

# GÓP NHẬT



THÍCH TRÍ SIÊU  
1997

THÍCH TRÍ SIÊU

**GÓP NHẬT**

1997

## MỤC LỤC

Lời ngỏ  
Khái niệm Phật  
Bệnh  
Lại tưởng nữa  
Tịnh Độ  
Thiền  
Mật tông  
Bố thí  
Tu  
Tu thân và tâm  
Đời  
Tình dục  
Tình yêu và ái luyến  
Góp nhặt

## Lời ngỏ

Mùa hè năm 1996, tôi có dịp sang Canada thuyết giảng và hướng dẫn vài khóa tu học. Một số Phật tử đã thu băng những buổi giảng và chép ra để làm tài liệu tu tập. Vì thấy những lời dạy có thể đem lại lợi ích cho người khác nên họ xin phép in lại thành sách. Nhân dịp này tôi đã viết và bổ túc thêm.

Được chút công đức nào, chúng tôi xin hồi hướng cầu cho mọi người biết thương yêu giúp đỡ nhau.

Paris, đầu hạ năm 1997

Thích Trí Siêu

## **KHÁI NIỆM PHẬT**

Trước kia, khi nói đến Phật, tôi chỉ liên tưởng đến hình ảnh của Phật Thích Ca. Và mỗi khi tôi mong hay nguyện thành Phật thì tôi ao ước mình sẽ trở thành y hệt như Phật Thích Ca. Đến khi tôi theo học với các Lạt Ma Tây Tạng, họ dạy rằng các vị Lạt Ma cao cấp như Rinpoché, Tulku đều là Phật. Những lúc đó tôi thường ăm úc trong lòng và nhiều lúc tôi cãi, nói rằng đức Phật có 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp, trái tai dài xuống cổ, tay dài tới đầu gối, v.v... Sao các vị Lama Rinpoché (Phật) kia hình tướng bình thường, chả có gì đặc sắc mà cứ gọi họ là Phật ?

Cứ thế tôi tranh luận, cãi lý với các bạn đồng tu. Gyalwa Karmapa thứ 16, tổ của phái Kagyupa, trước khi mất đã ấn chứng rằng Lama Guendune Rinpoché là người chứng được trạng thái Dorjé Chang, tức chứng ngộ hay đạt được Phật tánh và đệ tử của Lama Guendune thường gọi ngài là Phật (Boudhha). Đến khi tôi theo học với ngài ba năm thì hồi ôi, tôi thấy ngài chả có gì là Phật theo kinh

sách Đại thừa mà tôi đã học. Ngài cười giống như người thường và có nhiều câu hỏi ngài trả lời là ngài không biết. Đối với tôi, Phật là nhất thiết trí, cái gì cũng biết hết, nhất là thấy được những ý nghĩ trong đầu tôi (tha tâm thông), hay là thấy được những kiếp trước của tôi (túc mạng thông). Vậy mà khi tôi hỏi những việc đó, ngài bảo không biết, làm tôi chán nản thất vọng. Chỉ được một điều an ủi là ngài rất từ bi. Nhưng có một lần chúng tôi thấy ngài nổi cơn thịnh nộ, la hét dữ tợn. Lần đó tôi cũng hoang mang đặt câu hỏi, Rinpoché từ bi như vậy mà hãy còn sân, chắc ngài chỉ là bồ tát thôi chứ chưa hẳn là Phật.

Cứ thế mà tôi xét đoán, nghi ngờ ngài là Phật hay không là Phật. Mãi đến khi tôi rời ngài và ba năm sau, tôi mới hiểu được và công nhận ngài là người đã giác ngộ.

Như tôi đã nói trong quyển ‘Đạo Gì’, Phật của mỗi người mỗi khác, mỗi người sẽ hình dung ông Phật của mình tùy theo phong tục tập quán, văn hóa truyền thống của mình. Nhưng chính những quan niệm hay khái niệm về Phật này sẽ khiến mình không bao giờ thấy được Phật. Vì ông Phật

tự thân không bao giờ giống như ông Phật mà ý thức mình đã từng mơ tưởng.

Càng cố gắng giảng giải, nói Phật là thế này, thế nọ, là tánh giác, là chánh niệm hay là bất cứ cái gì đi nữa cũng không tránh khỏi đưa người vào sự mắc kẹt. Chỉ khi nào những khái niệm về Phật bị sụp đổ thì may ra lúc đó ta mới thấy được hay hiểu được Phật, và khi đó cái chữ Phật hay danh từ Phật không còn là vấn đề, gọi nó là gì cũng được. Tôi nhắc lại, khái niệm Phật cần phải sụp đổ, sụp đổ chứ không phải bỏ qua. Qua kinh nghiệm của tôi, chữ sụp đổ rất quan trọng, vì phải trải qua một lần gây dựng, tôn sùng, bám víu, nâng niu cái lâu đài bằng sắt của mình cho đến khi chính mình trở thành tù nhân của lâu đài. Lúc đó bị rơi vào cơn khủng hoảng, ta vùng vẫy đập phá tìm cách thoát thân, nhưng những bức tường khái niệm kia do chính ta xây quá kiên cố, kiên cố để bảo đảm sự an toàn. Rồi nhờ một nhân duyên nào đó, một hoàn cảnh nào đó, hay là trời xui đất khiến, cái lâu đài kia sụp đổ, ta thấy lại bầu trời tự do, bao la bát ngát. Bầu trời kia từ xưa đến nay vẫn thế, có bao giờ mất đi đâu. Tôi đã mãi mê tìm Phật trong những bộ luận như Đại Trí Độ luận, Trung

Quán luận, vì tác giả là tổ Long Thọ, một vị tổ lớn, một đại luận sư, nếu không học những bộ luận như vậy thì không xứng đáng là một thầy tu trí thức. Trong những bộ đại luận như thế, đức Phật thường được miêu tả một cách thần thánh hóa và lý tưởng hóa, đức Phật có những thần lực như thế này, như thế kia. Nhìn lại các thầy tu khác, tôi thấy chả có ai xứng đáng là Phật cả, và đương nhiên tâm ngã mạn của tôi nổi lên, thật là nguy hiểm.

Trong Thiên tông, có một thiên sư nói: mỗi khi nói đến chữ Phật, ông ta phải đi xúc miệng ba lần. Quý vị có thấy ông ta vô lễ với Phật không? Hay vì ông ta là thiên sư nên muốn nói sao cũng được?

Quý vị có hiểu vị thiên sư này chẳng? Nếu hiểu thì chả có gì đáng nói. Còn không thì đừng nên bắt chước ông ta và cũng đừng phán xét hay chỉ trích.

Một người giác ngộ tự tánh của mình, không nhất thiết phải có một tư cách gì đặc biệt, khác thường cả.

Một người giác ngộ rồi có thể trở thành một đạo sư, một tổ sư, hay một gã ăn mày, một người thợ mộc, một tướng lãnh, v.v... Việc làm của họ



vượt ngoài những khuôn khổ cố định cứng nhắc của ý thức bình thường. Việc làm của họ có thể gọi là ‘xúng tánh tác Phật sự’. Một khi thuận theo tự tánh mà sống thì làm việc gì cũng là Phật sự hết, ngay cả những việc mà ta quen gọi là bất tịnh như đánh răng, xúc miệng, đi tiêu, đi tiểu cũng đều là Phật sự.

Một người giác ngộ rồi có thể đi đứng thông thả, chậm rãi, chánh niệm, nhưng cũng có thể chạy hùng hục, vội vàng, hấp tấp. Có người luôn mỉm cười từ bi, nhưng cũng có người cau có khó chịu. Lịch sử Thiền tông đã cho chúng ta thấy đủ loại tư cách khác nhau của các Thiền sư giác ngộ.

Hỏi: Người mới tu có cần khái niệm không?

Đáp: Người mới tu rất cần nương vào những khái niệm có sẵn của truyền thống để tiến bước. Và đến một lúc nào đó thì phải vượt qua tất cả những khái niệm. Điều này có vẻ mâu thuẫn nhưng cũng là lẽ đương nhiên. Thiền sư Lâm Tế có nói: ‘Nếu ông không có gậy, ta sẽ cho ông một cây gậy. Nếu ông có gậy thì ta đoạt lấy của ông’. Khi bám víu vào một giáo lý, một khái niệm nào đó, cho nó là chân lý thì ta không thể thấy chân lý được nữa. Bởi vì

không có một chân lý duy nhất mà có nhiều chân lý.

Thí dụ người tu Tịnh Độ thì cho giáo lý Tịnh Độ là hay nhất, đúng nhất. Nhưng không có giáo lý hay nhất và đúng nhất. Vì hay nhất, đúng nhất đối với Ai ? Chỉ có giáo lý thích hợp với mình trong một thời gian và hoàn cảnh nào đó.

Giống như việc uống thuốc và đi ăn nhà hàng. Người bị nhức đầu uống thuốc Aspirine thì thấy dễ chịu rồi đi đâu cũng mang theo Aspirine trên mình, gặp ai cũng khoe là thuốc Aspirine tốt, uống vào dễ chịu, bớt đau ngay. Nhưng nếu gặp người đau bao tử mà đưa cho họ Aspirine thì hỏng bét, vì Aspirine sẽ làm lở bao tử và làm họ đau hơn.

Đi ăn nhà hàng cũng vậy, người thích ăn món này, người thích ăn món kia. Ngay cả khi ăn cùng một món, người này bảo nên cho nhiều dấm vào mới ngon, nhưng đối với người khác thì phải cho nhiều ớt vào mới ngon. Vậy thế nào mới thật là ngon ? Mà ngon là ngon đối với Ai chứ ? Chúng ta cần phải ý thức điều này và không nên bắt ép người khác phải theo ý mình.

Đối với các Đạo sư và quý thầy cũng vậy. Không có thầy nào hay nhất, giỏi nhất. Hay nhất, giỏi nhất là dựa trên tiêu chuẩn nào ? Của Ai ?

Đức Dalai Lama, mỗi lần ghé qua Pháp, trong những buổi giảng công cộng, ngài đều nhấn mạnh: ‘Nền tảng của tất cả đạo giáo là tình thương và lòng vị tha, sự khoan dung và tôn trọng kẻ khác’. Bao nhiêu chiến tranh trên thế giới đều bắt nguồn từ sự ích kỷ, cố chấp vào ý kiến của mình cho là đúng và muốn kẻ khác phải tuân theo.

## **BỆNH**

Hỏi: Khi nói về bệnh, đa số đổ tại nghiệp, như vậy có nên chữa hay không ?

Đáp: Trước khi nói nên chữa hay không, ta phải xét lại nguyên nhân nào đã đưa đến bệnh. Nếu ta không giữ gìn sức khỏe, ăn chơi trác táng rồi bị bệnh, như thế có đổ tại nghiệp được không ? Không tắm rửa sạch sẽ, bị sinh ghẻ, có đổ tại nghiệp được không ? Ai cũng biết nếu tắm rửa sạch sẽ thì làm sao có ghẻ. Nhưng nếu tắm rửa đều đặn mà vẫn bị ghẻ thì lúc đó có thể đổ tại nghiệp được. Còn chính mình dí tay vào lửa cho cháy rồi đổ tại nghiệp thì đâu có được. Sống phải biết vệ sinh, chữ vệ sinh có nghĩa là bảo vệ giữ gìn sự sống, phải hiểu thân của mình cũng như chiếc bè qua sông. Đang đi trên sông, nếu không cần biết là bè bắt đầu nứt, nước tràn vào rồi mà cứ mặc kệ làm ngơ thì nửa chừng sẽ phải chết chìm trước khi tới bờ.

Ở các tu viện và chùa, quý thầy, cô, các ông cha, bà sơ thường bị bệnh rất nhiều vì thiếu hiểu biết về y-lý và sinh lý con người.

Hỏi: Có nhiều thầy bệnh không chịu uống thuốc, nói rằng phải lo tu hành, đâu có thì giờ lo trị bệnh.

Đáp: Nếu vậy thì tu chưa xong mà đã chết trước rồi. Trở lại vấn đề qua sông, có nhiều người không biết lượng sức mình, cho rằng mình có thể bơi một mạch qua sông tới bờ bên kia. Nhưng bơi mới tới giữa dòng thì đuối sức, không bám víu vào đâu được, phải bị chết chìm, chết đuối.

Có người biết mình bơi không nổi, đi lấy một số cây kết lại thành bè để qua sông. Nhưng vì quá hấp tấp, làm vội vàng cầu thả, giây bè cột không chắc, ra đến giữa dòng thì giây bè mục đứt, vỡ bè rồi cũng chết đuối.

Có người cẩn thận, biết suy tính, thấy con sông dài, biết phải cần làm một cái bè thật chắc với bao nhiêu gỗ, bao nhiêu giây. Trong lúc anh này hãy còn cặm cụi kết bè thì hai người kia đã nhẩy xuống sông trước rồi. Nhìn qua thấy anh thứ ba tuy chậm, đi sau nhưng đến bờ kia an toàn. Còn hai anh kia

tuy có vẻ tinh tấn, cương quyết nhưng không tới bến.

Người tu cũng vậy. Có nhiều người quá khích, muốn mau thành chánh quả, tu ngày tu đêm, thức khuya dậy sớm, quên ăn bỏ ngủ. Làm như thế chỉ hại thân mình, quả Phật đâu chưa thấy mà thấy phải vào nhà thương sớm, tự làm khổ mình và khổ lây những người xung quanh phải lo săn sóc cho mình.

Đức Phật có nói người tu cũng giống như người chơi đàn, phải biết lên giây đàn cho đúng thì đàn mới kêu. Nếu giây đàn bị căng quá thì sẽ đứt, mà chùn quá thì không lên tiếng.

Hỏi: Có nhiều nơi tu chỉ ngủ có bốn, năm tiếng.

Đáp: Nếu ngủ bốn, năm tiếng mà trong ngày chỉ ngồi thiền, đi kinh hành, không làm việc gì cần đến sức lực thì bốn, năm giờ có thể đủ. Nhưng nếu trong ngày phải làm bao nhiêu việc như người ngoài đời thì sẽ hao phí sinh lực, ốm o gầy mòn và chết sớm.

Hỏi: Có người làm việc như người thường mà đêm chỉ ngủ có bốn, năm tiếng mà vẫn không sao?

Đáp: Việc ngủ nghỉ không thể tổng quát hóa (généraliser) được. Thí dụ như bà Thatcher, cựu thủ tướng nước Anh, mỗi đêm chỉ ngủ bốn, năm tiếng mà vẫn làm việc không ai bì kịp.

Mỗi người là một tiểu vũ trụ, không ai giống ai. Mỗi người có một tạng riêng, có người béo, có người gầy, người cao, kẻ thấp. Tùy theo tạng người mà có người cần ăn nhiều, ăn ít, ngủ nhiều, ngủ ít. Con người đâu phải là cái máy, rô bô mà bất ai nấy phải ăn ngủ như nhau được.

Nếu cho rằng ngủ ít là tu giỏi thì bà Thatcher kia xứng đáng là người tu giỏi.

Theo Đông-Y thì con người có ba phần: tinh, khí, thần. Ăn uống không đủ, thiếu dinh dưỡng hoặc dâm dục quá độ thì hao tinh. Không vận động thể dục, thể thao hoặc làm việc quá sức, nói năng quá nhiều thì hao hơi tổn khí. Suy nghĩ, lo lắng quá nhiều, ngủ nghỉ không đủ thì hao thần.

Người tu mà ăn uống không đủ dinh dưỡng, lại không vận động thể dục thì tinh khí yếu, bởi vậy cần ngủ nhiều để bồi bổ lại thần. Nhưng nếu nay lại bắt ngủ ít hơn người thường nữa thì chỉ có nước đi vãng sanh sớm. Người nào tinh khí đầy đủ thì tự

nhiên không cần ngủ nhiều mà vẫn khỏe như thường.

Phật pháp bất định pháp. Không thể nói Phật pháp nhất định là thế này hay thế kia được. Ở hoàn cảnh này, trong trường hợp này, đối với người căn cơ này thì phải nói pháp như thế này. Gặp trường hợp khác, với người căn cơ khác thì nói pháp theo cách khác.

Hỏi: Con nghe nói người tu phải ‘tam thường bất túc’ ?

Đáp: Tôi không đồng ý. Câu ‘tam thường bất túc’ có nghĩa là ba việc: ăn, mặc, ngủ phải không đủ, luôn luôn thiếu. Trong kinh Bát Đại Nhân Giác có dạy ‘thiếu dục tri túc’, có nghĩa là nhờ ít ham muốn nên lúc nào cũng thấy dư đủ. Người tu nhờ có thiếu dục tri túc nên không ham ăn, ham mặc, ham ngủ, không tích trữ đồ ăn, không mua sắm nhiều quần áo, không ưa ngủ giường cao, nệm ấm. Vì thế ba việc: ăn, mặc, ngủ không cần quá đầy đủ như người thường. Theo tôi câu ‘tam thường bất túc’ nên đổi lại là ‘tam thường tri túc’.



Hỏi: Nghe thầy nói không giống mấy thầy khác. Quý thầy đa số nói tu là phải khổ hạnh, không được lo vấn đề vật chất.

Đáp: Khi tôi nói người tu cần phải ăn uống, ngủ nghỉ vừa đủ không có nghĩa là lo cho vật chất mà là lo cho chiếc bè đừng sớm hư hoại trước khi sang đến bờ bên kia. Cho tới bây giờ, khi nói đến chữ tu, người ta chỉ nghĩ tu là tu tâm mà thôi. Nhưng đối với tôi, tu là tu cả hai: tu thân lẫn tu tâm.

Hỏi: Nhiều thầy chủ trương khi có bệnh không chịu chữa, chỉ lo niệm Phật cầu vãng sinh.

Đáp: Đó là vì mấy thầy đó muốn chết. Người tu Tịnh Độ muốn vãng sinh Cực lạc, họ nghĩ nếu chết sớm thì về Cực lạc sớm.

Hỏi: Có những trường hợp, người bệnh nặng gần chết, chí tâm niệm Phật một thời gian thì bỗng nhiên hết bệnh.

Đáp: Bình thường con người chết là do mạng căn đã hết. Song le nếu người đó còn nhiều phước đức thì có thể kéo dài thêm mạng sống qua sự cầu nguyện, lễ bái. Nếu mạng căn hết mà phước đức

cũng hết thì dù có cầu nguyện cách mấy đi nữa cũng không thể kéo dài thêm mạng sống.

Hỏi: Vậy theo thầy, khi bệnh có nên chữa trị không hay là niệm Phật cầu vãng sinh ?

Đáp: Khi bệnh thập tử nhất sinh thì nên niệm Phật cầu vãng sinh, vì lúc đó mình hoàn toàn bất lực.

Nhưng khi mới bắt đầu bệnh thì phải lo chữa trị, không nên phó thác tại nghiệp. Lúc đó mạng sống hãy còn nằm trong tay mình, còn nước còn tát, phải làm hết sức mình. Nếu làm hết sức mà không tránh khỏi thì hãy đổ tại nghiệp.

Nếu bệnh mới phát mà không lo chữa trị để nó nặng thêm thì đó là do mình vô ý tạo nên chú không nên đổ tại nghiệp. Nếu muốn nói tại nghiệp cũng được, nhưng là nghiệp vô minh không biết chữa trị sớm.

Hỏi: Thầy nói như vậy có vẻ nghiêng về phần đời nhiều hơn ?

Đáp: Đời là gì ? Đạo là gì ? Sống mà có trí huệ, mỗi hành động, suy nghĩ thuận theo ý trời (nếu nói theo bình dân) hoặc thuận theo tự tánh (hay Phật

tánh) được an lạc hạnh phúc thì đó là Đạo. Sống dưới hình thức Đạo, tu Đạo, lo cho Đạo mà không có từ bi trí huệ hay sự thương yêu hiểu biết, ba nghiệp thân, khẩu, ý bị thúc đẩy, điều khiển bởi dục vọng ích kỷ, làm khổ mình và người thì đó là Đời.

Đối với tôi, tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền chưa hẳn là Đạo, làm cơm nấu ăn, giặt giũ không hẳn là Đời.

Nhất thiết pháp giai thị Phật pháp. Đức Phật Thích Ca đâu phải chỉ là Phật vào những khi ngài ngồi thiền, thuyết pháp, còn những lúc ăn uống, ngủ nghỉ, tắm rửa thì ngài không còn là Phật nữa.

## LẠI TƯỚNG NỮA

Thế giới mà chúng ta đang sống trong đó là một thế giới hiện tượng (monde manifesté), tức là sự vật ảnh hiện trước mặt ta và giác quan của ta cảm nhận được.

Trời mưa, trời nắng, mắt ta thấy được như vậy. Đây gọi là sự nhận biết của mắt, trong đạo Phật gọi là nhãn tưởng (cakkhu-sanna). Tiếng khen, tiếng chê, tiếng nhạc, v.v... tai ta nghe thấy được. Đây gọi là sự nhận biết của tai, hay nhĩ tưởng (sota-sanna).

Trong đạo Phật dạy lục căn (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) tiếp xúc với lục trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) phát sinh ra lục thức. Đây gọi là bộ ba căn, trần, thức hay 18 giới. Có một điều quan trọng cần được nói đến mà ít ai để ý, đó là **tướng**. Một lần trong quyển Vô Ngã tôi đã bàn đến chữ tướng, ở đây xin nói thêm.

Tướng là một uẩn (khandha) trong năm uẩn. Con người được cấu tạo bởi năm uẩn (sắc, thọ,

tưởng, hành, thức). Con người đau khổ vì cái máy năm uẩn làm việc không chính xác.

Cái máy năm uẩn được đặt trong thế giới hiện tượng, sự tiếp xúc qua lại đầu tiên giữa hai cái là qua tưởng (uẩn). Tưởng, tiếng Pháp hay tiếng Anh dịch là perception, tức là sự nhận thức, nhận biết qua giác quan, còn gọi là tri giác. Tưởng (uẩn) cũng giống như cặp mắt kính ta đeo để nhìn sự vật. Nếu đeo mắt kính đỏ thì thấy cảnh vật toàn là màu đỏ, đeo mắt kính đen thì thấy cảnh vật màu đen, u tối ảm đạm.

Chúng ta đau khổ hay hạnh phúc đều do sự nhận thức của mình. Đối với sự vật, nếu ta nhận thức sai lầm thì khổ đau liền đến, nếu nhận thức đúng thì hết khổ. Vậy muốn chấm dứt khổ đau, ta phải biết sửa đổi cách nhận thức của mình, tức là sửa lại cách *tưởng* của mình, tập bỏ dần những cặp mắt kính màu để nhìn trực tiếp sự vật.

Trong ngôn ngữ thông dụng hàng ngày, chữ tưởng thường được hiểu là ‘tưởng lầm’. Tôi *tưởng* hôm nay trời đẹp, hóa ra trời xấu. Tôi *tưởng* anh đến hôm qua, ai dè hôm nay anh mới tới. Tôi *tưởng* cô ấy yêu anh, ai ngờ cô ta chỉ đóng kịch mà thôi.

Tôi *tưởng* sự vật như thế này, nhưng thực tế sự vật lại như thế khác. Tôi *tưởng* người ta như thế này, nhưng thực ra người ta như thế khác. Cứ thế tưởng được dùng theo nghĩa hiểu lầm, tưởng lầm. Như vậy vô tình nó cho thấy là sự nhận thức (*tưởng*) của ta thường là một sự nhận thức sai lầm. Ta cần ý thức rằng sự nhận thức (hay *tưởng*) của ta đã bị ảnh hưởng và điều kiện hóa rất nhiều bởi sự giáo dục trong gia đình, bởi văn hóa phong tục tập quán xã hội, bởi tín ngưỡng tôn giáo.

Từ sự nhận thức (*tưởng*) sai lầm, nó dẫn đến suy nghĩ (hành) sai lầm, rồi đánh giá, phán xét, phân biệt (thức) sai lầm. Từ những sự sai lầm như thế đương nhiên sẽ đưa đến khổ đau (khổ thọ).

Một người *tưởng* rằng ai cũng ghét mình, rồi nghĩ rằng ai cũng nói xấu mình, rồi kết luận rằng người đời ác độc. Thử hỏi làm sao người này có thể vui sống hạnh phúc được ?

Bình thường chúng ta hay dùng chung hai chữ nghĩ và *tưởng*, như nghĩ *tưởng* hoặc *tưởng* nghĩ, và nhiều lúc ta cho hai chữ giống nhau. *Tưởng* (perception) thuộc *tưởng* uẩn, còn nghĩ (penser) thuộc hành uẩn. Theo tiến trình bình thường thì

tưởng trước rồi nghĩ sau. Thí dụ: anh A đang làm việc bận rộn, tôi đến hỏi anh ta vài câu làm anh nổi nóng, la mắng tôi. Tôi ghi nhận là anh A mắng tôi (đó là tưởng) và từ đó tôi nghĩ là anh A ghét tôi, giận tôi, v.v... rồi tôi buồn (khổ) giận anh ta. Về nhà ăn uống không vô, cứ ôm ấp nghĩ rằng anh A ghét mình. Thật là khổ !

