chúng ta biết đó là lời phát xuất từ tâm yêu thương muốn dâng hiến, khiêm tốn muốn giúp đỡ người hay muốn biểu lộ cho người ta biết về mình, muốn khoe về mình. Khi chúng ta nhìn được những điều phát sinh từ tâm thức của chính mình thì khi nghe ai nói một lời, làm một cử chỉ ta biết ngay là do động cơ nào và xuất phát từ tâm thức nào. Người tu giỏi thì khả năng nhận biết tâm lý người khác rất bén nhạy, rất tinh tế.

Tôi xin chia xẻ thêm một khía cạnh quan trọng khác là người tu giỏi mà không có lòng từ bi làm nền bên trong thì rất khó thương và cũng khó thành tựu đạo nghiệp. Thừa tại sao? Vì họ có mắt nhìn tinh tế vô cùng, nhìn ai cũng thấy sơ suất lỗi lầm của người ta, do vì bên trong không có lòng từ bi đi kèm thì họ không có bao dung, tha thứ để yêu thương người. Cho nên chúng ta tu tập trong chánh niệm, tỉnh giác nhưng phải lấy lòng từ bi làm chân đế thì tuệ giác phát sinh đồng thời từ bi có mặt.

Thưa quý vị, ở đời chưa bao giờ có một cái danh nào mà không có sự tranh chấp, loại trừ, hạ bệ nhau để đạt tới mục đích. Chỉ cần thấy một người nào đó thật giỏi, họ tìm các hạ bệ, đánh phá thì tự nhiên người ta biết tiếng họ ngay. Nên một là chúng ta có con đường nổi danh chân chánh, hai là nổi danh trong sự nguyên rửa của bao người cũng là nổi danh. Nhưng thông thường người ta hay đi ngược con đường chân chánh.

Trong đạo, một là chúng ta tự huân tập, nuôi dưỡng đức hạnh mình để được sáng danh, hai là tìm cách chỉ trích, soi mói; len lén nhìn vào đời sống riêng tư các bậc Thầy lớn đã có sẵn danh và không ngần ngại vung vãi những lời đổ kỵ nặng nề để hạ bệ. Đây cũng là cách tìm danh thấp kém nhất. Nếu trong nhân gian không thiếu hạng người này thì trong đạo cũng thế. Và tu tập không khéo, càng lớn ta càng dễ lạc vào con đường “phi chánh pháp”.

Tóm lại, trên đời này dù là danh thơm hay không, nó là đầu mối của bao nhiêu tranh chấp tùy theo tâm thức của con người. Tất cả đều do sự tham

danh và khi có mặt lòng tham là có vô minh, có sóng gió của sự tranh đoạt. Nó là một loại đam mê tự hữu trong tâm thức của mỗi chúng sanh còn bản ngã.

3. Chết trong danh.

Chúng ta thường hay bị chết trong danh và cùng có hai nỗi khổ trong đời sống: một nỗi khổ thực và một nỗi khổ của sự tưởng tượng. Nhưng đa phần, khi chết trong danh là chúng ta chết trong cái không thực, chết trong nỗi khổ tưởng tượng vì khổ tưởng tượng nó dính liền với danh.

Ví dụ như khi đối chiếu, so sánh ta với một người nào đó, ta thấy mình thua họ trong nhiều lãnh vực làm sinh ra mặc cảm thua sút, tủi hổ... mặc cảm này làm chiu nặng tâm thức ta. Đó là loại khổ do tưởng tượng. Và điều kỳ lạ là nỗi khổ ở mặt rất cạn là khổ thực thì không đáng chi nhưng khổ do tưởng tượng làm đau đớn, làm oằn oại, làm chết được người.

Ví dụ người ta cho loại khổ lớn trong nhân gian là khổ bị phụ tình. Nhưng nếu chúng ta nhìn cho kỹ và trung thực thì đó là khổ tưởng tượng. Thưa, tại sao? vì tình cảm nhìn từ gốc nó là loại cảm thọ dễ đổi thay; đến và đi bất chợt, không bền bỉ bao giờ. Người ta cứ tưởng khi mất mát tình cảm là không còn gì, chết đến nơi rồi. Nhưng thực tế không phải vậy. Có những người mất mát tình cảm mà họ có chết bao giờ, họ đi ngang qua rất dễ dàng. Có những người tình cảm đến, đi rất nhẹ, đổi thay như mặc áo, cởi áo. Và nếu là khổ thực thì mọi người khi lâm vào cảnh mất mát tình cảm đều chết cả hay sao? Thưa không. Vì có người đau khổ, nhưng vẫn có người vui như thường. Cho nên điều đó tự bản chất không thực có, chỉ là khổ tưởng tượng mà thôi. Và nỗi khổ này nó dính vào danh, mà danh là phần tình cảm đi vào lãnh vực của tư duy, mang tính chất trừu tượng, vô hình. Cho nên chết trong danh là chết trong cái không thực.

Thưa quý vị, có những cái chết thực sự do hình hài này tàn lụi theo chu kỳ sinh hoại. Có những cái chết dần mòn do vì chết chìm trong danh, sống mà như chết. Hình hài tuy còn nhưng sự sống thực sự bên trong không có mặt.

Có câu chuyện của một nhà văn (tôi không nhớ rõ tên) viết về một gia đình có ba người đàn bà đều có chồng chết sớm. Chết vào lúc tất cả những người đàn bà chỉ vào độ ngoài hai mươi, và họ đều ở vậy thờ chồng khi tuổi vẫn còn xuân. Thời gian trôi qua, gia đình ba người đàn bà được nổi tiếng là một dòng họ thủ tiết thờ chồng. Cả gia tộc viết đơn trình lên triều đình điều này. Khi nhận được đơn, quan đầu tỉnh sửa soạn cấp tám biển chữ mạ vàng “Tiết

Hạnh Khả Phong” và cả gia đình trong tâm cảnh nôn nao chờ đợi tờ ban khen gửi về thì có một người đàn ông trẻ đi qua vùng đó. Một trong những người thiếu phụ trẻ góa chồng từ lâu, nay tự nhiên lòng rạo rạo yêu thương trôi dạt. Bà yêu người con trai đó.

Câu chuyện rất sâu sắc, phân tích rõ những xung động, khổ đau oằn oại, dằng co tâm thức giữa tình yêu và danh tiết của một người đàn bà bị giam hãm, nhốt kín cuộc đời trong tờ giấy có bốn chữ “Tiết hạnh khả phong.” Và rõ ràng tờ giấy mỏng, nhỏ xíu nhưng đã giết chết một đời người.

Tôi kể câu chuyện trên để chứng minh có ngàn vạn điều ràng buộc chúng ta từ cái danh. Danh tuy vô hình nhưng lớn đến nỗi con người thà chịu chết, hoặc thà không được sống thực với lòng mình chứ không thể làm sút mẻ, làm tổn thương, làm mất danh.

Thưa quý vị, qui chiếu lại đoạn Kinh chúng ta vừa dẫn có hai ý:

Thứ nhất, nếu chúng ta phấn đấu tìm được danh thơm rồi cũng giống như khi người ta đốt hương, hương lúc thơm nhất không phải là khi đang đốt mà thơm nhất là lúc nó đã tàn, khói hương mới tỏa rộng trong không gian. Nên trên con đường tìm danh có trường hợp người ta chết rồi danh mới nổi.

Thứ hai là danh nhốt kín cuộc đời con người, nếu ta không khéo sẽ bị chìm chết trong cái danh rất là tội nghiệp. Thông thường chúng ta khó vùng vẫy khỏi ngục tù này. Tâm thức và văn hóa của người Á Đông phần lớn đời sống của họ bị kềm hãm trong danh. Họ không có đủ tự chủ, dũng lực để đứng vững trên hai chân mình, nên rất sợ thị phi, bình phẩm và đàm tiếu chung quanh. Họ bị sức ép rất nặng của dư luận lên đời sống thân tâm. Đời sống của họ bị lệ thuộc và oằn người theo cách của dư luận đòi hỏi.

Từ những điều này, chúng ta nhìn lại những trung tâm tu học, tự viện của người Việt cũng đang đi trên con đường ấy. Ví dụ như khi ta làm trụ trì một tự viện, tự viện có mặt được là do một số Phật tử thương yêu, có lòng cúng dường xây dựng và dĩ nhiên không nhiều thì ít cũng là người ơn của mình, cho nên khi họ có yêu cầu thế này, thế nọ và mình không đủ lực tự chủ; do phải tùy thuận theo người nên không cách nào giải quyết vận mệnh riêng tư thể hiện sự độc lập của chính mình được.

Từ tâm thức cá nhân nhìn ra tâm thức cộng đồng của một quốc gia cũng đi một con đường như vậy. Nếu ta không đủ hùng lực chắc hẳn ta không thể tự mình đứng vững được. Đây là con đường dẫn con người đi chết chìm trong

danh; từ phạm vi nhỏ của một tâm thức cá nhân cho đến phạm vi lớn của một tâm thức cộng đồng đều như thế.

Chúng ta tự mình vươn lên trong cuộc sống để đứng vững trên đôi chân mình là cả một quá trình cay đắng.

Tôi xin chia xẻ thêm, khi chúng ta chạy theo danh niệm vui thì ít nhưng đau khổ rất nhiều. Người tham danh, khi có danh rồi thì như vòng kim cô của Đức Quan Thế Âm trao cho Tam Tạng trong truyện Tây Du Ký. Tôn Hành Giả (Tề Thiên Đại Thánh) năng lực siêu phàm thách thức cả vua trời, đòi thay trời làm Thượng Đế ấy vậy mà đành kêu khóc, van xin tha mạng khi vòng kim cô niền dính vào đầu. Danh lợi đối với người đời hay người tu cũng giống như thế. Từ xa nhìn lấp lánh như vương miện dính kim cương; chúng ta ước ao, thèm khát nhưng khi đội vào đầu mới thấy nó thắt chặt đau đớn vô cùng, gỡ ra không nổi, lấy xuống không được. Đây là hình ảnh cụ thể nói lên rằng: Trên đoạn đường rượt đuổi tìm cầu danh, niềm vui cho ta nhỏ như cọng tóc mà quần quai vì lo âu, đau khổ lớn vô cùng.

4. Nền của các dục lậu.

Thưa đại chúng, hôm nay chúng ta sẽ đi sâu vào hai chương hai mươi một, và hai mươi hai có cùng nội dung là Đức Thế Tôn nhắc về họa hại của tham đắm các dục:

Chương hai mươi một Đức Phật dạy: “Người thuận theo lòng dục để mong được danh tiếng, khi mà danh tiếng vừa nổi thì thân đã mất rồi. Ham muốn danh tiếng thường tình mà không lo học Đạo chỉ uống công mất sức mà thôi; giống như đốt hương, khi người ta ngửi được mùi thơm thì cây hương đã tàn rồi. Lửa tham danh tiếng còn di họa về sau.”

Chương hai mươi hai Đức Phật dạy: “Tiền tài và sắc đẹp rất khó buông xả, giống như một chút mật thoa trên lưỡi dao không đủ cho một bữa ăn ngon, thế mà kẻ liếm vào thì bị nạn đứt lưỡi.”

Phân âm như sau: Phật ngôn: “Tài sắc ư nhân, nhân chi bất xả, thí như đao nhận hữu mật, nhất tức bất san chi mỹ. Tiểu nhân điền chi, tắc hữu cát thiết chi họa.” Câu đáng cho chúng ta thuộc lòng là: “Tài sắc người ta không thể bỏ được, tỉ như trên lưỡi dao bén có thoa một chút mật, không đủ làm được một bữa ăn ngon. Nhưng người không thông minh mà liếm nó hẳn là bị tai họa đứt lưỡi.”

Chúng ta hãy ôn lại ý chính của buổi học hôm trước để thấy Đức Phật dạy những điều rất sâu sắc. Ngài cho chúng ta biết tiền tài, tiếng tăm và sắc dục là ba đối tượng tham đắm muôn đời của tâm thức. Người tu chúng ta hãy quán chiếu thâm sâu để xả ly.

Trong chữ Hán có hai chữ Tài. Chữ “tài” ở trong chương Kinh hai mươi hai chỉ cho tài ba, là sức mạnh bên trong của mình. Và nếu có bộ bối ở bên thì có nghĩa là tiền của, vật chất, của quý. Hai chữ này đủ cho chúng ta xác định sức mạnh của tiền bạc, của cải vật chất, và sức mạnh của ái dục.

Từ “dục” này có thể ghép thêm với một từ nào đó khác để nói đến sức mạnh nhận chìm của nó đối với con người. Ví dụ như dâm dục, sắc dục, ái dục và thực dục. Bốn loại dục này hình thành đời sống của mọi sinh linh.

Không có một con người nào không có nhu yếu ăn uống mà sống còn. Tình dục khá tinh tế nhưng nó cũng là nhu yếu tự nhiên của con người. Đây là điều tất nhiên để bảo trì, nuôi sống dòng sinh mạng chảy dài qua bao thế hệ và nuôi sống dòng chảy luân hồi qua bao kiếp của mọi sinh linh. Dĩ nhiên, tình cảm bạn bè, tình yêu thương cha mẹ con cái, tình yêu thương đồng loại... đều nằm trong hai chữ ái dục này nhưng mịn hơn và tinh tế hơn thôi.

Sắc dục thuộc dạng thô do vì bên trong nó có chút tình nhưng nhu yếu chính vẫn là sự thôi thúc thỏa mãn ham muốn vật chất.

Dâm dục là loại cạn ở mặt rất thô, nó hoàn toàn thuộc về quan hệ giữa hình thể vật lý mà thôi. Cho nên khi nói đến dục chúng ta nên nhớ nó bao hàm những yếu tố làm nên đời sống, làm nên hình hài này.

Có ba loại dục là danh, tiền, và sắc mà chúng ta đang đi vào trong chương hai mươi mốt, hai mươi hai này. Hiện tại chúng ta chỉ khai triển ba dục này thôi, nhưng thực tế năm món dục như sắc, tài, danh lợi, thực, thù đều có mặt trong đây.

Thưa đại chúng, ngoài đam mê của sắc dục, chúng ta còn có đam mê sự tiêu thụ. Phạm vi của đam mê tiêu thụ bao hàm các phân thô và mịn từ thân đến cảm thọ, ý tưởng. Dĩ nhiên nông chịu sự hưởng thụ của thân nằm trong thực, thù.

Ở mức độ cạn nhất như ăn ngủ. Nếu như người ta chỉ thích hưởng thụ, lười biếng, nông chịu mọi nhu yếu của cơ thể đòi hỏi thì chúng tỏ họ là người ít phẩm chất đạo đức trong xã hội, họ cũng là người thiếu phúc lành trong

hiện đời và tương lai. Ngay trong xã hội đã vậy, và ngay trong đời sống tu hành của chúng ta, người mà không thể không chế được ham muốn tự nhiên của hình thể vật lý thì họ khó có điều kiện nâng cao đời sống tâm linh.

Tất nhiên tham, sân, si có mặt trong tất cả các loại đam mê. Như đam mê danh, tự thân nó đã có mặt ba yếu tố vừa tham vừa vô minh và sân si, cho nên ba dục hay năm dục đều có mặt tham, sân, si làm nền tảng đẩy chúng ta đi vào nẻo đam mê rất cạn hay rất sâu.

5. Bản chất của những loại ái dục.

Đầu tiên chúng ta phải đặt ái dục trở lại vị trí của nó, vào đúng vai trò của nó. Đừng nhìn nó bằng lăng kính đạo đức xã hội hay tôn giáo từng quy định. Tự thân nó là bản chất của mọi đời sống thực vật cũng như động vật. Như tiếng gọi cúc cu của loài chim, không phải tự nhiên có mặt, mà đó là khúc nhạc kêu gọi bạn tình đến. Như loài hoa nở ra khoe hương sắc cũng là một cách biểu hiện tính dục từ bên trong gọi mời ong bướm đến thụ phấn trên những nhụy hoa.

Chúng ta nhìn ra ngoài thiên nhiên, mọi hiện tượng phát triển, nảy mầm vươn lên để tồn tại đều có bản chất dục bên trong dù thô hoặc tinh tế. Rồi nhìn lại hình hài ta thì cũng vậy, nên mọi con người trong hành tinh này đều có niệm ái dục rất mạnh để rót vào thai mẹ và có mặt trên con đường sinh tử luân hồi. Và chúng ta không ngạc nhiên khi thấy chỉ trong bốn mươi hai chương Kinh mà người xưa đã tuyển gần phân nửa lời răn dạy của Đức Thế Tôn liên quan đến ái dục.

Hẳn nhiên ai trong chúng ta cũng đều biết dục thuộc loại thô, nhưng ái thì thuộc phạm vi tinh tế. Dục loại trừ không khó, nhưng ái nằm chìm bên trong tâm thức và tình cảm nên khó loại trừ. Đời sống người tu chúng ta đương nhiên là phải ly dục, loại trừ ái, nhưng ái là phần thâm sâu bên trong rất khó xả ly.

Có những người đã qua tuổi thanh xuân, họ không còn dục nhưng nhìn vào mắt họ ái vẫn còn. Những khao khát, thèm muốn vẫn còn dù hình hài khô héo, cạn kiệt. Trong từ Việt có hai chữ “ân ái” ngoài tầng nghĩa thông thường nhân gian hiểu và sử dụng nó còn có hàm nghĩa rất hay xác định rõ ràng từ con đường ân nghĩa dẫn đến yêu thương không xa lắm. Do vậy, người tu chúng ta hãy cẩn trọng khi gieo ân và thọ ân.

Đoạn kinh trước chúng ta đã phân làm ba loại: dục ái, hữu ái và vô sắc ái, hay người ta còn gọi là dục hữu, ái hữu, và vô sắc hữu.

Dục hữu: Dục hữu là tầng rất cận, như con người, những vị trời trong cõi dục, những loài động vật, các vị A Tu La và các thế giới của địa ngục đều đang chìm trong dục hữu này. Hữu nghĩa là có mặt. Tức là còn sinh tử, còn phiền não, còn khổ đau, còn ràng buộc thì còn có mặt lên xuống trong ba cõi sáu đường. Sở dĩ hữu này có mặt là do chất ái có mặt làm nền.

Ái hữu: không dành cho chúng sanh có hình hài thô như con người. Họ được làm bằng một loại sắc chất nhưng tinh tế hơn, mịn hơn. Thế giới chúng sanh này thường ở những tầng trời cao hoặc những cõi cao hơn như các tầng thiên định của ngoại đạo. Họ an trú trong tưởng uẩn. Thân họ được cấu tạo bằng sắc chất tinh tế nhưng vẫn còn cảm thọ.

Vô sắc ái: Là những chúng sinh không có hình thể. Những chúng sinh này tắt được cảm thọ; chỉ còn hành uẩn, thức uẩn biểu hiện nên thân thể “phi vật chất”. Tuy nhiên vẫn còn chìm đắm trong luân hồi vì vẫn còn chất ái dù rằng ái vô sắc.

Từ tầng cao nhìn vào tầng tinh tế cho chúng ta thấy chất ái còn là còn làm chìm đắm cuộc đời mình. Như trong cảnh giới loài người, dục ái là thành phần thô nhất. Chúng ta có thể nhìn những sinh vật rất là thấp như trong loài động vật; chất dục rất thô được biểu hiện ra thể chất. Và từ cái nhìn ấy, chúng ta có thể qui chiếu lại trong sinh hoạt con người để thấy con người tuy có dục nhưng tinh mịn hơn, không ô uế, thô như thế giới loài động vật.

Dĩ nhiên vô sắc ái này vẫn còn nằm trong phạm vi của dục nhưng tinh tế hơn tức là người ta không đi vào tính dục bình thường mà đi vào loại đam mê cao hơn dẫn con người đi vào các lãnh vực nghệ thuật, âm nhạc, điêu khắc, hội họa... Tuy vậy vẫn là đam mê làm chìm đắm con người.

Thưa đại chúng, như tôi đã từng chia sẻ ái dục tự thân không có gì xấu xa hay tội lỗi bên trong. Đối tượng để chúng ta ái không phải là tên tội phạm đáng lên án, nguyên rủa hay xa lánh. Ví dụ gần nhất như tiền của có phải là cái tội đối với con người không? Thưa không. Từ tiền của người ta có thể dùng nó để làm muôn vạn điều tiện ích. Người kia nếu phô bày cái đẹp tự nhiên của họ ra đâu phải là một tội phạm. Con người tự mình đam mê, đắm nhiễm đến nỗi gây ra bao nhiêu việc lỗi lầm, họa hại rồi kết án và hủy diệt các đối tượng họ đam mê. Trong khi mọi chuyện đều do chính tự tâm thức của mỗi người gây nên.

Tự thân bản chất ái dục là nền tảng căn bản của đời sống. Tự thân bản chất của yêu thương cũng không hề có gì gọi là tội phạm bên trong nó cả. Sở dĩ ta gọi nó đắm nhiễm, tạo ra tội lỗi là do vì khả năng xử dụng của mình đối với nó. Chúng ta tự ràng buộc mình, tự mình làm cho mình bị chìm đắm vào đó rồi gọi đó là những loại tội phạm. Sự thực nó không hề mang một tính chất tội lỗi nào, ô uế hay thần thánh, thiên đường hay địa ngục gì bên trong cả. Xin các vị ghi nhận điều này.

Chúng ta vượt lên trên ái, dục bằng một con đường duy nhất không phải là trở nên thù ghét, đam mê. Ví dụ con đường thứ nhất để cho chúng ta chìm vào là con đường của sự đam mê. Con đường thứ hai mà người tu chúng ta hay phạm phải là con đường thù ghét, quay lưng lại với nó. Hai con đường này là hai mặt trái, phải của cùng một vấn đề, là hai mặt của cùng một nội dung nên chúng ta không thể vượt thoát được. Muốn vượt thoát được khỏi ái dục, chúng ta phải là người vượt lên trên đam mê và thù ghét. Sự thù ghét, hoặc quay lưng lại không phải là cách thế cho ta dùng để loại trừ bản chất sâu xa của ái dục. Chẳng hạn như vô sắc ái là lòng yêu mến những gì rất trừu tượng, không có hình thể như ham danh. Tự thân của danh cũng vô tội. Nếu chúng ta giỏi biết xử dụng cái danh mình có thì sẽ làm được nhiều điều hữu ích cho mọi người.

Thông thường trên con đường hoằng pháp, làm đạo có điều kỳ lạ là người tu chúng ta hay rượt đuổi, đam mê tìm cầu danh, bám víu vào danh. Có thể chúng ta có một chút ít thỏa mãn cho thành tựu nào đó, nhưng chắc chắn vẫn không bằng chúng ta vượt lên trên chữ danh để làm ích lợi cho chính bản thân mình lẫn cho đạo. Và con đường quay lại, sợ hãi nó, mặc cảm với nó, xem nó là tội phạm cần loại trừ cũng là con đường tuy khác mặt mũi con đường ham danh nhưng vẫn cũng là một thể loại. Chỉ vì không ham mê, rượt đuổi tìm cầu danh được nên ta quay lưng lại với nó, cố tình chứng minh ta là người không ham danh nhưng thực tế bên trong tâm thức ta là người cực kỳ ham danh.

6. Xử dụng thông minh cái mình có.

Con đường của người tu chúng ta không phải là trốn chạy, quay lưng lại, hay theo đuổi, mà con đường thành đạt danh ở mức độ cạn nhất của vô sắc ái đó là chúng ta thông minh biết xử dụng nó, dùng nó như là điều kiện, phương tiện, để làm đạo, để dâng hiến thì chúng ta là người vượt qua danh.

Thông thường các vị thầy lớn đều biết vận dụng cái danh của mình để làm đạo. Tôi kể cho quý vị nghe chuyện cái quạt của Ngài Ngọc Lâm. Ngài là một bậc Thầy rất được nhà vua kính trọng, ban cho chức tước, áo mào mời ở lại, nhưng ông không nhận. Ông chỉ muốn sống cuộc đời phiêu bạt, nhà vua khẩn cầu không được nên năn nỉ xin Ngài nhận cái quạt, mang theo để quạt vào những ngày mùa hạ. Trong quạt ấy, nhà vua viết bốn chữ “Như trầm thân lâm.” nghĩa là cây quạt ở đâu thì nhà vua ở đó.

Trên con đường lang thang vô định, một ngày nọ ông ghé lại một ngôi chùa nghèo, ở nơi hẻo lánh; lúc ấy Ngài đã già yếu nên vị trụ trì lấy lý do sợ làm liên lụy đến chùa từ chối ông. Ông nói: “Không sao, tôi tuy là vị Tăng hành cước, sống phiêu bạt nghèo khó, nhưng nếu có nhập Niết Bàn ở đây cũng không là gánh nặng cho quý thầy đâu. Tôi có một vật có thể không những giúp cho tôi tổng táng được hình hài, mà còn giúp cho quý vị xây dựng, trùng tu lại tự viện.” Đến lúc Ngài tịch, người ta lục trong dãy của Ngài chỉ vón vụn có cây quạt với bốn chữ “Như trầm thân lâm.” ký tên nhà vua. Chư tăng thấy vậy liền phục xuống lạy, và đem quạt cho quan huyện. Quan huyện liền bỏ tiền lo tang ma cho Ngài, và tiền để xây dựng lại chùa thành đại Già Lam.

Câu chuyện nhỏ trên cho chúng ta thấy, các bậc thầy lớn thường dùng danh mình có như một phương tiện để đóng góp lợi ích cho đời, cho đạo. Cho nên con đường của chúng ta làm là xử dụng được danh để hành đạo; đó là cách chúng ta vượt lên trên vô sắc ái.

Tất nhiên bản chất vô sắc ái tự thân không có lỗi gì cả. Nó là một loại năng lượng tự hữu làm cho con người có được niềm vui và hạnh phúc trên trần gian này. Yêu thương là một tình cảm rất cần thiết, thế nhưng nó có hai hướng đối nghịch nhau. Một hướng làm cho chìm đắm, một hướng làm cho thăng hoa đời mình.

Một trung tâm tu học mà trong đó người ta không có khả năng xây dựng tình yêu thương, sự cảm thông không có mặt thì sinh hoạt tập thể sẽ rời rạc, không ai dính với ai cả; chắc chắn tổ chức đó sẽ đi đến suy thoái, thất bại.

Thế nên ở mức độ vừa phải chúng ta có thể làm thăng hoa chất ái này bằng con đường tự nuôi lớn tâm Bồ Đề của chính chúng ta. Nếu không có khả năng nuôi dưỡng được chính mình, chúng ta sẽ khi thì nghiêng vào mức độ cạn của dục, khi thì nghiêng vào mức độ khá hơn một chút là ái và rồi cũng sẽ chìm đắm sâu hơn vào mức độ khó gỡ là vô sắc ái tức chìm đắm vào danh.

7. Con đường vượt thoát.

Để vượt thoát ái dục này có hai cách để chúng ta thực tập: thứ nhất là tuệ giác và thiền định, thứ nữa là hỷ lạc của đời sống.

– Trong nhân gian nếu người ta có niềm vui đời sống gia đình, có hạnh phúc thì những trò chơi trác táng, bê tha như cờ bạc, rượu chè, hút xách... phá hoại thân tâm không dễ gì xảy ra. Và con em cũng được hít thở một bầu không khí trong lành của niềm vui, của an lạc. Khi trưởng thành bước vào đời, vào xã hội, có gia đình; đời sống của chúng chính là kế thừa nền tảng hạnh phúc, hỷ lạc đã có từ trước.

Trở lại cuộc sống của những người tu chúng ta. Thừa quý vị nếu chúng ta nếm được niềm vui của sự thực tập ở trong đạo, thì không thể có bất cứ một niềm vui gì của trần thế dù nhỏ có thể làm xao động tâm thức mình cả. Tất cả mọi niềm vui ngoài nhân gian đều phù du và đôi lúc cũng là nỗi buồn khổ. Trong khi niềm vui của đạo tinh ròng, và là quà tặng miên viễn cho những ai biết thực tập. Tâm hồn chúng ta mà trống trải cô liêu thì thường có nhu yếu tìm các thú vui để lấp cho đầy, còn nếu đời sống chúng ta đã tràn đầy niềm vui thì đâu cần tìm tới những thú vui tạm bợ bên ngoài. Từ bên trong niềm vui có mặt thì dù có liệng ta vào đời sống nhộn nhịp của thế nhân quý vị cũng là người vượt lên trên những lượn sóng đọa đày, dục lạc. Không thể chìm đắm vào đó được.

Do vậy, chúng ta phải làm thế nào thực tập trong từng ngày, từng giờ để nếm được hương vị của niềm vui pháp lạc. Và tự thân ta khi niềm vui pháp lạc minh mông thì hai điều sẽ có mặt cùng một lúc trong tâm thức ta: Tuệ giác phát sinh và khả năng của định lực có mặt.

– Cao hơn một tầng của niềm vui tự thân là sự phát triển của tuệ giác và thiền định. Phát triển tuệ giác đòi hỏi năng lượng tự thân phải rất dồi dào. Đời sống người tu đòi hỏi phải độc thân, nếu có gia đình chúng ta sẽ tiêu phí rất nhiều năng lượng. Chúng ta tiêu phí năng lượng vào nhiều nguồn, nhiều luồng chảy vào nhiều nẻo: lo lắng chăm sóc gia đình, đối phó với nhiều việc trong xã hội... cho nên không có khả năng tập trung năng lượng sống để chọc thủng vào bức màn vô minh, để phát triển tuệ giác. Không làm cho tâm thức của mình an tịnh, thiền định của mình càng ngày càng vào sâu được. Thế nên yêu cầu đời sống tu sĩ là độc thân, đơn giản vậy thôi.

Và năng lượng chúng ta là quà tặng tự hữu, là một dòng chảy luân lưu trong mọi hình hài, tạo thành đời sống. Chúng ta nếu khéo xử dụng được nó thì

làm cho tuệ giác phát sinh, định lực càng thêm kiên cố. Không làm được điều này thì dòng năng lượng sẽ tìm cách chảy về hướng thấp của dục lạc trần gian, hướng làm băng hoại đời sống tu hành của chúng ta.

Thưa quý vị, tôi xin lập lại: năng lượng ái dục vô hình nhưng là nền tảng của sinh mạng chúng ta. Chúng ta không có cách gì để có thể loại trừ hay cắt đứt được nó. Cho nên người tu siêu việt được năng lượng của dục và ái có nghĩa là làm cho năng lượng đời sống chúng ta chảy về hướng phát triển tuệ giác và thiền định.

CHƯƠNG XXIII - CHƯƠNG XXIV - CHƯƠNG XXV HỌA HẠI CỦA ÁI DỤC

Thưa đại chúng,
Hôm nay chúng ta sẽ học vào chương hai mươi ba, hai mươi bốn và hai mươi lăm của Kinh Bốn Mươi Hai Chương. Ba chương này có chung chủ đề là Họa Hại Của Ái Dục. Chúng ta sẽ được học những lời Phật dạy rất hay và rất sâu sắc trong những chương này.

CHƯƠNG XXIII.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: **“Nhân hệ ư thê tử, xá trạch, thậm ư lao ngục. Lao ngục hữu tán thích chi kỳ. Thê tử vô viễn ly chi niệm. Tình ái ư sắc, khởi đạn khu trì. Tuy hữu hổ khẩu chi hoạn, tâm tồn cam phục. Đầu nê tự nịch, cố viết phàm phu. Thấu đắc thử môn, xuất trần La Hán.”**

Đức Phật dạy: **“Người bị vợ con nhà cửa ràng buộc còn hơn lao ngục. Lao ngục còn được kỳ hạn được phóng thích. Còn đối với vợ con không có ý tưởng xa rời. Khi đã ham mê sắc đẹp, đâu có sợ gì, cho dù tai họa nơi miệng cọp lòng vẫn cam chịu. Tự chìm mình đắm chìm, gọi là phàm phu. Nếu ai vượt thoát cửa này gọi là kẻ xuất trần La Hán.”**

Tôi xin lưu ý, có những bài Kinh Đức Thế Tôn dạy rất là riêng tư chỉ dành cho giới tu sĩ. Tuy nhiên đại chúng có thể nhìn vào vấn đề này, để thấy Đức

Thế Tôn đã rất cặn kẽ khi phân tích họa hại của ái dục trong đời sống nhân gian.

B. ĐẠI Ý.

Không có họa hại nào ở nhân gian lớn bằng họa hại của ái dục. Hãy quán chiếu sâu sắc để vượt thoát.

C. NỘI DUNG.

1. Sự mời gọi khó thoát.

Thưa đại chúng, điều đầu tiên nên ghi nhận là chúng ta đều có những định giá giống nhau về ái dục. Trong truyền thống tâm linh, truyền thống đạo đức đều đặt vấn đề ái sắc tức là tham đắm sắc dục lên hàng đầu, và tai họa này rất lớn không ai có thể phủ nhận được.

Chúng ta đam mê mọi thứ nhưng đam mê đó rất nhẹ, chỉ có đam mê sắc dục là đam mê nặng nhất của đời người. Kết cấu của mỗi hình hài chúng sinh đều được làm bằng ái dục. Rồi ra đời ta đi loanh quanh lại bị năng lượng ái dục từ bên trong sự sống thúc đẩy chúng ta tìm con đường ái dục để lao vào. Dĩ nhiên có những cuộc sống con người chưa từng nếm trải khổ lụy của ái dục đem đến, họ không quán chiếu nổi bất hạnh rất rõ ràng. Cho nên chương Kinh này dạy: người ta có thể lao đầu vào trong ái dục mà không sợ sệt là gì, thấy móng vuốt cộp hung hãn giết người thì ta có thể sợ sệt trốn chạy nhưng ái dục là một loại thu hút rất ngọt ngào, sự mời gọi của nó rất êm ái nhẹ nhàng nên ta chìm đắm, cam tâm chui vào chịu chết mà không có khả năng khước từ. Cái chết ở lửa có thể tránh nhưng chết ở nước thì rất khó đề phòng. Đức Phật phân tích và dạy chúng ta rõ ràng như vậy.

Bản chất con người được làm từ ái dục. Hạt mầm ban đầu vào thai mẹ là ái dục, từ ái dục ta lớn lên và ta bị thúc đẩy từ bên trong để đến với ái dục. Khi giác ngộ ra được nỗi khổ của gia đình, của ái dục ràng buộc mình chúng ta bắt đầu xả ly rất khó. Bởi vì ngoài bốn phận đối với bao nhiêu người do ái dục kết thành quyến thuộc, ta còn niệm tham đắm ái dục tích chứa nhiều đời nên trong một sớm một chiều không thể loại trừ được. Do vậy khi bước vào tuổi mà sinh lực trong người tàn tạ ta mới xả bỏ, viễn ly thì muộn mất rồi. Nghiệp chúng ta gây ra một đời rất dày, chỉ còn những năm tháng ngắn ngủi chúng ta không thể dùng khoảng thời gian ngắn ngủi ấy mà loại trừ được hạt giống ái dục nằm sâu bên trong.

Trả hình hài này về cho tứ đại, chúng ta loay hoay một vòng cũng đi trở lại con đường cũ nữa. Thần thức ta ghé vào ba cõi, sáu đường cũng bằng con đường của khởi ái dục, lớn lên trong đời ta cũng ruồi rong theo ái dục và chìm đắm từ đời này đến đời khác cũng trong ái dục cho đến ngàn vạn kiếp tử sinh chưa bao giờ có ý niệm viễn ly.

Và nền tảng căn bản nhất của con đường giác ngộ, giải thoát là chúng ta phải viễn ly ái dục.

Người viễn ly ái dục không chỉ có cắt được ái dục bên ngoài, cắt đứt đời sống gia đình thôi. Viễn ly đúng nghĩa là rời xa từ bên trong chiều sâu tâm thức. Tất cả những ái dục nhẹ hay sâu nặng, thô phù hay tinh vi nhất chúng ta đều loại trừ thì mới trở thành bậc phạm hạnh thanh khiết. Và người viễn ly được ái dục tự nhiên thiết lập được căn bản đạo đức, xứng đáng là mô phạm trong đời, trong chốn Già Lam và trở thành bậc đạo sư lỗi lạc. Cho nên những điều này chuyên biệt Phật dạy cho người phát tâm xuất gia.

Trong đoạn Kinh trên chúng ta thấy có chữ “Hệ” có nghĩa buộc vào, gắn chặt vào, và hai chủ đề chính là “thê tử và xá trạch” tức là chúng ta gắn chặt cuộc đời mình vào vợ con và nhà cửa, nó nặng nề còn hơn ngục tù giam nhốt đời sống con người. Đức Thế Tôn giải minh cho chúng ta thấy là ngục tù còn có thời gian được phóng thích, bị tù tội nặng nhất như chung thân khổ sai còn hy vọng có lúc được giảm án và thả ra ngoài; nhưng một khi tâm đã gắn chặt vào nhà cửa vợ con không có ngày phóng thích, thoát ra được.

Ví dụ có người biết ngày mai mình về bên kia thế giới, ấy vậy mà vẫn ghen, vẫn lo sợ, vẫn muốn người hôn phối chung thủy với mình không được đổi thay. Quả thật ái dục là gông cùm, xiềng xích nặng nề trói buộc đời sống chúng ta. Nên Đức Phật đã dùng từ lao ngục rất là chính xác.

“Thê tử vô xả ly chi niệm.” Như tôi đã lưu ý quý vị ở đoạn trên, quan trọng là xả ly nằm sâu ở bên trong tâm thức chứ không phải ở bên ngoài hình thức. Có câu chuyện rất hay nói về điều này, tôi kể ra đây công hiến cho đại chúng.

Có một ông quan đánh lễ Ngài Phật Ấn xin tu. Phật Ấn bảo: “Ông bị ràng buộc vợ con làm sao tu được.” Ông quan trả lời: “Con đã hơn nửa đời làm quan, thê thiếp rất đông và con đường danh lợi, tình ái con đã đi ngang qua, con xem rất nhẹ không có gì bận lòng con cả.” Ngài chỉ mỉm cười, không nói. Đến sáng hôm sau Ngài Phật Ấn thấy ông quan thức sớm Ngài hỏi: “Nay sao ông thức sớm vậy?” “Thức sớm để tọa thiền, để đến chùa học

Phật.” “Ông dậy sớm như thế, vợ ông ở nhà lấy trai rồi đó.” Vị quan nổi sân: “Ông nói thế không đúng.” Xong đừng đừng bỏ về.

Chuyện ở đây cho thấy ông quan dĩ nhiên giận thầy một phần nhưng quan trọng là đi về nhà xem sự việc có thật như vậy hay không. Cho nên thưa đại chúng câu Kinh “Thê tử vô xả ly chi niệm.” là vậy.

Có khi chúng ta cách ly đời sống gia đình, đời sống thế nhân nhưng điều quan trọng không phải ở chuyện cách nhau hình hài. Chúng ta có thể xa nhau cả nửa vòng trái đất nhưng tâm thức ta luyến ái, buộc ràng, vướng mắc là từ bên trong chứ không phải bên ngoài. Điều này mới đáng lưu ý, mới quan trọng.

“Tình ái ư sắc, khởi đoạn khu trì.”: tình cảm của ta ràng buộc với sắc dục không đơn giản tí nào cả, nó có tính chất thúc đẩy, nhận chìm do năng lực từ bên trong đẩy tới. “Tuy hữu hổ khẩu chi họa, tâm tồn cam phục.” Dù cho họa hại rót vào miệng cọp, lòng vẫn cam chịu.” “Đầu nê tự nịch, cổ viết phạm phu.” Do vì mình ném cuộc đời mình vào chỗ ô uế, bùn lầy tối tăm chìm đắm cho nên gọi đó là phạm phu.” “Thấu đắc thủ môn, xuất trần La Hán.” Chỉ cần thấu rõ được con đường khổ lụy của ái dục, vượt khỏi nó, xa lìa nó thì gọi là bậc xuất trần La Hán. Đây là những câu kinh Đức Phật răn nhắc đệ tử xuất gia của Ngài rất mạnh.

Chúng ta có những phần để đi vào chương hai mươi bốn.

2. Nỗi bất hạnh của đời sống gia đình.

Thưa quý vị, Phật pháp có nhiều tầng chứ không phải chỉ đơn giản có một. Giống như một tiệm chạp phô bán đủ thứ hàng hóa linh kinh, cũng như một tiệm thuốc bán từ những thứ thuốc trị cảm đến nhiều loại thuốc trị bệnh nội tạng, bệnh nan y. Và còn có những loại thuốc trị dứt luôn tất cả mọi bệnh tật làm cho chúng ta trường sinh bất tử, đạt đến chỗ vô sinh bất diệt.

Đức Thế Tôn có những loại thuốc cho chúng ta nếm được hương vị của Pháp. Đó là những loại thuốc làm cho quý vị ở trong cuộc sống có sự an lạc, hạnh phúc. Truyền thông được với người mình thương, loại trừ bớt những kiến chấp của tâm thức làm cho đời sống chúng ta ngày càng có phẩm chất hơn. Ngài còn có loại thuốc uống vào loại trừ tất cả những loại bệnh, đưa quý vị thể nhập vào biển vô sinh chứng nhập Niết Bàn.

Ngày xưa tùy theo pháp hội mà Ngài vận dụng loại thuốc thích hợp để trị bệnh. Ví dụ như có pháp hội mà căn cơ thính chúng đã sâu dày, có duyên lành rất lớn, có yêu cầu cần thuốc uống vào để bắt sinh, bắt diệt thì Ngài cho loại thuốc ấy.

Từ cái nhìn bên ngoài, từ cảm nhận của tôi khi quan sát đời sống chung quanh làm tôi nhớ đến một kỷ niệm khó quên hồi nhỏ. Tôi có một bà cô rất đẹp, Bà Nội tôi gả cô cho một người đàn ông bên kia sông. Con sông nhỏ đối diện ngay nhà Bà Nội. Những đêm khi có chuyện không vui, tôi nghe tiếng khóc của cô từ bên sông lòng cũng thấy thương cảm, xót xa mặc dầu lúc ấy tôi còn nhỏ. Bà tôi thì mỗi lần nghe tiếng khóc, ra bờ sông ngồi nhiều tiếng đồng hồ lắng nghe con gái mình nỉ non, nhưng đâu có làm gì được. Có lẽ cũng chỉ ngồi đó mà lau nước mắt thôi. Chắc lòng Bà muốn người con rể nếu thấy không hạnh phúc với vợ thì trả con gái của Bà về lại với Bà. Thế nhưng, hai hôm sau tôi thấy vợ chồng cô dựng tôi bơi xuồng qua thăm, nói cười vui vẻ như không có gì xảy ra, dường như hạnh phúc lắm.

Từ chuyện này cho tôi thấy rằng trong đời sống gia đình có những bất hòa, gấu ó nhau chỉ là điều bình thường, nhưng điều gì làm cho người ta có thể làm hòa với nhau nhanh như vậy và vui vẻ, chịu đựng nhau, sống với nhau cả đời? Người ta có thể lấy lý do vì con cái, vì trách nhiệm gia đình, vì tiếng tăm... Nhưng chúng ta khi nhìn xa hơn, sâu hơn một cách trung thực thì chỉ là vấn đề ái dục nằm bên trong mà thôi. Cho nên khó cho người ta bỏ nhau, khó cắt đứt được dù có chửi nhau, đánh nhau bư đầu, sút trán rồi người ta cũng làm hòa với nhau cũng do vì ái dục nằm bên trong rất vi tế.

Thừa đại chúng, bản chất của người đàn ông khi đến với người khác phái phần nhiều là từ sự thúc đẩy của tình dục, và người nữ thì bị thúc đẩy của tình cảm. Hai điều này là cả một sự mâu thuẫn khi họ tìm đến nhau. Dường như thiên nhiên đã cài sẵn hai mầm bất hạnh vào trong cơ thể của nam và nữ từ thừa có loài người. Tự trong tâm thức đàn ông bản chất của họ là sắc dục, trong tâm thức đàn bà bản chất là tình cảm. Hệ quả của sắc dục là sự nhanh chóng tàn phai. Hệ quả của tình cảm là sự gắn bó, buộc ràng. Cho nên ngay đầu tiên sự kết hợp giữa hai con người vốn dĩ là bất hạnh, và sống với nhau lâu thì mức độ nhàm chán có mặt trước tiên từ nơi người đàn ông.

Người đàn bà khi nắm được người mình thương càng về sau thì nhu yếu thủy chung càng bền chặt. Xem người chồng như một chiếc phao nên họ phải giữ cho chắc. Một kẻ thì muốn quay đi, một người thì muốn níu cứng

lại, cho nên nhìn sâu vào mỗi đời sống gia đình sẽ thấy nỗi bất hạnh đã có sẵn bên trong.

Thưa quý vị, con người sinh ra trên cõi đời này, niềm thôi thúc cuối cùng là muốn vươn lên đến niềm phúc lạc tuyệt vời. Nói theo ngôn ngữ đạo lý thì ta từ vùng Niết Bàn, từ vùng trời hạnh phúc bị đẩy vào trần gian đau khổ này, nên chúng ta luôn có nhu cầu đi tìm hạnh phúc, tìm lại nơi đầu nguồn sự sống, từ nơi ta đã ra đi. Và hương vị ái dục cho con người ta niềm vui mà ta ngỡ là hạnh phúc. Một hạnh phúc ngắn ngủi, phù du. Nó đem đến sự thỏa mãn cho con người chỉ phút giây nhưng nó lấy đi, tàn phá năng lượng con người gấp bội.

Vì khát vọng muôn đời của con người là hạnh phúc, yên bình nên đến với đời sống gia đình cho dù cố công xây dựng, học nghệ thuật gìn giữ, thương yêu hay thay đổi người thương bao nhiêu lần họ cũng chưa bao giờ thấy có hạnh phúc trọn vẹn. Bất hạnh này tiếp đến bất hạnh khác. Không phải là người ta không thông minh để không biết nỗi bất hạnh đó, nhưng người ta không tìm được con đường nào khác nên vẫn cam tâm, tình nguyện lao người vào, chìm mình trong ngũ dục thế thôi.

Thưa, ngành tâm lý học cận đại đã nghiên cứu rất đúng khi họ gọi thiên đường của con người là bào thai mẹ. Người ta gọi bào thai mẹ là thiên đường vì đứa bé nằm trong bào thai được bảo vệ một cách toàn vẹn. Có người thở dùm, ăn dùm, lo lắng dùm để bé không bị nóng, không bị lạnh gì cả.

Khi ra khỏi lòng mẹ là đứa bé đã rời thiên đường của mình để bước vào vùng trời mà nó chưa biết như thế nào. Có niềm vui, nỗi khổ nào đang chờ nó ở bên ngoài, nó không hề biết. Khi bị cắt cuống rốn là nó bắt đầu thở hơi thở đầu tiên, là nó bắt đầu đánh mất vĩnh viễn thiên đường. Và ngành tâm lý họ nói mơ ước của con người là được trở lại thiên đường lúc chưa sinh. Sự suy lý của họ khá giỏi tuy nhiên với người tu Phật thì thiên đường không phải ở đó vì nó rất cận cợt chỉ trong một đời người; mà thiên đường nằm ở dòng sinh mạng, từ nguồn cội Niết Bàn của tâm thức. Từ tâm thức chưa khởi một niệm vô minh, nơi đó chính là thiên đường.

Thưa quý vị, tại sao con người cam tâm lao mình vào cõi nhọc nhằn, khổ đau như vậy? Thưa, đầu tiên do vì năng lực tự hữu bên trong của chúng ta, mà những loài có tình thức thường hay có khuynh hướng thúc đẩy tìm đến người khác phái. Từ đó tạo thành dòng chảy nối dài, cuốn con người vào

nhịp vận hành với sức mạnh khó cưỡng lại của nó là vòng luân hồi bất tận. Sở dĩ chúng ta tình nguyện trôi theo dòng chảy này là vì trên thế gian này không có sinh vật nào cô đơn bằng con người. Có những lúc chúng ta cảm nghiệm được là tuy có có bạn bè, người thân chung quanh nhưng trong tận cùng mình vẫn là người rất cô đơn. Sống với người mình thương nhưng có khi “Đồng sàng dị mộng”, mỗi người mang một tâm trạng khác nhau.

Gốc gác cô đơn là do vì con người có tri thức. Tri thức đẩy con người đến chỗ nhận biết con người vốn là kẻ độc hành trên cuộc đời này. Đến một mình rồi ra đi cũng một mình, và trong cõi mênh mông vô cùng không có gì dễ sợ bằng sự trống trải của kiếp người. Điều này được thể hiện rõ trong đời sống hiện tại. Khi mà tâm thức chúng ta có nhiều lo âu, tính toán, bận tâm thì chúng ta cảm thấy đời sống đầy năng lượng. Khi mà tâm không có gì để lo nghĩ, suy tư, trống trải chúng ta rất là sợ. Chúng ta vội vàng tìm một cái gì đó lấp cho đầy lòng mình. Cho nên thật tội nghiệp cho con người là cần có người bên cạnh mình, cần có người chia xẻ dù đôi khi đó là gánh nặng, là nỗi khổ, là của nợ của nhau.

Hơn nữa, đạo đức, luân lý của xã hội ràng buộc, đè nặng tâm thức con người.

Có những vùng văn hóa bị quy định bởi tôn giáo, như văn hóa của một quốc gia cùng niềm tin tôn giáo quy định thành luân lý của xã hội Tây phương. Và Đông phương ví dụ như Trung Hoa cũng thế; xã hội hình thành từ nền đạo đức Khổng giáo và Phật giáo. Chẳng hạn, một trong những tội bất hiếu, tội bất hiếu lớn nhất là con trai không lập gia đình, đạo đức Khổng giáo dạy như thế, trong khi Phật giáo với truyền thống ly dục thì ngược lại những điều Khổng giáo đã dạy. Và chúng ta thấy tôn giáo thường tạo thành mâu thuẫn trong tâm thức con người, từ đó nó là một phần làm nên sự bất hạnh trong đời sống chúng ta.

Chúng ta lưu ý là có những vùng văn hóa đẩy con người ta vào hố hầm hưởng thụ dục lạc, trong khi có những tôn giáo lại dạy con người khước từ dục lạc. Hai điều này đều thuộc về biên kiến hay thiên kiến như Đức Phật đã nói. Chúng ta có đi vào hưởng thụ hay đổ kỵ, tiêu diệt hay nắm giữ nó chúng ta cũng không siêu việt lên trên họa hại của ái dục.

Hai con đường này dù có muốn hay không muốn chúng ta cũng không cắt được nỗi bất hạnh hay họa hại của ái dục, vì tự thân trong mỗi sinh mạng đã

sẵn mồm mầu thuẫn tạo thành nỗi bất hạnh, và tự tâm thức chúng ta rất cô đơn nên chúng ta cam tâm đi vào con đường này để tìm chút tựa nương.

Và đóng góp thêm cho nỗi bất hạnh của kiếp người là do nền đạo đức xã hội của từng vùng văn hóa, do những quy định của tôn giáo khác nhau đã tạo thành nỗi ám ảnh rất lớn trên tâm thức con người.

Trong đời sống nhân gian, dường như chưa có một lạc thú nào có sức mời gọi con người bằng lạc thú ái dục cho con người tình nguyện nhắm mắt lao vào. Không có sức cuốn hút nào mãnh liệt bằng con đường dục lạc làm con người đam mê để chịu đựng nỗi lao ngục bất hạnh lớn như vậy. Chính con người dù nam hay nữ, thường hay tự mình tạo ra lao ngục trong tâm thức mình. Chúng ta tự tạo ra địa ngục cho chính mình và tạo ra lao ngục, đọa đày cho người khác.

Thưa, lao ngục của những người nam là người khác phái của mình, và lao ngục của người nữ là người nam. Đây là sức hút tự nhiên và có sức mạnh khó chống đỡ. “Dọc ngang nào biết trên đầu có ai” như Từ Hải cũng phải lụy vì giọt nước mắt ngấn dài của nàng Kiều. Thế nên người ta hay ví von rằng tình cảm nam nữ hoặc tình yêu đôi lứa “nhìn xa đẹp như viên kim cương, nhưng đến gần là những giọt nước mắt.”

Bởi vì khi chưa thuộc vào nhau ta đem hết tất cả những điều dễ thương, những cái đẹp nhất phô bày hiển tưng cho người kia để chinh phục. Nhưng khi đã là sở hữu của nhau thì không cần che giấu, giữ gìn và cũng không còn cần thiết nữa mà từ từ ta để lộ ra những gì đã từng bất mãn, khó chịu, cay đắng được che đậy, cất giữ từ lâu. Rồi cả hai đều có cảm tưởng bị lừa dối, đó là một phần của sự bất hạnh và là lao ngục thực sự của chúng ta. Đi loanh quanh vào ngõ cụt này chắc chắn chúng ta đang đưa cuộc đời vào lao ngục ái dục, và cái giá mà chúng ta phải trả là cả một đời người chứ không phải chỉ vài ba năm ngắn ngủi mà thôi.

Thưa quý vị, có những người trong cuộc sống gia đình, tâm thức họ lại viễn ly ái dục. Nhưng có những người trẻ, tuổi còn thanh xuân chưa nếm được hương vị cay, mặn của đời sống gia đình họ bị ràng buộc vào ái dục.

Ngoài xã hội, ví dụ có những cuốn tiểu thuyết viết về vấn đề tình dục khi đọc vào làm cho người ta chán, sợ, ghê tởm. Nhưng có những cuốn sách người ta không viết về lãnh vực tình dục, ái dục, nhưng khi đọc lại kích thích tâm thức người ta hướng về nẻo ái dục.

Do vậy sâu xa nhất, nền tảng nhất của vấn đề họa hại ái dục không phải nằm từ bên ngoài mà nằm trong tâm thức chúng ta; ái dục phát sinh từ tâm thức và những ràng buộc, nhận chìm con người của nó không phải từ bên ngoài mà chính từ tâm thức của chúng ta. Và cái giá phải trả một đời của sự lao ngục phát sinh từ đây. Xin quý vị nhớ cho như vậy.

3. Khoảng cách giữa phàm phu và thánh nhân.

Trong đời sống nhân gian, nhiều lúc nhìn một người chúng ta tưởng như cuộc sống người đó đang bị chìm đắm trong ái dục, nhưng nào ai biết tâm thức họ chán sợ ái dục nhân gian rất đậm.

Nếu tâm thức chúng ta xả ly được năm món dục thì ta có thể vận dụng tất cả điều kiện để hành đạo không khó. Tuy sống trong nhân gian, chìm trong lòng nhân thế nhưng vẫn xả ly được ái dục, trường hợp đó ta gọi họ là những bậc Thánh trong đời. Ở trong đời nhưng vẫn viễn ly nhân gian. Cho nên khoảng cách giữa phàm phu và Thánh nhân không thể được định giá trị bằng những biểu hiện trong đời sống bình thường; ông đó là thầy tu, ông đó là người ở ngoài đời... Thừa, điều này phải được tiếp cận sâu sắc và nhìn từ đời sống bên trong.

Sâu hơn một tầng nữa là do cách ta nhìn cuộc đời. Khi tâm thức chúng ta trang bị phẩm chất đạo đức rất cao thì chúng ta có thể đi vào trong cuộc đời, vận dụng tất cả những điều kiện trong nhân gian mà làm đạo. Nếu tâm thức chúng ta mà lòng yêu thương rộng lớn, chúng ta đi vào bất cứ lãnh vực nào cũng giúp người được như nghệ thuật, giáo dục, văn hóa... mà không phải chỉ cứu độ người bằng con đường bố thí tiền của cho người. Từ điều kiện bên trong giàu có này, chúng ta có thể đi vào đời, và tự nhiên sẽ nhìn cuộc đời khác với phàm phu. Phàm phu và Thánh nhân được định nghĩa trong cái nhìn về cuộc đời, về quan niệm trong cuộc sống. Nội tâm các vị mà vô dục, phạm hạnh tràn đầy thì dù chúng ta ở giữa nhân gian, bao quanh ngàn vạn cuốn hút của dục lạc chúng ta vẫn là người thanh khiết.

Tôi xin nhắc lại một điều: hình thức và nội dung rất gần nhau. Hình thức là những gì biểu hiện từ nội dung. Cho nên chúng ta chưa đạt được tâm cực kỳ thanh tịnh của bậc Thánh, thì chúng ta đừng bao giờ nghĩ chúng ta có thể đi vào chốn ô uế của trần gian và nói chúng ta vô nhiễm. Hãy thành thật với chính mình, khi thấy tâm mình đã viễn ly thực sự, khi ấy chúng ta mới có khả năng đi vào đời tự hào làm Bồ Tát độ sinh. Nếu không, không có gì đẹp

hơn, tuyệt vời hơn bằng một đời sống viễn ly từ bên ngoài cho đến bên trong.

Có một vị Thiền sư, đồ chúng rất là đông. Đời sống của ông biểu hiện ra bên ngoài là gặp gì ăn nấy. Gặp thịt ăn thịt, gặp cá ăn cá, gặp rượu uống rượu... Đệ tử thấy thầy tự tại quá, họ đua nhau bắt chước. Một hôm ông dẫn đồ chúng đến một bãi thiêu xác, lượm những thịt còn sót lại sau khi thiêu đem về trộn vào cơm. Xong ông bới từng chén mời tất cả ăn cùng ông. Đồ chúng chưa ăn mà thấy ông làm là đã ụa mửa bỏ chạy, nhưng ông ngồi ăn rất ngon lành giống như ăn thượng vị. Sau khi ăn xong, ông gọi đồ chúng lại bảo: “Nè, các ông nên biết là ta đã năm trăm đời làm tăng, nghiêm tu phạm hạnh, hiện thân trong cõi trần, đi vào chốn bùn lầy để độ sinh nên ta mới làm được điều này. Còn các ông, nếu chưa đủ năm trăm đời tu phạm hạnh như ta chớ có bắt chước, đọa địa ngục như tên bắn.”

Tôi muốn kể cho đại chúng nghe chuyện này để nói một điều quan trọng là khoảng cách giữa phàm phu và Thánh nhân gần vô cùng. Hình hài ta giống nhau, đời sống bên ngoài ta có thể giống nhau nhưng Thánh hay phàm được đánh giá từ bên trong tâm thức; mà bên trong tâm thức gột rửa một đời chắc gì đã sạch được.

Nếu ta là Bồ Tát thì ta có khả năng nhận diện ta là Bồ Tát, mình là phàm phu thì cũng nhận diện mình chính là phàm phu. Chúng ta mỗi người hãy nhìn tâm thức mình còn đắm nhiễm thì phải cẩn trọng với chính mình; từ hình thức cho đến nội dung.

Thưa, không có may mắn nào, phước lành nào sánh bằng cuộc đời của một tu sĩ. Cả một đời trong nhân gian không phải bận rộn cái ăn, cái mặc, không phải lo toan đối phó với mọi chuyện. Chúng ta có trọn vẹn điều kiện, trọn vẹn thì giờ để tu, để học, để nâng đời sống tâm thức mình lên, thế mà chúng ta không thể làm được một điều là hứa với lòng mình trong một đời này giải quyết chuyện tử sinh thì rất là uổng.

Cho nên người xưa họ tu rất là quyết liệt. Tu thế nào để cuối cuộc đời chỉ vào hình hài mình nói như các vị đệ tử Đức Thế Tôn ngày xưa đã nói: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc đáng làm đã làm, ta không còn trở lại cõi nhân gian thọ nhận hình hài này nữa.” Mong rằng đại chúng tư duy bài học này thật sâu sắc.

Thưa đại chúng, hôm nay chúng ta học tiếp vào các chương còn lại.

Hai chương hai mươi bốn và hai mươi lăm này có cùng chủ đề và một đại ý như chương hai mươi ba mà chúng ta đã học.

CHƯƠNG XXIV.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “**Ái dục mạc thậm ư sắc, sắc chi vi dục, kỳ đại vô ngoại. Lại hữu nhất hỷ. Nhược sử nhị đồng, phổ thiên chi nhân, vô năng vi Đạo giả hỷ.**”

Đức Phật dạy: “*Trong các thứ ái dục không có gì lớn và mạnh bằng sắc dục. Sự tham muốn sắc dục không có gì có thể sánh bằng. Cũng may chỉ có một thứ ấy mà thôi. Nếu có cái thứ hai bằng nó thì trong thiên hạ không có ai có thể tu được.*”

CHƯƠNG XXV.

Phật ngôn: “**Ái dục chi nhân, do như chấp cự, nghịch phong nhi hành, tất hữu thiêu thủ chi hoạn**”

Đức Phật dạy: “*Người ham mê ái dục như kẻ cầm đuốc đi ngược gió, tất sẽ bị họa cháy tay.*”

Chúng ta có ba vấn đề chia xẻ trong hai chương này: Sức mạnh của ái dục, họa hại từ ái dục gây nên, cách nhận diện và chuyển hóa ái dục.

B. NỘI DUNG,

1. *Sức mạnh của ái dục.*

Như chúng ta đều biết tâm thức người Đông phương rất kín đáo, tình cảm của họ cũng thường khép kín. Từ tâm thức ấy, vấn đề ái dục không bao giờ được nhắc đến và họ cũng rất dè dặt khi nói đến vấn đề này. Điển hình là cho đến bây giờ trong giáo dục các trường lớp cũng chưa dạy một cách công khai cho thanh thiếu niên hiểu rõ những biến chuyển sinh lý của cơ thể.

Trong khi Tây phương điều này quá bình thường thì trong các tôn giáo phương Đông người ta rất kiêng kỵ. Nhất là trong truyền thống đạo Phật thì đặc biệt không được nói đến. Vị thầy nào giảng pháp mà đụng đến vấn đề

tâm sinh lý con người là bị xì xào, đàm tiếu, thị phi. Đó là một thiệt thòi cho đạo Phật khi đặt chân vào vùng đất này.

Dĩ nhiên, sinh tâm lý của con người có những bước chuyển biến rất quan trọng ở tuổi mới lớn khi năng lượng tính dục bên trong phát triển. Nếu chúng được lèo lái, được học hỏi cẩn kẽ thì chúng ta có thể, nếu ở đời làm một bậc phụ huynh giỏi dạy con em, nếu trong đạo thì chúng ta làm một vị thầy dạy đệ tử vượt qua những khó khăn, chuyển biến khó lường của tâm sinh lý.

Nếu tự thân chúng ta chưa hiểu biết, chưa nhận diện và chuyển hóa được sẽ dễ trở thành một người thất thố, vụng về. Và từ sự mù mờ, không được giáo dục lành mạnh đó ta gây hệ quả tất nhiên cho bao người chung quanh qua cách hành xử, nói năng, làm cho thế hệ cháu con ta ức chế sự phát triển của sinh tâm lý tự nhiên. Điều này rất dễ đưa chúng dẫn thân vào con đường sa đọa, băng hoại cho tự thân, gia đình và xã hội nghiêm trọng.

Từ tâm thức khép kín của văn hóa Đông phương cùng những tôn giáo phát sinh từ Đông phương cho nên các thầy không dám đọc, hiểu hay giảng giải một cách trong sáng, khoa học vấn đề tâm sinh lý cho đệ tử hay tín đồ. Và đây là điều thiệt thòi vô cùng cho sự mở mang kiến thức của chúng ta. Chẳng hạn như môn luật học là một môn học thực tiễn trong đạo Phật nhưng trong truyền thống luật học vẫn còn bị cấm chỉ và hạn chế nhiều mặt. Họ hoàn toàn chỉ có vài nhà học giả đọc vào văn bản luật để làm cuộc đối chiếu viết sách, thuyết trình ở phạm vi nhỏ cho vui. Trong khi luật tạng của Đạo Phật có thể cống hiến được lợi ích cụ thể về nhiều lĩnh vực như: Lịch sử phát triển dân số, tâm lý và hoàn cảnh con người quá khứ, đạo đức xã hội, Đạo Phật với vấn đề bảo vệ sinh môi...

Tôi chỉ xin gọi một ít đề quý vị thấy vấn đề của chúng ta không đơn giản nằm trong phạm vi nhà chùa. Các vị mà giỏi về sinh tâm lý học bao nhiêu khi tu tập giỏi thì sẽ trở thành vị thầy lỗi lạc bấy nhiêu. Và như tôi vừa chia sẻ, dốt nát ở thế gian đưa đến sự băng hoại, tàn phá cả một truyền thống đạo đức của ông cha gây dựng trong mấy trăm năm. Còn sự dốt nát trong đạo cũng đem đến tai họa lớn không kém.

Đặc nét cấm kỵ, sợ hãi, tránh nói đến ái dục của văn hóa Đông phương và tác dụng thuận của nó chúng ta không cần nói đến, nhưng thường điều gì mà cấm đoán, che đậy, dấu diếm càng kích thích, càng gọi lên tánh tò mò đến cao độ.

