PHÁP SƯ THÁNH NGHIÊM

THIỀN VÀ NGỘ

THÍCH NỮ NGUYÊN BỬU DỊCH

Mục Lục

LỜI BẠCH 9
LỜI TỰA 11
BÀI 01. 17
THIỀN NGỘ VÀ TĨNH TỌA 17
BÀI 02. 30
THIỀN VÀ NGỘ 30
BÀI 03. 59
THIỀN VÀ TRÓI 59
BÀI 04. 85
NGỘ VÀ LẦM 85
BÀI 05. 106
TÌNH VÀ LÝ 106
BÀI 06. 121
THIỆN VÀ ÁC 121
BÀI 07. 141
TRONG MỘNG NÓI MỘNG 141
BÀI 08. 157
PHÁP HỶ VÀ THIỀN DUYỆT 157

BÀI 09. 165
TÂM TỊNH QUỐC ĐỘ TỊNH 165
BÀI 10. 179
TỊNH ĐỘ NHÂN GIAN 179
BÀI 11. 200
THIỀN – ĐI NHƯ ĐẾN NHƯ 200
BÀI 12. 214
THIỀN – GIẢI THOÁT TỰ TẠI 214
BÀI 13. 228
THIỀN – THÂN TÂM BÌNH THƯỜNG 228
BÀI 14. 244
THIỀN – GÁNH NƯỚC BỬA CỦI 244
BÀI 15. 273
THIỀN VÀ Ý THỨC NHÂN LOẠI 273
BÀI 16. 284
THIỀN – TÂM LÝ KHỎE MẠNH 284
BÀI 17. 302
THIỀN – NỘI TÂM 302
VÀ NGOẠI CẢNH DUNG HÒA 302
BÀI 18. 317
THIỀN – ANH. TÔI. ANH ẤY 317

BÀI 19. 329
THIỀN – NHIỀU. MỘT. KHÔNG 329
BÀI 20. 341
CÓ PHÂN BIỆT 341
VÀ KHÔNG PHÂN BIỆT 341
BÀI 21. 347
CHÁNH ĐẠO VÀ TÀ ĐẠO 347
SIÊU VIỆT THỜI GIAN, ... 366
KHÔNG GIAN VÀ SINH MẠNG 366
THIỀN VÀ ĐỜI SỐNG THƯỜNG NGÀY 401
THIỀN VÀ ĐỜI SỐNG 415
NGƯỜI THỜI NAY 415
BÀI 25. 439
VĂN HÓA THIỀN 439
BÀI 26. 459
TƯ TƯỞNG CHỦ ĐẠO 459
TRONG LỤC TỔ ĐÀN KINH 459
BÀI 27. 493
Ý THIỀN VƯỢT NGOÀI NGÔN NGỮ 493

LỜI BẠCH

"Thiền và Ngộ" là tác phẩm tổng hợp 27 bài giảng về Thiền của Pháp sư Thánh Nghiêm, chuyển thể từ văn nói thành văn viết, được chính Ngài nhuận bút. Tác phẩm được rất nhiều Phật tử trên thế giới yêu thích.

Con mạo muội đem chút kiến thức Trung văn dịch bài viết của Ngài sang văn Việt. Vì sở học còn non kém, nếu khi dịch, con có lỡ mắc phải sai lầm, nguyện chư Tôn Thiền đức và bạn đồng học hoan hỷ cho con được sám hối.

Con xin thành kính tri ân.

Nguyện đem công sđức này kính dâng lên cúng dường Tam Bảo. Nguyện Tam Bảo trường tồn, Phật pháp cửu trụ. Chúng con cùng tất cả chúng sanh đều sớm thành Phật đạo.