Nhưng nếu tôi biết cách chuyển cái tưởng và cái nghĩ của tôi thì tôi sẽ hết khổ. Tôi ghi nhận (tưởng) là anh A có mắng tôi, nhưng tôi nghĩ rằng anh không ghét tôi, giận tôi, chỉ vì anh ta đang quá bận rộn mà tôi vô ý đến quá nhiều nên anh phát cáu, thế thôi. Qua chuyện, ngày hôm sau thế nào anh ta cũng trở lại bình thường. Nhờ nghĩ như vậy tôi sẽ không buồn giận anh A. Và như thế là không có khổ ! Trên đây mới chỉ là chuyển cái nghĩ thôi.

Nếu ta đã học và hiểu được lý vô ngã thì ta chuyển ngay cái **tưởng** ban đầu. Tức là ghi nhận: anh A có nổi sùng lên, la mắng ỏm tỏi, nhưng anh đâu có mắng tôi. Chỉ có một sự phát cáu mà thôi, không có ai chửi ai hết.

Chúng ta có thể nói đến Phật tánh, chân tâm, bát nhã, tánh không, v.v... nhưng nếu ta không rõ

về tưởng uẩn thì Phật tánh, chân tâm kia cũng có thể là một loại vọng tưởng, tức là một sự nhận biết sai lầm.

Người tu thiền, học theo kinh tạng của Hòa thượng Thanh Từ hay dùng đến chữ vọng tưởng, khi ngồi thiền mà ý nghĩ khởi lên lôi kéo ta đi thì gọi đó là vọng tưởng. Vọng tưởng còn được hiểu là sự suy nghĩ lung tung không cho tâm vắng lặng. Nhưng vọng tưởng hay tưởng (đa số những cái tưởng của chúng ta thường mang tính chất sai lầm nên thêm chữ vọng cũng không sai) cần được ý thức để chuyển hóa ngay trong đời sống hàng ngày chứ không phải chỉ khi ngồi thiền yên lặng mới chú ý đến nó.

Tưởng đã làm chúng ta đau khổ nhiều rồi. Đừng đổ lỗi mãi cho vô minh, đừng đổ lỗi mãi cho phiền não. Vì ta tưởng lầm nên mới sinh phiền não. Giống như con ếch ngồi đáy giếng nhìn lên trời, thấy bầu trời chỉ bằng cái vung, rồi than sao trời nhỏ quá.

Một tuần nay, ở sở nhiều việc anh A phải nán lại làm thêm nên về trễ. Ở nhà vợ anh chờ lâu nóng lòng, *tưởng* chồng mình đi với tình nhân, rồi buồn tủi ngồi khóc.



Nếu bàn rộng ra thì tất cả những tư tưởng, ý nghĩ, quan niệm, khái niệm đều có thể gọi là tưởng. Ta quan niệm rằng Phật là người như thế này, như thế nọ, đó chẳng qua là do ta đã đọc sách, xem kinh (tưởng) nói về Phật rồi ta đúc kết một hình dáng ông Phật trong tâm ta (hành), và định ninh yên chí (thức) ông Phật đó là Phật thú thiệt. Khi bị nạn, ta cầu cứu thì ngài sẽ hiện ra nguyên hình cứu vớt ta. Như bên đạo Chúa, nhiều người vẫn tin tưởng rằng thượng đế là một người hình dáng giống như chúa Giê-Su vẽ hoặc in trong sách vở.

Có một anh chàng nọ rất ngoan đạo, hằng đêm thường cầu nguyện thượng đế. Rồi một hôm vỡ đê, nước lụt tràn vào làng, cuốn trôi đi nhà cửa. Bà con hàng xóm mạnh ai nấy lo thoát thân. Anh ta không chạy đi đâu hết, yên chí thượng đế sẽ hiện xuống cứu anh. Một lúc sau nước ngập đầy nhà, anh phải trèo ra cửa sổ. Có một chiếc xuồng chèo ngang, trên đó người ta gọi hỏi anh có muốn đi với họ không. Anh ta từ chối, nói rằng anh chờ thượng đế xuống cứu anh ta. Vài phút sau nước tiếp tục dâng cao, anh phải leo lên nóc nhà ngói. Có một chiếc trực thăng bay qua, trên đó người ta hỏi anh có muốn đi với họ không. Anh cũng từ chối, nói rằng

anh tin tưởng chờ thượng đế hiện xuống cứu anh. Chiếc trực thăng bỏ đi và chỉ vài giây sau nước tràn tới cuốn anh ta trôi mất. Nếu nói về lòng tin thì anh này quả thật là người có nhiều đức tin, nhưng vì cố chấp muốn thấy thượng đế phải hiện xuống giơ tay cứu vớt mình như anh đã từng tưởng tượng. Anh đâu ngờ là thượng đế đã hiện xuống với chiếc xuống và chiếc máy bay trực thăng để cứu anh nhưng chính anh đã từ chối, vì anh cho đó không phải là thượng đế. Trong đầu anh, thượng đế phải là người tóc dài có râu, mặc áo thụng theo kiểu 2000 năm trước.

Trong đời sống hằng ngày, tiếp xúc, đối đãi với mọi người, không lúc nào mà ta không tưởng. Vì tưởng người khác là thế này, thế nọ nên sinh ra ưa ghét, buồn vui, giận hờn, ganh tỵ, v.v... Phần đông sự tưởng của chúng ta thường mang tính chất sai lầm, Duy Thức Học gọi đó là phi lượng, tức sự nhận thức không đúng sự thật. Đương nhiên cũng có lúc chúng ta tưởng đúng nhưng trường hợp này rất ít, và khi tưởng đúng thì ta không dùng chữ tưởng mà dùng chữ tri là biết hay biết chắc. Nhưng ai dám nói là mình biết chắc điều gì? Thế giới mình đang sống đây là một thế giới ảo tưởng, tiếng Phạn là Maya.

Thế giới tự thân của nó không phải là ảo tưởng (illusion), nhưng chính vì lực cản hay giác quan của ta quá thô kệch và hạn hẹp nên ta nhận thức thế giới một cách méo mó. Từ đó những hiện tượng (choses manifestées) trở nên ảo ảnh không thực. Sự vật vô thường mà ta lại cảm thấy là thường, sự vật vô ngã mà ta cho là có ngã. Mắt thịt (nhục nhãn) của ta đâu thấy được vi trùng, đâu thấy được những màu sắc dưới infra-rouge hoặc trên ultra-violet. Tai ta đâu nghe được siêu âm thanh (ultrason). Những gì mà lực cản hay giác quan của ta không nhận biết được thì ta cho là không có, không hiện hữu. Nhưng chúng vẫn có, vẫn hiện hữu, tôi gọi đó là thế giới ẩn tượng (monde non-manifesté).

Đối với thế giới ẩn tượng thì ta mù tịt, không hay biết chút nào. Còn đối với thế giới hiện tượng thì ta nhận thức méo mó qua ảo tưởng và như thế làm sao ta dám tuyên bố là ta biết chắc điều gì ?

Thế giới hiện tượng của một người mù hay một người điếc nó khác hẳn với cái thế giới hiện tượng của những người bình thường như chúng ta. Một ngày nào đó gặp duyên may được chữa hết mù, hết

điếc, mắt thấy và tai nghe được, họ sẽ nhận ra rằng cái thế giới trước kia của họ thật là hạn hẹp. Ngày nay trước mặt họ thế giới hiện ra màu nhiệm hơn với muôn vàn màu sắc âm thanh đủ loại. Ở đây khỏi cần nói, ta cũng biết là đời sống của họ trở thành ý nghĩa hơn. Những màu sắc âm thanh kia đâu phải là không có, nhưng vì giác quan nhận thức (hay cái tưởng) của họ quá hạn hẹp nên chúng biến thành ảo tượng. Có những điều người giác ngộ thấy được, biết được mà chúng ta không thấy, không biết. Và như vậy cái thế giới hiện tượng của người giác ngộ lại trở thành thế giới ảo tượng đối với chúng ta. Nếu so sánh với người giác ngộ thì ta đâu có khác gì người mù và điếc. Quý vị có nhớ chuyện người mù sờ voi không ?

Tôi nói như thế không phải cố ý làm cho quý vị khủng hoảng tinh thần, mà muốn quý vị khi biết điều gì thì phải cẩn thận đừng quả quyết 100% là mình biết chắc. Cái mà mình cho là biết chắc, chẳng qua vẫn chỉ là một loại tưởng mà thôi. Sợi dây tưởng là con rắn, ngón tay tưởng là mặt trăng, người bạn tưởng là kẻ thù, kinh sách tưởng là chân lý.

Giáo lý nào mà ta quá quyết cho đó là chân lý 100% thì giáo lý đó không còn là chân lý nữa. Vì thế Lão tử có nói: ‘Đạo khả đạo phi thường đạo’. Mỗi khi ta cho rằng mình biết được chân lý, nắm bắt được chân lý thì chân lý đã tuột khỏi tầm tay của ta rồi.

***Quý vị hãy biết, nên biết, cần biết nhưng đừng cho là mình biết chắc, thế thôi.*** Mỗi cái biết, mỗi lần biết là một nấc thang, nhưng không phải là nấc thang cuối cùng.

Quý vị biết chuyện người đeo tro đưa con chú ! Một người đàn ông nọ, vợ chết sớm để lại một đứa con trai, ông ta rất cưng quý. Một hôm ông đi vắng, có bọn cướp đến cướp của đốt làng rồi bắt cóc đứa con trai của ông. Khi trở về, thấy nhà cửa cháy tan, trong nhà có một xác chết, vì cháy đen không nhìn rõ mặt nên ông liền cho đó là con trai của mình. Đau đốn gào thét một hồi, buồn khổ, ông ta đem cái xác kia thiêu ra tro rồi bỏ vào một cái túi đeo trên người để tưởng nhớ luôn đến đứa con trai yêu quý. Một ngày kia, con trai của ông trốn thoát bọn cướp trở về nhà gỗ của. Ông hỏi: Ai đó ? Nó trả lời: Con đây ! Ba hãy mở cửa cho con vào. Ông ta quát

lên: Đừng có nói bậy, con tao chết rồi. Tao đã thiêu nó và tro của nó tao đang mang trên người đây. Người là đứa nào mà dám xưng là con tao ? Đi chỗ khác chơi, đừng có lải nhải.

Tội nghiệp thằng bé đứng ngoài cửa, kêu gọi hết hơi mà người cha nhất quyết không mở. Cuối cùng nó đành lủi thủi bỏ đi. Minh còn sống nhăn răng đây mà cha mình cứ nhất quyết bảo mình đã chết, không chịu mở cửa cho vào, lại còn đuổi đi. Thật là oan ức, tức tưởi làm sao !

Quý vị nghe qua câu chuyện trên có thấy buồn cười không ? Cười người đàn ông kia sao mà ngu quá ! Dù sao đi nữa ông ta cũng nên mở cửa xem mặt mũi thằng bé ra sao chứ ! Và biết đâu nhờ đó ông ta có thể nhận ra con mình. Nhưng đằng này ông cứ khăng khăng nhất định từ chối. Vì sao ? Bởi vì ông ta **biết chắc**, tin chắc là con mình đã chết nên đâu cần ra mở cửa làm chi cho mệt.

Quý vị đừng cười ông ta, vì đa số chúng ta cũng giống như ông ấy. Chúng ta tin chắc là mình biết chắc đạo Phật như thế này. Nếu có người khác đến bảo đạo Phật không phải như thế này mà là như thế kia, thì chúng ta sẽ dấy nẩy lên nói: Xin mời ông

đi chỗ khác chơi, vì đạo Phật của ông không đúng, là tà giáo. Đạo Phật của tôi mới đúng, vì tôi đã theo nó, đeo nó từ 10 năm nay rồi.

Trong kinh Duy Ma Cát, phẩm thứ nhất ‘Phật Quốc’, ngài Xá lợi Phất thắc mắc tâm tịnh thì Phật độ tịnh. Các cõi Phật khác đều thanh tịnh, sao cõi Ta Bà của Phật Thích Ca không thanh tịnh với hàm hố, chông gai, sỏi sạn, đất đá nhơ nhớp ? Lúc đó đức Phật mới lấy ngón chân nhấn xuống đất, tức thì đại chúng liền thấy cõi Ta Bà này hiện ra trang nghiêm rực rỡ như cõi Vô Lượng Công Đức của Phật Bảo Trang Nghiêm và mọi người đều thấy mình đang ngồi trên tòa sen báu. Đức Phật lấy ngón chân nhấn xuống đất tức là thay đổi cái nhận thức (tưởng) của đại chúng.

Trong đời sống hằng ngày, đối với một người hay một sự việc nào đó mà mình có vấn đề bất an, buồn bực đau khổ thì phải biết kiểm lại cái tưởng của mình đối với người đó hoặc sự việc đó. Từ trước đến giờ mình đinh ninh, tin chắc và nghĩ rằng người đó là như vậy, nhưng có thể họ không phải vậy thì sao ? Đinh ninh tin chắc sự việc là như thế nhưng

thực tế sự việc có thể và rất có thể không phải là như thế thì sao ?

Tôi không muốn quý vị vứt bỏ, từ chối tất cả niềm tin, hiểu biết hay khái niệm sẵn có của mình từ trước tới nay mà hãy hé mở cửa tâm để có thể tiếp nhận những điều hữu ích cho chính mình, để mình bớt khổ.

Ngoài chữ tưởng (perception) liên quan đến tưởng uẩn của đạo Phật còn có một chữ nữa khá quan trọng trong việc chuyển hóa khổ đau, đó là *phóng chiếu* (projection).

Trong đời sống hàng ngày, có những ý nghĩ tình cảm mà ta không nhận ra chúng là của riêng ta, phát xuất từ ta và ta phóng chiếu chúng vào sự vật và người khác, rồi ta tưởng hay định ninh sự vật và người khác là như thế. Danh từ bình dân gọi là ‘suy bụng ta ra bụng người’.

‘Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ’, cảnh vật tự nó đâu có vui buồn, vì trong tâm ta buồn rồi ta phóng chiếu cái buồn của mình lên cảnh vật và thấy (tưởng) cảnh vật buồn. Nhiều lúc ta còn đổ tại cảnh buồn nên làm ta buồn.



Cô Tám có một người bạn thân là cô Ba. Cô Ba sống độc thân còn cô Tám có chồng và hai con. Mỗi lần gặp nhau, cô Tám than thở dùm cô Ba: ‘Tội nghiệp chị ! Chị sống một mình như vậy chắc khổ lắm nhỉ. Lâu lâu chị có thấy buồn không ?

Nhưng cô Ba là người thích sống một mình, thích tự do, cô sống rất thoải mái, không bao giờ ao ước lấy chồng có con cả.

Trong trường hợp này ta thấy cô Tám đã phóng chiếu những quan niệm, ước muốn và sợ hãi của mình vào cô Ba, vì nếu cô phải sống một mình như cô Ba, không có chồng con bên cạnh thì cô sẽ cảm thấy buồn khổ bơ vơ khó sống.

Nhiều lúc cô Tám thấy thương và tội nghiệp cho bạn, cô muốn làm mai mối tìm bạn trai cho cô Ba và cô tưởng làm như vậy là tốt, là đúng. Nhưng cô không ngờ càng làm như vậy thì cô Ba càng bức mình khó chịu. Cô Ba đã hết lời giảng giải cho cô Tám biết là cô không thích có chồng, cô rất hạnh phúc sống độc thân. Nhưng cô Tám đâu có chịu nghe cô Ba, cô chỉ nghe theo sự phóng chiếu của mình. Cuối cùng cô Ba đành phải nghỉ chơi, không giao thiệp với cô Tám nữa để khỏi bức mình. Oái

ăm hơn nữa là cô Tám không hiểu tại sao bạn mình lại không chơi với mình nữa, trong khi đó mình hết lòng với bạn, hết lòng muốn giúp bạn, v.v... Vì quá tin *tưởng* vào sự *phóng chiếu* của mình nên cô mờ mắt, không nhận thức, không hiểu được sự vật đúng như thật. Cô cứ tưởng là mình đúng, là mình tốt, nhưng cô đã làm bạn mình khó chịu và hậu quả là cô cũng không vui sướng gì vì cô mất đi một người bạn.

Có nhiều bậc cha mẹ phóng chiếu tình cảm, ao ước của mình vào con cái. Như muốn con gái mình phải lấy chồng bác sĩ, kỹ sư, v.v... Vì chính họ xưa kia đã từng ao ước như vậy và họ tin rằng có chồng bác sĩ, kỹ sư thì mới có hạnh phúc. Họ làm như chính họ đi lấy chồng chứ đâu phải con gái họ. Trong khi đó cô gái kia đang yêu một anh nghệ sĩ nghèo, và đối với cô nếu lấy được anh ta thì cô sẽ có hạnh phúc nhất đời. Câu chuyện đi tới đâu thì để cho quý vị đoán hoặc tìm cái lương mà xem. Nhưng trên thực tế đã có nhiều gia đình tan nát, con cái bỏ nhà ra đi hoặc tự tử, v.v... Chỉ vì sự phóng chiếu của mình mà cha mẹ làm khổ con và làm khổ chính mình.

Trên đây chỉ là hai thí dụ nhỏ. Sự phóng chiếu đầy dẫy trong gia đình, xảy ra thường xuyên giữa cha mẹ, vợ chồng, con cái, và với tất cả mọi người. Ngay cả người tu vẫn còn phóng chiếu. Ta có thể vô tình phóng chiếu nhưng nhớ đừng quá tin vào cái **tưởng** của mình, nhờ đó có thể giảm bớt thiệt hại cho mình và người.

Trong Bát Nhã Tâm Kinh có đoạn nói: ‘Bồ Tát nương theo Bát Nhã Ba la Mật nên tâm không quái ngại, không sợ hãi, xa lìa điên đảo mộng tưởng, đạt đến Niết Bàn’. Tôi không biết quý vị tu tập Bát Nhã làm sao, nhưng trước tiên là cần phải kiểm lại cái **tưởng** của mình xem nó có phải là một loại mộng tưởng không? Một loại tưởng đảo ngược (thiện mà cho là ác), một loại tưởng của những người điên (không thật mà cho là thật).

## TỊNH ĐỘ

Hỏi: Tu Tịnh Độ chết về Cực lạc, còn tu Thiền chết đi về đâu ?

Đáp: Câu này Hòa thượng Thanh Từ đã trả lời rồi. Tu thiền cốt đạt đến chỗ vô sinh mà nay lại hỏi đi về đâu thì vô lý. Người tu thiền chưa giác ngộ thì tùy nghiệp tái sinh.

Riêng tôi thì tôi thấy không nên hỏi tu thiền chết đi về đâu mà nên hỏi tu thiền sống đi về đâu ?

Tại sao chúng ta cứ có quan niệm tu để sau này chết đi về đâu ? Hoặc tu để sau này hết khổ. Bồ Tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả. Tại sao không lo sống trọn vẹn ngày hôm nay mà cứ lo ngày mai ?

Có một người đi làm nhiều tiền nhưng không dám ăn, không dám mặc. Anh ta nói: tôi để dành tiền để ngày mai ăn mặc no nê sung sướng. Nhưng sang ngày mai anh vẫn không dám ăn mặc và nói: tôi để dành tiền để ngày mai ăn mặc no nê sung sướng. Và cứ thế anh ta không bao giờ ăn mặc đầy đủ, vì cái ngày ăn mặc no nê đầy đủ kia luôn luôn

là ngày mai. Anh ta có đầy đủ tiền bạc nhưng sống chẳng khác kẻ nghèo đói.

Người tu Tịnh Độ yên chí sau khi chết mình sẽ về Cực lạc nên họ ưa thối mắc không biết người tu Thiền chết đi về đâu ? Nhưng đối với người tu Thiền, hiểu được tánh bất sinh bất diệt của các pháp thì không có gì đi hay về, sống hay chết. Bởi vậy câu hỏi kia vô nghĩa đối với người tu thiền.

Theo tôi, người tu Tịnh Độ có hai hạng: lạc quan và yếm thế.

\* Hạng yếm thế y cứ vào ngôn cú của kinh văn. Cõi Ta bà là cõi ô trược, đau khổ (ngũ trược ác thế), cõi Cực lạc là cõi cực kỳ sung sướng. Chủ trương của họ là yếm Ta bà, hân tịnh độ, tức là chán ghét cảnh Ta bà nơi đây và ưa thích cõi Cực lạc đằng kia.

Cuộc sống hiện tại ở đây không vừa ý, họ là những người thất chí, chòng phụ bạc, con bất hiếu, bạn lường gạt, đời hất hủi, v.v... thật là bất hạnh đau khổ. Đời họ chỉ thấy một màu đen tối ảm đạm. Những người tu như vậy nếu không phải chán đời thì là gì ?

Càng chán đời bao nhiêu thì càng muốn về Cực lạc bấy nhiêu và nhờ đó sự tu niệm tín, nguyện, hạnh được tinh tấn. Họ chỉ mong sao rời bỏ cõi này càng sớm càng tốt. Tu như vậy có phải là muốn chết sớm hay không ? Mà dù không chết sớm đi nữa, ở lại cõi này có vui thú gì !

\* Hạng lạc quan: đây là những người hiểu được thế nào là tịnh độ, thế nào là Cực lạc. Tâm tịnh thì quốc độ tịnh, tâm lạc thì thế giới lạc. Tịnh hay lạc ở ngay trong tâm mình chứ không phải ở bên ngoài. Họ vượt qua sự đối đãi hai bên, bỏ đây tìm kia, ưa cái này ghét cái nọ. Họ không bỏ Ta bà, chạy theo tịnh độ mà tịnh độ hóa ngay Ta bà, chuyển Ta bà thành tịnh độ. Nói cách khác là chuyển sự nhận thức của mình, nâng tâm thức của mình lên một tầng số khác. Được vậy thì ngay ở đây đâu có thiếu gì Bồ tát, thiện tri thức. Đề Bà Đạt Đa cũng là thiện tri thức của Phật kia mà ! Hoặc nếu có cầu vãng sinh về Cực lạc thì đó cũng là vì chí nguyện độ sanh, muốn mau thành Phật để cứu độ chúng sinh, chứ không phải vì yếm thế.

Đối với hạng người này thì cuộc đời đáng sống và mang nhiều ý nghĩa. Họ hăng say phục vụ chúng

sinh, đem lại an vui hạnh phúc cho mình và người. Dù không được cực lạc, sung sướng 100% mà được an lạc 1 hay 2% họ cũng mãn nguyện.

Các thiên sư thông tay vào chợ, không sợ thị phi, đi vào cuộc đời cứu độ kẻ khác, chính là hạng người này.

Đa số người tu Tịnh độ đều thuộc hạng thứ nhất. Tôi không nói đó là tốt hay xấu, mà chỉ nhận xét như vậy thôi. Ai tu kiểu nào cũng được, miễn có tu là tốt lắm rồi !

Hỏi: Thầy có nói trong băng Duy Thức là niệm Phật không nhất tâm thì không vãng sinh được ?

Đáp: Niệm Phật không nhất tâm tức là những chủng tử A Di Đà quá ít, quá yếu, không đủ sức khởi ra hiện hành thành y báo và chánh báo lúc lâm chung nên khó vãng sinh được.

Hỏi: Nhưng có nhiều thầy dạy rằng trong ba điều: tín, nguyện, hạnh thì tín và nguyện là quan trọng còn hạnh tức niệm Phật thì chỉ quyết định cho quả vị cao thấp thôi. Nếu tín và nguyện mạnh thì dù có niệm Phật ít đi nữa cũng được đối nghiệp vãng sinh, hoặc hạ phẩm hạ sinh. Thầy nghĩ sao ?

Đáp: Đúng. Nếu tín và nguyện mạnh thì sẽ về Cực lạc. Nhưng làm sao cho lòng tin và nguyện được mạnh ? Đầu phải tin một lần hay nguyện một lần là đủ ! Ta phải thường xuyên tin tưởng nơi sự tiếp độ của Phật A Di Đà, thường phát nguyện hằng ngày cầu về Cực lạc, như vậy tức là đang gieo những chủng tử tịnh độ Di Đà vào tàng thức.

Trường hợp hồi nãy là nói những người không có tín, không có nguyện mà lại niệm Phật không nhất tâm thì không vãng sinh được.

Tu Tịnh độ không nhất thiết chỉ căn cứ vào sự niệm Phật. Quý thầy giảng Tịnh độ thường dựa vào kinh tiểu bản Di Đà, tức là kinh Phật thuyết A Di Đà thường được tụng trong các buổi lễ cầu siêu, trong đó đức Phật nói người nào chấp trì danh hiệu Phật A Di Đà, từ một ngày cho đến bảy ngày, được nhất tâm bất loạn thì khi lâm chung sẽ được Phật A Di Đà và thánh chúng hiện đến tiếp dẫn về Cực lạc. Từ đó quý thầy dạy phải niệm Phật cho nhiều, nhiều thật nhiều để chắc chắn vãng sinh. Chư tổ lại tùy phương tiện đặt ra số công cú để khuyến khích sách tấn người niệm Phật. Đây là điều rất tốt, nhưng



ngoài phương pháp niệm Phật ra, còn nhiều cách tu khác để về Cực lạc !

Trong kinh Đại Bản Di Đà tức Kinh Vô Lượng Thọ, đức Phật Di Đà khi còn là Pháp Tạng tỳ kheo đã phát 48 lời nguyện, trong đó có ba lời nguyện (18, 19, 20) liên quan đến việc vãng sinh.

Lời nguyện thứ 18: Lúc tôi thành Phật, mười phương chúng sinh chí tâm tín mộ muốn sinh về cõi nước tôi cho đến mười niệm, nếu chẳng được sinh, thì tôi không ở ngôi chánh giác.