Tôi kể một ví dụ nhỏ; vào khoảng thế kỷ mười tám các nước Tây phương như nước Anh y phục của quý bà là váy dài phủ kín đến chân. Quý bà nào đi ngoài đường bất chợt một làn gió làm chiếc váy lắc lay hờ đôi chân thì hầu như toàn bộ đàn ông đều háo hức dồn mắt vào chiêm ngưỡng đôi chân đó.

Chính văn hóa Đông phương đã tạo thành bản chất có khuynh hướng loại trừ, chối bỏ ái dục. Và càng phủ nhận, loại trừ ái dục càng làm người ta thêm khát, thôi thúc người ta tìm đến nhau và tính chất của ái dục muôn đời là một loại keo gắn người ta lại với nhau.

– Mức độ nặng nhẹ của sự chìm đắm từ ái dục.

Tôi xin lập lại, dục chỉ là phần thô thuộc về hình hài vật lý, tuy có sự thôi thúc của năng lượng dục trong tự thân nhưng phù du nhất, đưa người ta đến sự nhàm chán, nhàm gớm nhanh nhất.

Ái có gốc rất là sâu, nó nằm ở cảm thọ, ở phần tâm lý nhiều hơn, nó tinh tế hơn nên phần này nhận chìm và gây khổ lụy cho con người đáng sợ nhất. Nếu trên đường tu chúng ta không chuyên hóa và nhận diện nó được, trái lại chúng ta chỉ biết sợ sệt, trốn chạy hoặc đàn áp trấn ngự để loại trừ tức là ta sẽ làm tâm ái nhiễm này trốn qua một dạng khác của tâm lý thì khó tịnh hóa được nó vô cùng. Những gì càng tinh tế thì càng làm người ta lậm sâu vào nặng nề hơn mà không biết. Ví dụ như dục là mức độ thô nên người ta thỏa mãn rất nhanh và chán cũng rất nhanh. Nhưng ái ở mức độ tinh tế hơn, mịn hơn. Nó không phải là sự đam mê của sắc chất, hình hài mà từ cảm thọ, tâm thức nên mức độ tàn phá, hủy diệt con người của nó lớn vô cùng. Điều này rất rõ; trong xã hội có những người họ kết hợp với nhau qua sắc đẹp, họ bỏ nhau rất dễ. Nhưng nếu gần nhau vì nét, vì cảm tài nhau thì họ bỏ nhau rất khó. Bởi cùng một cung bậc tâm hồn, cảm thông với nhau qua nhiều cấp độ tinh tế nên đến khi quay lưng lại thì nỗi khổ lớn gấp ngàn lần, nó dìm chết con người.

Thế nên càng đi vào chiều sâu của ái thì mức độ tàn phá của nó càng nặng. Và nếu có sự kết hợp lẫn của ái và dục hẳn sẽ làm thành dòng chảy luân hồi triền miên trong nhiều kiếp. Ngay hiện đời nó là hạt mầm kéo con người đi vào cõi tử sinh ngút ngàn không cơ hội vượt thoát. Đây là những vấn đề rất vi tế, chúng ta sẽ có cơ hội gặp lại trong những chương Kinh kế tiếp.

– Sức mạnh xưa nay của ái dục thường được nhận biết một là biểu hiện, hai là thâm lặng hay tiềm phục. Dĩ nhiên ở mặt biểu hiện này, nó mang đến cho người ta nhiều điều tích cực, như lòng hy sinh, khuynh hướng làm cho con

người ta thăng hoa đời sống. Nó cũng đóng góp hạnh phúc trong cuộc sống đời thường. Đó là lãnh vực tích cực của nó. Nhưng ở đây, tôi muốn nói đến lãnh vực tiêu cực, lãnh vực tàn phá của nó trong đời sống con người. Ví dụ như đời sống của các vị cư sĩ Phật tử, quý vị thử chiêm nghiệm lại cuộc sống của mình từ quá khứ cho đến bây giờ thì thấy rất rõ. Nó biểu hiện trong đời sống của ta qua sự ghen hờn, trách cứ, buộc tội, lo sợ bất an... là những tâm hành tiêu cực từ sức mạnh của ái dục biểu hiện ra bên ngoài.

Quý vị cư sĩ nữ thử nhìn lại mình xem có phải như thế không? Khi còn con gái mình không ghen, tới thời trung niên hơi ghen một tí, càng già thì càng ghen nhiều hơn. Tuổi già đến với phái nữ nhanh hơn, vì sanh con, lo cho con cái nên sức khỏe và nhan sắc chóng tàn. Khi nhan sắc trên con đường đi xuống thì nỗi sợ có mặt, và từ đó nỗi bất hạnh đã được cài sẵn có điều kiện phát tác. Ta cảm thấy khổ đau, nỗi khổ càng lớn hơn khi mỗi ngày ta càng già đi. Đây là những điều thường xuyên có mặt trong xã hội loài người. Những tâm hành tiêu cực như bất an, giận hờn, ghen tương, buộc tội, hằn học, chì chiết... là những biểu hiện sự có mặt của ái dục nằm đằng sau, và sức mạnh của nó đè nặng lên tâm thức ta.

Loại tiềm phục khó nhận diện hơn đó là năng lượng ngầm chỉ đạo tâm thức. Nếu chúng ta cảm thấy bất an, hơi hờn hờn, hầm hầm nóng, hoặc ganh tị, hay mặc cảm... quý vị nên để ý, đó là loại năng lượng có gốc rễ từ ái dục nằm trong tâm thức ta gây nên. Và điều này không những chỉ ở trong đời sống nhân gian mà đôi khi nó cũng có mặt trong đời sống đạo.

Dĩ nhiên, chúng ta rời đời sống bên ngoài đến với đạo để tu, về mặt thô cạn thì chúng ta đã cắt đứt được sinh hoạt ái dục của nhân gian, nhưng nói như thế không có nghĩa là năng lượng tiềm phục của ái dục không còn, đã bị triệt tiêu. Thưa không, nó ẩn qua một dạng khác mà chúng ta khó nhận biết. Ví dụ khi về già, tâm sinh lý ta cạn nguồn, một phần do ảnh hưởng sức mạnh đạo đức tôn giáo đè nặng lên tâm thức cho nên trong thế giới người tu khi về già tâm tính ta trở chứng rất khó chịu. Thế giới của quý thầy khó chịu cách khác, thế giới của quý cô khó chịu cách khác.

Nếu quý vị có dịp đọc vào những cuốn sách nói về những nữ tu của các tôn giáo khác như Kì Tô; các sơ già độ sáu mươi, bảy mươi tuổi thể hiện sự khó khăn, cay nghiệt, khắc khổ qua ánh nhìn, cách nói năng, cách hành xử. Đó là loại năng lượng ái dục tiềm phục bên trong bị chuyển dạng mà chúng ta không nhận diện được. Điều này có mặt đa phần trong các nữ tu viện không riêng của tôn giáo nào từ quá khứ cho đến hiện tại.

Và nếu không khéo chuyển hóa nó lúc mới vào tu, lúc Bồ Đề tâm còn nguyên sơ thì càng về lâu, về già đời sống người tu càng héo hắt, càng thể hiện sự cay độc và nhẹ hơn là sự khó chịu, gay gắt rất lạ kỳ.

2. Họa hại từ ái dục.

Trong đời sống nhân gian nếu chúng ta có nền giáo dục tốt, một đời sống tâm linh phát triển một cách bình thường tự nhiên chúng ta sẽ đi vào hướng đạo đức. Đạo đức ở đây được đánh giá từ nền tảng đầu tiên là điều tiết hợp lý vấn đề tình dục, từ đó đưa đến sự thành công cho con người trong nhiều lãnh vực. Thành công trong học tập giao tế, thành công trong công trình sáng tạo, thành công trong thủ đắc danh lợi... Điều quan trọng là chúng ta có khôn ngoan, thông minh để biết lèo lái năng lượng dục này, đầu tư đời sống theo chiều hướng tích cực hay không mà thôi.

Con người ta mà năng lượng dục khô cạn thì đó là điềm triệu báo hiệu không thể kéo dài đời sống quá mười bốn, mười lăm năm sau. Có nghĩa là chấm dứt thời kỳ sống của họ vào mười bốn, mười lăm năm kế tiếp. Cho nên hướng chảy của năng lượng dục rất là quan trọng, chúng ta hãy khéo giáo dục con em như thế nào cũng là khéo giáo dục mình nữa. Nếu chúng ta biết thiết lập một nền tảng căn bản có đạo đức trong sinh hoạt đời sống gia đình thì niềm vui, hạnh phúc của mình chính là niềm vui, hạnh phúc của người chung quanh. Chúng ta đóng góp sự khôn ngoan, thông minh của mình bằng những công trình sáng tạo có ích lợi thuộc mọi lãnh vực cho xã hội do năng lượng dục thúc đẩy theo chiều hướng tích cực. Và dĩ nhiên đời sống tuy bình thường nhưng đầy phúc lạc của thân và tâm.

Bước vào ngưỡng cửa Già Lam nhìn thử thì trong tất cả những tổn thương, đổ vỡ trên con đường tu tập của các bậc thầy phần lớn từ con đường ái dục tác hại.

Chúng ta hãy nhìn vào các vị Thầy lớn, có những vị rất tài ba, khéo giỏi nhưng vẫn có một chút ít thị phi về con đường tình cảm, con đường ái dục. Dường như không có điều gì gây chú ý, xôn xao dư luận bằng vấn đề ái dục. Người ta dùng nó như là khí cụ để đánh phá người tu rất dễ. Đó chỉ là mặt tiêu cực do những phá hoại bên ngoài tác động vào đạo Phật, nhưng điều quan trọng là do chính những người con Phật bên trong phá hoại. Tại sao như vậy?

Thưa, đối với cộng đồng Phật tử Việt Nam họ được nhuộm đậm truyền thống văn hóa Đông phương nên nhìn các vị Thầy dưới cái nhìn rất khắc

khe, và cố chấp; dù cho có đạo hạnh thế nào vẫn có chuyện thị phi. Nhất là vấn đề ái dục rất phức tạp từ trong nước cho đến hải ngoại.

Ta có thể nhìn vấn đề bằng hai cách để thấy tại sao có những điều tiêu cực xảy ra.

Thứ nhất do tâm thức của người Đông phương qui định. Ví dụ khi chúng ta đến với một thầy để học những điều thầy chỉ dạy, hay nói một cách khác là hóa thân của vị thầy ban tặng cho ta thể hiện qua những bài pháp, cách thực hành... chúng ta không tiếp nhận, mà chỉ tò mò để ý đến chuyện riêng tư, đời sống của ông thầy. (nhìn ai nhiều, cười với ai, hay nói chuyện với ai, liên hệ với người ra làm sao...) nên từ tâm thức rất Đông phương này phát sinh ra vấn đề dị nghị: Ông thầy nói chuyện với ai mà nhìn nhiều một chút là nói ông thương người đó, cười với một ai đó hai ba lần là có chuyện để xì xào, bàn tán rồi... Cho nên vấn đề thị phi nằm về phía Phật tử, tâm thức họ từ ái dục nên sinh ra chất ganh tị, thị phi rất nặng đã làm tổn thương đến truyền thống đạo Phật có mặt ở nơi này.

Ngoài giới Phật tử, chúng ta còn có thể giới nhà chùa các thầy với nhau nữa. Ghen ghét nhau, vu khống nhau, bôi lọ nhau, chia rẽ nhau... và không có gì bôi xấu nhau dễ dàng, hiệu quả bằng đem ái dục ra dựng cớ để hạ nhau.

Và điều thứ hai nằm ở chỗ rất vi tế. Do vì sự phức tạp thị phi đã có mặt ngay bên trong tâm thức của người tu chúng ta, trong sự hành đạo rất vụng về do tâm thức ái nhiễm của các thầy. Và đôi khi đã làm thành vấn đề thị phi cho Phật tử bàn tán, xôn xao. Chắc hẳn không phải tự nhiên mà Phật tử vu khống. Phần lớn là như vậy.

Một vấn đề không kém quan trọng là để có chùa, tự viện, trung tâm tu học... đôi khi các vị thầy phải đem hết khả năng, thông minh của mình cư xử với Phật tử theo cách thế nào đó để có tịnh tài, mà thông thường tịnh tài nằm trong túi quý bà. Và vì nhu cầu xây dựng tự viện, quý thầy đôi khi tạo ra sự hiểu lầm cho Phật tử nên nhiều chuyện phức tạp xảy ra, gây nên nhiều đổ vỡ, tai tiếng làm tổn thương đời sống của người xuất gia, cho chùa, cho tự viện.

Thưa quý vị, tôi chia xẻ điều này để chúng ta cùng biết trên con đường làm đạo nếu lậu nghiệp chưa sạch hẳn như các vị A La Hán thì tối thiểu phải sạch nghiệp ái dục. Và ái dục nằm bên trong tâm thức chúng ta, điều này nếu không có công phu quán chiếu, hành trì, không khéo nhận diện thì những hạt giống ô uế dễ hiện khởi. Khi tâm thức còn ái nhiễm thì chất ái này lớn mạnh

được biểu hiện ra bên ngoài trong mỗi cử chỉ, trong hành động, trong ánh mắt nhìn đầy đam mê thèm khát thì người ta nhận biết ngay, và trên con đường làm đạo sớm muộn gì cũng đổ vỡ mà thôi. Đổ vỡ bởi thị phi, bị đánh giá, bị tổn thương.

Cho nên trong đời sống xuất gia, họa hại ái dục nặng nề nhất, ghê gớm nhất. Ở cấp độ cạn ái dục cản trở đường tu, cản trở cho công trình chúng ta làm đạo. Ở cấp độ sâu ái dục lôi chúng ta đi vào cõi tử sinh. Thế nên, chúng ta sạch nghiệp ái dục là chứng quả A La Hán. Chỉ có vậy thôi.

3. Nhận diện và chuyển hóa ái dục.

Thưa đại chúng, chúng ta hãy thành thật với chính mình để thấy rằng những chướng nạn căn bản đầu tiên của người tu là ái dục, và từ sự nhận chân ấy giúp mình cẩn trọng hơn. Chúng ta chưa phải là Thánh, nên người thông minh nhất muốn thành công trên đường tu là hãy biết mình. “Biết mình biết người trăm trận trăm thắng.” Câu cách ngôn này áp dụng vào lãnh vực chiến thuật, quân sự nhưng dùng nó vào trong lãnh vực tu tập sẽ giúp người tu chúng ta thành công trong đời sống tu hành.

Ví dụ như năng lực tu tập của chúng ta còn yếu, tâm thức còn nhiều ái nhiễm thì ta hãy nhận diện được điều này trong tâm mình và khi nhận diện được ta yếu, năng lượng ái nhiễm còn nhiều thì chúng ta hãy tránh tình trạng tạo môi trường thuận lợi để tâm ái nhiễm phát triển. Người tu thông minh nhất là như thế. Chúng ta càng trung thực với mình bao nhiêu thì càng có cơ hội phát triển, vươn lên bấy nhiêu. Nếu chưa phải là anh hùng thì mình đừng nghĩ là mình anh hùng. Đó là điều “cận nhân tình” nhất để chúng ta có thể nhận diện hầu chuyển hóa. Nếu không thành thật với chính mình thì không có cơ hội để chuyển hóa.

Khi chọn đời sống xuất gia làm lý tưởng cho đời mình ta phải biết một điều là tâm thức con người không phải luôn giữ được mức độ quân bình mà nó luôn giao động. Để chuẩn bị đi trọn vẹn đời tu, chúng ta phải tạo cho mình rất nhiều con đường thực tập để trang bị cho đời sống tự tu và làm đạo. Nếu chỉ thực tập đơn điệu như đóng cửa thất lại ngồi tu thôi; điều này nhiều người đã làm nhưng không bền. Nếu các vị chỉ biết tu thiền thì không cân bằng thân tâm; hoặc đi hoai, học hoai, ngồi hoai, nằm hoai... cũng đều không cân bằng thân tâm. Vì vậy, mức độ trung hòa là mức độ khéo điều tiết của những con người thông minh để thành công.

Người tu chúng ta nên biết tự nuôi dưỡng bằng cách chọn cho mình một ngày làm việc thật quân bình. Tọa thiền, đọc sách, học thêm, chấp tác, đi bộ... làm thế nào để thấy tất cả những điều đó làm cho mình hạnh phúc. Chúng ta phải khéo tạo ra những điều làm giàu có và thăng hoa đời sống tu của chính ta. Nếu thông minh thì tự mình có thể sắp xếp, làm chủ thì giờ của mình và chúng ta sẽ làm được một việc tuyệt vời là học được trong mọi lúc. Giỏi hơn nữa là có thể thiền tập được trong mọi lúc. Ví dụ như giờ họp, giờ tiếp xúc Phật tử là giờ chúng ta học được nhiều nhất. Chúng ta có thể ngồi đó để nghe, học cách nghe, cách nói của người. Cách những người bạn của mình chia sẻ, trình bày, cách họ hướng dẫn chủ đề đàm thoại, bàn thảo.

“Tam nhân hành tất hữu ngã sư”: nếu có ba người cùng đi trên đường với mình, tất hẳn sẽ có một người làm thầy mình. Chúng ta có thể vận dụng tất cả thì giờ trong ngày để nuôi dưỡng mình qua sự thực tập bằng cách luôn thay đổi những sinh hoạt để không nhàm chán, để không phung phí vào những chuyện không đâu.

Tự thân chúng ta phải có năng lượng giàu có để học hỏi, hiểu biết nội điển Phật pháp sâu dày, phải công phu thực tập để định lực và tuệ giác bật sáng. Khi các vị đầu tư trọn vẹn năng lượng của thân tâm cho niềm đam mê tu học và phát triển Bồ Đề tâm, thành tựu Thánh hạnh như vậy dĩ nhiên năng lượng đời sống sẽ tuôn chảy về hướng tích cực và thăng hoa. Đây là con đường chuyển hóa tích cực nhất đối với năng lượng dục ái tự hữu của con người.

Phương pháp hành đạo trong tương lai không phải đơn giản như chúng ta nghĩ là chỉ dùng ngôn ngữ thuần Phật pháp là có thể làm được việc. Có thể có những loại sữa uống rất ngon, nhưng nếu chúng ta đưa nguyên chất người ta không uống nổi. Giống như vậy, Phật pháp dù có tuyệt vời nhưng nếu chúng ta bê nguyên mẩu trao cho người ta bằng tư tưởng, bằng ngôn ngữ, lý thuyết đậm màu sắc tôn giáo chắc chắn tâm thức người Tây phương chưa thể chấp nhận được. Người ta sẽ rất ngán, như sữa đặc quá ngọt. Chúng ta phải pha rất loãng để hợp với khẩu vị ở nơi đây.

Thưa quý vị, chúng ta mang đạo Phật tặng cho người Tây phương nhưng không hiểu biết gì về văn hóa đất nước người, về đời sống xã hội, tâm lý cùng nhu cầu tình cảm... cũng không giỏi về tâm lý học Phật giáo (Duy thức học) thì chắc chắn những điều chúng ta chia sẻ không đến được tâm thức người Tây phương; không đưa vào thực tế cho họ thực tập được, không ứng dụng được, không chấp nhận được thì cũng vô ích mà thôi.

Vì thế nhu cầu học tập rất cần cho quý vị. Yêu cầu của nó là quý vị phải đi vào nội điển Phật học, đi vào hầu hết mọi lãnh vực trong xã hội và phải hiểu biết thâm sâu: tâm lý học, nhân chủng học, lịch sử, khoa học hiện đại... cùng những thành tựu mới nhất của nó.

Để hoằng pháp, chúng ta phải hơn người một cái đầu. Tuệ giác phát sinh từ công phu thiền định, tu tập vững chãi, cùng với trình độ tri thức học thuật sâu dày chúng ta mới mong truyền đạt Phật pháp đến với người. Ta không thể đứng còn rất thấp mà ngẩng đầu nhìn lên dạy cho bất cứ ai. Điều này là chân lý của mọi nền văn hóa, không loại trừ lãnh vực nào cả.

Truyền dạy cho người Việt nhất là người trẻ hôm nay tại đây hay bất cứ nơi nào; ngôn ngữ chúng ta xử dụng phải mỗi ngày mỗi mới, cách trình bày sáng sủa mới mong đưa được Phật pháp vào tâm thức họ.

Thưa quý vị, thực tập và hoằng pháp luôn liên hệ với sự học của quý vị. Một lần nữa, tôi xin lập lại chúng ta hãy chuyển hóa nguồn năng lượng đam mê tự hữu đi về hướng tích cực hầu làm thăng hoa đời sống của chính chúng ta. Nếu thông minh thì một ngày dù rất bận rộn chúng ta vẫn vận dụng được nó để làm giàu cho chính mình. Nếu không thì cho dù quý vị có một hình hài khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng sống động, và chiều dài thông dong của tuổi thọ mấy trăm năm quý vị cũng không biết xử dụng. Đôi lúc tệ hại hơn nữa là ta đầu tư những điều kiện tuyệt vời đang có để tàn phá và nhận chìm đời sống chúng ta. Tất cả tùy nơi sự thông minh biết thương yêu, trân quý đời sống của chính các vị.

CHƯƠNG XXVI QUÁN CHIẾU SỰ THỌ DỤNG

Thưa đại chúng,
Hôm nay chúng ta đi vào chương Kinh hai mươi sáu có chủ đề là Quán
Chiếu Sự Thọ Dụng.

A. CHÁNH VĂN.

Đây là một chương Kinh ngắn nhưng rất hay. Tôi đọc lên bằng Hán văn để
quý vị cùng nghe:
**“Thiên thần hiến ngọc nữ ư Phật, dục hoại Phật ý. Phật ngôn: “Cách
nang chúng uế, nhĩ lai hà vi? Khứ! Ngộ bất dụng.” Thiên thần dĩ kính,
nhân vấn đạo ý. Phật vị giải thuyết, tức đắc Tu Đà Hoàn quả.”**

“Có một vị Thần dâng cho Đức Thế Tôn một người con gái đẹp, muốn phá hoại tâm hạnh của Phật. Đức Phật bảo: “Cái túi da hôi thối kia, người đến đây làm gì? Đi. Ta không dùng. Vị Thiên thần kia càng thêm cung kính, nhân đấy hỏi đạo lý. Đức Thế Tôn giảng dạy cho vị Thiên thần kia nghe, vị ấy chứng được quả Tu Đà Hoàn.”

B. ĐẠI Ý.

Đoạn Kinh này có đại ý là phải nhìn cho được bên sau cái đẹp phù du để loại trừ sự vướng mắc, và hãy khéo quán chiếu sự thọ dụng.

C. NỘI DUNG.

1. Thí pháp khi thọ dụng.

Đoạn kinh này có những ý nghĩa mà tôi nghĩ rất dễ cho chúng ta nắm để áp dụng cụ thể vào sự thực tập. Tuy nhiên, tôi muốn chia sẻ thêm là đời sống tu hành của chúng ta, sự thọ dụng rất rộng. Nào là vật chất tiền của, nào là điều kiện tiện nghi trong đời sống, nào là danh... tất cả đều từ sự hỗ trợ của Phật tử, tín đồ.

Niềm kính trọng của họ đối với chúng ta cũng từ cách chúng ta thọ dụng. Và những điều này nếu không khéo thì trở thành sự ràng buộc. Dĩ nhiên, cũng trong sự thọ dụng của mình mà làm cho tâm Bồ Đề của họ thối thất, cùn lụt tín tâm.

Nếu chúng ta đủ đạo lực hoặc có năng lực quán chiếu thì khi thọ dụng phẩm vật của Phật tử dâng cúng, tự mình không đắm nhiễm và gây được niềm tin kiên cố nơi người.

Ví dụ như có vị Phật tử nào cúng dường tiền mà mình không nhận thì không được, nếu nhận thì chúng ta phải có tư cách của một người không khinh thường mà cũng không quá coi trọng. Điều này rất quan trọng. Đầu tiên mình nên trân trọng món tịnh tài người ta dâng cúng, và tiếp nhận bằng tất cả sự trân quý, sau đó hồi hướng, chúc phúc rồi để xuống. Nếu mình không buồn để ý tới món quà mà người ta cúng dường thì rất khiếm nhã, nhiều khi làm cho người cúng dường mặc cảm khi món quà họ ít ỏi, không đáng. Cho nên chúng ta phải khéo để ý. Nhiều khi cách hành xử của chúng ta làm họ thêm cung kính Tam bảo, phát tâm lành, yêu mến đạo, quý trọng Tăng, Ni. Còn không, có khi chỉ một lần cúng dường rồi đừng mong họ đến chùa lần thứ hai do vì cách hành xử của chúng ta. Ngay trong bất cứ vấn đề thọ nhận

vật chất hay bất cứ thứ gì của cư gia Phật tử cúng dường cũng là một bài pháp dạy cho người ta tu ta tập.

Nếu quý vị đọc vào văn học A Hàm tức các bộ Nikaya của Nam tạng hay trong Trung A Hàm hay tạng A Hàm của Bắc tạng chúng ta thấy có chuyện ba cô gái của Thiên ma thấy bố mình ngồi rầu rĩ cầm cây nhíp trên tảng đá, một cô hỏi: “Tại sao bố buồn bã như vậy?” Ông nói: “Ta dùng mọi thần thông của ta để lung lạc ý chí của Cồ Đàm nhưng không được nên ta buồn.” Ba cô gái nói: “Để chúng con, chúng con nghĩ là sẽ lung lạc được Cồ Đàm.” Ba cô gái đến thay phiên nhau làm đủ trò nhưng thất bại. Ông bố liền bảo: “Năng lực của ta còn không được hưởng hồ gì các con.” Sau đó Ma Vương liền đọc lên bài kệ tán thán Đức Thế tôn, đó là xuất xứ của đoạn kinh này, cũng là bài học về sự thọ dụng cho chúng ta.

2. Loại trừ sự vướng mắc.

Thưa đại chúng, văn học Kinh Bốn Mươi Hai Chương là loại văn học được trích tuyển từ những bài Kinh rất hay của bốn bộ A Hàm. Từ nội dung của chương Kinh này chúng ta thấy sắc đẹp thường mời gọi sự dính mắc của con người. Trong khi đó cái đẹp của sắc thường rất là phù du và chóng tàn.

Nếu tâm thức chúng ta rất nặng về ái dục, chúng ta hãy nhìn sâu vào bên sau để thấy rõ tính chất ô uế đáng nhàm chán của sắc đẹp và của ái dục. Rộng hơn nữa, là người tu, chúng ta hãy khéo quán chiếu tất cả sự thọ dụng đến với ta.

Từ sự thọ dụng ẩm thực nuôi thân, đến các thứ thọ dụng để nuôi dưỡng cảm thọ và tâm thức... đều có chung một đặc tính là đến rồi đi. Chúng diễn hành qua trước mắt ta nhanh hay chậm tùy mức độ thô hay tinh tế, và chưa có một đối tượng nào đến để ràng buộc con người. Nhất là người tu như chúng ta.

Nhìn thật kỹ thì những đối tượng mà chúng ta dính mắc, đắm chìm phần lớn đều do chúng ta khởi tâm, khởi ý niệm vướng mắc vào. Như đóa hoa nở ra do vì đúng ngày, đúng kỳ hạn khoe sắc hương, không có ý làm cho con người bị ràng buộc vào sắc hương của nó. Dĩ nhiên, mọi ràng buộc của mình vào bất cứ đối tượng nào là do chúng ta khởi niệm, mà trong tất cả khởi niệm cột trói con người nặng nề nhất là niệm ái dục. Đây là ý niệm thắt chặt chúng ta nghìn đời do chính chúng ta tự ràng buộc mình mà thôi. Ví dụ khi ta gặp một người và mình nói con người kia dễ thương chi lạ, làm cho mình mất ăn, mất ngủ, rồi buồn giận, sầu tủi, ghen hờn. Nhưng nếu nhìn vào thực tế cho kỹ thì con người kia không làm gì chúng ta cả, chỉ mình tạo ra tình

trạng mất ăn, mất ngủ cho chính mình mà thôi. Thực ra trong thế gian này nếu có một người đẹp, có hấp lực làm cho mọi người chết chìm như vậy thì mọi người nhìn đều bị cuốn hút; nhưng thực tế hàng xóm, láng giềng có ai chết đâu. Chỉ có mình tự làm khổ mình như những con tằm nhả ra những sợi tơ vây quanh cuộc đời mình, rồi để cho người bỏ vào nồi luộc chín.

Thế nên tất cả những cột trói, ràng buộc làm cho con người vật vã, khổ đau đều được sinh ra từ dòng tâm thức, từ ý niệm của chính họ. Chúng ta thường tự mình cột mình vào những giá trị do chính sự suy nghĩ mình tạo nên để chìm chết mình vào trong đó.

Chúng ta cũng thường cột mình vào môi trường sống, như chúng ta đã từng sinh ra và lớn lên ở một vùng địa dư nào đó, được nuôi dưỡng và thấm đẫm chất liệu văn hóa dân tộc nào đó; bao kỷ niệm buồn vui nơi ấy đã trở thành một phần xương thịt và tâm hồn mình. Một ngày nào ta phải rời xa và sống tha hương, dù miền đất mới có tươi đẹp hơn, nếp sống văn minh, tiện nghi hơn ấy vậy mà sao lòng vẫn bồi hồi, luyến tiếc mỗi lần ý thức chợt nhớ quê xưa. Từ đây ta thấy khi tâm thức khởi ý niệm là sự ràng buộc trĩu nặng xuất hiện. Và tất cả những cột trói có mặt, duy trì, kéo dài đều do ý niệm của chúng ta sinh khởi.

Ngoài sự ràng buộc với đối tượng ngoài thân, chúng ta còn tự cột trói mình vào những đối tượng trong tâm thức; điều này mịn hơn, khó loại trừ hơn. Một niềm vui, một nỗi buồn, giận hờn, ghen ghét... đều được gọi là những đối tượng của tâm thức. Sự nhận chìm và sức mạnh của nó lớn gấp ngàn vạn lần so với sự ràng buộc của thân và hoàn cảnh.

Thông thường có hai yếu tố sinh khởi trong tâm thức chúng ta: đối tượng dễ thương có mặt thì ta ôm giữ, vướng mắc, nếu đối tượng làm ta khó chịu, bất an thì ta muốn loại trừ. Và hai tâm hành muốn loại trừ hay giữ lại đều là cột trói. Tại sao? Vì khi chúng ta khởi ý muốn loại trừ tức khắc chúng ta trút năng lượng vào đó, xem nó là một đối lực và tâm thức ta đã phân hóa năng lượng vào nó một cách vô ích. Cho nên muốn giữ lại niềm vui, hay muốn loại trừ nỗi buồn là một loại ý niệm cột trói chúng ta, chìm tâm mình vào sinh, diệt và năng lực cuốn hút của nó làm cho ta không có cơ hội nhận diện chính mình, không có cơ hội tiếp xúc với con người thật của mình.

Tóm lại, thưa quý vị, chúng ta đều biết ràng buộc đưa đến hậu quả là nỗi khổ, nỗi bất an, lo lắng. Ràng buộc vào sự nghiệp vật chất thì nỗi bất an, sầu khổ tương đối nhẹ, nhưng nếu chúng ta ràng buộc mình với con người thì nỗi lo

sợ, bất an sẽ nhiều hơn. Thừa tại sao? Vì vật chất là một loại vật thể bất động trong khi con người là một sinh thể có một đời sống riêng, chúng ta không thể quản lý họ được. Nhiều khi họ đang sống với mình nhưng lòng họ hướng về một nơi nào ta không thể quản lý được.

Trong đời sống chúng ta có khuynh hướng gắn bó bất cứ điều gì đến với mình. Từ bên ngoài cho đến bên trong, với bất cứ điều gì mà ta tiếp xúc ta đều vướng mắc. Nếu không khéo thì mỗi một sự thọ dụng nhỏ hay lớn, thô hay tinh tế nó đều có khả năng để chìm chết cuộc đời mình. Ở mức độ cạn hơn khi chúng ta đánh mất mình tức không sống trong chánh niệm, thì những điều kiện bên ngoài tác động vào mắt, vào tai, vào mũi... từng phút giây đều trở thành cột trời và giam nhốt cuộc đời ta.

3. Quán chiếu sự thọ dụng.

Thừa đại chúng, hãy nhìn vào cuộc đời của Đức Thế Tôn để thấy sự viễn ly của Ngài.

Tầng đầu tiên của quả vị tu là “ly sinh hỷ lạc” nếu chúng ta xa lìa được sự thọ dụng thì chắc chắn có được niềm vui. Dĩ nhiên chưa là thánh nhưng chúng ta xa lìa được vật chất buộc ràng, gỡ bỏ được bao hệ lụy là đã có được chút hỷ lạc. Đời sống của Đức Thế Tôn đã xa lìa nhân gian một cách nhẹ nhàng; khi vào trong đạo chứng được quả Chánh Giác trở thành bậc Thầy không những của giới Vương giả, mà còn của một tầng đoàn trên ngàn người được sự tôn kính rất lớn, ấy thế mà Ngài vẫn gỡ bỏ một cách nhẹ nhàng.

Có một lần Ngài Xá Lợi Phất quỳ xuống bạch Phật rằng: “Bạch Đức Thế Tôn, con nghĩ trong quá khứ chưa có một vị Thầy nào tuyệt vời như Đức Đạo sư của con cả. Trong hiện tại, Ngài là bậc Thầy tuyệt vời, và trong tương lai con nghĩ cũng không có một vị Thầy nào như Đức Thế Tôn.” Đức Phật mỉm cười hỏi Xá Lợi Phất: “Này, Xá Lợi Phất, ông đã từng biết các vị Phật của quá khứ ư?” Xá Lợi Phất trả lời: “Dạ thưa không.” “Ông cũng biết luôn cả những vị Phật tương lai?” Xá Lợi Phất nói: “Dạ không.” Đức Phật hỏi tiếp: “Thế ông biết các bậc thầy trong hiện tại nữa chứ?” Xá Lợi Phất: “Dạ thưa không, con cũng không biết?” “Ông đã không biết quá khứ, không biết tương lai và hiện tại ông cũng không biết ai, ông chỉ biết mình ta. Vậy ông khen những lời vô ích ấy làm gì.”

Câu chuyện trên cho chúng ta thấy rõ Đức Phật có cách dạy đệ tử rất sâu sắc và dí dỏm. Và điều hay nhất là bên trong lời dạy ấy biểu lộ tâm thức xả ly rất đẹp của Người.

Thưa đại chúng, chúng ta xả ly vật chất rất dễ, xả danh đã khó nhưng xả ly tình cảm vui buồn bên trong rất sâu sắc càng khó hơn. Là người xuất gia, bước đường tu của chúng ta cạn nhất phải thực tập là hãy khéo viễn ly.

Ngày bước chân vào tu viện ta chỉ có hai bộ đồ, nhưng ngày rời tu viện ta phải mượn xe để chở hành lý. Ngày mình đến với đạo, mình khổ rách, áo ôm, tu hai ba chục năm sau trở thành vị Thầy lớn có chùa đáng giá tiền triệu và nổi tiếng là vị thầy biết cách làm tiền, thế là ta bị chìm đắm trong hố nước đục của nhân gian.

Con đường tu có nhiều ngã rẽ quyến rũ làm cho chúng ta lạc bước, chúng ta hãy nhìn đức Đạo Sư này xưa để quay lại, thực tập xả ly. Chúng ta không những xả ly điều kiện vật chất thọ dụng bên ngoài để cuộc đời tu nhẹ gánh, mà cần phải viễn ly những gì cất chứa bên trong tâm thức. Đó là những điều mà tự mình phải nhìn lại, quán chiếu. Càng xả ly, càng xa lìa giới bao nhiêu càng dễ cho chúng ta trở thành bậc thầy giỏi, đạo hạnh trong chốn Già lam bấy nhiêu.

Trong truyền thống Phật giáo phát triển không hề chủ trương lam lũ, sống cùng khổ nghèo đói mới là những bậc thầy đức hạnh. Và điều tôi muốn chia sẻ ở đây là tâm thức xả ly nơi người tu. Chúng ta hãy nhìn lại chính mình để cảnh tỉnh. Hãy nhìn các bậc Đạo sư đức hạnh làm đạo trong quá khứ và hiện tại để thấy các Ngài có phước hữu lậu như Đế vương nhưng tự thân đời sống các Ngài thanh đạm, bình dị như người nhà quê. Từ điều này, chúng ta có thể xác định đạo hạnh chói sáng của người tu là biết sống hạnh viễn ly. Hãy luôn quán chiếu sự thọ dụng để giữ được lý tưởng, để giữ được tâm ban sơ của mình hầu vững bước trên con đường Thánh.

Bước vào đời tu đôi khi chúng ta có duyên lớn được ở trong môi trường rất tốt đẹp, chúng ta quên mình đang được hưởng những điều kiện tiện ích vô vàn so với hoàn cảnh mọi người, nên thỉnh thoảng chúng ta thử nhìn vào những tiện ích vật chất chung quanh mà ta thọ dụng. Điều này nếu chúng ta không nhận biết, không khéo quán chiếu thì một đời tu của mình gây tai họa cho rất nhiều kiếp trong tương lai. Nợ áo cơm thí chủ nặng vô cùng, một giọt nước uống, một tác vải mặc trên thân là bao nhiêu công khó của người. Ta hãy nhìn đời sống của những cư sĩ để thấy họ rất là cực nhọc mới kiếm được

đồng tiền. Nào là những chi phí cho cha mẹ, nuôi dạy con cái, và trăm thứ chuyện phải giải quyết trong cuộc sống tự thân, gia đình và xã hội. Thế mà họ còn dành dụm một chút tịnh tài cúng dường Già lam, Tự viện để xây dựng cơ sở, nuôi dưỡng chúng tăng... nghĩa là chúng ta sống trên bao nhiêu nước mắt, mồ hôi và công sức của vạn người.

Ấy vậy mà chúng ta không ý thức được công sức và tấm lòng họ để trân quý và tiết kiệm. Minh vung vãi mồ hôi nước mắt của Phật tử tẩn đồ trong các công trình nguy nga, hoành tráng để khoe mẽ sự giàu có, cao sang của cá nhân, của tập thể dòng tu. Tệ hại hơn nữa là tiêu phí vô tội vạ cho riêng mình, và xây dựng bừa bãi những công trình không cần thiết. Ta không biết rằng chùa chiền, tự viện càng nguy nga bao nhiêu thì đời sống chư tăng càng cách biệt quần chúng và càng khó thương bấy nhiêu. Hiện tại đã sinh trưởng một thành phần “ngạo mạn Tăng, Ni” trong các Già lam đồ sộ, lộng lẫy và trong các trường đào tạo trí thức Phật học nổi tiếng. Đây là hiện tượng khá phổ biến có mặt từ quá khứ và hiện tại càng ngày càng nở rộ ở nơi này cũng như trên quê hương Việt Nam.

Vì vậy, điều gần nhất làm cho tâm lành ta mỗi ngày một lớn, tâm Bồ Đề càng ngày càng dũng liệt, đó là chúng ta hãy nhận diện điều kiện sống của chúng ta khi thọ dụng vật chất, dù ít nhiều cũng bằng tất cả sự tri ân. Ta hãy thấy sự thiếu thốn vật chất của ta vẫn là tuyệt vời hơn so với nhiều hoàn cảnh khó khăn của người chung quanh để tri ân bằng sự tu tập của mình. Với sự quán chiếu như vậy thì khi đời sống có tiện nghi cao sang mấy đi nữa chúng ta cũng khước từ rất dễ. Không có gì tệ hại bằng người tu mà đam mê vật chất, tiền của.

Thưa, những điều rất dễ nhận diện mà chúng ta chưa xả ly được thì những điều tiềm phục sâu hơn như phiền não, khổ đau, bất an, tham ái, vô minh... rất khó loại trừ làm sao chúng ta viễn ly được. Thế nên ở cấp độ cận chúng ta hãy quán chiếu cho kỹ, cho thật rõ những sự thọ dụng từ môi trường làm nên sự sống bên ngoài đến hình thể vật lý của ta, cảm thọ của ta để đi đến tầng sâu là nhìn ra sự thọ dụng của ý thức đã làm nên dòng nghiệp tử sinh nối dài qua vạn kiếp. Có thực tập quán chiếu như vậy ta mới có cơ hội viễn ly từ cận vào sâu. Nhìn vào tự thân mình thật rõ sẽ cho ta rất nhiều lợi ích: ta dễ chấp nhận mình, không yêu sách và bằng lòng với những gì mình đang có là tuyệt vời rồi. Khi quán chiếu về tự thân mình đang thọ dụng, chúng ta sẽ trân quý nó trong từng hơi thở, hài lòng với điều kiện chúng ta đang có, không ân hận những quá khứ, cũng không mơ ước gì khác hơn. Cho nên hãy áp dụng điều gần gũi nhất là quán chiếu sự thọ dụng ngay hình hài này đây.

Có lúc nào quý vị cảm thấy là mình yêu cầu, đòi hỏi hơi quá đáng nơi người khác không? Như muốn cho mọi người phải hợp ý mình, chú ý đến mình, săn sóc mình, thương yêu mình... nhưng tại sao chúng ta không thể làm một việc ngược lại là muốn mình phải dễ thương với mọi người, phải kính trọng mọi người, luôn hạ thấp mình xuống, chăm sóc người, làm tất cả để mọi người chung quanh ta có trọn vẹn thì giờ tu học...? Điều này hợp lý và dễ làm hơn, vì chúng ta là chủ của thân tâm ta nên chúng ta hãy đòi hỏi chính mình: mình phải dễ thương, mình phải dịu dàng, mình phải biết hy sinh... và khi làm được những thiện hạnh này tự nhiên năng lượng tu hành bên trong của ta tác động đến người, lúc đó tất cả mọi người chung quanh ta đều dễ thương. Đây là những điều thực tập căn bản cho những người tu chúng ta.

Làm một vị thầy dạy Phật tử đã khó, nhưng khi ta dạy đệ tử, học trò của mình càng khó hơn. Vì khi đến với Phật tử, chúng ta chỉ tiếp xúc trong một thời gian ngắn, nhưng với đệ tử trong nhà mà chúng ta vẫn giữ được phong cách nguyên vẹn năm này qua tháng nọ không dễ. Dạy người bằng miệng rất dễ nhưng dạy bằng những việc mình làm mới khó. Điều truyền đạt sâu sắc nhất đến trái tim để chuyển hóa người không phải chỉ bằng lời nói mà từ những việc chúng ta làm. Chúng ta phải ý thức điều này.

4. Ý thức sự thọ dụng.

Nên nhớ tất cả những thọ nhận tình cảm đến từ bao nhiêu người thương quý quanh ta là một nhu yếu tự nhiên có khả năng nuôi dưỡng và làm thăng hoa đời sống tu tập của ta. Tuy nhiên sự vướng mắc vào con đường tiêu cực cũng rất dễ dàng phát sinh, mọi việc đều có thể xảy ra nên tất cả đòi hỏi trước hết là từ nơi mình. Ta trân quý những tình cảm đến với ta nhưng không bao giờ để mình đắm chìm ái nhiễm vào những điều ấy. Không bao giờ máng đời mình vào bất cứ ai. Thầy của mình cũng vậy, mình tôn quý, tri ân vô cùng nhưng nhất định không phải là bản sao của thầy. Cuộc đời mình trong bàn tay mình, mình phải giữ và hãy nhớ con đường hướng thượng ngàn Thánh quá khứ chưa ai bắt chước ai. Ta cũng vậy.

Tri ân vạn loại đã cho ta sự thọ dụng lớn lao để tu tập và hành đạo nhưng hãy hứa với lòng là một đời này cắt đứt chuyện tử sinh, bằng không ta loay hoay chuốc nghiệp luân hồi sáu nẻo không dễ gì vượt thoát.

Hãy đứng vững trên hai chân của mình. Làm chủ cuộc đời mình.

“Người chưa thấu đạt lý đạo thì một giọt nước, miếng vải, bao nhiêu thọ nhận từ công khó của người mình phải đền trả bằng nhiều kiếp lai sinh.

Nhưng người đã thấu đạt lý đạo thì mỗi ngày có ăn tiêu trên mười lượng vàng ròng vẫn không mang nghiệp.” Đây là câu nói của Ngài Lâm Tế.

Thế nào là mỗi ngày ăn tiêu mười lượng vàng ròng mà không mang nghiệp như người xưa đã nói?

Thưa, có khi chúng ta uống một giọt nước mà tâm dính mắc. Có khi sống trong điều kiện tiện ích vô vàn mà tâm ta xả ly. Quý vị hãy lưu ý tất cả những gì gọi là nghiệp đều bắt đầu từ ý niệm khởi.

Con đường tu của chúng ta là trở về an trú trong trạng thái nhận biết hiện tiền, tĩnh tại, chứ không phải vướng mắc những lợi danh, tiền của, tình cảm vui buồn.. Người luôn an trú trong trạng thái nhận biết tỉnh sáng của tâm Phật bất động thì cả ngày đi trên hành tinh này vẫn không bao giờ bị cát bụi nhân gian vướng gót chân, thì làm sao có nghiệp gì vướng mắc đối với người ấy được. Xin quý vị lưu ý, mọi điều đều từ ý thức sinh khởi của ta.

CHƯƠNG XXVII TRÔI VÀO BIỂN GIẢI THOÁT

Thưa đại chúng,
Trôi Vào Biển Giải Thoát hay Trôi Vào Biển Pháp Tánh là tựa đề của chương hai mươi bảy. Tựa đề này còn có nghĩa là trôi vào biển Niết Bàn. Ở đây còn được hiểu là trôi vào biển Pháp thân của chính tự tâm ta.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: ***“Phù vi đạo giả do mộc tại thủy, tầm lưu nhi hành, bất xúc lưỡng ngạn. bất vị nhân thủ, bất vị quỷ thần sở già, bất vị hồi lưu sở trụ, diệc bất hủ bại. Ngô bảo thử mộc quyết định nhập hải. Học Đạo chi nhân, bất vị tình dục sở hoặc, bất vị chúng tà sở nhiễu, tinh tấn vô vi. Ngô bảo thử nhân tất đắc Đạo hỷ.”***

Đức Phật dạy: ***“Người thực hành theo đạo như khúc gỗ trên mặt nước trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm dừng lại và không bị hư nát. Ta bảo đảm rằng khúc gỗ ấy sẽ ra đến biển.”***

“Người học Đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát. Ta bảo đảm người này sẽ đắc Đạo.”

Xuất xứ của đoạn Kinh này nằm trong Tương Ưng Bộ Kinh.

B. ĐẠI Ý.

Đại ý Đức Phật muốn nói người tu tập phải rất thông minh, tinh tế mới thoát khỏi cạm bẫy trên con đường đi hầu đạt đến biển giải thoát.

C. NỘI DUNG.

Đoạn Kinh này có thể chia ra ba đề mục chính: cạm bẫy trên con đường tu, tinh tấn vô vi và trôi vào biển giải thoát.

1. Cạm bẫy trên con đường tu.

Đức Phật dạy: ***“Phù vi đạo giả, du mộc tại thủy, tâm lưu nhi hành.”*** Người hành đạo giống như khúc gỗ trên nước theo dòng chảy mà đi. Câu này có dụng ý rất hay. Chúng ta cứ tưởng công phu tu hành là một điều gì rất cực nhọc, nhưng thừa không đúng. Công phu tu hành gần với đạo nhất là công phu tự nhiên, nhẹ nhàng. Hãy thuận theo dòng chảy pháp tánh trôi vào biển chân như.

“Bất xúc lương ngạn, bất vị nhân thủ, bất vị quỷ thần sở giá, bất vị hời lưu sở trú, diệc bất hủ bại; ngô bảo thử mộc, quyết định nhập hải” Đức Phật đưa ra năm ví dụ là ***“không bị tập vào bờ, không bị người ta lượm, không bị quỷ thần ngăn che, không bị nước xoáy làm dừng lại, không bị hư nát chìm xuống lòng sông, bảo đảm khúc gỗ sẽ trôi ra biển.”***

Thưa quý vị, Đức Phật đã dùng các ví dụ này để ứng dụng vào đời tu, và đây cũng được xem như năm loại cạm bẫy:

– Không tập vào bờ là chúng ta không dừng lại ở bến nhân gian. Người xuất gia không sống trọn vẹn đời xuất gia mà quay trở lại thế gian, đam mê cuộc đời, đam mê vật chất tầm thường giống như khúc gỗ trôi ra rồi nhai trở lại rất ghê tởm.

– Không bị dục năm dục bắt hờn: thông thường chúng ta hay bị rơi vào năm món tài, sắc, danh lợi, thực, thù này. Tuổi trẻ thì rơi vào ái dục, tuổi già thì rơi vào lợi danh, phải tâm Bồ Đề được nuôi dưỡng không bị hao mòn qua ngày tháng và phước đức thật dày chúng ta mới có thể vượt thoát được tầng ngũ dục nhân gian.

Nếu đang sống trong già lam, được bảo vệ giữa lòng Tăng chúng và có giới pháp của Phật hộ trì rất kỹ nên chúng ta có thể tu dễ dàng. Nhưng khi tu tập đến bốn mươi, năm mươi tuổi làm vị thầy lớn, ra riêng lập chùa, làm đạo có chút danh được lòng yêu thương quý trọng của Phật tử; công phu tu hành mòn mỏi dần theo Phật sự lớn, Phật sự nhỏ đổ lên cuộc sống chúng ta. Dần dần đi vào danh lợi lúc nào không hay. Và con đường tu của chúng ta dừng lại bên đó có nghĩa là bị người khác lượm, bị năm dục bắt hồn không thể tiến đạo được.

Ví dụ nhỏ như dính vào điều cạn nhất là tham ăn, mê ngủ cũng làm cho ta tiêu hao năng lượng không thể tiến đạo. Thế nên vượt thoát cuộc đời khỏi bị năm dục bắt hồn tuy là thô ở mức độ cạn, nhưng phải tinh tế lắm mới mong lái đời mình vượt thoát khỏi bàn tay phù phép của năm dục.

– Chẳng bị quỷ thần ngăn che: là không bị những cuồng lực của triết lý, học thuyết, những mời gọi đầy màu sắc của các tôn giáo độc thần dụ dỗ hay bị những trường phái tâm linh kỳ bí, siêu nhiên thuyết phục đưa chúng ta lạc vào đường tà. Có thể chúng ta đã đến với giáo lý Đạo Phật nhưng chưa tu học giỏi nên đôi lúc chúng ta cũng bị quỷ thần ngăn che.

Ví dụ nếu chúng ta không may mắn gặp được chánh pháp, thế ngộ tường tận đạo lý nên khi tu chúng ta nghĩ cần phải thành đạt cái gì đó thần bí, phải có thần thông... trong khi đó nguyên tắc cạn nhất là càng tu chúng ta càng buông bỏ, càng trở thành con người bình dị, đơn giản. Đừng nghĩ tu là phải có khả năng thấy quá khứ, vị lai hoặc chứng đắc điều gì linh diệu để được danh tiếng, được mọi người cung kính, quý trọng... Khởi tâm như vậy là bị quỷ thần lượm bỏ túi, khúc cây kia không trôi thẳng ra biển được. Người tu là phải gạt hết tất cả những ngăn trở trên con đường trôi vào biển Niết Bàn. Nếu tâm thức còn hướng ngoại, tìm cầu, dù là sự tìm cầu thành đạt nội tâm cũng lạc nẻo và bị quỷ thần ngăn che, không thể thả trôi đời mình vào biển giải thoát được.

– “Bất vị hồi lưu sở trụ”: không bị dòng nước xoáy tròn giữ khúc gỗ lại. Ví dụ chúng ta nhận ra được đạo, liễu ngộ chánh pháp thực tập rất giỏi nhưng trên con đường thả trôi vào biển pháp tánh chúng ta không biết gột sạch, không biết loại bỏ tất cả những thành tựu, sở đắc trên con đường tu. Như có một chút tuệ giác phát triển mà chúng ta nghĩ rằng tới đây được rồi, không muốn bước nữa tức là chúng ta đang bị dòng nước xoáy làm cho dừng lại. Và như thế, cuộc đời ta không thể trôi vào biển cả giải thoát được.

Thưa quý vị, trong bài phát nguyện của Phật giáo truyền thống có câu: “Con nay phát tâm không cầu phước báu nhân Thiên, không cầu quả vị Thanh Văn, Duyên Giác, không cầu quả Bồ Tát, chỉ cầu thành tựu quả Vô Thượng Chánh giác mà thôi.” Nghĩa là khi chúng ta chưa thể nhập Pháp tánh, chưa thể nhập vào tâm Phật của chính mình thì con đường còn phải đi nữa, không có quyền dừng lại. Những thành đạt nhỏ nhoi trên con đường tu là dòng nước xoáy làm ta dừng lại.

– Không bị “hủ bại” là không bị mục rữa. Có hai loại mục rữa: mục rữa của hình hài và mục rữa của ý chí tu hành. Một trong hai điều mục rữa này khởi lên là chúng ta không thể trôi vào biển pháp thân được. Nếu như trên con đường tu, tâm Bồ Đề không bị hao mòn nhưng trạng thái an lạc giải thoát vẫn còn chưa tới mà hình hài đã trả cho cát bụi vô thường, đó là sự mục rữa của hình hài trước khi khúc cây kia trôi vào biển cả. Nếu như hình hài này vẫn còn khang kiện nhưng Bồ Đề tâm đã hao mòn, ý chí chúng ta đã hủ bại, trên con đường tu ta đã đi vào con đường hưởng thụ thành quả vật chất, lợi danh do một chút công phu tu hành mang lại, tức bên trong tâm thức đã hư mục. Cho nên để trôi được vào biển giải thoát ta phải vượt qua năm tầng này, và đó là loại cạm bẫy chúng ta phải lưu ý.

2. Cạm bẫy từ thô đến tinh tế.

– Nghịch và thuận: Trên con đường tu cạm bẫy chờ ta rất nhiều. Có nhiều loại từ thô đến vi tế, chúng ta phải nhận diện cho rõ. Có những loại dễ nhìn như môi trường, đời sống tu hành. Tu hành mà chúng ta ở trong môi trường nghịch là một cạm bẫy thuận. Tuy khó khăn cho sự thực tập của chúng ta nhưng đồng thời làm cho ý chí phấn đấu của ta rất mạnh, thúc đẩy ta vươn lên.

Nếu trên con đường tu chúng ta được sống trong môi trường tốt lành, đầy đủ phương tiện vật chất với bao điều kiện thuận lợi; có thầy thương, bạn mến, có đồng đạo Phật tử kính trọng... thì hãy cẩn thận vì đó là một loại cạm bẫy rất tinh tế. Nó làm cho chúng ta ngủ quên trong êm ái, trong tự mãn khó phát triển đời sống tâm linh. Những hoàn cảnh khó khăn thường là môi trường rèn chí khí của con người. Ví như đất mà khô cằn, sỏi đá nhưng cây sống được, tồn tại được thì cây đó rất cứng chắc. Người tu chúng ta ở trường hợp bị những ngăn trở nhưng đó là những tác nhân làm chúng ta vững chí, vượt lên. Vùng đất màu mỡ, khí hậu tốt lành cây lớn rất nhanh nhưng nhiều khi không dùng được do vì gỗ nó xốp và mềm. Thế nên đối với hai loại cạm bẫy thuận, nghịch này chúng ta hãy coi chừng và cẩn trọng.

Tôi dẫn ra đây một ví dụ điển hình như chúng ta tu nhiều năm mà không ai biết đến tên tuổi mình, không ai thương yêu kính trọng nhưng nên nhớ đó là điều rất thuận để tiến đạo. Quý vị làm một vị Thầy giỏi được nhiều người biết tiếng kính trọng, ngưỡng mộ thì hãy xem chừng. Đó là một cạm bẫy giam hãm ta bởi danh lợi, bởi bản ngã được tôn vinh, được nuôi lớn mà ta không để ý. Đó là loại cạm bẫy rất tinh tế khó cho chúng ta vượt thoát.

– Thừa đại chúng, cạm bẫy vật chất mời gọi ta vượt qua tương đối dễ, nhưng cạm bẫy tình cảm hay của tinh thần làm cho chúng ta chìm đắm vào không vượt qua được.

Ngoài ra còn có hai cạm bẫy tinh tế trên con đường tu.

Có hai ngã người tu thường vướng vào thứ nhất là phát triển tổ chức, tự viện, phát triển thế lực. Chúng ta có thể khoác cho con đường đi vào trần thế này chiếc áo hoàng pháp, chiếc áo độ sinh; chiếc áo làm phát triển Phật giáo, cứu người, giúp người... Đó chỉ là bên ngoài lập lòe đánh lừa bên trong tâm thức của chúng ta đang bị mắc cạm bẫy.

Thứ hai, cạm bẫy trong tâm thức nó tinh tế hơn con đường hướng ra ngoài trần thế, do đó chúng ta cần quán chiếu thật kỹ những tâm hành sinh khởi vướng mắc về lợi danh, tiếng tăm... Đây cũng là một cạm bẫy trên con đường tiến đạo. Nó vi tế vô cùng, chỉ chúng ta tự quán chiếu để nhận diện chính mình chứ không phải bên ngoài mọi người đều nhìn được.

3. Cạm bẫy trên tiến trình dụng công.

Trong thiên thoại có Ngài Vô Quả tu trong một thất bằng đá. Trong những năm thiền định tại đây Ngài được quý trọng cúng dường bởi một gia đình thí chủ. Một hôm ông nghĩ nếu tình trạng thọ nhận cúng dường này kéo dài sẽ không đi đến đâu, nên ông già từ già thí chủ đề đi nơi khác. Trước khi đi gia đình thí chủ cúng dường cho Ngài một y bá nạp, tức y một trăm điều để phòng khi trở lạnh, và trong y có gói bốn nén bạc. Ngài từ chối không nhận, chỉ nhận y. Nhưng vì gia đình thí chủ rất kính quý, sùng mộ Ngài, nên năn nỉ ông nhận để khi cần làm Phật sự. Ngay đêm đó khi Ngài tọa thiền thì thấy một hoa sen rất lớn trên không hạ xuống và có một đồng tử đánh khánh đến thỉnh: “Thưa thầy, con hôm nay, đến thỉnh Ngài vãng sanh về Tây phương. Vì công phu tu hành của Ngài rất là lớn cho nên chúng con đã thừa lệnh Đức A Di Đà thỉnh Ngài bước lên hoa sen về cảnh giới an lạc.” Ngài Vô Quả nói: “Ta lâu nay thiền tọa, ta nào hề niệm Phật cầu vãng sanh, có gì có hoa sen đem đến đây. Ta không đi.” Và năm ba lần mời mọc, cuối cùng Ngài lấy cái

khánh cắm lên hoa sen, thiền tọa tiếp. Khánh bạc được cắm lên thì đồng tử và hoa sen biến mất.

Sáng hôm sau khi sửa soạn lên đường thì gia đình thí chủ chạy lên thưa: “Đêm hôm qua con ngựa của nhà con sinh một chú ngựa con. Chú ngựa mới sinh bị chết. Con mổ bụng nó thì thấy cái khánh này. Con không biết tại sao cái khánh Ngài xử dụng hàng ngày lại ở trong bụng ngựa của con, nên con xin trả lại cho thầy.” Khi nhìn thấy khánh bạc Ngài Vô Quả toát mồ hôi bảo: “May phước lão Tăng định lực sâu, nếu không là ta rớt vô bụng làm con ngựa con nhà bà rồi.” Và ông đem y, đem bạc trả cho gia đình thí chủ. Ra đi thông dong.

Thưa đại chúng, câu truyện “thiền thoại” tôi kể ra công hiến đại chúng để quý vị lưu ý một điều là trong tiến trình dụng công tu ráo riết có những cạm bẫy lừa gạt rất ghê gớm hiện ra. Chúng ta đừng tưởng con đường trôi vào biển giải thoát giản dị. Từ mức độ cạn thô đến tinh tế, đòi hỏi chúng ta phải rất thông minh, ý nguyện vững bền, tâm Bồ Đề kiên cố và nhờ năng lực phù trì của Thập phương Tam bảo. Nếu không chúng ta bị lạc vào bờ bị người ta lượm, bị nước xoáy giữa dòng, bị quỷ thần ngăn che hoặc là rủ mục cuộc đời chìm xuống dòng sông, không trôi vào biển Niết Bàn được.

4. Tinh tấn vô vi.

Tại sao phải tinh tấn mà vô vi? Thưa quý vị tinh tấn dễ nuôi lớn bản ngã. Ví dụ như đang sống trong lòng đại chúng, mà thấy bạn tu của mình thả trôi bông bèo, không công phu tu tập miên mật, còn mình phát tâm tinh tấn hơn thì tâm thức phát sanh ra một ý niệm tự nhiên là thấy mình tu hành hơn bao nhiêu người. Vì ta thấy ta là người siêng năng, cần mẫn mà mọi người giải đãi nên bản ngã ta phát sinh, bởi vì nó rất tinh tế nên điều cạn nhất hay bất gặp nơi người tinh tấn là họ dễ sinh bực bội, không sống hài hòa trong chúng. Cho nên yếu tố quan trọng là hãy tinh tấn rất mực mà cũng thông dong rất mực. Tức là hết sức tinh tấn nhưng không thấy mình là người tinh tấn. Đó là điều khó trong cuộc sống tu hành của chúng ta.

Người thông minh mà không ai biết mình thông minh mới khó. Chúng ta sống bất cứ nơi nào cũng rất hài hòa, sống trộn lẫn trong cộng đồng, trong tập thể già lam, tự viện rất bình thường, dung dị, chan hòa với mọi người, và làm được điều này mới khó.

Từ những điều trên quy chiếu trở lại tinh tấn phải vô vi là như vậy. Bởi vì bản chất tinh tấn làm cho bản ngã con người phát triển dễ vô cùng cho nên

chúng ta phải làm thế nào tinh tấn mà không có bản ngã. Đằng sau ý niệm của sự tinh tấn, của sự cố gắng là bản ngã rất lớn, chúng ta phải thận trọng lưu ý. Chúng ta phấn đấu, chúng ta tinh tấn tu tập giỏi nhưng vô ngã mới quan trọng.

– Tinh tấn mà không tinh tấn là ý chính của tinh tấn vô vi.

Cuộc đời tu của chúng ta quan trọng là sự nỗ lực cân bằng giữa thân và tâm. Có những sự nỗ lực không cân bằng làm năng lượng của cơ thể chúng ta chìm xuống. Chúng ta làm thế nào để không mất năng lượng của cơ thể, không tạo phản ứng từ bên trong tâm thức thì tu mới thành công được.

Tinh tấn là thực hành một trong những lục độ tất yếu của đời sống người tu nhưng cần phải có sự quân bình, không quá gấp rút, không quá vội vàng đưa đến căng thẳng thì mới là người tu giỏi. Chúng ta tu miên mật nhưng rất thanh thoi. Hãy dụng công đều đặn, thông thả không ngưng nghỉ nhưng tuyệt đối không được thả lỏng. Điều này không ai dạy ai được, sự thông minh và tính cách của chúng ta là do ta. Cách dụng công của chúng ta thế nào đó đem đến cho mình sự thanh thoi, yên bình, phúc lạc. Đó là bí mật của ta, tự ta khám phá chứng nghiệm trong lúc hành trì. Đến lúc nào đó ta phải là thầy của chính mình.

5. Trôi vào biển giải thoát.

“Tùy duyên tiêu cự nghiệp nhậm vận trước y xiêm.” Hai câu này của Ngài Lâm Tế ý muốn nói “tùy duyên tiêu nghiệp cũ, thông dong mặc áo xiêm.”

Thừa hình hài do nghiệp quá khứ của ta tạo thành không ai giống ai hết. Sức khỏe của chúng ta như thế này là do quá khứ xa, quá khứ gần mà có. Quá khứ xa từ kiếp nào đó chúng ta đã gây nhân lành hoặc không lành nên kiếp này hình hài ta khỏe mạnh hay đau yếu. Quá khứ gần là do ta thừa thiếu thời không chăm sóc thân thể tử tế, đàng hoàng nên tuổi chưa già mà đã bệnh tật, ốm đau. Hoặc từ môi trường sống hiện tại, đời sống vật chất, tình cảm không được quân bình: ăn uống, vui buồn, lo âu, căng thẳng... Tất cả là do hiện tại vọng về hoặc do nghiệp cũ.