An Lạc, ngày 08/12/2010

Kính bạch

Tỳ-kheo ni Thích nữ Nguyên Bửu

LỜI TỰA

Tư tưởng Thiền là bao gồm tất cả những thuyết thanh tịnh, tốt đẹp trong nhân gian, như: Không linh (rỗng rang mà linh diệu), khoáng đạt, rộng rãi, sáng tỏ v.v…

Cách sống Thiền là các phương thức an tâm, như: **Tích cực, tự tại, giản đơn, thích nghi với cuộc sống** v.v…

Đạo lý Thiền là dạy người trước tiên phải học buông bỏ những gông cùm của tự ngã, như: Tự tư, tự khi, tự oán, tự mạn v.v… mới có thể tùy ý bay lượn trên biển rộng trời cao.

Phương pháp tu tập Thiền là dạy người trước tiên phải luyện tập nhận biết tự ngã, khẳng định tự ngã, sau đó bóp nát tự ngã thì cảnh ngộ mới hiện ở trước mắt.

Mục đích Thiền là dạy người học cách biến cõi địa ngục tám khổ nơi thế giới hiện thực này thành hồ sen bảy báu nơi quốc độ thanh

lương; tập chuyển ba nghiệp thân khẩu ý tổn mình hại người thành lòng từ bi và trí tuệ lợi mình ích người.

Quyển sách này không phải là Thiền, tôi chỉ hy vọng mượn nó để thổ lộ chút ít thông tin liên quan đến Thiền cho độc giả mà thôi.

Trước khi quyển sách này ra đời, tôi đã từng xuất bản hai quyển Thiền khác. Đó là quyển Đời Sống Thiền, được tuyển chọn và chỉnh sửa từ 25 bài giảng nói về tu Thiền, xuất bản tháng 12 năm 1984, và quyển Niêm Hoa Vi Tiếu, tuyển chọn 24 bài giảng tiếp theo, xuất bản tháng 12 năm 1986. Năm nay là năm 1991, hơn 4 năm nay, tuy tôi vẫn giảng dạy tại Thiền Tọa Hội ở Nông Thiền Tự, nhưng bài giảng được chỉnh lý thành sách thì không nhiều. Vì tôi đang viết quyển "Phật Học Quần Nghi" đăng tải liên tục trên nguyệt san Nhân Sinh. Hơn 1 năm rưỡi nay, một là vì tôi không thể để nguyệt san Nhân Sinh thiếu bản cảo, hai là tôi không đủ thời gian để chỉnh lý các bài giảng, nên sách Thiền ra đời không nhiều.

Nhưng ở Newyork, tại Nhà xuất bản Pháp Cổ, tôi đã xuất bản các quyển Thiền sau: Tâm Phật (Getting the Buddha Mind) (1982), Thi Kệ Khai Ngộ (The Poetry of Enlightenment) (1987), Tín Tâm Minh (Faith in Mind:a gide to Ch'án practice) (1987), Tranh Chăn Trâu Của Ma-căn-loan (Ox Herding at Morgan's Bay) (1988), Bảo Cảnh Vô Cảnh (The Infinite Mirror) (1990), Kiếm Trí Tuệ (The Sword of Wisdom) (1990). Đồng thời, Nhà xuất bản Đông Sơ của Đài Loan cũng xuất bản các tác phẩm này. Tám quyển sách Thiền vừa tiếng Trung vừa tiếng Anh này, số lượng mỗi lần phát hành và số lần tái bản khá nhiều, được kể là những tác phẩm có tiếng, rất được độc giả ưa thích. Nhờ sự giúp đỡ của văn tự mà tôi đã xiển dương được môn Thiền học không lập văn tự ở cả hai bán cầu Đông Tây, và cũng đã tạo được một số ảnh hưởng tốt.