Lời nguyện thứ 19: Lúc tôi thành Phật, mười phương chúng sinh phát bồ đề tâm tu các công đức nguyện sinh về cõi nước tôi, đến lúc lâm chung, nếu tôi chẳng cùng đại chúng hiện thân trước người đó, thì tôi không ở ngôi chánh giác.

Lời nguyện thứ 20: Lúc tôi thành Phật, mười phương chúng sinh nghe danh hiệu tôi, chuyên nhớ cõi nước tôi và tu các công đức chí tâm hồi hướng muốn sinh về cõi nước tôi, nếu chẳng được toại nguyện, thì tôi không ở ngôi chánh giác.

Qua ba lời nguyện trên, ta thấy nguyện thứ 18 nhấn mạnh về lòng tin (tín), nguyện thứ 19 nhấn

mạnh về sự mong ước, phát nguyện, nguyện thứ 20 nhấn mạnh về sự hồi hướng. Ngoài ra phải tu các công đức, nếu không có công đức thì lấy gì hồi hướng ! Nếu không có công đức mà phát nguyện thì đó chỉ là nguyện suông, không có sức mạnh.

Tu các công đức ở đây chính là hạnh, nó bao gồm tất cả: ngòi thiền, tụng kinh, trì chú, niệm Phật, bố thí, trì giới, v.v... và nhất là *thương yêu cứu giúp kẻ khác*, tất cả những việc vị tha, đem lại lợi ích cho mình và cho người đều là công đức.

Ta có thể ngòi thiền hoặc trì chú rồi hồi hướng về Cực lạc. Đi chợ thấy một bà cụ xách giỏ nặng, ta đến xách hộ rồi hồi hướng về Cực lạc. Làm như vậy tức là tu theo lời nguyện thứ 20. Tu Tịnh độ kiểu này đâu có chán đời, đâu cần phải nhập thất ngòi yên niệm Phật.

Ở Canada mùa đông trời tuyết giá băng, đi ra đường lạnh thấu xương, ta liền quán niệm như sau: ở đây trời lạnh buốt xương, thật là khổ cực, chẳng bằng ở Cực lạc thời tiết ấm áp tùy theo ý mình. Đi chợ nghe người ta cãi nhau, ồn ào nhức óc, ta liền nhớ tưởng đến cảnh Cực lạc, ở đó toàn là thiện tri thức nói năng hòa nhã, gió thổi cây reo đều phát

ra tiếng nhạc êm dịu. Quán tưởng như thế rồi liền phát nguyện sinh về Cực lạc. Đó là tu theo lời nguyện thứ 19. Tu như vậy, đi vào bất cứ cảnh giới nào của Ta bà, ta cũng nhớ đến Cực lạc. Lúc sống luôn nhớ cõi Cực lạc thì khi chết đương nhiên sẽ về Cực lạc.

Ngoài hai kinh Di Đà nói trên còn có kinh Quán Vô Lượng Thọ, trong đó đức Phật dạy cho hoàng hậu Vi Đề Hy 16 phép quán để vãng sinh về Cực lạc. Thí dụ phép quán thứ nhất: quán mặt trời lặn phương tây. Ở Montréal quý vị có thể vào parc Mont-Royal mùa hè ngắm nhìn mặt trời lặn mà vẫn tu được, thấy những hồ nước tĩnh lặng liền nhớ đến ao sen (liên trì) ở Cực lạc, nghe tiếng chim hót liền nhớ đến các loài chim quý của kinh Di Đà...

Mùa hè mình nên cởi giày đi chân không trên cỏ để tiếp xúc với mặt đất, với thảm cỏ xanh mát và quán tưởng mình đang bước đi trên những hoa sen. Đâu ai cấm mình làm điều đó. Quý vị không làm được vì cho rằng như thế là tưởng tượng. Trong khi đó quý vị đâu có hay là mình vẫn thường đi trên đường với những bước chân nặng trĩu lo âu,

với hai vai gánh nặng cuộc đời. Cái đó không ai bắt buộc mà sao quý vị vẫn cứ làm ?

Thật đúng là ‘thiên đàng hữu lộ vô nhân vấn, địa ngục vô môn hữu khách tìm’.

Quý vị nhớ, tu tịnh độ có nhiều cách thức để tu, không nhất thiết phải lần tràng niệm hạt mới gọi là tu. Nhiều người tu tịnh độ sinh ra cau có, bực bội với chồng con vì phải lo cho chồng con nên không còn thì giờ niệm Phật. Nếu quan niệm như vậy thì sẽ không bao giờ có thì giờ tu, mà dù có ráng tu đi nữa thì tâm cũng khó được an.

Hỏi: Trong một cuốn băng, thầy có nói trẻ mà tu Tịnh độ thì uống quá.

Đáp: Trẻ mà tu Tịnh độ theo kiểu người già thì không thích hợp nên khó tu dài lâu. Người già, việc đời đã xong, không còn phải lo sinh nhai kiếm sống, không còn phải lo cho con cái, chỉ cần ngồi yên niệm Phật, chờ ngày ra đi về hưởng quê Cực lạc. Nếu tu chăm chỉ, một ngày qua là một ngày sớm về Cực lạc cho nên họ càng tin tưởng tinh tấn. Nếu trẻ mà tu như vậy có khác gì cầu chết sớm. Càng tu như thế càng dễ chán đời, vì trước sau gì

cũng về tịnh độ, đi làm đi ăn làm chi, cuộc đời này đâu có vui thú gì.

Nếu trẻ mà về Cực lạc thì vợ con để lại ai nuôi ? Người già đâu còn công nợ gì nữa, trong khi đó người trẻ còn phải lo làm ăn sinh sống, lo trả tiền nhà, tiền thuế, tiền xe, v.v...

Hỏi: Nhưng đời vô thường, vẫn có nhiều người trẻ chết sớm.

Đáp: Đúng. Vẫn có nhiều người trẻ chết sớm, nhưng dù ngày mai có bị tai nạn chết bất đắc kỳ tử đi nữa, ngày hôm nay vẫn còn phải đi làm nuôi vợ con, nuôi gia đình, v.v... Chỉ trừ người trẻ nào bệnh nặng sắp chết như sida hay cancer nằm liệt giường liệt chiếu thì nên tu theo mấy người già, nằm yên hoặc ngồi yên nhắm mắt niệm Phật chờ về Cực lạc. Chính tôi, lúc bị bệnh nặng, thấy cái chết kề bên, cũng nằm yên nhắm mắt niệm Phật, vì lúc đó kiệt sức quá không làm gì khác hơn được.

Hỏi: Như vậy thì người trẻ phải tu Tịnh độ theo kiểu nào ?

Đáp: Tu Tịnh độ theo kiểu yêu đời chứ không phải chán đời mà tu. Vui sống để tu hành, tu hành

để bớt khổ và hết khổ ngay tại nơi đây. Càng hết khổ thì càng vui sống, càng vui sống thì càng thích tu vì thấy sự tu có hiệu quả ngay trong hiện tại, không phải chờ sau khi chết mới được an lạc hạnh phúc. Tu Tịnh Độ bằng cách thanh lọc tâm ý của mình, sống tử bi hỷ xả, đem an vui hạnh phúc cho mình và kẻ khác, biết thương yêu và tha thứ, không nuôi dưỡng hận thù. Và thường hồi hướng công đức cầu sinh Cực lạc để được gặp Phật nghe Pháp, gần chư Bồ Tát tu hành, sớm thành đạo quả để trở lại cõi Ta bà này cứu độ cha mẹ anh em.

Hỏi: Thầy có nói đem Tịnh độ về Ta bà là sao?

Đáp: Đó là một cách nói. Ta có thể sống theo thời khóa biểu của Tịnh độ, theo nhịp sinh hoạt của dân Tịnh độ ngay tại Ta bà này. Chúng ta tập sống như người ở Tịnh độ. Thí dụ: ở thế giới Cực lạc ăn cơm trưa xong mọi người đi kinh hành, thì ở đây ăn cơm xong mình cũng đi kinh hành niệm Phật. Nếu đi làm ăn cơm ở sở, ăn xong mình cũng dành ra năm, mười phút đi kinh hành niệm Phật. Buổi chiều ở Cực lạc, ai nấy đều trở về an trú nơi bông sen của mình thì ở đây (Ta bà) quý vị trở về nhà ngồi trên nệm của mình hít thở lắng tâm rồi

niệm Phật, quán tưởng mình đang ngồi trên một hoa sen, điều này mình có thể làm được, đâu ai cấm, chỉ vì tâm mình lười biếng quen nghĩ lung tung chuyện đời, không quen quán tưởng hình Phật, hoa sen, v.v... Quý vị nên tập quán tưởng theo 16 phép quán của kinh Quán Vô Lượng Thọ rồi đem ra áp dụng vào đời sống hằng ngày.

Sáng sớm thức dậy đi dạo công viên nghe chim hót, ta liền nhớ lại ở Cục lạc cũng có chim bạch hạc, anh vũ, ca lãng tần già, v.v... hót tiếng hòa nhã nói pháp. Ở Ta bà này cũng có chim sẻ, chim bồ câu, chim sáo, v.v... có thể không đẹp bằng những loài chim kia, nhưng nếu nhìn kỹ chúng cũng dễ thương, cũng hót líu lo chào mừng ngày mới. Nếu tâm ta không nặng trĩu lo âu, buồn phiền thì ta cũng có thể hòa nhịp với vũ trụ và trong một thoáng giây nào đó ta thoát khỏi cái ngã nhỏ bé sinh diệt này và có mặt mọi nơi.

Người ngoài nhìn thấy ta ngồi trên cỏ hay trên ghế, nhưng trong tâm ta, ta thấy mình đang ngồi trên hoa sen. Người ngoài nhìn thấy ta đang đi trên đường tráng nhựa, nhưng trong tâm ta đang đi từng bước trên hoa sen đủ màu tùy theo ý thích.

Trên đường lái xe đến chùa nghe pháp, ta ý thức được mình cũng giống như dân Cục lạc bay đi mười phương nghe Phật thuyết pháp. Thân tuy còn ở đây (Ta bà) nhưng tâm thức mình đang sống cảnh Tịnh độ. Tịnh độ hay Ta bà hoàn toàn tùy ở sự nhận thức (perception). Người đời nhìn đâu cũng thấy sầu bi, ố trược, chán đời, còn mình nhìn đâu cũng thấy sự vật chẳng khác Cục lạc. Nhờ quán tưởng và nhận thức như vậy, tâm thức của ta được lên một tầng số rung động khác, tương ứng với nhịp rung của dân Cục lạc. Nếu được vậy, khi chết chắc chắn sẽ về Cục lạc. Chết về Cục lạc mà ngay trong lúc sống cũng không rời Tịnh độ, tâm hồn an vui, thanh thoát, không hệ lụy.

Hỏi: Thế nào là tâm tịnh thì Phật độ tịnh?

Đáp: Khi tâm mình hoàn toàn thanh tịnh thì mình sẽ nhìn thấy nơi mình đang ở cũng thanh tịnh như một cõi Phật. Đây là một vấn đề chuyển hóa nhận thức. Nói có vẻ dễ nghe, nhưng không dễ làm. Tâm tịnh của hàng A La Hán như Xá Lợi Phất cũng còn thấy cõi Ta bà này là bất tịnh, ít nhất phải như cõ Bồ tát Duy Ma Cát, Văn Thù, Quan Âm thì mới thấy Ta bà chẳng khác Tịnh Độ.



Hỏi: Về Cực lạc rồi, có ra khỏi lục đạo chưa hay là sẽ phải trở lại lục đạo nữa ?

Đáp: Về Cực lạc rồi thì được xem như ra khỏi lục đạo nhưng sẽ phải trở lại lục đạo. Cực lạc cũng tương đương như hóa thành của kinh Pháp Hoa. Về Cực lạc ta sẽ sống rất lâu (vô lượng thọ) nhưng không có nghĩa là không chết (bất tử). Nhờ sống rất lâu và chung quanh có chư Bồ tát, Thanh văn, thiện tri thức sách tấn tu hành nên chắc chắn sẽ chúng được quả vị bất thối Bồ tát. Trường sinh nhưng không bất tử, theo kinh Bi Hoa nói, đức Phật A Di Đà sẽ nhập niết bàn, và Quan Thế Âm Bồ tát sẽ thành Phật ở cõi Cực lạc, kế tiếp đến Đại Thế Chí Bồ tát sẽ thành Phật.

Sau khi chúng được quả vị Sơ địa Bồ tát hoặc bất thối Bồ tát, ta sẽ tùy nguyện thọ sinh hay hóa sinh. Có thể tái sinh lại ở Cực lạc hoặc một cõi tịnh độ nào khác, hoặc trở lại Ta bà cứu độ chúng sinh và cứ thế tiếp tục cho đến quả vị Nhất Sinh Bất Tử. Từ quả vị Bồ tát cho đến khi thành Phật đương nhiên phải trở lại lục đạo để hóa độ chúng sinh.

## THIỀN

Thiền hiện nay là một phong trào, người Âu Mỹ rất thích thiền, vì thiền là một cái gì mới lạ hấp dẫn đối với họ. Thiền có đủ loại và sách nói về thiền có rất nhiều. Trong Phật giáo Việt Nam có hai thiền sư nổi tiếng đó là Hòa thượng Thanh Từ và thiền sư Nhất Hạnh. Những ai thích tu thiền thì nên theo theo học với hai vị trên. Nếu đã theo học lâu năm mà muốn thay đổi thì có một vị thiền sư khác nữa, đó là Hòa thượng Duy Lực. Tu thiền biết vọng, thiền chánh niệm hay thiền công án mà vẫn chưa hài lòng thì quý vị có thể chuyển sang thiền minh sát của Nam tông, nhưng ở đây các vị thiền sư uy tín thường là người Miến Điện hay Thái Lan.

Đối với tôi quý vị tu thiền nào cũng được, điều này không quan trọng. Quan trọng ở chỗ quý vị tu thiền để làm gì? Hãy xét lại mục đích tu thiền của mình.

Ở đây tôi xin giới thiệu với quý vị một môn thiền, gọi là ‘thiền chạy trốn’.

Ở nhà, ông chồng khó tính, khó chịu, khó thương, con cái sống riêng tư ích kỷ lơ là với cha mẹ, ở sở thì đồng nghiệp cạnh tranh, ganh tỵ, thủ đoạn làm ta căng thẳng, bực bội mỗi một nên ta tìm đến thiền đường tu thiền, tọa thiền, ngồi yên lặng rũ bỏ phiền não, quên việc thế gian. Nhưng nếu là sơ cơ mới tu, đâu dễ gì tâm được yên lặng ngay. Càng ngồi yên, ý tưởng càng nổi lên ào ào. Ban đầu tu thiền cũng chật vật lắm chú ! Sau một thời gian nhờ bạn đồng hành, đồng tu sách tấn nên công phu thiền tập cũng bắt đầu gặt hái kết quả. Tâm ta dịu dần, vọng tưởng không còn khởi lên dồn dập nữa. Từ từ ta cảm thấy một niềm an lạc thanh thoát và ta muốn ngồi hoài như vậy. Khi xả thiền trở về nhà, với cuộc sống hàng ngày ta lại bị động, thấy sao chồng con mình phạm phu quá và từ đó khoảng cách giữa ta (người tu) và những người không tu càng lớn rộng. Ta không còn muốn dính líu đến người đời nữa, dù đó là chồng con hay bè bạn. Ta chỉ muốn tìm chỗ vắng vẻ ngồi thiền, trầm mình trong yên lặng. Danh từ Phật giáo gọi đó là ‘trầm không thú tịch’. Đây chính là lúc vô tình ta chứng

được ‘thiền chạy trốn’. Dần dần ta cắt đứt sự thông cảm với cuộc đời, với người đời. Mỗi lần ngồi thiền là mỗi lần ta chạy trốn, đi vào một cõi yên lặng, trống rỗng. Đạt đến đây cũng là khá vì phải tốn nhiều công phu và coi như đạt được một chút định (Samadhi).

Nhiều người tu thiền vô tình hay cố ý rơi vào ‘thiền chạy trốn’, vì mỗi lần như vậy thân tâm ta được thư giãn, bớt căng thẳng, ta xạc lại bình điện để đối phó với đời sống hàng ngày.

Song song với ‘thiền chạy trốn’ có ‘thiền gỗ đá’. Từ xưa đến nay hoặc do ích kỷ hoặc không thích tiếp xúc với người đời, hoặc đã bị người đời làm đau khổ nên ta tu thiền để chấm dứt với đời, tập cho tâm chai đá vắng lặng, không còn biết cảm xúc, trở trở như gỗ đá.

Tâm chũ Hán còn có nghĩa là tim. Nếu tu thiền mà tâm như gỗ đá thì tim cũng trở thành đá gỗ. Tu thiền như vậy để làm gì? Để từ một hữu tình trở thành vô tình chăng? Để từ hữu tâm trở thành vô tâm chăng? Nhiều người tu thiền chủ trương vô tâm, không cho tâm suy nghĩ gì hết, vì suy nghĩ là móng niệm, là vọng động. Họ đâu biết Bồ tát là

người vẫn nhỏ giọt lệ từ bi, biết vui lây với niềm vui của kẻ khác.

Người khác cho tu thiền là phải ngồi thiền suốt ngày, suốt đêm, ngồi càng lâu càng tốt để mau thấy tánh thành Phật. Xưa kia Mã tổ (thiền sư Đạo Nhất) hằng ngày mãi mê ngồi thiền. Thấy thế, thiền sư Hoài Nhượng bèn lấy một cục gạch đến trước cửa am của Đạo Nhất ngồi mài. Đạo Nhất thấy lạ hỏi:- Thày mài gạch để làm gì ?

Tổ Hoài Nhượng đáp: - Mài để làm gương.

- Mài gạch làm sao thành gương được ?

- Ngồi thiền làm sao thành Phật được ?

- Vậy làm thế nào mới phải ?

- Như trâu kéo xe, nếu xe không đi thì đánh xe hay đánh trâu là phải ?

Đạo Nhất lặng thinh không đáp được, thiền sư Hoài Nhượng nói tiếp: Người học ngồi thiền hay học ngồi Phật ? Nếu học ngồi thiền, thiền không phải ở nằm hay ngồi. Nếu học ngồi Phật, Phật không có tướng nhất định, đối pháp không trụ, chẳng nên thủ xả. Người nếu ngồi Phật tức là giết

Phật, nếu chấp vào tướng ngòi tức chẳng đạt được ý kia.<sup>1</sup>

Vì thế tu thiền hay ngòi thiền để làm gì ? Lý do nào, động lực nào đã thúc đẩy ta tu thiền ? Trong kinh Pháp Hoa đức Phật nói không có ba thừa mà chỉ có một thừa, đó là Phật thừa. Tất cả pháp môn chỉ là phương tiện, nói tu thiền, tu tịnh độ, tu mật, đó chỉ là một lối nói. Nếu nói cho đúng thì phải nói: Tôi tu theo pháp môn tịnh độ, pháp môn thiền hay pháp môn mật. Nhưng mà tu theo những pháp môn đó để làm gì chứ ? Hay nói gọn hơn một chút, tu để làm gì ? Và tại sao lại phải tu ?

Nhiều người tu 10 năm, 20 năm, hỏi họ tu để làm gì thì họ nói tu để giải thoát, hay tu để thành Phật. Nghe qua thấy rất xuôi tai, nhưng nhiều khi chính họ, họ cũng không biết là họ có những tật xấu nào. Một người ích kỷ mà không biết mình ích kỷ, nên sau 10 năm tu hành ngòi thiền vẫn ích kỷ như thường, bởi vì họ ngòi thiền để thành Phật chứ đâu phải để dẹp cái tánh ích kỷ !

---

<sup>1</sup> Trích ‘Trung Hoa Chư Thiền Đức Hành Trạng’ Thích Thanh Từ.

Một người tham, sân, si, ngã mạn mà không biết mình tham, sân, si, ngã mạn thì dù có bế môn tòa cang, nhập thất tu thiền 10 năm, 20 năm đi nữa cũng vẫn tham, sân, si, ngã mạn như thường. Vì họ tu thiền để tìm một cái gì đó, một trạng thái tâm linh đặc biệt nào đó chú đâu phải để trừ tham, sân, si, v.v...

Nhiều người đọc sách nghe băng rồi ở nhà đóng cửa tu thiền, nghĩ rằng sau một thời gian mình sẽ hiểu thiền, đắc thiền. Thiền là cái gì ? Đối với tôi thiền bây giờ là một danh từ, một khái niệm làm mê hoặc người tu. Thay vì lo tu, lo sửa mình, người ta lại lo ‘tu thiền’. Quý vị thử tìm lại trong các kinh Phật xem có chỗ nào đức Phật bảo phải ‘tu thiền’ không ? Có hai kinh mà thiền sư Nhất Hạnh nhấn mạnh, coi đó là hai kinh căn bản của thiền tập: kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (hay Tứ niệm Xú) và kinh Quán Niệm Hơi Thở, trong hai kinh này cũng đâu có nói gì đến chữ ‘Thiền’.

Nói như vậy không có nghĩa là đả kích hay phủ nhận Thiền. Thiền có chú sao không ! Trong lịch sử đã có biết bao thiền sư. Ở đây tôi không dám quả quyết Thiền là gì vì tôi không phải thiền sư,

nhưng tôi vẫn có thể đưa ra ý kiến cá nhân. Trước hết Thiền hay Thiền Na (Dhyana) là một phương tiện tu hành, sau nữa thiền là một lối sống, lối sống tỉnh thức, hay phong thái sống của những người tỉnh thức. Giác ngộ rồi có gì khác lạ không? Các thiền sư giác ngộ rồi vẫn sống như bao nhiêu người, ăn uống, ngủ nghỉ, gánh nước, bửa củi, lật rau, thậm chí có vị còn phải chăn trâu nữa (như thiền sư Ngưỡng Sơn).

Quý vị muốn tu Như Lai Thiền, Tổ Sư Thiền, Tối Thượng Thừa Thiền, hay Minh Sát Thiền, hay ngoại đạo Thiền, thiền nào cũng được. Nhưng nhớ trước đó phải phát Bồ đề tâm (Bodhicitta), phát tâm cầu giác ngộ để cứu độ tất cả chúng sinh (thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sinh). Nói cách khác là ý thức thương mình và người đang lặn hụp trong biển mê, phát tâm tu hành để cứu mình, cứu người, giống như câu trong bài sám Tịnh Độ: chúng con khổ nguyện xin cứu khổ, chúng con khổ nguyện xin tự độ. Nếu tu thiền mà thiếu Bồ đề tâm thì sau một thời gian ta dễ rơi vào ‘Thiền chạy trốn’ hay ‘Thiền gõ đá’. Bồ đề tâm là một động lực gắn liền ta với hai điều: giác ngộ và chúng sinh. Có lẽ vì thế mà quyển Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu của thiền sư Địch



Thế đã được chọn làm gối đầu giường cho các thiền sinh mới nhập môn. Trong đó gồm hơn 50 bài kệ, cấu trúc của mỗi bài kệ được chia làm hai hoặc ba phần. Phần đầu nhắc nhở ta ý thức công việc đang làm (còn gọi là chánh niệm), phần hai là nhớ đến chúng sinh (đường nguyện chúng sinh), phần ba là một câu chú ngắn kèm theo. Nhờ có Bồ đề tâm nên sau khi giác ngộ, thiền sư lại thông tay vào chợ, đi vào cuộc đời để cứu nhân độ thế.

Sau khi phát khởi và nuôi dưỡng thường xuyên Bồ đề tâm, người tu thiền cần nhớ điều thứ hai là tu thiền không phải để chạy trốn. Chạy trốn ở đây là chạy trốn mình, chạy trốn người, chạy trốn đời và chạy trốn sự sống.

Chạy trốn mình là sao ? Là từ chối, phủ nhận những cảm thọ, cảm xúc và tư tưởng của mình. Thí dụ trong một buổi họp mặt đàm luận, anh A nói trái ý tôi và còn nặng lời chỉ trích tôi. Mặt tôi đỏ bừng lên, trong lòng muốn mắng cho anh ta một trận. Chị B ngồi bên cạnh nhanh ý nhận ra điều này nên hỏi tôi: bộ anh nổi giận hả ? Tu thiền mà còn sân sao ? Tôi vội vàng chối: đâu có, tôi đâu có sân. Tôi nhờ tu thiền nên đâu còn sân. Ở đây, một

là tôi giận mà không biết mình giận (tức là bất giác không tỉnh thức), hai là biết mình giận nhưng từ chối không nhận (tức là không biết nhìn sự vật đúng như thật).

Thiền trước hết là phải tỉnh thức, biết được những gì đang xảy ra nơi mình (cả thân và tâm) và sự vật xung quanh mình. Nhức đầu thì biết là mình nhức đầu, đang buồn đang giận thì biết là mình đang buồn đang giận. Không từ chối phủ nhận hay làm ngơ chạy trốn. Những sự vật sờ sờ trước mắt mà không thấy không biết thì làm sao thấy được biết được những thú vô hình vô tướng, trừu tượng như Phật tánh, bổn tánh, bản lai diện mục, v.v...