“Tùy duyên tiêu cự nghiệp,” là chúng ta chấp nhận nó, chấp nhận hình hài này, sức khỏe này không tốt lành thì cũng không than phiền. Chúng ta làm thế nào tùy theo sức của mình; nếu khỏe mạnh thì tọa thiền nếu không thì đi thiền hành, không khỏe nhiều thì thiền nằm, thư giãn, buông lỏng... và chấp

nhận mình như vậy nghĩa là chúng ta vận dụng mọi hoàn cảnh, mọi điều kiện cơ thể cho phép để dụng công tu thì đó là người thông minh.

Ngay khi bắt đầu chấp nhận hình hài như bản thân nó đang có thì hạnh phúc lập tức có mặt. Nếu hình hài chúng ta như thế này mà chúng ta đòi hỏi, mơ ước khỏe đẹp hơn, hoàn hảo hơn thì tự nhiên tâm thức bị phân hóa, mâu thuẫn là đã bất hạnh rồi. Chúng ta chấp nhận đời sống của chính mình, khéo vận dụng điều kiện ta đang có trong tầm tay để thực tập thì làm cho nghiệp cũ nhẹ vơi đi, rơi rụng và tiến đạo được. Đó là “Tùy duyên tiêu cực nghiệp.”

Hãy thông minh vận dụng tất cả những gì ta đang có tốt lành của thân tâm, trí tuệ này để dụng công để tu tập, nếu không thì chúng ta không có cơ hội.

“Thong dong mặc áo xiêm.” Chúng ta thể ngộ được tâm Phật bất sinh của chính mình và nắm được phát môn thực tập thì đời sống của ta khi đi tới, đi lui, khi cười nói lúc nào cũng an trú trong niệm tỉnh giác. Người nhận được con đường vào đạo rồi thì làm thế nào mà sự tu của họ không cần tiêu phí năng lượng nhiều vào trong cách thể biểu hiệu ra bên ngoài. Đời sống mỗi một ngày đi qua là một ngày thân tâm nhẹ nhàng hơn, thanh thoi thong dong hơn như mây trời gọi là người “thong dong mặc áo xiêm.”

Trên con đường thực tập, người tu chúng ta phải thể hiện ở mặt cạn là trong đời sống cộng đồng. Sự thông minh nhất là sống như mọi người, thả trôi đời sống hài hòa theo dòng chảy cộng đồng. Sống như mọi người nhưng chúng ta có cách thực tập, cách sống rất riêng mà mọi người chung quanh không hề biết.

Thực tập sâu hơn, chúng ta nhận ra được pháp tu và có niềm tin vững chắc với năng lượng tự hữu, hay nói theo ngôn ngữ nhà Thiền là chúng ta nhận ra thể tâm không sinh, không diệt và tin sâu sống liên tục miên mật trong trạng thái của nhận biết, trong định là chúng ta đang trôi vào biển cả giải thoát. Là con đường duy nhất của các bậc Thánh ngày xưa khi thể nhận được Đạo rồi thì nhất định thả trôi đời mình vào biển Pháp tánh mà thôi.

CHƯƠNG XXVIII

THẬN TRỌNG VỚI Ý THỨC

Thưa đại chúng,
Thân Trọng Với Ý Thức là chủ đề của bài Kinh ngắn mà chúng ta sẽ đi vào.

A. CHÁNH VĂN.

Văn bản chữ Hán của chương Kinh hai mươi tám này rất là ngắn, chúng ta có thể viết theo thể thơ, mỗi câu chỉ có năm chữ.

Phật ngôn: “**Thận vật tín như ý, như ý bất khả tín. Thận vật dữ sắc hội. Sắc hội tức họa sanh. Đắc A La Hán dĩ, nãi khả tín như ý.**”

Đức Phật dạy: “*Cẩn thận chớ có tin ý của ông. Ý của ông không đáng tin. Cẩn thận chớ gần gũi với sắc đẹp. Gần gũi với sắc đẹp chắc tai họa phát sinh. Khi nào chứng quả A La Hán rồi mới có thể tin ý của ông.*”

A. ĐẠI Ý.

Đại ý của chương Kinh hai mươi tám là: “Hãy cẩn thận với ý thức của chính ta.”

C. NỘI DUNG.

1. Đi vào các tầng tâm, ý, thức.

Bài kinh tuy rất ngắn, nhưng rất sâu sắc và Đức Phật xác định một điều rất căn bản là đừng bao giờ tin vào ý thức của chúng ta. Ý thức thì thâm dẫn dắt chúng ta vào con đường khổ lụy. Hãy nhận diện sự sinh khởi của ý thức và đừng bao giờ để nó dẫn dắt. Chúng ta giỏi hay không là do nhờ biết nhận diện sự có mặt của nó, và khi nhận diện được thì cắt được sức mạnh dẫn dắt của nó liền nếu không thì bị nó đưa vào nẻo tiêu cực, đi rất xa thì muộn mất rồi.

Trong mười bức tranh chăn trâu có bức họa thứ tư vẽ chú mục đồng bắt được trâu rồi nhưng con trâu chạy phía trước, chú cầm sợi dây mũi kéo lại nhưng không được, bị con trâu lôi chạy theo rất tội nghiệp. Ý thức của chúng ta cũng như vậy ta luôn bị nó dẫn đi rất xa; nó dẫn chúng ta vào những nẻo chông gai, hiểm trở là những nẻo làm cho chúng ta sầu khổ bất an. Nếu tu dở chúng ta không có khả năng dẫn nó mà chỉ đi theo sau đuôi vì bị lôi đi. Cố nhiên, ta chưa bao giờ nhận diện được nó, dùng được nó; chưa bao giờ làm chủ nó, và đi mãi hết kiếp tử sinh này cho đến kiếp khác chìm nổi trong luân hồi.

Thưa đại chúng, chương Kinh này có thể chia làm các phần như: Định danh các từ ý, thức và tâm. Sự sinh khởi của ý thức. Thế giới hình thành từ tâm thức chúng sanh.

Điều quan trọng ở đây không phải là những định nghĩa trong văn học, trong chữ nghĩa mà chúng ta quay lại nhận diện những diễn tiến nơi chính mình, bên trong mình mới có khả năng điều phục, làm chủ được ý.

Như chúng ta đã biết trong mười hai nhân duyên có hai từ rất gần với chúng ta là danh và sắc.

– Sắc là phần cặn thuộc vật lý. Danh ẩn tàng bên trong, tức là phần của cảm thọ, tưởng, và năng lực vận động của ý thức gọi là hành và phần cuối của ý thức.

“Cảm thọ” này là cảm nhận được làm bằng hai phần; vừa sắc và vừa ý thức. Như khi ăn một món ăn ngon chúng ta có cảm giác hạnh phúc, thích thú đó là do cảm thọ từ thân, từ vị giác hình thành. Dĩ nhiên cảm thọ từ thân đưa đến thì hạnh phúc không cao. Nhưng nếu quý vị uống một tách trà trong một không gian mà thơ văn tuôn tràn, niềm hứng thú bộc phát bạn bè cười nói hợp cung bậc tâm thức thì ý thức cùng với vị giác ta tiếp nhận làm thành trạng thái hạnh phúc. Cho nên cảm thọ là loại phối hợp từ thân, từ tâm hành và đôi khi cùng với ý thức mới hình thành cảm thọ.

– Tưởng có nhiều phần: tưởng tượng thô nó được sinh ra từ kho lưu trữ của tiềm thức chúng ta nhìn thấy rất dễ. Quá khứ chúng ta nghe tiếng hay nhìn hay xúc chạm với hiện thực, cảnh trí trước mắt mà hình thành những hạt giống trong tâm thức và những hình ảnh ta hồi ức lại gọi là tưởng tượng thô.

Đôi khi không cần cảnh trí trước mắt mà có tưởng gọi là đơn thuần tưởng. Và có những cái tưởng không cần cảnh tiếp xúc trước mắt như khi một buổi tối nào buồn đời nằm tưởng lại sự việc quá khứ. Có khi có những tưởng tượng rất mạnh làm cho hình ảnh ngày xưa hiện ra rõ rệt, và chúng ta hay làm chuyện này để lấp khoảng trống của lòng; khi buồn, khi cô đơn, khi đối diện với nỗi khổ. Tất cả những hình ảnh, âm thanh gọi lại đều thuộc về dạng tưởng. Tưởng tinh tế hơn được dệt bằng đối thoại hoặc độc thoại, và tưởng này cũng dính vào hành và thức. Xin quý vị lưu ý.

Nếu chúng ta định nghĩa hành là sự vận động, là sự di chuyển của ý thức luôn xao động thì vận động của ý thức gọi là hành.

– Thức là gì? Ta có thể gọi nó là những nhận thức. Hoặc thức là những hạt giống, những ký ức của quá khứ ta cất chứa. Nó là những hạt giống từ đáy lòng của mình và chúng tiềm phục bên trong rất sâu (chủng tử) là thức. Ta

có thể gọi thức có hai tầng: tầng biểu hiện là nhận thức, tầng tiềm phục là những hạt mầm rất mịn, rất tinh tế nằm ngủ sâu trong ta.

Bằng cái nhìn của thiền tập giản dị hóa tính phức tạp của từ ngữ chúng ta hiểu như thế để qui chiếu vào hai từ dùng ở đây là ý và ý thức. Ý chỉ cho phần cảm thọ, chỉ cho phần tưởng. Thức chỉ hành và cũng chỉ cho hạt giống ngủ ngầm bên trong của tâm thức. Ý và thức liên hệ rất chặt chẽ hay nói rộng hơn bốn uẩn thọ, tưởng, hành, thức chỉ là những danh từ để gọi mà thôi. Thực tế tất cả đều chỉ cho trạng thái của tâm thức còn lậu hoặc, ô nhiễm, nghĩa là còn hạt giống để sinh trở lại trong cõi tử sinh.

Và một điều rất quan trọng chúng ta cần chia xẻ là “tâm”. Vậy tâm là gì?

Chúng ta thường gọi những tầng cảm thọ, tư duy, độc thoại thì thầm của ta, cùng những vận động rất mịn như sóng lăn tăn trên miền ý thức, và những hạt mầm tiềm phục rất sâu chờ cơ hội khởi lên là ý và thức.

Trên mặt cạn nhìn, nhận diện chúng ta gọi nó là ý. Ở mặt sâu thâm lặng như những lượn sóng ngầm không nhận diện được chúng ta gọi là thức. Vậy còn tâm nằm ở đâu?

Thưa, chữ tâm này được Phật giáo sử dụng rất nhiều, từ Phật giáo Nguyên Thủy đến Phật giáo Đại Thừa, hay Thiền tông hầu như toàn bộ kinh điển đều nói về tâm. Tâm bao trùm những thọ, tưởng, hành, thức nhưng tâm không phải là bốn uẩn này, vậy tâm là gì? Tâm là trạng thái tinh sáng nhận biết, không có tiếng nói thì thầm, không phải hạt giống của sự vui buồn. Nó hiện tiền; là trạng thái nhận biết sáng tỏ, rõ ràng ngay bây giờ và ở đây thì gọi là Tâm.

Thưa quý vị, tất cả những gì chúng ta từ ý thức mà nhận biết được, đều nằm ở trạng thái thô hoặc tinh tế không phải là tâm; mà tâm là nhận biết tất cả những sự nhận biết thô hoặc tế ấy. Tâm là chủ của cái nhận biết, là tự thân cái nhận biết. Cái nhận biết này nó mênh mông, tỏa sáng, lặng lẽ, vô ngôn. Nó được đặt cho nhiều tên gọi khác nhau như Chân tâm, Phật tánh, Bản Lai diện mục, Niết Bàn... nhưng chúng ta đừng lạc vào ngôn ngữ, chữ nghĩa mà hãy khéo quay lại nơi chính mình để thể nghiệm trạng thái nhận biết ngay nơi đây, tức khắc ở giây phút này. Ấy là tâm ta. Và tâm chính là ta, cho nên khi ta hỏi tại sao ta không biết tâm, hỏi như vậy là sai. Vì khi chúng ta biết nó thì nó trở thành cái bị nhận biết rồi.

Trong Kinh Duy Ma Cật Đức Phật hỏi Văn Thù: “Văn Thù à, nếu người ta nói thầy là Văn Thù thật có đúng không? Văn Thù đáp: “Dạ, bạch Thế Tôn không đúng, tại vì nếu nói có Văn Thù thật thì sẽ có Văn Thù giả, Văn Thù là Văn Thù thôi.”

Cho nên nói đây là tâm của ta thì sai mất rồi. Tâm là tâm chứ không phải của ta. Một khi cái gì mà của ta thì nó đã trở thành đối tượng, là bị nhận biết, là sở hữu cho nên mới có chữ “của” đi vào. Chúng ta phải loại trừ chữ của, phải loại trừ câu hỏi tại sao tôi không biết tâm? Chúng ta chỉ thâm liễu tri (hiểu, nhận) chúng ta có tâm. Cái nhận biết tinh sáng vô ngôn chính là tâm. Thế thôi.

Tất cả những gì bị nhận biết là đối tượng của tâm, và tâm là chủ thể nhận biết. Tâm là không gian mênh mông thấy hiện tượng của thọ, tưởng, hành, thức đang vận hành. Nó là tự thể trong lặng, rạng ngời đang chiếu sáng nhận diện tất cả các đối tượng kia.

Chúng ta tu là loại trừ là tịnh hóa các tầng thọ, tưởng, hành, thức. Những tầng này còn có mặt và ô nhiễm là chúng ta còn bị nó dẫn dắt đi, loại trừ tịnh hóa được tất cả là làm cho nghiệp thức mình sạch gọi là người đạt được “Bạch tịnh thức,” tức chuyển thức thành Trí.

Và tôi lập lại một lần nữa xin quý vị lưu ý; tầng cạn nổi trên bề mặt là Ý, tầng chìm khó nhận biết, tinh tế hơn là Thức, cuối cùng bao trùm luôn cả ý và thức là khả năng tĩnh tại, sáng tỏ nhận biết luôn có mặt đó là Tâm.

Như vậy Tâm là tự thể nhận biết sáng chói hiện tiền.

Tâm, tâm, tâm, nan khả tâm.

Khoan thời biến pháp giới,

Trách giã bất dung tâm.

Tạm dịch:

Tâm, tâm, tâm, khó thể tìm.

Rộng thời trùm pháp giới,

Hẹp không dung mũi kim.

Có nghĩa là tâm quá khứ, tâm hiện tại, tâm tương lai không thể tìm được. Rộng thì bao trùm khắp pháp giới, hẹp thì không để được trên đầu mũi kim. Đây là những câu thơ của Tuệ Trung Thượng Sĩ. Và là ngôn ngữ của người xưa diễn đạt trạng thái tâm.

2. Sự sinh khởi của ý thức và con đường dẫn dắt của nó.

Sự sinh khởi của ý thức bao gồm sinh khởi chủ ý và sinh khởi không chủ ý, và thường được biểu hiện dưới hai dạng: tích cực và tiêu cực.

Mỗi khi chúng ta muốn hướng tâm vào con đường thực tập, muốn làm cho đời sống có phẩm chất, hạnh phúc ngày càng nhiều, đó là cách mình tự sinh khởi ý thức tích cực.

Dĩ nhiên, có những lúc tâm thức chúng ta lạc vào trạng thái buồn nản, bất an... Những lúc ấy chúng ta có thể chọn một điều gì đó để làm cho ý thức ta hướng về nẻo tích cực, làm cho đời sống mình hưng phấn.

Có hai cách để chúng ta tu tập: mượn phương tiện vận động của cơ thể làm cho tâm thức ta hưng phấn. Khi cơ thể vận động tâm dễ yên, tức là khi cơ thể vận động thì tâm thức ta chịu tác động sinh lý làm cho những tâm hành tiêu cực có cơ hội được đào thải và thanh lọc. Nếu tình trạng tiêu cực của tâm hành khởi phát thường xuyên mà ta không trị liệu bằng cách vận động hình hài thì chắc chắn người ấy sẽ bị năng lượng tiêu cực đè nặng tâm thức đưa đến tình trạng trầm cảm. Cho nên sinh khởi chủ ý là chúng ta phát khởi một ý thức dựng mình dậy, để làm cho đời sống vươn lên, hưng phấn. Ta gọi là khởi ý tích cực bằng con đường vận động của cơ thể.

Cách thứ hai, ta khởi ý tích cực từ bên trong của cảm thọ và tâm hành. Đọc những trang sách nuôi dưỡng tâm hồn làm cho lòng mình khởi phát ý niệm thương yêu, nhân ái, cảm thông. Học tập để mở rộng tri thức, hiểu biết...

Cao hơn nữa là con đường thiền tập chánh niệm mà chúng ta đang đi vào. Tức là nhận biết những cảm thọ và tâm hành đang sinh khởi, đang có mặt trong ta. Đây là cách tu tập sâu sắc nhất.

Ngược lại, khi ta có những buồn phiền, sầu khổ nổi lên trần ngực, chúng ta lại khởi lên ý rất tiêu cực như nằm hồi tưởng lại những quá khứ xưa, những kỷ niệm đau buồn đã từng tàn hại thân tâm, cũng là loại khởi ý có chủ động. Những điều này do ta gọi lên và có khuynh hướng nuôi lớn ý thức theo chiều hướng tiêu cực do chính mình dựng lên rồi quay ngược lại nhận chìm, giết chết mình.

Có những trường hợp ý thức sinh khởi không chủ ý vì những hạt giống chúng ta cất chứa trong tiềm thức được tích tụ rất sâu nên tự động sinh khởi dẫn dắt chúng ta đi theo nó. Và cũng trong trường hợp này, khi mà tâm thức

chúng ta rất hiền thiện, cả một đời huân tập thiện nghiệp sâu dày nên mỗi lần sinh khởi thì ý thức sinh khởi những điều rất tốt lành. Ta gọi là dù không chủ ý nhưng mỗi lần sinh khởi là ý thức sinh khởi theo chiều hướng tích cực.

Cũng từ sự sinh khởi không chủ ý này, khi mà trong tâm thức chúng ta đầy những hạt mầm xấu thì mỗi lần sinh khởi đều luôn khởi theo chiều hướng tiêu cực. Nghĩa là trong đáy lòng chúng ta niềm tiêu cực rất nhiều nên khi ta nhìn, nghe, tiếp xúc bất cứ một đối tượng nào dù có tốt đẹp, hay giỏi, dễ thương đến đâu thì tuy không chủ ý nhưng từ ý thức chúng ta vẫn sinh khởi niệm ghen ghét, đố kỵ... rất là tiêu cực. Thế nên, chúng ta phải rất cẩn thận nhận diện tâm hành mình để thấy kho lưu trữ của ta hạt giống gì có mặt. Sự tiến bộ của người tu có được là khi người ấy có khả năng nhận diện tâm hành mình để chuyển hóa.

Thưa đại chúng, thông thường chúng ta nhận biết sự sinh khởi của cảm thọ và ý thức rất chậm. Tu chưa giỏi thì đợi đến khi khổ đau, bất an, sầu não tràn đầy mới bắt đầu giác ngộ, mới vội vàng thực tập. Trong khi đó người tu giỏi thì một niệm thoáng khởi là nhận diện được. Chúng ta giỏi hay dở ở chỗ khéo nhận diện được ý niệm vừa khởi; từng ý niệm một tích cực hay tiêu cực trong tâm thức vừa nảy mầm là ta liền nhận diện được thì phạm hay Thánh khác nhau cũng chỗ đó mà thôi. Tuy nhiên rất khó cho ta làm được điều này, vì đó là con đường quay vào bên trong không hương sắc, không được người suy tôn, sùng mộ, và chắc chắn ta thầm lặng tự làm cho chính mình, không mong cầu ai biết đến. Những gì bên ngoài ta làm thành tựu rất dễ, nhưng quay vào trong là chúng ta phải loại bỏ bản ngã, kiêu căng, hợm hĩnh... và thực tập cần mẫn mà không cần sự nhận biết của mọi người nên chắc chắn đây là con đường rất khó cho chúng ta đi.

Cá tính của mỗi con người cũng làm cho chúng ta khó nhận biết sự sinh khởi của ý thức. Có những người mà tâm họ luôn hướng ngoại, phù động, sôi nổi thì chuyện ngồi một mình đơn độc, lặng lẽ để nhận diện những tâm hành của mình khó có thể làm được. Cho nên tùy theo cá tính từng người mà sự thực tập quay lại nhìn những khởi niệm của mình đặt ra cho chúng ta nhiều thử thách khó khăn. Tùy năng lực hay niềm đam mê thực tập của chúng ta mạnh hay yếu để làm khởi phát khả năng quay về nhận diện được sự sinh khởi của ý thức. Nếu một đời tu mà không làm được chuyện này, cứ để cho ý thức mặc tình đưa dẫn vào nẻo tiêu cực là ta đã thả trôi cuộc đời vào kiếp tử sinh. Và tất nhiên, hậu quả gần của nó là các cảm thọ buồn phiền, giận hờn, bất an... luôn có mặt. Cho nên Đức Phật dạy: “Hãy cẩn thận, đừng tin vào ý của ông, vì ý của ông không thể tin được.” là như vậy.

Thưa quý vị, trong câu cuối đoạn Kinh ngắn này Đức Phật nhấn mạnh đến sức hủy hoại của sắc dục. “Hãy cẩn thận với sắc, vì gần với sắc thì sinh tai họa.”

Khi ý thức của chúng ta còn nhiều ái dục, lậu nghiệp rất dày chúng ta chưa không chế được, chưa làm chủ, loại trừ và tịnh hóa được mà lại tạo điều kiện để tiếp cận cho ý thức ái nhiễm, dục nhiễm phát sinh thì chúng ta đã tự mình giết chết đời mình. Môi trường bên ngoài sẽ tạo cho tâm thức ta phát sinh sự dính mắc. Là những người tu phải rất cẩn trọng trong sự giao tiếp với đời.

3. Thế giới hình thành bằng tâm thức.

Ý thức hay tâm thức cá nhân chúng ta đầu tiên hình thành tính cách của con người, hình thành môi trường và hoàn cảnh con người đó sống. Tính cách con người có thể sửa đổi vì do từ thói quen mà làm nên tính cách, và cũng từ tính cách làm nên phẩm chất con người. Do vậy, chúng ta có thể thực tập mọi điều để trở thành thói quen, chúng ta có thể sửa được tính cách và xây dựng được phẩm chất con người từ ý thức chủ động của chúng ta.

Ví dụ trong lãnh vực nghệ thuật, chúng ta có năng khiếu về âm nhạc nhưng nếu không có môi trường để học hỏi, luyện tập để đào tạo bản thân mình thì không thể trở thành nhạc sĩ hay ca sĩ giỏi được. Sự thực tập này đòi hỏi phải trải qua thời gian dài và từ từ trở thành tính cách của ta. Với thời gian trình độ thưởng lãm âm nhạc của ta ngày càng cao hơn. Rồi sẽ đến lúc trong một buổi hòa tấu có cả trăm nhạc công, nhưng tiếng đàn nào lạc điệu là ta biết ngay. Đó là do trình độ của ta đã được huân tập thành bản chất nghệ thuật cho chính mình.

Dĩ nhiên, quá khứ đã có hạt giống âm nhạc hay nghệ sĩ, rồi qua bề dày của tháng ngày nuôi dưỡng, tập luyện của hiện tại nên ta trở thành một nghệ sĩ và chất nghệ sĩ trong ta đã trở thành phẩm chất con người. Lúc bấy giờ ta trở thành một người khác biệt hơn với những người chung quanh và là một con người đầy phẩm chất trong cuộc sống.

Ví dụ cụ thể nhất là tất cả những điều tôi chia xẻ hôm nay đây đều được làm nên bằng sự tập tành của ý thức tôi trong quá khứ. Và ý thức của tôi đã chủ động để có thể làm nên tính cách của tôi như hiện tại. Có những người được nuôi dưỡng và trưởng thành trong một tu viện, già lam; sau đó do một nhân duyên thúc đẩy họ rời đời sống tu tập về ẩn cư giữa chốn đời thường. Thế nhưng nhìn vào cuộc sống người ấy tự nhiên người chung quanh cũng nhận

ra đây là chỗ ở của một người tu. Tính cách của họ tự nhiên thể hiện ra đời sống bên ngoài. Đó là ở mức độ cận.

Bước vào lãnh vực tâm thức sâu hơn, các cảnh giới hữu hình, vô hình cũng được hình thành bằng tâm thức. Thiên nhơn, A Tu La, Địa ngục... đều hình thành từ tâm thức. Trong cộng đồng nhân loại, chúng ta mang hình hài như nhau nhưng đừng nghĩ rằng chúng ta giống nhau trong tâm thức. Có những con người hiện diện trong cuộc đời sinh hoạt như chúng ta nhưng tâm thức họ còn rất thấp trong cảnh giới của loài động vật. Tâm thức họ chất đầy thù hận và niềm sân giận rất lớn. Tuy hình thức là người nhưng tâm họ không phải là người. Dĩ nhiên khi tâm thức như vậy thì sự run rủi của nghiệp thức sẽ đẩy người ấy vào một cộng đồng giống như họ để chung sống. Năng lượng từ bên trong phát tiết có khuynh hướng chiêu cảm nhau, hút nhau hội tụ thành một cộng đồng sống với nhau, để cùng chung chịu một nghiệp cảm như nhau. Cho nên cảnh giới trên cuộc đời tuy cùng là con người nhưng tâm thức hoàn toàn khác biệt, và cảm nhận niềm vui nỗi buồn, hạnh phúc hay bất hạnh cũng khác biệt.

Chúng ta chưa cần tu tập nhiều, chỉ cần làm cho tâm thức mình mỗi khi khởi ý đều khởi một thiện niệm thì cuộc sống đã an lạc rồi. Ông bà chúng ta ngày xưa cách nay mấy thế hệ; lúc sống không hề biết niệm một câu Phật nhưng sống rất thuần thiện, thanh thoi. Khi sửa soạn chết các cụ biết trước ngày mất và ra đi rất nhẹ nhàng như đi vào giấc ngủ.

4. “Tùy xứ tác chủ...”

Thừa đại chúng, căn bản của sự thực tập là khi chúng ta muốn làm một việc gì hãy huân tập từng ngày khả năng nhận diện ý niệm sinh khởi của chúng ta. Nếu là những ý niệm thiện đem lại hạnh phúc cho mình và cho người thì ta cho nó sinh khởi. Và những ý niệm nào sinh khởi theo hướng tiêu cực thì chúng ta phải nhìn rõ và khéo loại trừ. Chúng ta phải thực tập điều căn bản như vậy.

Nếu mỗi ngày mà chúng ta tiếp xúc mười người mà để cho ý thức của mình thù ghét cả mười thì chính chúng ta chuốc lấy nỗi niềm bất hạnh. Không gì hạnh phúc bằng ra ngoài gặp ai cũng đáng cho chúng ta trân quý, kính trọng và yêu thương. Tất cả đều do cách khởi tâm và hành xử của chúng ta.

Tóm lại, ở mức độ cận, nỗi niềm hạnh phúc hay bất hạnh, khổ đau hay lạc thú tất cả đều do cách hành xử của chúng ta. Cho nên chúng ta phải gọi mời ý thức thiện lành của ta sinh khởi.

Chúng ta phải hứa với lòng dù bất cứ hoàn cảnh nào, mọi nơi, mọi lúc tức là mỗi phút giây của đời sống lúc nào chúng ta cũng phải quay trở lại để tự làm chủ mình; lúc nào cũng sống trong sự nhận biết. Hãy nhận biết đơn thuần những gì ta tiếp xúc bằng mắt, tai, mũi, lưỡi... Và những thì thầm, độc thoại, đối thoại... đang khởi hiện trong tầng sâu tâm thức chúng ta. Lúc nào cũng an trú trong vùng trời chân thật của tự tâm “sáng tỏ vô ngôn” không lạc vào vùng ý thức đến đi, còn mất đổi thay. Chúng ta thể nhập vào trạng thái tĩnh tại, sáng tỏ nhận biết hiện tiền này viên mãn thì chứng được quả A La Hán. Hay nói theo ngôn ngữ nhà Thiền là lòng lộng đi ra khỏi ba cõi, đoạn dứt tử sinh.

Thưa đại chúng, Hai chữ “phong cách” trong chủ đề chương hai mươi chín có nghĩa là biểu hiện ra bên ngoài trong cách hành xử của Sa môn. Nó không những biểu hiện của hình thể mà còn toát ra năng lượng đời sống bên trong tâm thức. Cho nên Phong Cách Sa Môn là tên gọi của chương Kinh này.

Chương Kinh hai mươi chín này Đức Phật dạy người tu phải thận trọng khi tiếp xúc với người khác phái. Cái nhìn của ta biểu hiện được phong cách của một người tu. Tuy nhiên người tu chúng ta không phải chỉ nhìn, mà còn nói năng hành xử, không những chỉ với người khác phái mà chúng ta còn tiếp xúc với bao nhiêu điều trong nhiều lãnh vực khác nhau làm thành phong cách người tu.

Tôi đọc lên để quý vị thấy văn học Kinh điển từ kho tàng Hán tạng nhuộm ít nhiều màu sắc kỳ thi trong đây:

Phật ngôn: “Thận vật nữ sắc. Diệc mạc cộng kỳ ngữ. Nhược dữ ngữ giả, chánh tâm tư niệm: “Ngã vi sa môn, xử ư trực thể, đương như liên hoa, bất vị nê ô. Tướng kỳ lão giả như mẫu, trưởng giả như tỷ, thiếu giả như muội, trĩ giả như tử, sanh độ thoát tâm, tức diệt ác niệm.”:

Đức Phật dạy: “*Cẩn thận chớ có nhìn người khác phái, cũng đừng có nói chuyện. Nếu phải nói chuyện thì tâm ý phải chính trực, phải quán chiếu rằng: Ta là vị Sa môn, ở cõi đời uế trước phải như hoa sen, không bị nhiễm bùn lầy. Khi tiếp xúc với người khác phái như người nữ già hãy xem đó như mẹ. Người lớn tuổi hơn phải xem như chị, và người nhỏ như mình thì xem như em gái, bé hơn mình thì xem như con và phát tâm độ thoát họ tức diệt hết những tâm niệm ô uế.*”

B. ĐẠI Ý.

Phải thận trọng quán chiếu khi giao tiếp với người khác phái hầu thành tựu và biểu hiện được phạm hạnh thanh khiết của vị Sa môn.

C. NỘI DUNG.

Chúng ta sẽ đi vào từng vấn đề sau đây: Nam nữ trong đạo Phật. Phạm hạnh của Sa môn. Tiếp xúc và quán chiếu. Công huân thành tựu phạm hạnh và độ sanh.

1. Nam nữ trong đạo Phật Nguyên Thủy.

Chúng ta thấy ngày xưa trong Tăng đoàn Nguyên Thủy vấn đề kỳ thị rất lớn. “Thận vật thị nữ sắc” cẩn thận không nhìn nữ sắc, làm như tất cả mọi tội lỗi trên cuộc đời này đều do phái nữ gây ra, các thầy không gây tội. Và trong kinh điển hầu như các vị nữ khất sĩ ít được nhắc tới. Trong thời Phật giáo phát triển có một vài bộ kinh phái nữ cũng được quan tâm như Kinh Thắng Man hay Thắng Man Phu Nhân Kinh... Tuy nhiên số lượng không đáng kể.

Trong truyền thống Nguyên Thủy các quốc gia Nam phương Phật giáo cũng chưa hề quan tâm đến điều này, chỉ có duy nhất Nhật Bản họ quan tâm đến Kinh Thắng Man Phu Nhân và Thánh Đức Thiên Hoàng chú giải Kinh này xem nó như quốc bảo. Điều này có ít nhiều liên hệ đến văn hóa Nhật Bản. Người Nhật xem Thái Dương Thần Nữ là Tổ Mẫu đất nước họ, nên tinh thần mẫu hệ tôn trọng phái nữ có mặt trong văn hóa Nhật Bản, và chúng ta vẫn thường nghe người ta gọi dân Nhật là con cháu của Thái Dương Thần Nữ.

Từ điều này qui chiếu lại các quốc gia có văn hóa bắt nguồn từ mẫu hệ thì thấy nơi đó tính kỳ thị rất ít. Những quốc gia mà văn hóa bắt nguồn từ phụ hệ thì tính kỳ thị nữ phái rất nặng nề.

– Tính kỳ thị nữ giới trong các nền văn hóa Đông Tây.

Trước Công nguyên người ta hình như ít kỳ thị, nhưng sau khi Ki Tô giáo trở thành quốc giáo bởi Hoàng Đế Constantine La Mã, thì tôn giáo này tiêu diệt hết tất cả những tôn giáo có văn hóa mẫu hệ. Vì vậy nền văn hóa Tây phương được hình thành trên nền tảng căn bản rất kỳ thị nữ giới. Điều này đã được biểu hiện trong mọi truyền thống tôn giáo, xã hội và trong mọi lãnh vực chịu ảnh hưởng của tín lý Ki Tô. Điển hình là cho đến nay vẫn chưa có một Mục Sư, hay Linh Mục nữ trong Ki Tô hay Tin Lành. Do vậy, tâm thức con người đông cứng trong vấn đề kỳ thị, nhu yếu bình đẳng nam nữ không thể xây ra trong xã hội với truyền thống Ki Tô giáo làm nền trên hai mươi thế kỷ.

Nhìn lại Đông phương cũng chẳng khá gì hơn. Từ ngày Bà La Môn có mặt trên đất Ấn trước kỷ nguyên 700 năm, cho đến sau này Hồi Giáo xâm nhập vào lưu vực Ấn hà vào thế kỷ 13 thì tính kỳ thị không những dành riêng cho nữ giới mà còn đè nặng lên xã hội. Cho đến hiện tại đời sống con người hầu như không thể vẫy vùng để vượt thoát được tập tính này.

Hơn nữa, Đông phương được hình thành bằng hai nền văn hóa lớn là Ấn Độ và Trung Hoa. Phương Bắc Trung Hoa người ta tôn trọng đàn ông; văn minh miền Bắc là loại văn minh du mục, trọng thị sức mạnh săn bắt, chiến đấu để duy trì và bảo tồn sự sống nên hình thành chế độ phụ hệ, trong khi phương Nam người ta theo mẫu hệ. Và nền văn minh Trung Hoa được hội tụ từ sông Hoàng Hà miền Bắc và sông Trường Giang miền Nam nên từ bên trong tính kỳ thị có nhẹ hơn đôi chút. Tuy nhiên, từ hai nền văn minh Ấn Hoa này phối hợp đã hình thành đặc tính kỳ thị nam nữ nghiêm trọng trong văn hóa, xã hội và dẫn vào lãnh vực tôn giáo rất dễ dàng.

– Tính kỳ thị nam nữ trong tôn giáo.

Bước vào lãnh vực tôn giáo chúng ta thử nhìn sâu vào Đạo Phật. Sử liệu ghi lúc đầu Đức Phật cũng không cho người nữ xuất gia. Tại sao, và có phải kỳ thị không? Thừa không, vì văn hóa xã hội quy định đời sống tôn giáo.

Chúng ta hãy nhìn lại trước thời Đức Thế Tôn chưa có một dòng tu nào có người nữ xuất gia, chưa từng có Ni đoàn Tỳ kheo. Nhưng Đức Thế Tôn đã

làm một cuộc cách mạng rất lớn là cho một số người nữ xuất gia, gây dựng một Tăng Đoàn Nữ đầu tiên trong lịch sử tôn giáo; một điều chưa từng có trong xã hội văn minh Đông phương lẫn Tây phương.

Tuy nhiên, không may mắn là sau khi Đức Phật nhập diệt không lâu, theo sự phát triển của đạo Phật, giáo đoàn Tỳ Kheo Ni dần dần suy thoái do vì áp lực văn hóa của xã hội đè nặng nên khả năng tồn tại không kéo dài. Đến khi Hồi giáo xâm lăng, chiếm Ấn Độ vào thế kỷ mười hai, mười ba, chùa chiền, tự viện tăng ni bị sát hại, tiêu diệt. Cho đến nay đã bảy, tám trăm năm trôi qua, giáo đoàn Tỳ Kheo Ni biến mất trên quê hương Ấn Độ, ngay trên chiếc nôi mình đã được sinh ra và ngay cả trong vùng Phật giáo Nam Tông cực thịnh như những quốc gia Miến Điện, Tích Lan... giáo đoàn Tỳ Kheo Ni vẫn chưa có mặt.

Thưa quý vị, tôi chỉ chia xẻ rất khái quát điều này để chúng ta thấy rằng văn hóa và áp lực xã hội đè nặng lên tâm thức con người khó vùng vẫy để làm được một cuộc cách mạng. Đức Thế Tôn tuy đã gây dựng Ni đoàn bằng một pháp chế nhân bản, mở rộng cánh cửa phương tiện cho người nữ bước vào. Thế nhưng ngày tháng đi qua, áp lực của văn hóa bào mòn. Đến nay các quốc gia Đông phương như Nhật Bản, Việt Nam tương đối Ni đoàn khát sĩ vẫn còn, nhưng Trung Hoa vì khả năng kỳ thị tích tụ từ nền văn hóa phụ hệ, vấn đề trọng nam, khinh nữ đã thành truyền thống ăn sâu vào tâm thức xã hội nên hầu như Ni giới vẫn chưa phát triển đáng kể.

Từ ngày xưa, Đức Phật đã nhìn rõ vấn đề giới tính. Ngài từng tuyên bố một câu đầy nhân bản, bình đẳng là “Nhất thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh.”: “Tất cả chúng sanh đều có tánh Phật.” Và rõ ràng là trong tự thân mỗi sinh linh đều có khả năng thành Phật. Điển hình nhất là trong thời của Ngài có rất nhiều vị Tỳ Kheo Ni đã chứng quả A La Hán và thần thông không kém gì các Ngài Mục Kiền Liên như bà Liên Hoa Sắc, đức hạnh như bà Đại Ái Đạo Tỳ Kheo Ni và bà Da Du cũng nhập Niết Bàn trước Đức Thế Tôn. Và nhiều bài kệ chứng đạo của các vị ấy còn lưu lại trong Trưởng Lão Ni kệ.

Thưa đại chúng, trong chiều hướng phát triển của xã hội hiện tại chúng ta phải thay đổi tư duy, làm mới lại cái nhìn của chúng ta đối với vấn đề nam nữ. Đạo Phật muốn tồn tại trong thế giới Tây phương, muốn trở thành một tôn giáo nhân bản, (bản chất thực sự vốn có của nó từ ngàn xưa như Đức Phật đã tuyên bố.), vấn đề này phải được chúng ta quán chiếu, nhận diện. Chúng ta phải đọc, tham khảo những văn bản cổ điển chiếu với khuynh hướng phát triển của xã hội hiện tại và tương lai hầu đưa ra những bài viết,

những buổi nói chuyện về vấn đề kỳ thị này để loại đi tâm thức kiêu mạn, phân biệt nơi những con người thuộc truyền thống văn hóa phụ hệ.

2. Phạm hạnh của Sa môn.

Đạo Phật có mặt ngày hôm nay và để làm nên giá trị của mình không phải chỉ một mình Đức Thế Tôn xây dựng mà còn do các vị Thầy qua nhiều thế hệ kế thừa nhau trao truyền dòng tuệ giác của Đức Phật. Chúng ta có thể nói Đức Thế Tôn là mạch nước đầu nguồn của dòng sông, và dòng sông chảy cho tới hôm nay là do sự đóng góp của nhiều thế hệ đệ tử Đức Như Lai giữ gìn phạm hạnh. Và trên con đường dòng sông chảy qua thành trường giang mênh mông như hiện tại đã có biết bao nhiêu dòng phụ lưu đổ vào. Nếu những phụ lưu kia đổ toàn nước thải từ cống rãnh thì sẽ làm thành dòng nước giết người, làm sao có thể có một sinh vật nào sống được, tồn tại được trong dòng sông ấy. Nhưng may mắn thay, trường giang đã được những phụ lưu tinh sạch, trong ngọt tạo thành dòng nước mát.

Từ hình ảnh này, chúng ta có thể nhìn lại tăng đoàn của Đức Thế Tôn ngày xưa được hình thành và duy trì được như hôm nay là do từng thế hệ Thầy tu có phẩm chất, có đời sống đạo thanh cao tiếp nối. Thế nên, phạm hạnh của vị Sa môn quyết định cho sự sống còn của đạo Phật. Ngay trong những bản Kinh, luận, luật đầu tiên đều nói đến giá trị rạng ngời của những vị Sa môn. Và mười đức tính đặc biệt khi chúng ta phát nguyện xuất gia tu hành cho chúng ta mười lợi ích lớn như sau:

- Nhiếp thủ ư tăng: khi đã nhận giới pháp là đã trở thành một thành viên của gia đình đạo Phật, trở thành hạt giống Thánh của dòng dõi giải thoát.
- Linh tăng hoan hỷ: là làm cho tăng vui. Niềm vui do vì có người tiếp nối và kế thừa dòng chảy tâm linh, dòng chảy trí tuệ.
- Linh tăng an lạc: sự có mặt và tu tập phạm hạnh của ta trong tăng đoàn mang đến năng lực hùng tráng làm cho gia đình đạo Phật thêm hạnh phúc.
- Chiết phục cao tâm: bẻ gãy tâm thức cao mạn, vì khi bước vào trong tăng đoàn tất cả đều trở thành ông thầy tu ôm bát khát thực như nhau, bình đẳng thọ nhận giáo pháp như nhau.
- Hữu tâm quý giả đắc an lạc: làm cho người có tâm mặc cảm thua thiệt khi vào tu nếm được hương vị an lạc.

– Linh vị tín giả đắc tín: làm cho người không tin phát khởi niềm tin vào Tam Bảo, do vì chiêm ngưỡng đời sống phạm hạnh cao khiết và uy nghi của Tăng đoàn.

– Dĩ tín giả linh tăng trưởng: làm cho người có niềm tin rồi phát sinh lòng kính trọng tam bảo ngày càng lớn mạnh, vững chắc.

– Đoạn hiện tại hữu lậu: đoạn dứt phiền não khổ đau hiện tại.

– Đoạn vị lai hữu lậu: đoạn dứt tất cả phiền não hữu lậu trong tương lai.

– Linh chánh pháp cửu trụ: Đời sống phạm hạnh của những vị Sa môn làm cho chánh pháp có mặt trong cuộc đời lâu dài.

Thưa quý vị, thời nào mà chư tăng thiếu tu, thiếu học, thiếu phạm hạnh thì thời đó chánh pháp bị suy vong. Thời nào mà chư Tăng tu học tinh tấn, thanh tịnh và đức hạnh thì dù không có Chùa lớn, Tự viện không nguy nga, Tăng chúng không đông nhưng hứa hẹn chánh pháp sáng chói và bền vững trong nhân gian.

Tôi xin kể câu chuyện của một vị Thầy đã gây dựng lại truyền thống Phật giáo Tích Lan hưng thịnh như hiện tại. Ấy là ngài Tát la nan Ca la. Ngài sinh năm 1699 và xuất gia rất sớm nhưng mãi cho đến năm 16 tuổi mới được thọ giới Sa di không chính thức. Rồi phải đợi đến 55 tuổi mới thọ được giới Tỳ khưu, do vì đất nước Tích lan bao trăm năm bị ngoại xâm, nội loạn, xã hội tan tác tiêu trầm, Đạo Phật dường như bị đào thải tận gốc. Ấy vậy mà khi điều kiện thuận lợi đến, một Tăng sĩ phạm hạnh đủ hùng lực thuyết phục Chính phủ cử Sứ đoàn đi Thái Lan đề thỉnh Tam Sư Thất Chứng về Đảo quốc khai Đại giới đàn truyền Tỳ Kheo giới cho ông. Nhưng thật không may cho Sứ đoàn là khi đi thì không sao, nhưng ngày về gần đến Tích Lan thì bão giông nhận chìm thuyền làm chết hết cả đoàn sư Thái Lan. Và lận đận tới lui ba lượt xuất ngoại thỉnh sư, ba lần tai nạn xảy ra như vậy; cho đến lúc xây dựng được Tăng đoàn Tỳ Kheo Tích lan thì Ngài Tát la nan Ca la đã gần bảy mươi tuổi. Do vậy, Đảo sử ghi rằng: “Phật giáo Tích Lan vượt qua bao nỗi khó khăn để sống còn và rực rỡ như hôm nay là từ trái tim thương Đạo của một Sa di phạm hạnh chói sáng.”

Cho nên thưa đại chúng, chỉ cần một người tu mà giữ gìn phạm hạnh, có lòng yêu thương đạo rất lớn thì sẽ làm cho chánh pháp có mặt bền vững trong nhân gian. Và phẩm hạnh của một người tu là điều cực kỳ quan trọng đối với sự tồn tại của đạo Phật.

– Phẩm chất thực sự của Sa Môn.

Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú: ***“Người được gọi Trưởng Lão trong Tăng giới không có nghĩa là người đó sống lâu trong đạo, hạ lạc cao; mà người được gọi Trưởng lão là người phải có đức hạnh.”*** Quy định trong pháp chế nhà Phật hạ lạc nhiều tuy quan trọng, nhưng quan trọng hơn vẫn là phẩm chất tu hành bên trong của một vị Tăng.

Phẩm chất thực của Sa môn được biểu hiện qua hai mặt. Mặt cạn bên ngoài là cách hành xử; ăn nói, đi, đứng... Mặt bên trong sâu sắc hơn là đời sống tâm chứng của vị ấy, khả năng thể ngộ đạo, khả năng tuệ giác bên trong tâm thức. Hai điều này cùng có mặt tạo thành phẩm chất của Sa môn. Nếu chỉ có bên ngoài hình thức thầy tu hiền hòa, cư xử khéo léo, ăn nói đầy nghệ thuật thuyết phục nhân tâm nhưng bên trong tâm thức ô uế còn đầy thì sớm muộn gì cũng biểu hiện rõ bản chất thật của mình làm người ta phát sinh sự nhầm chán. Ngược lại, nếu chỉ có bên trong thôi cũng không đủ vì thông thường hình thức là phần biểu hiện của nội dung. Nếu chúng ta đã có phẩm chất, đạo hạnh, tuệ giác từ bên trong mà không thể hiện ra bên ngoài thì chưa hoàn thiện được phẩm hạnh, phẩm chất thực sự của Sa môn.

3. Tiếp xúc và quán chiếu.

Thưa quý vị, tiếp xúc là một nhu yếu tất nhiên. Không hề có một sinh vật nào trên cuộc đời khước từ sự tiếp xúc mà tồn tại được. Như mắt để tiếp xúc với màu sắc, tai tiếp xúc với tiếng...và bốn thứ nuôi dưỡng như “đoạn thực, xúc thực, tư niệm thực, thức thực” làm thành thọ mạng con người từ cạn vào sâu. Tùy theo khả năng thực tập, chúng ta có thể chuyển hóa bốn loại thức ăn này trở thành bổ dưỡng hay trở thành độc dược. Cố nhiên, sẽ có cơ hội chúng ta đi sâu vào giải thích năng lực bảo trì thọ mạng, nuôi dưỡng và kéo dài dòng chảy tử sinh của bốn loại thức ăn. Ở đây, điều cần hiểu là làm thế nào chúng ta có thể tiếp xúc mà vẫn tu được.

Có hai tầng tiếp xúc cạn và sâu. Tiếp xúc cạn là tiếp xúc bên ngoài như nhìn, nghe, giao tiếp với người. Trong cách tiếp xúc này chúng ta hãy làm một việc là khéo quán chiếu và quay trở về để nuôi dưỡng phạm hạnh hay cũng từ tiếp xúc này chúng ta thả trôi cho đời nhuộm ô uế mình bằng danh lợi, của cải do thí chủ cúng dâng. Vì vậy, ở mức độ cạn khi tiếp xúc bên ngoài chúng ta phải rất cẩn trọng. Trong tiếp xúc chúng ta có thể làm cho Phật tử phát được tín tâm với Tam Bảo, thương đạo, nhưng cũng từ tiếp xúc nhiều

lúc chúng ta làm cho người ta quay lại và miệt thị Tăng già. Một khi họ đã bất kính Tăng là họ bất kính luôn cả Phật và Pháp.

Khi chúng ta nói đến tiếp xúc bên trong, không chỉ có nghĩa là bên trong nội bộ đoàn thể Tăng giới tu tập của chúng ta mà bên trong còn có nghĩa là bên trong hình hài này, sắc thân này.

Ví dụ bên trong tăng giới có điều khó cho chúng ta như sự tiếp xúc giữa tu sĩ nam và nữ tu sĩ. Nếu sự tiếp xúc của chúng ta không khéo cần trọng sẽ phát sinh ra vấn đề vướng mắc, vấn đề ái nhiễm vì tâm ta chưa thuần tịnh, ái nghiệp vẫn còn. Hơn nữa chúng ta không thể loại trừ tăng đoàn khát sĩ Ni ra ngoài, chúng ta cũng không thể tách riêng họ một nơi vì sự bảo hộ của quý thầy đối với quý cô rất cần thiết. Pháp chế của Đức Phật dạy là nơi nào Tỳ Kheo Ni an cư mà không có chư Tăng chỉ định, không có chư Tăng đến thuyết giới thì không được quyền an cư. Cho nên vấn đề đặt ra là không được gần mà cũng không được xa, vì phải giữ khoảng cách gần xa cần thiết để nuôi dưỡng, yểm trợ làm lớn mạnh đời sống đạo hạnh và thọ mạng dòng tu cho nhau.

Nhưng điều quan trọng hơn là sự tiếp xúc bên trong của tự thân vì nó hình thành phẩm chất, phạm hạnh của chúng ta. Một Tăng sĩ phải tự mình thực tập như thế nào để có được một phong cách rất là quan trọng; để một đôi dép, ngồi đọc một trang Kinh, mặc áo, ăn cơm, cầm cái ly... đều biểu lộ tư cách trang nghiêm, phong thái từ hòa, điềm đạm... của một ông thầy tu.

Nếu một người đến với mình dù chưa tiếp xúc qua ngôn ngữ, chỉ cần nhìn chúng ta đi đứng, nói cười là người ta đã cảm nhận năng lượng tịch tĩnh an bình toát ra từ chúng ta rồi. Có những tia nhìn toát ra từ đôi mắt có thể gây tổn thương cho người đối diện, chưa cần chạm tay vào người ta nhưng mắt nhìn cũng là chạm vào da người ta vậy. Chỉ cần một tia nhìn thôi cũng đủ biểu lộ tính cách tu sĩ của chúng ta rồi.

Những điều rất nhỏ như vậy đều làm thành phẩm chất một ông thầy tu, làm thành phạm hạnh một vị Sa môn. Không phải mở miệng ra nói Kinh, nói pháp như nước chảy, mây trôi mới là làm công trình giáo hóa. Đời sống chúng ta biểu hiện trong từng ngày, từng giờ, từng hơi thở là có thể làm cho giáo pháp cử trụ hay không.

Một tiếp xúc sâu sắc hơn là tiếp xúc với tầng cảm thọ của tâm hành. Chúng ta nếu tu giới thì những cảm thọ vừa khởi lên ta nhận diện được ngay và liền ngay lúc nhận diện là ta đã và đang loại trừ. Nếu không một lần khởi, hai

lần, ba lần từ từ những cảm thọ khởi lên trong ta liên tục mà ta không nhận diện được tức chúng ta đã tự làm cho đời sống đạo hạnh mình bị bào mòn dần. Vì vậy, chúng ta phải vận dụng năng lực quán chiếu nhận diện mọi tiếp xúc dù chỉ thoáng đến với chúng ta như một làn gió nhẹ. Từ cái nhìn, nói, nghe hay mọi tư duy... khởi lên bởi bởi chúng ta không nhận diện được, tâm thức sẽ bị cuốn trôi vào ô uế của cuộc sống thế gian. Và càng tu chúng ta càng hư hỏng vì không nuôi dưỡng được gì cho chính mình, ngược lại còn đóng góp cho gia tài đạo Phật thêm suy kiệt, phá hoại dòng tuệ giác của Đức Phật.

Thưa đại chúng, lần học trước trước tôi đã chia sẻ cùng quý vị về đức tính cùng mười lợi ích của giới pháp Đức Phật chế và những điều này làm tăng trưởng phong cách của người tu rất lớn. Khi đã hiểu rõ những điều này thì niềm tin của chúng ta đối với giới pháp của Phật rất vững bền.

Hôm nay trước khi chúng ta đi sâu vào sự tiếp xúc và quán chiếu của chúng ta đối với bên ngoài cho đến tự bên trong chính thân tâm ta, tôi muốn lưu ý quý vị đoạn kinh ngắn này với câu: “Chánh tâm tư niệm” và hai chữ cuối là “ác niệm”. Chữ “ác” này chúng ta có thể đọc là “ô”. Ác với nghĩa thứ nhất là nói đến tâm không hiền thiện, nhưng khi đọc “ô” thì có nghĩa ô uế của tâm thức. Chúng ta khởi quán chiếu và độ thoát để diệt trừ cùng một lúc tâm ô uế và bất thiện.

– Tiếp xúc.

Xa lìa đời sống nhân gian bước vào đạo nhiều khi chúng ta nghĩ đi tu là phải lánh xa tất cả mọi thứ trên đời, trốn trong hang động nào đó hoặc đóng cửa nhập thất năm bảy, năm nhưng những điều đó chưa chắc mang lại sự thành công hay tâm thức được chuyển hóa. Nên điều quan trọng không phải là đóng lại sáu căn của giác quan mà phải biết tiếp xúc thế nào để có thể nuôi dưỡng và chuyển hóa tâm thức mới là điều để chúng ta thực tập.

Trong truyền thống Nguyên Thủy, Đức Thế Tôn đã từng bài bác con đường tu cực đoan. Ngài đã từng trải qua sự cực đoan nhưng thấy không có ích lợi gì nên Ngài đã chọn đi vào con đường Trung Đạo. Thế nên, điều kiện tu học tốt lành nhất cho chúng ta là không khước từ phố thị mà cũng không gàn phố thị. Đời sống tu hành của chúng ta vừa tiếp xúc được với người mà vẫn có không gian riêng để chúng ta tu tập, vẫn có khoảng trống yên bình của mình để bảo vệ đời sống phạm hạnh. Đó là điều tuyệt vời nhất để chúng ta không rơi vào một cực đoan nào cả.

Thưa quý vị, chúng ta thường xuyên tiếp xúc với những môi trường, điều kiện như sau:

Γ Sự tiếp xúc với cư gia Phật tử bên ngoài bằng cách hành xử thế nào đó mà chúng ta kích phát được niềm tin của Phật tử đối với Tam Bảo. Cách hành xử bên ngoài của chúng ta đôi khi chỉ một câu nói, một lời hỏi han chăm sóc nhẹ nhàng tạo cho người ta sự an lạc, nhưng đôi khi sự tiếp xúc của chúng ta lại đưa đến sự đổ vỡ niềm tin của Phật tử. Cũng bằng một nụ cười, một câu nói, nhưng lời cợt đùa có thể đánh vỡ niềm tin của người ta đã có từ lâu.

Ngày xưa Đức Phật dạy các Tỷ Kheo khi đi khát thực hãy như những con ong lấy một chút mật đủ sống mà không làm tổn hại đến bông hoa. Tỷ Kheo sống trong cuộc đời cũng thế. Nhu yếu về vật chất chúng ta là đạm bạc chỉ vừa đủ nuôi hình hài này mà thôi. Khi sống một cuộc đời thanh khiết như vậy tự nhiên biểu hiện được phạm hạnh của chúng ta và Phật tử càng tiếp xúc càng quý kính người tu.

Có hai điều dễ gây dị ứng với cư gia Phật tử là vấn đề vật chất và tâm thức ái nhiễm của chúng ta.

Γ Một thầy tu hay một sư cô mà biểu lộ sự ham muốn vật chất là điều vụng về đáng chê trách nhất. Nhưng phần lớn người tu hiện tại chỉ được nuôi dưỡng tri thức Phật học mà không được nuôi dưỡng đạo hạnh nên có xu hướng thiên trọng lợi danh, chạy theo và thủ đắc vật chất. Họ chạy theo của tiền và đôi khi làm tiền Phật tử một cách trắng trợn. Không những trái với tinh thần “tam thường bất túc” của đạo Phật, mà điều đáng tội nghiệp hơn nữa là Chùa chiền, Tự viện đã trở thành gia sản riêng tư của mỗi Thầy, mỗi Cô. Họ cố tình đánh mất giá trị và ý nghĩa cao quý của vị Sa môn mà nhiều thế hệ Tăng già gây dựng.

Chúng ta cũng biết các cư gia Phật tử làm ra đồng tiền không phải dễ. Đó là mồ hôi nước mắt của họ đã đổ vào, họ dành dụm để cúng dường, để hỗ trợ chúng ta trong công việc hoằng dương chánh pháp, nếu cách hành xử của chúng ta không trong sáng, lợi dụng của Già lam cho tham dục riêng tư thì niềm tin Đạo của Phật tử sụp đổ ngay. Tuy nhiên, đó chỉ là mặt cạn.

Γ Điều tinh nhạy hơn là tâm thức ái nhiễm của chúng ta. Chỉ từ cái nhìn, người đối diện có thể đánh giá phẩm chất tâm hồn của ta như thế nào không khó. Nếu người tu mà nhìn láo liên, ánh mắt biểu lộ sự thèm khát vẫn đục

tức khắc đánh vỡ niềm tin nơi Phật tử đang tiếp xúc với chúng ta rất dễ, và chỉ một hai lần thôi chắc chắn đủ làm cho người sợ sệt lánh xa ngay.

Thưa, để chuyển hóa nghiệp thức ái nhiễm biểu hiện ra qua đôi mắt nhìn, không phải chỉ do khả năng luyện tập bên ngoài mà do từ sự thực tập, tôi luyện bên trong. Đi vào chiều sâu tâm thức, chúng ta nên nhớ nhiều khi một đời tu cũng không thể làm cạn sạch nghiệp thức ái dục tích tụ bao nhiêu đời. Có những người cũng muốn thực tập làm sao cho con mắt họ định tĩnh, trong sáng nhưng không tập được. Trong tướng học phân định mắt chúng ta có cái nhìn một là thẳng thắn, chính trực, trong sáng hoặc là nhìn trộm, lảo liên. Nếu tâm hồn không trong sáng, khả năng chánh niệm không được trui rèn, công phu thiền định không có mặt, lòng từ ái không được nuôi dưỡng, khi nhìn sẽ không biểu lộ được phẩm chất của một người tu.

Người thế gian có chút ít trải nghiệm đời sống, chỉ cần nhìn vào mắt người là biết rõ sự nghiệp cuộc đời và tâm hồn cá tánh của người ấy. Người tu chúng ta cũng không ngoại lệ. Có thể từ ánh mắt đủ đánh giá sự nghiệp và đạo hạnh của một người tu. Do vậy, chúng ta phải vô cùng cẩn trọng trên con đường tu tập để chuyển hóa nghiệp thức ái nhiễm từ vô thi kiếp. Để trở thành một thầy tu có phạm hạnh có phẩm chất thực sự không phải chỉ một đời, mà nhiều lúc phải trải qua nhiều đời mới có được phong cách vững chãi của một vị Sa môn.

Tôi kể câu chuyện chứng minh về đôi mắt. Lần ấy tôn giả Mục Kiền Liên lên cõi trời thỉnh Đức Thế Tôn về vì thỉnh chúng nhớ Ngài quá. Thế tôn đã trú ở Thiên cung dạy đạo cho các Thiên đế trong mùa an cư thứ bảy sau ngày thành đạo. Khi lên đến cõi trời, Mục Kiền Liên nhìn không ra ai là Phật của mình để mời về. Lúc ấy vì Đức Thế Tôn đã hiện tướng như là Thiên Đế, mũ áo... chỗ ngồi cũng giống như vậy nên Tôn giả đành trở về Tịnh xá vấn kế sư huynh Xá Lợi Phất. Xá Lợi Phất nói: “Tại sư huynh không để ý, chứ có một điều rất khác biệt là đôi mắt của Như Lai không ai bắt chước được. Mắt của Thiên Đế khi nhìn vào sẽ thấy còn xao động bất an, còn mắt của Đức Phật thì trong sáng, tĩnh lặng từ ái minh mông và bất động.” Mục Kiền Liên trở lại Thiên Cung và để ý thì nhận ra được sự khác nhau giữa hai đôi mắt của hai vị Thiên Đế đang đối diện nhau. Ngài biết ai là Phật của mình nên thỉnh Đức Thế Tôn về.

– Quán chiếu.

Thông thường sự tiếp xúc bên trong nội bộ Tăng đoàn chúng ta dễ sinh tâm ái nhiễm giữa người tu với nhau nhiều hơn là chúng ta với cư sĩ. Tại sao? Thừa không phải chúng ta sống gần nhau mà vì chúng ta cùng cung bậc tâm hồn như nhau. Chung một lý tưởng, chung một thiện nghiệp nên từ sự gần gũi vô hình, sâu xa này quý Thầy, quý Cô cùng bỏ đạo trở lại đời sống thế tục, chứ ít khi có chuyện một Thầy, Cô ra đời với một vị cư sĩ. Và điều đặc biệt từ xưa không có tình trạng đẩy rời chư Ni ra nơi khác hay ngược lại. Tăng đoàn Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni như là một cơ thể của đạo Phật nên phải có sự tiếp xúc. Vì vậy, trong sự tiếp xúc của chúng ta với nhau Đức Phật dạy những điều quán chiếu rất là căn bản. Trong mỗi cơ hội tiếp xúc đều phải quán chiếu và luôn khởi phát sự kính trọng, sự thương yêu để nuôi dưỡng mình và nuôi dưỡng người; những người tu cùng phái hay khác phái. Sự tiếp xúc giữa Tăng Ni cũng làm cân bằng sinh tâm lý của mỗi người và đây là nhu yếu tự nhiên. Chúng ta tiếp xúc với nhau một cách rất bình thường, và nếu được nuôi dưỡng bằng chánh niệm thì đây là điều cần thiết làm phát triển và lớn mạnh tăng đoàn.

Tuy nhiên chúng ta phải thật cẩn trọng trong sự tiếp xúc, chúng ta phải biết xử dụng năng lượng quán chiếu trong lúc tiếp xúc để vừa nâng đỡ vừa nuôi dưỡng tâm Bồ Đề của ta và của bạn đồng phạm hạnh.

Người tu chúng ta nếu thực tập giỏi thì khi tiếp xúc với những cảm thọ bên trong của mình chúng ta nhận diện được ngay và không làm tổn thương đời sống phạm hạnh của tự thân. Nếu chúng ta thả trôi theo dòng cảm thọ sinh khởi liên tục, dần dần sẽ tạo thành cơn bão hủy diệt tâm thức mình. Sự thất bại này không phải đến ngay tức khắc mà từng chút, từng chút một đẩy đến sự đổ vỡ lúc nào chúng ta không hay.

Ví dụ như khi chúng ta tiếp xúc với một đối tượng khác phái, và từ từ dẫn đến tình trạng vướng mắc không phải là một bất chợt tình cờ mà nó đến dần dà và rất nhẹ làm chúng ta lậm sâu vào hướng tiêu cực lúc nào không hay. Đầu tiên ta cảm thấy nhớ nhung, lưu ý đến một giọng nói, một nụ cười, một ánh mắt thân tình, một lời hát, một cử chỉ chăm sóc... Ý thức ta mời gọi ký ức cất chứa về người kia hiện lên để cho lòng không trống trải cô đơn, và đồng thời thưởng thức các cảm thọ ngọt ngào của luyến ái mang đến. Dần dần sự vướng mắc thực sự xảy ra nhận chìm chúng ta trong nhớ nhung, sâu khổ không thoát ra được. Thế nên lời Kinh chương hai mươi chín Đức Phật dạy: “Sanh độ thoát tâm, tức diệt ác niệm.” cũng có nghĩa là mời năng lực chánh niệm có mặt để nhận diện, quán chiếu các cảm thọ, các ý nghĩ hiện khởi trong tâm thức. Và khởi tâm từ ái, quý kính mong muốn giúp người vượt

thoát nẻo khổ tử sinh. Từ cách thực tập ấy ta sẽ loại trừ tận gốc tất cả những vấn đề tiêu cực phát sinh trong tâm thức.

Để làm được điều này chúng ta cần phải thực tập khi tiếp xúc với mọi hiện hữu bên ngoài. Đức Phật đã trao cho chúng ta cách thực tập tuyệt vời là nhìn lại cách ta tiếp xúc, và nhìn lại chính thân tâm ta. Ta hãy nhìn lại từng sát na bằng năng lượng chánh niệm có mặt mọi lúc trong ngày, trong mọi trường hợp thật cẩn trọng.