Trong 27 bài được ghi lại trong quyển Thiền Và Ngộ này thì chỉ có bài "Trong Mộng Nói Mộng", "Có Phân Biệt Và Vô Phân Biệt" là giảng tại Thiền Tọa Hội ở Nông Thiền Tự. Còn 10 bài khác thì giảng ở các nơi trên đất nước

Đài Loan, như: "Thiền Và Trói" giảng ở Đại Học Đạm Giang, "Chánh Đạo Và Tà Đạo", "Ngộ Và Lầm" giảng ở Trung Hưng Đường trong thành phố Đài Trung, "Tình Và Lý", "Thiện Và Ác" giảng ở Nhà kỷ niệm Tôn Trung Sơn trong thành phố Đài Bắc, "Thiền – Đi Như Đến Như" giảng ở Trung tâm văn hóa Cao Hùng, "Tịnh Độ Nhân Gian" giảng ở Nhà kỷ niệm Tôn Trung Sơn Vĩnh Hòa huyện Đài Bắc, "Tâm Tịnh Quốc Độ Tịnh" giảng ở Nhà Thể Dục Bản Kiều huyện Đài Bắc, "Thiền – Anh, Tôi, anh ấy", "Thiền – Nhiều, một, không" giảng ở Lễ đường Nữ Trung trong thành phố Cao Hùng. Ngoài ra, những bài còn lại đều giảng ở Mỹ và Hương Cảng, như: "Thiền và Ngộ" giảng ở trường Đại học Ba-sĩ-đốn-ha-phất, "Siêu Việt Thời Gian, Không Gian và Sinh Mạng" giảng ở trường Ma-tỉnh-la-nhĩ, "Thiền và cuộc sống hàng ngày" giảng ở trường đại học Hoa-thịnh-đốn, "Thiền – Ý Thức Nhân Loại" giảng ở trường Đại học Nữu-ước, "Thiền – Gánh Nước Bửa Củi" giảng ở Chùa Trang Nghiêm trong thành phố Nữu-ước, "Thiền – Giải Thoát Tự Tại", "Thiền – Thân Tâm Bình Thường" giảng ở Đại hội đường Sa Điền (Hương Cảng).

Những bài thu thập trong quyển này là lấy từ năm 1986 một bài, năm 1987 một bài, năm 1988 tám bài, năm 1989 một bài, năm 1990 mười sáu bài. Như vậy, trong năm 1990, số lần giảng của tôi rất nhiều, và được chỉnh lý thành văn cũng không ít.

Nội dung của quyển sách này, do thể văn diễn giảng thông tục, lúc giảng thường gây chấn động, đặc biệt là ở Đài Loan, chỗ giảng nhỏ đầy người, mà chỗ giảng lớn cũng đầy người, thính chúng ở mỗi giảng đường, ít thì vài trăm vị, nhiều lên đến sáu bảy ngàn vị. Đối tượng nghe giảng, bất luận ở Đài Loan hay nước ngoài, phần lớn đều là phần tử trí thức thuộc tầng lớp trung thượng trong xã hội, cho nên tôi cố gắng đứng trên góc độ khoa học và lý trí, giới thiệu lý luận và phương pháp tu Thiền sao cho thực dụng, dễ hiểu và thứ lớp rõ ràng. Quyển sách này ra đời cũng tức là muốn cho độc giả chỉ dùng thời gian vài tiếng đồng hồ mà có thể theo tôi đi suốt chặng đường dài 4 năm, lần lượt nghe hết hơn hai mươi bài giảng về Thiền. Thậm chí những tin tức thu lượm được còn nhiều hơn người trực tiếp đến nghe giảng, vì nó

đã được tôi chỉnh lý, sửa đổi, so với lúc giảng còn tinh yếu hơn, đầy đủ hơn.

Nông Thiền Tự, Bắc Đẩu, Đài Bắc

Ngày 2 tháng 4 năm 1991

Thánh Nghiêm tự viết lời tựa

BÀI 01.
THIỀN NGỘ VÀ TĨNH TỌA

Thiền không nhất định phải tĩnh tọa, nhưng phải có tĩnh tọa làm cơ sở.