Tỉnh thức rồi phải tập nhìn thẳng, nhìn sâu vào lòng thực tại, danh từ đạo Phật gọi là quán chiếu thâm sâu. Nhìn thẳng và nhìn sâu chưa đủ, phải ý thức xem lúc nhìn mình có đeo cặp mắt kính nào không ? Nhìn với cặp mắt vọng tưởng, vọng tình hay mắt kính phán xét chủ quan ? Nhìn để hiểu, để thông cảm, để thương yêu, hay nhìn để tăng thêm phiền não oán ghét ?

Bên trên đã giới thiệu quý vị ‘thiền chạy trốn’ và thiền gõ đá’, tiếp theo chắc quý vị cũng đã nhận

ra hai thiền khác, đó là ‘thiền nhìn thẳng’ và ‘thiền con người’. Dù tu bất cứ thiền nào, càng tu ta càng biết nhìn thẳng vào thực tại, biết nhìn thẳng vào chính mình, đó là vô tình ta đang đi vào ‘thiền nhìn thẳng’. Nhờ nhìn thẳng, nhìn sâu nên ta hiểu được mình và người, hiểu sự vật, tim (âm) ta biết rung động, biết thương mình và thương người hơn, biết thông cảm sự vật, biết thương yêu sự sống hơn, đó là vô tình ta đang rơi vào ‘thiền con người’.

Thiền đã có nhiều loại khác nhau, chưa đủ sao mà còn giới thiệu thêm mấy thứ nữa ? Rừng thiền có thêm nhiều cây mới thì cảnh lá sum sê và rừng càng đẹp chứ sao !

Hỏi: Tu thiền có cần tụng kinh không ?

Đáp: Kinh là lời Phật dạy. Thuở xưa lúc Phật còn tại thế không có tụng kinh vì các đệ tử áp dụng ngay những lời dạy của đức Phật. Sau khi Phật nhập niết bàn mới có các kỳ kết tập kinh điển. Vì không có Phật trước mặt giảng dạy trực tiếp nên ta phải nương vào kinh điển để biết Phật dạy những gì. Kinh là để đọc, để hiểu và để hành, tức là đem ra áp dụng vào đời sống hàng ngày. Kinh là phương tiện hướng dẫn ta đến cứu cánh tức sự giải thoát.

Nhiều người không hiểu như vậy mà cho kinh là chân lý, nên từ đó mới có pháp môn ‘tu tụng kinh’, tụng càng nhiều càng tốt, nhiều khi không hiểu cũng cứ tụng. Tụng nhiều để yên chí rằng mình tu nhiều, mau đắc quả.

Trở lại câu hỏi, đối với tôi người tu thiền cần học kinh để biết đường lối tu hành. Ta có thể nghe bằng kinh của quý thầy giảng để hiểu ý kinh. Một khi nắm được đại ý của kinh rồi, lâu lâu ta đọc hay tụng lại để nhớ và hiểu thêm.

Hỏi: Tu thiền có cần tu thêm phước huệ không?

Đáp: Phước và huệ là hành trang của tất cả người tu, dù tu Tịnh Độ hay tu Thiền. Tu hành thiếu phước thì hay gặp chướng ngại, gian nan, bệnh tật. Tụng kinh niệm Phật thì lao phổi ho hen. Ngồi thiền thì nhức lưng, mỏi gối, hôn trầm, tán loạn, v.v...

Hỏi: Người tu thiền thời nay thường hay bị chướng ngại gì ?

Đáp: Chướng ngại đa số thường vấp phải là bệnh ngã mạn, cho mình hiểu thiền rồi coi thường kẻ khác, không giữ giới luật, oai nghi. Chính vì thế mà trong Sa Di luật giải có nói: ‘Ngũ hạ dĩ tiền

chuyên tinh giới luật, ngũ hạ dĩ hậu phương nãi thánh giáo tham thiền’, năm năm đầu phải học giới luật, giữ gìn oai nghi tế hạnh cho thuần thực, trừ bỏ cái tánh kiêu căng ngã mạn ngoài đời, năm năm sau mới được nghe kinh và học tham thiền. Ngày nay giới trí thức như bác sĩ, kỹ sư, giáo sư, tiến sĩ, thạc sĩ, v.v... nghiên cứu thiền, học thiền, tu thiền, giảng thiền, nhưng họ không có duyên được sống trong chùa vài năm để tập làm chú tiểu, làm sa di hầu thầy, hầu bề trên nên khi học thiền, tu thiền họ vẫn là thiền sư bác sĩ, thiền sư tiến sĩ, thiền sư kỹ sư, v.v... Một thiền sư bác sĩ làm sao cúi lạy được một vị sư thường không có bằng cấp, không biết tiếng Anh, tiếng Pháp? Nếu tìm thầy học thiền thì người ta đi tìm thiền sư bác sĩ, tiến sĩ chứ ai dại gì đi tìm thiền sư ăn mày vô danh?

Hỏi: Như thầy nói thì ‘thiền chạy trốn’ và ‘thiền gõ đá’ có ích lợi gì không?

Đáp: Nhiều khi khổ quá, khổ vì hoàn cảnh gia đình, xã hội, tình cảm, v.v... Đầu óc bối rối cùng quẩn, không tìm ra được lối thoát, người ta có thể tu theo ‘thiền chạy trốn’ hay ‘thiền gõ đá’ một thời gian cho tạm nguôi ngoai quên đi niềm đau nỗi

khô. Đây cũng giống như một thứ thuốc bôi ngoài da để làm dịu cơn đau trong chốc lát.

Hỏi: Ngồi thiền có chữa bệnh được không ?

Đáp: Mục đích của sự ngồi thiền không phải để chữa bệnh. Nếu muốn chữa bệnh thì tốt hơn nên luyện nội công hay khí công. Tuy nhiên nếu ngồi thiền ngay ngắn, sống lưng thẳng, hít thở điều hòa và nhất là biết hít sâu đưa hơi xuống tận đan điền thì lâu ngày vô tình ta sẽ đả thông được một số huyết nằm trên hai mạch nhâm đốc, nhờ đó khí huyết lưu thông và bệnh tật nếu có thì cũng thuyên giảm. Ngược lại, nếu ngồi thiền mà lưng không thẳng thì lâu ngày sẽ sinh bệnh tật.

Hỏi: Thiền có chữa được bệnh mất ngủ không?

Đáp: Thiền không phải là một thứ thuốc trị bá bệnh. Chính vì thế mà tôi đã nhắc và hỏi quý vị tu thiền để làm gì ? Nếu muốn chữa bệnh mất ngủ, quý vị có thể tu ‘thiền thư giãn’ (relaxation), tập chú ý vào từng bộ phận trong cơ thể rồi buông thả chúng dần dần, hoặc chú ý theo dõi hơi thở, từ từ tâm được trụ, theo khoa học điện sóng não thì lúc đó tâm đi vào trạng thái alpha nên dễ rơi vào giấc ngủ. Loại thiền này cũng tương tựa như một thuốc

an thần. Điều trước nhất quý vị phải tỉnh thức, hỏi lại mình tại sao mất ngủ? Nguyên nhân nào đã làm mình mất ngủ. Có tìm ra nguồn gốc căn bệnh thì mới mong chữa hết bệnh. Nếu không thì thiền nào cũng chỉ là thuốc an thần mà thôi.

## MẬT TÔNG

Hỏi: Thưa thầy ý nghĩa của những buổi lễ quán đảnh (initiation) Tây Tạng là sao<sup>2</sup> ?

Đáp: Lễ quán đảnh, tiếng Phạn là abhisheka, Tạng ngữ là dbang (đọc là wang), nói đúng hơn là truyền pháp hay điểm đạo, đó là những buổi lễ thuộc Tantra, vị lama hướng dẫn người đệ tử đi vào mandala (mạn đà la) của vị Yidam (bổn tôn) Phật hay Bồ Tát, truyền câu thần chú của vị Yidam và cho phép người đệ tử tự quán tưởng mình là Yidam đó.

Thọ lễ quán đảnh xong, về nhà không thực hành thì cũng giống như gieo duyên được phước vậy thôi. Dân Tây Tạng và ngay cả người Âu Mỹ mới biết đến Kim Cang Thừa (Vajrayana) rất thích đi dự lễ quán đảnh để có phước nhiều.

---

<sup>2</sup> Những câu hỏi sau đây do một nhóm Phật tử đã theo học với các vị Lạt Ma Tây Tạng nên có nhiều danh từ chuyên môn mà tôi miễn giải thích.



Nếu thực sự muốn tu tập Tantra thì sau buổi lễ quán đảnh phải được vị lama truyền thêm hai thứ nữa, đó là Lung (transmission orale) có nghĩa là sự cho phép đọc saddhana và Tri (commentaire) tức là luận giảng về saddhana.

Sau khi nhận lãnh Lung và Tri rồi thì hàng ngày phải tu tập theo quyển saddhana, một loại kinh của người tu theo Tantra, gọi là tantrika, trong đó gồm những cách thức quán tưởng, trì chú, bắt ấn và cúng dường vị Yidam.

Hỏi: Con đã thọ nhiều lễ quán đảnh với các lama Tây Tạng, mỗi ngày phải tụng nhiều câu chú khác nhau, cuối cùng con cũng không biết là mình tu theo Yidam nào ?

Đáp: Mỗi Yidam (Bồ Tát hay Phật) tượng trưng hay biểu hiện cho một đức tánh. Ban đầu chưa biết gì thì mình có thể thọ nhiều lễ quán đảnh của các Yidam khác nhau, cũng giống như nắm mỗi thứ một chút. Sau đó về kiểm lại xem mình có cảm tình với Yidam nào nhiều nhất thì thực hành Yidam đó. Thí dụ người nào thích trí huệ, hoặc nhìn hình Văn Thù Bồ Tát thấy đẹp thì lựa Văn Thù làm Yidam chính và bỏ những Yidam khác.

Người nào giàu tình thương, ưa thương người thì lựa Yidam Quán Thế Âm. Người nào thấy mình nhiều tội lỗi, muốn tẩy trừ nghiệp chướng thì lựa Yidam Kim Cang Tát Đỏa (Vajrasattva), v.v... Một khi lựa vị Yidam thích hợp rồi thì phải bỏ những Yidam khác đi, nếu không thì thành tạp tu, tu mỗi thứ một chút cuối cùng không đi tới kết quả.

Hỏi: Khi dự những buổi lễ quán đảnh lớn như Vajrayogini hoặc Yamantaka thì thầy khuyên Phật tử phải làm sao ?

Đáp: Những buổi lễ quán đảnh lớn như Vajrayogini, Yamantaka hoặc Kalachakra, tiếng Tây Tạng là Wang Chen, các lama phái Gélugpa thường cho Samaya, Tạng ngữ là Damtsig, tiếng Anh là commitment, tiếng Pháp là engagement, đó là những điều mà mình phải hứa là sẽ làm, nếu không làm thì phạm tội. Những người chưa biết gì về Mật tông hay Tantra thì tôi khuyên không nên thọ lãnh Samaya. Mình vẫn có thể tham dự buổi lễ quán đảnh như mọi người nhưng đến phần truyền Samaya thì mình không nhận, không lập lại sau lời của vị lama truyền giới. Như thế mình vẫn

thọ được phước lực của vị lama và gieo duyên với vị Yidam mà mình đang dự.

Ngoài những lễ quán đảnh lớn, còn có những lễ quán đảnh nhỏ gọi là Wang hoặc Chénang như Amitabha, Amitayus, Avalokitesvara, Manjusri, Sangyé menla, v.v... thường không có Samaya nên ai dự cũng được. Dự nhiều thì được phước nhiều.

Hỏi: Vajrayogini hay Yamantaka có lợi lạc cho Phật tử Việt Nam không, hay là những lễ quán đảnh thường thì có lợi ích hơn ?

Đáp: Những lễ quán đảnh lớn kéo dài hai ba ngày và cách tu rất phức tạp, tôi thấy tốt hơn là nên thỉnh các lama truyền cho mình những lễ quán đảnh thường.

Hỏi: Tu cái gì cũng phải có sự và lý. Về Thiền và Tịnh Độ thì đã có nhiều sách, nhưng về Mật Tông Tây Tạng thì lý chúng con chưa hiểu, về sự thì chỉ thấy có lễ quán đảnh rồi về trì chú, như vậy cũng không khác gì niệm Phật. Thầy có thể giảng nói về lý của Mật Tông Tây Tạng ?

Đáp: Mật Tông đứng về sự thì rất phiền phức, rườm rà. Pháp môn nào cũng có nhiều tầng lớp,

cho người bình dân, cho kẻ trí thức, người tu phước, kẻ tu huệ. Khi nói đến Phật Giáo Tây Tạng, người ta liên tưởng đến đức Dalai Lama, một vị nguyên thủ quốc gia và cũng là vị lãnh đạo tôn giáo. Ngài là một người trí thức, được mời đàm luận về chính trị, tôn giáo, xã hội tại các hội nghị, và hội trường lớn như Havard, Yale, UCLA, v.v... và thính chúng là những người trí thức. Nhưng nếu chúng ta đi vào một tu viện Tây Tạng thì sẽ thấy đủ loại sư. Tựu chung có thể chia ra hai loại sư: một loại chuyên về học thức và một loại chuyên về nghi lễ cúng kiến. Và nghi lễ cúng kiến thường ảnh hưởng nhiều đến đa số quần chúng hơn.

Ở các tu viện mỗi khi có một buổi lễ lớn thì người ta đi dự rất đông, giống như đi xem đại hội. Họ đến để xem các sư làm lễ, tụng kinh, thổi kèn, đánh trống, v.v... Tâm lý của những người này là hiếu kỳ hoặc thích được phước. Nếu nhìn vào sự kiện này thì ta thấy Phật giáo Tây Tạng chả có gì đặc biệt, cũng chỉ là tín ngưỡng với hình thức khác mà thôi.

Ngay trong Phật giáo Việt Nam cũng vậy, đọc sách về đạo thì thấy lời Phật dạy cao siêu làm sao,

nhưng nếu đi vào chùa, nơi đại diện cho đạo Phật thì ta sẽ thấy gì ? Cầu an, cầu siêu, cúng kiến, lễ lược, v.v... Không còn thấy đạo lý cao siêu ở đâu nữa mà chỉ thấy một sự tín ngưỡng.

Mật tông Tây Tạng cũng vậy, những buổi lễ lớn (puja) người ta tham dự đông đảo, vô tình hay cố ý là để cầu một cái gì đó, dù là cầu phước, cầu pháp, cầu tiêu tai nghiệp chướng, v.v... Việt Nam mình có cầu an, cầu siêu, mông sơn thí thực, chẩn tế cô hồn,... đó cũng là những hình thức ảnh hưởng của mật tông.

Về lý của mật tông đương nhiên có nhiều trình độ cho những căn cơ khác nhau, nhưng tôi thích nhất là lý ‘chuyển hóa nhận thức’. Chúng ta sung sướng hay khổ đau đều do sự nhận thức của mình. Ta khổ vì thấy cái thế giới mình đang sống đây là Ta Bà ngũ trược ác thế, thấy cái thân này bất tịnh, người này dễ thương, người kia dễ ghét, thấy cuộc đời ô uế nên phải tu Tịnh Độ để cầu về một thế giới khác thanh tịnh, sung sướng hơn.

Người tu mật tông chuyển ngay sự nhận thức của mình. Họ hiểu được cõi này ô uế hay trong sạch là tùy sự nhận thức của mình. Bình thường ta

thấy người kia dễ ghét quá, hay chê bai chỉ trích, nói xấu mình, nhưng người tu mật tông thì không nhìn thấy như vậy, vì họ đã đeo một cặp mắt kính khác. Thí dụ người tu về Yidam Vajrayogini thì thấy tất cả người nữ đều là dakini (tiên nữ), tất cả người nam là daka (tiên nam), tất cả những âm thanh đều là thần chú và thấy cõi này (nơi mình đang ở) là cõi tịnh độ Katcheu của Vajrayogini.

Một người khác tu về Yidam Văn Thù (Manjusri) thì luôn quán tưởng để thấy mình là Văn Thù và tất cả chúng sinh cũng là Văn Thù. Khi ai nói gì mình, dù đó là khen hay chê cũng thấy đó là âm thanh của câu thần chú. Như vậy thì đâu còn đối đãi hơn thua nữa !

Người tu Tịnh độ cầu về Cực lạc vì ở đó mỗi khi gió thổi cây reo phát ra tiếng nhạc nhắc mình tu hành, thì ở đây cũng vậy, mỗi khi gió thổi cây reo, mình cũng lắng lòng nghe, nhớ lại giáo pháp mình tu.

Người nặng tánh chấp nhị biên (hai bên) tu Tịnh độ rất hợp. Thấy cõi này khổ, cõi kia sướng, người ở đây xấu ác, người ở kia tốt lành, ở đây ô uế, đàng kia thanh tịnh.

Người tu thiền hay theo Bát nhã thì vượt qua nhị biên, còn gọi là bất nhị (không hai), thấy các pháp bất sinh bất diệt, bất cấu bất tịnh. Thấy Ta bà không nhớ cũng không sạch, thấy người không thiện không ác, không xấu cũng không đẹp.

Người tu mật tông thì thấy toàn một bên. Thấy tất cả đều đẹp, đều thiện, đều thanh tịnh. Thấy Ta bà là Tịnh độ, phiền não tức bờ đề.

Người tu Tịnh độ thấy có bên này, có bên kia, bên kia hơn bên này.

Người tu thiền không thấy có bên này, bên kia. Không bên nào hơn bên nào.

Người tu mật tông chỉ thấy một bên, thấy tất cả đều tốt. Thấy thế giới là pháp giới, thân người là hóa thân Phật, tiếng nói là pháp âm (thần chú).

Chữ ‘thấy’ mà tôi nói ở đây mang hai nghĩa: có người thấy thật và có người đang tập thấy.

Những gì tôi vừa nói có thể làm người tu Tịnh độ không bằng lòng, nên tôi lấy thí dụ khác.

Người còn chấp nhị biên thì nói thầy tu phải ăn mặc rách rưới, nghèo khổ, không được mặc quần áo đẹp.

Người không còn nhị biên thì nói ăn mặc làm sao cũng được. Khi cần mặc áo rách thì mặc áo rách, khi cần mặc áo đẹp thì mặc áo đẹp. Vô ngại!

Người chấp một bên của mật tông thì thấy áo rách cũng đẹp, áo lụa cũng đẹp, mặc áo nào cũng đẹp hết. Họ tập nhìn thấy ngay ở đây tất cả sự vật gì có ở tịnh độ. Đây là lý chính yếu của mật tông khi làm những buổi lễ (puja) hay saddhana (nghỉ thức quán tưởng trì chú).

Thí dụ về saddhana Chenrézi (Quan Thế Âm). Ta ngồi nhiếp tâm quán tưởng mình từ từ biến thành Chenrézi. Người ngoài nhìn vào đâu thấy gì khác thường, nhưng trong tâm mình, mình không còn thấy mình là cái xác phàm phu nữ mà là Quan Thế Âm. Rồi từ đó mình tập thể hiện những đức tính Quan Âm. Thí dụ mình giận ai rồi muốn chửi người đó, sực nhớ lại Quan Âm đâu có chửi, nói ra lời nào cũng là thần chú (mantra) nên mình liền niệm om mani padme hum. Đó là quán về mình, tiếp theo là quán về người khác. Khi nhìn



họ, mình không còn thấy họ dưới hình tướng bình thường nữa mà dưới hình tướng Quan Âm, thấy ai cũng là Quan Âm hết. Như vậy làm sao ưa người này ghét người kia được.

Nói về địa thế, nơi ở của Quan Âm là Potala, Hán Việt phiên âm là Phổ Đà Lạc Giả. Đức Dalai Lama là hóa thân của Chenrézi (Quan Âm) nên cung điện của ngài ở được đặt tên là Potala. Mình ở đây là Montréal, đằng kia là Ottawa nên mình thích ở Montréal hơn. Nhưng nay nếu mình là Chenrézi thì Montréal cũng là Potala, Ottawa cũng là Potala, đi đâu, đến đâu cũng là Potala hết. Như vậy đâu còn vấn đề ưa đây, ghét kia.

Ở Cự lạc gió thổi, cây reo, chim hót đều nhắc mình niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng. Ở đây nếu có người nào suốt ngày cứ theo sau mình nói niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, thì mình có nhức đầu không? Ý kinh muốn nói là tất cả những âm thanh nào phát ra cũng nhắc mình nhớ tu hành, thì nay ở đây cũng vậy, gặp người khen thì mình ghi nhận: ‘người này nhắc mình tu hành’; gặp người chê, mình cũng ghi nhận: ‘người này nhắc mình tu

hành'. Như vậy gặp người khen kẻ chê đều nhắc mình tu hành cả.

Trở lại cách tu mật tông, qua các saddhana, hành giả tập làm như mình đã thành Phật rồi. Tập quán tưởng, suy nghĩ, hành động theo những đức tính của Phật hoặc các Yidams. Cứ tập như vậy cho thuần thục, 10 năm, 20 năm, 30 năm, đến một ngày nào đó thì tự nhiên sự nhận thức của mình hoàn toàn thay đổi. Và ngày đó Phật với mình là một, mình với Yidam của mình là một, năng và sở nhập một, gọi là Yoga (hợp nhất). Bởi thế trong danh từ mật tông mới có Yoga-tantra và Anuttarayoga-tantra.

Hỏi: Nếu vậy thì người tu Tịnh Độ cũng có thể quán tưởng cảnh Cực lạc ngay ở đây ?

Đáp: Đúng, quán tưởng như vậy rất tốt. Chính đức Phật đã có giảng trong kinh Quán Vô Lượng Thọ, dạy hoàng hậu Vi Đề Hy cách quán tưởng cảnh Cực lạc. Sau này căn cơ chúng sinh lười biếng, không chịu quán tưởng nên chư tổ Tịnh Độ mới dạy niệm danh hiệu Phật, lục tự Di Đà.

Hỏi: Như thầy vừa nói là chuyển nhận thức. Chuyển như thế tức còn niệm trong tâm, đâu có

trống rỗng. Mà Phật tánh trong thiên là trống rỗng, như vậy là sao ?

Đáp: Trong kinh Duy Ma Cật, phẩm Phật quốc, ngài Xá Lợi Phất hỏi tại sao cõi Ta Bà của Phật Thích Ca không thanh tịnh. Lúc ấy đức Phật mới lấy ngón chân cái nhấn xuống mặt đất, tức thì tam thiên đại thiên thế giới liền hiện ra trăm ngàn thú châu báu trang nghiêm rực rỡ như cõi Vô Lượng Công Đức của Phật Bảo Trang Nghiêm, tất cả đại chúng đều khen ngợi và thấy mình ngồi trên tòa sen báu.

Ở Cực lạc tất cả mọi người đều thấy cảnh vật thanh tịnh vì họ cùng chung một cộng nghiệp, cùng có sự nhận thức giống nhau.

Ở cõi Ta bà này, vì cùng tạo nghiệp tương ứng nên chúng ta có những nhận thức giống nhau, ngộ thấy đất đá, bùn lầy như bản. Nhưng thật ra cảnh vật tự nó không nhơ không sạch. Ở cảnh địa ngục cũng vậy, người ở đó chỉ thấy chung quanh toàn là lửa. Thật ra đâu có lửa, vì nghiệp sân hận của họ quá nặng khiến họ nhìn thấy lửa. Ngay ở đây, khi ta giận dữ, mặt mày cũng đỏ bừng lên, đó là lửa trong tâm đang thiêu đốt ta.

Ta có thể lo cho Địa Tạng Bồ Tát, không biết ngài ở địa ngục có chịu nổi lửa nóng không, nhưng ngài đâu có thấy lửa, trong tâm ngài đâu còn sân hận, chỉ toàn là từ bi. Nhờ từ bi nên nhìn đâu cũng thấy thanh lương, thấy hỏa diệm là hồng liên.

Tu thiền là tập làm hiển lộ Phật tánh của mình. Một khi nhận ra ông chủ rồi thì phải làm sao? Phật tánh là tánh không, là trống rỗng sao? Nhận ra ông chủ rồi thì phải ngồi yên một chỗ, không dám nhúc nhích, cục cựa, nói năng, hành động gì hết sao?

Tánh không chỉ là một khía cạnh của Pháp thân, của Phật tánh. Tánh không là thể của các pháp. Các pháp đều có ba phần: thể, tướng, dụng. Thí dụ về nước, thể của nước là tánh ướt, tướng của nước là chất lỏng, dụng của nước là làm lưu nhuận, trôi chảy, tươi mát, v.v...

Lục tổ Huệ Năng có nói trong kinh Pháp Bảo Đàn: tự tánh hay bốn tánh vốn bất sinh bất diệt, tự thanh tịnh, vô điều động, tự cụ túc và năng sinh vạn pháp.

Điều cần chú ý và nhấn mạnh là vô điều động mà năng sinh vạn pháp. Nó tương đương với câu ‘chân không diệu hữu’ của kinh Lăng Nghiêm.

Nếu tu thiền mà dẹp hết vọng tưởng, ngồi im ru, giữ tâm yên lặng, không dám suy nghĩ gì hết, chờ đó để thành Phật thì quan niệm này cần phải xét lại.

Nếu không nghĩ gì hết thì rơi vào cái gọi là ‘trần không thú tịch’ hoặc khá hơn thì vào Không Định rồi tái sinh vào cõi trời Vô Tướng Thiên hoặc Không Vô Biên Xứ.