4. Thành tựu phạm hạnh và độ sanh.

Tôi xin lưu ý quý vị, từ phạm hạnh này phát xuất từ Bà La Môn chứ không phải của đạo Phật. Phạm hạnh có đến hai từ đồng nghĩa là tịnh hạnh và phạm chí. Có hai đặc tính trong chữ phạm hạnh này. Thứ nhất là tỏa ra trong nhân dáng, cách thể, dung mạo rất đoan chính, trang nghiêm. Thứ hai là tâm hồn rất trong sạch, cao khiết. Khi nhìn vào con người này chúng ta thấy biểu lộ rõ sự thuần nhũ, đoan nghiêm, chính trực. Khi tiếp xúc sâu hơn chúng ta thấy tâm hồn họ rất trong sáng, cao quý. Hai điều này có mặt thì được gọi là người có phạm hạnh. Hai từ này được Đức Thế Tôn chỉ cho Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni trong Tăng đoàn của Ngài có đời sống thật sự thanh cao.

Thưa đại chúng, chúng ta đừng nghĩ khi vào tu, thọ giới rồi thì chúng ta đã là người phạm hạnh. Con đường thành tựu phạm hạnh này là một tiến trình không dừng nơi mỗi người tu. Đời sống chúng ta muốn thể hiện được sự trang nghiêm, khiêm tốn của một thầy tu không phải chỉ một ngày thực tập đơn giản mà xong, có khi cần cả một đời người hoặc nhiều hơn một đời. Chúng ta hãy nhìn lại có những lúc mình hành xử rất vụng về, thiếu chánh niệm ấy là lúc chúng ta đã phạm phải những lỗi lầm dù rất nhỏ từ bên ngoài hay trong tự tâm của chúng ta.

Người thực tập thành tựu phạm hạnh mặt cạn là bên ngoài, và thành tựu sâu sắc là thành tựu bên trong. Thưa quý vị, bên ngoài, bên trong hỗ trợ cho nhau. Nếu sự thực tập chánh niệm của chúng ta càng ngày càng vững chãi và hùng hậu thì tâm thức của chúng ta trong sạch, an tịnh. Hai điều này làm nền tảng phát sinh tuệ giác. Khi đã thành tựu phạm hạnh như thế thì đời sống người đó tự tỏa ngát hương đức hạnh. Khả năng giáo hóa của họ đến với người một cách vô cầu, họ không cần ai đến với họ. Họ cũng không cần làm cho người khác biết mình. Tuy nhiên ai đã một lần tiếp xúc với họ là cảm nhận được sự an bình, từ ái mệnh mông và định lực sâu lắng từ nơi họ. Đó là năng lực tỏa hương của người tu thành tựu phạm hạnh.

Chưa cần là một thầy tu có học hàm, học vị, chủ trì Tự viện, Già lam to lớn này nọ... chỉ là một ông thầy tu giản dị nhưng thành đạt phạm hạnh bên ngoài, thành đạt phạm hạnh bên trong thì đã là rường cột cho đạo Phật. Là chỗ tựa cho ngàn vạn Phật tử, tín đồ.

Dĩ nhiên, khi chưa thành tựu phạm hạnh trọn vẹn nhưng nếu sự thực tập ta vững chãi, năng lực chánh niệm có mặt thì ta có thể tiếp tăng độ chúng bằng con đường giáo hóa bình thường rồi. Các vị rót cho người ta một ly nước, tụng cho người ta một thời Kinh, khuyên người ta vài lời đàm thẩm, nhẹ nhàng là đã có khả năng đánh động tâm thức họ rất sâu. Nhưng khi mà chất phạm hạnh đã thành tựu sâu sắc bên trong rồi thì thừa quý vị, năng lượng đời sống của chúng ta rất giàu có, sức mạnh tâm linh rất lớn; lúc bấy giờ mới khả dĩ đóng góp được cho công trình độ sinh của ba đời chư Phật.

Tóm lại, sự thực tập chánh niệm của chúng ta quan trọng vô cùng. Nó là nền tảng để ta thành tựu phạm hạnh bên trong; biểu hiện, hoàn thiện phong cách một Sa môn ra bên ngoài. Và sâu hơn nữa, con đường thực tập chánh niệm có năng lực đoạn dứt lậu nghiệp, chứng nghiệm Niết Bàn. Tuy nhiên, ở mức độ đời thường khi phẩm chất tu của chúng ta đã sâu tức phạm hạnh bên trong thành tựu thì cho dù mặc áo gì người ta cũng nghĩ chúng ta là người tu. Chúng ta nên nhớ phạm hạnh không phải là những gì biểu hiện ra bên ngoài để lòe nhau, để thu phục lòng người. Phong cách tự hữu từ bên trong sinh khởi mới thực sự bền bỉ và khả năng giáo hóa của chúng ta mới sâu sắc.

Chính sự thực tập làm nên phạm hạnh, và xây dựng phong cách của chúng ta càng ngày càng vững vàng. Người tu thành tựu được vậy không những nuôi dưỡng chính mình mà còn nuôi dưỡng Tăng đoàn, nuôi dưỡng tín đồ. Đức Thế Tôn đã hằng hà sa kiếp tu tập để thành tựu phạm hạnh. Chúng ta hãy phát nguyện cả đời tu học và nghiêm trì pháp chế của Đức Phật để góp phần của chúng ta vào dòng thọ mạng đạo Phật hầu đền ơn Tam Bảo.

CHƯƠNG XXX

ĐOẠN CÁC DUYÊN SINH KHỞI ÁI DỤC

Thưa đại chúng,

Chủ đề của chương ba mươi chúng ta đi vào hôm nay là Đoạn Các Duyên Sinh Khởi Ái Dục. Đây là vấn đề được Đức Phật lưu ý nhiều nhất, nó chiếm đến một phần ba nội dung bốn mươi hai chương Kinh và chúng ta đã gặp nhiều lần trong những kỳ học trước.

Với thông số như thế chúng ta có thể nhận thức được rằng Đức Thế Tôn đương thời rất quan tâm đến sinh hoạt tu học của các Tỷ kheo. Và rõ ràng ái dục là vấn đề quan trọng nhất làm trở ngại con đường thực tập, hoặc giúp chúng ta thăng tiến trên con đường tâm linh tùy vào sự thông minh nhận diện và biết cách chuyển hóa của chúng ta. Ái dục thô là sinh hoạt dục bình thường của nhân gian, nhưng với những người tu thì chúng ta quán chiếu vào tầng sâu thẳm của ái dục chứ không phải ở ngoài mặt thô cạn của ái dục.

Bước vào đời sống xuất gia là chúng ta đã xả ly gia đình, người thân, sống độc thân. Bên ngoài biểu hiện sự thanh tịnh là xả ly dục ái nhưng quan trọng trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương Phật dạy chúng ta loại trừ ái nhiễm, dục lậu trong tâm thức mình.

Trong chương này chúng ta sẽ khai thác những duyên tạo thành sự vương mắc, đắm nhiễm và nổi chìm. Chúng ta cũng khai thác tận gốc rễ của nó tức hạt nhân chính yếu của vấn đề ái dục. Hai điều này nằm trong chương ba mươi và ba mươi một.

Chương ba mươi có nội dung là loại trừ những tập nhân, những yếu tố phụ thuộc tác động sinh khởi ái dục trong tâm ta.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: **“Phù vi đạo giả, như bị càn thảo, hỏa lai tu ty. Đạo nhân kiến dục, tất đương viễn chi.”**

Phật ngôn: **“Phù vi đạo giả, như bị càn thảo, hỏa lai tu ty. Đạo nhân kiến dục, tất đương viễn chi.”**

Đức Phật dạy: ***“Người tu hành như người mang cỏ khô, lửa đến phải tránh. Người tu chúng ta thấy đối tượng ái dục ắt phải lánh xa.”***

B. ĐẠI Ý.

Người tu hãy tinh tế nhận diện và đoạn trừ các duyên sinh khởi ái dục.

C. NỘI DUNG.

1. Các loại nhân và duyên dẫn khởi ái dục.

Thưa đại chúng, ái dục là hạt mầm làm cho chúng ta có mặt trên cuộc đời. Chưa có ai là Thánh, nên người thông minh là người biết ngăn chặn những duyên tác động sinh khởi ái dục. Chờ khi ái dục thành lửa cháy mạnh trong tâm thức, ta mới trị liệu thì đã muộn rồi, như thân ta khi bị bệnh không nhận biết để kịp thời chữa trị sẽ phát sinh trầm trọng chữa trị không dễ. Tâm thức chúng ta không giống như thân vật lý; thương tật nơi hình thể vật lý trị lành cũng cần thời gian vết sẹo mới liền được, huống hồ tâm thức tật bệnh cho dù có chữa lành thì vẫn còn những ấn tượng, kỷ niệm thành những vết hằn vô hình khó xóa vô cùng. Bởi lẽ những gì càng tinh tế bao nhiêu thì sức tàn phá của nó lớn bấy nhiêu. Chúng ta hãy ngăn chặn từ khi hạt mầm còn rất nhỏ.

Chúng ta lần lượt đi vào bốn duyên và sáu nhân sau đây rồi qui chiếu vào các duyên và nhân làm phát sinh ái dục:

– Nhân duyên: là những điều kiện hay những yếu tố trực tiếp đưa đến kết quả. Ví dụ tâm chúng ta đầy ái nhiễm là nhân ở bên trong nhưng không có điều kiện trực tiếp bên ngoài làm phát sinh thì không thể phát sinh được. Ví dụ như một bông hoa, một cảnh vật, một con người, một bản nhạc... tác động làm tâm thức ta vướng vào thì duyên trực tiếp đó gọi là nhân duyên.

– Đẳng vô gián duyên: Nếu duyên chỉ xuất hiện một lần, rồi dừng lại và biến mất thì không tạo điều kiện phát sinh ra ái nhiễm. Nhưng nếu duyên này nó tái hiện đi, tái hiện lại rất nhiều lần không chịu ra đi gọi là đẳng vô gián duyên. Ví dụ như khi chúng ta phát sinh tâm vướng mắc với một đối tượng nào đó, nhưng đối tượng ấy nửa tháng mới đến một lần thì duyên đó không tạo thành sự vướng mắc. Xuất hiện rồi biến mất, nhạt nhòa đi gọi là “gián duyên” tức duyên đứt quãng, ngăn cách. Nhưng duyên ấy lại có mặt rất thường, đi ra đi vào đều gặp mặt phát sinh ái nhiễm trong ta thì gọi là đẳng vô gián duyên.

Phân tích như vậy để thấy rằng chúng ta loại trừ rất dễ duyên sinh khởi của tâm vướng mắc với đối tượng nào đó. Và khi biết rõ mặt tiêu cực của các duyên hình thành chất liệu chìm đắm đọa đày, thì cũng từ những duyên này chúng ta có thể chủ động tiếp xúc, chuyển hóa, giúp mình tăng trưởng, phát triển, nuôi lớn tâm Bồ Đề từng ngày là mặt tích cực.

Dĩ nhiên không có pháp hữu lậu nào không chịu tác động liên tục mà hiện hữu. Tất cả mọi con đường phiền não đều đi vào từ duyên thứ nhất và duyên thứ hai này mà thôi.

– Sở duyên duyên: là những điều kiện phụ thuộc vào duyên. Ví dụ như một bông hoa, một người khác phái là duyên chính, nhưng một yếu tố chính chưa đủ làm nên có sự, nên phải có nhiều yếu tố phụ đi vào. Những yếu tố phụ ấy giúp cho duyên chính trưởng thành gọi là sở duyên duyên.

– Tăng thượng duyên: Là duyên được nuôi lớn từng ngày không dừng lại, ngày càng trưởng thành trong tâm thức. Những yếu tố nuôi lớn phiền não, nuôi lớn tâm thức ái nhiễm của chúng ta thúc đẩy chúng ta đi vào hướng tiêu cực gọi là tăng thượng duyên.

Xin các vị lưu ý bốn duyên này có mặt rất rộng, hay nói cách khác là những yếu tố làm duyên sinh khởi ái dục có mặt và phát triển rất dễ. Nếu năng lực chánh niệm ta yếu, hoặc sự quán chiếu lơ là không nhận diện được thì nó mỗi ngày càng lớn mạnh, và dẫn ta lạc nẻo lúc nào không hay.

Trên con đường tu, chúng ta tiến đạo ở bình diện thường như cúng bái, lễ lạc, làm lành lánh dữ, giảng dạy giáo lý, làm từ thiện rất dễ. Nhưng đi vào chiều sâu hướng nội loại trừ ô uế của tâm, chuyển hóa nhận thức của ta, làm cho đời sống mỗi ngày mỗi thăng hoa chúng ta phải vận dụng trí tuệ chứ không có con đường nào khác.

Đạo Phật là đạo trí tuệ, con đường tu chỉ dành cho những con người có tâm thức tinh tế, bén nhạy, nên Đức Phật đã nói: “Giáo lý của ta là giáo lý giác ngộ. Hãy để cho người có trí đến để tự mình chứng nghiệm.”

Thưa đại chúng, ngoài bốn duyên chúng ta còn có sáu nhân:

– Năng tác nhân: là năng lực phát sinh tự hữu của hạt mầm. Ví dụ như hạt mầm của cây thông sinh ra cây thông rất tự nhiên, và hạt mầm của con người thì có khuynh hướng đi tìm kết hợp với một người để sự sống được kế thừa. Cái nhân chính bên trong hạt mầm thúc đẩy gọi là năng tác nhân. Năng tác nhân là động lực tự hữu trong hạt mầm và năng tác nhân không bị tính chất ngăn trở làm chướng ngại.

– Câu hữu nhân: Là những nhân cùng có mặt với năng tác nhân. Nó thôi thúc yểm trợ nhau làm thành vạn hữu.

Ví dụ như hành tinh này sức mạnh tự hữu của nó là sinh ra mặt đất, và không gian mênh mông này nó cũng có sức mạnh tự hữu là khoảng không nên không chướng ngại cho bất cứ sinh vật nào có mặt. Thế nên nhân này còn có tên là cộng sinh nhân. Là những nhân cùng sinh ra trong một lần.

– Đồng loại nhân: nhân cùng có một chủng loại. Ví dụ như trong tâm thức của ta có ba loại hạt giống là lành, trung tính và bất thiện. Ba loại hạt giống này tương ứng với những duyên nào hợp với nó bên ngoài để phát sinh. Gọi là đồng loại nhân.

– Tương ứng nhân: ta có chữ đồng loại là cùng một thể loại. Nhưng tương ứng nhân là khác thể loại mà lại yêm trợ nhau sinh khởi. Do năng lực của hạt mầm này rất mạnh lôi kéo kẻ khác giống cùng sinh khởi. Hay nói cách khác là những nhân nào tuy khác với nó nhưng sức mạnh yếu hơn thì nó có thể khuyến dụ làm bạn bè trôi theo hướng với nó để tương ứng cùng nó, gọi là tương ứng nhân.

– Biến hành nhân: khác với đồng loại nhân, khác với tương ứng nhân là nó đi cùng khắp nhưng chỉ ở trong lãnh vực phiền não, nhiễm ô, nghi ngờ, sầu khổ, giận hờn, bạo động để liên kết nhau lại gọi là biến hành nhân.

– Dị thực nhân: Hạt nhân này có khả năng duy trì làm cho những hạt mầm tiêu cực từ đời này truyền qua nhiều đời trở thành quả sầu khổ trong tương lai. Có những hạt nhân phát triển hiện tại cho ta quả hiện tại, nhưng có những hạt nhân gieo từ bây giờ phải trải dài qua nhiều kiếp ta mới gặt được quả. Dị thực nhân là trải qua khác thời, khác xứ mà thành thực và kết quả.

2. Từ “nhận biết sáng chói” đoạn trừ cội gốc ái dục.

Chúng ta hãy nhận diện đối tượng chính của sáu căn là sáu trần.

Có một thiền sinh hỏi vị thầy của mình là một Thiền sư: “Thưa thầy, làm sao con có thể giải thoát để không vương mắc, không sầu khổ, không bất an?” Vị Thầy bảo: “Tâm không dính với cảnh thì giải thoát.”

Thưa quý vị, khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý tiếp xúc với các đối tượng, sự tiếp xúc ấy gọi là lục nhập. Năm căn đầu khi tiếp xúc với năm trần thì chúng ta rất dễ nhận diện, nhưng ý nằm sâu bên trong làm chủ phần lục nhập này. Và ý còn có trách nhiệm là tổng hợp phần tiếp xúc của năm căn, trần. Cho nên lục nhập qua xúc, qua thọ đó chỉ là tiếp xúc của năm tầng cận đưa ra sự định danh, phân loại và làm phát sinh cảm thọ.

Khi quán chiếu vào bình diện sâu hơn ta sẽ thấy rằng sự có mặt của xúc và thọ là do ý thức chen vào làm sinh khởi và dẫn dắt. Ví dụ như mắt khi chạm với sắc màu thì mới chỉ là tiếp xúc đơn thuần ở bình diện nhận biết, chưa phát sinh ái nhiễm gì trong tâm chúng ta cả. Từ lúc nhập đến xúc này chỉ là sát na rất ngắn; chưa đủ phát sinh điều gì để cho chúng ta ngăn chặn, loại trừ. Nhưng khi ý đi vào và vận động thì chỉ tích tắc là tâm thức ta bắt đầu hoạt động rất mạnh phát sinh một tràng dài vui, buồn, sầu não, bất an... Tất nhiên khi các cảm thọ sinh khởi thì những gì vui, hạnh phúc chúng ta muốn giữ lại, những gì khó chịu chúng ta muốn loại trừ. Thế là từ cảm thọ đi đến ái, thủ và hữu rồi chìm đắm vào sầu, bi khổ, ưu, não chỉ một bước rất ngắn mà thôi.

Thưa quý vị, giải thoát không tìm ở đâu ra, không phải tìm ở phương trời nào không có bóng người, không có sắc màu, không có âm thanh. Giải thoát hay không, vướng mắc hay không là ngay nơi đây chúng ta nhận diện tất cả sắc màu trước mắt chúng ta, chánh niệm khi nhận biết. Sâu xa hơn nữa là dừng lại ngay nơi sự nhận biết tỉnh sáng hiện tiền, vô ngôn bất động mà đừng để cho tâm thức chúng ta chạy vào, chạy ra, lục lọi khai báo, chạy về quá khứ, hướng đến tương lai thì đó là cách chúng ta cắt được dòng chảy nhân duyên.

Con đường tu chỉ có một điều duy nhất rất nhỏ cho chúng ta thực tập là làm thế nào để mời gọi năng lượng nhận biết tỉnh sáng, vô ngôn bất động lúc tiếp xúc với tất cả sự vật, mà không để cho ý thức phát sinh tiếng nói thì thầm, độc thoại, đối thoại bên trong là chúng ta an trụ được tâm ngay sát na hiện tiền.

Đây là phương pháp loại trừ tất cả những vướng mắc, đắm chìm vào các đối tượng chúng ta tiếp xúc. Khi làm được điều này tức khắc ta đoạn được nhân duyên sinh khởi ái dục. Cũng có nghĩa là đoạn được con đường dẫn ta đi vào ba cõi sáu đường trong kiếp hiện tại.

Vào khoảng thế kỷ thứ bảy, thứ tám tại Hàn Quốc có một nhà sư rất lỗi lạc là Ngài Nguyên Hiếu. Nhận thấy tình trạng đạo Phật của đất nước đang hồi suy thoái, nên Ngài phát tâm qua Trung Hoa học đạo, mong rằng mang giáo lý Thiền Tông nhiệm mầu về để chấn hưng Phật pháp. Trên con đường lang thang đến Trung Hoa, đi qua quãng đường dài vắng vẻ Ngài khát nước vô cùng nhưng không có nhà ai để xin nước uống. Trong lúc quá mệt mỏi thì may mắn thay giữa vùng ánh trăng sáng ông thấy một vũng nước bèn vội vàng gục đầu xuống uống, và cảm nhận từng ngụm nước thanh lương mát ngọt như nước Cam Lộ thấm vào thân tâm làm tiêu tán khổ nhọc mệt mỏi

bao ngày. Ông nghĩ chắc đây là nước Cam Lộ tịnh thủy mà Bồ tát Quan Thế Âm ban tặng cho mình nên cúi đầu lễ tạ. Rồi bên cạnh tảng cây ông dừng lại ngủ qua đêm.

Sáng mai thức dậy, nhìn quanh thấy vũng nước mình vừa uống tối hôm qua ông giật mình kinh khiếp, lợm giọng; thì ra đó là nước của nửa cái đầu lâu còn đọng lại, chứ không phải nước tinh khiết như mình nghĩ. Ông móc cổ muốn ọa ra nhưng đã qua một đêm đầu còn gì nữa. Ngay khi đó ông ngộ ra được một điều là tâm thức của mình có khả năng kỳ diệu phát sanh được mọi thứ. Và cũng bừng sáng một điều nữa là mọi vật đều do duyên sinh, đều do tâm sinh khởi: Cũng một loại nước mà ông đã uống trong đêm qua thì nghĩ là nước Cam Lộ, sáng đến nhìn thấy nó từ cái đầu lâu thì ông nghĩ nước rất ô uế, dơ bẩn muốn nôn mửa.

Thưa đại chúng, trong sinh hoạt tu tập ở cấp độ cạn nhất cũng là căn bản nhất, ấy là nếu chúng ta đem năng lượng chánh niệm rọi sáng mọi tiếp xúc bên ngoài (màu sắc, âm thanh, mùi vị...) thì ta sẽ không bị nhiễu loạn bởi phiền não, lo âu, sầu đau... Và khi lòng chúng ta đã vững, năng lượng chánh niệm hùng hậu thì những duyên phát sinh ái dục không thể sinh khởi được.

Người xưa có thể an trú giữa phố chợ xôn xao mà tâm vẫn bất động, đi vào thương trường làm những doanh nhân mà không đắm mê tiền bạc, sống trong cõi dục mà lòng vô nhiễm, thanh tịnh. Cho nên những lời Kinh này do Đức Phật răn dạy để chúng ta tu tập đoạn trừ nhân duyên phát sinh ái dục trong giai đoạn tâm thức còn yếu. Dĩ nhiên chúng ta cần phải tạo nhiều cơ duyên thuận lợi để an trú tâm, để sống với chánh niệm từng phút giây. Nhưng khi chúng ta đã có nội lực tu hùng mạnh thì mọi duyên bên ngoài đều trở thành thắng duyên cho các vị làm đạo. Nếu chúng ta tu tập vững vàng thì dù sống trong rừng hoang, sống giữa hàng ngàn đại chúng, sống giữa phố chợ xôn xao, giữa già lam, tự viện.. cũng không có gì trở ngại, ở đâu cũng tốt giống nhau thôi. Nếu luyện được nội lực thâm hậu, chúng ta sẽ làm chủ mình trong từng hơi thở vào ra, trong từng sát na hiện tiền.

Người xưa có những phương pháp thử nghiệm nội lực của họ có vững hay không. Ví dụ như khi bị lâm vào cơn bệnh rất nặng, lúc đó chính là cơ hội cho họ thử nghiệm lòng mình xem có giữ được chánh niệm vững vàng hay không. Con đau bất ngờ đổ ập xuống mà ta vẫn an nhiên không mất chánh niệm. Ta vẫn bình yên, tĩnh tại nhìn cái đau đến với thân ta. Tức là cái đau của ta mà không phải ta đau, thì người đó có nội lực vững mạnh. Khi an trú

tâm được nơi vùng trời nhận biết sáng chói ấy là lúc ta có thể thách thức được với tử thần rồi.

CHƯƠNG XXXI - CHƯƠNG XXXII ĐOẠN GỐC RỄ SINH KHỞI ÁI DỤC

Thưa đại chúng,

Đoạn Gốc Rễ Sinh Khởi Ái Dục là chủ đề của hai chương ba mươi một và ba mươi hai mà chúng ta sẽ đi vào.

Trong chương ba mươi chúng ta đã khai thác những yếu tố yểm trợ cho ái dục sinh khởi, và làm cách nào để đoạn duyên sinh khởi. Hôm nay chúng ta đoạn nhân, đoạn gốc rễ của nó tức là đoạn hạt mầm sinh khởi ái dục.

Tôi cũng xin nhắc lại là trong chương ba mươi chúng ta đã đi vào bốn duyên và sáu nhân là những điều rất quan trọng quý vị nên ghi nhớ.

A. CHÁNH VĂN.

CHƯƠNG XXXI.

Sau đây là âm Hán văn của chương ba mươi một.

Phật ngôn: “**Hữu nhân hoạn dâm bất chỉ, dục tự trừ âm. Phật vị chi viết: “Nhược đoạn kỳ âm, bất như đoạn tâm. Tâm như công tào, công tào nhược chỉ, tòng giả đô tức. Tà tâm bất chỉ, đoạn âm hà ích?” Phật vị thuyết kệ:**

**Dục sanh ư nhữ ý,
Ý dĩ tư tưởng sanh,
Nhị tâm các tịch tĩnh,
Phi sắc diệt phi hành.**

Phật ngôn: **Thử kệ thị Ca Diếp Phật thuyết.**

Đức Phật dạy: “*Có người vì lòng dâm dục không dứt, muốn tự đoạn âm. Phật bèn bảo rằng: “Đoạn âm không bằng đoạn tâm. Tâm như vị công tào, công tào nếu ngừng thì kẻ tòng sự đều ngừng. Tâm tà không dứt thì đoạn âm có ích gì?” Do đó Phật nói bài kệ:*

*Dục sinh từ nơi ý.
Ý do tư tưởng sanh.
Hai tâm đều lặng lẽ.
Không sắc cũng không hành.*

Đức Phật dạy: “Bài kệ này do Đức Phật Ca Diếp nói.”

CHƯƠNG XXXII.

Phật ngôn: “**Nhân tùng ái dục sanh ưu, tùng ưu sanh bố. Nhược ly ư ái, hà ưu hà bố?**”

Đức Phật dạy: “*Con người từ ái dục mà sinh sầu ưu, do sầu ưu mà sinh sợ hãi. Nếu thoát ly ái dục thì có gì mà sầu ưu, có gì mà sợ hãi*”.

B. ĐẠI Ý.

Hãy khéo thực tập để đoạn gốc rễ sinh khởi ái dục.

Thưa quý vị, ý thức là cội gốc của ái dục. Đoạn được ý là đoạn được mọi gốc rễ của ái dục. Đoạn được gốc rễ của nỗi khổ. Đó là đại ý của chương Kinh ba mươi một này.

C. NỘI DUNG.

1. Sự ngăn trở của ái dục.

Đoạn Kinh cho ta thấy rõ những nỗi khổ của con người sinh khởi từ ái dục và nếu chúng ta đoạn ngay từ nhân thì kết quả chắc thực là mang đến sự an lạc giải thoát hiện đời và cả trong nhiều đời.

Và bài kệ của Ngài Ca Diếp cũng là nội dung của chương Kinh: “Dục sinh ra từ ý. Ý do tư tưởng sanh. Cả hai đều lặng lẽ. Không sắc cũng không hành.” Tức là ái dục sinh ra từ ý thức của chúng ta, mà ý thức này phát sinh là do nhớ nghĩ và tưởng tượng làm thành. (tư: nhớ nghĩ; tưởng: phát khởi sự tưởng tượng trong tâm). Hai điều này phối hợp lại dẫn dắt ý thức chúng ta đi vào con đường ô nhiễm. Nếu sự phối hợp của hai tâm (tư và tưởng) lặng đi, bị cắt đứt đi thì hành giả đoạn được ái, đoạn được dục.

Thưa, chúng ta có thể chia nỗi khổ ra làm hai cấp độ. Nỗi khổ ở tầng cạn trong đời sống chúng ta như giận hờn, ganh tị, bất an và nỗi khổ đưa chúng

ta đi lang thang trong vô định từ kiếp này đến kiếp khác là nỗi khổ của sinh tử luân hồi sâu hơn. Hai nỗi khổ này có mặt từ nguồn chảy ái dục. Dĩ nhiên, phạm vi của ái dục rất rộng từ cuộc sống đời thường đến đời sống người tu, ở mức độ cạn, thô và sâu sắc tinh tế rất khó cho chúng ta nhận biết.

Đôi khi nghe từ ái dục này làm chúng ta dị ứng, chúng ta tưởng ái dục chỉ có trong đời sống gia đình, còn đời sống người tu là đã thoát ly hẳn ái dục. Thực ra không giản dị như vậy. Ái dục không phải chỉ ở tầng cạn của hình thể vật lý mà nó nằm sâu trong tâm thức con người, nên ta không thể nhìn ở mặt hình thức mà có thể đánh giá đúng sai về sự xả ly ái dục.

Ví dụ như trong quá khứ có những Bồ Tát, những vị Thiên sư, cư sĩ sống trong nhân gian nhưng tâm của họ viễn ly đời sống ái dục. Trong khi đó có những người sống đời viễn ly nhưng tâm họ đầy ô uế. Do vậy, chúng ta cần lưu ý điều này, vì hạt mầm ái dục ngủ ngầm rất sâu trong tiềm thức và được ý thức dẫn dắt sinh khởi, để hiện thành đời sống với bao khổ lụy, buồn vui.

Ở đây, trong chương ba mươi một Đức Phật xác định thân chi là món phụ tùng, là vật sở hữu, là tên đầy tớ bị tâm sai khiến và nguồn gốc chủ động rất là sâu thẳm từ bên trong của ý thức.

Chương ba mươi hai Đức Phật dạy: “Con người do ái dục mà sinh sầu ưu, do sầu ưu mà sinh sợ hãi. Nếu thoát ly ái dục thì có gì mà sầu ưu, có gì mà sợ hãi.”

Điều đầu tiên quý vị nên nhận biết sự ngăn trở ái dục đối với người tu trong quá khứ và trong hiện tại cũng như nhau. Những khó khăn của các Tỷ kheo xưa kia, thừa Đức Phật còn tại thế cũng là những khó khăn của chúng ta bây giờ.

Vào những năm đầu tiên cho đến năm thứ mười ba sau ngày thành đạo, Đức Phật chưa chế ra giới pháp, đến khoảng giữa năm thứ mười bốn về sau Tăng đoàn trở thành phức tạp và ô nhiễm phát sinh nên bắt đầu có pháp chế. Và cứ mỗi lần chuyện tiêu cực xảy ra là Ngài chế ra một giới pháp. Giới bản Tỷ kheo chúng ta xử dụng ngày hôm nay vốn được hình thành dần theo sự phát triển của tăng đoàn, chứ không phải Ngài tư duy, thiết định ra trong một lần.

Do vậy Giới pháp của Ngài rất nhân bản vì được lập định trên nền tảng tâm thức con người. Từ sự việc, điều kiện đời sống thực tế của quý thầy ngày xưa xao động ra sao, tâm thức ô nhiễm ra sao mà xử lý. Nó khác biệt vô cùng so với những truyền thống của tôn giáo khác.

Điều quan trọng chúng ta bàn ở đây là tuy trong văn học nhấn mạnh ái dục là mầm mống chính sinh khởi bao nhiêu phiền não, sinh khởi con đường lang thang vô định của luân hồi, nhưng chúng ta lưu ý là đừng nhìn nó bằng cái nhìn hằn học, ghét bỏ, muốn trấn ngự và loại trừ. Nếu ta khởi tâm thức như vậy thì chúng ta làm cho sức phản ứng ngược của nó ngày càng mạnh. Nó là năng lực tự hữu, là hạt mầm chính của đời sống, là năng lượng chúng ta không thể tiêu diệt, loại trừ mà phương pháp tốt nhất là nhận diện, chuyển hóa dần để làm cho đời sống thăng hoa mà thôi. Chúng ta không nên nhìn ái dục bằng cái nhìn lệch lạc làm thành một lực phản ứng mạnh trong đời sống tu hành của chúng ta. Hãy xem nó là bình thường như mọi điều trong cuộc sống. Vì ái dục là năng lực tự hữu cực kỳ mạnh làm nên đời sống này và cũng là năng lực làm chúng ta có mặt trong nhiều kiếp sống trong tương lai.

Chúng ta thử nhìn suốt vào chiều dài phát triển của đạo Phật cho đến hôm nay; những thầy rời đời sống xuất gia trở về đời sống thế gian họ có thể vận dụng rất nhiều lý do này, lý do nọ nhưng nếu nhìn rõ hơn, tinh tế hơn thì lý do chính, động lực chính và mạnh nhất vẫn là ái dục.

Trong đạo Phật có câu “Người tu thành đạt được tới già như bông xoài, trứng cá.” Người tu rơi rụng giữa đường rất nhiều, còn mặc pháp phục và thanh tịnh nghiêm tu cho đến ngày tắt thở rất ít như bông xoài, trứng cá; đậu trái vào đầu mùa trĩu nặng nhưng còn lại tới già và chín chẳng được bao nhiêu. Tôi chỉ nhìn lại thế hệ của tôi cho đến bây giờ còn lại đâu được mấy người. Phật học đường ngày xưa mỗi lớp có khoảng bốn mươi, năm mươi thầy, khi lịch sử sang trang năm 1975 một số quý thầy được học hành tới nơi tới chốn hoàn tục đến hai phần ba.

Một chút dẫn chứng tôi kể ra đây để các vị thấy rằng sự ngăn trở của ái dục rất mạnh, từ quá khứ cho đến hôm nay và đây là con đường mà người ta khó vượt qua nhất.

Điều này không riêng gì trong đạo Phật mà những Tu sĩ của tôn giáo bạn cũng vậy; vấp ngã trên con đường tu làm sụp đổ, tan tác không những cá nhân mình, mà thanh danh của một hệ thống tín lý, giáo điều đã thấm sâu vào xã hội tưởng như ngàn đời cũng vì vấn đề ái dục muôn thuở của con người đành vỡ vụn.

Hiện tại vấn đề lợi dụng tình dục, xâm phạm và sách nhiễu tình dục trong nội bộ tôn giáo Độc thần đã bị phanh phui, bị thưa kiện phải bồi thường đến

bạc tỷ là những sự kiện lớn đang được lưu ý và giới truyền thông Âu, Mỹ vẫn thường nói đến.

2. Dục sinh từ ý.

Bài kệ của Phật Ca Diếp dạy chúng ta là không có điều gì mà không phát sinh từ ý thức. Ái dục cũng đi con đường như vậy.

Ý thức ta như vị Vua được ví như Đại Địa này. Tất cả những tâm hành chỉ là những tùy tùng được gọi là tâm sở nương nơi Đại Địa này mà sinh trưởng. Ví dụ như động vật, thực vật nương nơi mặt đất mà sinh sôi nảy nở. Nên mười tâm sở “Xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư, dục, thắng giải, niệm, định, tuệ.” được gọi là Thập Địa Pháp. Và “tưởng, tư” trong bài Kinh này là hai tâm hành trong Thập Địa Pháp.

Chúng ta thử đi vào hai tâm hành này:

– Tưởng là tưởng tượng, như khi ta nhìn một đối tượng tự nhiên phát khởi ra trong ý thức một sự việc, một điều gì không có thực hoặc chưa tới. Ví dụ như khi nhìn một đóa hoa, ta liền nảy sinh ra những ý nghĩ liên hệ về đóa hoa đó từ quá khứ hay tương lai một tràng dài trong tâm thức gọi là tưởng.

– Tư là tạo tác, hướng đến của ý thức. Nó sinh khởi ngay sau khi “tưởng” sinh khởi. Nó thúc đẩy ý thức tạo tác. Ví dụ nhìn đóa hoa sau khi tưởng có mặt rồi tức khắc “tư” này xuất hiện dẫn ý thức ta đưa đến một quyết định, hành động dứt khoát (và đó là nghiệp), phát sinh ra nhiều điều liên hệ chẳng chịt đến khổ đau, vui buồn, bất hạnh...

Tóm lại, hai tâm hành này tương ưng yểm trợ làm cho ý thức ta sinh khởi cực mạnh, và trong duy thức học định nghĩa Tư và Tưởng này có ba tính chất là lành, dữ và vô ký.

Sau này trong truyền thống Duy thức người ta chia Thập Địa Pháp ra làm hai loại Biến hành và Biệt cảnh. (năm biến hành và năm biệt cảnh).

Ý thức như mặt đại địa và đại địa không thể sinh khởi khi không có những duyên phụ thuộc giúp đỡ như ánh nắng, không khí, sương mù, hạt giống, người gieo trồng... Cũng như vậy, những tâm hành của ái dục, phiền não này tuy sinh khởi từ ý nhưng một mình ý không thể quây phá, mà phải cần những tùy tùng mang thông tin vào ra liên hệ nhiều thứ, đối chiếu đa chiều để làm phát sinh trong ta niệm ái nhiễm.

Cho nên từ ý sinh khởi ái dục có nghĩa là ý thức chủ động, là nhân chính tương ứng với những tâm hành tùy thuộc (tư và tưởng) này để cùng sinh khởi.

Và để kết luận, thừa đại chúng ý niệm sinh khởi không phải đơn thuần là ý niệm sinh khởi mà nó kéo theo nhiều bạn bè như một thác nước tuôn tràn đẩy chúng ta đi. Khi đã thành dòng chảy xiết thì chúng ta khó có cơ hội ngăn trở, chuyển dòng ý thức tiêu cực được.

3. Con đường khổ lụy của ái dục.

Con đường khổ lụy ở mức độ cạn là con đường tất yếu, các vị cư sĩ thử chiêm nghiệm đời sống của chính mình hay đời sống của người chung quanh sẽ thấy; hầu như tất cả nỗi khổ đều có nguồn gốc từ ái dục. Chúng ta khoan nói đến tình yêu mến một con người, chỉ yêu thích một con thú thôi. Như khi ta nuôi những loài gia cầm có những con vật rất gần gũi, thông minh, rất có tình đối với con người như chó, mèo... mà ta rất yêu mến. Nếu nó đau ốm, nó bệnh hoạn là ta lo lắng, âu sầu, nếu lỡ mà nó chết thì đôi lúc lòng ta cũng khổ đau như mất người thân vậy. Từ nỗi khổ phát sinh do ái luyến các loại gia cầm ta thử nhìn lại nỗi khổ khi mất những người mình từng thương yêu, từng chung sống (cha mẹ, vợ hay chồng, con cái...) để cảm nhận lòng ta tan nát đến mức độ nào khi lâm vào hoàn cảnh chia lìa. Và hẳn nhiên không có con đường khổ lụy nào đìu dặt con người bằng con đường khổ lụy của ái dục.

Cuộc đời con người thay đổi, vô thường và tâm thức chúng ta cũng thay đổi liên tục không hề dừng. Thoáng vui thoáng buồn bất chợt. Vừa thấy tin tưởng người mình thương, một lúc sau tự thấy nghi ngờ, ghen tương trong lòng bùng dậy. Và con đường tình ái nhân gian là con đường nước mắt nhiều hơn nụ cười.

Tuy nhiên đây chỉ là con đường khổ lụy cạn mà thôi.

Nỗi khổ sâu nhất là nỗi khổ từ sinh bởi bởi trong nhiều kiếp. Ví dụ như kiếp này chúng ta gieo nghiệp ái với ai đó nhưng một kiếp sống với nhau nợ nần chưa trả hết nên đi loanh quanh chúng ta gặp lại. Có khi sống với nhau một đời, nếu đời sống của ta với người hôn phối không đậm đà, không hạnh phúc, không kết ái ân mà kết oán hờn cũng là điều kiện để chúng ta gặp lại. Lần gặp lại sau dĩ nhiên cũng chẳng phải là mang yêu thương, hạnh phúc tặng cho nhau mà đem hận thù ai oán chi chiết, hành hạ nhau thêm. Cả một

đời gieo hệ lụy cho nhiều kiếp và khổ ải sâu nặng nhất do ái dục tạo thành là kết nên nghiệp cho chúng ta đi mãi trong cõi luân hồi.

Ngoài hai tầng khổ lụy của ái dục cạn và sâu, chúng ta có một tầng nền tảng ái chấp kiên cố làm nên mọi thống khổ cho kiếp người hiện tại dằng dặc đến tương lai là ái thân, chấp thân. Hay gọi là “ái chấp ngã”õ. Nếu chúng ta không giác ngộ, không nhận diện được thân này là giả tạm, thân này vốn không phải là ta thì từ chấp thân, sinh khởi ra ngàn vạn điều ái chấp những cái phụ thuộc của thân. Điều cạn là vật chất sở hữu như nhà cửa, tiền tài, xe cộ... Và ái sở hữu thân kế tiếp là những người mà chúng ta thương, những người chúng ta nghĩ là có thể mang hạnh phúc đến cho mình.

Cho nên nghiệp thức sâu xa nhất là chúng ta không giác ngộ được rằng chúng ta không phải là thân, mà cứ chấp thủ thân là ta. Đó là điều căn bản dẫn chúng ta đi vào con đường khổ lụy mịt mù của chốn tử sinh.

Thưa, nếu quý vị có chút kinh nghiệm khi quán chiếu, nhận diện vấn đề đều từ cội gốc của ái và dục thì thấy rõ đời sống của chúng ta sở dĩ còn đi lang thang trong cõi luân hồi, còn gặp nhau để vung vãi vào nhau những niềm đau, nỗi khổ là do còn nghiệp yêu thương, nghiệp ân ái, hay nghiệp oán cừu. Và tất nhiên nếu dùng từ dễ nghe và mát lòng, dễ chịu hơn ấy là do còn nghiệp yêu thương.

Nói như thế không có nghĩa là người tu phải loại trừ tất cả yêu thương, nhưng trên con đường tu chúng ta phải làm thế nào thăng hoa tâm thức của mình. Thương mà không có chất ái thì gọi là từ bi, thương mà có chất ái bên trong thì chúng ta chìm cuộc đời mình vào khổ lụy. Hai điều này gần nhau vô cùng nhưng cực kỳ khác nhau do thành quả của nó mang đến là nỗi khổ hay niềm hạnh phúc.

4. Sự thực tập.

Như chúng ta đã biết tất cả sự sinh khởi của ái nhiễm đều do ý thức của ta, và nó có tính chất tích cực cũng như tiêu cực. Hướng tiêu cực không chủ động và hướng tích cực do ý thức chủ động.

Ví dụ như cùng một vấn đề, nếu ta để tự nhiên phát sinh sự suy nghĩ, phần nhiều nó sẽ phát sinh theo chiều hướng tiêu cực. Nhưng chúng ta có thể làm cho sự suy nghĩ này phát sinh theo ý mình muốn, đưa nó đi vào vấn đề mình đã chú ý theo chiều hướng tích cực. Ngôn từ Phật học gọi là “Như lý tác ý.” tức là nương vào lời dạy của các bậc giác ngộ khởi quán chiếu. Nương vào

chân lý khởi sự nhận biết hầu đưa đời sống mình vào hướng an lạc, giải thoát.

Nếu ý đã sinh ra những điều trói buộc đọa đày, thì cũng từ ý sẽ sinh ra những niệm tích cực làm tâm thăng hoa nâng đỡ cuộc sống chúng ta.

Cho nên từ con đường ý thức có thể đưa đến cho ta việc làm tiêu cực nhưng cũng từ con đường chủ ý chuyển hóa được những hạt mầm ái nhiễm trong tâm thức ta.

Từ mức độ căn bản như trong Kinh Nguyên Thủy Đức Phật dạy hãy quán chiếu sâu sắc tất cả đối tượng chúng ta tiếp xúc tự thân nó là giả tạm, không hề chắc thực để loại trừ mê đắm ái dục. Nếu dục tướng phát sinh từ tâm thức, thì cũng từ tâm thức chúng ta khởi quán để loại trừ.

Đây là phương pháp thực tập từ truyền thống văn học Kinh điển trao cho chúng ta, và quý vị có thể đọc vào văn học Kinh để thấy có rất nhiều phương pháp được Đức Phật dạy cho các Tỳ kheo thực tập.

Trong Kinh Pháp Cú có kể chuyện một vị Tỳ Kheo bị bệnh tương tư. Mặc dù chưa thấy mặt người kỹ nữ kia xinh đẹp như thế nào, nhưng khi nghe một thầy đi khát thực về kể lại có một nữ thí chủ rất đẹp đã cúng dường thầy hôm nay, vậy là thầy ấy bỏ ăn bỏ ngủ. Hôm sau thầy ôm bình bát đến khát thực nhưng không may, nữ thí chủ kia bị bệnh, cô sai người hầu ra cúng dường thay mình. Thầy tàn nhẫn không chịu đi, chờ cho cô chủ ra đánh lễ, nhìn được dung nhan cô thầy mới chịu về.

Về đến tịnh xá, thầy bỏ bát cơm không thêm ăn nằm vật ra tương tư người đẹp. Rủi ro thay, người con gái kia vẫn số nên ngã bệnh và chết vào ngày hôm sau.

Đức Phật biết chuyện này, biết thầy Tỳ kheo đang mắc bệnh tương tư rất nặng và cũng biết vị Tỳ Kheo này sắp chấm dứt nghiệp ái, sẽ chứng quả A La Hán nên Thế Tôn kiên nhẫn để độ Thầy. Ngài sai thị giả vào nói với vua đưa xác người kỹ nữ ra giàn hỏa nhưng bảy ngày sau mới thiêu. Bảy ngày sau Đức Thế Tôn gọi hết các thầy Tỳ kheo phải theo Như lai ra bãi tha ma chú nguyện cho nữ thí chủ từng cúng dường chư Tăng. Ngài dẫn chư Tỳ kheo đi một vòng quanh xác chết, và sau đó xin nhà vua kêu gọi những ai đã từng thương yêu, ái mộ người Kỹ nữ hãy đem xác nàng về. Đầu tiên giá rất cao, sau đó hạ rẻ dần. Thế nhưng, sau bảy ngày phơi ngoài nắng, xác chết đã sinh thối, bốc mùi không một ai dám lên tiếng dù Đức Thế Tôn bảo cho

không. Từ điều đó, Ngài gọi thầy Tỳ kheo tương tự người đẹp kia khai thị và dạy hãy quán chiếu vô thường là thế nào, ô uế là thế nào. Thầy vâng lời ngồi lại quán chiếu vô thường, đoạn được tâm ái nhiễm chứng được Thánh quả.

5. Cái nhìn của Thiền nhân.

Thưa đại chúng, giờ đây chúng ta hãy bước vào con đường Thiền và khảo sát thử cái nhìn của Thiền nhân đối với vấn đề ái dục hầu chọn cách thực tập đoạn gốc rễ sinh khởi ái dục.

Cách tu của nhà Thiền là chặt thẳng vào gốc vấn đề chứ không phải đi loanh quanh ở ngoài. Nhận diện được tất cả khởi niệm lao xao từ sóng thức là cái bị nhìn thấy, mà không phải là ta. Giản dị vậy thôi. Cắt ngay sự sinh khởi từ trong trứng nước; lui lại nhận diện gốc rễ của sự sinh khởi.

Sống an trú nơi tâm thể an nhiên bất động tỉnh sáng nhận biết hiện tiền thì ngay khi hạt mầm ý thức vừa sinh khởi mà ta nhận diện được, không đồng hóa mình vào, không chạy theo nó là chúng đang bị loại trừ. Chúng ta nhìn mọi vật rõ ràng, không phát sinh ý niệm gì trong tâm thức thì không hề có ái nhiễm dục lậu gì cả. Ta chỉ làm mỗi một việc thông thả, nhẹ nhàng là nhận biết đơn thuần sự có mặt của nó.

Chỉ thực tập giản dị như vậy tức khắc ta đoạn ngay từ gốc của vấn đề ái nhiễm.

Trong tiến trình tu tập quán chiếu tôi muốn lấy câu nói sau đây trong nhà Thiền để ví dụ: “Chưa tu thấy nước là nước, núi là núi, bắt đầu tu thì thấy núi không phải là núi, mà nước không phải là nước, và khi thành công thì thấy núi vẫn là núi và nước vẫn là nước.”

Giai đoạn đầu là giai đoạn của phàm phu, nhìn là tâm thức chấp trước, ái nhiễm, mê đắm phát sinh, chấp chặt vào những đối tượng mình tiếp xúc.

Giai đoạn thứ hai là khởi quán, nhận diện được bên trong sự vật vốn không bền vững, vốn do duyên tạo thành, là giả tạm. Giai đoạn này có thể rất là dài, có khi thiền nhân phải vận dụng quán chiếu đến mười hay hai mươi năm mới dừng được tâm ái nhiễm, chấp trước.

Giai đoạn thứ ba là khi tâm đã thuần rồi thì lúc ấy thiền nhân nhìn mọi thứ mà tâm vẫn an trú trong trạng thái nhận biết tỉnh sáng, rạng ngời không phát

sinh ý niệm gì lao xao nên gọi thấy nước là nước, thấy núi là núi vẫn như xưa.

Thưa quý vị, ta thử thực tập cái nhìn của thiền nhân đạt thẳng vào giai đoạn thứ ba này.

Chúng ta tu là phải làm thế nào trong mọi tiếp xúc hàng ngày khi nhìn đừng để cho sóng thức khởi lao xao, không để cho ý thức chạy ra ngoài mà luôn an trú ngay nơi sự nhận biết tại đây. Xử dụng được sự nhận biết lặng lẽ vô ngôn hằng hữu thì gọi là cái nhìn của thiền nhân cắt đứt luôn tâm và tâm sở; và tức khắc ngay nơi tịch lặng, thiền nhân chứng nghiệm được trạng thái vô niệm của Niết Bàn.

Con đường tu tập với cái nhìn của nhà Thiền không khó. Nhưng để mời gọi năng lượng chánh niệm nhận biết tiếng nói của ý thức sinh khởi từng sát na trong ta cực kỳ khó.

Thông thường chúng ta nhìn là ở giây phút thứ hai, thứ ba khởi lên tiếng thì thầm độc thoại, đối thoại. Nên người tu Thiền giỏi là lúc nào, giờ nào đối duyên xúc cảnh chúng ta vẫn an nhiên lặng lẽ, bất động. Lúc nào cũng an trú trong trạng thái vô sinh bất diệt, an trú miên viễn trong nhận biết tỉnh sáng thì đoạn dứt con đường sầu khổ. Đây là con đường ngắn nhất để chúng ta loại trừ tận gốc rễ của ái dục, cắt đứt kiếp lang thang vô định trong cõi tử sinh.

CHƯƠNG XXXIII MẶC GIÁP TINH TẤN

Thưa đại chúng,
Chúng ta sẽ đi vào chương ba mươi ba Phât dạy như sau.

A. CHÁNH VĂN.

Âm Hán văn của chương Kinh ba mươi ba này rất mạnh, tôi xin đọc và dịch nghĩa để quý vị cùng nghe và thấy cái hay của Kinh văn:

Phật ngôn: **“Phù vi đạo giả, thí như nhất nhân dữ vạn nhân chiến. Quả khả xuất môn, ý hoặc khiếp nhược, hoặc bán lộ nhi thối, hoặc cách đấu nhi tử, hoặc đắc thắng nhi hoàn. Sa môn học Đạo, ưng đương kiên trì kỳ**

tâm, tinh tấn dũng nhuệ, bất úy tiền cảnh, phá diệt chúng ma, nhi đắc Đạo quả.”

Đức Phật dạy: *“Người tu hành theo Đạo giống như một người chiến đấu với vạn người. Khoác áo giáp vào người đi ra cửa. Hoặc có ý khiếp nhược sinh sợ hãi, hoặc là rút lui, hoặc chiến đấu cho tới chết, hoặc là đắc thắng trở về. Các thầy Sa môn học Đạo nên phát tâm cứng rắn tiến tới mạnh mẽ, không sợ bất cứ một khó khăn nào trước mặt, đánh dẹp hết các loài ma, thành tựu đạo quả giải thoát.*

B. ĐẠI Ý.

Đoạn kinh này Phật dạy con đường thực tập của các vị Sa môn đòi hỏi phải tiến bước bền bỉ, kiên cường mới có thể thành tựu đạo nghiệp.

C. NỘI DUNG.

1. Mặc giáp tinh tấn.

Thưa quý vị, có những ý chính Đức Phật nêu ra cho chúng ta đi vững vàng trên con đường học đạo. Ấy là: Kiên trì, giữ tâm Bồ Đề cứng chắc, tinh tấn tiến tới không bao giờ thối lui, không sợ bất cứ gian lao nào, và phá giặc phiền não để thành tựu đạo nghiệp.

Để đi vào nội dung bài này chúng ta chia xẻ vấn đề thuận nghịch của đời tu. Và từ tinh thần lời Phật dạy chúng ta sẽ khai thác sự cần thiết của tinh tấn để vượt qua những điều làm trở ngại chần lỗi đi của chúng ta.

Một điều dễ hiểu là tâm người tu chúng ta nếu có tinh tấn mà không đi kèm sự bền bỉ thì tinh tấn ấy cũng không thể vượt đường dài phiền não chấm dứt tử sinh được. Và tinh tấn mà không có chất kiên cường thì không thể đi ngang qua những thử thách, chướng nạn từ ngoại cảnh đến nội tâm để thành tựu giải thoát.

Sự thành tựu đạo nghiệp cũng phải trải qua nhiều tầng lớp. Ví dụ các vị thiên sinh cư sĩ bên ngoài với mơ ước rất bình thường là thực tập thế nào để thuần hóa được tâm giải trừ bớt lo âu, giận tức, sầu khổ, bất an để cho đời sống gia đình hạnh phúc, an vui nhưng nếu các vị không tinh tấn thực tập thì không hưởng được hương vị của pháp.

Người tu chúng ta đi trên con đường thực tập mà không tinh tấn hành trì thì đạo nghiệp cạn nhất chúng ta cũng không thành tựu; tức là không thể trở thành một Thầy tu giỏi, không thành bóng mát của Già lam, không thể làm chỗ nương cho Phật tử tín đồ khởi phát niềm tin vào Tam bảo.

Chúng ta không phạm hạnh đoan trang, không có chút ít tuệ giác do vì có thói quen thả trôi cuộc đời trong sinh tử, khi đi tu lại thả trôi cuộc sống bồng bềnh trong đạo để cho ngày lun, tháng qua thì không thành cái gì cả.

Hẳn nhiên tu là để thành ông thầy tu giỏi, đàng hoàng, bằng không như vậy thì thà rằng trả áo tu về đời lập gia đình để trở thành người cha tốt trong thế gian, người công dân tốt trong xã hội. Nếu tu mà cứ lừng lờ như điều đứt cánh thì khả năng đóng góp của mình cho đời không có, và cũng không tròn trách nhiệm của một ông thầy tu đối với Đạo. Người tu mà không có phẩm chất tức là chúng ta không hoàn thiện giá trị vai trò một ông thầy, làm chiếc áo tu của mình bị ô uế. Là mình có tội với chính mình, với cha mẹ, người thân, với thập phương Tam bảo và cũng có tội với xã hội loài người.

Thế nên, để thành tựu đạo nghiệp trung bình của người tu là phải có phẩm chất thực sự. Thành tựu đạo nghiệp cuối cùng là chúng chấm dứt khổ đau phiền não, lậu hoặc. Ngay nơi hiện đời đồng đặc tuyên bố câu của người xưa: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, không còn trở lại thân này nữa.”

Người tu giống như chiến sĩ ra trận, trước khi lên đường cũng phải mặc áo giáp. Chiếc áo tu tuy mỏng manh về mặt vật lý, nhưng rất nặng và có hồn ở bên trong. Đây là chiếc áo truyền thống đã có bề dày hai mươi sáu thế kỷ. Mỗi thế hệ mỗi vị Thầy đã bỏ vào chiếc áo này phạm hạnh, tuệ giác của các ngài. Và trong lịch sử tiền đạo quý Ngài phải vô cùng cực khổ lao đao để bảo vệ nó. Mặc áo giáp này là chúng ta đã phát nguyện đi vào đời sống tâm linh, và trong bốn pháp tựa nương thì hai pháp tựa nương đầu của Sa môn là nương vào bình bát, ca sa. Hai pháp khí rất quý Đức Phật đã ban cho đệ tử của Ngài để có thể sống bất cứ nơi đâu trên hành tinh này. Khi mặc chiếc áo này, chúng ta đã hứa trước Đức Thế Tôn là đi vào Niết Bàn thành Phật chứ không phải làm ông thầy tu dờ dờ ương ương.

Nếu chiến sĩ với chiếc áo giáp bảo vệ được họ khỏi tên đạn, vượt ngang qua khói lửa chiến tranh, giữ gìn mạng sống để thắng trận khải hoàn, thì chiếc áo của người tu cũng bảo vệ họ có thể đi vào lửa phiền não không chết cháy, đi trong đám bùn lầy của nhân gian mà không ô nhiễm, không nổi chìm trong ngũ dục, không bị danh lợi bé nhỏ của cuộc đời mua chuộc. Mặc áo giáp

người tu là pháp y của Phật, là chiếc áo khi xưa Ngài đã thành tựu quả Bồ Đề, chúng ta hãy tự hào chiếc áo đẹp nhất của người tu.

Chúng ta đã nhiều kiếp gieo hạt mầm với Phật pháp nên kiếp này được làm đệ tử Đức Như Lai, được khoác pháp phục, được cộng trú trong Già lam, Tự viện. Thế mà qua khoảng thời gian ngắn tự nhiên khởi phát trong lòng nhiều nỗi lo sợ. Nếu tâm lo sợ khó khăn về hoàn cảnh, khó khăn về vật chất thì lòng tu chưa đủ vững vàng.

2. Vượt qua nỗi sợ.

Đệ tử Đức Điều Ngự là người phải có chí khí ngất trời. Đã phát nguyện một đời làm người tu là thề bỏ cuộc đời mình cho đạo. Sống này là sống cho đạo, chết này là chết cho đạo không thối lui vì những ngăn trở nhỏ nhoi phàm thường.

Cho nên một tu viện mà những người tu kèn cựa, lục đục nhau vì cái ăn cái mặc, vì việc làm nặng nhẹ, Phật tử ghét thương, khó chịu vì những lật vạt rất tầm thường thì đời sống tâm linh của tập thể chúng nơi ấy còn rất thấp. Chúng ta hãy nhìn vấn đề cho rõ và xác định ta vào Đạo, ta đi tu để làm gì hầu nâng cao phẩm chất người tu. Đến với Đạo không thể vươn cao ý chí thành đạt Thánh hạnh mà đến vì nhu yếu ăn mặc, lợi danh, tình cảm thì ta không thể trưởng thành đời sống tâm linh.

Chúng ta đến với đời tu không phải vì sợ cô đơn, sợ thương, sợ ghét... Đi tu không phải là tìm chỗ yên ấm của đời sống tình cảm, cần được thầy thương, bạn thương. Đến với thầy học pháp của thầy chứ không phải đến để làm cái ổ tròn tròn rồi ngủ yên trong tình cảm che chở, yêu thương của thầy.

Phẩm chất thật sự của người tu trong đó có sự kiêu hùng, không phải là phẩm chất của sự tựa nương, ỷ lại nơi thầy. Ngay với Đức Thế Tôn cũng vậy, chúng ta học pháp của Ngài để quay lại tự thân thành tựu vị Phật nơi chính mình chứ không phải chạy theo làm tôi tớ cho Đức Thế Tôn.

Thưa quý vị, khi tâm ý chúng ta còn đi tìm sự tựa nương ở bất cứ ai thì sự sợ sệt phát sinh ngay. Càng về lâu nỗi sợ hãi càng đầy làm cho ta trở thành khiếp nhược, nên điều quan trọng của người tu chúng ta là phải đứng vững trên đôi chân của mình. Niềm tri ân của chúng ta đối với Thầy rất lớn nhưng ta không phải là bản sao của ông thầy. Tất cả những gì của thầy là của thầy, mình là mình. Chúng ta nên nhớ nếu bắt chước bắt cứ cái gì của người khác sẽ tự mình chuốc lấy nỗi phiền muộn, bất an, tự mình xem thường mình và

dìm chết cuộc đời mình. Quá khứ các bậc Thầy cũng chưa hề bắt chước nhau và hành đạo cũng không giống như nhau. Chúng ta cũng thế, không thể máng cuộc đời ta vào một vị Thầy nào được cả. Hãy thấp lùn trong tim lửa hùng khí của người tu là xây dựng được nền tảng vững chắc cho “tinh tấn lực.”

Không phải chúng ta đi tu để kiếm một chút yên bình đời sống tình cảm dù là thầy, dù là bạn, dù là Phật tử kính quý, thương yêu. Thừa không phải như vậy. Con đường Niết Bàn là con đường độc hành độc bộ. Một mình mình đi, một mình đối diện với chính mình, một mình loại trừ phiền não của chính mình, một mình ta vươn thẳng lên cao để thành tựu Phật quả, chứ không phải nương tựa vào ai cả. Điều này rất rõ, nếu chúng ta có được điều này trong trái tim thì không có nỗi bất an, lo lắng gì có mặt trong ta. Tuy nhiên trên con đường dụng công tu tập; nỗi sợ lớn nhất của chúng ta là nỗi sợ chết.

Đối với nỗi sợ hãi này, nếu có dịp đọc vào những lời dạy của thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc sẽ nghe ông phê phán rất nặng: “Thiền tông Trung Hoa cực thịnh vào thời Đường nhưng đến cuối thời Tống, các thầy không có niềm tin vững vào pháp môn nên bày thêm “Thiền Tịnh song tu.” Phải niệm Phật để phòng vì lỡ tu không nên thân thì có Đức A Di Đà đón mình về cõi Cực lạc. Đó là thời suy hoại tinh thần tu tập. Nếu chúng ta thật sự tu tập, có niềm tin thì không có chuyện hai chân trên hai chiếc thuyền. Chúng ta phải có niềm tin vững chắc đặt vào một pháp môn và năng lực tập trung một điểm mới mong đột phá vô minh, đoạn dứt tử sinh.”

Tuy nhiên, nếu đời này mình chưa sáng đạo, chưa chứng được Thánh quả, chắc chắn hạt nhân của sự tu tập hùng hậu không hề mất. Kiếp sau nếu chúng ta trở lại trong nhân gian vừa có mặt thì tâm tu bất sáng tức khắc là mình sẽ đi lại con đường cũ cực nhanh. Người xưa dùng câu nói “Nhất văn thiên ngộ”: một nghe nghìn hiểu để chỉ trường hợp tái lai này.

3. Bồ Đề tâm vững chắc.

Có những trường hợp sự thực tập chúng ta không đi tới có nghĩa là chúng ta đang thối lui. Nếu chúng ta tu mà không nếm được niềm vui của sự tu tập, có nghĩa là đang lững lờ không phát triển được đời sống tâm linh.

Bước đầu vào đạo ta rất hăng hái, niềm vui rất lớn, đến năm thứ hai ta thấy hơi ngao ngán, đến năm thứ ba chúng ta thả cuộc đời mình bập bênh như lục bình lên xuống theo con nước nổi trôi, dạng đó là dạng thối lui, tu cho qua ngày, đoạn tháng. Chưa nói đến chuyện bị ngũ dục nhân gian lợm mất sinh

mạng, chưa nói tới chuyện ta cởi áo về đời. Chỉ cần tu không tiến đã là sự thất bại rồi.

Khi tâm ta chưa sáng đạo mà dừng lại không có tinh thần cầu học để phát triển là thụt lùi. Sâu hơn một tầng nữa là ta thấy được con đường đi, nhận ra được đạo nhưng chưa làm chủ được tâm thức mình, chưa liễu ngộ được chuyện tử sinh vẫn là người dừng lại.

4. Chiến đấu tới chết.

Thưa. Nơi chiến trường một mũi tên bay, một nhát kiếm xẹt mà ta không đỡ kịp là mất mạng như chơi. Trong đường tu cũng vậy, từ con đường tử sinh mênh mông bước vào cõi Niết Bàn lồng lộng cũng trong đường tơ kẽ tóc. Mình đi trọn đời trên đường tu, hay nửa chừng rơi rụng cũng trong một khởi niệm của ý thức sinh diệt mà thôi. Một niệm buồn chán, ân hận, lo lắng... mà không khéo nhận diện thì nó đưa chúng ta đang từ cõi thanh lương, yên ổn của đời sống trong đạo bước vào con đường gập ghềnh của thế trần chỉ trong tích tắc.

Cho nên điều đầu tiên chúng ta nên nhớ biên giới giữa chết và sống của người chiến sĩ như thế nào thì biên giới của người tu trên con đường thẳng đến Niết Bàn và con đường rớt vào cõi tử sinh cũng như thế. Rất gần nhau. Và phước để đi trọn đời tu thành tựu đạo nghiệp phải khá dày. Dĩ nhiên phước nghiệp này được sinh khởi từ trái tim từ ái, vị tha của chúng ta.