Tĩnh tọa đối với thân tâm của chúng ta đều có lợi ích. Nó có khả năng làm cho cơ thể khỏe mạnh và làm cân bằng tâm lý, có thể khiến cho chúng ta giảm bớt chấp trước, cũng có thể làm cho đầu óc chúng ta bình tĩnh hơn, sáng suốt hơn. Tiến thêm một bước nữa có thể phát sinh trí tuệ, khai mở những lĩnh vực tinh thần. Nhưng đứng trên quan điểm Thiền, nếu không có sự chỉ đạo của Phật pháp, trí tuệ do tĩnh tọa sinh ra vẫn mang tính phiền não. Do trung tâm tự ngã của người ấy vẫn còn, một khi gặp người, việc hoặc cảnh vật xung đột vào bản thân thì nội tâm của người ấy sẽ thống khổ, bứt rứt.

Tĩnh tọa phải chú ý ba việc: Điều thân, điều hơi thở và điều tâm.

Điều thân là tư thế ngồi phải chính xác, dễ chịu và chú ý những phản ứng của cơ thể trong khi tĩnh tọa.

Điều hơi thở là điều hòa hô hấp. Tùy theo định lực sâu cạn của mỗi người mà phân làm bốn lớp: Thở bằng mũi (tỷ tức), thở bằng bụng (phúc tức), thở như trong bào thai (thai tức), thở như rùa (quy tức).

Thở bằng mũi là sử dụng lỗ mũi thở ra vào tự nhiên. Thở bằng bụng là tuy không khí đi vào từ lỗ mũi nhưng không chú ý ở mũi, cũng không cảm giác là dùng mũi thở, mà chỉ có phần bụng chuyển động phồng xẹp. Thở như trong bào thai là không dùng mũi thở mà mỗi lỗ chân lông ở khắp thân đều trở thành cơ quan hô hấp. Lúc này cả đại vũ trụ tức là thai mẹ, còn tự mình là thai nhi. Thở như rùa là tự mình không cần hít thở không khí bên ngoài, thậm chí tim cũng ngừng đập, lúc này thân thể của hành giả đã tự thành một vũ trụ, khí bên trong cơ thể tự vận hành, tự cấp tự túc, không cần dưỡng khí bên ngoài cung cấp.

Còn điều tâm niệm thì sao? Thường là dùng phương pháp chỉ quán để nhiếp tâm, ngưng niệm. Sử dụng các phương pháp như: Đếm hơi thở, quán thân bất tịnh, niệm Phật, lễ bái, tĩnh tọa, mặc tưởng v.v... đều có thể đạt thành mục đích.

Mục đích chủ yếu của tĩnh tọa là tập trung tâm tán loạn làm cho nó dần dần trở thành tâm chuyên nhất. Lúc người ta đạt đến tâm chuyên nhất thường ngỡ rằng mình đã không còn tự ngã và đạt đến giai đoạn vô ngã. Thật ra đó chỉ là một tầng bậc của tĩnh tọa, hoặc là một tầng bậc của định. Chứng nghiệm về định cũng có cao thấp nên mới có sự phân chia Tứ thiền Bát định. Nhưng đều không ra ngoài phạm vi của tâm chuyên nhất, chưa đạt đến sự thực chứng của Vô tâm Không huệ.

Vậy, đứng trên góc độ ngộ Thiền của Phật giáo Trung quốc, chứng nghiệm về định không thể bằng được với Thiền định của Thiền tông.

Cái gì là Thiền định của Thiền tông? Lục Tổ Huệ Năng trong Đàn Kinh nói: "Ngoài lìa

tướng là Thiền, trong chẳng loạn là Định", "không thấy phải trái, thiện ác, lỗi lầm của người", "tiếp xúc với các thứ ngoại cảnh mà tâm không loạn", "ở trong mỗi niệm tự thấy bản tánh thanh tịnh" v.v... Do đó, Thiền định của Thiền tông là dùng trí tuệ thanh tịnh quán chiếu, không dừng ở chỗ định cảnh của tâm chuyên nhất, vì nếu trụ nơi định cảnh của tâm chuyên nhất vẫn chưa lìa được chấp trước.