Trời trong đâu ngại gì mây gió. Chính vì tánh của hư không là trống rỗng nên mây mưa, gió bão mới hiện ra được. Tuy hiện ra đó nhưng chúng không làm giảm hay mất đi tánh không của bầu trời. Chính vì bầu trời trống rỗng nên mây đen cũng có, mây trắng cũng có. Chính vì tự tánh của tâm trống rỗng nên thiện cũng có mà ác cũng có. Khi cả mây đen và mây trắng đều tan hết thì bầu trời tự nó hiển lộ. Hiển lộ ra sao? Tối thui hay trắng xóa? Ban ngày mặt trời chiếu sáng bầu trời xanh trong, ban đêm muôn vàn ánh sao lấp lánh. Không phải màu nhiệm hay sao?

Khi tánh không hoàn toàn hiển lộ thì các đức tính khác của Phật tánh cũng hiển lộ. Từ xưa đến nay ta quen sống dưới một bầu trời u ám, phủ đầy mây đen rồi cứ ngỡ bầu trời là như thế. Rồi một ngày nào đó, ánh sáng mặt trời soi thủng làn mây, một chút trời xanh hiển lộ trước mắt, ta bỗng tỉnh hiểu được tự tánh xưa nay của bầu trời. Tự tánh xưa nay tức là bốn tánh. Khi nói đến chữ tánh thì phải nói rõ tánh gì, hay tánh của cái gì ! Tánh của nước là tánh ướt, tánh của lửa là tánh nóng, tánh của chúng sinh là tánh hay giận hay ghen, v.v...

Trong kinh Lăng Nghiêm hay Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm, từ trên đỉnh đầu (nhục kế) của Phật Thích Ca phóng ra hào quang, trong hào quang đó lại biến hiện ra các đức Phật. Chính những Phật hóa quang Như Lai này tuyên nói thần chú Lăng Nghiêm.

Đâu ai cấm ta làm giống như vậy. Trong các saddhana của Tây Tạng, hành giả biến mình vào tánh không qua câu mantra ‘om sobhava shuddha sarvadharmā...’, rồi từ hư không lại biến hiện ra dưới hình tướng một vị Phật hay Yidam, và sau đó cũng phóng hào quang v.v... Đương nhiên khi

quán tưởng như thế mới chỉ là tập làm trong tư tưởng, chưa hóa hiện được thực sự, nhưng ít ra cũng biết được là mình có khả năng làm dù chỉ là ý tưởng.

Nếu thành tựu, chúng đấng saddhana thì có thể biểu hiện được những đức tính, phép tắc thần thông. Còn chưa thành tựu được thì sau khi chết, vào cõi Trung Ấm, gặp cảnh dữ, ma quỷ thú dữ rượt thì nhớ lại mình là Yidam, tức khắc thân mình biến thành Yidam. Vì ở trong Trung ảm thân, còn gọi là Ý sanh thân, tức cái thân được làm bằng ý tưởng, mình nghĩ cái gì thì liền hiện ra ngay cái đó, nghĩ đến Phật A Di Đà thì Phật A Di Đà hiện ra tiếp dẫn mình về Cực lạc.

Hỏi: Tập chuyển nhận thức (perception) là phương tiện độc nhất của mật tông Tây Tạng hay còn có phương tiện nào khác ?

Đáp: Cách chuyển nhận thức là tu theo saddhana của các Yidam<sup>3</sup> như Chenrézi (Quan Âm), Manjusri (VănThù), Yamantaka, Vajrayogini, Guhyasamaja, Vajrapani, Kalachakra, Amitayus,

---

<sup>3</sup> Yidam (bổn tôn) là những vị Phật hay Bồ Tát đối tượng của sự quán tưởng trong một saddhana.

v.v... Ngoài ra còn có một cách khác đó là tu theo sáu pháp yoga của Naropa, trong đó hành giả phải học điều khiển hơi thở và các luồng khí vi tế để khai thông huyết đạo, luân xa, v.v... nói chung là về tsa, lung, tiglé, tiếng Phạn là nadi, prana, bindu.

Trên đây là hai cách thức tu tập mà tôi đã học, nó thuộc loại Anuttarayoga-tantra, ngoài ra còn ba loại tantra khác nữa mà tôi không được học.

Hỏi: Thưa thầy có các buổi lễ Tây Tạng, con thấy họ ăn thịt và uống rượu, cái đó có ý nghĩa gì?

Đáp: những buổi lễ (puja) mà có ăn thịt uống rượu, tiếng Tây Tạng gọi là Tsok, tiếng Phạn là Ganacakra, có nghĩa là tích tụ công đức. Những buổi lễ này cũng là cơ hội để tập chuyển sự nhận thức của mình. Bình thường ta cho rượu thịt là thứ bất tịnh, qua buổi lễ với những thần chú (mantra) và sự quán tưởng thì những thứ bất tịnh kia trở thành thanh tịnh. Nói như vậy không có nghĩa là miếng thịt kia trở thành miếng bánh mà miếng thịt vẫn là miếng thịt, nhưng nhãn quang của ta không còn thấy nó bất tịnh nữa mà là một thứ thanh tịnh, tiếng Phạn gọi là amrita, tức như nước cam lồ. Trong những buổi lễ như vậy thường có vấn đề xảy



ra, đó là sự lạm dụng. Đối với các vị sư Tây Tạng, khi làm lễ họ đọc, hiểu và quán tưởng đúng theo nghi thức nên không có vấn đề gì, nhưng đối với những người tham dự buổi lễ mà không hiểu một chút gì về giáo lý tantra, lại thêm tánh ưa nhậu nhẹt, thích ăn thịt uống rượu thì thật là tai hại. Thông thường, giữa buổi lễ, sau khi làm phép thanh tịnh hóa các thức cúng dường xong thì vị tcheupeun (người lãnh trách nhiệm phân phối đồ lễ) đem dâng thức ăn lên các vị lama trước rồi đến Phật tử. Các vị lama chỉ lấy tượng trưng một miếng thịt rất nhỏ và nếm một chút rượu trên đầu ngón tay thôi, còn các cư sĩ thì ham hố lấy những miếng thịt to và húp thật nhiều rượu, nhiều lúc họ còn lấy cho cố để dành sau buổi lễ ăn tiếp hay nhậu tiếp.

Cũng cùng một buổi lễ mà có hai hạng người khác nhau: một hạng tích tụ công đức qua sự nhận thức thanh tịnh, một hạng tạo nghiệp ham ăn ham nhậu.

Nếu hiểu được ý nghĩa của các buổi lễ như thế thì đó là những cơ hội cho ta vượt qua cái chấp nhị biên tịnh và bất tịnh. Nhiều lúc ta tưởng mình tu hành ăn chay thanh tịnh, nhìn người khác ăn thịt

bất tịnh, nhưng đâu ngờ là mình còn dính mắc hai bên.

Không phải buổi lễ nào cũng có ăn thịt uống rượu, chỉ những buổi lễ lớn như Vajrayogini, Yamantaka, Guhyasamaja, Chakra-samvara, Kalachakra mới có. Còn những lễ nhỏ như Chenrézi, Manjusri, Amitayus, v.v... thì không có.

Ngoài những buổi lễ Tsok, không ai được uống rượu cả, vì đó là một trong năm giới căn bản của Phật tử. Riêng về ăn thịt thì Tây Tạng không có giới cấm đó, nhưng vị lama nào có ý thức thì trước khi ăn thịt họ tụng một câu chú để giúp cho con thú vãng sinh và chính họ cũng bớt tội.

Hỏi: Thầy có thể nói thêm về các vị lama có vợ không ?

Đáp: Những vị lama có vợ đa số thuộc phái Nying-mapa (cổ mật). Theo giáo lý về tsa, lung, tiglé thì khi đưa được luồng nguyên khí prana (lung) vào đường kinh trung ương (Shushumna, Uma) chạy lên đỉnh đầu thì hành giả chứng ngộ, đạt được tánh không và sự khoái lạc cùng một lúc. Sự khoái lạc tốt độ mà con người có thể có là khi giao hoan, nhưng sự sung sướng đó rất ngắn ngủi

và nguy hơn nữa là sau khi nếm mùi khoái lạc rồi, con người trở thành nô lệ thèm khát muốn tái diễn lại cảm giác đó. Muốn thực hiện điều này, người ta phải lệ thuộc vào một tình nhân hay hôn phối và đây chính là nguyên nhân của khổ đau.

Một hành giả tu luyện khá, làm chủ được ít nhiều luồng nguyên khí prana của mình mà chưa giác ngộ, có thể tìm một người nữ để giao hoan. Vì khi giao hoan, anh ta có thể đưa luồng prana vào sạn đạo trung ương dễ dàng hơn. Nếu thành công thì anh ta đạt được giác ngộ và khoái lạc cùng một lúc, và sự khoái lạc này vĩnh viễn không bao giờ mất. Nhưng đâu phải ai cũng thành công hết, có nhiều người không thành công mà lại trở thành nô lệ cho sắc dục, đó là con dao hai lưỡi. Chính vì thế mà ngài Tsongkhapa, sáng tổ của phái Gélugpa (Hoàng mạo) đã bắt đệ tử phải giữ giới luật thanh tịnh.

Hỏi: Một người giác ngộ không sung sướng an lạc hay sao mà phải tìm giao hoan ?

Đáp: Người giác ngộ có hai hạng:

1) Tu theo thiên quán, quán chiếu thẳng vào tâm, lấy tâm làm đối tượng tu hành. Ngộ được bản

tâm hay bồn lai diện mục, đó là tâm giác ngộ. Vị này tuy giác ngộ nhưng chưa làm chủ được thân, vẫn có thể bệnh hoạn ốm đau, khổ sở về thân xác, và không có thần thông.

2) Tu thiền định trước, chứng được định, có thần thông, sau đó chuyển qua tu quán, chứng ngộ được bản tâm. Vị này giác ngộ có thần thông, và có thể làm chủ được thân xác.

Cả hai hạng này đều có an lạc nhưng không có khoái lạc. An lạc thuộc về tâm, khoái lạc thuộc về thể xác. Khi tâm an, không còn vọng tưởng phiền não thì khổ đau còn, đó là sung sướng (lạc). Sự sung sướng này thuộc về tâm. Có những vị giác ngộ rồi nhưng thân thể bệnh tật hoành hành, đau đớn quá phải nhập định để bớt đau hoặc nhập Niết bàn luôn.

Người đời thì ngược lại, không đi tìm an lạc mà tìm khoái lạc, tìm sung sướng qua cảm giác thể xác. Nhưng mọi cảm giác vật chất đều vô thường, không tồn tại lâu bền, sướng một chút rồi lại khổ ngay, giống như người khát uống nước muối.

Người tu nên tìm an lạc, không nên tìm khoái lạc. Nhưng nếu tìm được cả hai, vừa an lạc vừa

khoái lạc thì có sung sướng (bội lạc) hơn không ?  
 Và đây là mục đích mà hành giả tu theo tsa, lung, tiglé nhắm tới. Quý vị nghe qua thấy ham, nhưng con đường này rất nguy hiểm, cực kỳ nguy hiểm ! Thành công thì ít mà thất bại rất nhiều. Thất bại ở đây là đau khổ, đọa lạc chứ không phải dậm chân tại chỗ.

Hỏi: Tu mật tông mà chỉ tụng chú thôi, như vậy có được không ?

Đáp: Được. Nếu tụng chú đúng theo âm tiếng Phạn (sanskrit) thì tốt hơn. Khi tâm nhìn một đối tượng nào lâu thì nó có khuynh hướng trở thành một với đối tượng đó. Tiếng Phạn hay Phạm âm là những âm thanh có tần số rung động rất cao. Khi chuyên tâm hay nhất tâm tụng chú, tâm trở thành một với câu chú và nó được nâng lên một bình diện rung động tương ứng với câu chú, lúc đó hành giả tự nhiên chứng đạt một cái gì đó nhiệm màu, không thể suy nghĩ diễn tả được (bất khả tư nghì), vì nó vượt quá bình diện ý thức thông thường.

## **BỐ THÍ**

Hỏi: Trong quyển *Bố Thí Ba La Mật* thầy nói bố thí mà có tâm kính trọng thì mới được phước nhiều. Nhưng có những thầy tu là phè, không ai cúng dường hoặc ít người cúng dường, con thấy tội nghiệp nên cúng dường. Như vậy có được phước không ?

Đáp: Vẫn được phước nhưng phước ít. Vì đó là cúng dường với tâm tội nghiệp chứ không phải tâm kính trọng.

Hỏi: Có nhiều Phật tử khi cúng dường chỉ thích cúng dường các vị Hòa Thượng hay Thượng Tọa vì biết cúng như vậy sẽ được phước nhiều. Như vậy thì sao ?

Đáp: Cúng dường như vậy là cúng dường mà có ý mưu đồ, vẫn được phước nhưng phước ít vì tâm không trong sạch, ích kỷ.

Hỏi: Trên đường đến chùa, con gặp một người ăn mày xin tiền. Trong túi chỉ còn một đồng, con

phân vân không biết nên cho người ăn mày hay đem lên cúng chùa ?

Đáp: Theo cô thì cô sẽ làm gì ?

Hỏi: Theo con thì con cho người ăn mày. Nhưng có nhiều thầy nói con nên đem cúng chùa rồi hồi hướng công đức cho người ăn mày. Thầy nghĩ sao?

Đáp: Người ăn mày cần gì ? Và chùa cần gì ? Người ăn mày cần một đồng của cô để ăn cho đỡ đói, còn chùa cần một đồng của cô để đẹp hơn, to hơn hay phát triển hơn ? Nếu cúng chùa rồi hồi hướng cho người ăn mày thì nhiều khi lúc đó họ đã chết đói rồi. Cô không cúng chùa hôm nay thì cúng ngày mai. Cô không cúng chùa hôm nay thì có người khác cúng. Quý thầy đâu có đói. Và nhiều lúc chùa cũng đâu cần một đồng mà cần đến cả trăm ngàn đồng. Một đồng của cô đâu có thấm thía gì !

‘Dù xây chín đợt phù đồ, không bằng làm phước cứu cho một người’. Trong việc cúng dường, bố thí, làm phước cần phải phát xuất từ tâm, tùy tâm tác hành, chú không nên tính toán hơn thiệt. Trong ngôn ngữ Phật học, tâm, ý và thức được hiểu lẫn lộn như một thứ. Nhưng theo ngôn ngữ bình

dân thì tâm có nghĩa là quả tim, là tấm lòng chứ không phải ý thức phân biệt tính toán. Đi đường thấy một người nghèo khổ xin ăn, ta động lòng (động tâm) cứu giúp họ, đó là lòng từ bi đang hiển lộ. Không nên dùng ý thức tính toán xem cứu giúp như vậy được bao nhiêu phước.



## TU

Hỏi: Thưa thầy tu để làm gì ?

Đáp: Để hết khổ, được an lạc, hạnh phúc.

Hỏi: Có nhiều người không tu mà vẫn có an lạc, và có nhiều người tu mà không được an lạc.

Đáp: Ở đây cần phải phân biệt giữa an lạc và khoái lạc. An lạc là sự bình an của tâm hồn. Nhờ tâm hồn bình an nên cảm thấy sung sướng (lạc).

Khoái lạc là sự sung sướng khi những đòi hỏi, khao khát của giác quan hay thể xác được thỏa mãn. Thí dụ người nghiện rượu, được uống rượu thì họ sung sướng, đó là khoái lạc. Họ nói tôi đâu cần tu để có hạnh phúc, chỉ cần một bầu rượu là tôi sung sướng rồi.

Người nghiện thuốc lá, không có thuốc hút, họ cảm thấy khổ sở khó chịu. Được một điếu thuốc, họ cảm thấy sung sướng. Sự sung sướng này gọi là khoái lạc, không phải an lạc.

Một ngày nào đó người nghiện rượu hay nghiện thuốc ý thức được sự nô lệ của mình, hiểu được nghiện ngập làm mình đau khổ nên quyết tâm từ bỏ rượu, thuốc. Đương nhiên trong thời gian đầu anh sẽ bị bức rức khó chịu khi cơn nghiện nổi lên. Nhưng đến khi thành công, gặp lại những người uống rượu, hút thuốc, tâm anh bình thản, không còn đau khổ vì rượu và thuốc nữa, đó là an lạc.

Những người có nhà lầu xe hơi, vợ đẹp con ngoan, tiền của dư giả, bảo họ đi tu là điều vô lý. Vì có khổ mới có tâm niệm đi tu để hết khổ. Nhưng họ đâu có khổ mà bảo họ đi tu ?

Bình thường đi tu phát xuất từ hai động lực:

1) Chính mình đã nếm mùi đau khổ nên tìm đường giải thoát.

2) Bản thân mình tuy chưa rơi vào cảnh khổ đó nhưng nhờ trí huệ quán sát, hiểu được cảnh khổ nên đi tu. Đó là trường hợp của thái tử Siddharta.

Muốn hết khổ, thoát khổ thì phải biết, phải hiểu thế nào là khổ chứ ! Bởi vậy trong Tứ Diệu Đế đức Phật đã dạy về khổ để trước hết.

Bây giờ nói đến người tu mà không được an lạc. Ở đây có rất nhiều lý do, tôi chỉ nêu ra vài lý do thông thường:

\* chọn pháp môn không hợp với căn cơ, sở thích của mình.

\* chọn đúng pháp môn nhưng không tự liệu sức mình, muốn tu gấp quá, muốn giác ngộ liền, như đàn lên giây quá căng. Hoặc tu lè phè không thấy kết quả như giây quá chùn.

\* môi trường tu tập không thuận lợi, thầy bạn ích kỷ, ganh tỵ. Người mới tu rất cần thầy lành bạn tốt, tăng đoàn hòa hợp, huynh đệ thương yêu đùm bọc lẫn nhau. Khi nào căn cơ vững rồi thì lúc đó nghịch cảnh hay thuận cảnh không thành vấn đề.

\* chưa hiểu rõ pháp môn mình theo, thấy người khác làm thì mình bắt chước làm.

Tóm lại tu là để hết khổ. Tu đúng thì có an lạc. Nếu sau một thời gian tu mà chưa thấy an lạc thì phải xét lại pháp môn tu của mình, phải tham vấn học hỏi với thiện tri thức.

Hỏi: Vừa rồi thầy nói về an lạc. Còn nhiều người tu lâu năm mà không có hạnh phúc thì sao ?

Đáp: Hạnh phúc không có thật. Nói một cách khác, hạnh phúc tự thân không có thật (le bonheur n'existe pas en soi). Hạnh phúc chỉ có thể được cảm nhận hay không mà thôi. Chính những quan niệm và thói quen của ta, những tư tưởng đóng khung của ta có cho phép ta nắm được, hưởng được hạnh phúc hay không ?

Nếu bảo hạnh phúc là có cơm ăn áo mặc. Vậy sao rất nhiều người có cơm ăn áo mặc mà vẫn không thấy hạnh phúc ? Nếu bảo hạnh phúc là có thật nhiều tiền. Vậy sao nhiều người tỷ phú, triệu phú vẫn cảm thấy chưa đủ, chưa hạnh phúc ?

Một đứa trẻ đang đói, đòi ăn. Người mẹ cho nó ăn thì nó cảm thấy sung sướng hạnh phúc. Nhưng nếu nó không đói mà người mẹ cứ đem đồ ăn dúi vào mặt nó, bắt nó ăn thì ăn trở thành một cực hình, không còn là hạnh phúc đối với nó nữa.

Một người ăn xin nhận được một hai đồng là cảm thấy sung sướng. Nhưng với một người triệu phú thì phải được bạc triệu mới thấy sung sướng. Như vậy sung sướng hay hạnh phúc tùy thuộc vào

sự biết đủ (tri túc) hay không biết đủ, biết hài lòng với những gì mình có hay là muốn đòi hỏi hơn.

Người tu là muốn hết khổ. Vậy đến khi nào mới hết khổ? Về Cực lạc hay thành A La Hán mới hết khổ? Nếu thiếu nhận thức, không biết tri túc thì tu cách mấy đi nữa cũng vẫn khổ như thường. Càng tu càng khổ, vì cái hạnh phúc mà mình muốn đạt, nó đâu phải ở đây và bây giờ, nó ở tận phương trời xa xăm nào đó, và phải sau khi chết may ra mới được nó. Như vậy thì từ đây đến lúc đó mình vẫn phải tiếp tục khổ dài dài.

Thầy Nhất Hạnh là người rất có công trong việc cải cách tư tưởng tu hành. Thầy dạy những phương pháp giúp cho người tu đạt được an lạc và biết thưởng thức hạnh phúc ngay trong hiện tại. Chỉ cần một chút chánh niệm và tỉnh thức ta có thể biến những xả thọ thành lạc thọ, biến trần cảnh thành thiên cảnh...

Hỏi: Có người tu chỉ cầu về cõi trời thì sao?

Đáp: Nếu chỉ bàn về chữ tu thôi thì tu có nghĩa là sửa, đang hư sửa lại cho tốt, đang cong sửa lại cho thẳng, đang khổ sửa lại cho hết khổ.

Cảnh khổ của mỗi người mỗi khác, cường độ khổ cũng khác nhau, nên sự mong muốn hết khổ cũng khác nhau. Do đó mới có ngũ thừa Phật giáo, ta không thể nào bắt hết mọi người phải tu thành Phật.

Hỏi: Thời nay muốn đi tu thì phải làm sao ?

Đáp: Tu hay là đi tu ? Đi tu thì dễ, còn tu mới khó.

Muốn đi tu thì vào chùa xin thầy cạo tóc, thọ giới đấng y là xong. Nhưng có người đi tu mà không tu, hình thức xuất gia mà trong lòng không chịu sửa đổi những tánh hư tật xấu, cứ khư khư giữ lấy tập khí cũ, ganh tỵ, ngã mạn, v.v... Ngược lại có người tu mà không đi tu, không cạo tóc xuất gia, nhưng hiểu đạo, biết tự sửa mình, thương yêu giúp đỡ kẻ khác, không cầu danh lợi, ích kỷ hại nhân.

Sự xuất gia đi tu là điều thường được kinh luận khuyến khích xưng tán, như kinh Bát Đại Nhân Giác và Đại Trí Độ Luận. Xuất gia thường được giảng qua ba ý nghĩa: xuất hồng trần gia, xuất tam giới gia và xuất phiền não gia.

Ngày nay khi nói đến xuất gia, người ta chỉ nghĩ đến xuất hồng trần gia, tức bỏ nhà đi tu. Nhưng có người vào chùa rồi biến cái chùa của mình thành một cái nhà khác to lớn hơn cái nhà hồng trần cũ. Và như vậy thì đâu có xuất đi đâu !

Đối với tôi, xuất gia nói lên tinh thần xả bỏ không bám víu. Ở đời gia đình, vợ con, của cải, danh vọng, địa vị là điều mà ai cũng bám víu, chấp chặt, cố giữ cho là quý giá nhất. Vậy mà ta dám từ bỏ, buông xả ra đi để tìm chân lý, giải thoát, đó mới thật là xuất gia.

Chúng ta không chịu nhìn cái tinh thần xuất gia mà cứ nhìn vào hình thức xuất gia. Một người cạo tóc đi tu mà bám víu vào chùa, vào tượng của mình thì người đó tuy mang hình thức xuất gia nhưng thực ra chưa hề xuất gia. Một người cư sĩ tại gia, sống rộng rãi, bố thí, không bám víu vào gia tài, của cải, vợ con, nếu cái gì cần buông bỏ thì sẵn sàng buông bỏ, được vậy thì tuy hình thức tại gia mà đã xuất gia.

Xuất gia là điều tốt, nhưng đối với tôi tu hay không mới là điều quan trọng.

Hỏi: Con thấy mình hạ̃y còn tham, còn sân quá nên chưa tu được !

Đáp: Chính vì còn tham và sân nên mới cần tu, cần sửa. Nếu không còn tham, sân, si nữa thì đâu cần tu làm gì. Những tánh tham, sân đó làm mình đau khổ, trở thành một người khó chịu, khó thương, khiến người khác xa lánh mình. Ý thức được mình còn tham, còn sân là điều đáng quý, nhờ đó mới cầu học hỏi tiến tu.

Phần đông chúng ta, ai nấy đều còn tham, sân, si nhưng có mấy ai ý thức được điều đó, ngược lại cứ tưởng mình thánh thiện, đạo đức, hiền lành, dễ thương.

Hỏi: Sau khi quyển ‘Đạo Gì’ được phổ biến, thầy làm nhiều người hoang mang. Họ nói thầy là tu sĩ mà còn không biết mình có tu đúng với đạo Phật hay không, như vậy làm sao họ dám nương theo thầy để tu học ?

Đáp: Ở đây có hai điều. Thứ nhất, trong quyển Đạo Gì, nếu để ý sẽ thấy rằng tôi vẫn tu theo đạo Phật, hoặc đúng hơn là tôi vẫn theo tinh thần đạo giải thoát. Tôi không còn theo đúng những hình thức của đạo Phật Nguyên Thủy (Theravada), Đại



Thừa (Mahayana), hay Kim Cang Thừa Tây Tạng (Vajrayana) mặc dù tôi đã trải qua một thời gian tu tập với những truyền thống đó. Truyền thống nào cũng có cái hay và đương nhiên cũng có cái dở. Khi theo học với một truyền thống nào đó, ta có quyền (và nên biết) lựa chọn những điều hay để áp dụng và loại bỏ những điều cố chấp bảo thủ.