Câu Kinh Phật dạy: “Chiến đấu tới chết.” có hàm nghĩa phát dũng lực tinh tấn, kiên cường. Khi trong lòng ý niệm tinh tấn như trường giang cuộn cuộn hẳn nhiên tạo thành tính cách mạnh mẽ nuôi dưỡng được chính mình, và giúp đỡ yểm trợ cho “tinh tấn lực” này sẽ bộc phát cực mạnh trong kiếp lai sinh, và đưa ta vào quả vị nhanh như Đức Thế Tôn đã từng tu tinh tấn hạnh.

4. Đắc thắng trở về.

Trong Kinh Pháp Cú Đức Phật đã nói lên điều đắc thắng của mình như sau: “Hỡi người làm nhà kia, ta đã thấy mi rồi. Kèo cột mi đã gãy, rui mè ngươi bị phá tan, ngươi không còn có khả năng cất được nhà cho ta nữa. Tâm ta đã đạt được tịch diệt, ái nhiễm đã đứt đoạn không còn dính dáng gì.” Đó là tuyên ngôn của người đắc thắng trở về nhà.

Tôi nghĩ là chúng ta tu thế nào để có thể nói lên được những câu như người xưa đã nói đó là người đắc thắng đã trở về.

Tất nhiên con đường tu tập của chúng ta có mở ra rộng hay không, có thênh thang đến cuối đường cho ta đi trọn hay không, điều quan trọng là trong ta có kiên cường giữ tâm rắn chắc và lòng tu có độ bền như kim cương hay không. Nếu chúng ta chỉ có sự tinh tấn mà không giữ lòng vững bền thì con đường tu hành cũng khó thành công. Có những người tu phát tâm rất lạnh, rất mạnh, rất tinh tấn nhưng trên con đường dài không đi trọn được kiếp tu.

5. Những thuận nghịch trên con đường tu.

Chúng ta có thể vượt qua được những khó khăn của ngoại cảnh, vượt qua được đời sống vật chất và hoàn cảnh xã hội khó khăn hoặc sung túc mời gọi. Nhưng để vượt được những thuận cảnh, nghịch cảnh tình cảm rất khó. Thuận, nghịch cảnh này có nhiều hướng đi vào, nhiều cách đánh phá chúng ta. Ví dụ như trong đời sống Tăng đoàn cùng là bạn đồng tu với nhau mà chúng ta thương, hay ghét đặc biệt một người nào cũng là một loại thuận, nghịch cảnh đặt ra sự thử thách cho ta.

Trong đời sống tình cảm người tu liên hệ nhau đặt ra nhiều khó khăn, mà đôi khi trong đời sống gia đình giữa bố, mẹ, anh, chị, em cũng đặt ra nhiều thuận, nghịch cảnh gây ra những khó khăn cho chúng ta thực tập. Cho nên chúng ta làm thế nào tiến được từng ngày, làm thế nào tâm mình an trú trong đạo ngày càng lớn, càng vững mạnh không phải là điều đơn giản.

Đôi khi, trở ngại lớn của người tu không phải là chuyện bên ngoài mà do chính tự thân quý vị. Sức khỏe không tốt là một trở ngại; nhiều lúc không phải ta làm biếng, nhưng sức khỏe không có nên sinh hoạt của đoàn thể ta không theo được nên mình cảm thấy bị lạc lõng, bị bỏ rơi. Thân bệnh cũng làm cho chúng ta đôi khi trở nên mặc cảm, buồn tủi nên ảnh hưởng đến đời sống tu của chúng ta vô cùng.

Ngoài ngăn trở của tự thân phải vượt qua, chúng ta còn phải vượt qua những vui buồn phát sinh từ tâm thức nó tạo thành mạng lưới giam nhốt và quấn chặt ta; những mạng lưới bất an, sầu khổ ngăn trở sự tiến đạo và ngăn trở sự thành đạt. Trên con đường tu có những thành đạt tất yếu như thành đạt cạn nhất là chúng ta được thầy thương bạn quý, được Phật tử tín đồ trọng vọng cũng là sự ngăn trở cần phải vượt qua. Nếu chúng ta dừng lại ở đó và nghĩ rằng đủ rồi, yên ổn rồi thì đời sống tâm linh của chúng ta không phát triển được.

Con đường tu của chúng ta càng lên cao thì sự khó khăn cùng mức độ dụ dỗ quyến rũ của thuận cảnh, nghịch cảnh sinh khởi càng nhiều. Làm một vị

thầy lớn chưa hẳn là thuận duyên nhiều hơn một vị thầy nhỏ. Tại sao? Thừa, chúng ta phải chịu trách nhiệm về nhiều vấn đề, nếu không khéo thì niệm lợi, niệm danh và ít nhiều vô minh sinh khởi trong ta. Nhiều khi làm một thầy tu nhỏ sống giữa lòng đại chúng không ai biết đến mà thanh thoi và hạnh phúc hơn nhiều, “Không có danh gì với núi sông.”, nhưng trên đường tu chúng ta không bị những quán trọ, những bến bờ gọi mời ta dừng lại.

Chỉ làm một thầy tu bình thường, chưa phải vị thầy giỏi, chưa có danh phận chi, khả năng tinh tấn của chúng ta rất mạnh. Nhưng đến khi làm vị thầy lớn sức mạnh tinh tấn của ta từ từ mất dần. Vì vậy, phải khéo lắm chúng ta mới nuôi dưỡng được mình.

6. Những bước tinh tấn.

Có hai loại tinh tấn: tinh tấn về mặt lý là mặt hiểu biết lý giải. Tinh tấn trong lúc hành trì, dụng công tức là đi vào sự thực tập trong đời sống hàng ngày. Hay nói cách khác là Hạnh và Giải tương ưng nhau. Sự hiểu biết và công phu hành trì phải song hành thăng tiến liên tục không gián đoạn.

Chúng ta có thể hiểu sâu hơn sự tương tức của lục độ Ba La Mật. Ấy là khi tinh tấn thực sự có mặt là có mặt của nhẫn nhục, trí tuệ, định lực... Tức là tu một Ba La Mật là có mặt các Ba La Mật khác. Người mà không có trí tuệ, không có định lực, không có khả năng nhẫn nhục thì người đó không thể tinh tấn được. Sự tiến đạo đòi hỏi rất nhiều yếu tố hội tụ mới có thể tiến vững trên con đường tu.

Thừa đại chúng, sự tinh tấn dụng công trong tu tập có hai cấp độ: cấp độ cạn là tinh tấn thông thường và cấp độ sâu là tinh tấn mà rất thông dong.

– Tinh tấn thông thường là sự biểu hiện ra bên ngoài sức cần mẫn, cố gắng tu tập thời khóa trong sinh hoạt mỗi ngày ai cũng thấy và tự thân ta cũng cảm thấy là mình tinh tấn.

– Tinh tấn thông dong có mặt nơi những hành giả đã thâm ngộ và có công phu hành trì thuần thực. Tinh tấn thực sự nhưng không thể hiện ra bên ngoài. Bên trong tâm thức người đó việc sống với chánh niệm tỉnh thức, việc an trú tâm nơi sự “nhận biết vô ngôn” là điều bình thường giống như hơi thở, tự nhiên không cần dụng công gì cả. Thông dong mà đến, thanh thoi mà đi, “nhậm vận tùy duyên” như mây trời nhẹ trôi, như nước chảy về nguồn. An nhiên, thường tại.

Phân ra hai cấp độ như vậy để nhận diện và biết chúng ta đang tu trong tình trạng nào, cấp độ nào. Dĩ nhiên nếu không có sự tinh tấn ở mức độ cạn thì chúng ta không thể leo lên đến mức độ tinh tấn thông dong, tu mà như không tu được.

Chúng ta nhìn lại Đức Thế Tôn với sáu năm khổ hạnh, tu tập trong rừng già là Ngài thực hành tinh tấn một cách thông thường. Tuy Ngài đã làm chủ được hoàn toàn những cảm thọ của mình nhưng Ngài nhận thấy sáu năm qua con đường này không dẫn đến tuệ giác, chưa có thể đưa mình đến thành tựu giác ngộ, giải thoát cho nên Ngài bắt đầu thọ nhận chút thức ăn là bát sữa của nàng Sujata dâng cúng.

Ngài chọn cho chính mình một con đường tu tinh tấn rất thông dong là an trú trong thiền định bốn mươi chín ngày đêm, thành tựu quả chánh giác bên cội cây Bồ Đề khi sao mai vừa mọc.

Chúng ta tu tinh tấn thông thường có khi phải bỏ công, khó nhọc điều phục thân tâm, nhiều khi kéo dài đến mười, hai mươi năm. Vượt qua giai đoạn này chúng ta đến được giai đoạn tinh tấn thông dong thì sự tu tập của chúng ta rất tự nhiên, thông thả. Đến giai đoạn mà chúng ta thấy tu như chơi, rất nhẹ nhàng không bỏ một chút công sức nào cả. Và đây là giai đoạn hành giả đang thả trôi mình vào biển Niết Bàn.

Thưa đại chúng, có hai điều quan trọng chúng ta cần ghi nhận là nếu không có con đường thực tập sự dụng công nghiêm cẩn, thì sẽ không thể có giai đoạn chúng ta thông dong.

Trong sự dụng công thực tập chúng ta phải thông minh làm thế nào để sự tu tập của mình càng gần với tự nhiên, càng nhẹ nhàng càng tốt. Chúng ta cố gắng nhiều quá sẽ đưa đến tình trạng căng thẳng làm thương tổn thân và suy sụp tinh thần, không hợp với Đạo và cũng không đưa đến kết quả.

Tinh tấn nhưng không gấp gáp, không cố sức; hãy buông lỏng thân tâm và vận dụng sự trung hòa cho hệ đối giao cảm thân kinh có mặt thường xuyên là cách thực tập tốt nhất. Và không có gì tuyệt vời bằng sự thực tập mà gần gũi với tự nhiên. Không ai có thể truyền đạt được phương pháp thực tập cho chúng ta, ngoài chính chúng ta khéo thông minh để chọn cách thực tập riêng của mình mà thôi.

Thưa quý vị, chắc chắn một điều là con đường tu không phải dành cho người ít trí tuệ, không phải dành cho người có chút ít niềm tin thôi mà đủ, nó đòi

hỏi sự bén nhạy, tinh tế của tâm thức. Cho nên chúng ta phải thông minh khi mặc chiếc giáp tinh tấn như lời Kinh Đức Phật dạy ở chương ba mươi ba này.

CHƯƠNG XXXIV

CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO

Thưa đại chúng,
Hôm nay chúng ta bước vào Con Đường Trung Đạo, và cũng là chủ đề của chương Kinh ba mươi bốn này.

A CHÁNH VĂN.

Sa Môn dạ tụng Ca Diếp Phật Di giáo kinh. Kỳ thanh bi khẩn, tư hồi dục thối. Phật vấn chi viết: “Nhữ tích tại gia, tăng vi hà nghiệp? Đồi viết: Ái đàn cầm.” Phật ngôn: “Huyền hỗn như hà? Đồi viết: Bất minh hỷ.” “Huyền cấp như hà? Đồi viết: Thanh tuyệt hỷ.” “Cấp hỗn đắc trung như hà? Đồi viết: Chư âm phổ hỷ.”

Phật ngôn: “Sa Môn học đạo diệc nhiên. Tâm nhược điều thích, Đạo khả đắc hỷ. Ư đạo nhược bạo, bạo tức thân bì. Kỳ thân nhược bì, ý tức sanh nảo. Ý nhược sanh nảo, hạnh tức thối hỷ. Kỳ hạnh ký thối, tội tất gia hỷ. Dẫn thanh tịnh an lạc, đạo bất thất hỷ.”

Có một thầy Sa môn ban đêm tụng Kinh Di Giáo của Đức Phật Ca Diếp, tiếng ông ấy nghe rất buồn bã như tiếng nuôi thối lui. Đức Phật hỏi: “Xưa kia, khi ở nhà ông thường làm nghề gì? Đáp rằng: “Thích chơi đàn cầm.” Phật hỏi: “Khi dây đàn chùng thì sao? Đáp rằng: “Không kêu được.” Đức Phật hỏi: “Khi dây đàn căng quá thì sao?” Đáp rằng: “Tiếng bị mất.” Đức Phật hỏi: “Không căng cũng không chùng thì sao?” Thầy ấy đáp: “Các âm thanh đầy đủ dễ nghe.”

Đức Phật liền dạy: “*Người Sa môn học đạo cũng như vậy, tâm lý được quân bình thì mới có thể đắc Đạo. Đối với sự tu tập mà căng thẳng quá thì làm cho thân mệt mỏi, khi thân mệt mỏi thì tâm ý sẽ sinh phiền não. Tâm ý đã sinh phiền não thì công hạnh sẽ thoái lui. Khi công hạnh đã thoái lui thì tội lỗi tăng trưởng. Chỉ có sự thanh tịnh và an lạc Đạo mới không mất được.*”

B. ĐAI Ý.

Người tu học phải điều tiết thân tâm theo con đường trung đạo.

C. NỘI DUNG.

1. Khéo thể nghiệm con đường trung đạo.

Chương Kinh ba mươi bốn này có hai câu rất quan trọng tôi dẫn ra đây xin các vị lưu ý. Phật ngôn: “Sa môn học Đạo, tâm nhược điều thích, Đạo khả đắc hỷ. Đản thanh tịnh an lạc, Đạo bất thất hỷ”: “Các thầy hay những người đam mê con đường thực tập, mà nếu điều tiết được thân và tâm một cách thích đáng, chừng mực, hợp lý thì có thể chứng nghiệm được sự an lạc, hạnh phúc hoặc giải thoát trong hiện đời. Chỉ cần có sự thanh thân, an bình, trong sáng vui tươi của tâm thức thì có thể chứng được Đạo.”

Thưa quý vị, tâm thức chúng ta khi mới vào đạo thường rất tinh tấn, nếu quá tinh tấn thì sẽ lạc vào cực đoan của sự căng thẳng, và rồi một thời gian sau chúng ta sẽ lạc vào sự buông trôi. Khi nghiêng về bên này, khi nghiêng về bên kia ấy là chúng ta không chọn được con đường trung đạo để đi.

Con đường trung đạo là con đường thành tựu đạo nghiệp mà các bậc Thánh quá khứ từ Đức Thế Tôn, các vị Thiền sư cho đến các vị Thầy cận đại đều đi. Nhưng con đường trung đạo không đơn giản khi áp dụng vào thực tế.

Tôi muốn chia xẻ để chúng ta làm thế nào đừng lạc vào trạng thái căng thẳng của tinh tấn, cũng đừng lạc vào trạng thái của sự buông lung. Hai điều này khó cho chúng ta điều tiết tâm thức mình, khó thực tập đều đặn để đi vào con đường trung đạo. Đường tu thì rất là dài, mà sinh tâm lý chúng ta lại thay đổi từng ngày một; nay vui, mai buồn, khi khỏe, khi bệnh... nên đưa tâm ý chúng ta đi vào con đường trung đạo trên lý thuyết rất dễ, nhưng để áp dụng vào thực tế thì đi trọn con đường tu, không chán nản cực kỳ khó khăn.

2. Hãy học cách dạy đệ tử của Đức Phật.

Nội dung đoạn Kinh cho chúng ta thấy là Đức Phật đã thể hiện cách chăm sóc, nuôi dạy đệ tử rất chu đáo. Ngài đã vận dụng mọi cơ hội, mọi điều kiện để cho chúng ta những lời dạy áp dụng vào sự thực tập mà không đi vào phù phiếm của lý luận. Ta cũng thấy Đức Thế Tôn đã chăm sóc Thầy tỳ kheo khi nghe tiếng thầy tụng kinh rất buồn, Ngài đã đến thăm hỏi và nương vào cơ hội Thầy tỳ kheo là người thiện nghệ về gảy đàn, Ngài dạy cho cách gảy đàn thế nào để có âm thanh tao nhã, âm thanh hay và từ đó ứng dụng vào sự tu tập. Những cơ hội khác như trên đường đi gặp một khúc gỗ trôi trên sông,

gặp một gò mối, gặp hòn đảo, gặp người bắt rắn... Ngài đều vận dụng, qui chiếu vào sự thực tập, dạy dỗ các tỳ kheo.

Điều đáng nhớ nhất là trong Phật giáo Nguyên Thủy chúng ta không tìm thấy các loại ngôn ngữ, triết lý gì cao siêu, trừu tượng. Phần nhiều lời dạy đồ đệ được Đức Phật xử dụng bằng tiếng địa phương rất gần gũi nhân tình và dẫn dụ rất cụ thể, giản dị.

Ngoài khả năng vận dụng cơ hội và lời dạy áp dụng vào sự thực tập, Đức Phật còn có đời sống thân cận, chăm sóc, thương yêu và chờ đợi. Chúng ta cần phải học hỏi tất cả điều này, học để nuôi dưỡng chính mình, để giúp đỡ người khác. Nếu không kiên nhẫn, không có sự đợi chờ thì chúng ta đánh mất cơ hội nếm được vị ngọt của trái cây đến độ chín muồi. Làm một vị Thầy lớn mà không có khả năng chờ đợi, kiên nhẫn có thể sẽ làm đổ vỡ đời tu người đệ tử mà mình nuôi dạy.

Trong cộng đồng Tăng chúng tâm thức của mỗi người đều rất khác biệt; có những người tuy lớn nhưng khi ta nói một lời họ tiếp nhận rất dễ, thì cũng có những người do môi trường sống tích tụ thành tính khí, tình cảm và sự cố chấp từ tuổi còn thơ nên khó nói một lời đến với họ. Thêm vào đó còn có vấn đề tâm sinh lý con người đột biến khôn lường, khi thì dịu dàng, ngoan ngoãn, khi thì ngang bướng lì lợm, khó dạy vô cùng cho nên sự kiên nhẫn đợi chờ rất quan trọng.

Chúng ta nhìn lại chính mình trên con đường tu phải biết thương yêu chính mình, phải kiên nhẫn với chính mình nếu không con đường tinh tấn của mình thật lụi, con đường tu mình không đi hết được. Chúng ta tu mà cứ năm ba bữa bỏ truyền thống này nhảy qua truyền thống khác, thay đổi từ pháp môn này qua pháp môn nọ, điều này rất dễ xảy ra trong tâm thức của những người tu thiếu kiên nhẫn.

Chúng ta không cần phải học ai bằng học Đức Thế Tôn. Ngài chờ đợi đến một cơ hội nào đó có thể được mới dạy, và đọc vào lịch sử để thấy nhiều chuyện khó khăn xảy ra trong tăng đoàn ngày xưa nhưng Thế Tôn đã điều phục được bằng sự kiên nhẫn tốt cùng của Ngài. Chúng ta là đệ tử của Ngài phải học điều này, không những chỉ đối xử với bên ngoài mà còn phải kiên nhẫn với chính mình. Và có được sự kiên nhẫn thì con đường trung đạo chúng ta mới đi được.

3. Quân bình thân và tâm khi thực tập.

Thưa đại chúng, Đức Phật từng nói đến con đường trung đạo trong Kinh đầu tiên Ngài thuyết là Kinh Chuyển Pháp Luân. Đây là kinh nghiệm đầy gian truân của Ngài.

Trải qua sáu năm khổ hạnh, tu hành đến kiệt sức trong rừng già không thấy kết quả, Ngài xả bỏ và khám phá một điều con đường thiền định không phải là con đường hành hạ thân xác.

Khi chứng ngộ sau bốn mươi chín ngày đêm thiền định, điều đầu tiên Ngài nói có hai cực đoan nên tránh: cực đoan thứ nhất là thả trôi theo cuộc sống dục lạc thế gian, cực đoan thứ hai là hành hạ ép xác theo các truyền thống tu tập khổ hạnh.

Tôi xin lưu ý, người tu chúng ta phải rất thông minh, vì con đường trung đạo tùy theo cơ chế của từng hình hài. Ta phải sống thế nào để thích ứng với sức khỏe, tinh thần của chúng ta khi áp dụng con đường trung đạo này. Không có một tiêu chuẩn, định hướng chung nào cho mọi người vì căn bản quan trọng của người tu đặt ra là khi nào cũng phải đi con đường trung đạo của chính thân tâm, nghiệp thức, trí tuệ của từng cá nhân.

Đi vào thực tế đời sống để thực tập, dụng công người tu chúng ta cũng như vậy, phải thông minh. Khuynh hướng đầu của ta là hay dễ dãi với chính mình. Chỉ cần một lần dễ dãi thôi là lần sau nó có cơ hội lập lại và từ từ sẽ trở thành thói quen. Tâm thức chúng ta thường hay lừa gạt mình và chúng ta lại hay chịu chuộng theo nó để đi vào con đường giải đãi. Con đường này dễ đi nhưng là con đường cực đoan, tác hại lên thân rất lớn về lâu về dài và khi đi vào công phu điều phục tâm thì chúng ta sẽ theo con đường lười biếng này. Hai con đường cực đoan: giải đãi, lười biếng và ép xác khổ hạnh đều dẫn đến kết quả rất thiệt thòi là suốt một đời thực tập của chúng ta không đi đến đâu, không nếm được hương vị thật sự của pháp lạc.

Ngày nay, Đạo Phật đã có mặt ở vùng đất Tây phương. Đã có người Tây phương làm Tăng sĩ nhưng nhìn chung Tăng sĩ bản địa vẫn chưa thực sự bắt rễ sâu vào lòng Đạo Phật. Dĩ nhiên hòa nhập vào một tôn giáo sinh ra từ một nền văn hóa khác biệt với nền tảng văn hóa dân tộc mình không phải đòi hỏi chỉ trong một sớm, một chiều mà phải cần có thời gian và tuệ giác của cả hai phía; tùy theo mức độ đề kháng, kỳ thị tự nội và mức độ thâm nhập thông minh của tôn giáo xa lạ kia. Nên đề áp dụng sự trung dung hay con đường

trung đạo của đạo Phật vào tâm thức, đời sống người Tây phương là một điều rất khó.

Chúng ta đều biết tâm thức của người Tây phương rất thực tiễn và duy lý, điều gì cũng được họ tính bằng con số, và sự thành đạt cũng phải được tính toán rõ ràng bằng lý trí. Điều này là một trở ngại lớn đối với đời sống người tu, vì tâm thức duy lý thực tiễn, tính toán này chỉ để chinh phục thiên nhiên, vũ trụ, khoa học hay thành đạt học vị bên ngoài. Trong khi con đường tu là con đường quay ngược vào bên trong; càng đi vào trong ta phải càng loại bỏ chứ không có thành đạt thêm gì cả. Từ chỗ có đi đến chỗ không. Đây là điều khó thuyết phục cho niềm tin của họ và là một trong những nguyên nhân mà đạo Phật chưa cắm rễ sâu vào vùng đất này dù rằng các bậc Thầy cố gắng đem đạo Phật làm quà tặng tâm linh hiến dâng cho đất nước họ.

Con đường tu là con đường trở vào chinh phục chính mình, là sự rũ bỏ để trở về tự thể vô ngã. Và khó khăn nhất cho người Tây phương là không nắm được thể nào là sự thành đạt cụ thể nên không có gì để nuôi lớn niềm tự hào cho bản ngã kiêu mạn của mình. Càng tu tính cách cá nhân của mình càng mất đi, không còn nữa. Do vậy, nên khó thuyết phục họ đi sâu vào đời sống tâm linh vô ngã để phát triển Phật pháp ở nơi đây.

Thưa đại chúng, sự khác biệt của hai nền văn hóa Đông phương và Tây phương cũng rất lớn nên không dễ khắc phục. Nuôi dưỡng một Thầy hoặc một Cô người Tây phương để thành một Cao tăng là điều khó vô cùng.

Tự thân giáo lý đạo Phật là một đối nghịch với tâm thức của người Tây phương. Hai điều nghịch lý là giáo lý đạo Phật dạy cho con người quay trở lại bên trong, trong khi xã hội Tây phương dạy con người hướng ra ngoài chinh phục mọi lãnh vực.

Và điều quan trọng nhất là trở ngại của sự thực tập, cho dù mọi truyền thống đạo Phật như: Nhật Bản, Tây Tạng, Thái Lan, Tích Lan, Trung Hoa... đều cố gắng thành lập những trung tâm tu học nhưng vẫn chưa đưa được giáo lý tinh thức vào tâm thức người Tây phương một cách sâu sắc.

Yếu tố tâm lý của họ là một trở ngại lớn. Và quý Thầy của truyền thống Phật giáo Đông phương cũng không làm thế nào để chế tác những phương pháp thực tập giản dị, có màu sắc thực tế thích hợp với tâm thức, khẩu vị của họ để quý Thầy, Cô người Tây phương trẻ tiếp nhận đạo Phật vào trong trái tim mình.

Tôi xin chia xẻ chút ít cảm nghĩ và cái nhìn của mình, mong rằng quý Thầy, Cô người Tây phương phải chính mình hết lòng thực tập, hành trì. Đồng thời, với sự nỗ lực tinh tấn học hỏi, hiểu biết sâu rộng mọi truyền thống Phật giáo mà không hạn hẹp trong một truyền thống nào để có kinh nghiệm chứng ngộ sâu sắc hầu truyền đạt cho thế hệ tương lai, làm giàu có cho văn hóa phương Tây. Và giới thiệu đạo Phật đến với quê hương mình, cống hiến được tuệ giác, giáo lý chân thật màu nhiệm cho mọi người trên miền đất màu mỡ này.

CHƯƠNG XXXV

THANH LỘC THÂN TÂM

Thưa đại chúng,
Thanh Lọc Thân Tâm là chủ đề của chương ba mươi lăm. Chúng ta sẽ đi vào đoạn Kinh với âm Hán văn như sau:

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “Nhu nhân đoạn thiết, khứ chỉ thành khí, khí tức tinh hảo. Học đạo chi nhân, khứ tâm cầu nhiễm, hạnh tức thanh tịnh hỷ”

Đức Phật dạy: “*Giống như người ta luyện sắt trừ bỏ phần cặn bã để trở thành loại sắt tinh luyện thì món đồ mới đẹp dễ tinh ròng. Người học đạo cũng như thế, mình luyện lọc từ bỏ tâm ô uế, cái bản thì hạnh mới được thanh tịnh.*”

Có hai chữ lạ chúng ta cùng lưu ý là chữ “Đoạn” có nơi gọi là chữ “Đoàn” có nghĩa rèn luyện, lọc căn bản.

Chữ “Hành” hay chữ “Hạnh” ở đây có rất nhiều nghĩa, nhưng chữ Hành ở đây có nghĩa là thành tựu đạo nghiệp.

B. ĐẠI Ý.

Đoạn kinh nói lên “Sự thành đạt của người tu được đánh giá bằng công phu thanh lọc tâm thức.”

Đại ý này cũng cho chúng ta biết sự thành đạt có nhiều tầng đưa đến cho người xuất gia. Từ một ông thầy tu bình thường rồi đến một ông thầy làm trụ trì, khá hơn là làm một vị thầy khả kính, đạo hạnh, một vị giảng sư uyên bác, đức độ. Và đến mức cao hơn là làm vị Đạo sư thành tựu được tuệ giác, thanh

lọc được hết ô uế của tâm; cả một đời sống tỏa hương phạm hạnh, tỏa hương giác ngộ. Cuối cùng sự thành đạt người tu là chứng được quả vô sinh hiện tiền như các vị A La Hán thời Phật, hay các vị Tổ sư Thiền quá khứ.

Cố nhiên, ở mặt cạn, muốn trở thành một người tu có phẩm chất tốt làm chỗ nương cho phật tử, tín đồ và làm hưng thịnh Tam Bảo thì công phu thanh lọc tâm rất cần. Một thầy tu mà tâm thức đầy ô nhiễm chắc chắn không làm lợi ích cho mình, cũng không làm lợi ích cho cho tín đồ và dĩ nhiên không xứng đáng danh nghĩa người tu.

Bao nhiêu tầng của sự thành đạt cũng đều đặt căn bản trên sự thanh lọc tâm thức. Cả một đời tu của chúng ta chỉ làm một việc là thanh lọc tâm mà thôi. Đây là điều rất quan trọng.

C. NỘI DUNG.

1. Thanh lọc, đào thải là nguyên tắc của đời sống.

Ví dụ như khi vo gạo, ta phải chế bỏ nước đục ra nhiều lần cho đến khi chỉ còn nước trong để không còn trấu, cám nữa.

Có hai chữ Hán Việt trong đoạn Kinh này là “Đào thải”. “Đào” có nghĩa là đãi, lọc, luyện. Là dùng nước để gạn lọc những cặn bẩn ra ngoài. “Thải” là loại bỏ những hạt sâu, hạt lép, hạt không nguyên vẹn và loại hết chất dơ đi thì gọi là thải. Hai từ này mang hàm nghĩa là công phu, luyện lọc rất khổ nhọc; đòi hỏi phải đầu tư năng lực và nhiệt tình rất lớn gọi là “đào thải.”

Từ ngày con người có mặt trên hành tinh này cho đến bây giờ, con đường chúng ta là đi lên, càng ngày người ta càng khám phá vào chiều sâu, chiều rộng những cái gì xa nhất, tinh vi nhất cũng đều thăm dò được. Và vì thế quy luật của thanh lọc, đào thải để sự sống vận hành là nhu cầu tất yếu không loại trừ ngành nghề nào cả. Nhìn vào cuộc sống xã hội, chúng ta thấy để phát triển tồn tại thì nguyên tắc chung là khám phá, phát triển và vươn lên. Đó là nhu yếu của đời sống xã hội.

Ví dụ như ngành y khoa ngày xưa là một bộ môn bao quát nhưng về sau càng ngày càng phát triển và đến hôm nay người ta đã chia ra từng ngành và trong mỗi ngành họ còn chia ra từng khoa riêng biệt nhau. Có thể trong tương lai ngành nhân khoa không bao quát như bây giờ mà từ những khám phá mới của khoa học về thần kinh não bộ người ta có thể chữa trị từng con mắt một. Cũng như ngày xưa người ta quan niệm thần kinh não bộ là một

nhưng ngày nay trong bộ não, mỗi bán cầu não có những chức năng khác nhau. Từ hai bán cầu não này sinh ra tính cách con người rất khác nhau. Ví dụ người xử dụng tay trái thì ảnh hưởng của bán cầu não phải phát triển nên người người ấy có khuynh hướng về tâm linh, nghệ thuật. Người xử dụng tay phải nhiều do vì bán cầu não bên trái phát triển nên người ấy có khuynh hướng của toán học...

Từ điều này, nhìn vào mọi lãnh vực để thấy mọi loài càng tiến hóa tinh tế hơn và trong xã hội loài nào không thích ứng thì tự đào thải, tự hủy hoại.

Con người cũng vậy từng tế bào một luôn luôn thay đổi, làm mới. Một cơ thể nào không phát triển theo chiều hướng thanh lọc đào thải thì cơ thể đó chết, năng lực đề kháng không còn. Ví thử vi trùng xâm nhập vào cơ thể ta, nếu chúng ta dùng thuốc trị nó mà không dùng đúng liều lượng thì loại vi trùng đó sẽ tìm cách thích ứng với loại thuốc kia và có khả năng phát triển tồn tại, trở lại hủy hoại hình hài ta. Chỉ một loại sinh vật li ti bám vào một phần cơ thể để sống mà còn có khuynh hướng thanh lọc đào thải để tồn tại, thế thì toàn bộ cơ thể con người chúng ta ở lãnh vực cạn là thân cũng đi theo con đường như vậy.

Đây là nguyên tắc không chừa một sinh linh nào cả. Đời sống nào muốn vươn lên đều đi theo quá trình này để tự thanh lọc, đào thải và tồn tại.

Thưa đại chúng, làm chủ hình hài vật lý này là tế bào thần kinh bộ não cũng phát triển liên tục. Người ta nghiên cứu con người ngày xưa mới có mặt với trọng lượng não bộ lúc ấy, thì thấy bộ não bây giờ phát triển rất vĩ đại không thể lường được. Bên trong não bộ sự hoạt động của ý thức càng ngày càng tinh tế.

Trong cơ thể chúng ta khả năng quân bình của hệ thần kinh giao cảm và thần kinh đối giao cảm rất tuyệt vời. Nó luôn luôn tự tái lập trật tự, tự thanh lọc những trầm cảm, bất an, u sầu... của tâm thức và tự làm dịu bớt đi nên đôi khi chỉ cần năm mười phút nghỉ ngơi chúng ta thấy khỏe nhẹ và thư thái.

Muốn đời sống có phẩm chất, muốn vươn lên để thăng hoa thì đặc tính thanh lọc, đào thải những cấu bản của thân tâm là điều tự nhiên mà không vì thời khóa đặt ra hay quy chế của Tu viện bắt buộc nên ta làm. Điều này không phải chỉ để dành riêng cho những người trong một tôn giáo nào mà nó là nhu yếu tự nhiên của tất cả sự sống trong hành tinh này.

2. Thanh lọc thân.

Để ứng dụng sự thanh lọc vào thân và làm thế nào để thanh lọc thân, xin quý vị nhớ cho là những gì chúng ta làm cho thân cũng là làm cho tâm. Thân mình an thì tâm mình an, và ngược lại tâm an thì thân chúng ta an. Hai điều này hỗ tương có mặt trong nhau. Tâm thức chúng ta an bình thì đời sống chúng ta biểu hiện ra ngoài sự an bình thanh thoi, và nhìn đời bằng đôi mắt trong sáng. Nếu tâm thức chúng ta nặng nề, bất an, xao xuyến thì cũng thể hiện ra bên ngoài như vậy. Nên pháp chế của Đức Thế Tôn đặt ra cho người tu chúng ta phải gìn giữ thân tâm lúc nào cũng quân bình, không bao giờ thiên lệch một bên nào; xem nhẹ thân mà coi trọng tâm hay ngược lại.

Người đời nhìn người tu chúng ta qua những biểu lộ ra bên ngoài thân ở phong cách là họ đánh giá được đời sống bên trong của tâm thức, rộng hơn người ta đánh giá Phật giáo đang hồi suy vong hay hưng thịnh. Dĩ nhiên chăm sóc thân không có nghĩa là chúng ta làm dáng phô trương chuộng sang, chuộng đẹp. Chăm sóc thân được biểu hiện qua nếp sống của người tu sự giản dị, thanh đạm, và đời sống thanh tịnh vốn dĩ là việc tất nhiên.

Nhìn vào đời sống của Tăng Ni ở những trung tâm tu học người ta thấy ngay thọ mạng dòng chảy của trung tâm đó. Nơi nào biểu lộ ra bên ngoài đời sống chư Tăng Ni đua đòi, ưa chuộng hình thức hào nhoáng chạy theo hướng lợi danh thì đời sống tâm linh ở đó rất thấp, rất nghèo nàn.

Chúng ta chăm sóc thân cũng là chăm sóc tâm và điều cần nhất là khi chăm sóc thân chúng ta phải cẩn thận trong vấn đề thức ăn. Chúng ta phải khéo chăm sóc và nuôi dưỡng thân mình để phát triển đời sống tâm linh. Nếu không nuôi sống được chúng ta qua cửa thức ăn thì đời sống tâm linh sẽ khó phát triển.

Ngoài thức ăn đi vào miệng chúng ta còn có những loại thức ăn đi vào tai, vào mắt. Hai loại thức ăn này có khả năng đi vào nuôi dưỡng đời sống bên trong tâm thức nhiều hơn đời sống hình thể vật lý.

Có những trường hợp mà chúng ta không được đất trời ưu đãi điều kiện tốt lành thì chúng ta có thể tạo thức ăn thanh khiết cho chính mình bằng phương pháp Đức Phật đã dạy. Như khi ăn, ngồi trước bát cơm, chén nước ta trải tâm từ để quán chiếu trước khi ăn, gửi niệm lành bằng niềm tri ân thì năng lượng tâm thức ảnh hưởng đến thức ăn có khả năng nuôi dưỡng ta rất lớn. Cho nên ngoài món quà rất quý là thức ăn mà thiên nhiên ban tặng cho chúng ta, thì tự chúng ta cũng tạo ra năng lượng tốt lành, thanh tịnh nuôi dưỡng ta

trước khi ăn uống. Đó là con đường thanh lọc thân bằng “tư niệm thực” và “bằng thức thực.”

Tôi chia xẻ điều này để quý vị lưu ý là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực, và thức thực là những thức ăn có tính chất nuôi dưỡng thân ta dĩ nhiên quan trọng nhưng quan trọng hơn hết là nuôi dưỡng tâm bên trong.

Ta có thể xử dụng “tư niệm thực” và “thức thực” bằng cách khởi quán chiếu. Trước khi ăn chúng ta vận dụng nguyên lực lành gửi vào trong thức ăn, và khi ý niệm lành được gửi vào thức ăn thì thừa quý vị, tính chất kỳ diệu cùng năng lượng rất lớn của nó có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu không những thân mà còn trị liệu tâm chúng ta nữa.

Ví dụ khi chúng ta muốn gửi năng lượng lành đến một người nào, thì qua không gian năng lượng này được truyền tải đến người kia không phải bằng sóng điện mà bằng ý thức. Như chúng ta đã biết tốc độ âm thanh thường chậm hơn ánh sáng nhưng nhanh hơn ánh sáng là sóng ý thức của ta. Ý thức ta khởi tức thì đến ngay với người kia, và bằng tâm thức mạnh, thiện lành như thế nên người nhận cảm thấy bình an, thư thái.

Tôi kể câu chuyện này qua kinh nghiệm chính bản thân tôi. Hồi nhỏ tôi là một đứa bé khó nuôi, mẹ tôi không nghĩ là tôi có thể sống đến sáu tuổi. Ở nhà quê thì thuốc thang thiếu thốn nên mỗi lần trị bệnh là Bà cụ bế tôi đi khoảng bốn, năm cây số đến nhà một bà Thầy Mo gọi là “xác cậu Mười” để chữa bệnh.

Bà Thầy đã chữa cho tôi bằng cách phun rượu vào lưng tôi, cầm mấy cây nhang họa vòng vòng xong, bẻ nhang thành từng lọn, bỏ thêm mấy lát gừng, ba ngọn húng cây, ba lá bầu bầu, gói lại thành thang thuốc bảo mẹ tôi đem về nấu để tôi uống. Vậy mà nuôi tôi lành bệnh cho đến mười mấy tuổi.

Thưa đại chúng, bây giờ cùng nhìn lại những điều trên chúng ta thấy có những điều xem quê mùa, hủ lậu như vậy nhưng rất khoa học. Có hai điều làm nên sự lành bệnh của tôi; thứ nhất là người đã chữa bệnh cho tôi có năng lượng rất lành muốn cho đứa bé khỏe mạnh và nhờ bao nhiêu người chung quanh tin tưởng rằng bà Thầy sẽ chữa lành bệnh cho tôi, nhất là trong đó có mẹ tôi và tôi.

Tự thân nơi bà thầy Mo phát khởi một niềm tin rất mạnh là mình có năng lực lớn để trị bệnh. Bà đã gửi năng lượng lành của ý thức mình vào hộp rượu ngâm trong miệng và phun vào lưng đứa bé để làm nên điều kỳ diệu. Thứ

hai Bà cụ cũng tin như vậy và bản thân tôi cũng tin khi uống bát nước nấu từ mấy lát gừng, mấy ngọn rau húng, mấy lá bầu kia sẽ lành bệnh. Cho nên cách trị liệu đó, thừa không phải là vấn đề mà vấn đề là niềm tin của bao nhiêu người bên ngoài, trong gia đình, năng lượng từ người thầy và nhất là bản thân người bệnh đã tự trị liệu mình.

Đức Phật từ ngàn xưa đã dạy chúng ta là mọi động tác của người tu là phải làm bằng con đường khởi quán năng lượng lành để nuôi dưỡng mình và đây là một pháp môn thực tập. Chúng ta có khi học nhiều, tu nhiều nhưng chúng ta quên những điều căn bản này. Chúng ta đừng tưởng cầm một ly nước niệm ba tiếng Phật, ba tiếng Bồ Tát hoặc một câu chú là điều không cần thiết. Cho dù chúng ta tu đến trình độ nào thì điều này rất cần trong thực tập hàng ngày và xin các vị lưu ý hãy ứng dụng sự thanh lọc này vào trong thân quý vị trước.

Người tu không làm được việc cạn nhất như thế này thì không thể làm được việc sâu hơn. Luyện lọc tâm tinh tế hơn nhiều và khi chúng ta làm được cho thân thì chúng ta làm được cho tâm.

3. Thanh lọc tâm thức.

Bước vào con đường thanh lọc tâm khó hơn gấp nhiều lần so với việc thanh lọc thân. Khó hơn vì chúng ta không cảm nhận được những chuyển biến của nó. Hơn nữa tâm vốn vô hình, chúng ta không thể đo lường khả năng phát triển, tôi luyện nó đến mức nào để được tâm trong sạch không cấu bẩn. Cho nên trên bước đường luyện tâm, thanh lọc tâm người ta dễ bỏ cuộc, dễ chán, dễ quay lưng.

Từ khó khăn này, chúng ta nên lưu ý điều đầu tiên là khởi phát nhu yếu luyện tâm thức và thanh tẩy nó. Chúng ta làm thế nào để đốt lên ngọn lửa đam mê trong tim mình thì mới có năng lực làm được công việc này. Nếu không chúng ta khó có khả năng đeo đuổi con đường này lâu, tu chơi chơi ít lâu rồi bỏ cuộc. Nhiều khi lỡ khoác áo người tu rồi thì bất đắc dĩ tu luôn cả đời nhưng thực tế thì không tu gì cả.

Thưa quý vị, nếu một thỏi sắt mà chưa được thanh lọc, chưa tôi luyện thì sắt kia không làm thành một vật dụng tốt được. Dù là vàng nhưng chưa luyện, lọc sạch quặng bên trong thì không thể làm thành một món nữ trang giá trị, đẹp được. Kim cương là loại khoáng chất được cho là quý nhất, cứng nhất nhưng nếu có một viên kim cương bên trong có tí bọt thì viên kim cương bị

mất giá ngay. Nguyên tắc trong đời sống là như vậy, cái gì luyện được tinh sạch mới có giá trị.

Người tu chúng ta cũng vậy, tâm thức chúng ta mà chưa thanh lọc được thì chỉ làm một ông thầy tu hay một ni cô cơm cháo qua ngày thôi.

Con đường thanh lọc tâm thức nhắc nhở chúng ta trong cuộc đời muốn xứng đáng là con của đức Thế Tôn thì luyện tâm thức là điều tất yếu. Chúng ta không có lý do gì khước từ sự thực tập, chỉ có một điều là chúng ta có chịu tu hay không mà thôi.

Tu hay luyện tâm là đem tâm mình về lại để nhận biết từng việc mình làm. Chúng ta có trọn thì giờ cả một ngày để thực tập điều này chỉ trừ khi ta không muốn tu. Đi một bước thực tập, thở một hơi vào ra thực tập, uống một hớp nước thực tập... Không ai lấy bước chân của quý vị, không ai lấy hơi thở của quý vị, chỉ có cái đầu của quý vị không chịu tu thôi.

Cách thứ nhất để chúng ta thanh lọc tâm thức là thanh lọc ý niệm trước. Chữ ý niệm này trong văn học duy thức còn gọi là tác ý. Tác ý là khởi ý. Có hai trường hợp khởi ý: khởi ý có chủ động và khởi ý không có chủ động. Thường thường không chủ động chúng ta dễ đi lạc vào hướng tiêu cực (phi như lý tác ý), và hướng chủ động thì đưa chúng ta vào chiều tích cực (như lý tác ý).

Muốn thanh lọc ý niệm, đầu tiên chúng ta nên áp dụng phương cách làm khởi phát trong tâm thức ta ý niệm lành. Nếu có một ý niệm tiêu cực phát sinh chúng ta phải tức khắc đưa ra khởi ý tích cực theo kèm, và ý niệm lành khởi lên chắc chắn môi trường sống của chúng ta an bình, hạnh phúc. Nếu không có nhu yếu thanh lọc tâm thì chúng ta dễ mặc cho tác ý tiêu cực dẫn ta nổi chìm vào ngõ tăm tối của nhân gian. Dĩ nhiên, tất cả ý niệm là những đứa con của chúng ta, là những hóa thân của chúng ta cho ra cuộc đời. Quý vị nên nhớ là ý niệm một khi sinh khởi thì không bao giờ mất đi, khả năng của nó đọng lại trong không gian bên ngoài, trong tâm thức chúng ta. Do vậy, thanh lọc ý niệm là bước căn bản của thiền nhân.

Bước vào mức độ sâu hơn chúng ta không cần khởi ý niệm lành gì cả mà chúng ta cần có khả năng nhận biết sự có mặt của niệm khởi. Ở tầng này đòi hỏi khi bất cứ sinh khởi nào của ý niệm có mặt thì ta không phải là người sinh khởi ý niệm nữa; mà ta là người nhìn thấy một cách khách quan từng ý niệm có mặt trong ta. Tầng này chúng ta gọi là tầng nhận biết sự có mặt của

ý niệm. Khi chúng ta làm được điều này thì chúng ta đã có định lực rất vững vàng.

Chúng ta chỉ làm mỗi một việc nhận diện đơn thuần thôi. Nhận diện rõ thực tánh sinh diệt, đến đi của ý niệm là ta đang làm công việc thanh lọc tâm thức ở tầng sâu nhất, tuyệt vời nhất. Và chắc chắn một điều là tất cả những nghiệp thức xấu ác, ô nhiễm... từ vô thủy kiếp hoàn toàn cạn sạch như khi chúng ta nghiêng bình trút hết những cặn bã, cặn bẩn ra ngoài.

Thưa đại chúng, sự thanh lọc tâm thức đơn giản mà lại sâu sắc nhất là chúng ta luôn luôn có mặt với sự nhận biết tỏa sáng những gì đang xảy ra; từ tiếp xúc bên ngoài của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân tiếp xúc với các đối tượng. Rồi quay vào bên trong thì cũng luôn có mặt nhận diện những cảm thọ, tâm hành của mình sinh khởi, và sâu hơn là những suy tư, ý niệm.

Con đường này các bậc Thánh quá khứ đã từng đi vào và hiện tiền chứng nghiệm Thánh vị A La Hán. Truyền thống Thiên Trung Hoa các bậc Thầy, các vị Thiền sư cũng theo con đường này thực tập quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp chứng nghiệm giải thoát ngay trong hiện đời.

Chúng ta đang đi trên con đường này, con đường Thiền quán. Chúng ta cần phải có nhiệt tình tu, có niềm đam mê thực tập sự thì thành công sẽ có mặt.

Nữ thiền sư cư sĩ Dipama dạy thiền sinh rằng: “Sự tỉnh thức chánh niệm chỉ giản dị là luôn có mặt với những gì đang xảy ra”. Đây chính là tiêu ngữ cho những người đang đi trên con đường thiền tập.

CHƯƠNG XXXVI

HẠNH PHÚC CON ĐƯỜNG TÂM LINH

Thưa đại chúng, Chúng ta sẽ đi vào chương ba mươi sáu có tên là Hạnh Phúc Của Con Đường Tâm Linh.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “**Nhân lý ác đạo, đắc vi nhân nan. Ký đắc vi nhân, khứ nữ tức nam nan. Ký đắc vi nam, lục căn hoàn cụ nan. Lục căn ký cụ, sanh trung quốc nan. Ký sanh trung quốc, trị Phật thế nan. Ký trị Phật thế, ngộ đạo giả nan. Ký đắc ngộ đạo, hưng tín tâm nan. Ký hưng tín tâm, phát bồ đề tâm nan. Ký phát bồ đề tâm, vô tu vô chứng nan.**”

Đức Phật dạy: ***“Kể rồi bỏ ác đạo được làm người là khó. Làm được thân người mà bỏ được thân nữ, làm được thân nam là khó. Làm được thân nam rồi mà sáu giác quan đầy đủ là khó. Sáu giác quan đủ rồi mà sinh sống ở nơi văn minh là khó. Sinh sống ở nơi vùng văn minh rồi mà gặp được Phật là khó. Gặp được Phật rồi mà ngộ Đạo là khó. Ngộ Đạo rồi mà khởi được niềm tin là khó. Khởi được niềm tin rồi mà phát tâm Bồ Đề là khó. Phát tâm Bồ Đề rồi mà đạt đến vô tu vô chứng là khó.”***

B. ĐẠI Ý.

Bài kinh này Phật dạy ***“chúng ta phải vượt qua các khó khăn để thành tựu quả giải thoát và hãy cảm nhận được điều kiện hạnh phúc có mặt quanh ta và trong ta.”***

Thưa quý vị, chúng ta hãy dùng những điều khó này quay nhìn lại bản thân mình để cảm nhận niềm hạnh phúc đang có mặt trong đời tu của chúng ta.

C. NỘI DUNG.

1. Có được thân người không dễ.

Bước vào nội dung chúng ta sẽ thấy chương Kinh ba mươi sáu này có ý nghĩa trùng hợp với chương mười hai có hai mươi điều khó. Và chương mười một nói đến cấp độ cúng dường, những phước đức của người cúng dường; từ người thọ giới tới người xuất gia cho đến người chứng quả. Và cuối cùng công đức lành nhất của người cúng dường là được cúng dường một đạo nhân vô niệm vô trụ, vô tu vô chứng. Chương này cũng trùng ý với chương thứ hai ở từ “vô niệm, vô tác, vô tu, vô chứng.”

Tôi trích dẫn những điều trùng lập trên để quý vị ghi nhận một điều quan trọng là quả vị Giác ngộ, quả vị Bồ Đề đối với văn học Kinh Bốn Mươi Hai Chương thì quả vị đó vẫn bị coi nhẹ hơn một bậc so với vị vô niệm, vô trụ, vô tu, vô chứng.

Thường khi đọc những bài sám chúng ta hay bắt gặp câu: “Tam đồ bát nạn câu ly khổ.” có nghĩa là vượt thoát được ba đường khổ và tám nạn. Ba đường là Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh. Tám nạn là tám chướng ngại làm con người không thể đến với đạo.

Chướng ngại đầu là: “Nhân ly ác đạo đắc vi nhân nan.” Chúng ta rời được con đường của súc sinh, của ngạ quỷ, khổ não địa ngục để được thân người

cực kỳ khó khăn. Mỗi kiếp sống đi qua chúng ta may mắn không nhớ những kiếp quá khứ đã từng làm những loại động vật rất bé mọn. May mắn là vì quên được khổ đau, thù hận quá khứ cho nên khi sanh lại tâm thức chúng ta có cơ hội làm mới lại ngay từ đầu. Nhưng có một điều không thuận lợi là chúng ta quên khổ đau của nhiều kiếp tử sinh, nên kiếp này lại buông thả, không thấy được làm người là điều tuyệt vời rồi phung phí một đời người trong cuộc sống nổi trôi rất uổng.

Nếu chúng ta không khéo tu, không những kiếp tương lai rớt vào những loài động vật thấp, mà còn không biết cơ hội nào mình mới có được thân người để phát tâm lành tu tập. Trăm năm của nhân gian chỉ trong thoáng chốc, đời người mong manh cho nên các vị hãy quán chiếu con đường dài tử sinh. Đôi khi chỉ cần nhận thức một cái khó đầu tiên này là chúng ta đã phát tâm dũng mãnh để tu.

Chúng ta hãy nhớ lời Kinh “được làm người là khó” để trân quý mạng sống của mình, và hãy thử nhìn lại xem đã làm được gì cho chính mình trong suốt kiếp người này. Khi chúng ta tự đặt lên câu hỏi thì đã biết thương mình như thế nào và chắc hẳn sẽ làm được nhiều điều ích lợi cho đời sống của chính ta. Nếu không làm được lợi ích gì cho tự thân thì tối thiểu chúng ta cũng không nở vung vãi những đau khổ lên bao nhiêu người chung quanh cùng là thân phận sinh tử chìm nổi như nhau.

2. Thuận lợi của thân nam.

“Ký đắc vi nhân khứ nữ tức nam nan.” Đọc câu này lên chúng ta thấy văn học ngày xưa rất kỳ thị nữ giới.

Trong văn hóa Đông phương hay Tây phương có những vùng văn hóa mẫu hệ thì sự kỳ thị nữ giới không có mặt hay nếu có cũng rất ít. Tính kỳ thị này được phát nguồn từ nền văn hóa du mục ở phương bắc Trung Hoa. Trong văn học của đạo Phật nhất là Bắc tạng tức là văn học Hán tạng tính kỳ thị rất cao. Khi nền văn minh Trung Hoa hình thành, cộng đồng cư dân du mục phương Bắc tràn về phương Nam, tuy đã giảm bớt tính kỳ thị, nhưng quyền chủ động của văn hóa du mục vẫn còn đậm nét trên mọi lĩnh vực. Do vậy, nên khi kinh sách đạo Phật được chuyển dịch đi ngang qua dòng văn hóa Trung Hoa tính kỳ thị này thấm vào rất rõ. Vì vậy, văn bản kinh điển có nêu lên điều này cũng là lẽ tự nhiên.

Những nhà động vật học khi khảo sát khả năng và hạn chế của giới tính họ đều có một kết luận chung rằng: Những sinh vật đực sức chịu đựng không

cao, tuổi thọ ngắn và những sinh vật được dưỡng như sự thương yêu con rất ít, trong khi loài động vật cái sức sống bền bỉ, tuổi thọ cao, nặng tình cảm và luôn có trách nhiệm nuôi dưỡng lo lắng cho con cái. Từ đặc tính chung của loài động vật cho người ta thấy rằng đời sống của con người trên nhân gian đều cùng một nguyên tắc như vậy.

Trong đời sống gia đình ngay từ bên trong đã có sự khác biệt và mâu thuẫn về tâm lý. Nam giới thường đến với phái nữ bằng sắc dục, trong khi nữ giới thì thiên trọng về tình cảm. Tự trong sâu thẳm của tâm lý hai phái nam nữ tâm lý đã có sự xung khắc tiềm phục từ ban đầu nhưng người ta không nhận ra vì sức hút của năng lượng ái dục.

Đối với người đàn bà họ có thể bỏ chồng rất dễ dàng nhưng bỏ con không dễ. Khảo sát về hiện tượng sinh lý, tâm lý điều này đều đúng, vì đứa con là tác phẩm của người đàn bà, được sinh ra từ người đàn bà. Đứa con là máu thịt của họ, là sợi dây gắn liền với họ. Cho nên tự thân giới tính đã có một hạn chế rất lớn cho con đường tâm linh của nữ giới. Hạn chế này làm cho người đàn bà không thể cắt bỏ một lần tất cả để đi thẳng tắt vào đời sống tâm linh.

Nữ giới bước vào đường tu thường đặt nặng tình cảm, niềm tin vào vị thầy và có đặc tính nương tựa tình cảm. Thế nên khi vị thầy có điều gì sai phạm, vụng về làm đổ vỡ niềm tin thì cũng đổ vỡ luôn lý tưởng tu của họ. Trong khi phái nam tình cảm gắn bó của họ đối với thầy rất nhẹ, thầy không tu được là chuyện của thầy còn đường tu của ta, ta cứ đi. Tuy nhiên, có mặt thuận lợi cho phái nữ để tu là tâm thức người nữ mẫn cảm hơn nam. Niềm tin của họ sâu chắc khi khởi phát nên khi gặp được chánh pháp, gặp vị thầy giỏi thì niềm tin họ tuyệt đối không bị lay động. Vì vậy trên con đường tâm linh họ ít bỏ cuộc. Một ưu điểm nữa của nữ giới là từ cấu trúc cơ thể và tâm lý giới chịu đựng, nặng cảm tính, trực giác bén nhạy, nhưng không suy lý viên vông và khả năng thụ động đón nhận rộng mở hơn nam, nên khi tu tập Thiền định tâm thức họ dễ lóng lạng hơn, dễ đạt được định hơn.

Tuy hạn chế vấn đề giới tính nhưng nếu nhìn vào lịch sử đạo Phật trong quá khứ lúc Đức Thế Tôn tại tiền thì rất nhiều vị Tỳ Kheo Ni chứng thánh quả A La Hán. Về trí tuệ thần thông, dũng lực các vị Ty Kheo Ni có thừa.

Trực giác bén nhạy và thiên trọng về tình cảm là hai yếu điểm của nữ giới. Hơn nữa cấu trúc cơ thể người nữ vốn sinh ra để làm mẹ nên từ bản chất mềm dịu đó họ rất nhạy cảm với điều kiện thời tiết, tình cảm. Và những bất

thường trong tình cảm của người nữ, nếu khéo khắc phục được tức vượt được hạn chế của giới tính.

Thưa quý vị, chúng ta cũng không nên dị ứng với ngôn ngữ trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương này xử dụng: “Phải có được thân nam.” Ta vẫn cảm thấy hạnh phúc vô cùng khi được làm thân người và cũng thấy hạnh phúc vô cùng khi làm người nữ. Nếu tâm Bồ Đề chúng ta mạnh thì trong hình hài nào, điều kiện nào cũng tu được cả. Chúng ta nên có con mắt trạch pháp để học văn học Kinh, nếu không thì sẽ nuôi lớn mặc cảm tự ti và tham vọng trong trái tim mình. Và khi những tâm hành ấy có mặt thì không thể thấy hạnh phúc được dù ở trong bất cứ hình thể nào, hoàn cảnh nào.

3. Phước lành của sáu căn nguyên vẹn.

– “Được làm thân nam mà sáu căn đầy đủ.”

Một hình hài mà cấu trúc không hoàn thiện thì điều phát sinh tất nhiên là tâm lý chúng ta cũng tật bệnh. Nếu đạo Phật có thể chọn người để tu mà giữ được giới dâm trọn vẹn thì cho những người không phải nam, không phải nữ đi tu chắc chắn là họ không phạm giới dâm. Thế nhưng trong Pháp chế của nhà Phật không bao giờ cho phép nhận những người không hoàn thiện như vậy. Hoặc anh phải là nam hoàn toàn hay phải là nữ hoàn toàn mới được vào tu.

Trong pháp quy thọ Tỳ kheo có nhiều câu khảo hạch của giới sư để loại bỏ những người cơ thể sinh lý không hoàn thiện. Nếu cơ thể có một khuyết tật đương nhiên người ấy không được thọ Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo ni giới. Đây là pháp chế tuyển Tăng của Đức Thế Tôn. Dĩ nhiên những khuyết tật hay bất thường về sinh lý dễ dẫn dắt đến bất thường và phức tạp của tâm lý.

Trong đạo Phật ở bình diện cạn thì niềm tin và tín ngưỡng cho phép thu nhận mọi thành phần nhưng ở bình diện cao hơn, để thành tựu được con đường tâm linh đòi hỏi con người phải đầy đủ trí tuệ. Không có trí tuệ không thể tu được. Nếu thân sinh lý không cân bằng, tâm lý sẽ không ổn định rất khó để điều phục và tịnh hóa.

Trong một đoàn thể Tăng già tu tập hài hòa như thế này người tâm thức bất thường và bệnh hoạn đi vào thì không thể đem hạnh phúc cho mình, cho đại chúng được. Đôi khi có những trường hợp hình hài tuy đẹp đẽ nhưng thương tật tâm hồn. Và điều này chúng ta thấy đã phát sinh ra nhiều hỗn loạn trên hành tinh này. Ví thử một người đã lập gia đình có bốn năm người con

nhưng đến một lúc nào đó họ không thích làm nam nữa mà thích làm nữ và ngược lại. Những điều làm nên những tật bệnh tâm hồn này cũng thường có mặt trong một hình hài nam hoặc nữ rất hoàn thiện. Có những người sáu căn đầy đủ, hình hài đẹp đẽ nhưng bị thương tích từ bên trong tâm thức do hai điều tạo thành là thức ăn và tình cảm của gia đình nuôi dưỡng. Đây là những điều khá phức tạp đang thách thức nhiều giới nghiên cứu của xã hội Âu, Mỹ hiện tại.

4. Có được điều kiện tốt lành.

– Có được thân nam sáu căn đầy đủ và sinh trưởng ở vùng trung tâm văn hóa.

Ngày xưa người ta hay nghĩ là sinh ở Trung Quốc là trung tâm văn hóa nhưng thực tế không phải vậy. Mỗi quốc gia đều có nền văn hóa khác và một trung tâm văn hóa khác nhau. Ví dụ như văn hóa nước Việt Nam, ngày xưa Hà Nội là thủ đô và trở thành trung tâm văn hóa, cho nên phía Bắc Hà Nội người ta gọi là Kinh Bắc, sau Kinh đô được dời về Huế thì Huế là trung tâm văn hóa.

Tại sao sinh ra những nơi này gọi là những người có phước? Bởi vì đời sống của những người phố thị trình độ tri thức, cách hành xử mọi điều cao hơn đời sống của miền quê rất xa. Chẳng hạn như chúng ta nghe người Hà Nội nói chuyện dù họ không giàu sang, quý phái gì nhưng khả năng ăn nói, ngôn ngữ họ xử dụng, cách hành xử của họ rất lịch thiệp...

Chúng ta không có duyên lành, không sống trong những vùng được xem là trung tâm văn hóa, không tiếp xúc được với sự phát triển văn hóa thì đời sống không cách gì nâng cấp lên được. Và sẽ thấy sự thiệt thòi tất yếu khi ở trong những vùng thiếu điều kiện văn minh, văn hóa chậm phát triển nên gọi là có phước khi sinh ra ở những nơi thuộc trung tâm văn hóa.

Dĩ nhiên cũng có những trường hợp đặc biệt khi nhìn lại những vị thầy sinh ra ở những vùng rất quê vậy mà phước duyên lớn, ông thoát được những điều kiện khó khăn ở nơi đó để trở thành tài giỏi, đạo hạnh và rất nổi danh. Cho nên sự thiệt thòi nhiều lúc không phát sinh từ điều kiện sinh trưởng mà từ trái tim chúng ta, từ phước nghiệp gieo trồng.

Trái lại, những người được sinh trưởng trong những nền văn minh có điều kiện phát triển tri thức, văn hóa cao mà họ lại cố chấp, trái tim họ đóng cứng lại không vươn lên được. Chúng ta hãy nhìn lại để cảm thấy rất hạnh phúc là

đã được sinh ra trong điều kiện hoàn hảo, tiếp cận và nếm được hương vị của pháp.

5. *Gặp được Phật pháp.*

– “Trị Phật thế nan”: sinh ra đời gặp được Phật là khó.

“Sinh bất phùng thời.”, chúng ta hay dùng câu này để than thân trách phận là sinh ra không gặp Phật có mặt ở đời như trường hợp Ngài Huyền Trang đến Bồ Đề Đạo Tràng đánh lễ cây Bồ Đề. Ngài khóc than: “Khi Thế Tôn ra đời con còn trầm luân trong cõi luân hồi, Thế Tôn nhập Niết Bàn thì con mới có mặt trên nhân gian. Hôm nay con đánh lễ cây Bồ Đề nhưng buồn làm sao tự thương thân mình không gặp được Phật.”

Thưa quý vị, có những người sinh ra cùng thời với Phật mà không nếm được hương vị pháp của Đức Thế Tôn. Họ xa lánh, thù ghét Phật vô cùng. Đến bây giờ ánh sáng chánh pháp cũng không phải là không có mặt vậy mà vẫn có người không ưa gì đạo Phật, không ưa gì chánh pháp.

Nếu có người sinh cùng thời với Phật nhưng không gặp được Phật thì cũng có trường hợp sinh cách Phật rất xa nhưng vẫn gặp Phật, điều này có thể xảy ra nếu chúng ta gặp duyên lành.

Chúng ta ngày hôm nay tuy không sinh cùng thời với Phật nhưng may mắn gặp được Phật pháp; phát tâm lành học hỏi tu tập, nếm được hương vị chánh pháp, là chúng ta đã gặp được Phật. Đó là điều mình phải nhìn lại đời sống tự thân đang hạnh phúc mà trân quý sự tu học.

6. *“Ngộ Đạo giả nan.”: gặp đạo rất khó.*

Gặp Đạo ở đây có nghĩa là gặp được chánh pháp hay gặp Phật pháp và phát nguyện tu học.

Thưa, chúng ta có duyên rất lớn mới gặp được Tam Bảo. Có thể chúng ta gặp được Thầy và phấn đấu khổ nhọc để được xuất gia; rồi vào chùa nhưng chưa chắc chúng ta gặp được chánh pháp, gặp được vị thầy dạy mình học, mình tu để mở được con mắt pháp của chính ta.

Nếu chúng ta vào chùa, vào một tự viện mà thầy ta chỉ lo kiếm tiền xây chùa, đúc tượng làm việc xã hội thì một năm, hai năm sống trong môi trường đó tâm thức chúng ta từ từ bị nhuộm chất hướng ngoại. Chúng ta không còn

khả năng quay lại, không có thì giờ “hồi quang phản chiếu” lại chính mình; để học, để tu. Thế nên gặp Phật pháp ở đây là gặp được con đường tâm linh, gặp được bậc Đạo sư tức là bậc Thiện trí thức dìu dắt, hướng dẫn chúng ta đạt thẳng vào tâm Phật bất động. Ngộ đạo đúng nghĩa ấy là người thể ngộ được tâm; từ dùng của thiền tông là “Kiến tánh.”

Khi đã có duyên may gặp Phật pháp để tu học, chúng ta phải phát nguyện làm hai điều: thứ nhất là học Phật pháp, và đừng bằng lòng với những gì chúng ta đã gặt hái được. Gia tài Phật pháp học không bao giờ hết, dòng sông chảy mà không có nhánh sông đổ vào tiếp nước liên tục thì dòng sông sẽ cạn. Nếu chỉ ôm vào một pháp môn tu cho là đủ, không cần học gì thêm thì chúng ta là tội phạm của đạo Phật. Chúng ta không học thêm là tự mình đóng kín cánh cửa tri thức. Tự mình không lợi ích, và không đóng góp cho dòng chảy Phật pháp sống còn.

Nếu khả năng học ta đã tự có thì chúng ta phải đào xới vùng đất tri thức của tự thân, tìm tòi, khai phá làm cho Phật pháp có mặt và chảy qua những thế hệ khác. Dĩ nhiên, vấn đề học hỏi chữ nghĩa chỉ là bước đầu, điều quan trọng là chúng ta phải thực tập thế nào để Phật pháp thấm vào thân tâm của mình, xương tủy của mình.

7. “Gặp được Đạo, phát khởi tín tâm là khó.”

Thông thường chúng ta đều nghĩ những người xuất gia rồi thì suốt đời họ có niềm tin chắc thật vào Tam Bảo, nhiều khi không phải vậy. Đôi khi có những cư sĩ niềm tin Phật pháp của họ rất mạnh, trong khi có những Thầy, Cô phát triển vấn đề học Phật rất cao, nhiều văn bằng, học vị... nhưng niềm tin của họ vào Tam Bảo không đủ sâu. Cho nên chúng ta phải thường quay lại nhìn vào niềm tin của chính mình và thử hỏi lòng xem đủ chắc thật chưa? Chúng ta có thể giảng giải Phật pháp rất hay, lý luận rất giỏi nhưng cái gốc là niềm tin nơi Phật chúng ta chưa đủ sâu. Tin tưởng vào năng lực của Đức Phật, các vị Bồ Tát đôi khi không phải dễ, hướng hồ quay về bên trong phát khởi niềm tin chính nơi tâm mình có chất Phật, là Phật điều này cực kỳ khó. Niềm tin này là một điều khó phát sinh vô cùng nơi tâm thức của chúng ta nhưng lại dễ vỡ vô cùng khi chúng ta tiếp xúc với những điều bất như ý.

Đối với cư sĩ Phật tử, dạy dỗ hướng dẫn làm khởi phát niềm tin là trách nhiệm ở nơi người tu chúng ta. Nếu tự ta niềm tin sâu dày vào Tam Bảo chưa có mặt thì ta không thể kích phát được điều ấy nơi người. Hậu quả sẽ đến là làm thất vọng, đổ vỡ niềm tin nơi bao người đến với ta.

Thưa đại chúng, tâm thức chúng ta có khuynh hướng chạy ra bên ngoài, điều gì hướng ra bên ngoài, làm gì bên ngoài chúng ta làm rất dễ. Nhưng khi quay lại bên trong để tu, để chuyển hóa tâm thức sao thấy xa vời vợi. Chúng ta thấy chẳng có gì hứng thú, chẳng có gì thay đổi khác thường, không thấy có gì là thành đạt để tự hào, kiêu hãnh nên chúng ta khó đi vào công phu nội quán. Và phát khởi tín tâm đối với Tam Bảo bên ngoài đã khó nên phát khởi tín tâm với chính năng lượng bên trong ta, tin rằng tâm này là Phật càng khó hơn vạn lần.

8. “Khởi được tín tâm, phát Bồ Đề tâm và thành tựu Thánh hạnh vô tu, vô chứng.”

Con đường thực tập chánh niệm chính là con đường chúng ta đang quay trở về với tâm Bồ Đề bản nhiên. An trú nơi sát na hiện tiền có nghĩa là không còn có ý niệm ta, người loại trừ bản ngã. Tất cả những con đường của Bồ Tát hạnh đều có chung một điểm là loại trừ bản ngã. Kinh văn A Hàm có một câu Phật dạy rằng: “A Nan! Như Lai nhiều kiếp tu không quán”. Văn học Đại thừa và Kim cang thừa cũng giảng giải: “Bồ đề tâm, Đại bi tâm, Đại nguyện lực đều phát sinh từ thành tựu không quán.” Do vậy, tu tập, quán chiếu thành tựu vô ngã là điều sâu xa tột cùng và cực kỳ khó khăn của con đường tâm linh.

Thưa đại chúng,

Từ chương Kinh ba mươi sáu Đức Phật dạy về các điều khó, chúng ta hãy nhìn lại tự thân để thấy mình là những người hạnh phúc nhất.

Ta đã có được thân người, có được sáu căn đầy đủ, có được duyên may xuất gia, có được duyên may lớn hơn nữa là gặp được chánh pháp, nắm được pháp môn để hành trì cùng những điều kiện thuận lợi đang trải ra chung quanh, dưới chân quý vị, bên trong quý vị.

Chỉ có một điều duy nhất còn lại chúng ta phải làm là phát tâm dũng mãnh tu tập, bằng không ta thả trôi cuộc đời lênh bênh kiếp này hứa hẹn đến kiếp khác, trôi lăn mãi trong tử sinh không biết bao giờ mới về được đến nhà, như hai câu thơ của Ngài Trần Thái Tông nhắn nhủ:

*Vĩnh vi lăng đăng phong trần khách,
Nhật mộ hương quan vạn lý trình.
Phong trần thất thể làm thân khách,*

Muôn dặm xa quê cuộc viễn trình.

CHƯƠNG XXXVII THÂN CẬN BÊN PHẬT

Thưa đại chúng,
Chương Kinh này có chủ đề là Thân Cận Bên Phật.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: **“Phật tử ly ngũ sở thiên lý, ức niệm ngũ giới, tất đắc Đạo quả. Tại ngũ tả hữu, tuy thường kiến ngũ, bất thuận ngũ giới, chung bất đắc Đạo.”**

Đức Phật dạy: *“Đệ tử của ta tuy ở xa ta vài nghìn dặm, nhưng nếu nhớ nghĩ, hành trì giáo pháp của Ta tất sẽ đắc Đạo. Ở bên cạnh ta tuy thường ngày gặp gỡ Đức Thế Tôn nhưng không hành trì và tu tập giới pháp của thì cuối cùng cũng không đắc được Đạo.”*

B. ĐẠI Ý.

Đại ý của đoạn Kinh này dạy rằng: “Người thọ nhận và hành trì giới pháp của Phật là đang thân cận bên Phật.”

C. NỘI DUNG.

1. Ta đang ở đâu và đang làm gì?

Ta hãy nhìn lại mình mà đừng than thân trách phận. Các truyền thống Phật giáo thường than phiền chúng ta là những người sinh vào thời mạt pháp, không sinh vào thời có Phật tức xa Phật pháp mấy ngàn năm.

Trong thực tế, chúng ta nên ghi nhận là dù cách xa Đức Thế Tôn về thời gian, không gian nhưng không phải đó là điều quan trọng, mà quan trọng là chúng ta có hành trì, tu tập giới pháp của Ngài không? Hơn nữa hiện tại giáo pháp của Ngài vẫn còn, các bậc Thầy lớn, các bậc Đạo sư lớn vẫn còn, nên chúng ta hãy nhìn lại để thấy tự hào về phúc duyên của đời sống của chúng ta.

Hiện nay trên đất Mỹ các truyền thống Phật giáo hầu như đều có mặt, nhất là truyền thống Mật Thừa hiện rất thịnh hành và truyền thống thiền Vipassana cũng đang có chiều hướng phát triển, lan rộng ở các nước phương Tây.

Đôi khi chúng ta tự hỏi tại sao Mật thừa có cùng những sắc thái hình thức giống như các truyền thống tôn giáo khác ở đây nhưng lại đi vào lòng người Tây phương dễ như vậy? Và hình như Phật tử Việt Nam cũng rất thích truyền thống này.

Thưa quý vị, có rất nhiều yếu tố để đưa đến thành công trong việc hoằng pháp của quý thầy Tây Tạng. Tôi chỉ xin chia sẻ một khía cạnh nhỏ nhưng quan trọng để quý vị lưu ý. Điều thành công dễ nhận biết của họ là trong sự truyền tải đạo Phật vào Tây phương họ tổ chức thành những sứ đoàn thể hiện được tinh thần tập thể vô tham, họ không đặt nặng vấn đề kêu gọi Phật tử đầu tư tài chánh vào cho công việc xây dựng tự viện riêng lẻ, cá nhân hay những sinh hoạt tư lợi hoằng pháp. Thế nên nhìn vào thấy đẹp và thanh cao, dễ kích phát niềm tin nơi người cư gia Phật tử.

Các Ngài bằng trí tuệ của mình đã đem giáo lý nhân bản, thực tiễn và khoa học của Đức Thế Tôn triển khai đúng đường lối, tầm mức để có thể tương hợp với tâm thức của người Tây phương vốn thực tế và ít có niềm tin để họ có thể tiếp nhận một tôn giáo khác dễ dàng mà không dị ứng.

Trong khi đó chúng ta hãy nhìn vào chùa chiền và tự viện của người Việt Nam ở đây để thấy mình đã làm cho Phật tử rất ngại ngại khi đến chùa. Điều dễ thấy là chùa chiền mọc vô tội vạ. Công trình nào cũng gõ vào túi tiền Phật tử kêu gọi cúng dường tiền bạc, công sức để phát triển tự viện cá nhân mình.

Chữ tự viện cá nhân chúng ta dùng ở đây không sai mấy. Nguyên ủy chùa vốn thuộc công hữu. Nhưng trên đất nước này hay ở Việt Nam hiện tại phần nhiều đang đi dần vào con đường tư hữu. Những mỹ từ ban đầu dùng cho công trình xây dựng như; đây là nơi gìn giữ truyền thống văn hóa Việt Nam, đạo Phật Việt Nam, nơi quê hương tâm linh truyền bá giáo lý nuôi dưỡng đạo đức... dần dần đổi chiều ngược lại. Nhiều vấn đề tiêu cực phát sinh như tiêu chuẩn sinh hoạt cộng đồng hay tu tập không có, phân hóa tăng đoàn ra thành từng mảnh nhỏ, không có điều kiện thì giờ tu học. Cuối cùng một ông thầy là một ông vua của Già lam và có đời sống tha hóa, nặng nề vật chất thế gian, chạy theo danh lợi.

Cho nên chúng ta nên ý thức một điều là chúng ta may mắn còn có vài bậc Thầy cố gìn giữ đạo, có đời sống phạm hạnh, gây dựng Tăng đoàn truyền bá giáo pháp của Phật để cho mọi người nếm được hương vị chánh pháp tu tập. Tuy bên cạnh vẫn có bao nhiêu điều tiêu cực làm cho đạo Phật thuộc truyền thống Việt Nam khó phát triển.

Thứ nữa sự chuyển vùng văn hóa của tôn giáo hay sự hành đạo tùy thuộc vào đặc tính của vùng đất mới. Đạo Phật qua bao lần suy thoái ở Ấn Độ, đến Trung Hoa qua Nhật Bản là từng chặng đường do bảo thủ không chịu thay đổi, học hỏi để phát triển. Điều này quá khứ đã có mặt ở Đông phương cho đến hôm nay lại có mặt ở Tây phương. Đây là nét tiêu cực làm cho Phật giáo Việt nam chậm chạp rề vào tâm thức người dân ở nơi này.

Văn hóa trên miền đất mới phương Tây cũng như tâm thức, tinh thần của người dân bản địa là điều chúng ta cần tìm đến, học hỏi tư duy tường tận mới hy vọng có khả năng làm cho đạo Phật sống còn. Chúng ta không phải làm cho đạo Phật chỉ phát triển cơ sở vật chất là đủ. Quan trọng là chúng ta phải làm cho cây giác ngộ bám rễ sâu vào lòng đất Tây phương, vươn cành lá, cho hoa trái và cống hiến vị ngọt giáo pháp Đức Thế Tôn. Nói thế có nghĩa là đạo Phật phải thực sự thấm vào trái tim của những người bản xứ.

2. Các tầng tiếp xúc.

Thưa đại chúng, đi sâu vào nội dung bài Kinh này chúng ta có hai tầng tiếp xúc.

Tuy nhiên hai chữ tiếp xúc này không đạt được vào chiều sâu ý nghĩa của sự thâm thấu, chan hòa bên trong. Tiếp xúc có nghĩa là chỉ chạm bên ngoài thôi, trong khi đến với đạo Phật không phải là chạm vào mà nó đòi hỏi sự thâm đạt, sự thấm vào bên trong. Ở cấp độ vừa phải như khi ta cảm thông với một người nào đó, thì đòi hỏi có cùng một cung bậc tâm hồn chan hòa năng lượng đan xen với nhau tạo thành sự cảm thông. Thưa, không phải chúng ta chạm nhau mà tạo thành sự cảm thông được. Do vậy ta nên hiểu nội hàm chữ tiếp xúc là sự thâm thấu vào chiều sâu.

– Tầng cận đầu tiên của sự tiếp xúc là tầng vật lý. Trong chúng ta mỗi con người đều có hai tầng; hình hài là tầng thô, tình cảm là tầng tinh tế. Nếu chúng ta chỉ tiếp xúc vào phần thô của hình hài này thì sự cảm thông không bền, không gây sự lưu luyến lâu dài. Cho nên sự tiếp xúc đi vào chiều sâu bao nhiêu thì quà tặng hạnh phúc lớn bấy nhiêu làm cho đời sống tâm thức được nâng lên cao.

Người ta có một thử nghiệm rằng đời sống con người là những biểu lộ độ rung, tức là những tầng sóng rung động. Không có một loại vật lý nào trên hành tinh này mà không biểu lộ đời sống của nó bằng sự rung động. Và có những truyền thống tâm linh cho rằng sự có mặt con người là do kết tinh từ âm thanh, có truyền thống thì cho rằng bằng ánh sáng. Điều này, nếu có điều kiện đi sâu vào lãnh vực khoa học vật lý thì chúng ta thấy có phần đúng của nó.

Thông thường chúng ta cảm thông với nhau qua khả năng diễn đạt ngôn ngữ, nhưng ngôn ngữ là một dạng sóng âm thanh có biên độ rung ở tầng thô. Âm thanh của ngôn ngữ là đặc trưng của sự tiếp xúc, trao đổi, cảm thông và truyền đạt ý tưởng trên hành tinh chúng ta.

– Tiếp xúc sâu hơn là tiếp xúc của ánh sáng. Thừa ánh sáng làm sao tiếp xúc? Ánh sáng không đi theo đường thẳng như chúng ta nghĩ mà đi theo đường cong. Và trong thế giới vật lý chúng ta thì mọi vật chất đều do năng lượng cô đặc lại, và khi vật chất tan lỏng ra thì thành năng lượng. Vì thế không có một hiện tượng nào trên thế gian này không đi theo qui trình đó.

Có những bậc thầy bên ngoài đáng vẻ rất bình thường, không có gì khác biệt, ăn nói cũng không hay ho gì tức cả hai điều cạn của vật lý thô là thân và tầng âm thanh ngôn ngữ đều không có gì để ta khi tiếp xúc cảm nhận, gây ấn tượng. Thế nhưng bên trong họ có năng lượng của tâm, tâm từ rất lớn tự nhiên đó là một loại ánh sáng vô hình tác động lên thân tâm. Nếu chúng ta có dịp tiếp xúc, sống gần tự nhiên tâm thức mình bị đánh động và chuyển hóa.

Trong đời sống thường nếu chúng ta khéo tu tập, chuyển từ bên trong tâm mình có được năng lượng lành, năng lượng giác ngộ tức khắc chúng ta tạo được môi trường lành thiện chung quanh. Chúng ta vẫn sống bình thường không có gì thay đổi nhưng khả năng rất lớn có thể giúp được người mà không cần phải nói nhiều.

Trong khả năng giáo hóa của người tu, thân giáo cực kỳ quan trọng, mà thân giáo tác động ảnh hưởng lớn đến tâm thức chúng ta.

Chúng ta khi làm đệ tử của một vị thầy nếu vụng về thì mình chỉ tiếp xúc ở mức độ cạn hình hài, hơn một chút là âm thanh từ ngôn ngữ ông diễn đạt. Nhưng nếu tâm thức được đẩy lên một tầng cao hơn thì ta tiếp xúc được với ánh sáng giác ngộ từ trong trái tim vị thầy tỏa ra.

Thông thường chúng ta chỉ tiếp xúc với các Thầy ở mức độ rất cạn, mà cạn chừng nào thì phù du chừng ấy, dễ chán chừng ấy. Và trong đời người nếu chỉ đến với nhau, cảm thông với nhau qua tầng cạn của vật lý thì rất mong manh, không vững bền. Qua tầng ngôn ngữ tuy cao hơn nhưng nếu tiếp xúc được tầng thâm sâu của tâm thức nhau thì điều này mang đến lợi lạc và hạnh phúc vô cùng.

Thưa quý vị, chúng ta vừa đi ngang qua những tầng cao thấp để tự mình có thể chọn cho mình cách tiếp xúc thông minh làm thăng hoa trong đời sống tu tập.

Ngày xưa, Đức Thế Tôn sau ba tháng giáo hóa ở cung trời Đao lợi, khi Ngài sắp về lại nhân gian. Bấy giờ Tỳ kheo ni Liên Hoa Sắc muốn đón Thế Tôn nhưng nghĩ vì pháp chế Bát Kinh Pháp các Cô phải đứng sau quý thầy thiết thòi quá nên lần này mình phải đứng trước để đón Phật, và Cô xử dụng thần thông hiện làm vua trời lên đứng chen lẫn vào các vị Thiên đánh lễ Đức Phật. (Liên Hoa Sắc Tỳ kheo Ni thần thông đệ nhất không thua gì Ngài Mục Kiền Liên). Đức Thế Tôn thấy liền bảo: “Này, Liên Hoa Sắc con không được đứng trước đại Tăng, con tưởng con đứng như vậy là đón Như Lai trước? Tu Bồ Đề đã đón ta trước con rồi.” Liên Hoa Sắc rất ngạc nhiên thưa: “Tu Bồ Đề còn đang tọa thiền ở trong rừng mà.” Đức Thế Tôn nói: “Nhưng Tu Bồ Đề đã ở trong định đón ta.”

Tôi kể câu chuyện trên để chia sẻ cùng các vị là khi chúng ta tiếp xúc ở mức độ cạn thì vẫn còn hạn chế, tiếp xúc ở mức độ trung bình tuy có gần hơn với Đạo nhưng vẫn chưa. Người tu chúng ta phải làm thế nào đẩy tâm thức lên một tầng cao hơn nữa tức là tâm thức phải tương ứng với Đạo. Có như vậy chúng ta mới xứng đáng là con của Đức Thế Tôn, nếu không chúng ta chỉ là tôi tớ của Ngài theo đuôi làm kẻ ăn xin. Yêu cầu của Đức Thế Tôn không phải như vậy, Ngài muốn chúng ta là những người con xứng đáng kế thừa gia nghiệp của Ngài, lãnh phần trân bảo Giác ngộ của Ngài.

3. Hãy thực tập để chứng nghiệm Niết Bàn.

Bây giờ chúng ta trở lại đoạn đầu của chương Kinh ba mươi bảy: “Phật tử ly ngũ số thiên lý, ức niệm ngũ giới, tất đắc đạo quả” Ba chữ “Đắc đạo quả.” cuối câu rất mạnh.

“Phật dạy những người tu chúng ta dù có xa Phật ngoài ngàn dặm nhưng luôn nhớ nghĩ, thực tập, hành trì giáo pháp của Ngài dạy chắc chắn chứng được đạo quả, chứng được Niết Bàn.” Chúng ta ở cạnh bên Ngài, sáng, trưa,

chiều, tôi tuy gần bên Ngài nhưng không thực tập những lời Ngài dạy, không quay lại chính mình để chuyển hóa, gột rửa thân tâm thì cuối cùng cũng không chứng được Niết Bàn.

Câu Kinh chủ yếu là yêu cầu chúng ta tu tập để chứng nhập Niết Bàn hiện tiền.

Chúng ta may mắn làm con của Phật, dù là con trai hay con gái chúng ta phải làm một việc quan trọng là tu tập được cho chính bản thân mình. Đó là món quà rất lớn để ban tặng niềm vui, hạnh phúc cho mình cũng là ban tặng cho mọi loài trên trần gian này. Nói cho người ta nghe, mình muốn người này tu, kẻ khác tu khó hơn là chúng ta tự tu. Dễ dàng nhất và cao quý nhất là tự mình tu. Tự mình tu là đã cúng dường Tam Bảo rồi, tự mình tu là món quà rất lớn cho Phật pháp trường tồn, là món quà đẹp và ý nghĩa nhất cho gia đình, người thân, cho bạn bè. Thừa điều này chúng ta làm được trong tâm tay vì đời mình do mình làm chủ.

Đức Phật đã từng nói: “Nhu Lai không phải là hình thể ngũ uẩn, các ông đừng tìm Nhu Lai qua sự biểu hiện của ngũ uẩn.” Thế nên quý vị muốn thực sự thân cận bên Phật thì hãy làm người nhận ra được Đạo, thể nghiệm được Đạo. Tôi lập lại như vậy để lưu ý quý vị; khi muốn gần Phật không cần phải gần hình hài của Ngài, không cần phải là sinh cùng thời với Ngài mà gần Phật là chúng ta phải từ giáo pháp trong trái tim của Ngài đưa nó vào trong trái tim mình để sống.

Chúng ta hành trì, giữ gìn thế nào để trong cách hành xử, nói cười, đi đứng... đều biểu lộ một đời sống thấm nhuần giáo lý của Đức Thế Tôn ra bên ngoài. Đó mới chỉ là mức độ cạn, thâm sâu hơn là làm cho chính mình trở thành Phật, làm cho nguồn tuệ giác tuôn trào là điều quan trọng đúng với ý nghĩa là thân cận Phật và để tự hào là con Phật.

Thưa đại chúng, người ta thường chia nghệ thuật sống ra làm ba tầng:

Thứ nhất là có khả năng thưởng lãm cái đẹp, cảm nhận được cái đẹp của tạo hóa, đất trời. Thứ hai là chúng ta tiếp xúc thẳng với người sinh ra cái đẹp. Nhưng vẫn chưa đủ, bước vào tầng thứ ba chúng ta phải chính là người sản sinh ra cái đẹp, tuôn chảy ra tất cả cái đẹp.

Tu tập giáo lý của Đức Phật cũng như thế.

Chúng ta tu là từ tầng cạn lặn vào chiều thâm sâu. Có nghĩa bước đầu chúng ta tiếp xúc với giáo lý, bước thứ hai đem giáo lý của Đức Phật vào trái tim của mình, bước cuối cùng lúc bấy giờ giáo lý đã thành máu thịt, xương tủy của mình, thành chính bản thân mình.

Và chúng ta có thể tiếp xúc với Đức Thế Tôn qua những câu thơ rất hay của Ngài Huyền Giác tôi xin đọc ra đây:

Thường độc hành, thường độc bộ.
Đạt giả thường du Niết Bàn lộ,
Điều cổ thần thanh phong tự cao
Mạo tụy cốt can nhân bất cố.

Trúc Thiên dịch:

Thường một mình, thường tản bộ.
Đạt giả lại qua Niết bàn lộ.
Điều xưa thần nhẹ dáng thanh thanh.
Xương cứng thân gầy ai chiếu cố?

Dĩ nhiên người thấu đạt được đạo là những người đi trên con đường Niết Bàn. Dù đi một mình, dù ngồi một mình, hay sống giữa ngàn vạn người cũng vậy. Phong cách thần thái người ấy thanh thần biểu lộ được phẩm chất cao quý. Dáng dấp không sang trọng nhưng khí phách hiên ngang vượt lên trên thế nhân.

Chúng ta nếu nhận biết được con đường đạo thì sự thực tập của chúng ta rất dễ, vì năng lực liễu tri (thường biết) của chúng ta luôn hiện tiền. Sự nhận biết ai cũng có và đó là điều tự nhiên. Chúng ta an trú được trong năng lượng nhận biết tinh sáng tức đang an trụ trong Niết Bàn, lúc bấy giờ chúng ta không phải là người theo chân Phật nữa mà tự thân đã tỏa ngát hương đức hạnh, xứng với tên gọi Trưởng tử đức Như lai.

Hình hài chúng ta là loại vật chất thô, vui buồn cảm thọ là một loại mịn hơn. Ngôn ngữ là một loại sóng âm thanh cũng thuộc loại thô và ý thức thì thâm là một loại sóng âm thanh cực mịn.

Ý thức của ta thì thâm làm một dòng âm thanh có biên độ rung của sóng, mà những vui buồn là những cực âm thanh nổi gợn lên trên dòng nhạc ý thức của chúng ta. Tất cả những điều đó là pháp hữu vi sinh diệt, thô và mịn mà thôi.

Phật vấn Sa Môn: “Nhân mạng tại kỷ gian? Đối viết: Sở nhật gian.” Phật ngôn: “Tử vị tri đạo.” Phục vấn nhất Sa Môn: “Nhân mạng tại kỷ gian? Đối viết: Phạn thực gian.” Phật ngôn: “Tử vị tri đạo.” Phục vấn nhất Sa Môn: “Nhân mạng tại kỷ gian? Đối viết: Hô hấp gian.” Phật ngôn: “Thiên tai. Tử tri đạo hỷ.”

Đức Phật hỏi: “*Mạng sống con người được bao lâu? Vị Sa môn đáp: “Được vài ngày.” Đức Phật dạy: “Ông chưa hiểu Đạo”. Phật hỏi vị Sa môn khác: “Mạng người sống được bao lâu?” Thầy ấy đáp: “Trong một bữa ăn.” Phật bảo: “Ông cũng chưa biết Đạo.” Đức Thế Tôn lại hỏi một vị Sa môn khác nữa giống như vậy. Thầy này đáp: “Mạng sống con người trong một hơi thở.” Phật nói: “Hay thay, ông mới là người hiểu Đạo.”*”

B. ĐẠI Ý.

Đại ý của đoạn Kinh trên là nhận biết vô thường sống chánh niệm tỉnh giác từng hơi thở được Đức Thế Tôn cho là người hiểu Đạo.

Thưa đại chúng, để hiểu được Đạo không dễ, vì chúng ta thường có bệnh hay quên và nghĩ rằng chúng ta sống rất lâu. Do vậy, hiểu Đạo rất dễ mà cũng rất khó. Chúng ta nhận biết mình đang sống trong từng hơi thở là người hiểu Đạo, và nếu nghĩ rằng đời sống chúng ta dài hơn hơi thở là người chưa hiểu Đạo. Đó là điều rất gần mà cũng rất xa.

C. NỘI DUNG.

1. Phát sanh tuệ giác vô thường.

Chúng ta khởi phát được tuệ giác về vô thường là bước dẫn đầu vào con đường chứng quả. Trong thiền Phật giáo Nguyên Thủy thực tập khởi phát tuệ giác vô thường được gọi là chứng tầng tuệ đầu tiên. Điều đầu tiên của những người thực tập thiền là phải chứng được tầng tuệ này. Đây là tầng tuệ căn bản. Họ phân thành tầng tuệ đầu tiên là chứng nghiệm vô thường, hai là chứng nghiệm cận định và ba là chứng nghiệm được định. Do vậy, tầng tuệ đầu tiên này rất quan trọng.

Dĩ nhiên, hai chữ vô thường chỉ ở trên đầu lưỡi của chúng ta, nhưng ta chưa bao giờ thực sự cảm nghiệm được vô thường. Vì vậy, chứng nghiệm được vô thường không đơn giản, không phải từ nghe, từ hiểu hay suy tư mà phải được thể nghiệm bằng tự thân, bằng quán chiếu. Đôi khi chúng ta có kinh nghiệm về điều này, rồi sau đó lại quên đi thì cũng chưa thể gọi là chứng nghiệm vô thường. Ví như khi chúng ta có người thân bị bệnh mất, hoặc chính bản thân chúng ta bị bệnh rất nặng cái chết đến bên mình, mình đã chạm tay vào nó nhưng may mắn mình vượt qua được và sống lại thì những ngày kề cận cái chết là giây phút hiếm hoi để ta chứng nghiệm vô thường.

Ta có thể nhìn đất trời, nhìn hình hài mình cảm nghiệm được vô thường nhưng rất nhạt nhòa. Có những trường hợp con người chìm vào nỗi bất hạnh, sắp chết nhưng hồi phục lại được. Tuy nhiên, họ không đủ duyên may gặp Phật pháp để giác ngộ nên khi sống cuộc sống mới họ bị chìm đắm, bị cuốn hút vào những lao xao, sầu khổ, lo lắng bất an. Trong trường hợp này họ đã chạm tay vào vô thường của cái chết, nhưng chưa cho họ kinh nghiệm được tầng tuệ vô thường. Đây chỉ là những biến cố đời sống tình cờ nó đến và có thể mở ra được một chút ý niệm tỉnh giác cho con người nhưng chưa phải là người chứng nghiệm tầng tuệ đầu tiên như Đức Phật dạy. Cho nên phát sanh tuệ giác vô thường không phải là dịp tình cờ đến với ta mà là công phu hành trì của sự thực tập và thiền quán.

Trong quá khứ, Đức Thế Tôn từng dạy cho Tỷ kheo Châu Lợi Bàn Đà chứng nghiệm được vô thường. Vị tỷ kheo này rất đần độn, học mãi một bài kệ bốn câu không thuộc, học trước quên sau. Qua nhiều năm như vậy anh của thầy là thầy Châu Lợi, đuổi về nhà. Châu Lợi Bàn Đà rất buồn đi ra ngoài rừng ngồi khóc. Lòng thì ham tu nhưng phải tội không có trí nhớ. Đức Thế Tôn thấy duyên để chứng nghiệm tuệ vô thường đã đến với Châu Lợi Bàn Đà nên dạy cho vị Tỷ Kheo chỉ một điều; Ngài đưa khăn cho ông và bảo: “Ông hãy lấy khăn này, lau tay rồi đưa lên nhìn xuyên qua ánh mặt trời. Ông chỉ làm chừng ấy việc thôi.” Châu Lợi Bàn Đà làm theo lời Đức Phật dạy, vì không cần phải học gì cả nên ông làm được. Và do vì phước của ông đã có từ rất nhiều đời nên ông giác ngộ liền: Khăn này rất trắng, mình lau xong đưa lên thấy đen. Đó là chứng nghiệm đầu tiên về sạch dơ của khăn. Khi đưa lên ánh sáng thì soi thấy rõ ràng. Ông chứng nghiệm thêm tầng tuệ chánh niệm nhận biết, và cứ thế từng lớp vô minh nghiệp thức vỡ ra, ánh sáng giác ngộ tràn về tâm ông bừng sáng.

Chúng ta có thể khảo chứng rất nhiều trường hợp các vị A La Hán thời Thế Tôn tại tiền chứng đạo thông qua tầng tuệ vô thường trong văn học A Hàm.

Dĩ nhiên đây chỉ là bước đầu rất căn bản để bước vào những tầng tuệ sâu hơn. Người tu tập truyền thống Thiền Vipassana là phải ý thức được hơi thở đi vào, đi ra và ý thức như thế nào để bắt đầu làm thêm một việc sâu hơn là ý thức được cảm thọ vui, buồn hiện ra trong tâm thức ta, rồi nó lại ra đi. Phải nhận diện rõ như vậy và nhận diện được một cách sâu sắc là chứng nghiệm tầng tuệ vô thường đầu tiên từ thân hành, từ hơi thở đến cảm thọ.

Thưa quý vị, ở cấp độ cận chứng nghiệm được vô thường của cuộc đời cũng đã làm cho ta phát sinh tâm Bồ Đề. Và hạt giống giác ngộ này phải được

nuôi từ chứng nghiệm nỗi khổ của nhân gian, của bản thân mọi sự sống. Như Đức Thế Tôn trước khi xuất gia đã nhìn thấy, đã cảm nghiệm được nỗi khổ của cuộc đời rất lớn, và từ nền tảng này Ngài phát “Đại Bi nguyện” vượt thoát.

Trong giáo lý đạo Phật, Tứ thánh đế Phật dạy Thánh đế đầu tiên chúng ta phải thể nghiệm là Khổ đế và trong Tam giải thoát môn quý vị phải đi ngang qua là Vô thường, Vô ngã, Niết bàn. Do vậy, từ tầng tuệ Vô thường chúng ta chứng nghiệm Vô ngã, sau đó mới thành tựu được Niết Bàn.

Nếu không đi vào cửa ngõ vô thường, chúng ta không thể thành tựu tuệ giác vô ngã để loại sạch hạt giống phiền não, khổ đau và chủng tử, nghiệp thức bao nhiêu đời để chứng nghiệm Niết Bàn. Bước đầu, chúng ta chưa chứng nghiệm được vô thường thì chưa thể khởi phát trong tâm thức ý niệm ham tu, không thể làm cho ý niệm tu hành vững chắc trong trái tim. Chứng nghiệm vô thường phạm vi nó rất rộng. Vô thường bên ngoài là khả năng tính thức, nhận diện của mình về đời sống nhưng chưa đủ sâu. Phải chứng nghiệm vô thường trong hình hài này, những đến đi, mất còn, những suy hoại của thân, những khổ đau đầy dẫy của kiếp người chúng ta mới khởi phát được niềm tỉnh giác, và thắp lên ngọn lửa đam mê trong lòng để thực tập.

Chứng nghiệm được vô thường chúng ta mới loại trừ bệnh triền hạn của ta với thời gian. Chúng ta thường có bệnh hứa hẹn ngày mai, hay hứa hẹn chút xíu nữa. Chúng ta triền hạn tháng ngày, giờ giấc thực tập. Đối với một việc nhỏ mà chúng ta hứa hẹn chút xíu nữa là chúng ta đã thôi lui, ngừng lại đời tu của chính mình, kiếp sau mới bắt đầu làm lại.

Cho nên trên con đường tu chúng ta lưu ý là chớ nên triền hạn thời gian mà hãy làm ngay tức khắc. Khi có yếu tố thời gian đi vào là có khả năng cho bản ngã triền khai con đường vui buồn, khổ lụy, tử sinh. Ta triền hạn thời gian, hứa hẹn đến hơi thở sau sẽ sống chánh niệm có nghĩa là ta hứa hẹn đánh mất một đời này chứ không phải chỉ mất một giờ. Và khi sự khát lần có mặt tức là chúng ta đang thả trôi cuộc sống của mình chìm nổi trong vô thường, chìm nổi trong luân hồi sáu nẻo.

2. Trú tâm tỉnh giác trong từng hơi thở.

Trong “Lâm gian lục của Thiền sư Huệ Hồng (1071-1128) thời Tống ghi câu chuyện của một vị Sư từ Ấn Độ sang Trung Hoa và tọa thiền trong một bông cây. Vì cây càng ngày càng lớn nên bông cây bị khép lại; ông chìm trong đó

cho đến khi cây trở thành cổ thụ. Vào bảy trăm năm sau người ta phá rừng đem cây ra cưa thì thấy một vị sư còn nguyên vẹn với râu tóc, móng tay dài nhưng không biết làm sao đánh thức ông dậy. Một vị sư đến chỉ cách đem chuông thỉnh gần tai ông, thỉnh một hồi lâu ông mới tỉnh dậy. Hỏi ra thì được biết ông đã đến Trung Hoa vào thời tiền Tần (351-385) của Nam Bắc triều. Sau đó ít lâu ông nhập Niết Bàn. Khi người địa phương đưa nhục thể ông thiêu xong thì thấy còn lại bộ xương dính vào nhau như vàng ròng, gõ vào tiếng kêu rất thanh.

Chuyện trên cho chúng ta biết về các tầng định cận sâu của các bậc Thánh ngày xưa. Các Ngài có thể an trú trong định lâu dài hay ngắn hạn tùy sự tác ý xả định lúc đầu hoặc chờ người đánh thức.

Thông thường tâm được điều phục, khi tọa thiền hơi thở càng về sau càng nhẹ, như có như không. Vì thế, các vị thiền sư khi vào định hơi thở ở mũi dừng hẳn. Thiền sử ghi đã có những trường hợp bị hiểu lầm là sư đã nhập diệt như chuyện của Ngài Vô Căn được ghi trong “Thiền thoại.” Tuy nhiên điều chúng ta chia sẻ ở đây là mọi con đường thiền tập đều đi vào bằng cửa ngõ hơi thở. Người nào nắm được hơi thở thì dễ điều phục tâm.

Thưa đại chúng, để có thể an trú tâm tĩnh giác trong từng hơi thở chúng ta thử đi qua ba tầng thực tập sau đây: thứ nhất mang tâm về đặt ngay nơi hơi thở, thứ hai là nhận biết hơi thở, và cuối cùng là nhận biết sự nhận biết hay an trú trong sự nhận biết.

– Trong bài Kinh chúng ta nhận thấy Đức Thế Tôn đặt nặng trọng tâm về hơi thở. Ngài dạy cho các Tỷ kheo là phải chú tâm vào hơi thở, căn cứ trên hơi thở mà thực tập.

Hơi thở là đặc trưng của niệm thân hành, trong mọi động tác đều đem ý thức về dừng lại trong thân này, dễ nhất là đem ý thức đặt vào hơi thở. Thông thường tâm chúng ta không bao giờ dừng lại, tâm chúng ta có khuynh hướng là đi tới, đi lui. Mỗi lần nó ra đi là đã tạo ra quãng cách của thời gian và không gian trong tâm thức chúng ta rồi. Tại sao như vậy? Khi một ý niệm sinh khởi nó luôn lui về quá khứ hoặc hướng đến tương lai; ấy là yếu tố thời gian đi vào. Và hai hướng đi này có mặt là mọi trạng thái tâm hành lo lắng, vui buồn, sầu khổ bất an... sinh khởi làm tràn đầy, chật chội tâm thức ta, ấy là yếu tố không gian có mặt.

Cho nên hơi thở mà vắng ý thức, tức là không có sự nhận biết của ý thức là hơi thở không có chánh niệm. Chánh niệm đặt vào bất cứ sự vật nào là nơi

đó phát sáng tuệ giác. Ví thử chúng ta đặt tay vào người thân mà không có chánh niệm là cái đặt tay ta rất hồ hững. Ngồi với người thân mà không có chánh niệm tức sự nhận biết mình không dừng lại, không có mặt ngay đây thì lúc ấy mình chỉ ngồi với cái xác mà hồn thì đang dạo chơi ở phương xa.

Đem tâm thức về đặt lại ngay nơi thân, làm cho tâm dừng lại nơi thân ở mức độ cạn nhất là đặt tâm vào ngay hơi thở. Chúng ta mãi là thiền sinh, là người đi học thiền mà không phải là Thiền sư vì chúng ta không thể làm được một điều là mang tâm về đặt lại trong thân bất cứ lúc nào, nơi nào.

Thiền sư hay Đức Thế Tôn cũng như chúng ta, cũng sinh hoạt như chúng ta nhưng gọi là Thiền sư hay Đức Thế Tôn vì từng phút, từng giây trong đời sống tâm của các Ngài luôn ở với thân mà không chạy chơi lang thang. Chúng ta phải thực tập cho được tầng rất cạn này và nếu thực tập được thì mọi việc làm của quý vị đều được ý thức soi sáng. Chỉ làm được chừng này thôi thì quý vị đủ là người thông minh rồi, không có gì vụng về, thất thố, quên lãng trong thân hành.

Thưa quý vị, làm được những điều rất cạn là làm được những gì rất sâu, làm được những gì rất nhỏ sẽ làm nên những gì rất lớn và những gì vô hình làm thành những cái hữu hình. Muôn ngàn vị Thánh cũng từ những cái bé nhỏ mà làm thành. Thánh nhân cũng là người bình thường như chúng ta thôi, nhưng lúc nào cũng làm chủ được thân hành của họ trong từng sát na.

– Chúng ta đem tâm lang thang về được lại với thân, nhưng chúng ta phải làm thế nào khi tâm thức của mình vừa phóng đi mà chúng ta nhận biết ngay, đem nó về an trú trong từng pháp mình đang sinh hoạt như đi đứng, nói cười, ăn cơm, uống nước... đồng thời chúng ta phải làm cho sự có mặt của tâm luôn nhận biết hơi thở ra, hơi thở vào. Làm được điều này là chúng ta đã bắt đầu đi vào tầng sâu hơn trong sự thực tập.

– Thực tập vào tầng thâm sâu hơn là ta không nhận biết hơi thở nữa mà luôn ý thức sự nhận biết. Nói cách khác là luôn an trú tâm ngay nơi sự nhận biết. Tức là nhận biết sự nhận biết cái gì. Lúc bấy giờ cái nhận biết hiện tiền rỗng lặng, tỏa chiếu bát ngát bao trùm; không phải là nhận biết đối tượng nữa (hơi thở), mà an trú ngay trong tự thân của chính nó. Ta gọi tầng này là tầng thâm sâu nhất trong pháp thực tập trú tâm tỉnh giác trong từng hơi thở.

3. Nhận biết được thường trong vô thường.

Điều này có thể hơi khó hiểu và trong đạo Phật có những từ trùng lặp chồng lên nhau làm cho chúng ta không thông hiểu tường tận được. Như trong văn học Kinh điển Đại thừa hay nói: những điều gì rất lớn nằm trong cái nhỏ tí và cái nhỏ tí thì bao trùm chứa đựng cái rất lớn, làm khó hiểu cho chúng ta.

Người tu chúng ta thực tập là khám phá cái thường trong thân vô thường và chúng ta dừng chân được trong cái thường thì mới cắt được dòng chảy khổ não tử sinh. Ví dụ trong thời gian trôi chảy vô tận này mà chúng ta dừng lại ngay cái điểm không trôi chảy. Dòng thời gian cuộn cuộn nhận chìm hết mọi thứ mà chúng ta dừng lại được trong sát na hiện tại thấp sáng hiện hữu, thấp sáng chánh niệm nhận biết hiện tiền là chúng ta khám phá được diện mục thường trong vô thường của đời sống sinh diệt.

Ngay bên trong hình hài vật lý này vô thường thể hiện rất rõ. Thời gian qua làm cho ta thay đổi, biến chúng ta từ trẻ thành già, bệnh chết... đó là vô thường của hình hài. Thế nhưng có cái thường trong hình hài vô thường này. Ở mức độ cạn chúng ta dễ cảm nhận nhất là cái nhìn, cái nghe, cái thấy... luôn thường có trong ta từ trẻ cho đến già không mất và nó có trong mắt, tai, mũi, lưỡi...

Sâu hơn nữa của tầng tâm thức chúng ta cũng nhận ra được những tầng thô và mịn của vô thường; là những cảm thọ vui buồn sâu khổ, là những suy nghĩ, đến đi liên tục. Nhưng có một cái không mất và luôn bất động đó là sự nhận biết của ta. Đây là chánh niệm tỉnh giác tỏa sáng nhận biết không có tiếng nói thì thầm. Nó chính là cái thường nhiên bất động, bất diệt và vô sinh. Thông minh thì chính ngay trong thân thể vật lý này chúng ta nhận ra những tầng sâu của thường nằm trong vô thường.

Thưa. Càng đi vào sâu, chúng ta càng gần với Đạo. Chuyện tu hành, thực tập của chúng ta chỉ làm một điều là tìm cho ra thường trong vô thường, tìm cho ra cái không sinh diệt trong hình hài sinh diệt.

Chúng ta đều có ước mơ chung là cắt được khổ não của kiếp người, chấm dứt được sinh tử nối dài qua nhiều kiếp. Điều này không phải tìm kiếm bên ngoài mà chúng ta phải quay lại tìm ngay trong thân tâm của chính ta; nhận biết được cái thường tại bất động nơi mình, có niềm tin vững chắc và bắt đầu sống liên tục được với nó thì chúng ta chứng nghiệm được trạng thái Niết Bàn hiện đời.

CHƯƠNG XXXIX NHẤT VỊ PHÁP

Thưa đại chúng,
Giáo pháp của Đức Thế Tôn chỉ có một vị, đó là vị Giải Thoát.
Từ ngày xưa cho đến bây giờ đã hai mươi sáu thế kỷ, dù trải qua nhiều vùng đất khác nhau, thâm nhập vào nhiều nền văn hóa khác nhau và đệ tử của Đức Thế Tôn cũng chia ra nhiều Tông phái nhưng giáo pháp của Ngài duy nhất chỉ một vị giải thoát.

A. CHÁNH VĂN.

Trong chương Kinh ba mươi chín Đức Phật chỉ dạy một đoạn ngắn nhưng rất hay:

Phật ngôn: “**Học Phật đạo giả, Phật sở ngôn thuyết, giai ưng tín thuận. Thí như thực mật, trung biên giai diễm. Ngô Kinh diệc nhĩ.**”

Đức Phật dạy: “*Người tu học Phật pháp thì những lời giáo huấn của Phật truyền đạt ta phải nên tin tưởng và thực tập. Ví như ăn mật, giữa chén mật và chung quanh chén mật đều ngọt. Lời dạy của ta, giáo pháp của ta cũng giống như vậy.*” (tức là ngọt từ đầu tới cuối, từ ngoài vào trong). *Nên Nhất Vị Pháp là tên của chương Kinh ba mươi chín này.*

B. ĐẠI Ý.

Đại ý chương này muốn nói giáo lý Đức Phật hoàn thiện tuyệt đối xứng đáng cho Chư Thiên và loài người phát khởi niềm tin bất hoại để tu học.

Đức Phật được gọi là đấng cha lành của Trời, Người và các cảnh giới thấp hơn cõi người. Sự có mặt của Ngài không phải chỉ đem đến niềm vui cho loài người mà còn đem đến hạnh phúc, an lạc cho cõi Trời.

C. NỘI DUNG.

Đi vào nội dung của bài Kinh chúng ta có năm phần.

1. Giáo pháp của Đức Thế Tôn dù qua thời gian hay không gian vẫn không bị đào thải.
2. Giáo pháp của Đức Thế Tôn đáp ứng được tâm thức của con người mọi thời đại
3. Giáo pháp của Ngài chỉ có một vị giải thoát.

4. Con đường thực tập.
5. Phát khởi niềm tin bất hoại.

1. Tồn tại qua bao cuộc biến dâu.

Hiện tại trong xã hội chúng ta bạo động có mặt khắp mọi nơi trên hành tinh này. Thù hận, chiến tranh, hoạn họa cách đây năm mươi năm đều phát sinh từ ý thức hệ. Những xung đột, bạo lực, khủng bố hủy diệt xảy ra hiện tại là do vấn đề va chạm, tranh chấp giữa các nền văn minh, và tất cả những nền văn minh đều có gốc rễ từ tôn giáo. Cố nhiên, ở một mặt nào đó tôn giáo cũng là một trong những yếu tố rất quan trọng trong sự phát triển, đóng góp cho nền văn minh hòa bình của nhân loại.

Sự phát triển vượt bậc về mọi lãnh vực trên thế giới đã nâng cao đời sống văn minh vật chất hiện đại, nhưng lại dễ đưa đến tình trạng khủng hoảng xã hội, khủng hoảng chính trị, kinh tế toàn cầu... và đời sống tâm linh bị tha hóa.

Cho nên ngày nay đã đến lúc tâm thức con người có nhu yếu tìm về sự hòa điệu trong cuộc sống chung, tìm về hạnh phúc, tìm về an lạc. Và đạo Phật với sự góp phần của mình cho nền hòa bình, văn minh trên hành tinh này qua giáo lý Từ Bi của đức Phật hơn hai ngàn năm trước vẫn còn mới, vẫn không thay đổi, vẫn còn hợp với tất cả mọi thời đại.

Xu thế của con người là yêu thương và muốn được sống trong yêu thương, muốn loại trừ hận thù, loại trừ niềm tin cuồng tín, và điều này chỉ là một mặt rất nhỏ trong kho tàng giáo điển của Phật trao cho chúng ta.

Đạo Phật loại trừ tính chất thần linh được đặt trên nền tảng tôn thờ, suy tôn, cuồng tín đức Giáo chủ. Người ta thường cho rằng không có tôn giáo nào “phi thần linh” như đạo Phật và chính Đức Phật từng tuyên bố Ngài chỉ là vị Thầy. Giáo lý của Ngài chỉ có công năng soi đường cho con người nương vào lời dạy của Ngài để tự thanh lọc thân tâm. Ngài cũng tuyên bố một điều rất nhân bản là mọi người đều có khả năng thành Phật. Mỗi con người đều có chất Phật bên trong nếu khéo quay về đào xới vùng tâm thức, gạn lọc những ô nhiễm thì chúng ta là Thánh thần, là Chúa của chính mình. Là Thượng Đế của chính mình.

Điều quan trọng hơn nữa là giáo lý đạo Phật dù trải qua hai mươi sáu thế kỷ nhưng chưa bao giờ lạc hậu, lỗi thời, cần phải củng cố, cần phải sửa sai, chỉnh lý. Những lời Đức Phật dạy vẫn đáp ứng được tâm thức con người qua

mọi thời đại, qua mọi lãnh vực mặc cho hành tinh này có đưa nhân loại đến tầng cao văn minh nào đi nữa.

Thưa đại chúng, sự truyền bá của đạo Phật được lan rộng một cách tự nhiên, từ con đường tơ lụa băng qua sa mạc Gobi vào Trung Hoa. Và cũng từ phương Nam theo các thuyền buôn người Ấn đến Việt Nam, Thái Lan... Chúng ta thấy rõ đoạn đường dài từ Ấn Độ qua Trung Hoa đến Tây Tạng, Đại Hàn, Nhật Bản và đến vùng Đông Nam Á đạo Phật chưa bao giờ làm đổ một giọt máu nào, hủy diệt một sinh linh nào cũng như chưa bao giờ phá hoại hay làm tổn thương văn hóa, môi sinh của bất cứ vùng đất nào mà Đạo Phật đặt chân đến.

Khi đến Trung Hoa đạo Phật mang đến cho đất nước này một kho tàng văn hóa thâm áo, giàu có. Khối lượng Kinh điển bát ngát được dịch ra tiếng Trung Hoa đã làm giàu cho Trung Hoa rất nhiều mặt; văn tự, chữ nghĩa, truyện ký, đạo đức, xã hội... phát triển rất lớn cho đến hiện tại.

Đi vào Tây Tạng cũng vậy, đạo Phật đã đóng góp, dựng nên một sắc thái đặc biệt đậm nét cho Tây Tạng. Không những niềm tin của dân bản địa không bị hủy diệt, mà đạo Phật đã đưa chánh pháp vào trong niềm tin địa phương, tô đậm thêm nét đặc thù Mật Thừa rất riêng của Phật giáo Tây Tạng ngày nay.

Và khi đến với Nhật Bản, đạo Phật là quà tặng rất lớn, rất nhiều mặt cho xứ sở trải dài với ba nghìn hòn đảo lớn, nhỏ trên Thái Bình Dương.

Một điều rất đặc biệt, là từ nền tảng Từ Bi Trí Tuệ của Phật giáo nên dù hiện tại là một quốc gia tiến bộ vượt bậc về kỹ thuật hiện đại trên thế giới, nhưng người dân Nhật vừa thông minh vừa có tinh thần rất từ hòa, và biết thưởng lãm cái đẹp của thiên nhiên ban tặng. Đời sống của họ cũng lao xao mua bán, kinh doanh nhưng về lại nhà, ngôi nhà họ là một vùng thiên nhiên thu nhỏ. Họ biết làm cho tâm nhẹ nhàng, dịu lại, đặc biệt là chất Thiền thấm đẫm trong từng sinh hoạt của họ. Tất cả mọi sinh hoạt dù tầm thường, nhỏ nhặt cũng trở thành một nghệ thuật sống đầy thiền vị. Tao nhã, thanh khiết trong đời sống hầu như là bản chất, và qua các bộ môn như: bắn cung, cắm hoa, uống trà, đấu kiếm... đều đậm màu Thiền của Đạo Phật.

Từ những điều tôi chia sẻ trên chứng minh cho chúng ta thấy là khi đạo Phật thâm nhập vào vùng văn hóa nào thì làm cho nền văn hóa nơi đó được nâng cao, thăng hoa, có phẩm chất vượt trội.

Chúng ta thử nhìn lại trong quá khứ từ khi đạo Phật có mặt trong xã hội Ấn Độ thì nơi đây rất nhiều tôn giáo như Kỳ Na giáo đã có từ mấy trăm năm, Bà La Môn giáo cũng có mặt trước đó. Nhưng khi đạo Phật xuất hiện, Đức Phật đã làm một cuộc chuyển hóa vĩ đại trong đời sống tâm linh con người cũng như xã hội chỉ một thời gian rất ngắn. Điều này chứng minh đương thời những phương pháp Ngài dạy đã giúp người chứng nghiệm an lạc từ nguồn tuệ giác thâm sâu của Ngài.

Trong cuộc đời của Đức Thế Tôn lúc bấy giờ Ngài đã mang hòa bình đến cho rất nhiều tiểu quốc trên lưu vực sông Hằng. Bằng tự thân giáo lý của Ngài, bằng sự hiện thân của một Tăng đoàn hòa bình và bằng những lời dạy thực tiễn đầy trí tuệ, Ngài đã giúp cho những vương quốc đương thời thiết lập được đời sống yên ổn cho dân tộc mình.

Đặc biệt nhất là giáo lý bình đẳng của Ngài đã san bằng tính chất kỳ thị giai cấp nặng nề trong xã hội Ấn Độ. Con người sinh ra đời đều chịu cùng nỗi khổ như nhau và cùng có nhu cầu hạnh phúc như nhau. Điều này từ xưa chỉ có một mình Ngài đáp ứng được tâm thức con người, đến bây giờ và mãi cho đến tương lai.

Thưa đại chúng, Đức Phật dạy con người hãy đứng ngay thân phận mình, tự giải quyết niềm đau, nỗi khổ của mình. Chúng ta không là gạch nối của ai cả, con người là chủ của dòng sinh mệnh mình, nắm trong tay hạnh phúc hoặc đau khổ của mình.

– Giá trị của con người ở ngay nơi họ, trong chính đời sống họ. Sinh ra để sống cho họ, hoàn thiện tự thân họ; mà không phải được sinh ra từ ý muốn của Thần linh. Do vậy, họ có trọn vẹn chủ quyền về đời sống của chính họ. Họ không bị bắt buộc phải phục vụ thần linh và cũng không cần lệ thuộc vào tôn giáo hay một tổ chức nào.

– Đức Phật đến với chúng ta để thuyết minh về sự khổ và con đường thoát khổ. Nói về nỗi khổ thì tôn giáo nào cũng đều nói đến, nhưng để dạy con đường thoát khổ thì khác biệt.

Có những tôn giáo người ta dạy tín đồ, đệ tử muốn thoát khổ chỉ đến gửi niềm tin của mình cho vị giáo chủ hay Thần linh và ta chỉ cần nhờ một người trung gian thay ta làm hết mọi việc. Nhưng trong đạo Phật con đường giải thoát nằm trong bàn tay chúng ta, chúng ta là chủ nhân của bản thân mình. Niềm vui, nỗi khổ là của chính chúng ta, không ai có thể gạt rửa, làm mất đi dùm chúng ta được.

Qua vài nét đặc thù ấy đủ chứng minh sự tồn tại của giáo pháp Đức Thế Tôn giữa dòng đời sinh diệt.

2. Giáo pháp của đức Phật đáp ứng được tâm thức con người mọi thời đại.

Tuệ giác của Đức Phật khám phá được chân lý tối hậu, và tất cả những điều Ngài dạy đều mang đặc tính khế cơ, khế lý và khế thời đáp ứng được tâm thức mọi người, mọi thời và mọi nơi.

Nếu chúng ta có trình độ hiểu biết, khi đến với đạo Phật và thấy giá trị đạo Phật đáp ứng được nhu cầu tri thức của chúng ta.

Nếu khi chúng ta có niềm tin đơn sơ, giản dị của người không tri thức thì khi đến với đạo Phật, chúng ta cũng tiếp nhận được những điều đơn giản, bình thường đạo Phật tặng cho chúng ta.

Nếu ta là một người có khuynh hướng thích suy tư, triết lý thì trong giáo lý đạo Phật có những điều Đức Thế Tôn dạy đáp ứng được nhu cầu tư duy, triết lý của ta.

Nếu tâm hồn chúng ta thuần phác, muốn đi thẳng vào pháp môn thực tập thì trong kho tàng đạo Phật vẫn có những pháp môn cho chúng ta thực tập; nghĩa là đạo Phật đáp ứng được mọi căn cơ của mỗi người, trong mọi thời và từng cấp độ tri thức đều đáp ứng được.

Do vậy chúng ta xác định được một điều là trong tự thân đạo Phật chỉ có một vị giải thoát. Tùy căn cơ, trình độ tri thức, từng loại chúng sanh mà tất cả đều có thể nếm hương vị giải thoát ấy.

Giáo lý đạo Phật không bao giờ trái với chân lý đời thường. Nền tảng nhất của chân lý đời thường là niềm tin nhân quả. Và từ nền tảng này làm cho người đến với đạo Phật ban đầu làm quen với giáo lý để thực tập đều phải giữ gìn năm giới, và năm giới này không bao giờ lỗi thời với xã hội nào cả. Từ mức độ thấp nhất đến mức độ tri thức cao nhất, nếu chúng ta muốn đi vào để làm hạnh phúc cho chính bản thân thì chúng ta phải đi vào cửa ngõ của năm giới. Khế lý là như vậy. Nó luôn là chân lý của mọi nơi, mọi thời và đặc tính của nó đáp ứng được mọi căn cơ không bao giờ bị đào thải. Dù cho thời gian trải qua bao nhiêu thế kỷ thì những điều Đức Thế Tôn dạy vẫn thích ứng một cách linh động trên hành tinh này.

3. Giáo pháp của Đức Thế Tôn chỉ có một vị.

Thưa quý vị, Đức Thế Tôn Ngài đã từng nói: “Giáo pháp của ta hoàn thiện ở phần đầu, hoàn thiện ở phần giữa, và hoàn thiện ở phần cuối.” Câu này Đấng Đạo Sư đã nói trong Kinh Chuyển Pháp Luân hay Vô Ngã Tướng, và bài Kinh ba mươi chín trong Tứ Thập Nhị Chương mà chúng ta đang học đây rất giống câu tuyên ngôn đầu tiên này.

Cuộc đời của Đức Thế Tôn từ lúc chuyển pháp luân cho tới lúc Ngài nhập Niết Bàn lời nói của Ngài trước sau như một không hề có sự thay đổi mâu thuẫn phía trước, phía sau gì cả mà chỉ có một vị. Đó là vị Giải Thoát.

Suốt chiều dài đạo Phật tồn tại, phát triển khắp nơi, phân chia ra nhiều Tông, Phái nhưng chưa có một trường phái đạo Phật nào sinh ra từ giáo lý Ngài chống trái lại lời dạy đầy hương vị giải thoát của Ngài. Đời sống Tăng đoàn từ hai ngàn sáu trăm năm qua cho đến bây giờ mà lòng từ bi, trí tuệ, hương vị giải thoát vẫn không hề mai một, luôn gắn chặt vào từng hơi thở của các người con Phật.

Chúng ta đọc trong Ngũ Đẳng Hội Nguyên có câu chuyện Đức Phật dạy A Nan trong giờ khát thực. Một hôm gần tới giờ khát thực Đức Phật gọi: “A Nan! giờ thọ thực đã đến, ông hãy mang bát theo ta vào thành.” Ngài A Nan: “Dạ.” Khi A Nan bưng bát lên, Đức Thế Tôn dạy thêm: “Nếu ôm bát đi thì phải y nghi thức của bảy Đức Phật quá khứ” A Nan hỏi: “Bach Đức Thế Tôn. Nghi thức của bảy Đức Phật quá khứ như thế nào?” Đức Thế Tôn nói: “A Nan.” A Nan: “Dạ.” Đức Phật dạy: “Hãy bưng bát.”

Đây là một đoạn khá lý thú, nó gần như một công án thiền. Chúng ta hãy đọc kỹ và chiêm nghiệm để thấy đạo lý Thiền được dấu kín nơi đây. Tuy nhiên ở mức độ cạn ta có thể hiểu rằng: đó là Đức Thế Tôn dạy A Nan pháp khát thực trong chánh niệm. Chúng ta đọc Kinh Kim Cang trong phần mở đầu có nói đến cách sinh hoạt của Đức Thế Tôn như sau: “Đức Thế Tôn tới giờ khát thực Ngài đắp y, mang bát tuần tự đi vào thôn trang, dừng lại từng nhà, thí chủ cúng dường đầy bát, Ngài ôm bát về, thọ thực xong, rửa bát, xếp y, tọa thiền.”

Khi nhìn Đức Phật, Ngài Tu Bồ Đề đã phủ phục xuống và bạch: “Lành thay Đức Thế Tôn đã hộ niệm các vị Bồ Tát làm cho các vị Bồ Tát an trú trong tâm Bồ Đề.” Thưa quý vị, chuyện này rất bình thường trong sinh hoạt một ngày của Đức Phật, có gì đặc biệt trong đó mà Ngài Tu Bồ Đề nói Đức Thế Tôn khéo hộ niệm như vậy?

Thưa, mỗi bước đi, mỗi việc làm của Phật đều an trú trong tự tánh định tức là an trú trong năng lực chánh niệm hiện tiền. Chúng ta dụng công tu hành mỗi ngày cũng là chỉ để làm việc này mà thôi. Chúng ta phải thực tập thể nào trong từng sinh hoạt, mỗi bước đi, hơi thở, việc làm luôn an trú trong vùng trời chánh niệm. Làm được điều này là chúng ta đang thực tập con đường ngắn nhất của Đức Phật đã dạy ngày xưa.

Từ ngày xưa cho đến bây giờ dù cho có nhiều truyền thống thiền như Thiền Vipassana, Thiền Thoại đầu, Thiền Mặc Chiếu... đều cũng chỉ đi một con đường chánh niệm tỉnh giác. Có thể có những sắc độ đậm nhạt khác nhau khi các dòng thiền khai triển niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Nhưng chưa có pháp hành nào vượt ngoài “Tứ niệm xứ” của đức Thế Tôn dạy. Thế nên chúng ta gọi giáo pháp của Đức Phật chỉ có một vị là như vậy.

4. Ngay con đường là Niết Bàn.

Thưa đại chúng, khi chúng ta muốn đi xuống phố thì con đường từ đây đến phố đòi hỏi thời gian và xe của chúng ta phải đi ngang qua không gian mới đến phố được. Nhưng con đường tu không như thế, Đức Phật dạy là trong lúc ta có niềm tin, và ngay khi bắt đầu thực tập là tức khắc chứng nghiệm được an lạc.

Điều này không phải khó cảm nghiệm. Ví như khi một niềm vui, hay nỗi bất an, sự ganh tị... có trong tâm thức, chúng ta chỉ cần nhận biết nó đang có mặt, mà ta không phải là nó. Ta là người đứng nhìn cảm thọ đến đi mà không phải là những cảm thọ đến đi đang có mặt trong tâm thức. Rõ ràng ta không phải là những đối tượng đó mà là trạng thái nhận biết, là chủ thể nhận biết. Thế thì ngay trong lúc nhận biết, ngay trong lúc thực tập chúng ta đã chứng nghiệm an tịnh Niết Bàn.

Ngay trong lúc giác ngộ được một điều chúng ta không phải là những cảm thọ là chúng ta đã vượt thoát được cảm thọ. Niềm tin trong sạch bất hoại của người con Phật tức thì phát khởi mà không cần phải đi qua giai đoạn học hỏi giáo lý để hiểu, để khơi mở từ từ. Đôi lúc có những người có duyên lớn với Đạo, không học bao nhiêu nhưng người ta chứng nghiệm được ngay, nếm được hương vị Pháp và có những người ở trong cảnh đau khổ, khốn khó cùng cực người ta giác ngộ. Chúng ta là những người tu, có duyên xuất gia học đạo, chúng ta phải làm thế nào để chứng nghiệm giây phút Niết Bàn của tự tâm, từ đó chúng ta khởi niềm tin bất hoại vào Đạo Pháp. Nếu không,

chúng ta sẽ dễ chán, khó đi suốt đoạn đường tâm linh hoặc đi lạc vào nẻo khác.