Điều thứ hai, khi viết quyển Đạo Gì, tôi không cố ý làm ai hoang mang cả, tôi chỉ muốn thay đổi, nói lên cảm nghĩ và kinh nghiệm của mình. Những quyển sách tôi viết về trước, Phật tử có thể ưa thích vì nó đi đúng khuôn khổ truyền thống, có nghĩa là ông thầy viết sách chỉ để lập lại hoặc bình luận, giảng giải lời Phật nói cho Phật tử yên chí theo đó tu hành. Để Phật tử mến mộ, tôi có thể tiếp tục dịch kinh, viết sách theo đà cũ, Phật nói thế này, Phật nói thế kia, v.v... Nhưng thực sự, Phật có nói đúng như thế không, hay là chính tôi nói rồi mượn danh Phật ?

Trong Mười Điều Tâm Niệm có nói ‘học đạo mà không bị khúc mắc thì sở học không thấu đáo’. Như vậy học đạo mà có hoang mang, có nghi ngờ là điều tốt, nhờ vậy mình mới tiến bộ.

Tôi không muốn Phật tử phải tin hay phải nghe theo tôi vì lý do tôi là tu sĩ. Tôi đã nói trong sách là tôi không muốn làm thầy ai cả, tôi chỉ chia sẻ một kinh nghiệm sống, thế thôi !

Ngày nay trên thế giới có rất nhiều đạo sư (guru) và tà sư, có nhiều giáo phái (secte) kỳ lạ xuất hiện nhất là ở Âu Mỹ. Người học đạo, cầu đạo phải sáng suốt lựa chọn. Riêng trong Phật giáo, đâu phải thầy nào nói gì mình cũng phải tin theo. Mỗi người phải tự ý thức đời mình, phải tự thấp đuốc lên mà đi, Như Lai chỉ là người chỉ đường. Đức Phật đâu có muốn chúng ta tin theo ngài một cách mù quáng, ngài nói: 'Tin ta mà không hiểu ta đó là hủy báng ta'. Nếu tin mà không hiểu thì có khác gì tin dị đoan, và như thế vô tình xem Phật như thần thánh ngoại đạo ban phúc giáng họa.

Hỏi: Con đã quy-y với một thầy rồi, nay con muốn quy-y lại làm đệ tử thầy có được không ?

Đáp: Quy-y để làm gì ? Quy-y với tôi thì thành đệ tử của tôi hả ? Quy là quay trở về, y là nương theo. Quy-y nói cho đủ là quy-y Tam Bảo, tức quay về nương tựa Phật, Pháp, Tăng. Một vị thầy truyền lễ quy-y chỉ là người đại diện làm trung gian đưa ta

về với Tam Bảo. Sau lễ quy-y ta trở thành đệ tử của Phật Thích Ca, đệ tử của tất cả quý thầy chứ không phải đệ tử của riêng cá nhân thầy nào.

Xin cảm ơn cô đã đặt câu hỏi trên, nó có vẻ hợp lý và hơi ngây thơ một chút nhưng đó là một quan niệm sai lầm mà đa số Phật tử thường mắc phải.

Có nhiều Phật tử quy-y với một thầy A, trở thành đệ tử của thầy A. Họ chỉ tôn kính, nghe lời thầy A thôi, còn những thầy khác họ không cần biết. Sau một thời gian, thầy trò xích mích, bất hòa, họ chán ghét thầy A, không còn muốn làm đệ tử thầy A nữa, có nhiều người còn xé luôn cả phái quy-y mà họ đã thọ với thầy A. Sau đó họ đi tìm một thầy khác xin quy-y lại.

Về phía quý thầy, có nhiều thầy truyền lễ quy-y cho Phật tử xong rồi nói: quý vị là đệ tử của tôi.

Đối với tôi, Phật tử quy-y một lần là đủ, không cần quy-y lại nhiều lần với nhiều thầy khác nhau. Phật tử là đệ tử của Tam Bảo chứ không phải đệ tử của riêng thầy A hay thầy B. Nếu ta tu học với thầy A không tiến bộ thì ta có quyền theo học với thầy B, thầy C, v.v...

Hỏi: Sau quyển Đạo Gì, nhiều người thắc mắc, không biết thầy bây giờ tu theo đạo gì ? Tu thiền, tịnh độ hay mật tông ?

Đáp: Tại sao phải đóng khung tôi vào đạo gì ? Tôi ráng tập tu thế thôi. Không tu thiền cũng không tu tịnh độ hay mật tông. Bộ đạo Phật chỉ có ba cái đó thôi sao ? Nếu quý vị nhất định muốn một danh từ thì tôi tu **Sửa**. Nói vậy hơi thừa vì tu tức là sửa đổi, từ xấu trở thành đẹp, khổ trở thành vui, ích kỷ thành lợi tha. Cái chữ chính và quan trọng là chữ **Tu** mà không ai để ý nhấn mạnh, cứ mãi mê chạy theo sau chữ tu, tu đạo nào, tu môn nào, tu theo ai, v.v...

Nói tu Sửa tuy hơi thừa và ngây ngô nhưng rất nhiều người quên mất mục đích của sự tu và cũng quên luôn tu là sửa. Tuy thừa nhưng đúng chứ không có sai. Trong tiếng Việt mình cũng có nhiều chữ thừa như: khai mở, khám xét, sinh sống, xuất ra, nhập vô, v.v... Đó là những chữ kép mà chữ đầu là tiếng Hán, chữ sau là tiếng Việt và cả hai đều cùng một nghĩa.

Nếu quý vị không thích tu sửa thì tu tập cũng được. Tập sống cho ra sống, sống sao cho hạnh

phúc đừng ích kỷ làm khổ mình, khổ người, đó là tu. Đúng như lời Phật nói: ‘Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành, tự tịnh kỳ ý, thị chư Phật giáo’.

## TU THÂN VÀ TÂM

Trong quyển Đạo Gì chương ‘âm dương nam nữ’, phần cuối tôi có nói: Đối với tôi, tu là tu cả hai, tu thân và tu tâm. Tinh thần và thể xác luôn đi đôi. Không thể có một tinh thần bạc nhược trong một thể xác tráng kiện hay tinh thần minh mẫn trong một thể xác bệnh hoạn.

Ở các chùa và tu viện, quý thầy cô tu hành thường bị bệnh rất nhiều, không bệnh nặng thì bệnh nhẹ, không bệnh này thì bệnh kia. Sinh, lão, bệnh, tử đâu ai tránh khỏi, nhưng không phải vì thế mà sống một cách cầu thả, bừa bãi, không vệ sinh.

Qua kinh nghiệm bản thân, trước kia tôi cứ nghĩ tu là tìm một chỗ trong chùa, trong am vắng ngồi yên tham thiền nhập định, hoặc hàng ngày tụng kinh niệm Phật là đủ. Nhưng thật không đủ tí nào! Thân thể tôi gầy yếu dần và đi đến chỗ bệnh hoạn. Thành Phật đâu chưa thấy mà thấy sắp chết đến nơi. Từ đó tôi nhận ra sự lầm lẫn của mình là

chỉ lo tu tâm mà không biết tu thân. Tôi phải bỏ thì giờ ra bù đắp lại sự thiếu sót của mình bằng cách nghiên cứu về Đông-y, thực tập Khí công, Thái cực quyền và Yoga. Nhờ vậy sức khỏe của tôi mới trở lại bình thường.

Sau đây tôi xin nói về năm điều mà bất cứ người tu nào hoặc theo đạo nào cũng có thể thực hành được, đó là:

- 1) Buông thả, thư giãn.
- 2) Vận động thể dục.
- 3) Điều hòa hơi thở.
- 4) Ăn uống đúng cách.
- 5) Thiền quán.

Tu là sửa đổi cho tốt đẹp hơn. Con người gồm có thân và tâm, nếu chỉ sửa tâm thôi thì sự tu đó còn thiếu sót. Năm điều trên sẽ giúp ta tu sửa cả thân và tâm.

### **1) Buông thả, thư giãn**

Thân và tâm tuy hai mà một, nói cách khác thể xác và tinh thần liên quan rất mật thiết với nhau. Đau răng, đau bụng mà ngồi thiền thì tâm khó được an, và ngược lại nếu tâm buồn bực, lo âu thì các bắp thịt, gân cốt cũng nhức mỏi, khó chịu.

Trong xã hội hiện nay con người sống rất vội vã, hấp tấp, căng thẳng, từ tâm hồn đến thể xác. Nếu ta để ý nhìn vào những người văn minh, trí thức một chút thì sẽ thấy nào trán nhăn, mày chau, vai co, cổ rút, lưng còng, v.v... Nhiều người đi làm mệt mỏi, về nhà nhảy vào giường ngủ, nhưng họ ngủ trong lo âu, trần trọc. Tuy gọi là ngủ nhưng cơ thể và tinh thần không thực sự được nghỉ ngơi, nhiều lúc sáng dậy họ cảm thấy còn mệt mỏi hơn nữa.

Người tu cần tập buông thả, thư giãn. Buông thả những lo âu, phiền muộn trong tâm ý, và thư giãn những căng thẳng co rút của gân cốt, bắp thịt. Ta có thể tập buông thả trong tư thế ngồi hoặc nằm. Trong yoga có một tư thế gọi là tư thế xác chết (savasana) dùng để buông thả. Hành giả nằm ngửa trên sàn nhà, không nằm trên nệm, hai tay và hai chân hơi dang ra một chút. Mắt nhắm, hít thở thật sâu và đều. Trong lúc hít thở thì chú tâm vào sự phồng lên xẹp xuống của bụng. Sau đó ta chú ý đến từng phần trên cơ thể và ra lệnh cho nó buông thả, từ đầu xuống đến chân, hoặc từ chân lên đầu. Ta sẽ có cảm giác toàn thân ta như chảy ra, hoặc nặng như đá. Đó là dấu hiệu thành công của sự buông thả. Ta chỉ cần tập năm, mười phút



là đủ mỗi khi trong người cảm thấy căng thẳng, bực dọc.

Danh từ xác chết rất hay. Chúng ta nhiều phiền não, lo âu chỉ vì bám víu quá nhiều vào cuộc đời. Giả sử nếu nằm xuống chết thì sao ? Chết thì mọi sự đều phải buông, dù muốn dù không. Chúng ta không buông xả được vì cứ nghĩ là mình sẽ sống đến trăm tuổi mới chết. Bởi vậy lâu lâu tập làm xác chết một chút sẽ giúp ta nhớ lại vô thường và tập buông xả.

## **2) Vận động thể dục**

Tu hành không phải chỉ ngồi yên một chỗ, tụng kinh, tham thiền nhập định là đủ. Thời đức Phật còn tại thế, đi khất thực từ làng này sang làng kia, từ trên núi xuống làng mạc, đó là một hình thức vận động cơ thể. Tổ Bách Trượng chế ra nội quy: ‘một ngày không làm là một ngày không ăn’ (nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực), tăng chúng phải vác cuốc ra đồng làm việc. Nhờ làm việc vận động tay chân như thế, khí huyết mới điều hòa lưu thông, tránh được nhiều bệnh tật. Trong truyện kiếm hiệp của Kim Dung, ta thấy các vị cao tăng của chùa Thiếu Lâm đều có võ công và nội lực

thâm hậu. Không biết sự thật có đúng như thế không, nhưng tôi thấy điều đó có lý. Người tu thời nay rất thiếu vận động thể dục, nhất là những vị xuất gia. Ở xứ Âu Mỹ người xuất gia đâu có đi làm nên không có bảo hiểm an sinh xã hội, mỗi lần bị bệnh phải vào nhà thương thì thật là cả một vấn đề khổ ! Phòng bệnh hơn chữa bệnh. Tôi đề nghị quý vị nên tập Yoga, Khí công hay Thái cực quyền, đó là những môn thể dục có tính cách dưỡng sinh và trị bệnh. Đừng chờ lâm bệnh rồi mới đi cầu an, sám hối. Mình phải chịu trách nhiệm về thân tâm mình.

### **3) Điều hòa hơi thở**

Sinh vật nào cũng phải thở mới sống được. Hết thở là chết ! Hơi thở là cây cầu nối giữa thân và tâm. Mỗi khi ta sợ hãi, hồi hộp thì tim đập mạnh và hơi thở trở nên dồn dập, đứt quãng. Ngồi thiền thân tâm an lạc thì hơi thở cũng theo đó mà trở nên nhẹ nhàng vi tế. Người tu yoga rất chú trọng đến cách làm chủ hơi thở, gọi là pranayama. Bình thường chúng ta chỉ hít thở với một phần ba dung tích của phổi, và mỗi khi tâm hồn bất an lo lắng, ta thở ít hơn nữa và nhiều lúc quên thở hoặc nín

thở luôn. Hơi thở là sự sống, hơi thở đem dưỡng khí (oxygène) vào phổi, đi vào máu nuôi các tế bào của thể xác. Trên phương diện nguyên lực vi tế (énergie subtile), hít thở đúng cách sẽ tác động vào các luân xa (chakra), nuôi dưỡng các thể vi tế (corps subtils), khai triển những khả năng huyền bí của con người mà ta quen gọi là thần thông.

Phật giáo cũng nói đến hơi thở trong việc thiền quán, như kinh Quán niệm hơi thở (Anapanasatisutta). Lục diệu pháp môn của tông Thiên Thai cũng nói đến việc đếm hơi thở (sổ tức) và theo dõi hơi thở (tùy tức). Những người học thiền với thầy Nhất Hạnh chắc không lạ gì việc thở vào thở ra phối hợp với chánh niệm và sinh hoạt hằng ngày.

Hơi thở có ý thức, có chánh niệm là việc tốt nhưng ta cũng cần tập hít thở cho đầy đủ, khai triển tận lực khả năng của buồng phổi.

Người tu theo thiền Minh Sát cũng chú ý đến hơi thở ra vào và sự phòng xẹp của bụng. Khí công cũng nói ‘ý dẫn khí’, nếu ta chú ý đến bụng thì dần dần hơi thở sẽ đi sâu xuống bụng. Cách hít thở đầy đủ nhất là theo yoga, khi hít vào đẩy hơi xuống tận

đáy phổi nên bụng phồng lên trước, sau đó ta hít thêm nữa lấp đầy phần trên nên lồng ngực phồng lên sau. Khi thở ra bụng xẹp xuống trước và ngực xẹp xuống sau, như vậy thân khí được tống ra ngoài tối đa.

Mỗi ngày ta nên bỏ ra năm, mười phút tập lại cách hít thở. Sau đây là một cách tập đơn giản của pranayama. Khi hít vào ta đếm thầm từ một đến bốn. Sau đó giữ hơi trong phổi, cũng đếm tới bốn. Rồi thở ra đếm bốn. Nín hơi đếm bốn. Rồi lại hít vào đếm bốn. Như vậy sự hít thở được chia làm bốn giai đoạn bằng nhau: hít vào, giữ hơi, thở ra, nín hơi.

Pranayama còn nhiều cách tập phức tạp hơn nữa, trên đây chỉ là một cách tập đơn giản giúp ta giữ gìn sức khỏe và sửa đổi lại thói quen hít thở. Mỗi khi thân tâm bất an, ta có thể thực tập hít thở như trên để điều hòa lại tự thân. Tập quen lâu ngày, ta tăng dần thời gian, thay vì đếm tới bốn, ta đếm tới sáu hoặc tám, v.v... Hơi thở càng sâu, càng dài, càng nhẹ càng tốt.

#### **4) Ăn uống**

Thân người được làm bằng tứ đại nói theo nhà Phật, nhưng nói theo cách khác thì thân người được làm bằng những thức ăn mà ta nuốt vào.

Nhiều người tu cho việc ăn uống không quan trọng nên ăn uống tạp nhạp, bữa bãi, như chỉ ăn mì gói, rau luộc chấm nước tương, nghiện cà phê, nước trà, thuốc lá, v.v... cho đến khi bị bệnh thì đổ tại nghiệp.

Nếu bảo thức ăn không quan trọng, vậy tại sao Phật cấm uống rượu ? Vì rượu uống vào sẽ làm tâm trí hôn ám dần dần. Thức ăn là những chất đi vào máu để nuôi cơ thể, tế bào. Như tôi đã nhấn mạnh thân và tâm liên quan ảnh hưởng mật thiết với nhau nên những thức ăn mà ta ăn vào cũng ảnh hưởng đến tinh thần và tâm trí của ta.

Trong Phật giáo Đại thừa, chúng ta có truyền thống ăn chay. Ăn chay là điều rất tốt, nhưng nên ăn chay một cách thông minh. Ở đây tôi xin trích lại một phần mà tôi đã nói trong quyển Đạo Gì.

Những hành giả yogi Ấn Độ ăn uống rất kỹ lưỡng, vì ăn uống đúng phép cũng là tu. Họ chia thức ăn theo ba loại: tamasique, rajasique và sattvique.

Thức ăn tamasique là những loại có tính chất làm hại cơ thể, tiêu hao nguyên lực và làm tâm trí dần độn. Đó là thức ăn thiu chua hoặc quá chín, thịt cá, hành tỏi, rượu, thuốc lá, thuốc phiện, đồ hộp, đồ đông lạnh, v.v... Ăn quá no cũng được xem là tamasique. Ăn no ngời thiên dễ buồn ngủ vì tâm trí hôn ám.

Rajasique là những loại kích thích cơ thể, tâm trí và cảm xúc. Nó kích thích luôn cả đam mê và làm mất tự chủ. Hành giả yogi cố tránh những thứ này càng nhiều càng tốt. Đó là trứng, cà phê, trà, đồ gia vị mạnh, quá chua, quá đắng, đường trắng, bột ngọt, đồ hóa học, v.v... Ăn quá nhanh hoặc ăn nhiều thứ trộn lẫn cũng được xem là rajasique. Người tu thiên ăn những thứ này dễ bị loạn tưởng chi phối.

Sattvique là loại thức ăn bổ dưỡng cho cơ thể, đầy đủ sinh tố, dễ tiêu giúp cho tâm trí bén nhạy, sáng suốt và vắng lặng. Đây là thức ăn chính của hành giả yogi, gồm ngũ cốc, hoa quả, rau cải tươi, bơ, sữa, fromage, đậu hạt, mật ong, nước trái cây, nước suối, v.v...

Người ăn chay nên chọn những thức ăn sattvique, nhưng cũng phải biết ăn theo thời tiết bốn mùa, theo phong thổ và luật âm dương.

Ở chùa và tự viện, tăng chúng đông, các vị lãnh chúng như tri sự, chúng trưởng cần phải để ý đến vấn đề ăn uống của đại chúng, nên đề cử người biết cách nấu ăn theo dinh dưỡng, đủ chất bổ để tăng ni có sức khỏe tu hành. Tăng ni không cần ăn ngon mà cần đủ chất bổ. Ở đây tôi không nói các chùa nghèo ở làng quê hẻo lánh mà nói các chùa, tu-viện hay Phật học viện đông tăng chúng, có nhiều Phật tử cúng dường.

### **5) Thiên quán**

Trong phần này tôi không cần nói nhiều, vì đây là phần tu chính của mọi hành giả. Về thiên thì đã có quá nhiều kinh sách của quý thầy giảng dạy rồi. Ai muốn tu theo thầy nào hay thiên sư nào cũng được.

Phần thiên quán này cũng có thể gọi là phần tu niệm, có nghĩa là người nào tu Tịnh Độ hay Mật tông thì cứ niệm Phật hay trì chú, không nhất thiết phải thiên.

Từ trước đến nay đa số người tu chỉ chú trọng đến điều thứ năm và bỏ quên bốn điều trước, chỉ chú trọng đến tâm mà bỏ quên thân. Tôi xin thành tâm nhắc nhở bạn nên tu cả thân và tâm.



## ĐỜI

Hôm nay chúng ta sẽ nói chuyện đời, vì đời và đạo là hai mặt của một đồng tiền. Nếu không có đời thì sẽ không có đạo, đời và đạo nương nhau mà có. Phật pháp bất ly thế gian pháp. Không phải chỉ nói thiền, tịnh, vô ngã, tánh không, v.v... mới là Phật pháp mà ngay cả những chuyện ăn uống, ngủ nghỉ, gánh nước, bữa củi, lật rau, rửa chén, quét nhà cũng là Phật pháp. Phật pháp không hẳn chỉ dạy cầu Niết bàn, vì căn cơ chúng sinh khác nhau, đâu phải ai cũng muốn thành A La Hán, Bồ Tát, hay thành Phật hết. Vì thế mới có ngũ thừa Phật giáo: Nhân thừa, Thiên thừa, Thanh văn thừa, Duyên giác thừa và Bồ tát thừa. Có một kinh điển hình nói về Nhân thừa, đó là kinh Thi Ca La Việt (Sigalovadasutta), trong đó Phật giảng cho một thanh niên dòng Bà la môn, con nhà giàu ở thành Vương Xá. Ngoài ra lúc còn tại thế đức Phật vẫn thường giảng cho các cư sĩ tại gia sống làm sao cho an vui hạnh phúc, giảng cho vua chúa cách an

dân trị nước, những kinh này bằng bạc trong các bộ A-Hàm.

Qua những dịp tiếp xúc với Phật tử, tôi thấy có nhiều người khổ vì tình. Tình ở đây gồm đủ loại: tình vợ chồng, tình cha con, tình anh em, tình yêu, tình bạn, tình đời, v.v... Nhờ có khổ như vậy mới đến chùa học hỏi mong sao hết khổ. Nhưng phần đông lại rơi vào một trường hợp, đó là lấy cảnh chùa làm nơi trốn tránh cuộc đời, trốn tránh bốn phận gia đình, chồng con, vì chồng con nhiều lúc đã làm mình đau khổ. Hãy nhìn hoàn cảnh của người phụ nữ Việt Nam. Theo truyền thống phong tục tập quán, người đàn bà chỉ biết suốt đời hy sinh cho chồng con, nhưng rồi ít có chồng con nào ý thức được sự hy sinh đó. Nho giáo đã xem nhẹ vai trò của người phụ nữ. Cái gọi là tình vợ chồng thật ra là nghĩa vợ chồng. Thời xưa người ta cưới gả nhau ít vì tình mà vì môn đăng hộ đối, hoặc tìm chỗ nương thân, sống chung cho đỡ hiu quạnh. Khi ký một hiệp ước sống chung thì mỗi người phải có bốn phận. Bốn phận làm vợ phải thế này, bốn phận làm chồng phải thế kia. Người phụ nữ phải tam tòng tứ đức. Nhiều cặp vợ chồng bề ngoài có vẻ hạnh phúc, mỗi người làm đúng bốn phận của

mình, nhưng bên trong rất nhạt nhẽo vô tình, không có sự thương hiểu lẫn nhau. Tuy sống chung một mái nhà nhưng trong lòng cách xa nhau cả ngàn cây số, mỗi người sống riêng trong thế giới của mình. Sống như vậy đâu có vui thú gì, đúng là oán tắng hội khổ. Nay mình biết chùa muốn tu, muốn dứt bỏ chồng con, nhưng ai cho phép? Nhiều bà, nhiều cô muốn vào chùa thọ bát quan trai một ngày một đêm nhưng chồng không cho phép. Những ông chồng này nói rằng: muốn tu thì cứ việc tu, đâu ai cấm, nhưng phải làm tròn bổn phận người vợ trước đã. Ở đây tôi không thể bênh vực bên nào cả, vì mỗi khi có sự bất hòa thì cả hai bên đều có phần trong đó. Không có ai phải, ai trái mà chỉ có một sự thiếu hiểu biết, không thông cảm, không thực sự thương yêu và thay vào đó là một sự đòi hỏi kẻ khác phải chiều theo ý mình.

Tu học không phải để chạy trốn chồng con. Tu học để tỉnh thức, nhận ra những điều mà trước đây mình không hề hay biết. Nhiều người phàn nàn, chán ngán chồng con, nhưng trước kia ai bắt mình lấy người đó, ai bắt mình đẻ con? Nếu không thương mà lỡ lấy vì bất cứ lý do gì đi nữa thì mình cũng có 50% trách nhiệm. Nếu thương mà lấy thì

100% trách nhiệm. Sinh con ra để làm gì ? Ai bắt ? Vì thương yêu hay vì bổn phận ? Những quan niệm như con trai lớn lên **phải** có vợ, con gái lớn lên **phải** có chồng, rồi **phải** sinh con đẻ cái, v.v... đã gây đau khổ cho nhiều thế hệ.

Con người là loài hữu tình, tiếng Phạn là sattva, có nghĩa là có tình cảm. Ai cũng muốn thương và được thương. Khi thương ai mà được người kia thương lại thì chúng ta sung sướng. Khi cưới được người mình thương thì đúng lý ra ta phải sung sướng chứ ? Việc hôn nhân cần phải đặt trên nền tảng của tình yêu. Thương yêu nhau mới cưới và muốn sống chung với nhau. Ở đây tôi không bàn đến những cuộc hôn nhân miễn cưỡng, bất đắc dĩ, vì đương nhiên những cuộc hôn nhân như vậy vô nghĩa, vô tình, làm sao đưa đến hạnh phúc được ! Nhưng ngay cả những cuộc hôn nhân do tình yêu đi nữa, sau một thời gian cũng đưa đến sự nhàm chán. Như vậy là sao ? Trước kia ở Việt Nam, vấn đề ly dị là điều tối kỵ, dù vợ chồng bất hòa đánh nhau đến đổ máu cũng phải cắn răng sống chung cho tới chết. Ngày nay vợ chồng ly dị là chuyện thường. Sống chung mà không biết thương yêu nhau, chỉ làm khổ nhau thì tốt hơn nên ly dị.