5. Phát khởi niềm tin bất hoại.

Thưa quý vị, khi đã nếm được hương vị của Pháp, chúng ta phải tạo điều kiện nuôi dưỡng chúng ta hàng ngày như một thời lễ Phật, một thời thiền tọa, đọc một trang Kinh, một đoạn Luận, một giờ thiền hành trong ngày... Và đôi lúc chúng ta phải tiếp xúc ngay trong ta những khổ đau, những bất an, xao động... Từ những tâm hành tiêu cực này nếu khéo thực tập thì nó chính là đối lực tích cực giúp chúng ta chiêm nghiệm đời sống vô thường để phát triển, củng cố niềm tin bất hoại. Khi đã có niềm tin vững chắc trong ta thì con đường hành trì mới mở ra. Hai điều này hỗ trợ nhau; từ chứng nghiệm niềm vui và hiệu quả của sự thực tập đi đến sự củng cố công trình tu này rất là gần.

Bằng niềm đam mê thực tập rất sâu trong lòng, mình mới nếm được hương vị của pháp. Và chỉ cần không gian tâm thức hé mở một lần thì không có gì đánh đổi được con đường tu; con đường tuyệt vời nhất của chúng ta.

CHƯƠNG XL THÂN TÂM NHẤT NHƯ

Thưa đại chúng,
Thân Tâm Nhất Như là tên của chương Kinh bốn mươi này. Tôi đọc âm Hán văn để quý vị cùng nghe:

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: **“Sa môn hành Đạo, vô như ma ngưu, thân tuy hành Đạo, tâm Đạo bất hành. Tâm Đạo nhược hành, hà dụng hành Đạo.”**

Phật ngôn: **“Sa môn hành Đạo, vô như ma ngưu, thân tuy hành Đạo, tâm Đạo bất hành. Tâm Đạo nhược hành, hà dụng hành Đạo.”**

Đức Phật dạy: **“*Sa môn tu tập đừng như con trâu kéo xe. Thân tuy tu tập mà tâm không tu tập. Tâm nếu tu tập thì đâu cần phải thân tu tập.*”**

Đoạn Kinh này ngắn nhưng hàm ý rất sâu sắc.

Ý thứ nhất là người tu chúng ta hành đạo mà tâm không hành đạo thì cũng giống như con trâu xay lúa đi lòng vòng có nghĩa là đi không tới đâu cả. Cũng tọa thiền, cũng lạy Phật, cũng tụng Kinh... như mọi người nhưng tâm chúng ta buông lung, không có ý thức tu tập gì cả nên không chuyển hóa được tâm và an lạc giải thoát không có mặt

Ý thứ hai là nếu tâm chúng ta luôn tu tập một cách nghiêm túc thì những khổ hạnh, ép xác không còn cần thiết nữa. Tự nhiên phẩm chất an bình tịnh lạc bên trong tràn đầy tỏa hương mà không cần biểu hiện ra hình thức. Tuy nhiên quý vị phải hiểu sâu điều này, không phải tâm tu rồi thì hình thức không cần thiết.

B. ĐẠI Ý.

Đại ý đoạn Kinh là những đệ tử Như Lai phải sống với đạo trọn vẹn cả thân và tâm.

C. NỘI DUNG.

Chúng ta có năm vấn đề cần chia sẻ sau đây:

1. Từ nhân quả biểu hiện thân tâm.
2. Thân và tâm trong tiến trình tu.
3. Thân tâm nhất như của hành giả.
4. Sự tu tập trong tâm.
5. Con đường thực tập và chứng nghiệm thân tâm nhất như.

1. Từ nhân quả biểu hiện thân tâm.

Thưa quý vị, có hai yếu tố để nhìn vào sự liên hệ này.

Chúng ta đều biết là tướng từ tâm sinh, tức là từ tâm thức biểu hiện nên hình hài này. Đó là kết quả tất nhiên của nghiệp quá khứ. Nên điều kiện cùng hoàn cảnh sống của chúng ta cũng là những biểu hiện từ tâm thức. Tâm thức ta như thế nào thì chiêu cảm bạn bè, người thân, đời sống như thế ấy.

Ví dụ như khi tâm ta bất an, khổ đau thì biểu hiện ra bên ngoài mặt mày cau có, bồn chồn. Đức Phật đã dùng một danh từ rất dễ nhận biết là trạo cử. Đó là từ tâm lý phát ra bên ngoài hình hài. Hơn nữa nghiệp thức tự hữu của quá khứ có khả năng đẩy chúng ta rơi vào thai mẹ. Hình hài này được cấu tạo

bởi sáu yếu tố: đất, nước, gió, lửa, không gian, tâm thức, chứ không phải chỉ có bốn Đại là địa, thủy, hỏa, phong như chúng ta thường nghe nói tới.

Hình hài chúng ta nếu chỉ có năm đại thì không thể làm thành sự sống. Nó phải có thần thức ghé vào, mà thần thức luôn đi liền với tập nghiệp đã gieo. Thế nên thân tâm là kết quả hiển nhiên của nghiệp.

Khi thần thức rời hình hài tứ đại, có hai loại nghiệp đưa con người tái sinh vào đời sống kế tiếp; một là tích tập nghiệp tức là nghiệp chúng ta huân tập cả một đời, hai là cận tử nghiệp tức là nghiệp lúc gần chết. Hai loại nghiệp này đẩy chúng ta đi đâu thai.

Theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng lý giải thì quá trình tái sinh của chúng ta có hai điều xảy ra: một là: Khi vừa dứt hơi thở trong tích tắc (sát na) là thọ sanh liền. Đó là những trường hợp định nghiệp (nghiệp định sẵn; rất ác hay rất lành). Thứ hai: Bất định nghiệp, tức lành dữ can bằng hoặc chưa đủ nặng để quyết định thọ sanh thì thần thức gá vào thân trung ấm lửng lơ giữa không gian. Giai đoạn này rất cần sự yểm trợ của người thân.

– Từ lúc ban đầu thọ sanh hình hài này là do nghiệp dẫn và do nghiệp biểu hiện. Thế nên, nếu chúng ta tạo những điều lành, tâm thức được luyện lọc và có định lực chắc chắn chúng ta làm chủ được mình, muốn ghé vào nơi nào thuận duyên thì ghé. Chúng ta cũng nên biết năng lượng lành của thần thức chiêu cảm năng lượng lành của bố mẹ tương lai để mình thọ sanh. Còn năng lượng xấu ác đen tối do chính chúng ta sân si thù hận tham dục... phát ra lúc cận tử, cũng sẽ tìm vùng năng lượng đen tối khôn khổ để biểu hiện.

Cho nên từ nơi tâm thức hiện tại biểu hiện ra tướng, và nghiệp thức của chúng ta từ quá khứ cũng biểu hiện ra tướng. Do vậy khi nhìn chính mình hiện tại chúng ta biết trong quá khứ mình vụng về thế nào, hoặc khéo tu như thế nào.

Chúng ta tu tập không khéo, một đời nghiệp thức không chuyển được bao nhiêu, vì nghiệp quá khứ của chúng ta đã gây không phải dễ chuyển. Nếu đó là định nghiệp thì trong kiếp này chúng ta phải tu thật giỏi mới mong chuyển được nghiệp. Hãy nhìn tính cách của ta là loại tập nghiệp cận của kiếp này, thế mà sửa đổi đã không dễ; huống chi những hạt giống phiền não, lo sợ, bất an, giận hờn, tham đắm...tự chiều sâu của thức tâm hẳn nhiên sẽ khó chuyển vô cùng. Nếu chúng ta không nỗ lực, thiết tha chuyển tu, cả một đời thả trôi bồng bềnh, ngày đoạn tháng qua thì nghiệp vẫn còn đeo đẳng mãi.

– Nếu ý chí ta bền vững, nguyện lực lớn và niềm thiết tha tu hành rất mạnh, thì mới mong chuyển được nghiệp của mình, chuyển được hoàn cảnh sống của mình. Có trường hợp những ông thầy Tướng số đoán rất đúng cho người thế gian nhưng đến với người tu họ đoán không đúng. Vì chỉ dựa vào nhân tướng, dịch lý, âm dương, ngũ hành họ đoán rất chuẩn mực. Nhưng đối với những người tu tâm thức đã chuyển thì họ chuyển được nghiệp của tự thân, chuyển được hoàn cảnh sống của họ. Điều này rất rõ ràng đối với người tâm thức đã tu tập giỏi.

Ngoài sự biểu hiện ra bên ngoài của tướng thì khả năng tâm thức còn tạo được những tướng ẩn, và điều gì làm nên ẩn tướng của con người?

Thưa, đôi lúc chúng ta thấy những con người bên ngoài nhìn rất tầm thường nhưng bên trong họ hàm chứa một loại năng lượng tích cực quý báu, chỉ có thể cảm nhận bằng trực giác mà khó diễn tả bằng lời. Cái quý đó phát sinh từ bên trong tâm thức họ. Ví dụ như có những người mình phải sống với họ rất lâu mới cảm nhận được tất cả đức hạnh tuyệt vời từ nơi họ. Có những bậc Thiện trí thức chúng ta gặp mà không biết, chúng ta phải tinh tế lắm mới nhận ra được.

2. Thân và tâm trong tiến trình tu.

– Thân tu mà tâm không tu.

Chúng ta thường có bệnh khi mới vào chùa rất hăng hái, nhưng tu càng lâu chức quyền càng lớn, địa vị càng cao thì càng buông trôi. Giữ được hình thức mà không để hết tâm vào chuyện tu. Phần lớn trong Già lam sự rơi rụng không ở trong các vị Sa di hay tân Tỳ kheo mà các thầy có địa vị cao trọng, uy tín lớn lại dễ rơi vào dòng chảy ngũ dục nhân gian. Thế nên nhiều khi sống trong Đạo lâu chúng ta càng lo là với việc tu. Có thể thân vẫn còn tu mà tâm tu đã mất. Có thể mỗi ngày có hai buổi tọa thiền, ta đi thiền hành như bao người nhưng trong tâm chưa hề cùng làm một việc như thân, do nhiệt tình tu đã nguội. Dĩ nhiên, tập khí nghiệp thức của mình thường đi theo con đường không tỉnh thức. Chúng ta phải khéo giữ gìn, phải làm thế nào nuôi dưỡng mình, mỗi một ngày sự thiết tha tu tập mỗi lớn và nếu một ngày đi qua mà tâm chúng ta thấy hờ hững với chuyện tu, để thân tu mà tâm không chịu tu thì sự đổ vỡ đang tới. Có những đổ vỡ chúng ta không thấy vì nó ở tận bên trong. Cũng giống như chúng ta thấy có những cây cột nhà còn nguyên vẹn đứng yên như vậy nhưng mối đã ăn rỗng ruột bên trong rồi.

Trường hợp người tu chúng ta giống như thế thì hứa hẹn một ngày nào cũng mục rữa mà thôi. Tuy nhiên, vẫn còn khá hơn là tâm đã không tu mà thân cũng không tu thì đại họa cho nhân gian.

– Tâm tu mà thân không tu.

Thân không tu mà tâm tu, thưa quý vị chỉ có những vị Bồ Tát tái lai mới biểu hiện điều này. Các vị cũng sống đời thường như chúng ta, không thể nào biết được và họ cũng muốn dấu thân phận của mình nhưng tâm các Ngài là tâm Thánh hiện trong tướng phàm phu. Cũng có những vị Thầy rất giỏi trong nhân gian nhưng muốn ẩn mình để có thì giờ, điều kiện nuôi dưỡng năng lượng giác ngộ, nuôi dưỡng đạo tâm hoàn thành Thánh hạnh giải thoát, nên họ không ra giáo hóa và không bao giờ nói ra đạo lý. Điều đặc biệt có thể minh chứng là những con người càng giỏi trong cuộc đời thì càng ít phô trương. Như những người thực sự giàu có ít khi ai biết họ giàu vì họ không phô trương. Và thường những người trí thức thực sự họ nói rất ít, họ lặng lẽ nhiều hơn.

Từ lãnh vực rất cạn, thấp của thân phận con người nhìn đến xã hội, đến một trung tâm tu học hay một tự viện cũng giống như thế. Một trung tâm nào còn giữ được nét giản dị, đơn sơ, thanh đạm trong đời sống thì trung tâm ấy cả phẩm và lượng rất giàu có vì đã được nuôi dưỡng từ bên trong.

Một đạo tràng, hay một dòng tu nào mà hình thức bên ngoài phô trương hào nhoáng, đẹp đẽ thì xem chừng đời sống bên trong của họ đang trên đà tuột dốc, suy thoái. Thông thường sự phô trương, khoe khoang hình thức bên ngoài đem đến thiệt thòi nhiều hơn là có lợi, nó bào mòn phẩm chất tu tập mà chúng ta không thấy bởi màn vô minh phủ trùm lên tâm thức chúng ta.

Dĩ nhiên, trường hợp những phàm Tăng như chúng ta, tâm tu mà thân không tu đưa đến những điều bất lợi. Trong đời sống thông thường những Phật tử, cư sĩ hay để ý đến hình thức bên ngoài trước khi thăm dò vào nội tâm, và họ cũng đâu có thì giờ để tiếp cận nhiều mà nhìn vào nội tâm người tu chúng ta; cho nên nếu đời sống bên ngoài làm cho họ nghi ngờ tức khắc những gì tốt đẹp của chúng ta có mặt, cho dù chứng nghiệm tuệ giác thực sự đi nữa cũng đổ vỡ, họ không còn tin chúng ta nữa. Chúng ta không thể nói tu tại tâm được, không thể nói tôi tu tôi biết, hình thức không quan trọng. Chúng ta tu là phải làm hai điều này cùng một lúc, thân tâm phải luôn là một.

Thông thường khi nói đến tâm tu, thân không tu là chúng ta chỉ nhìn ở bình diện cạn. Cũng câu nói đó nhưng tâm thực sự có phẩm chất tu ở bình diện

sâu nhất là ngộ được lý và từ chuyên môn gọi là “kiến đế.” Trong nhà Thiền gọi là người thấy được tánh: “kiến tánh khởi tu.” Ấy là trường hợp người đã đi vào được tầng thâm sâu của tâm tu thấy được tánh nên không cần hình thức nữa.

Chúng ta nhớ là sau khi thọ Tỳ kheo giới, năm năm học luật, tức là năm năm học Tỳ Ni Tạng để làm cho thân và tâm thuần nhất. Thế nên trong tất cả mọi sinh hoạt, oai nghi của một ngày chúng ta phải luôn làm chủ được mình. Tâm không được chạy ra ngoài mà luôn an trú trong thân hành và niệm tỉnh giác luôn có mặt.

Sau năm năm học như thế thì được cho đi du phương, có thể đến đạo tràng này đạo tràng khác, tham vấn cho đến bao giờ duyên đạo sáng, quay về nhận được tâm Phật của chính ta, có niềm tin vững chắc thì đó là người “thấy tánh.” Người nhận được tâm Phật rồi lúc ấy mới tìm một nơi nào đó để an cư, tâm thực sự an trú trong định từng sát na không rời nên bây giờ mới không cần hình thức. Có thể người ấy sống lang thang phiêu bồng, khoác áo ăn mày vào phố thị, sống trộn lẫn trong nhân gian. Đây là những bậc đang luyện tâm, đang mài dũa tâm và họ là người thực sự nắm được tâm. Họ đã đạt đến tầng thâm sâu của người tu tâm nên không cần thiết đến hình thức nữa.

3. Thân tâm nhất như của hành giả.

Thưa quý vị, chúng ta có thể thử đi vào sự thực tập cạn của thân tâm nhất như. Kinh ghi: Bồ Tát có hạnh tu là “Anh Nhi Hạnh”. Anh nhi hạnh là hạnh bé thơ.

Khảo sát của y học hiện đại cho ta thấy giai đoạn bé thơ là giai đoạn của thân tâm nhất như. Đây là vấn đề dễ kiểm nhận.

Thưa, không có một đứa bé nào đang nằm trong nôi mà khi nghe âm thanh mặt nó không rạng rỡ, đưa một món đồ chơi đầy màu sắc mà mắt của nó không sáng bừng như một thiên thần. Nhìn nó ta thấy cả thân và tâm nó rất sống động. Nó chưa hề có sự phân mảnh của tâm thức, không hề có chuyện mắt nhìn đồ chơi mà ý nghĩ chỗ khác. Trạng thái này rất giống với tâm ban sơ của “Anh Nhi Hạnh”. Càng lớn lên thì quá trình phân hai của thân tâm bắt đầu có mặt. Đến già thì tâm thức của chúng ta càng đi hoang nhiều hơn lúc trẻ, và muốn giữ tâm lại với thân, điều này rất là khó. Lòng ta nếu không nhớ đến quá khứ thì cũng lo lắng chuyện tương lai, và nếu hai điều này

không có mặt trong tâm thức thì ta cảm thấy trống trải, cô liêu, hoảng sợ vô cùng.

Tôi chia xẻ điều này để quý vị cảm nhận nếu không khéo, đến già chúng ta sẽ lâm vào tình trạng như vậy. Nghiệp thức đẩy chúng ta khó không chế cho nên đời sống người tu là phải làm thế nào đi ngược dòng trở lại vào giai đoạn đầu đời như bé thơ để làm cho tâm có mặt ngay nơi thân. Tuy chúng ta tu chưa đủ giỏi, nhưng làm được tâm luôn có mặt nơi thân. Dừng tâm được ngay đây, giờ phút này là đủ thấy hạnh phúc nhiều gấp bội so với cuộc sống đời thường.

Điều chúng ta thử hỏi tại sao giai đoạn bé thơ tâm hồn nó thánh thiện như vậy? Đến khi lớn tâm hồn bị phân mảnh như vậy? Thừa gốc tâm hồn bị phân mảnh là do tiếng nói của tâm thức. Ý thức là gì, là tiếng nói thì thầm, ký ức là gì, cũng là tiếng nói về hình ảnh ta lưu trữ. Tất cả những gì mà ta gọi là vọng thức chẳng có gì lạ chỉ là tiếng nói thì thầm. Và tiếng nói thì thầm là nền tảng phát sinh mọi vui buồn, mọi cảm thọ và xa hơn nữa phát sinh phiền não khổ đau. Đó là hạt nhân chính dẫn chúng ta tái sinh vào ba cõi, sáu đường.

Chúng ta tu tập chánh niệm, là mời năng lượng nhận biết tỏa sáng trong khi tiếp xúc. Là chúng ta làm thế nào cho tiếng nói thì thầm trong tâm thức vắng mặt trong cái nhìn của chúng ta lúc tiếp xúc trực tiếp với sắc mầu, với âm thanh ngay sát na hiện tiền. Làm điều này được là chúng ta triệt tiêu nghiệp thức quá khứ, triệt tiêu vọng thức vừa sinh khởi. Ngay nơi đây ta triệt tiêu luôn hạt mầm của tâm thức dẫn dắt vào nỗi khổ, niềm đau. Làm được điều này là thân tâm chúng ta hợp lại làm một. Đây là bước đầu thực tập “Anh Nhi Hạnh” để đi vào trạng thái “thân tâm nhất như.”

4. Sự tu tập trong tâm.

Những bước chuẩn mực của thiền tập được đặt trên bốn pháp hành do Đức Phật chế tác cho người tu nếu không đi vào thì không thể thành công là: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Tôi đoán chắc rằng chưa có một truyền thống Thiền nào từ Đạo Phật mà vượt ngoài bốn pháp hành này cả.

Con đường để chúng ta thực tập dễ dàng nhất là đi vào cửa ngõ niệm thân. Ngay từ ngày đầu tiên làm Sa di là chúng ta đã phải làm điều này. Trong mọi động tác của thân hành chúng ta đều dùng ý thức soi sáng, kéo tâm về lại nơi thân và con đường này đã trao ngay cho chúng ta an bình, hạnh phúc trong lúc thực tập.

Nếu không đi vào con đường này, dù chỉ ở mức độ cạn nhất, thì chúng ta không thành tựu oai nghi của người tu. Oai nghi không có thì phạm hạnh không thể phát sinh. Người tu ra đường mà lãng xăng nói cười, đi đứng không đoan nghiêm thì còn gì là phong cách của người tu nữa.

Đôi khi chúng ta rất khó chịu khi thấy các vị thầy lớn bỏ quên điều này. Họ nghĩ những người tu giỏi là những người tham gia vào nhiều lãnh vực này nọ và trở thành người lịch lãm trong nhân gian. Điều này không đúng. Người tu giỏi là những người vụng về giao tiếp với nhân gian, mà chỉ cần rất giỏi với chuyện niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, và niệm pháp. Chúng ta không cần lịch sự với đời, không cần thù tiếp dễ thương với Phật tử, lấy lòng Phật tử; điều đó không cần thiết. Vấn đề chính yếu của người tu là thực tập bốn pháp hành này.

Từ nền tảng của Tứ Niệm Xứ chúng ta thâm nhập vào Đạo, và có thể dùng lãng kính này rơi vào kinh điển Đại Thừa, kinh điển Nguyên Thủy thì những ẩn dụ của Đức Phật dạy hay của các bậc Thầy sẽ bùng sáng. Ta cũng có thể dùng nó rơi vào những bài pháp thoại của các vị để thấy chất tu có mặt hay không? Hay chỉ toàn là ngôn ngữ như sấm động nhưng trong đó không có thực chất. Chất tu nếu không đặt trên căn bản bốn pháp hành này để kiến tạo thì con đường truyền đạt chỉ là pháp học mà thôi. Chúng ta có thể khẳng định điều như vậy vì phẩm chất tu chưa trải nghiệm hãn nhiên sẽ dẫn người ta đi vào mê mông chữ nghĩa.

Tu tập, thực hành Tứ Niệm Xứ là những điều rất bình thường như ăn cơm, mặc áo, nó gắn liền với mình như hơi thở và nó là pháp hành căn bản nhất. Nếu chúng ta thực tập giỏi một trong bốn pháp thì không những làm cho phiền não, khổ đau rơi rụng mà còn đoạn dứt sinh tử luân hồi trong hiện đời. Chúng ta nghiệm được Niết Bàn An Lạc bằng con đường Tứ Niệm Xứ.

5. Con đường thực tập và chứng nghiệm.

Con đường thực tập để người tu kinh qua và chứng nghiệm có bốn tầng: Đem tâm về lại với thân. Làm chủ được thân. Thân chỉ là sở hữu. Sinh tử tự tại.

– Thừa quý vị từ mọi lãnh vực bên ngoài cũng như bên trong chúng ta có mặt thực sự thì mới điều động được, làm chủ được. Ví dụ chúng ta là chủ nhà mà không có mặt trong nhà thường xuyên, không có mặt thực sự trực tiếp điều động công việc trong nhà thì ngôi nhà đó là ngôi nhà hoang. Chúng ta không có mặt nơi đó thì chúng ta không có thể làm chủ được nơi đó. Và

nhìn vào bản thân người tu chúng ta nếu đem tâm về được với thân thì chúng ta làm chủ thân được. Bước đầu căn bản của người tu là làm chủ được thân.

Ngày xưa Đức Thế Tôn làm được điều này phải mất sáu năm. Ngài phải có ý chí rất mạnh mới làm chủ hoàn toàn thân Ngài. Chủ động hoàn toàn thân hành của mình. Và bước đầu của sự thực tập là đem tâm hoàn toàn an trú nơi thân. Không một người tu nào mà thân tâm trạo cử.

Ở mức độ cạn trong đời sống bình thường, chưa phải là người tu giỏi nhưng có ý chí mạnh thì cũng làm chủ được thân mình. Có một lần Ngài Suzuki, trong một buổi giảng ở Hoa Kỳ, đang ngồi bất thần một làn gió phát qua những trang giấy trên bàn tung lên. Mặc dù đang chú tâm để giảng dạy Ngài vẫn đưa tay lên bắt lại được, và điều này chứng minh khi những người tu mà tâm họ an trú trong thân thì tất cả những điều nhỏ nhặt xảy ra nơi thân cho đến bên ngoài họ đều rất tinh tường. Người ta không cần theo dõi sự tu hành của chúng ta giỏi như thế nào, họ chỉ cần nhìn những cử chỉ, hành động nơi thân là biết được người đó có đem tâm về lại với thân thành một mối hay không. Thân hành an tịnh là biểu hiệu đời sống tâm thức chúng ta điều phục được hay chưa.

Những chuyện nhiều khi rất nhỏ nhưng nói lên những điều rất lớn. Nghe một người nói một câu chúng ta biết được tâm thức của họ như thế nào. Cũng như khi nhìn việc làm rất nhỏ của họ chúng ta có thể biết được thân và tâm họ có an trú từng sát na trong chánh niệm hay không.

– Xin lưu ý quý vị bước đầu là thân và tâm phải một nơi để chúng ta bước được bước thứ hai là làm chủ được thân. Và chúng ta sẽ thấy thân chỉ là vật sở hữu của tâm, mà không phải thân là ta. Để rồi cuối cùng làm chủ được tử sinh. Tuy nhiên, dù chưa đạt được vào tầng thâm sâu nhất, Thiền nhân cũng có khả năng vận dụng dòng năng lượng tự hữu từ tâm thức để làm thư giãn thân, khắc phục được bệnh tật. Cho nên chúng ta biết có những người sống trong rừng sâu hoang dã hay trên núi cao thuốc men không có, y sĩ cũng không có, vậy mà họ lướt qua được bệnh tật, lướt qua được sự khắc nghiệt của thời tiết một cách nhẹ nhàng. Bởi họ làm được công việc ban đầu là làm chủ được thân.

– Khi thấy được thân này là sở hữu của mình tức thì bước thêm vào một tầng sâu hơn nữa là nhận biết những cảm thọ vui buồn đến đi sinh diệt bị ta nhận diện; nó cũng không phải là ta mà là sở hữu của ta. Thế thì ta là gì? Ta chính là năng lượng nhận biết lặng lẽ, tỉnh sáng, hiện tiền. Năng lượng chánh niệm

tĩnh sáng và nhận biết này bất động và khi đi sâu vào tầng này thì ta có khả năng rời hình hài tứ đại, sống chết tự tại.

– Thừa đại chúng, có những thiện nhân có thể chết được theo ý muốn nhưng vì chưa loại trừ sạch lậu hoặc nghiệp thức, nên còn đoạn cuối cùng của con đường Niết Bàn nữa. Chúng ta phải thể ngộ tâm Phật bản nhiên của chính mình khi đó mới có thể đoạn tuyệt luôn hạt giống tử sinh.

Vượt qua mỗi tầng như thế, công phu thực tập hành trì của chúng ta dày bao nhiêu thì chúng ta chứng nghiệm được hạnh phúc tự thân lớn bấy nhiêu. Khi ta an trú vững chãi trong trạng thái tâm nhận biết tĩnh sáng sâu sắc, ta thấy thân chỉ là sở hữu mà không phải là ta thì những buồn vui, đau khổ, giận hờn, tuyệt vọng... có đến nhưng rất ít và ta lặng lẽ, bình thản nhìn, nó sẽ nhẹ nhàng ra đi. Thừa, càng bước vào chiều sâu tự tâm bao nhiêu thì chúng ta càng hạnh phúc bấy nhiều.

CHƯƠNG XLI NỖI SỢ TỬ SINH

Thưa đại chúng,
Hôm nay chúng ta đi vào chương bốn mươi một có chủ đề Nỗi Sợ Tử Sinh.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: **“Phù vi đạo giả, như ngư phụ trọng, hành thâm nê trung. Bì cực bất cảm tả hữu cố thị. Xuất ly ứ nê, nãi khả tô tức. Sa môn đương quán tình dục, thậm ư ứ nê, trực tâm niệm Đạo, khả miễn khổ hỷ.”**

Đức Phật dạy: ***“Người tu tập giống như con trâu kéo xe, chở rất nặng đi trong chốn bùn lầy. Cho dù mỗi một vô cùng cũng không dám nhìn qua hai bên. Bao giờ ra khỏi chốn bùn lầy kia mới dám nghỉ ngơi. Các vị Sa môn phải quán chiếu tình dục như bùn lầy, một lòng chuyên chú nhớ đến Đạo mới có thể vượt thoát cảnh khổ.”***

B. ĐẠI Ý.

Đại ý chương bốn mươi một này là chúng ta hãy tỉnh giác, tỉnh cần luôn quán chiếu nguồn gốc và nỗi khổ tử sinh để cầu thoát sinh tử.

Trong chương Kinh này ở câu đầu Đức Phật nói ví dụ: “Nhu trâu kéo nặng đi qua vùng bùn lầy rất mỗi một cũng không nhìn ngó hai bên, khi nào ra khỏi mới dám nghỉ ngơi.” Đây là Ngài chỉ ví dụ để đưa đến câu quan trọng hơn: “Sa môn quán chiếu tình dục như bùn lầy rất đáng sợ.”

Thưa đại chúng, chúng ta đang đi trên con đường vượt thoát bùn lầy nên mắt phải nhìn thẳng tới trước. Với ý chí dũng mãnh nhìn thẳng tới trước mới mong vượt thoát nỗi khổ sinh tử, luân hồi. Nếu không thì chúng ta ghé lại bên đường ngồi chơi, rồi nằm dài ra ngủ luôn. Trên con đường dài người lữ hành chốn nhân gian làm như thế, đôi khi người tu chúng ta cũng làm như vậy. Một là chúng ta dừng lại do những phù hoa giả tạo trên con đường đi lỗi mình, hai là trên đường tu khi chúng ta đạt được một chút an lạc rồi dừng lại nơi đó. Trong khi một hành giả, một Thiền nhân thực sự thì không bao giờ như vậy. Chúng ta phải thành tựu Niết Bàn chứng Phật quả chứ không an trú trong thành đạt nửa vời.

C. NỘI DUNG.

Chúng ta sẽ khai thác kỹ ba phần chính của bài Kinh: Hình ảnh, ẩn dụ của kinh điển. Sa môn quán chiếu tình dục và trực tâm niệm đạo.

1. Hình ảnh ẩn dụ trong kinh điển:

Thứ nhất là hình ảnh ẩn dụ trong A Hàm. Thứ hai là hình ảnh ẩn dụ trong văn học Đại thừa, và hình ảnh ẩn dụ trong văn học Thiền.

– Đặc biệt trong kinh văn của đức Phật Ngài dẫn dụng rất nhiều ví dụ dễ hiểu, gần gũi nhân tình làm cho chủ đề trình bày rất sáng và làm tâm thức người nghe không chán. Các vị thầy lớn cũng thường đưa ra ví dụ và ẩn dụ trong Kinh văn để giải minh về đoạn đường sinh tử, nỗi nhọc nhằn, và nỗi lo sợ của chúng ta phải làm thế nào vượt thoát.

Trong chương Kinh thứ hai mươi bảy Đức Phật từng trưng ra cụ thể những ẩn dụ: khúc củi trôi sông nếu không bị tấp vào bờ, không tấp vào cồn đảo không bị chìm, không bị người ta vớt thì nhất định nó trôi ra đến biển. Và chương này Đức Phật ví dụ như con trâu kéo xe trở nặng đi trên con đường bùn lầy... đó là những ẩn dụ trong văn học A Hàm được tuyển dụng. Và tôi xin kể thêm một ẩn dụ nữa là có một tên tử tù bị dẫn ra pháp trường sửa soạn chém thì may mắn thay anh thoát được. Lúc đó nhà vua thả bốn con voi rượt theo. Tên tử tù chạy đến bờ giếng nắm sợi dây để nhảy qua nhưng dây quá ngắn, không đưa đủ qua bờ giếng bên kia nên đành theo dây thả người

xuống dưới. Nhìn xuống thì thấy đám rồng lửa, nhìn quanh thì thấy bốn con rắn độc, nhìn lên trên thì hai con chuột trắng, đen đang gặm sợi dây anh đang nắm. May mắn thay có một bầy ong mật đi ngang qua làm rớt năm giọt mật ngay đúng môi anh. Mật ngọt quá làm anh quên hết mọi nguy hiểm, quên cái chết đang kề cận ba bên bốn phía.

Đây là một hình ảnh ẩn dụ rất hay. Chúng ta cũng đang nắm lấy sợi dây thọ mạng của mình như chàng tử tù kia. Ngày tháng đi qua gặm mòn sợi dây thọ mạng mỏng manh ta đang nắm, tứ đại trong thân bức ngặt gây nên tật bệnh đang rập rình ba bên, bốn bề. Phía dưới tam độc tham, sân, si đang phun lửa. Bất an, phiền não đốt cháy tâm can. Thân tâm và đời sống bên ngoài bên trong luôn bức bách chưa phút nào dừng. Thế mà chỉ cần năm, ba giọt mật của ngũ dục làm ta quên hết sự sống chết đang đến với ta.

Một điều dễ chúng ta cần lưu ý trong văn học A Hàm Đức Phật đã dùng rất nhiều ẩn dụ để nhắc nhở, khích lệ cho chúng ta biết sợ nỗi khổ tử sinh đang rượt đuổi mình, sợ cái chết đến trong từng ngày, trong từng hơi thở như trong chương ba mươi tám Phật đã dạy: “Mạng sống của con người chỉ bằng hơi thở vào, hơi thở ra mà thôi.”

Nỗi khổ trong nhiều kiếp luân hồi rất đáng sợ, duyên đạo ta không khéo gieo, sự tu tập không giỏi thì chắc chắn chúng ta rớt lại trong ba cõi sáu đường nên trong văn học A Hàm Đức Phật nhấn mạnh về con đường nguy hiểm, đáng sợ hãi của nỗi khổ tử sinh.

– Trong văn học kinh điển Đại Thừa, Đức Phật không vận dụng đưa ra những ví dụ để đệ tử của Ngài kinh sợ tử sinh nhiều như văn học A Hàm.

Sự khác biệt giữa văn học A Hàm và văn học Đại thừa là một bên đặc biệt chú trọng người tu phải thoát khỏi con đường sinh tử, một bên nhấn mạnh phát Bồ Đề tâm hành Bồ Tát Đạo. Các vị Bồ Tát phải ngay trong cuộc đời thọ nhận sáu pháp Ba La Mật rồi lăn lộn ở cõi nhân gian giáo hóa muôn loài để thành tựu quả Phật. Chúng A La Hán, chưa phải là thành tựu cuối cùng của văn học Đại thừa muốn nói đến.

Trong văn học Niết Bàn cũng cho chúng ta biết Đức Phật dạy các thầy Tỳ kheo rằng con đường giải thoát sinh tử vẫn là con đường tạm thời chưa phải con đường viên mãn của người tu. Viên mãn của người tu là đạt đến Phật quả.

Như thế văn học Phật giáo phát triển có điều khác gì biệt với văn học Phật giáo Nguyên thủy? Thưa, họ chỉ cho chúng ta biết quả chứng của các vị Tỳ kheo ngày xưa chỉ là quả vị nửa chừng. Đoạn được kiến hoặc, tư hoặc, chứng nghiệm được Tịch diệt ở mức độ cạn chưa thực sự thành tựu bản hoài của người tu, chưa đi trọn con đường vượt thoát thân phận con người. Chúng ta phải thành tựu Phật quả mới thực sự giải thoát.

Chúng ta bước vào văn học Bát Nhã cũng nằm trong hệ Đại thừa, khai triển Như Lai Tạng và tự tánh Như Lai, cho rằng chất Phật nằm ở trong phiền não. Phiền não dày đặc bề bên ngoài nhưng có Phật ở trong.

Hình ảnh ẩn dụ cho chúng ta dễ thể nhận nhất là tổ mật ong. Mật ong ngon ngọt nằm giữa, nhưng bên ngoài thì những con ong bầu quanh, đậu đen nghịt kín mít. Chúng ta chỉ thấy những con ong bao vây thật dễ sợ, nhưng thực tế bên trong đầy mật rất ngọt. Giống như phiền não, khổ đau, nghiệp chướng bao quanh rất là dày trong tâm thức con người, nhưng bên trong mỗi con người đều có vị Phật ở đó.

Một ví dụ nữa như hạt gạo thơm nang hương chợ Đào chất vị của nó rất thơm ngon nhưng bên ngoài là lớp vỏ lúa thô cứng bao quanh và một lớp cám mỏng bám chắc khó cạo gọt. Như tự thân con người ai cũng có tâm Phật bên trong nhưng bên ngoài là lớp vô minh, ngoài lớp vô minh là phiền não, ganh tị, giận hờn, lo sợ... cũng là lớp trấu bên ngoài.

Hay tôi có thể lấy ví dụ khuôn đúc tượng bằng đất, vì chỉ có đất mới chịu nổi sức nóng hàng ngàn độ của đồng. Và khi đúc xong một tượng Phật, một cái chuông, chúng ta thấy duy nhất một khối đất đen xù xì, nhưng đập vỡ lớp đất bên ngoài tức thì một ông Phật bằng vàng hay chuông bằng vàng hiện ra. Sau đó người ta mang ra đánh bóng, hình Phật lộ ra phát quang sáng ngời, tôn trí lên bàn thờ thiên hạ ai cũng lạy.

Chính từ những ví dụ trong văn hệ Niết Bàn hay Bát Nhã cho chúng ta biết là trong bản thân chúng ta, tự trong mỗi hình hài của sinh linh này đều có chất Phật. Chúng ta đều có khả năng thành Phật mà cứ nghĩ mình là lớp đất sét bên ngoài tượng Phật, là vỏ lúa, là lớp cám. Không biết rằng mình chính là ông Phật bằng vàng bên trong.

– Cánh cửa của Thiền nhân.

Từ văn học Phật giáo Đại thừa, chúng ta bước vào văn học nhà Thiền sẽ thấy các vị Thiền sư rất tuyệt vời. Khi chúng ta hỏi các Ngài Phật ở đâu ông chỉ

liền mà không vận dụng văn học kinh điển để ta kịp suy nghĩ, tư duy gì cả. Ông chỉ ngay cái gì là Phật đang ngự trong hình hài này.

Thế nên ta có thể nói văn học Thiền kế thừa được tinh thần Phật giáo Đại Thừa rất nguyên vẹn, làm cho tinh hoa Phật giáo Đại Thừa hiển lộ rạng ngời.

Ví dụ một hôm có vị Tăng đến hỏi Ngài Cảnh Thanh: “Bạch Thầy, con là kẻ mới vào tùng lâm, tu chưa được bao lâu xin Ngài từ bi mở cho con một lối vào đạo.” Ngài Cảnh Thanh bảo: “Ông có nghe mưa rơi ngoài hiên không?” “Dạ thưa có.” “Ngay chỗ đó vào, ngay chỗ đó vào.” Đó là con đường vào bằng tai.

Đi vào bằng con đường của mắt có câu chuyện như sau: Ngài Vô Nghiệp đi vào đánh lễ Mã Tổ: “Thế nào là Phật?” Mã Tổ nói: “Cái đồ ngốc, vác Phật đi tìm Phật.” Ngài Vô Nghiệp không hiểu gì hết đánh lễ tạ từ. Khi ra về Mã Tổ thấy thương nên tiến ra ngoài cổng. Đang đi thì Ngài vỗ vào vai Vô Nghiệp, Vô Nghiệp quay ngó lại, ngơ ngác. “Đâu không phải là Phật đang phóng quang.” Mã Tổ nói. Ngay lúc đó Vô Nghiệp nhận ra được con đường vào bằng mắt.

Thưa quý vị, chúng ta ai cũng có sự nhận biết khi nhìn, khi thấy, khi nghe, và cái biết này trực tiếp. Nhưng thông thường khi nhận biết rồi chúng ta còn thêm vào nhận biết ấy những thì thầm và những thì thầm này kéo dài thành những phiền não, khổ đau, vui buồn của cảm thọ. Trong khi chính chúng ta chỉ là cái biết sáng rõ, hiện tiền vô niệm và đó là Như Lai Bất Động. Nó nằm ngay trong phiền não bờ bờ này, chỉ cần quay lại nhận ra mình chính là Như Lai Bất Động, tức khắc mọi phiền não, khổ đau của trần gian rơi rụng: ngay nơi đó là đường vào. Người xưa tu, khi an trú được trong vùng đất này họ nói: “Nhất niệm thiên thu, thiên thu nhất niệm.” là như vậy.

Cho nên những hình ảnh ẩn dụ từ văn học A Hàm, văn học Đại thừa, văn học Thiền... tuy chia ra làm ba để giải thích nhưng không có biên giới rõ ràng cho những vấn đề khác biệt về bản chất.

Trong văn học A Hàm Đức Thế Tôn cũng chỉ dạy cho chúng ta biết quay về tự thể tâm Niết Bàn để an trụ, trong văn học Phật giáo Phát triển cũng vậy, tuy nói lên nhiều ví dụ nhưng cũng để qui chiếu lại tự tâm ta vốn là Phật đã thành, đã có từ muôn vạn kiếp. Hay dùng một từ gần nhất để diễn đạt là cái “nhận biết bất động đã có sẵn nơi anh, không phải tu rồi mới có sự nhận biết ấy.”

Dĩ nhiên, trong văn học Thiền đặc biệt các Thiền sư khai triển trực tiếp những điều này. Tuy có nhiều thể loại, cách thức, ngữ cú và hình ảnh khác nhau nhưng ý sâu xa nhất đều có chung con đường quay trở lại khéo nhận ra trong sinh diệt của hình hài ngũ uẩn này có cái không sinh diệt.

Ngoài ra văn học Thiền có thể chia ra ba tầng: tầng đầu là đi vào qua ngôn ngữ, thứ hai là con đường thực tập, thứ ba là chứng nghiệm sự nhận biết tâm Phật tự có của chúng ta.

Chúng ta vừa bước qua phần đầu của chia xẻ ngôn ngữ, văn tự. Thứ hai là con đường chúng ta thực tập cho được. Và điều khó hơn là chúng ta chứng nghiệm sự liễu ngộ.

Liễu ngộ hay thể nhận là một việc, có niềm tin là một việc nhưng làm thế nào để sống liên tục trong từng phút giây, điều này không đơn giản. Nhận ra đường đi chưa phải là xong, người xưa có khi ngồi rách bảy cái bồ đoàn. Chúng ta nếu tinh tấn thì công phu hàm dưỡng nhiều khi phải mất mấy chục năm. Ngài Quốc Sư Huệ Trung ngộ đạo rồi lên núi bốn mươi năm. Ngài Triệu Châu ngộ đạo rồi hành cước cho đến tám mươi tuổi.

Người xưa có câu: “Chưa ngộ đạo thì lòng khăng khăng như đưa ma mẹ, ngộ đạo rồi thì lòng cũng khăng khăng như đưa ma mẹ.” Câu ấy nói gì? Thừa, khi mới vào đạo lòng tu chúng ta thiết tha, chăm chú lo lắng như nhà có tang mẹ, và ngộ đạo rồi nắm được đường đi, lòng cũng miệt mài không lơ lửng; ba trăm sáu mươi đốt xương của hình hài này mình đầu tư vào một chuyện tu mà thôi. Khi đã thành thoi, phàm Thánh đều rũ sạch, sinh tử đều như mộng rồi, lúc bấy giờ chúng ta mới có quyền thênh thang tự tại.

Đến lúc này thì sinh tử, luân hồi, lục đạo không có gì nắm được chân người tu nên có người hỏi Ngài Qui Sơn sau khi chết rồi Ngài về đâu, Ngài cười bảo: “Sau khi chết ta xuống dưới núi đầu thai làm một con trâu, hông bên tả viết bốn chữ Qui Sơn Linh Hựu lúc đó ông gọi Qui Sơn Linh Hựu hay là con trâu?”

Thưa quý vị, thường khi nghe câu hỏi của người hay chính mình đặt câu hỏi là tâm thức ta liền khởi ý suy nghĩ lung tung, vận dụng ý thức sinh diệt đoán này, đoán nọ. Đâu biết rằng mình đang bị người ta lừa gạt.

Vì khi chúng ta cất tiếng hỏi là đã lạc vào vùng trời của vọng thức lao xao, khởi ý phàm Thánh và ở đây khi nghe Qui Sơn trả lời thì trong chúng ta lại

khởi lên hình ảnh con trâu, dòng chữ rồi tính toán phải trả lời thế nào thì ngay chính lúc đó chúng ta đã đánh mất Bất Động Trí của Như Lai.

Người tu chúng ta an trú tâm được nơi Đạo không phải là người khoác y đồ, mặc áo lễ phục vàng, đội mũ quốc sư. Không phải đi đứng khệ nệ, cũng không phải là người ngồi thiền suốt ngày mà được đánh giá là người sống được với Đạo. Người sống được với Đạo là người từng sát na không được rời Như Lai Bất Động Trí, lúc nào cũng an trụ trong sự nhận biết vô ngôn sáng ngời, tĩnh lặng.

2. Cách ẩm là mê.

Thưa đại chúng, nỗi sợ lớn nhất của đời người là chết và sống mà thông thường chúng ta không thấy đó là nỗi sợ. Chúng ta hay lo sợ về những điều vu vơ không đâu. Trong đời sống chúng ta thường có những dự tính không làm được vì không lường được cái chết, và cái chết đến rất bất ngờ vậy mà chúng ta vẫn tưởng thọ mạng mình lâu dài, bất tận.

Và hai điều cho người tu thấy rõ hơn, là chúng ta càng già năng lực càng yếu vì nghiệp thức tích tụ rất dày, nên tạo thành đời sống với nghiệp quá nặng rất khó tu tập. Vì thế phải có những bậc thầy giỏi mới có khả năng điều hợp, mới có đức độ giúp cho những người lớn tuổi chuyển hóa nghiệp thức. Những kiêu ngạo về kinh nghiệm, sự từng trải trong đời và những chứng tật rất dễ làm nên những bức xúc, khó sống hài hòa trong chúng. Đến một lúc nào đó cơ thể đã yếu, khả năng thực tập của chúng ta sút giảm, lý trí không đủ mạnh để khống chế những cơn giận phát tác mà lúc trẻ chúng ta kềm hãm được là ta cảm thấy lo sợ; sợ bệnh, sợ cô đơn và một nỗi sợ lớn dần trong ta là nỗi sợ chết.

Công phu tu tập của chúng ta đã có nay vì sức khỏe yếu kém chỉ còn một phần không như lúc còn trẻ, và con đường bệnh tật sẽ đến trong một ngày không xa, do vậy sinh tử là nỗi sợ lớn nhất ám ảnh chúng ta suốt đời. Bệnh không đáng sợ, nghèo không đáng sợ, tất cả những khó khăn của hoàn cảnh đưa đến đều không đáng sợ nhưng chết sống là nỗi sợ lớn nhất.

Chúng ta tu mà dờ dẫm, ương ương có khi là đại họa cho nhiều kiếp. Tại sao? Nhờ sự tu hành trong kiếp này, kiếp sau chúng ta trở thành người có phước được ở trong điều kiện sang trọng, giàu có nên con đường vật chất phù hoa lôi kéo làm mình quên tu. Kinh văn nói: “Cách ẩm là mê” có nghĩa là khi rời thân ngũ ấm để thọ nhận một thân xác mới thì thân thức chìm rất sâu trong vùng đen tối hôn mê. Chắc hẳn đây là cơ hội làm mới lại hình hài, làm mới

luôn tâm thức của ta. Tuy nhiên, điều sẽ xảy ra là ta quên đi ít nhiều nguyện lực trong quá khứ. Thế nên không khéo tu hành, hay tu mà giải đãi thì một kiếp này gieo họa cho nhiều kiếp trong tương lai, mà sinh tử là điều đáng sợ nhất của một kiếp sống.

3. Con đường tử sinh qua cái nhìn của Đại thừa, Tiểu thừa

Thừa đại chúng, có một điều tế nhị chúng ta bàn nơi đây là cách dùng từ của chúng ta. Hai từ Đại thừa và Tiểu thừa tuy thông dụng nhưng không ổn lắm.

Thứ nhất ngầm ý khinh thường Phật giáo Nam Truyền, thứ hai là ngầm tính kiêu ngạo trong tự thân của nó gây sự chia rẽ, kỳ thị trong Phật giáo giữa Nam và Bắc ngày càng sâu hơn. Cho nên hiện tại người ta ít dùng từ Đại Thừa hay Tiểu Thừa vì đó là từ rất xúc phạm. Chúng ta nên hiểu rõ điều này để dùng từ cho đúng với tính cách lịch sử là Phật giáo Nguyên Thủy hay Nam Tông, hầu lấy đi sự phân hóa không cần thiết.

Đối với cái nhìn của các thầy lớn truyền thống Bắc Tông, thì tâm thức kỳ thị và xem thường Phật giáo Nguyên Thủy còn rất nặng. Tất cả các Kinh điển của Đức Thế Tôn được kết tập trong văn học A Hàm ngày xưa họ đều xem là kinh Tiểu Thừa. Điều này rất là lầm lẫn. Trong khi đó Kinh văn A Hàm là nền tảng cho văn học Phật giáo Phát triển và Đại thừa. Thứ nữa, năng lực đóng góp thực sự của Phật giáo Nguyên Thủy hiện tại vô cùng to lớn. Ngay trên đất Mỹ đã có nhiều trung tâm dạy Thiền Vipssana rất thành công. Khả năng đóng góp của Phật giáo Nguyên Thủy rất lớn chứ không như chúng ta tưởng. Và với tâm thức ảnh hưởng nặng nề văn học Hán tạng Trung Hoa cho nên chúng ta bài bác, xem nhẹ Truyền Thống Nguyên Thủy. Điều này đem đến sự phân hóa, kỳ thị trong tâm thức người Việt rất phi lý và không có trí tuệ.

Chúng ta có thể đi vào nhiều truyền thống tâm linh, và với tâm ham tu gặp chùa nào cũng ghé nhưng rất tội nghiệp cho chúng ta là Chùa và Phật giống nhau nhưng không phải nơi nào cũng có chánh pháp. Cơ duyên gặp Đạo rất hiếm, và cơ duyên gặp được chánh pháp cũng không dễ. Nếu không có duyên lành đôi khi vào chùa, chúng ta lại chạy lạc vào nẻo lợi danh hướng ngoại, chạy vào nẻo học thuật, chạy trên văn tự chữ nghĩa nuôi lớn bản ngã và lòng kiêu ngạo hay tự hào.

Con đường quay trở về để nhận được gì là Phật nơi chính mình, là tâm Bồ Đề chân chánh nơi chính mình không dễ tìm. Tâm thức chúng ta đổi thay liên tục, nay thương, mai ghét nên khi may mắn gặp được chánh pháp khởi

phát ý muốn tu hành, nhiệt tình tu tập đang lên, chúng ta hãy lợi dụng từng giờ của cuộc sống đừng để một đời trôi qua hoang phí.

Trong đoạn Kinh này có câu: “Sa môn đương quán tình dục, thậm ư ứ nê”. Đức Thế Tôn đưa ra hình ảnh con trâu kéo xe đi qua vũng bùn lầy không dám dừng lại vì dừng lại sẽ bị lún sâu không có cách gì vượt được để ví người tu chúng ta cũng như thế.

Người thọ giới Pháp của Phật thành Sa môn thì hãy nhìn ái dục nguy hiểm giống như vũng bùn lầy xe mình phải vượt qua. Công phu tu tập của chúng ta phải thẳng một đường, tâm Bồ Đề luôn kiên cố, vững bền không được rời một phút giây nào cả thì mới có khả năng vượt thoát tử sinh. Tâm chúng ta không vững thì đường tu chúng ta không đi trọn và đau lòng nhất cho người tu chúng ta là bị gãy đổ ở tuổi lớn, gãy lúc ta đã có danh vọng lớn, lúc có thể cống hiến nhiều nhất cho Đạo. Điều này thật ra dễ hiểu vì danh đưa đến lợi, và khi lợi có mặt sẽ dẫn theo nhiều sự thối đạo khác. Và không khéo tu càng có danh thì càng có điều kiện tha hóa. Chúng ta cần lưu ý.

Mũi nhọn đánh phá người tu rơi rụng nhiều nhất là ái dục nhân gian. Tiền và danh vướng vào có thể cứu vãn được. Nhưng khi vướng vào ái dục thì uy tín không còn để làm đạo, đức hạnh không còn để nhiếp chúng. Công phu tu dù có dày bao nhiêu, tài ba hay giỏi bao nhiêu nhưng vướng vào con đường này thì mất luôn một đời không đứng lên được. Vì thế Đức Phật dùng ví dụ này để nói lên khó khăn của người tu khi gặp phải vấn đề này. Khó khăn thứ hai là làm thế nào chúng ta giữ được Đạo, làm cho tâm Bồ Đề luôn sáng rõ tròn đầy.

Kinh văn A Hàm Đức Thế Tôn dạy cho các vị Tỳ kheo quán chiếu nỗi khổ sinh tử, và làm thế nào trong một đời vượt thoát. Với câu kinh “Độc cư thiên tịnh”, các thầy miệt mài trong công phu tu tập cho đến khi thành tựu Niết Bàn mới thở phào nhẹ nhõm. Các Ngài thường tuyên bố: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc đáng làm đã làm không còn trở lại hình hài này nữa.” Và các Ngài an nhiên nhập Niết Bàn.

Tuy nhiên, văn học Phật giáo Phát triển với những ẩn dụ trong Kinh điển cho chúng ta thấy rõ một điều là các vị Bồ Tát chẳng những không kinh sợ sinh tử mà còn tái sinh hà sa kiếp trong cõi tử sinh. Tại sao?

Thưa, nguyên nhân đầu là các Ngài quan niệm trong hình hài của mỗi loại sinh linh đều có sẵn tâm Phật chiếu sáng. Có thể người kia bị chìm nổi trong luân hồi, lục đạo cũng giống như tượng Phật bằng vàng dù ném vào chốn

bùn lầy, chôn dưới đất nhưng chất vàng bên trong vẫn là vàng, không có điều gì làm cho ô uế, làm mất phẩm chất vàng bên trong của tượng Phật được. Chỉ vì mỗi sinh linh còn nổi chìm trong vô minh, sinh tử nên chưa nhận ra được tâm Phật của chính mình. Rồi sẽ có lúc trong họ bừng sáng đời sống tâm linh, tự nhiên mở được con đường đi vào cõi Niết Bàn. Cho nên đối với văn học Phật giáo Bắc Truyền các Ngài xem nhẹ sinh tử, xem sinh tử như một trò chơi

Thứ hai, “Tâm, Phật, chúng sanh tam vô sai biệt.” Tâm, Phật, chúng sanh chỉ là một. Thành tựu viên mãn quả Phật tự thân là thành tựu Phật quả cho chúng sanh.

Thứ ba, ta và người cùng pháp tánh uyên nguyên vô sinh bất diệt như nhau. Do vậy một niệm phát Bồ Đề tâm là chấn động mười phương hư không. Bồ Tát khởi Đại Bi tâm vận vô duyên từ lẫn lộn trong ba cõi sáu đường, sinh tử xuống lên để độ sinh là lẽ tự nhiên thôi.

4. Thiên sư nhìn cuộc tử sinh.

Như quý vị đã biết văn học Thiên Tông là một nền văn học được kết hợp từ văn học Nguyên Thủy và văn học Phát triển. Nó là tinh hoa của đạo Phật Trung Hoa, được phối ngẫu từ một nền văn hóa có bề dày bốn ngàn năm đã làm nên phẩm chất Thiên Tông Trung Quốc có sức hấp dẫn rất lớn cho Phật giáo thế giới. Gia tài Thiên Tông đồ sộ được hình thành và phát triển từ hai truyền thống Phật giáo Nam và Bắc nên dòng chảy của nó rất menh mông.

Do vậy những ẩn dụ và hình ảnh nổi sợ sinh tử trong Thiên Tông sẽ được giải minh từ truyện ký nhà Thiên. Chúng ta có thể phân biệt hai điều có mặt trong gia tài Thiên là sợ sinh tử và không sợ sinh tử.

Có những vị Thiên sư khắc trên trán một chữ Tử để hứa với lòng trong một đời phải giải quyết xong chuyện tử sinh.

Thiên sư kể chuyện một vị Thầy đưa cho đệ tử một trái bầu đầy nước bỏ muối vào xong bảo đệ tử làm cho tan. Người đệ tử loay hoay không biết làm sao cho muối tan được. Vị thầy bảo: “Con đổ nước ra cho nó lung bót đi một chút để có thể quậy được, cầm lắc được thì muối mới tan.”

Trong lãnh vực tu hành cũng vậy, căng thẳng không phải là điều tốt để tiến đạo và sự nôn nóng cũng vậy; nôn nóng không bao giờ thành công, nhất là muốn cắt đứt dòng sinh tử trong một đời. Người tu giỏi là người biết thực

tập thông thả, từ từ không chạy nước rút. Sợ sinh tử là tự nhiên, nhưng không phải là kinh hoảng, vội vàng.

Những người tu chúng ta ít có ai mà không sợ sinh tử nhưng có những vị thiền sư không sợ sinh tử. Họ là những người có duyên may lớn gặp được vị Thầy chỉ cho cách tu tập, mở ra con mắt pháp; đó là kiến tánh khởi tu và không sợ sinh tử. Kiến tánh là quay lại nhận ra được thể không sinh, không diệt, nhận ra được tâm Phật của chính mình. Khởi tu là đã lên đường trôi vào biển giải thoát. Khi chúng ta nhận ra được điều này, có niềm tin thật vững chắc thì chúng ta là người tu rất thanh thoi, thông dong không còn sợ tử sinh.

Chỉ một lần bước vào cửa thôi thì mọi việc đổi thay! Bước vào được thì người xưa bảo “Bước qua khỏi cửa mới gọi là nam tử hán.” Khi chưa vào được cửa nhà Thiền tức chưa nhận ra bộ mặt thật của chính mình thì chúng ta vẫn còn là người sợ tử sinh.

Thưa quý vị, trong tinh thần Bồ Tát thì các Ngài không sợ tử sinh, các Ngài luôn giữ lại một chút mê lầm làm hạt nhân để có cơ hội trở lại cõi đời độ sinh gọi là “lưu hoặc nhuận sanh.” Trong Kinh Duy Ma Cật nói câu này: “Bồ Tát lưu hoặc nhuận sanh.” Vị Bồ Tát đoạn hết mê lầm phiền não trần sa và vô minh hoặc thì chứng quả Niết Bàn như con điều đứt dây, không còn dính một chút gì đến trần thế nữa thì không còn trở lại. Vì vậy Bồ Tát thường lưu lại một chút mê lầm, một chút ái kiến để trở lại nhân gian. Đây là hình ảnh rất đẹp của Bồ tát hạnh, cũng là phong cách của các Thiền sư sau khi triệt ngộ cất bước vào đời độ sinh, như làm cuộc rong chơi cợt cười cùng sinh tử.

5. Sa môn quán chiếu tình dục.

Chúng ta hãy đọc lại đoạn sau của bài Kinh bốn mươi một. Phật dạy: “Các vị Sa môn phải quán chiếu tình dục như bùn lầy, một lòng chuyên chú nhớ đến Đạo mới có thể vượt thoát cảnh khổ.”

Ở mức độ thường trong tâm thức người tu chúng ta rất sợ tình dục, sợ ái dục. Điều này trong truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy chúng ta thấy rất nhiều. Có một lần A Nan hỏi Đức Thế Tôn là: “Con phải làm thế nào để tiếp xúc với người khác giới.” Đức Thế Tôn bảo: “Đừng tiếp xúc với họ.” A Nan thưa thêm: “Phải tiếp xúc với họ thì sao?” “Thì đừng nói chuyện với họ.” “Phải nói chuyện với họ thì sao?” “Thì đừng cười với họ.” Ngài đã trả lời một tràng dài khuyên tấn các tỳ kheo phải cẩn trọng khi đối diện với người

khác phái. Điều này nói lên nỗi sợ tiếp xúc phát sinh những ái nhiễm tình cảm là nỗi sợ ngàn đời của thế giới người tu.

Nếu chúng ta dùng lăng kính tâm lý mà nhìn về vấn đề này thì thừa các vị tại sao chúng ta sợ? Có một điều rất ngược là khi càng sợ, và nỗi sợ càng lớn thì người ta càng tò mò, càng khát khao về vấn đề đó lớn bấy nhiêu. Cho nên không chế không phải là vấn đề an toàn đối với người tu chúng ta. Sợ sệt, trấn áp biểu lộ một tâm thức bất an, xung động. Trong khi đó chúng ta sinh hoạt một cách bình thường, tiếp xử một cách thân nhiên thì vấn đề khó khăn không phát sinh, vướng mắc không phát sinh. Trái lại nếu chúng ta đề kháng thì nó có tác dụng trái ngược. Ví dụ khi thấy một Thầy và một Cô thân nhau, đồng cảm với nhau thì ta gọi là vướng mắc. Thực sự thì chưa có gì để gọi là vướng mắc, nhưng khi biết bao con mắt đổ dồn vào, buộc tội vướng mắc, cảnh báo đối tượng ấy phải xa lánh, đề phòng là tự nhiên tạo ấn tượng để họ có cơ hội trở thành vướng mắc thiệt.

Có những môi trường sống cho thấy rõ ràng khoảng cách giữa Tăng đoàn nam và nữ, nên sự vướng mắc giữa hai phái khó phát sinh, nhưng đôi khi có tình trạng vướng mắc giữa người đồng tính. Chúng ta đều biết dù tu nhưng chúng ta cũng có bạn tu thân hay không thân với nhau. Khi mà cùng một cung điệu tâm hồn, một cảm nhận, hiểu biết tương đồng thì chúng ta mới có thể nói chuyện với nhau nhiều được và thân nhau rất dễ. Thân nhau đâu phải là vướng mắc. Đời sống chúng ta nếu luôn sống trong đề phòng lo sợ, không dám kết bạn với ai, vô tình chúng ta làm đời sống mình ngày càng trở thành héo úa, lạnh lùng. Quý vị nên lưu ý điều này, để đừng quá khắt khe với những trường hợp các bạn đồng tu trân trọng nhau, chăm sóc nhau. Nếu mình nghĩ họ vướng mắc là đổ tội lên người khác, vô tình đẩy người ta vào ngõ cụt của đời tu.

Điều thứ hai chúng ta phải rất tinh tế nhận diện những cảm thọ, khởi ý từ tâm thức ta. Tâm thức chúng ta cực kỳ thông minh, có ngàn vạn đường để lừa gạt và biểu hiện tính chất ái dục mà mình không lường được. Ví dụ như khi có cảm tình với một người nào đó, ý thức có vô vàn cách thế để mình biểu lộ. Thế nên lòng ta phải đủ bén nhạy để nhận diện và dừng lại ngay khi niệm ái dục còn trong trứng nước. Hãy nhớ rằng chúng ta được sinh ra từ ái dục cho nên bên trong hình hài này, tâm thức này chất ái dục làm thành sự sống, làm thành chuỗi luân hồi nên sự có mặt của mỗi con người đều mang theo quá khứ rất dày của ái dục. Và bước đầu tiên trên con đường của người tu chúng ta là phải quán chiếu vấn đề này rất cẩn thận. Chúng ta đề phòng, cẩn trọng với ái dục nhưng không xem nó là kẻ thù phải loại trừ và hủy diệt;

vì ngoài mặt tiêu cực tàn phá thân tâm, nó còn là một năng lượng có mặt tích cực vô cùng nếu chúng ta biết chuyển hóa dòng chảy ái dục vươn lên đỉnh cao đời sống tâm linh.

– Quán chiếu sự sinh khởi và tắt ngấm của tình dục.

Tình dục là một vấn đề rất nhạy cảm đối với người tu. Một người tu mà tham tiền người ta còn tha thứ được. Nhưng một người tu đôi mắt nhìn biểu lộ sự thèm khát, nhìn đâu ái tính cũng phát tiết rất mạnh thì không ai có thể tha thứ cho họ cả. Sở dĩ gọi là nhạy cảm vì người đời họ sống trong đó, nên khi ta nhìn họ mà mắt thể hiện một chút gì không trong sáng là họ biết ngay. Chúng ta có sự liên hệ với một người nào đó mà biểu lộ tình cảm, ái tính của ta thì họ biết liền. Nên điều quan trọng là người tu hãy nhận diện ái dục cho thật rõ qua hai vấn đề cực kỳ nhạy cảm này. Không ai biết mình bằng mình. Chúng ta khi nhìn một ai mà tâm sinh khởi ái nhiễm, người ngoài có thể đoán được do vì năng lượng ái dục bên trong ta mạnh. Nhưng khi sơ phát, lúc nó chỉ mới khởi như tia nắng ban đầu của mặt trời vừa mới ửng thì chỉ riêng mình biết mà thôi. Do vậy người tu phải quán chiếu tận gốc của ái dục hầu tịnh hóa được tâm.