Nhưng nhiều khi ly dị xong ta lại cảm thấy cô đơn, muốn đi tìm một người tình khác để yêu, để cưới và để rồi lại ly dị.

Vấn đề tôi muốn nêu lên ở đây là ly dị cho chúng ta bài học gì? Chúng ta hiểu được gì? Hay cứ nhắm mắt theo đà, tái diễn lại cảnh khổ? Nhiều lúc khổ quá muốn đi tu, nhưng tu làm sao yên khi tình cảm hã còn ứ đọng? Tôi xin nhấn mạnh một điều là tu không phải dứt tình mà là chuyển tình. Quan niệm chung thường cho rằng tu là dứt hết tình như câu kệ xuất gia:

*Hủy hình thủ chí tiết*

*Cắt ái từ sở thân*

*Xuất gia hoàng thánh đạo*

*Thệ độ nhất thế nhân.*

Dứt hết tình cảm thì đâu còn là người nữa, tu như vậy để thành gỗ đá chẳng? Cây cỏ, núi sông còn có tình huống chi con người.

Chúng ta đau khổ vì tình, vì tình của chúng ta là thú tình ích kỷ, tình thương chiếm hữu mang nhiều tính chất ái luyến của ngã và vô minh. Thương mà không biết cách thương nên làm cho kẻ khác bức bối, khó chịu đau khổ.

Tu là sửa, là chuyển. Từ đau khổ chuyển thành an vui, từ tình thương ích kỷ, chiếm hữu thành tình thương ban bố vị tha. Vào chùa học đạo mà chỉ biết thương Phật, thương thầy của mình thôi, không biết thương yêu kẻ khác thì đó đâu phải là tu. Phật là người đại từ, đại bi thương chúng sinh, Phật đâu phải là người vô tình. Mặt trời tỏa ánh sáng cho khắp mọi loài, cho cả thế giới, cho khắp vũ trụ, không tỏa riêng cho người giàu, cho nước Mỹ, Canada, hoặc cho riêng trái đất.

Ở Việt Nam trong thời chiến, khi nghe tin người yêu tử trận, nhiều cô nữ sinh ngất xỉu, thấy bầu trời sụp đổ, không còn lẽ sống, có cô quyết sinh tự tử. Đó là vì dồn hết tình yêu vào một cá nhân, một đối tượng. Một bà mẹ có đứa con cứng đờ nhất, chẳng may nó bị bệnh qua đời, bà ta có thể đau khổ phát điên lên được. Nhưng nếu bà ta có mười đứa con và bà thương yêu mười đứa như nhau thì chắc chắn bà sẽ chỉ đau khổ một phần mười mà thôi.

Ở Làng Mai, vào mùa hè mỗi năm, có rất nhiều gia đình gồm vợ chồng con cái về làng tu học. Thầy Nhất Hạnh giảng dạy những cách thức sống

làm sao cho gia đình được hạnh phúc. Có nhiều người ‘chuyên tu’ phàn nàn rằng thầy không chịu dạy tu mà chỉ dạy hạnh phúc gia đình, thầy chú trọng nhiều về đời ! Có lẽ những người này cho tu chỉ là tụng kinh, ngồi thiền, niệm Phật thôi. Quan niệm tu như vậy thật là giới hạn. Từ đấy họ suy ra một ông thầy tu chỉ biết gõ mõ tụng kinh thôi, ngoài ra không biết gì về việc đời. Đương nhiên cũng có những thầy tu như thế chứ không phải không, nhưng theo Đại Thừa Phật giáo, một thầy tu là người phát nguyện tự lợi, lợi tha, đi vào cuộc đời để cứu nhân độ thế. Ngay cả người cư sĩ sống trong đời cũng chưa chắc hiểu được cuộc đời. Một thầy tu có thể nghiên cứu tâm lý học, phân tâm học, xã hội học, nhân chủng học, v.v...để hiểu rõ những căn bệnh của con người và để dễ dàng độ sinh hơn.

Người cư sĩ tại gia hãy còn sống với gia đình, nay học cách thức làm sao cho gia đình hạnh phúc, đó không phải là tu hay sao ? Đây cũng là Nhân thừa Phật giáo, hay nói cách khác là nhân đạo (con đường làm người). Nhiều lúc nhân đạo chưa xong mà đòi ngay Phật đạo.

Tóm lại sống làm sao cho cuộc đời trở nên đáng sống, có ý nghĩa, có lý tưởng, có thương yêu, hiểu biết thì đó là Đạo Đạo. Còn chạy theo Đạo mà quan niệm hẹp hòi, bảo thủ cố chấp, không khoan dung độ lượng thì đó là Đạo Đời. Có người sống cả đời chỉ để làm một việc lợi ích thôi, như Lão tử, đến và đi không tung tích, để lại độc nhất một quyển Đạo Đức Kinh giá trị vô cùng. Há không phải là một đại thiên sư hay sao ?

### **Đi tìm ý nghĩa**

Có bao giờ trong cuộc sống bon chen vội vã hàng ngày, ta dừng lại vài phút tự hỏi mình sinh ra đời để làm gì ? Phải chăng để chạy theo sau đồng tiền, danh lợi, địa vị, tình yêu, sắc đẹp, của cải, v.v...? Để lập gia đình, sinh con để cái nối dõi tông đường ? Để gây dựng một sự nghiệp ? Để tranh đấu cho một lý tưởng chính trị, kinh tế, xã hội, v.v...? Hay để đơn giản đi làm kiếm ăn sống qua ngày như bao nhiêu người khác ? Để rồi một ngày kia nằm xuống ra đi với hai bàn tay trắng ?

Dừng lại vài phút để tự hỏi hay tự kiểm lại xem cuộc đời mình đang sống đây có ý nghĩa gì không



? Mình có hài lòng với những gì đang có và đang sống không? Những cái đó có đem lại cho mình hạnh phúc hay không? Hay mình chỉ làm một kẻ nô lệ, một người máy rô bô mặc cho xã hội vật chất lôi kéo điều khiển?

Ở đây không bàn đến những người vô thần vô đạo, chủ trương duy vật, sống chỉ để hưởng thụ, chết là hết. Ngay trong Phật giáo, đa số cho rằng sinh ra ở đời để tạo nghiệp và trả nghiệp, vay trả trả vay mãi mãi không ngừng. Quan niệm này đúng chứ không sai, đúng trên luật nhân quả mỗi khi ta cử động, nói năng, suy nghĩ một chút dù chỉ vài giây cũng là tạo nghiệp và như vậy đương nhiên sẽ gặp quả báo tránh sao cho khỏi. Nhưng quan niệm này nếu không khéo có thể khiến cho người ta trở nên thụ động, gặp việc gì cũng đổ tại nghiệp rồi ngồi yên chịu trận.

Cuộc đời đã lắm khổ đau, sao ta không tìm những quan niệm khác giúp ta lạc quan hơn trong cuộc sống? Đối với tôi, con người sinh ra ở đời để học hỏi những kinh nghiệm để tiến hóa. Mỗi kiếp sinh ra là một lớp học. Ta có thể chọn học một

hoặc nhiều môn, nhưng bài học phải được hiểu và học cho xong mới được lên lớp.

Ta lấy vợ lấy chồng không phải để thỏa mãn tình cảm nhục dục hay lấp vá cô đơn, mà để học thương yêu và sống chung hòa hợp.

Ta sinh con để cái không phải để tiếp nối giòng dõi hay để nhờ vả khi về già mà là để chính ta tập học làm cha làm mẹ, tập thương yêu dạy dỗ giúp đỡ con cái.

Ta làm vua hay tổng thống một nước không phải để ăn trên ngồi trốc, bóc lột của dân mà để học thương dân trị nước.

Ta làm bác sĩ, nha sĩ, dược sĩ không phải để có nhiều tiền hay danh vọng mà để học cách giúp đỡ thương yêu bệnh nhân.

Ta làm bác học, kỹ sư không phải để chế ra những vũ khí máy móc sát nhân hay nô lệ hóa con người mà để đóng góp xây dựng cho cuộc đời bớt khổ về vật chất.

Ta có thể tiếp tục nói về từng nghề nhưng tóm lại tất cả nghề nghiệp trong đời từ cùng đinh hạ tiện cho đến quý phái sang trọng, không có nghề

nào thực sự hơn nghề nào vì nghề nào cũng có giá trị và cùng đóng góp cho sự tiến hóa của nhân loại nếu ta đứng trên quan niệm đời là một trường học tiến hóa.

Trong kinh Pháp Hoa và Niết Bàn, đức Phật nói tất cả chúng sinh đều có Phật tánh và đều sẽ thành Phật. Vậy nếu nói theo tinh thần Pháp Hoa thì mỗi kiếp sinh ra đời là mỗi kiếp cho ta cơ hội học hỏi để tiến dần đến Phật quả.

Còn một quan niệm nữa, đó là không phải ai sinh ra đời cũng để tạo nghiệp vay trả trả vay, hoặc để học hỏi tiến hóa. Có những người đã học xong hoặc đã tiến hóa rất xa so với người thường, họ trở lại thế gian hay cõi Ta Bà với một sứ mạng cứu nhân độ thế, hay nói cách khác là giúp nhân loại tiến hóa. Những người này không hẳn phải là những giáo chủ nổi tiếng như Phật, Chúa, Mahomed, Khổng tử, Lão tử, v.v... hoặc các vị lama tái sinh Tây Tạng mà là những người thường sống ngay bên cạnh chúng ta.

Điều quan trọng cần nhấn mạnh là chúng ta có muốn tỉnh thức để học hỏi tiến hóa hay không ?

Hay là tiếp tục sống đời vay trả trả vay, sống như những đàn cừu, như những người máy !

## TÌNH DỤC

Hỏi: Trong quyển Đạo Gì thầy nói về năng lượng tính dục (énergie sexuelle), nhiều người cho rằng thầy chủ trương tình dục.

Đáp: Không nên lẫn lộn năng lượng tính dục (énergie sexuelle) với tình dục (sexe). Khi tôi nói về năng lượng tính dục không có nghĩa là khuyến khích quý vị làm tình ! Người mà phán xét tôi như vậy có vẻ hơi hấp tấp và cùng lúc cho thấy người này có nhiều mặc cảm đối với tình dục. Tôi xin nhấn mạnh là tôi không chủ trương tình dục, nhưng tôi không sợ nói về tình dục. Ai cũng biết ái dục, tình dục hay dục vọng (những ham muốn sai lầm) đều là nguyên nhân đưa đến đau khổ. Nhưng không phải vì thế mà ta không dám nói đến. Tôi lấy thí dụ về thuốc lá. Một người nghiện thuốc lá hay một nhà buôn thuốc lá, khi nói về thuốc lá họ sẽ ca tụng quảng cáo thuốc lá và dụ dỗ người khác hút thuốc lá. Nhưng một ông bác sĩ phổi, khi nói về thuốc lá, sẽ nói về sự nguy hiểm, tai hại của thuốc lá đối với sức

khỏe. Hai bên đều nói về thuốc lá nhưng với mục đích hoàn toàn khác nhau. Những tiểu thuyết tình cảm, báo chí khiêu dâm, khi nói về tình dục, sẽ kêu gọi và kích thích lòng dục của con người. Trong khi đó trong quyển Đạo Gì tôi chưa hề nói về tình dục mà chỉ mới nói về năng lượng tính dục. Không nên lẫn lộn tính dục và tình dục. Chữ tính hay tánh là một nguyên lý (principe), tính dục là nguyên lý của sự ham muốn. Còn tình dục là sự khao khát về nhục dục.

Từ lâu trong các tôn giáo, vấn đề tình dục (sexe) là một điều cấm kỵ (tabou) không được đả động đến, không được hé miệng nói đến. Vì đó là một điều ‘bậy bạ’ ! Nhưng có phải không nói đến điều ‘bậy bạ’ đó là chúng ta trở thành thánh thiện và không còn ham dục nữa chăng ?

Tam độc: tham, sân, si là ba thủ độc nguyên nhân của khổ đau, có phải không được nói đến ba thủ ‘độc’ đó là chúng ta hết tham, sân, si chăng ?

Khi trong người bị bệnh ung thư (cancer), ung thư có nghĩa là thịt thối, đi khám bác sĩ, ta bảo bác sĩ đừng nói đến chữ ung thư vì chữ đó nghe ‘ghê’ quá, như vậy ta có hết ung thư chăng ?

Chúng ta bị ảnh hưởng rất nhiều về quan niệm tu là phải diệt dục, diệt trừ tham, sân, si, tiêu diệt giặc phiền não. Toàn là tiêu trừ, tiêu diệt, đoạn diệt, v.v... Qua những danh từ như thế là thấy có chiến tranh rồi. Tôi vẫn biết có nhiều kinh bàn bạc những quan niệm như thế, đó là những kinh thuộc tứ tưởng Nam tông. Nếu quý vị thích tu theo kiểu diệt dục thì cứ theo các kinh đó mà tu. Theo tứ tưởng Bắc tông, nhất là hệ bát nhã thì không có gì sinh và cũng không có gì diệt. Các pháp bất sinh bất diệt. Từ đó không có quan niệm diệt phiền não mà là chuyển phiền não. Phiền não không bị tiêu diệt như kẻ thù mà được chuyển thành bạn, thành bồ đề. Tình yêu nam nữ ích kỷ, chiếm hữu không bị tiêu diệt mà được chuyển hóa thành tình bác ái, tình thương nhân loại (amour universel), thành lòng từ bi (amour et compassion).

Dù muốn diệt dục hay chuyển dục đi nữa cũng cần phải quán chiếu để sự tu tập được dễ dàng. Về dục (ham muốn), đạo Phật thường đề cập đến năm loại (ngũ dục): tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ.

Nếu ta ham tiền thì ta phải quán chiếu xem tiền bạc là gì ? Động cơ nào thúc đẩy ta tham tiền, thích vợ vét tích trữ tiền của ?

Nếu ta ham sắc thì phải quán chiếu sắc đẹp là gì ? Động lực nào thúc đẩy ta cứ nghĩ tới sắc đẹp, đứng ngồi không yên ?

Về sự diệt dục, kinh sách có dạy quán chiếu về sự bất tịnh của thân thể (bất tịnh quán), xem người đẹp yêu dấu là một túi da hôi thúi (xú bì nang), hoặc vào nghĩa địa nhìn thầy ma tan rữa (cửu tướng quán), v.v... Nhưng đó mới chỉ giúp ta phân nửa trả lời sắc đẹp là gì, tức là quán chiếu đối tượng của dục. Ta chưa hiểu động lực nào đã thúc đẩy ta tham dục. Có thể vì thấy đàn bà con gái là túi da hôi thúi nên ta không ham sắc nữa, nhưng lòng dục vẫn còn và ta đi tìm đối tượng khác, như ham tiền hay ham danh chẳng hạn. Cũng có người không mê sắc đẹp mà họ yêu cái tánh nét thù mị đoan trang của tình nhân, trong trường hợp này bất tịnh quán sẽ hoàn toàn thất bại !

Dục là một chướng ngại rất lớn cho người tu hành, dù đó là tu sĩ hay cư sĩ. Ấy vậy mà ít ai chịu tìm hiểu sâu xa để giải tỏa. Chỉ toàn là những điều



cắm đoán hoặc làm ngơ. Giống như con đà điểu (autruche) gặp thợ săn, bỏ chạy chúi đầu vào bụi cây để lộ thân ra ngoài rồi cho đó là an toàn.

Trên thế giới hiện nay có một bệnh hiểm nghèo, đó là bệnh Sida (Aids). Nhiều bậc cha mẹ không dám nói tới, bàn tới vì cho đó là điều 'bậy bạ'. Một ngày kia con mình lén lút mang bệnh, xấu hổ bỏ nhà ra đi. Những bậc cha mẹ này tự mình không hiểu biết, không học hỏi, lại còn gây thêm mặc cảm tội lỗi cho con cái !

Trở về vấn đề tình dục, người nào cảm thấy mình tu hành khá, không còn ham dục ham sắc nữa thì hoan hỷ bỏ qua đừng để ý đến phần này. Ở đây chỉ bàn cho những ai còn dính mắc vào tình dục và muốn tìm phương giải tỏa.

Có nhiều cách giải tỏa, hoặc tập thể dục thể thao, hoặc chuyển hóa và thăng hoa theo giáo lý luân xa hoặc qua nghệ thuật sáng tác như thiên cầm hoa, thiên thủ bút (calligraphie), điêu khắc, hội họa, âm nhạc, v.v...

Tóm lại như tôi đã nói trong quyển Đạo Gì, năng lượng tính dục hay bất cứ năng lượng nào khác cũng cần được hiểu để xử dụng và chuyển hóa

trong việc tu hành. Tuy nhiên có nhiều người, khi nghe tới hai chữ ‘tình dục’, họ cảm thấy khó chịu, bất an, và ‘bậy bạ’. Vậy thì đây là một cơ hội để họ nhìn lại, quán chiếu vì sao họ có mặc cảm với danh từ ‘tình dục’, dù đó chỉ là hai chữ. Chắc chắn nó đã gợi cho họ những kỷ niệm khổ đau, hoặc những cảm tưởng xấu xa, hay nói cách khác là những cái *tưởng* không tốt đẹp gì. Họ đã tưởng gì về tình dục, tưởng gì về năng lượng tính dục ?

## TÌNH YÊU VÀ ÁI LUYẾN

Nhiều lần tôi nói về tình thương, đối với tôi tu không phải là dứt tình (đoạn tình) mà là chuyển tình. Nhưng một thầy tu mà nói về tình thương hay tình yêu không khéo sẽ có Phật tử hiểu lầm ngay. Ở cõi Ta Bà này là cõi nhiều chuyện nên Phật Thích Ca đã phải nói suốt 45 năm, ấy vậy mà vẫn còn nhiều người hiểu lầm. Sau cùng Phật phải tuyên bố: từ lúc thành đạo cho đến nhập Niết bàn, ta chưa hề nói một lời nào.

Trước hết ta cần phân biệt giữa tình thương và ái luyến. Trong tiếng Việt, hai chữ thương và yêu hình như được dùng lẫn lộn, thương với yêu đồng nghĩa, có người nói thương là tiếng Bắc, còn yêu là tiếng Nam, hoặc ngược lại. Song le trong sự bày tỏ tình cảm, chữ thương có vẻ nhẹ hơn chữ yêu. Nhiều khi rắc rối quá người ta nói luôn hai chữ cho rồi.

Trong vòng giây xích 12 nhân duyên, vòng thứ 8 là ái (tanha), tiếng Việt dịch là yêu hay thương. Tôi nghĩ nếu chỉ có ái không thôi thì chắc không có

vấn đề gì, nhưng vì yêu (ái) rồi muốn nắm giữ (thủ) làm của mình (hữu) nên mới sinh ra ái luyến. Chữ luyến có nghĩa là yêu mến không rời bỏ ra được. Do đó tình yêu trai gái thường được gọi là ái luyến, cô cậu một khi yêu nhau thì không thể rời xa nhau được, tiếng Pháp là amour-attachement. Có lẽ vì chữ yêu (ái) còn mang nhiều tính chất của vô minh nên trong đạo Phật người ta không thích dùng hoặc không dám dùng nó mà thay thế bằng chữ từ bi. Từ bi tiếng Pali là metta-karuna, tiếng Pháp dịch là amour (từ)-compassion (bi). Theo Hán-Việt thì từ là tình thương hay sự hiền lành, bi là thương xót, thương hại. Sau này khi nói đến từ bi, quý thầy dịch cho gọn là ban vui cứu khổ. Nhưng ban vui cứu khổ chỉ là kết quả hay sự thể hiện của cái tình bên trong. Có thương và xót thì mới ban vui cứu khổ được chứ!

Từ từ hai chữ từ bi có vẻ đi gần và hợp với tình thương hơn là tình yêu. Một thầy tu mà nói yêu Phật tử thì thật loạn luân, không thể chấp nhận được, nhưng nếu ông ta đổi đi một chút, nói thương Phật tử thì người ta sẽ bảo là ông từ bi. Cũng cùng là một thứ tình nhưng nếu phát ngôn không đúng với tâm lý xã hội thì sẽ có chuyện ngay.

Con người là loài hữu tình, có quả tim nên ai cũng biết thương, biết yêu, nhưng hầu như mọi sự thương yêu đều dẫn đến thủ hữu, bám víu và ái luyến. Vì ái luyến nên mới đau khổ. Nếu ái mà không luyến, không thủ hữu thì ái (yêu) trở thành từ bi. Vì thế công việc tu hành không phải là cắt ái mà là chuyển ái thành từ, nói cách khác là ái mà không luyến.

Đối với tôi tình yêu hay tình thương đều được, miễn sao biết yêu thương đúng mức, đúng nghĩa, yêu mà không dính mắc, bám víu, không chiếm làm của mình, yêu một cách sáng suốt tỉnh thức, không ích kỷ và nhất là không được xem đối tượng yêu như một món vật mà là một con người.

Sau đây tôi sẽ dùng chữ yêu, nói về tình yêu để thay đổi không khí, mong quý vị đừng hoảng sợ, nhất là quý vị Phật tử thuần thành.

Nếu ta thực sự yêu một người nào, ta sẽ không tìm cách thay đổi hay biến người đó theo ý mình, ngược lại ta sẽ giúp người đó tìm lại tư cách của họ, trở thành chính họ và không còn lệ thuộc vào ta nữa.

Thông thường khi yêu nhau, người ta hay có khuynh hướng xâm lấn vào thế giới của người yêu và vô tình tước đoạt dần tự do của người kia. Từ từ tình yêu đẹp đẽ ban đầu bị biến thái, trở thành chiếm hữu, ghen tuông, tranh dành quyền lợi, muốn điều khiển kẻ kia, v.v...

Nếu biết yêu thực sự, không vô minh ái luyến thì tình yêu trở thành một sự tự do vô bờ bến. Và tình yêu này bắt đầu ngay nơi bản thân mình, cá nhân mình, tức là ta phải biết yêu thương mình trước hết. Ta đừng làm kẻ ăn mày đi xin xỏ tình yêu. Ta có dư đủ tình yêu để ban cho mình kia mà ! Vì không biết hoặc quên đi điều đó nên ta phải tìm mọi cách, mọi thủ đoạn để khiến người khác yêu ta, ban cho ta những gì ta muốn. Và chẳng nếu người kia có yêu ta đi nữa thì động lực vô minh ban đầu đã khiến cho tình yêu này bị ô nhiễm, trở thành một thứ tình yêu lợi dụng, đổi chác.

Trí huệ hiểu biết rất cần thiết để chuyển hóa tình yêu say mê thành tình yêu chân thật tự tại. Yêu say mê hay si tình là một thứ ái luyến, bám víu và ràng buộc. Tình yêu chân thật có tính chất cởi mở và thông cảm.

Trên đời, người ta yêu nhau, cưới nhau đều đều, nhưng chắc ít có ai biết yêu thực sự. Chỉ có những người trưởng thành tâm linh mới biết yêu đúng với ý nghĩa của tình yêu. Một cặp vợ chồng yêu nhau, quấn luyến nhau, không rời nhau được, đó chỉ là một loại tình yêu ái luyến mừng tượng, tức là có vẻ giống như tình yêu nhưng không phải tình yêu.

Một người đã tìm lại được chính mình, biết sống thực với mình, biết thương yêu chính mình thì tự thân người này tỏa ra hào quang của tình yêu. Một người vô ý thức, không biết chính mình, không biết thương yêu mình thì làm sao có tình yêu dư thừa để thoát ra ngoài được ! Chính vì thế mà anh ta cần phải đi tìm tình yêu từ bên ngoài, giống như một kẻ ăn xin đi gặp một người ăn xin khác và tưởng rằng người kia sẽ có tình yêu cho mình. Nhưng cuối cùng cả hai đều thất vọng và cảm thấy như bị lừa gạt. Làm sao ta có thể ban cho người khác những gì mà chính ta không có ? Làm sao thương yêu kẻ khác khi chính ta không biết yêu thương mình ? Tệ hơn nữa là sau khi thất vọng, thất tình, vì không hiểu biết nên người ta lại đổ lỗi cho nhau, người này bảo lỗi tại người kia...

Khi tình yêu biết cho, biết ban ra, đó là tình yêu thực sự. Khi tình yêu chỉ biết lấy vào, ôm vào, đó là tình yêu giả mạo, một sự khát ái, cần tình.

Tình yêu có ba trình độ:

\* Trình độ thứ nhất thuộc thú tánh, mang nặng tính chất sinh lý, nó phát hiện một cách tự nhiên và vô ý thức. Thí dụ một người đàn ông gặp một người đàn bà đẹp, có hình dáng hấp dẫn, thì tự nhiên anh ta như bị thu hút, khởi tâm ưa thích và yêu người đàn bà kia.

\* Trình độ thứ hai bớt thô trọc hơn, nó không còn là sự hấp dẫn giữa hai thể xác mà là giữa hai tâm hồn. Nó mang nặng tình cảm hơn là sinh lý. Nhưng nó cũng chịu chung một quy luật, luật vô thường: thành, trụ, hoại, diệt, nói cách khác nó phát sinh rồi sẽ đi đến tàn lụi, chìm dần vào vô thức.