Quán chiếu vấn đề tình dục, chúng ta phải quán chiếu từ căn bản của dòng chảy ý thức. Nếu đợi đến khi nó cuộn cuộn như sóng trường giang mới chặn thì đã muộn. Cho nên ngay sự sinh khởi ý thức chúng ta nhận diện cho rõ thì làm cho năng lượng tình dục tiêu cực tắt ngấm không còn bóng dáng. Và ngay khi nhận diện được sự sinh khởi cũng là lúc chúng ta làm cho sóng ý niệm bốc khói bay đi.

Chúng ta nhận diện được từ gốc, từ căn bản thì chúng ta có khả năng làm Điều ngự tử, có khả năng làm người con giỏi của Đức Thế Tôn. Nếu chưa làm được điều này thì chúng ta chỉ là kẻ chạy theo ý thức, để nó dẫn đi đâu mình theo tới đó và chìm đắm trong sinh tử.

Thưa đại chúng, đành rằng người tu chúng ta sợ ái dục nhưng nếu đi theo con đường muốn hủy diệt, loại trừ, muốn không chế thì không thể thành công được. Chúng ta có một cách loại trừ gốc của tình dục tuyệt vời hơn là không cần quán chiếu gì cả mà chỉ cần an trú tâm trong vùng trời nhận biết tỉnh sáng hiện tiền, tức khắc những ý niệm này sinh khởi bỗng bồng bềnh như mây nổi, không có gốc nên nó sẽ tự tan biến trong bầu trời tâm rộng lặng của chúng ta.

6. Trục tâm niệm đạo.

Có hai cấp độ đi vào pháp hành “Trục tâm niệm đạo.”

Ở cấp độ cạn, khi tâm thức chưa quen an trú trong sát na hiện tiền, chúng ta cho phép mình khởi quán. Khởi quán là gì? Là vận dụng ý thức để nói thì thầm về một đối tượng mà mình muốn cắt đứt hoặc loại trừ. Tất nhiên có những thì thầm độc thoại làm sinh khởi niềm vui, nỗi buồn cùng những cảm thọ tiêu cực phá hoại đời sống ta nếu ta để mặc tình cho nó dẫn dắt. Giờ ta làm ngược lại. Ta khởi ý thức chủ động theo hướng tích cực mà mình muốn. Ngôn từ Phật học gọi là “như lý tác ý.” Tức là khởi quán theo chiều thuận với chân lý, dùng ý thức dẫn dắt cảm thọ nuôi dưỡng niềm vui, hạnh phúc, lòng vị tha, tâm yêu thương... và phát triển Bồ Đề tâm. Dĩ nhiên ở giai đoạn này có sự tác ý nên sẽ có người quán, pháp quán và đối tượng để quán. Ta có quyền để cho ý thức thì thầm nhưng chỉ được độc thoại và đối thoại theo chiều hướng tích cực.

Phương pháp chúng ta thực tập ban đầu là an trú tâm trong niệm lành, luôn luôn làm phát sáng tâm thức bằng hướng tích cực như vậy là trục tâm niệm đạo. Đây chỉ là mức độ cạn của trục tâm niệm đạo.

Tầng thâm sâu hơn là dừng tâm lại ngay nơi na sát na hiện tiền, lúc nào cũng đem tâm về an trú, dừng lại ngay nơi đây và giờ phút này làm cho sự nhận biết luôn có mặt gọi là trục tâm niệm đạo. Chúng ta phải luôn sống không hề rời sự nhận biết như cá sống trong nước, bơi lội, dạo chơi, ăn ngủ trong nước. Lúc nào cũng an trú trong sự nhận biết là đang ở trong tâm Phật chiếu sáng. Dừng tâm lại ngay nơi đây có nghĩa là dừng tâm nơi sự nhận biết sáng ngời. Nếu chúng ta làm được điều này thì chúng ta đâu cần khởi quán. Và ngay nơi đây, ta an trú trong vùng trời tâm thể không sinh, không diệt thì cơ hội của những ô nhiễm ái dục làm sao có điều kiện phát sinh và chúng ta làm được vô vàn điều kỳ diệu cho Đạo.

CHƯƠNG XLII NHÌN BẰNG ĐÔI MẮT PHẬT

Thưa đại chúng,
“Nhìn Bằng Đôi Mắt Phật” là chủ đề cuối cùng của văn bản Kinh này. Đây là những câu cực kỳ hay của Kinh Bốn Mươi Hai Chương. Đức Thế

Tôn dạy cho ta cái nhìn về hai lãnh vực, pháp thế gian và xuất thế gian. Nếu có được một phần của cái nhìn này thì chúng ta sẽ an lạc suốt một đời tu.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: “Ngô thị vương hầu chi vị như quá khích trần. Thị kim ngọc chi bảo như ngôa lịch. Thị hoàn tố chi phục như tộ bạch. Thị đại thiên giới như nhất ha tử. Thị A Nậu trì thủy như đồ túc du. Thị phương tiện môn như hóa bảo tộ. Thị vô thượng thừa như mộng kim bạch. Thị Phật Đạo như nhân tiền hoa. Thị thiên định như Tu Di trụ. Thị Niết Bàn như trú tịch ngụ. Thị đảo chánh như lục long vũ. Thị bình đẳng như Nhất chân địa. Thị hưng hóa như tứ thời mộc.”

Tôi đọc phần dịch nghĩa nói về cái nhìn của Như Lai về pháp thế gian như sau: “*Ta nhìn địa vị công hầu khanh tướng như bụi bay qua khe cửa. Ta xem vàng ngọc châu báu như ngôi gạch. Ta xem y phục tơ lụa như giẻ rách. Xem đại thiên thế giới như hạt cải. Xem nước A Nậu trì thủy như giọt dầu xoa chân.*”

Và đây là cái nhìn về pháp xuất thế gian: “*Ta xem cửa phương tiện như báu vật hóa hiện. Xem quả vô thượng như mộng thấy vàng lụa. Xem quả vị Phật như hoa đốm trước mắt. Xem thiên định như núi Tu di. Xem Niết Bàn giống như ngày đêm thức giấc. Xem phải quấy như sáu con rồng múa. Xem pháp bình đẳng như nhất chân địa. Xem sự thịnh suy như cây bốn mùa.*”

B. ĐẠI Ý.

Đại ý bài này Đức Thế Tôn dạy chúng ta khi nhìn vạn pháp phải nhìn bằng đôi mắt Phật. Chữ vạn pháp chỉ ra hai thể loại. Một là pháp thế gian, hai là pháp xuất thế gian.

Chúng ta lưu ý sẽ thấy ở đây mười ba cái nhìn của Đức Phật, chỉ có hai câu thứ chín và mười hai là xác định còn toàn bộ đều phủ định. Trong đây có hai chữ “khích trần” là bụi bay qua khe cửa, và ví dụ này được đức Phật nói trong Kinh Lăng Nghiêm. Từ “đại thiên sa giới” chỉ cho số lượng hành tinh rất nhiều gồm có đại thiên, trung thiên, và tiểu thiên.

Trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương ta thấy nhiều từ Đức Phật sử dụng có nguồn gốc từ văn học Bà La Môn (Vệ Đà) để giải thích thế giới quan, nhân sinh quan và làm cho giáo lý phù hợp với căn cơ đương đại.

“A Nậu trì thủy” trì có nghĩa là ao hồ. Hồ A Nậu là một trong những hồ lớn nhất thời đó nằm ở Nam Thiệm Bộ Châu.

“Lục long vũ” ỗ là sáu con rồng múa.

“Nhất chân địa” là nhất chân pháp giới. Nhất tâm pháp giới chỉ cho bản thể uyên nguyên sinh ra vạn hữu, là suối nguồn đầu tiên sinh ra không gian, thời gian cũng có nghĩa là Phật của chính mình, bản thể bất sinh bất diệt của tự tâm.

“Hung hóa” là sự đổi thay, vươn lên.

“Tu Di sơn trụ” tên một ngọn núi được lấy trong văn học Vệ Đà. Tu Di Sơn còn có tên là Diệu Cao Sơn hay Diệu Cao Phong. Núi này có rất nhiều châu báu ngọc ngà...

C. NỘI DUNG.

Thưa quý vị, nội dung của đoạn kinh này chia ra ba chủ đề lớn. Thứ nhất là hai cánh cửa nghe và nhìn đối với đạo. Thứ hai là nhìn các pháp bằng mắt Phật. Thứ ba là cái nhìn của hành giả trên tiến trình tu.

1. Nghe và nhìn trong đạo.

Chúng ta có từ “Thị” ở đây có nghĩa là nhìn, là thấy. Trong đạo cũng như trong thế gian, “thị” có rất nhiều nghĩa, được dùng thay đổi tùy trường hợp, tùy hoàn cảnh. Tuy chưa phải người tu nhưng trong nhân gian cũng có cái hiểu rất linh động, chung nhất. Khi nhìn ra ngoài thì xác định là nhìn, nhưng khi để diễn tả một điều gì cảm nhận ở bên trong nhiều khi đó là nghe, là ngửi, là nhận biết, họ cũng hay sử dụng từ “thấy” chỉ cho những cảm nhận của ý thức. Do vậy, mỗi chữ không nhất định là một nghĩa như nhau.

Sau đây tôi chia sẻ những khái niệm về nghe và nhìn.

– Nhìn và nghe trong nhân gian tạo thành vạn nỗi đắng cay trong đời sống con người. Nếu khéo một chút thì từ “nghe và nhìn” này tạo cho ta hạnh phúc an lạc, nếu vụng về thì nó gieo khổ lụy cho chúng ta; và nhân gian thường nhìn, nghe bằng tri giác sai lầm. Dĩ nhiên, với người không tu tập mà nghe và nhìn sai lầm thì còn tha thứ được, nhưng nếu người tu mà có cái nhìn và nghe sai lầm thì gây đổ vỡ, chướng ngại cho việc tu trong nội bộ rất lớn.

Ở mức độ cạn nhất thì cái nhìn được biểu hiện từ bên trong tâm thức. Ví dụ nhiều khi chúng ta nghĩ luyện tập được cái nhìn qua con mắt của mình nhưng thừa rất khó, phải tập từ bên trong tâm thức. Người mà có định lực tự nhiên có cái nhìn trầm tĩnh, an định. Người có tâm hồn trong sáng thì cái nhìn tinh anh như trẻ thơ. Hai điều nghe và nhìn này có khi chúng ta luyện tập cả đời người cũng chưa thành tựu. Những người mà tâm thức xao động bất an, chắc hẳn họ không thể nào làm cho con mắt nhìn vững chãi.

Tôi muốn nói cùng quý vị về sự vụng về của người tu là đôi mắt. Người ta dễ cảm nhận nhất là đôi mắt thèm khát tiền, thèm khát tình. Hai điều này thường được biểu lộ trong ánh mắt của tâm hồn còn đầy ái nhiễm. Người có kinh nghiệm họ sẽ nhìn ra ngay.

Trong thế giới người tu hành, khi có những vướng mắc về tình cảm nhiều lúc chúng ta đổ thừa tại người ta, nhưng thực sự chính là do mình.

Ví dụ như khi có người nào thương ta, chúng ta không thể đổ thừa người đó mà nên nhận trách nhiệm về mình. Tại mình chất ái dục còn nhiều nên người ta mới thương.

Tôi có biết những vị xuất gia, Thầy rất dễ thương, xử sự rất thân tình với người nhưng chưa hề có một chuyện vướng mắc tình cảm nào phát sinh nơi ông cả. Người ta thấy nơi Thầy là cả khối tinh sạch, sáng ngời và nhìn vào Thầy người ta khởi tâm quý trọng chứ không dám thương và không dám nghĩ tới những chuyện vắn vơ.

Chúng ta cũng vậy, nếu tâm thức sạch nghiệp ái thì như bàn tay không thương tích, chúng ta có thể nhúng nó vào trong thuốc độc mà chất độc không thấm vào da. Cho nên luyện đôi mắt làm cho cái nhìn thành “thuần mục” có nghĩa là “rất đẹp” phải luyện từ bên trong, từ trái tim. Trái tim chúng ta sạch hết nghiệp thức ái dục thì tự nhiên cái nhìn của chúng ta rất trong và lặng. Bên trong mà có năng lượng của định thì cái nhìn của chúng ta định tĩnh. Định và Tuệ có mặt cùng lúc thì cái nhìn sẽ trong sáng đẹp đẽ. Cho nên hai cánh cửa rất quan trọng trong Kinh nói đến là “nhìn và nghe.”

2. Tập nhìn từ bên trong.

Người tu chúng ta từ hai cánh cửa nhìn và nghe đi vào Đạo, cũng từ nhìn và nghe mà đi vào con đường hoằng hóa độ sinh.

Trong Kinh Lăng Nghiêm có câu: “Thủ phương chân giáo thể, thanh tịnh tại âm văn, dục đắc tam ma đề, đương tùng văn trung nhập.”: Giáo lý mầu nhiệm nhất trong quốc độ này là từ nơi cái nghe làm cho thanh tịnh tâm thức. Muốn chứng đắc được chánh định thì phải từ cái nghe mà đi vào.

Thưa quý vị chúng ta biết rằng vấn đề nhìn và nghe ở thế gian đã gây ra bao nỗi khổ đau, hiểu lầm, nghi kỵ và những bất hạnh trong đời sống. Do vậy, người tu tập mà không khéo luyện được tâm thì từ cái nhìn, nghe của mình đủ tố cáo sự thất bại của đời sống tu hành.

Ở cấp độ xử thế đối nhân nếu ta là một vị Thầy có uy tín, chùa to Phật lớn nhưng cách nói năng hành xử, cách nghe nhìn của ta còn vẫn đục người có kinh nghiệm thấy ra họ đủ lánh xa. Và nếu ta khéo vận dụng thủ thuật thù tiếp lịch sự cũng có thể làm cho người ta đến với mình nhưng sẽ không bền, và sớm muộn gì cũng phát giác điều tàng ẩn ở bên trong tâm thức của ta, họ đổ vỡ niềm tin và sự nghiệp làm đạo của mình tan nát. Muốn làm đạo bền vững trong nhân gian chúng ta phải luyện từ bên trong tâm để có cái nhìn, cái nghe trở thành trong sáng thì con đường làm đạo mới vững bền được.

Ở cấp độ tu, các vị Thiền sư thường khai triển hai cửa này để đưa chúng ta vào đạo. Trong một ngày, qua sự tiếp cận với các sinh hoạt chúng ta xử dụng hai cánh cửa nghe và nhìn nhiều nhất so với các giác quan khác. Đó là hai giác quan đầu tiên của lục căn đi vào tâm thức chúng ta rất dễ, và nó cũng dẫn dắt tâm chúng ta bước lạc ra bên ngoài nhiều nhất.

Chúng ta có thói quen nghe thì bị dẫn dắt, bị đắm chìm trong tiếng, thấy thì bị dẫn dắt, chìm đắm trong sắc màu. Điều này trong Kinh Lăng Nghiêm Đức Thế Tôn đã dùng những ví dụ nghe có tiếng cùng không tiếng là chuyện bên ngoài. Điều chúng ta phải làm cho được là mời gọi tánh nghe, tánh thấy luôn có mặt. Hay nói cho dễ hiểu là ta hãy mời sự nhận biết của tâm Phật sáng chói luôn hiển hiện thì đó là chúng ta đang tu Lăng Nghiêm Tam Muội, đang an trú trong định bất động của mười phương chư Phật.

3. Mở cánh cửa vào.

Bây giờ chúng ta thử đi vào phần đầu của chương Kinh bốn mươi hai. Và chỉ cần học được vài câu trong đoạn Kinh này như: “Thị vương hầu tri vị như quá khích trần, thị kim ngọc chi bảo như ngọa lịch”, cũng đủ làm một ông Tăng, làm một Ni Cô phẩm chất cao khiết tỏa sáng và làm cho đạo pháp hưng thịnh.

Chương Kinh này rất thâm thúy, sâu sắc, quý vị học thuộc để làm cho những điều này trở thành tính cách của mình. Đây là nền tảng để có cái nhìn về pháp thể gian và pháp xuất thể gian.

Thông thường chương Kinh cuối bao giờ cũng quan trọng, và trong những văn bản Kinh chương cuối mang đặc tính tổng kết của bộ Kinh.

Có hai phần quan trọng trong mỗi bộ Kinh. Phần đầu được xem như phẩm đầu mang tính cách tổng quát, giới thiệu nội dung của bộ Kinh. Phần cuối là kết thúc bộ Kinh. Những người chú giảng ngày xưa họ phân định ra đây là phần lưu thông, phần đức Phật kêu các vị Bồ Tát lại phó chúc, làm thế nào để bảo trì để phổ biến, đó là tinh thần văn học kinh.

Tuy nhiên có vài điều trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương rất là khác biệt vì Kinh này không phải là Kinh bộ như văn học Phật giáo Nguyên Thủy hay Đại Thừa. Nên chương bốn mươi hai này không mang tính cách lưu thông. Đức Phật không dặn dò phải phổ biến gì cả mà nó được tổng kết cái nhìn của Đức Phật đối với vạn pháp. Do vậy, chúng ta có tên của chương kinh này là “Nhìn Bằng Đôi Mắt Phật.”

Thưa quý vị, tôi xin ôn lại chữ quan trọng của bài Kinh này là chữ “Thị” mà chúng ta đã chia sẻ lần trước. Thị nghĩa là xem, tuy nhiên chữ “Thị” nơi đây không phải là nhìn ở bên ngoài mà là nội quán. Là nhìn bằng con mắt quán chiếu bên trong.

Hai cánh cửa chúng ta đi vào đạo cũng như đi vào đời, đi vào Niết Bàn cũng như đi vào phiền não là “nhìn và nghe.” Chúng ta nghe như thế nào đó mà lòng đầy phiền não, và nghe như thế nào đó mà làm cho mình an lạc. Cũng như thế; nhìn mà lòng đầy phiền não, nhìn mà lòng giải thoát thanh thoi. Tất cả cũng từ cái nghe và cái nhìn.

Trong đời sống bình thường nếu chúng ta là người có tâm hồn thoáng đãng, có trái tim đầy nhân ái thì khi mọi chuyện phiền não, khổ đau đến mình chuyển hóa rất dễ vì chúng ta nhìn bằng mắt thương yêu, nghe bằng sự cảm thông. Có những lời nói làm cho chúng ta khó chịu nhưng vì lòng từ bi nên mình là giòng suối mát ngọt tưới lên dập tắt ngọn lửa phiền não của đối tượng nói với mình, đó là cách tu cặn nhất trong đời sống.

Sâu hơn chúng ta học Phật pháp để có thể chuyển hóa tâm thức mình bằng con đường nghe, và giáo lý mẫu nhiệm của Đức Thế Tôn truyền đạt tới tâm ta cũng bằng con đường nghe đi vào.

Và cấp độ cao nhất của nghe để đi vào Đạo là khi nghe nhưng không chạy ra ngoài chìm mất vào âm thanh, mà biết quay vào bên trong nhận được chúng ta có cái nghe tĩnh tại thường hằng vốn vô sinh. Từ cái nghe trở về nguồn cội của tâm, đạt đến tâm Phật của chính mình đó là tầng thâm sâu nhất.

Cái thấy cũng vậy, thông thường chúng ta thấy chỉ biết một điều là nhận ra sự có mặt của sắc màu bên ngoài, và từ cái thấy hướng ngoại như vậy chúng ta để cho ý thức bông bênh nổi trôi nghĩ suy. Khi ý thức mình sinh khởi, có nghĩa là tất cả vui buồn của cảm thọ sẽ phát sinh trong trái tim mình.

Nếu người tu chúng ta thông minh thì từ cái thấy mình quay về an trú tâm ngay nơi sự nhận biết lúc chưa có tiếng thì thâm độc thoại, đối thoại của ý thức sinh khởi thì gọi là người thiền tập giỏi. Cũng từ nơi đó chúng ta đột nhập thẳng vào trái tim của Đạo. Từ đó mở bung cánh cửa Thiền đi vào vùng trời tâm giải thoát của chính mình, an trú trong tâm Phật bất sinh của mình ở cấp độ cạn, cấp độ sâu đều từ con đường này cả.

4. Hãy nhìn vào nhân gian bằng mắt Phật.

Nhìn vào nhân gian là nhìn vào thế pháp: “Ta xem địa vị vương hầu như bụi bay qua khe hở. Ta xem vàng ngọc quý giá như ngói gạch. Ta xem y phục, tơ lụa như giẻ rách. Ta xem đại thiên thế giới như hạt cải. Ta nhìn nước hồ A Nậu như giọt dầu xoa chân.” Ba câu đầu là nhìn về nhân giới hai câu cuối là nhìn về ngoại giới.

Sang, quý là những điều mơ ước muôn thuở của con người. Khi chúng ta chưa có địa vị, chưa có danh vọng trong cuộc đời thì được nổi danh, có chức vị là một mơ ước rất lớn. Hai thứ này nó có sức hút rất mạnh nhưng khi đã có danh vị rồi thì vô cùng phiền não.

Chưa cần làm mình tinh mần bạc nổi tiếng, chỉ cần làm một ông thầy tu giỏi có chút danh được nhiều người thương quý, ai cũng tiếp xử đầy kính trọng thì điều đầu tiên là chúng ta không có thì giờ tu tập. Ngày nào người cũng đến thăm, hay gọi điện thoại nói mười lăm phút thôi nhưng cứ nhiều người như vậy thì đâu còn thì giờ cho ta tu.

Lúc mới vào chùa chúng ta mong được thầy thương, bạn quý nhưng nếu thầy thương quá thì cũng khổ. Lúc nào thầy cũng gọi lên trình diện thì rất khôn đốn cho mình chứ không sung sướng gì. Cho nên từ cạn vào sâu, địa vị càng cao càng làm cho mình phiền muộn trong đời sống, không có gì lý thú cả.

Có những điều vô lý và phù du trong niềm mơ ước của chúng ta. Khi chưa được thì ta ham muốn, theo đuổi miệt mài như danh vọng, địa vị, tiền của, tình yêu thương... nhưng khi đạt được rồi thì tất cả đều nhạt nhẽo, chóng tàn và trôi qua rất nhanh. Một nhà văn đã nói: “Công danh địa vị như cái niền Kim cô của Tôn Hành Giả, lúc chưa đội được thì thèm muốn, đến khi đội lên đầu xong thì nó bóp thắt lại khốn khổ đau nhức vô cùng nhưng gỡ ra không được.”

Chúng ta đi theo con đường tâm linh mà xem trọng vật chất phù hoa thì không thể tiến xa được. Không có gì kỳ cục bằng người tu mà tham tiền, thích se sua theo lối sống của thế nhân. Nếu Đức Phật không có những pháp chế cấm những điều này, thì tự nhiên phẩm chất người tu cũng bắt chúng ta xa lìa đời sống phù phiếm, giả tạm.

Có một nguyên tắc chung là những người thiên trọng đời sống vật chất thì sẽ nhẹ về đời sống tinh thần, và trình độ trí thức người ta càng lên cao thì đời sống vật chất càng nhẹ. Đó là tri thức nhân gian.

Nếu ta tu tập phát triển được tuệ giác thì những điều này không có gì quan trọng. Tuy chưa chứng nghiệm những gì sâu sắc trong đạo, chỉ cần một chút tuệ giác lập tức những thứ phù hoa này được xả ly rất dễ.

Những người thực tu có đời sống tâm linh cao, khi đến gần họ chúng ta thấy họ rất khiêm tốn, họ muốn dạy chúng ta điều gì có khi chúng ta không biết, họ dạy rất nhẹ nhàng, không lộ rõ cho ta thấy được trình độ hiểu biết của họ. Thánh nhân ngày xưa sống thanh đạm, giản dị như một người dốt. Trí tuệ càng cao thì ngôn ngữ của họ càng chất trực, không hoa mỹ cầu kỳ.

Ở đây câu Kinh: “Ta xem đại thiên sa giới như một hạt cải” chúng ta có thể hiểu rằng; Thành tựu tuệ giác thì chúng ta cũng có cái nhìn như Đức Phật. Dù thế giới mênh mông bao la thì cũng chỉ bé nhỏ như hạt cải và những cái lớn vô cùng nó nằm trong những cái rất nhỏ. Ngày xưa điều này cực kỳ khó hiểu, nhưng bây giờ thì người ta bắt đầu hiểu được là thế giới này đan xen trùng trùng như vậy. Nếu nhìn hạt bụi dưới kính hiển vi và khám phá rõ về nó thì chúng ta biết được rõ ràng tường tận cấu trúc của hành tinh. Nếu chúng ta biết một tế bào thật chính xác thì sẽ biết được cấu trúc của con người. Khoa học rọi ánh sáng vào giáo lý đạo Phật để thấy đạo Phật và khoa học càng ngày càng đến gần qua cái nhìn tuệ giác của Đức Phật. Nếu người ta nhìn hạt cải tường tận thì nó có mặt từ một vãn thạch, cách nay nhiều triệu năm trước đập xuống tinh cầu này và trong nó có chứa hà sa thế giới.

Thưa quý vị, bước đầu của người học Đạo nếu chúng ta không có con mắt nhìn về nhân thế với các tầng quán chiếu và biểu đạt như vậy thì tu càng lâu chúng ta càng dễ đi lạc. Đã có những trường hợp quý thầy càng tu càng lạc nẻo. Mới tu thì tâm Bồ Đề phát rất mạnh, niềm khao khát đến với con đường tâm linh như gió bão, nhưng tu ít lâu điều này bị bỏ quên và đi vào nẻo thành tựu tiền, thành tựu danh. Đi lạc vào nẻo này quý Thầy tự mình làm cháy mất tín tâm của mình và cũng làm cho Phật tử có niềm tin kính Tam Bảo chán nản và sợ đạo Phật. Cho nên điều này gây tai họa vô cùng cho thế giới người tu chúng ta. Chúng ta phải thực tập quán chiếu các pháp như điều Phật dạy để biết loại trừ sự hư hỏng tâm thức ngay từ gốc.

5. Thử thực tập xả ly.

Để làm được bước cạn của người tu chúng ta phải thực tập xả ly. Xả ly dễ nhất là xả ly của cải vật chất chung quanh. Điều dễ nhất này chúng ta chưa làm được thì chúng ta không thể nào xả ly được bản ngã, tình cảm và nhất là xả ly những sinh diệt tâm thức quây phá chúng ta.

Có một lần nhà vua nước Quốc sư Huệ Trung từ núi Bạch Nhai về triều đình, nhà vua hỏi: “Thưa, bốn mươi năm trên núi Bạch nhai Ngài chứng được quả vị gì?” Huệ Trung xứng đáng là vị thầy của Hoàng Đế, ông chỉ lên trời nói: “Mây trắng trên trời do ai đóng đỉnh mà dính trên không gian vậy?” Nhà vua trả lời: “Không có ai đóng cả, nó tự vậy thôi.” Quốc sư nói: “Ta cũng thế, ta không có quả để chứng, ta là người bình thường, là một ông tăng trên xó núi thanh thoi thoi, ta không bị buộc vào gì cả.”

Chúng ta thực tập xả ly ở mức độ cạn là xem nhẹ vật chất của thế gian, đi vào chùa tu chúng ta làm thêm một điều nữa là xem nhẹ địa vị lợi danh trong đạo. Chúng ta hãy sống một đời sống của ông Tăng bình thường vô danh trong chốn Già lam. Không cần gì cả. Từ chiều cạn cho đến chiều sâu tâm thức chúng ta xả ly được thì mới có thể làm đạo được, nếu không chỉ một miếng mồi bé nhỏ của trần gian cũng làm chúng ta mất Đạo. Người tu hãy nhìn vào nhân gian bằng đôi mắt Phật như thế.

6. “Ta xem cửa phương tiện như vật hóa hiện...”

Thưa đại chúng cửa phương tiện hay phương tiện môn là một trong “Thập độ” của Bồ Tát Đạo. Chúng ta đã biết sáu độ là các pháp hành của Bồ Tát, nhưng trong văn học Hoa Nghiêm ngoài sáu độ có thêm bốn độ nữa chứ không phải chỉ có sáu độ. Con đường tu của các vị Bồ Tát nhập thế là vận dụng các điều kiện của nhân gian để làm Đạo.

Ngày xưa các thầy độc cư thiền tịnh nhưng đến thời Phật giáo phát triển thì các thầy bước vào đời lập chùa độ tăng, phiên dịch kinh điển. Và nếu rộng hơn thì có thể làm ông nhà giàu, vị Quốc vương để yểm trợ đạo. Tất cả đều là cửa phương tiện. Tôi đọc lên quý vị cùng nghe những câu tán Quan Thế Âm sau đây:

Phù thử thủy dã năng phương, năng viên,
ủy khúc tùy hình...
Hạo hạo hề diệu nguyên mạc trắc.
Thao thao hề linh phái nan cùng.
Bích giản tàng long, hàn đàm tâm nguyệt.
Hoặc tại quân vương, long bút hạ tán tác ân ba.
Hoặc tại Bồ Tát liễu chi đầu sái chi Cam Lộ.

“Nước trong bình có thể vuông, tròn tùy theo đồ chứa... Mệnh mông chừ nguồn linh khôn tận. Bát ngát chừ dòng nhiệm khôn cùng. Khe biếc rồng ẩn, đầm lạnh trăng soi. Hoặc ở nơi ngọn bút đáng quân vương, ban ân trạch cho khắp thần dân. Hoặc ở đầu cành liễu đức Bồ Tát rưới Cam Lộ đến mọi miền nhân thế.”

Lời tán này mở ra cho ta thấy các vị Bồ Tát mở rộng cửa phương tiện trên con đường độ sinh đến vô cùng. Xử dụng mọi hình thức, mọi điều kiện thuận nghịch... để ban vui cứu khổ và kích phát Bồ Đề tâm cho tất cả loài hữu tình. Thế nhưng với Đức Phật thì “Thị phương tiện môn như hóa bảo tự”: Ta xem cửa phương tiện như vật báu hóa hiện.

Thông thường với chúng ta thì chùa mình phải thật lớn, phải khang trang. Phật tử tín đồ phải ngày càng nhiều, giáo hội này là duy nhất, đạo Phật mình đang theo đây phải bất diệt... Nhưng nếu nhìn bằng con mắt Bồ Tát thì tất cả cánh cửa phương tiện này đều chỉ để làm đạo mà thôi. Và nhìn bằng con mắt Phật thì rõ ràng mọi phương tiện đều hư phù như vật báu hóa hiện, chỉ tạm hiện hữu trong phút chốc cho vui. Bản chất của nó vốn không thật.

Từ cái nhìn của Đức Thế Tôn đối với con đường độ sinh chỉ là phương tiện vì người, chúng ta hãy qui chiếu cách thức đạo Phật đến với người Tây phương để thấy bao điều cần làm mới lại.

Điều làm mới đầu tiên là nên mang tuệ giác Đạo Phật tặng cho người Tây phương mà không hề khởi ý niệm muốn họ theo Đạo Phật. Chúng ta đủ thông minh để làm thế nào lồng được giáo lý đạo Phật vào tâm thức người dân bản xứ mới quan trọng chứ không phải bằng hình thức. Và nên lưu ý khi

làm đạo ở vùng đất Tây Phương này ta phải biết họ không mặn nồng với tôn giáo. Hình ảnh người tu đôi lúc làm họ dị ứng. Quá khứ tôn giáo của họ đã xây dựng quyền hành cho người lãnh đạo tôn giáo rất lớn và họ đã mất niềm tin với cách hành xử của người lãnh đạo tinh thần. Do vậy chúng ta phải thay đổi, làm mới sinh hoạt hình thức của tôn giáo mình để đáp ứng nhu cầu tâm thức của con người thời đại mới thì chúng ta mới làm đạo ở nơi đây được.

Tóm lại, cánh cửa phương tiện mở ra độ sinh phải linh động được xem như là cửa cải, vàng bạc do nhà thuật sĩ làm phép cho nó xuất hiện, nên chúng ta đừng chấp chặt vào bất cứ phương tiện nào. Người tu chúng ta nhìn vào con đường thực tập cho thật kỹ; như các pháp thiền của các dòng tu cũng chỉ là phương tiện mà không phải thực pháp. Điều quan trọng là nắm được cái hồn của sự thực tập mà mọi hình thức chỉ là phương tiện. Làm được như thế là chúng ta loại trừ được sự chấp trước vào công phu thực tập của mình. Biết nắm lấy pháp hành căn bản thực tập, mục đích làm cho tâm chúng ta an lạc nhẹ nhàng, đó là cách của người tu giỏi. Nếu để mình kẹt vào cánh cửa phương tiện, chấp chặt vào cách thực tập duy nhất thì khó cho ta vượt lên tiến đạo.

7. Nhìn các pháp xuất thế gian.

“Xem quả vô thượng như mộng thấy vàng lụa.” lời Kinh này cho ta cái nhìn vào pháp Vô Thượng Thừa, quả Niết Bàn hay chứng nghiệm Đạo quả nó không phải ở bên ngoài mà nó tự có sẵn trong ta. Như hạnh phúc niềm vui là ta tự có. Ví như vàng thực sự không có trong quặng thì dù cho con người có giỏi bao nhiêu, luyện lọc cách gì cũng không kiếm ra được. Cho nên không có gì bên ngoài để chúng ta chạy đi tìm cầu chứng nghiệm. Điều cần chứng nghiệm là quay về tâm thức của chúng ta, Phật pháp nằm ngay trong hình hài của chúng ta và người thực tập giỏi là người biết quay về.

Thừa đại chúng, Thiên nhân nhìn vào pháp xuất thế thì nào là cửa phương tiện độ sinh, nào là pháp Thượng thừa, nào là chứng nghiệm Phật đạo. Bằng cái nhìn thông đạt thì thấy đó chỉ là hoa đóm trước mắt. Dĩ nhiên, bước đầu ta phải thực tập quán chiếu mọi pháp thế gian đều hư ảo để chuyển hóa tâm. Chúng ta chưa có thể phát sinh trí tuệ thì hãy nương vào cái nhìn của Đức Thế Tôn dạy để có cái nhìn như Ngài, và giúp cho mình khơi mở tâm thức.

Nguồn của sự an lạc, niềm vui hoặc giải thoát, Niết Bàn cũng bắt đầu bằng sự nhận thức của chúng ta. Nhận thức chúng ta chuyển thì bên ngoài chuyển

theo. Nếu mình có tâm từ thì mọi điều đến với mắt mình đều trở thành đối tượng cho chúng ta rải lòng từ. Niềm vui hạnh phúc đến từ bên trong trái tim đầy thương yêu của chúng ta. Con đường tu dù xa bao nhiêu nhưng nếu chúng ta biết chuyển hóa nhận thức của mình, chính là chúng ta đang đi vào con đường Thánh.

Chúng ta hãy đọc tiếp vào đoạn cái nhìn của Đức Phật về các pháp xuất thế gian. “Ta xem quả Vô thượng như mộng thấy vàng lụa, xem quả vị Phật như hoa đốm trước mắt, xem Thiên định như núi Tu Di, xem Niết Bàn như ngày đêm thức giấc, xem phải quấy như sáu con rồng múa, xem pháp bình đẳng như Nhất Chân địa, xem sự thịnh suy như cây bốn mùa.”

Đầu tiên Đức Phật nhìn quả vị Ngài chứng như giấc mộng thấy được vàng bạc, xem quả vị Phật Ngài đã thành tựu do trải qua hà sa kiếp tu khổ hạnh giống như hoa đốm trước mắt, và xem trạng thái Niết Bàn Ngài chứng nghiệm giống như người ta tỉnh giấc ngủ...

Ngay trong đoạn cái nhìn phủ định của Đức Thế Tôn chúng ta thấy có hai điều xác định là Ngài nhìn những pháp môn Thiên định như núi Tu Di và nhìn pháp bình đẳng như Nhất Chân Địa, nhưng Nhất Chân địa là gì? Ấy là khi tâm ta an tịnh trong trạng thái vô niệm thì đạt đến trạng thái Nhất Nhân Địa.

Thưa đại chúng, chỉ trong một đoạn ngắn đây thể hiện rõ hai đặc tính phủ định và xác định. Hãy đi vào tầng xác định ở mức độ cạn, ví dụ năm nền tảng làm thành sức mạnh cho sự thực tập Thiên quán là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ. Chúng ta thấy trong ngũ lực thì Tín đứng đầu; do đây xác định pháp môn chắc thật và khởi phát niềm tin kiên cố để hành giả tiến trên con đường tu.

Chúng ta đến với bất cứ vị thầy nào mà niềm tin của chúng ta không đặt vào vị thầy, chúng ta không tu được. Trong tâm thức có niệm khinh thường, không nghe lời dạy, không tuân thủ thực tập, không sống hài hòa trong tập thể Già lam thì chúng ta bị loại. Cho nên niềm tin ở bước đầu rất quan trọng.

Khi đã bước được những bước dài trong đạo, đã liễu đạt tự tâm, chứng nghiệm trạng thái vô ngã thì mới nói đến phủ định pháp Niết Bàn. Nhưng trước khi phủ định con đường thực chứng, chúng ta hãy quay về nhìn vào trong; có nghĩa là ta quán chiếu mọi pháp trong nhân gian sinh diệt, vô thường đều là phù hoa bọt bóng. Tự thân ngũ uẩn này cũng vậy. Rồi từ pháp quán vô thường, vô ngã ta quay lại để nhận ra được tự tánh vô sinh diệt của

chính mình và chứng được tự thể vô niệm. Sống được với tự thể tâm vô niệm mới hưng khởi Đại Bi Tâm để lòng thương yêu mở rộng, khi ấy mới vận vô duyên từ, bình đẳng độ sinh. Bấy giờ mắt lành nhìn vạn loại không thấy có kẻ ghét người thương, kẻ sang, người hèn, nam nữ gì cả. Hành xử như Đức Thế Tôn mỗi ban mai rải tâm từ thấm nhuần đại địa. Nếu chúng ta không an trú trong tự thể tâm vô niệm này thì trong bước độ sinh chúng ta không thể hiện được Tâm Đại Bi.

Văn học Đại thừa khai triển rằng: chứng nghiệm được “Trí bất đắc hữu vô.” Là thành tựu tuệ giác “nhất thiết pháp không” của Bát Nhã mới hưng khởi được Tâm Đại Bi.

Và sau đây là đoạn cuối của bài kệ trong Kinh Lăng Già mà tôi muốn chia sẻ:

Nhất thiết vô Niết Bàn.
Vô hữu Niết Bàn Phật.
Vô hữu Phật Niết Bàn.
Viễn ly giác sở giác.
Nhược hữu nhược vô hữu.
Thị nhất thiết câu ly.
Mâu Ni tịch tĩnh quán.
Thị tắc viễn ly sanh.
Thị danh vi bất thủ.
Kim thể hậu thể tịnh.

Tạm dịch:

Tất cả không Niết bàn.
Không Niết Bàn của Phật.
Không có Phật Niết Bàn.
Xa lìa giác sở giác.
Hoặc có hoặc không có.
Cả hai đều xa lìa.
Quán Mâu Ni tịch tĩnh.
Thế là xa lìa sanh.
Ấy gọi là chẳng thủ.
Đời này đời sau tịnh.

“Không có gì gọi là Niết Bàn. Không có Niết bàn Phật, Không có Đức Phật chứng nghiệm Niết Bàn.”

Phủ nhận toàn bộ, phủ nhận trạng thái Niết Bàn chứng đắc, phủ nhận luôn con người chứng nghiệm trạng thái Niết Bàn. Xa lìa cả người giác ngộ lẫn quả vị giác ngộ. Có và không cả hai đều xả ly, an trú nơi pháp quán Mậu Ni tịch tĩnh thì xa lìa được tất cả pháp sinh diệt. Đó là người không chấp thủ nơi pháp thì đời này, đời sau đều được an lạc.”

Đoạn kệ phủ định này trùng lập với câu Đức Thế Tôn nhìn “Pháp Vô thượng thừa như mộng, xem Phật đạo như hoa đốm, xem Niết Bàn như ngày đêm, xem pháp bình đẳng như Nhất Chân Địa.” Và chúng ta thử hỏi tại sao có phủ định như thế này?

Đức Thế Tôn cần khổ từ bao nhiêu kiếp tu Bồ Tát đạo. Ngài từng thí thân cho cạp đói, róc xương thịt trả hiếu cho mẹ cha, gieo mình trên lửa để cúng dường các vị tiên nhân... và Ngài còn nói đại địa này nếu cắm một cây kim xuống bất cứ nơi nào đều có xương thịt ta hành Bồ Tát đạo để thành tựu quả Niết Bàn. Niềm đam mê tu tập lớn như thế, hy sinh hà sa thân để chứng nghiệm Niết Bàn, vậy mà khi chứng nghiệm được Niết Bàn rồi, thì Ngài lại bảo không có Niết Bàn, không có người chứng quả Niết Bàn?

8. Xác quyết niềm tin.

Thưa đại chúng, trước khi muốn hiểu được thâm nghĩa của tầng phủ định ta hãy đi vào tầng nghĩa cạn của tầng xác định. Hành giả sơ phát tâm tu muốn thành đạt con đường tâm linh, điều quan trọng nhất là phải xác quyết niềm tin kiên định, nuôi dưỡng tâm Bồ Đề ngày mỗi lớn và làm cho niềm đam mê tu tập rực cháy mới có thể đi trọn trên con đường tu. Do vậy trước khi chúng ta muốn trở thành người xả ly bản ngã, chúng ta phải có bản ngã. Ta phải thành đạt điều này điều kia, rồi mới bước đến giai đoạn loại bỏ tất cả thành đạt ra một bên. Cho nên sự xác định đầu tiên là yếu tố niềm tin rất cần thiết cho tiến trình tu của chúng ta.

Trên con đường Bồ Tát đạo cũng thế, địa vị đầu tiên trong năm mươi hai quả vị thì Tín cũng đứng đầu gồm có: Thập tín, Thập trụ, Thập hạnh, Thập hồi hướng, Thập địa, Đẳng giác và Diệu giác.

Bước đầu để làm một vị cư sĩ tu học Phật pháp cũng phải có niềm tin bất hoại như câu chuyện kể về ông Cấp Cô Độc. Ông là người đã cúng dường cho Đức Thế Tôn tất cả tài sản, nhưng đến ngày thất bại trong công việc doanh thương đến khánh kiệt, trở thành nghèo đói. Vậy mà ông vẫn đề dành cúng dường đức Phật một bát cháo chua nhỏ mỗi ngày.

Trước cổng nhà ông có một con quỷ Dạ Xoa trú ẩn từ lâu, khi thấy Tăng đoàn của Phật không đến khát thực tại nhà ông nữa, nó bèn dùng mưu mẹo dụ dỗ ông bằng một kho tàng đầy vàng bạc, châu báu với một điều kiện là khi ông lấy được kho tàng, trở thành giàu có thì phải quay lưng lại không làm đệ tử của Đức Phật nữa. Ông liền điếm mặt quỷ Dạ Xoa: “Người không được xúc phạm Đức Thế Tôn, ta dù nghèo có rớt xuống tám tầng địa ngục thì ta vẫn là đệ tử của Đức Phật.” Và ông không cho nó ở trước vòm cổng nhà ông nữa. Con quỷ đến cầu xin Tứ Thiên Vương năn nỉ giúp nhưng vẫn không được chấp thuận cho ở lại chỗ cũ. Mỗi tối khi quỷ dạ xoa bằng lòng sám hối trước Đức Phật những lời hấn từng xúc phạm, ông mới cho trú lại vòm cổng trước nhà.

Câu chuyện cho chúng ta thấy niềm tin của Cấp Cô Độc vào Tam Bảo là niềm tin bất hoại như kim cương.

Niềm tin của cư sĩ khi đã phát tâm đối với Tam Bảo còn như vậy, thì người tu chúng ta cũng phải như thế. Nếu không có niềm tin vững chắc vào tâm Bồ Đề của mình thì chúng ta không thể tiến đạo, không thể tin chúng ta có khả năng thành Phật. Do vậy, nhu yếu đầu tiên là hãy xác định niềm tin, và hầu hết các pháp môn tu theo giáo lý đạo Phật đều xác định niềm tin này. Nó là điều kiện để người nhân gian thành đạt địa vị, thành đạt công danh, sự nghiệp. Đối với đạo niềm tin là nền tảng căn bản của đời tu chúng ta, nếu không có niềm tin thì ta không thể bước vào quả vị Phật.

9. Viên mãn Phật quả bằng con đường thiên định.

Thưa quý vị, khi đã an trụ trong tầng xác định vững chãi rồi, chúng ta mới bước vào tầng phủ định. Phủ định không phải tính cách của người đi qua sông rồi bội ân với người lái đò đã đưa mình qua được bên kia bờ. Chúng ta bỏ lại con đò, bỏ lại người lái đò để hướng cuộc đời mình đến nẻo xa hơn là tính cách phải có của hành giả.

Niềm tri ân của chúng ta đối với vị Thầy dạy chúng ta học bài học vỡ lòng không phải không có, nhưng không có nghĩa là mình phải dính chặt vào Thầy không dám bước lên những cấp cao hơn. Niềm hiếu kính với vị Thầy đầu đời rất lớn nhưng không phải là một mực tôn sùng Thầy để không mở mắt nhìn ra nơi đâu cả. Nếu như thế, chúng ta sẽ chết chìm trong quả vị chứng được ở mức độ còn rất cạn vì cho rằng đã đủ, không muốn rời bỏ, không còn muốn vươn lên. Trong khi giáo lý Đức Phật dạy chúng ta trên con đường tu hãy như người lột bỏ bẹ chuối, lột đến bao giờ không còn gì để lột

nữa mới thôi. Với con đường dài tu tập chúng ta phải loại trừ rất nhiều chặng đường thành đạt mới mong bước vào quả vị cuối cùng là Phật quả.

Trong kinh Lăng Già có những câu Ngài Đại Huệ tán thán Đức Thế Tôn như sau:

Thế gian ly sinh diệt,
Do như hư không hoa,
Trí bất đắc hữu vô,
Nhi hưng Đại Bi Tâm.

Tạm dịch:

Lìa sanh diệt thế gian,
Như hoa đốm hư không,
Trí chẳng thấy hữu, vô
Mà khởi tâm Đại Bi.

Chúng ta nhìn các pháp sinh diệt thế gian như hoa đốm giữa hư không và thành tựu trí bất động, xả ly các chấp trước có và không, chứng nghiệm tự tánh Bát Nhã mà khởi tâm Đại Bi.

Những điều gì nhận biết ở mặt cạn, những điều gì thành đạt ở bên ngoài thì gọi là được, là đắc và tất cả đều là pháp hữu vi. Trong khi chứng nghiệm trạng thái Niết Bàn là quay vào bên trong với cái mình đã tự có thì không thể gọi là được, là đắc gì cả.

Quay vào tầng thâm sâu hơn, trả tâm về bản thể là trở về nguồn cội, trở về tự tánh thanh tịnh của nó cho nên tất cả những câu phủ định của Đức Thế Tôn là loại trừ tất cả những gì Ngài đã thành đạt, kể cả quả Niết Bàn Vô Thượng.

Thưa, không có con đường nào thành đạt tự tâm, chứng nghiệm pháp thân Phật của chính ta bằng con đường Thiền định. Dù chúng ta có tu Pháp môn gì: Mật, Tịnh, Pháp tướng, Pháp tánh... đều phải đi vào con đường Thiền định.

Pháp cạn nhất là pháp học của chúng ta. Trong khi học chữ nghĩa, văn tự, kinh kệ mắt chúng ta để ở đây nhưng ý thức đang rong ruổi ngoài đường chắc chắn chúng ta không học thuộc được một câu kinh, huống nữa trên con đường tu. Và điều quan trọng nhất Đức Thế Tôn đã xác định là tất cả mọi

con đường dẫn vào quả vị Niết Bàn đều đi bằng con đường Thiền Định.

TỔNG KẾT

Thưa đại chúng,
Chúng ta có thể lấy chương bốn mươi hai làm phần tổng kết cho văn bản Kinh. Tuy nhiên với cái nhìn của hành giả trên tiến trình tu, chúng ta có thể đúc kết đôi điều rất ngắn trước khi khép lại bản Kinh đã học.

1. Con đường gian khó.

Con đường chúng ta phải đi ngang qua để thành đạt bản hoài của người tu rất khó nhọc. Người xưa, những người đi trước chúng ta đã cực nhọc vô cùng mới có một chút thành đạt trên con đường này. Khi bước vào đời sống tâm linh đòi hỏi chúng ta phải đầu tư tất cả năng lượng, tất cả thân tâm, tế bào của hình hài này vào chuyện tu mới mong thành đạt ít nhiều. Như Lục Tổ Huệ Năng ngộ đạo rồi nhưng vẫn phải ẩn cư trong đám thợ săn mười sáu năm để mài dũa tâm. Đến khi có cơ hội mới ra khai lập đạo tràng đầu tiên với đám sĩ phu và Vi Sư Quân thời đó. Tiếp đến đời thứ hai là Nam Nhạc Hoài Nhượng đã thân cận bên Lục Tổ tám năm mới khai ngộ được đạo, và Ngài Huệ Trung phải ở trên núi Bạch Nhai đến bốn mươi năm để luyện tâm cho thuần thục mới ra giáo hóa đồ chúng.

Chúng ta là những người tu còn rất phàm phu, tâm luôn xao động; chưa đi đã chạy, chưa ngồi mà tâm đã nằm. Bước đầu chúng ta tu là chỉ làm một việc giản dị mỗi tâm có mặt nơi thân từng sát na, sau đó làm dừng lại những xao động của tâm thức, và cuối cùng những xao động dần dần vắng mặt. Chỉ còn lại trạng thái tâm tĩnh tại, sáng tỏ không rời chúng ta lúc nào.

2. Hứa với lòng.

Quảng đường từ đầu cho đến lúc an trú tâm phải trải qua một thời gian dài để luyện, chứ không phải một ngày một bữa. Thế nên chúng ta phải hứa với lòng một đời này thành tựu đạo nghiệp. Khởi phát dũng lực một đời này phải giải quyết xong chuyện sinh tử thì mới có khả năng vượt thoát tử sinh.

Thưa quý vị, trên con đường hướng thượng vượt thoát tử sinh nhọc nhằn, gian nan vô cùng, trải qua ngàn vạn thác ghềnh nhưng khi đã thành tựu đạo

nghiệp thì chợt nhận ra trăng hôm nay vẫn là trăng của nghìn xưa. Khi chưa đến được Lô Sơn thì ao ước làm thế nào đến cho được để chiêm ngưỡng, nhưng khi bước chân đến nơi thì không gì lạ. Trên núi cũng sương giăng buổi sáng mịt mù, dưới chân Lô Sơn vẫn âm âm sóng Triết Giang từng ngày không dứt như lời thơ của Tô Đông Pha từng vịnh:

*Lô sơn yên tỏa Triết Giang triều,
Vị đảo sanh bình hận bất tiêu
Đảo đặc hoàn lai vô biệt sự
Lô sơn yên tỏa Triết giang triều.*

Trúc Thiên dịch:

*Mù tỏa non Lô sóng Triết giang,
Khi chưa đến đó luống mơ màng
Đến rồi nào thấy chi đâu lạ
Mù tỏa non Lô sóng Triết giang.*

3. Thông minh khéo nhận.

Đoạn đường tu đi qua những gian khổ vô cùng nhưng khi đạt đến vùng đất an nhiên của tự tâm thì các vị phát giác ra một điều, nó là cái ta đã có sẵn từ bao giờ. Nó là cái mà ta đã xử dụng hàng ngày. Ta đi tìm Niết Bàn, tìm an lạc mà chúng ta quên là an lạc Niết Bàn tự có trong mắt, trong tai, trong mũi, trong lưỡi như Tổ Lâm Tế đã nói: “Sáu đạo thần quang chưa từng gián đoạn.”

Chúng ta hãy quay lại ngay nơi đây, ngay nơi cái thấy, cái nghe, khéo nhận ra cái tâm Phật vô sinh bất diệt của mình. Nếu không thì chạy vạy trăm kiếp, nghìn đời càng chạy càng xa, càng tu càng chìm nổi.

4. Cần trọng khi hành trì và hóa Đạo.

Nét nổi bật nhất trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương là Phật dạy chúng ta hãy cần trọng với ái dục. Con người có mặt trong nhân gian là do ái dục. Ái dục là năng lượng tự nhiên làm thành đời sống của chúng ta nên trong con người nào cũng có chất ái dục. Và Đức Thế Tôn đặc biệt nhấn mạnh điều này nhiều lần trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương.

Ở mức độ cạn, xả ly được ái dục chúng ta mới thành một người tu có phẩm chất, có đạo hạnh. Nhưng ở cấp độ thâm sâu, muốn làm được đạo, muốn

giáo hóa, muốn độ sinh, muốn làm cho Phật pháp hưng thịnh, điều quan trọng chúng ta phải xả ly ái. Nếu không thì trên con đường đi chúng ta vướng mắc đủ thứ chuyện làm tan nát thân danh của chính mình. Mình hủy phá đạo làm cho Phật pháp suy thoái, làm cho niềm tin của Phật tử tín đồ đổ vỡ.

Mức độ tinh tế hơn nữa của ái có nghĩa là ái thân, ái bản ngã. Các vị lột ra được hết những lớp ái chấp bản ngã thì mới mong an trụ được trong tự thể tâm vô niệm của chúng ta.

Con đường tu của chúng ta để thành đạt quả Bồ Đề là con đường trở về nhận ra được chúng ta không phải là thân này, là vui buồn sầu khổ, bất an của cảm thọ. Cũng không phải những suy nghĩ, thâm thì độc thoại và đối thoại. Ta là tự thể tâm vô sinh, bất diệt. Là sự nhận biết sáng chói hiện tiền.

Chúng ta hãy quý tiếc ngày giờ, sinh mạng và nỗ lực hành trì. Mạng người rất quý chỉ ngắn trong một hơi thở. Chúng ta lao xao trong kiếp nhân sinh không bao lâu rồi chìm mất vào cát bụi. Hãy tỉnh giác trong từng hơi thở khi có được kiếp người, nỗ lực tinh cần xin đừng thả trôi.

Phật pháp không phải xa vời với chúng ta, không phải là cái gì bên ngoài, không phải là con đường hướng ngoại, thủ đắc mà là con đường quay về trong chính thân tâm ta:

*Vô minh thật tánh tức Phật tánh,
Huyễn hóa không thân tức pháp thân.
Tánh thực vô minh tức Phật tánh,
Thân không huyễn hóa tức pháp thân.*

Chúng ta có thể quy y Đức Thế Tôn, quy y với Giáo pháp, với Tăng đoàn nhưng cuối cùng con đường tu tập vẫn là quay về với vị Phật của chính mình, quay về tự tâm thành đạt Giải Thoát.

*Tu viện Lộc Uyển
26-02-2008*

PHỤ LỤC HÁN VĂN

Bản dịch của CA-DIỆP-MA-ĐĂNG VÀ TRÚC-PHÁP-LAN

四十二章經

後漢迦葉摩騰竺法蘭同譯

序

世尊成道已，作是思惟：離欲寂靜，是最為勝。大禪定，降諸魔道。於鹿野苑中轉四諦法輪，度憍陳如等五人而證道果。復有比丘所說諸疑，求佛進止。世尊教勅，一一開悟，合掌敬諾而順尊勅。

第一章

佛

言：「辭親出家，識心達本，解無為法，名曰沙門。常行二百五十戒，進止清淨，為四真道行，成阿羅漢。阿羅漢者，能飛行變化，曠劫壽命，住動天地；次為阿那含，阿那含者，壽終靈神上十九天，證阿羅漢；次為斯陀含，斯陀含者，一上一還，即得阿羅漢；次為須陀洹，須陀洹者，七死七生，便證阿羅漢；愛欲斷者，如四肢斷，不復用之。」

第二章

佛言：「出家沙門者，斷欲去愛，識自心源，達佛深理，悟無為法，內無所得，外無所求，心不繫道，亦不結業，無念無作，非修非證，不歷諸位而自崇最，名之為道。」

第三章

佛言：「剃除鬚髮而為沙門，受道法者，去世資財，乞求取足，日中一食，樹下一宿，慎勿再矣！使人愚蔽者，愛與欲也。」

第四章

佛言：「眾生以十事為善，亦以十事為惡。何等為十？身三、口四、意三。身三者：殺、盜、婬；口四者：兩舌、惡口、妄言、綺語；意三者：嫉、恚、癡。如是十事不順聖道，名十惡行；是惡若止，名十善行耳。」

第五章

佛言：「人有眾過而不自悔，頓息其心，罪來赴身，如水歸海，漸成深廣。若人有過，自解知非，改惡行善，罪自消滅，如病得汗，漸有痊損耳。」

第六章

佛言：「惡人聞善，故來擾亂者。汝自禁息，當無瞋責。彼來惡者而自惡之。」

第七章

佛言：「有人聞吾守道行大仁慈，故致罵佛。佛默不對。罵止，問曰：『子以禮從人，其人不納，禮歸子乎？』對曰：『歸矣。』佛言：『今子罵我，我今不納，子自持禍歸子身矣！猶響應聲，影之隨形，終無免離，慎勿為惡。』」

第八章

佛言：「惡人害賢者，猶仰天而唾，唾不至天，還從己墮。逆風揚塵，塵不至彼，還坌己身。賢不可毀，禍必滅己。」

第九章

佛言：「博聞愛道，道必難會。守志奉道，其道甚大。」

第十章

佛言：「覩人施道，助之歡喜，得福甚大。」沙門問曰：「此福盡乎？」佛言：「譬如一炬之火，數千百人，各以炬來分取，熟食、除冥；此炬如故，福亦如之。」

第十一章

佛

言：「飯惡人百不如飯一善人，飯善人千不如飯一持五戒者，飯五戒者萬不如飯一須陀洹，飯百萬須陀洹不如飯一斯陀含，飯千萬斯陀含不如飯一阿那含，飯一億阿那含不如飯一阿羅漢，飯十億阿羅漢不如飯一辟支佛，飯百億辟支佛不如飯一三世諸佛，飯千億三世諸佛不如飯一無念無住無修無證之者。」

第十二章

佛

言：「人有二十難：貧窮布施難，豪貴學道難，棄命必死難，得覩佛經難，生值佛世難，忍色忍欲難，見好不求難，被辱不瞋難，有勢不臨難，觸事無心難，廣學博究難，除滅我慢難，不輕未學難，心行平等難，不說是非難，會善知識難，見性學道難，隨化度人難，覩境不動難，善解方便難。」

第十三章

沙門問佛：「以何因緣得知宿命？會其至道？」佛言：「淨心守志，可會至道。譬如磨鏡，垢去明存，斷欲無求，當得宿命。」

第十四章

沙門問佛：「何者為善？何者最大？」佛言：「行道守真者善。志與道合者大。」

第十五章

沙門問佛：「何者多力？何者最明？」佛言：「忍辱多力，不懷惡故，兼加安健；忍者無惡，必為人尊。心垢滅盡，淨無瑕穢，是為最明。未有天地，逮於今日，十方所有，無有不見、無有不知、無有不聞，得一切智，可謂明矣。」

第十六章

佛言：「人懷愛欲不見道者，譬如澄水，致手攪之，眾人共臨，無有覩其影者；人以愛欲交錯，心中濁興，故不見道。汝等沙門，當捨愛欲，愛欲垢盡，道可見矣。」

」

第十七章

佛言：「夫見道者，譬如持炬入冥室中，其冥即滅而明獨存。學道見諦，無明即滅而明常存矣。」

第十八章

佛言：「吾法念無念念，行無行行，言無言言，修無修修。會者近爾，迷者遠乎！言語道斷，非物所拘，差之毫釐，失之須臾。」

第十九章

佛言：「觀天地念非常，觀世界念非常，觀靈覺即菩提；如是知識得道疾矣。」

第二十章

佛言：「當念身中四大，各自有名，都無我者；我既都無，其如幻耳。」

第二十一章

佛言：「人隨情欲求於聲名，聲名顯著，身已故矣！貪世常名而不學道，枉功勞形。譬如燒香，雖人聞香，香之燼矣，危身之火而在其後。」

第二十二章

佛言：「財色於人，人之不捨，譬如刀刃有蜜，不足一餐之美，小兒舐之，則有割舌之患。」

第二十三章

佛言：「人繫於妻子、舍宅，甚於牢獄。牢獄有散釋之期，妻子無遠離之念。情愛於色，豈憚驅馳，雖有虎口之患，心存甘伏。投泥自溺，故曰凡夫；透得此門，出塵羅漢。」

第二十四章

佛言：「愛欲莫甚於色，色之為欲，其大無外。賴有一矣，若使二同，普天之人，無能為道者矣。」

第二十五章

佛言：「愛欲之人，猶如執炬逆風而行，必有燒手之患。」

第二十六章

天神獻玉女於佛，欲壞佛意。佛言：「革囊眾穢，爾來何為？去！吾不用。」天神愈敬，因問道意。佛為解說，即得須陀洹果。

第二十七章

佛言：「夫為道者，猶木在水，尋流而行，不觸兩岸，不為人取，不為鬼神所遮，不為洄流所住，亦不腐敗，吾保此木決定入海。學道之人，不為情欲所惑，不為眾邪所嬈，精進無為，吾保此人必得道矣。」

第二十八章

佛言：「慎勿信汝意，汝意不可信。慎勿與色會，色會即禍生。得阿羅漢已，乃可信汝意。」

第二十九章

佛言：「慎勿視女色，亦莫共言語。若與語者，正心思念：『我為沙門，處於濁世，當如蓮華，不為泥汙。想其老者如母，長者如姊，少者如妹，稚者如子。』生度脫心，息滅惡念。」

第三十章

佛言：「夫為道者，如被乾草，火來須避。道人見欲，必當遠之。」

第三十一章

佛言：「有人患姪不止，欲自除陰。佛謂之曰：『若斷其陰，不如斷心。心如功曹，功曹若止，從者都息；邪心不止，斷陰何益？』」佛為說偈：「欲生於汝意，意以思想生，二心各寂靜，非色亦非行。」佛言：「此偈是迦葉佛說。」

第三十二章

佛言：「人從愛欲生憂，從憂生怖。若離於愛，何憂何怖？」

第三十三章

佛言：「夫為道者，譬如一人與萬人戰，挂鎧出門，意或怯弱，或半路而退，或格鬪而死，或得勝而還。沙門學道，應當堅持其心，精進勇銳，不畏前境，破滅眾魔而得道果。」

第三十四章

沙

門夜誦迦葉佛遺教經，其聲悲緊，思悔欲退。佛問之曰：「汝昔在家曾為何業？」對曰：「愛彈琴。」佛言：「絃緩如何？」對曰：「不鳴矣。」「絃急如何？」對曰：「聲絕矣。」「急緩得中如何？」對曰：「諸音普矣。」佛言：「沙門學道亦然，心若調適，道可得矣。於道若暴，暴即身疲；其身若疲，意即生惱；意若生惱，行即退矣；其行既退，罪必加矣。但清淨安樂，道不失矣。」

第三十五章

佛言：「如人鍛鐵，去滓成器，器即精好。學道之人，去心垢染，行即清淨矣。」

第三十六章

佛言：「人離惡道，得為人難；既得為人，去女即男難；既得為男，六根完具難；六根既具，生中國難；既生中國，值佛世難；既值佛世，遇道者難；既得遇道，興信心難；既興信心，發菩提心難；既發菩提心，無修無證難。」

第三十七章

佛言：「佛子離吾數千里，憶念吾戒，必得道果。在吾左右，雖常見吾，不順吾戒，終不得道。」

第三十八章

佛問沙門：「人命在幾間？」對曰：「數日間。」佛言：「子未知道。」復問一沙門：「人命在幾間？」對曰：「飯食間。」佛言：「子未知道。」復問一沙門：「人命在幾間？」對曰：「呼吸間。」佛言：「善哉！子知道矣。」

第三十九章

佛言：「學佛道者，佛所言說，皆應信順，譬如食蜜，中邊皆甜。吾經亦爾。」

第四十章

佛言：「沙門行道，無如磨牛，身雖行道，心道不行；心道若行，何用行道。」

第四十一章

佛言：「夫為道者，如牛負重，行深泥中，疲極，不敢左右顧視，出離淤泥，乃可蘇息。沙門當觀情欲，甚於淤泥，直心念道，可免苦矣。」

第四十二章

佛言：「吾視王侯之位如過隙塵，視金玉之寶如瓦礫，視紈素之服如敝帛，視大千界如一訶子，視阿耨池水如塗足油，視方便門如化寶聚，視無上乘如夢金帛，視佛

道如眼前華，視禪定如須彌柱，視涅槃如晝夕寤，視倒正如六龍舞，視平等如一真地，視興化如四時木。」

四十二章經(終)

HÉT