\* Trình độ thứ ba thuộc tâm linh. Đến trình độ này ta không còn yêu ai nữa, không yêu một người hay một đối tượng nào nữa, vì ta với yêu là một, ta là tình yêu, tình yêu là ta. Tình yêu này không hướng vào một đối tượng cá nhân, nếu cần đối tượng thì đối tượng sẽ là cả vũ trụ pháp giới. Tình yêu này tự nó tỏa ra yêu thương như mặt trời tỏa ánh sáng,



như bông hoa tỏa mùi thơm dù có hay không có ai ở đó thưởng thức. Loại tình yêu thanh tao và cao thượng này thường là do kết quả của thiền quán hay sự chín mùi của tâm linh. Nó phát sinh khi ta tỉnh thức nhận ra mình là ai và biết sống thật với chính mình. Người mà ý thức được mình với sự sống là một thì biết được tình yêu này. Nó là căn bản mà cũng là cứu cánh của tất cả tôn giáo, đạo giáo. Chúa Giê-Su có nói: ‘Thương người như mình ta vậy’. Đức Phật nói: ‘Bồ tát thương yêu chúng sinh như con một’.

Đa số người đời khi nói về tình yêu, họ chỉ biết đến hai trình độ hay hai loại tình yêu đầu. Hai loại tình yêu này thường được người tu xem là gây oan nên họ tìm cách dứt tình. Nhưng làm sao dứt tình được, họ chỉ chuyển tình của họ đến Chúa, đến Phật. Nhưng nếu chỉ biết yêu Chúa, thương Phật thôi, không biết thương yêu kẻ khác thì vẫn chưa đạt đến loại tình yêu thứ ba này. Tu là tập chuyển tình, chuyển hai loại tình yêu nhục dục và ái luyến thành loại tình yêu cao thượng.

## **Ái luyến**

Ái luyến là muốn người, vật và hoàn cảnh luôn luôn như ý mình và không bao giờ thay đổi. Không muốn thân xác mình già yếu, không muốn tình cảm thay đổi, không muốn tình yêu phai nhạt. Mỗi khi bắt đầu yêu một người nào thì liền có ái luyến theo sau, và đương nhiên là dẫn đến phiền phúc và khổ đau. Vì ái luyến ta trở nên chiếm hữu, sợ mất người yêu hoặc người yêu của ta sẽ yêu kẻ khác... Từ đó ta phải suy nghĩ tính toán mưu kế để giữ gìn người yêu. Vô tình ta xâm lấn tự do và biến người yêu thành một món đồ, một vật sở hữu. Cuộc tình ban đầu dần dần trở thành một sự giằng co: một bên xâm lấn, một bên dành lại độc lập tự do. Và nếu cứ tiếp tục sống bên nhau thì chẳng còn tình nghĩa gì nữa mà là hỏa ngục, danh từ trong đạo gọi là oán tắng hội khổ. Vì thế ái luyến là thuốc độc của tình yêu, tàn hoại tình yêu.

Nếu chưa yêu được theo trình độ thứ ba thì ta vẫn cứ yêu, nhưng phải học và tập yêu với sự hiểu biết thông cảm, không chiếm hữu, không ghen tuông. Yêu là một nghệ thuật, muốn yêu cho có hạnh phúc ta cần phải học vì bản chất yêu của người đời là ái luyến chứ không phải là yêu theo

nghĩa thứ ba đã nói ở trên, không phải tự nhiên mà ta có thể yêu theo kiểu Chúa hay Phật được.

## **Chiếm hữu**

Chiếm hữu là biểu tượng của sự nghèo nàn và thèm khát. Người nghèo nàn thiếu thốn tình thương bao nhiêu thì thường có khuynh hướng chiếm hữu bấy nhiêu. Tình yêu chiếm hữu cũng giống như tình trạng của một đứa bé khát sữa đòi bú mẹ. Nhưng mẹ nó bận việc không cho bú được nên nó đâm ra tức tối, giận hờn, ganh tỵ.

Một người trưởng thành về tư tưởng thì không thể chiếm hữu được. Làm sao có thể bắt người khác phải thuộc về ta? Phải thương yêu ta? Mỗi khi gặp nạn hay khổ đau mà đổ lỗi cho người khác, đó là thái độ ấu trĩ nhất trên đời. Một người biết ban bố, chia sẻ thương yêu là người đang làm thể hiện Phật tánh bên trong. Cũng thế, mỗi khi ta cảm thấy muốn đòi hỏi, chiếm hữu, lấy về làm của mình thì phải nhận thức rằng ta đang làm hiển lộ cái tánh ấu trĩ, con nít bên trong. Lúc đó ta hãy ghi nhận, quán sát cái ta con nít đó xem nó biến chuyển và lôi kéo ta như thế nào? Không cần trách mắng hay xua

đuổi, chỉ cần nhận diện và quan sát nó. Nhờ tỉnh thức nhận diện, quan sát thường xuyên cái ta con nít bên trong (the baby within) ta sẽ giúp nó trưởng thành. Trước khi muốn thành Phật thì phải thành người trước đã.

## **Hạnh phúc**

Hạnh phúc là mục đích sống của con người, là điều mà ai cũng muốn tìm. Nhưng ta không thể xác định hạnh phúc là gì vì nó tùy trình độ tiến hóa của mỗi người.

Nhân loại có thể được xếp thành ba hạng:

1. Hạng thứ nhất là những người còn mê ngủ.
2. Hạng thứ hai là những người sửa soạn gần thức giấc.
3. Hạng thứ ba là những người đã tỉnh giấc, không còn mê ngủ.

Hạng thứ nhất, hạnh phúc đối với họ là những cảm giác khoái lạc thuộc về thể xác như ăn uống, thỏa mãn nhục dục. Suốt đời họ lo chạy đi tìm hạnh phúc, những loại hạnh phúc này rất mong manh. Mong manh ở đây không có nghĩa là không có, nó

có nhưng không kéo dài được, thoáng có để rồi nhường chỗ ngay cho sự thèm khát khổ đau. Loại hạnh phúc này rất nguy hiểm, đạo Phật thường ví nó như kẻ khát uống nước muối, càng uống càng khát, hoặc như liếm mật trên lưỡi dao, thoáng nếm vị ngọt nhưng bị đứt lưỡi ngay lập tức.

Càng đi tìm hạnh phúc lại càng thèm khát và không bao giờ được thỏa mãn. Vì thế hạng người này phải tìm cho nhiều, nhiều tiền, nhiều danh, nhiều sắc, họ sống trong ảo tưởng về số lượng (quantité), nghĩ rằng nếu có nhiều thì mới được thỏa mãn hạnh phúc.

Đối với hạng thứ nhì, hạnh phúc thuộc về phẩm (qualité). Đối tượng hạnh phúc của họ không còn là những thứ thô kệch như vật chất, sắc đẹp thể xác hào nhoáng bên ngoài, họ chú ý về phẩm chất nhiều hơn. Họ vẫn đi tìm khoái lạc cảm giác, nhưng thanh tao hơn, như nghe một bản nhạc hay, ngâm thơ vịnh phú, thưởng thức hương trà, ngắm kiếng cắm hoa, v.v... hoặc đàm luận với bạn bè, hoặc đơn giản được sống bên cạnh người yêu, người thân là họ cảm thấy hạnh phúc rồi. Loại hạnh phúc này thanh tao, sâu sắc và có vẻ lâu bền hơn loại hạnh

phúc thú nhất nhưng nó vẫn còn tùy thuộc vào đối tượng bên ngoài như thơ, nhạc, hoa, trà, cảnh, người, v.v... Và nếu ngày nào đó đối tượng kia mất đi thì hạnh phúc liền biến thành khổ đau.

Đối với hạng thứ ba, hạnh phúc không còn tùy thuộc vào đối tượng bên ngoài nữa. Loại hạnh phúc này có thể được xem là hoàn toàn nhất. Hạnh phúc là sự bình an của tâm hồn, là sự tỉnh thức không còn ngủ mê trong đêm tối. Họ sống trong ánh sáng, không còn bóng dáng của chấp ngã lo âu, ham muốn bám víu vào một đối tượng bên ngoài. Họ sống trong hiện tại, bây giờ và ở đây, sống hòa nhịp với cuộc đời và sự sống. Loại hạnh phúc này là một loại sung sướng thú thật (chân lạc), nó ở ngay trong ta và nó cũng chính là bản chất hay bản tánh của ta.

## **GÓP NHẬT**

### **Ba phải hay chưa chín**

Hè năm 85, tôi ghé Làng Mai lần đầu tiên mong gặp thiền sư Nhất Hạnh để hỏi đạo. Trước đó tôi đã quán chiếu nhiều về công án ‘Ta là ai?’ Đến khi gặp được thầy, tôi hỏi: ‘Thân là một khối thịt, tâm thì vẫn tự tại, vậy con là ai?’ Thầy nhìn tôi chốc lát rồi trả lời: ‘Con có thể là thầy mà cũng có thể là con’. Lúc đó tôi chẳng hiểu gì cả! Trong bụng nghĩ thầm: thầy nói gì ỡm ờ quá, không có gì nhất định hết. Thất vọng, tôi rời thầy trở về chùa Linh-Sơn tu học.

Sau này, trong lúc tu ở Kundreul Ling năm 91, tôi được chị Chân Nguyễn gửi cho quyển ‘La paix, un art, une pratique’ của thầy. Trong đó tôi thấy có bài thơ ‘Appelez-moi par mes vrais noms’, nhờ bài thơ này tôi mới hiểu và nhớ lại câu trả lời của thầy năm xưa.

Năm 90 tôi có viết quyển Vô Ngã, trong đó giới thiệu hai phương pháp tu tập mà nhờ đó tôi đã hiểu vô ngã. Nhưng cái hiểu vô ngã của tôi lúc đó hãy còn giới hạn, hãy còn bị ảnh hưởng nhiều giáo lý tiểu thừa. Trong toàn bộ Nikaya và A-Hàm, chỗ nào cũng nhắc đi nhắc lại vô thường, khổ, vô ngã nên một số người cho vô ngã là chân lý.

Đức Phật thuyết pháp tùy căn cơ tùy trường hợp. Đồng ý là ngài nói nhiều về vô ngã, nhưng cũng có lúc ngài nói hữu ngã. Đa số thường cho thân là ta, cảm thọ, suy tư là ta, cho nên đối với những người như thế giảng dạy vô ngã rất cần thiết.

Nhưng cũng có người bám víu vào vô ngã cho là chân lý thì phải nói về ngã hay chân ngã, như thiền tông nói ông chủ hay bản lai diện mục.

Hiểu được vô ngã của Tiểu thừa cũng đã là quý lắm rồi, không còn bám víu vào ngũ uẩn nữa nhưng chưa thể nhập được pháp giới. Tiến lên một bậc nữa cần phải thấy ta là tất cả, tất cả là ta. Đây thuộc giáo lý của kinh Hoa Nghiêm, nhất tức nhất thiết, nhất thiết tức nhất.

Cái hiểu biết này có thể do suy tư quán chiếu thâm sâu về lý tương duyên tương sinh, tương tức



tưởng nhập, hoặc có thể do kinh nghiệm trực tiếp mà có.

Một lần nọ trong lúc ngồi thiền trong phòng tối, bỗng nhiên tôi cảm thấy mình biến mất, nói đúng hơn là không còn thấy tôi là cái thân xác nhỏ bé này nữa mà hình như tôi (hay tâm thức tôi) ở khắp nơi. Khắp nơi ở đây không có nghĩa là khắp vũ trụ mà là những sự vật chung quanh chỗ tôi đang ngồi. Cảm giác này chỉ thoáng qua tíc tắc, chớp mắt một cái là mất. Một lần khác tôi cũng được cảm giác này trong lúc nằm dài trên bãi cỏ của khu vườn Parc de Sceaux. Trong những lúc như thế, cả không gian và thời gian như dừng lại và ta cảm thấy một sự yên lặng bình an vô tả.

Hè năm 89, tôi về ở Institut Karmapa gần hai tháng để tu tập với lama Khenpo Thubten, người nổi tiếng về môn Powa (tống thần thức). Vị lama này rất khiêm tốn, ông không xem tôi như một đệ tử mà là một bạn đồng tu. Khi tôi nhập thất theo lama Guendune Rinpoché thì chính lama Thubten tự tay may cho tôi một cái váy để tập Trulkor (yoga Tây Tạng) và một cái áo choàng bằng nỉ để đắp mùa đông khi ngồi thiền. Điều tôi nhớ mãi nơi vị

lama này là cái gì ông cũng nói tốt cả. Trời mưa cũng tốt mà trời nắng cũng tốt. Khỏe cũng tốt mà bệnh cũng tốt. Lúc đó tôi cho lama thật là ba phải. Một lần nọ, Phật tử đem đến cho chúng tôi xem một cuốn phim video tựa là ‘le lama blanc’, trong đó có vài cảnh nam nữ âu yếm nhau. Tôi và một vị sư khác tên Sempa nhìn nhau mỉm cười rồi liếc nhìn lama Thubten hỏi: ‘Lama tu mà sao có vẻ nhìn say sưa vậy’? Lama thản nhiên trả lời: ‘cái này có gì đâu, ta nhìn những người nữ trong phim như Dakini<sup>4</sup>, những người nam như Daka và tất cả chỉ là sự hóa hiện của pháp thân’. Lúc đó tôi không tin, nghĩ rằng ông ta nói như vậy để biện hộ. Mãi sau này khi tu học về tantra tôi mới hiểu là ông có lý.

Một lần khác ở Dhagpo Kagyu Ling tôi được tắm piscine chung với lama Thubten và Bérou Khyentsé Rinpoché. Hồ tắm này dùng để chứa nước đề phòng khi hỏa hoạn. Trước đó vài tiếng, Bérou Rinpoché ngồi oai nghi trên tòa truyền lễ quán đánh Manjusri (Văn Thù) cho chúng tôi và

---

<sup>4</sup> Dakini và Daka là những thần nữ và thần nam trong giáo lý tantra. Tạng ngữ là Khandroma và Khandro, nghĩa đen là người đi trên không.

tất cả Phật tử, vậy mà bây giờ trong hồ tắm ông ta và lama Thubten cười giỡn với nhau như hai trẻ nhỏ. Cũng cần nói thêm là chúng tôi tắm riêng giữa chư tăng với nhau, không có Phật tử.

Riêng vị lama chính dạy tôi là Guendune Rinpoché thì ngài ăn mặc thật lôi thôi lếch thếch và hay đùa giỡn chế nhạo chúng tôi. Chế nhạo ở đây không phải ác ý, mà ngài nói chúng tôi tu đủ quá, nghiêm quá, rồi ngài phá lên cười. Những lúc đó tôi nghĩ các thầy lama thật ba phải, thế nào nói cũng được, oai nghi tế hạnh không đàng hoàng như các thầy Việt Nam. Sau này nghĩ lại mới thấy mình lúc đó còn non dại, chưa chín, mới tu mà cứ tưởng mình ngon lành lắm, dám phán xét các bậc thầy đi trước.

Giờ đây tuy không còn ở gần các lama Tây Tạng nữa nhưng tôi biết mình đã bị nhiễm ít nhiều cái tánh ba phải của các ngài.

**Hãy là chính ta**

Bạn nên nhớ trên đời này rất khó mà được lòng tất cả mọi người, ‘ở rộng người cười, ở hẹp người chê’.

Bạn có thể là một trái táo đẹp nhất trên đời, ngon nhất, thơm ngọt nhất và sẵn sàng cống hiến cho mọi người. Nhưng bạn cần nhớ một điều, đó là có nhiều người không thích ăn táo.

Nếu bạn là trái táo ngon nhất trên đời, nhưng người bạn thương yêu lại không thích táo mà thích cam. Vậy phải làm sao ? Ở đây bạn có thể lựa chọn, hoặc bạn vẫn là táo, hoặc bạn trở thành cam. Nhưng nếu trở thành cam thì bạn sẽ là cam hạng nhì, bởi vì bản chất của bạn không phải là cam mà là táo. Mà dù cho bạn trở thành cam hạng nhì đi nữa, cũng có nhiều người không thích cam mà lại thích ổi. Cứ thế suốt cuộc đời bạn cố gắng biến mình thành cam, thành ổi, rồi thành mạn, thành xoài, v.v... để tất cả mọi người thương yêu mình thì không biết đến bao giờ mới xong.

Sao bạn không nhớ lại bản chất của mình là táo, và hãy là táo hạng nhất để những người nào ưa táo được hưởng mùi vị ngon nhất của táo.

Hãy là chính ta không có nghĩa là chúng nào tật nấy, khư khư giữ lấy những tánh hư tật xấu, ngoan cố không chịu sửa đổi. Phải học hỏi, tu tập, không phải tự nhiên với những tánh tham lam, ích kỷ, ngã mạn mà có thể trở về với chính ta được.

Hãy là chính ta là tập nhìn vào nội tâm mình để hiểu và chuyển hóa mình thành một con người thực, biết thương yêu, hiểu biết thông cảm mình và người.

## **Đồng Sự**

Sau đây là một chuyện ngắn tôi trích dịch từ quyển ‘Evidences paradoxales’<sup>5</sup> của Jean Yves Leloup.

Một vị vua ở xứ nọ có đứa con trai độc nhất là thái tử. Một hôm thái tử lâm bệnh và mất trí, quên mất mình là con vua mà cứ tưởng mình là một con gà tây. Anh ta cởi hết quần áo chui xuống gầm bàn ngồi chồm hổm, kêu lên những tiếng như gà tây và nhặt ăn những hạt cơm rơi. Sự kiện này khiến nhà

---

<sup>5</sup>Evidences paradoxales, de Jean Yves Leloup, Le Fennec Editeur.

vua đau khổ vô cùng khi thấy đấng kim thái tử, người sẽ nối ngôi mình sau này, hiện đang điên khùng làm một con gà tây. Vua và hoàng hậu liền triệu tập tất cả danh sĩ và danh y trong nước để tìm cách chữa trị cho thái tử. Hết danh sĩ, danh y đến các đạo sĩ và hiền triết, ai nấy đều cố gắng hết sức nhưng vô hiệu, thái tử vẫn cứ khùng và làm gà tây. Thời giờ thấm thoát qua mau, một ngày kia có một hiền giả (tạm gọi là hiền giả thôi vì bề ngoài ông ta hơi luộm thuộm và bê bối, ăn mặc không đúng kiểu cách của các hiền giả khác) đến gặp vua xin chữa bệnh cho thái tử. Tuy thấy vị hiền giả này hơi bê bối, không oai nghi đạo mạo nhưng ngặt vì cả năm rồi, các danh sĩ và danh-y đều đã bó tay hết nên nhà vua phải đành chấp thuận.

Thật ngoài sức tưởng tượng, ngay trước mặt vua, vị hiền giả kia cởi hết quần áo, chui xuống gầm bàn ngồi ngay bên cạnh thái tử và làm giống y như thái tử, kêu lên những tiếng như gà tây và nhặt ăn những hạt cơm rơi. Thái tử con vua thấy vậy la lên: ‘Ông có khùng không ? Ai bảo ông làm giống tôi. Bộ ông không thấy tôi là một con gà tây hả ?’. Vị hiền giả trả lời: ‘Tôi cũng là một con gà tây mà !’

Từ từ hai con ‘gà tây người’ làm quen và bắt đầu nói chuyện với nhau, người ngoài nhìn vào chỉ thấy hai gã đàn ông trần truồng ngồi chồm hổm dưới gầm bàn nhặt ăn những hạt cơm rơi. Thấy thế vua và cận thần lắc đầu chán nản bỏ đi.

Hai con ‘gà tây người’ kia bắt đầu đùa giỡn với nhau, kể chuyện cho nhau nghe và chế nhạo loài người. Thời giờ trôi qua, một ngày kia con gà tây già (hiền giả) bỗng nhiên đòi ăn vài món ở trên bàn vua. Con gà tây trẻ (thái tử) la lên: ‘Bộ ông khùng hả ! Tại sao lại bắt chước ăn giống tụi nó ?’ Gà tây già trả lời: ‘Chú đừng có lo ! Đâu phải vì mình ăn giống họ mà mình trở thành con người như họ, mình vẫn là gà tây kia mà !’ Thế là hai con gà tây trước kia chỉ nhặt cơm rơi dưới đất ăn, nay bắt đầu với tay lấy những thức ăn trên bàn. Thời giờ lại trôi qua, một ngày kia con gà tây già mặc một cái quần đùi và đi vớ vào. Con gà tây trẻ lại la lên: ‘Bộ ông điên hả ! Tại sao lại ăn mặc giống tụi nó ?’ Gà tây già ôn tồn trả lời: ‘Chú đừng lo, đừng sợ. Mình chỉ đùa giỡn mặc giống họ thôi, chứ mình vẫn là gà tây kia mà !’ Câu chuyện cứ thế tiếp tục, cho đến một ngày kia con gà tây trẻ hoàn toàn trở lại thành một thái tử.

Jean Yves Leloup, tiến sĩ thần học và tâm lý học, khi kể câu chuyện trên ông ta cốt nói về sự giáng trần làm người của Chúa Giê Su. Riêng tôi khi dịch lại câu chuyện, tôi nhìn với nhãn quang của một Phật tử.

Trong đạo Phật có một pháp môn gọi là Tứ Nhiếp Pháp, tức bốn cách thức thân phụng và chuyển hóa người khác, đó là bố thí, ái ngữ, lợi hành và đồng sự.

Bố thí và ái ngữ tương đối dễ làm, nhưng lợi hành và đồng sự thì rất khó. Chỉ những người có tâm địa Bồ tát Đại thừa, không câu nệ chấp trước vào hình tướng, sẵn sàng hy sinh danh dự quyền lợi cá nhân để cứu giúp kẻ khác, mới dám thực hành lợi hành và đồng sự.

Lợi hành là làm những việc có lợi cho kẻ khác để độ họ. Một người ham danh ham tiền mà bảo họ bỏ hết đi tu thì chắc gì họ đã nghe. Nhưng nếu mình giúp họ đạt được danh lợi rồi từ từ khuyên răn thì họ sẽ dễ nghe theo mình hơn.

Đồng sự là hòa đồng và làm những công việc giống như kẻ khác để độ họ. Muốn hóa độ một kẻ



ăn trộm thì mình cũng phải làm giống như ăn trộm rồi từ từ khuyên họ bỏ nghề ăn trộm.

Tứ nhiếp pháp là một phương tiện thiện xảo của hàng Bồ tát độ sinh, người thường khó mà làm được, nếu đạo lực chưa đủ mà muốn bắt chước làm Bồ tát thì sẽ bị chúng sinh độ lại. Trong câu chuyện trên, ta thấy vị hiền giả luộm thuộm bê bối kia chính là một Bồ tát, sẵn sàng từ bỏ chức vị hiền giả, tự tại cõi trường làm một con gà tây, nhặt những hạt cơm rơi mà ăn để độ một kẻ khùng.

Mọi sự vật ở đời đều tương đối, không những có hai mặt mà có muôn mặt. Ta không thể đánh giá sự vật và con người qua hình tướng bề ngoài và qua sự nhận thức chủ quan của ta. Tôi không khuyên bạn làm giống như vị hiền giả gà tây kia mà khuyên bạn hãy dè dặt trong việc đánh giá các thầy tu. Có những vị thầy đắp y, đội mũ, mang hia, đi đứng trang nghiêm để độ đa số quần chúng, vì đa số cần có những vị thầy như thế, những vị thầy có hình tướng đạo đức, trang nghiêm. Nhưng căn tánh của chúng sinh không đồng đều, có những người rất kỵ và lánh xa các vị thầy như vậy, vì họ nghĩ rằng các thầy này chỉ biết có Phật, có pháp và chùa của thầy

thôi, và không biết gì về đời, không hiểu gì về hoàn cảnh khổ đau của họ. Họ không cần một ông thầy đạo đức để tôn sùng mà cần một bạn hữu biết thông cảm chia sẻ niềm đau nỗi khổ của họ. Chính để độ những người này, chúng ta cần có những ông thầy như thầy gà tây trong câu chuyện, hoặc những thiên sư đầu đường xó chợ, ăn xin dưới gầm cầu như trong truyện ‘Góp nhặt cát đá’<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Góp Nhặt Cát Đá của thiên sư Muju do Đỗ Đình Đồng dịch.

## VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Thầy Thích Trí Siêu sinh năm 1962 tại Sài Gòn. Năm 1985 nhập chúng tu học tại Tự-Viện Linh-Sơn, tỉnh Joinville-le-Pont, Paris. Năm 1987 thọ Cụ túc giới với Hòa Thượng Thích Huyền-Vi. du phương tham vấn học hỏi với các thầy thuộc nhiều truyền thống khác.

Để chia sẻ kinh nghiệm của mình, thầy đã viết và dịch:

- Thiên Tứ Niệm Xú
- Bố Thí Ba La Mật
- Đại Thủ Ấn
- Vô Ngã
- Bồ Tát Hạnh
- Xin Cứu Độ Mẹ Đất
- Đạo Gì ?
- Góp Nhặt
- Ý Tình Thân
- Tâm và Ta
- Dòng Đời Vô Tận
- Oan Gia
- Ai Mua Xe Rác