Vậy theo Thiền tông, không chấp trước là gì?

Bất cứ vật gì, bất cứ việc gì, bất cứ người nào lúc xuất hiện ở trước mặt ta, tự ta sẽ không thêm bất cứ ý kiến nào, nhưng nếu chúng là cái ta cần thì chúng sẽ gây phản ứng nơi ta. Như những gì có liên quan đến cha mẹ, con cái, nam nữ, tài sản v.v... là những thứ dễ khiến chúng ta cảm nhận được sự chấp trước của trung tâm tự ngã nhất. Kế đến là danh dự và quan điểm. Đối với người tu hành, chấp trước khó hóa giải nhất là cảm nhận được mình có thành tựu về tự ngã, chứng nghiệm về tự ngã. Người ấy có thể không cần gì cả, nhưng không cách gì buông

được giá trị quan điểm và giá trị chứng nghiệm về tự ngã, do vì còn có tâm kiêu mạn. Do đó, phàm có sự khẳng định giá trị tồn tại của tự ngã thì không thể có được chân giải thoát, cũng không thật sự có được trí tuệ vô lậu.

Thiền tông khi khai ngộ gọi là "thấy tánh", sau khi thấy tánh phải giữ gìn và nuôi lớn nó. Cho nên cần phải ngộ rồi khởi tu, tu để nuôi dưỡng nó. Tuy Thiền tông nhấn mạnh sau khi khai ngộ, chỗ thấy của người ngộ hoàn toàn giống Phật, nhưng người ngộ chưa phải là Phật. Như người Tây Tạng có một pháp tu quán tưởng mình là Phật, cho dù quán thành công, Phật vẫn là Phật, người quán vẫn là người quán, chỉ là trong tâm vị ấy, so với trước đã có một ít tâm từ bi như Phật.

Cho nên các Thiền sư Trung quốc trước khi khai ngộ phải cố gắng tu hành, sau khi khai ngộ phải tìm vị thầy giỏi hơn hướng dẫn cho. Và chỉ có sau khi khai ngộ mới biết người như thế nào mới là vị thầy giỏi. Sau đó chính mình lại cần phải nỗ lực nhiều hơn nữa.

Thiền không nhất định phải tĩnh tọa. Cho nên Lục Tổ Đàn Kinh nói: "Môn tọa thiền này vốn không chấp tâm, cũng không chấp tịnh, cũng không phải không động." Lại nói: "Có người dạy ngồi, khán tâm quán tịnh, không động không khởi, do đây lập công khóa, người mê không biết chấp trước thành điên đảo." Lục Tổ chủ trương: "Định là thể của tuệ, tuệ là dụng của định. Ngay lúc tuệ, định ở trong tuệ; ngay lúc định, tuệ ở trong định." Cho nên chúng ta không thấy Lục Tổ Huệ Năng tĩnh tọa. Thiền sư Hoài Nhượng, đời thứ 2 sau Lục Tổ, khi thấy Thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất ngồi thiền, đã nêu lên một ví dụ: "Tọa thiền cầu thành Phật chẳng khác nào mài gạch để làm gương."

Nhưng trong ghi chép về Thiền học, chúng ta lại thấy rất nhiều Tổ sư Thiền tông tọa thiền. Trong Thanh quy của Tổ Bách Trượng (đệ tử Mã Tổ), có ghi câu "ngồi thiền đã lâu". Có điều Thiền tông không chỉ coi trọng việc ngồi thiền, mà mọi thời điểm, mọi động tác trong cuộc sống hàng ngày đều được xem là tu hành.

Chúng ta đọc nguyên tắc sống của Tổ Bách Trượng, không thấy ghi chép Tổ một ngày ngồi thiền bao lâu, nhưng Tổ từng nói: "Một ngày không làm một ngày không ăn." Điều đó cho thấy cách tu hành chủ yếu của Tổ chính là "Lên núi khai hoang, xuống ruộng cày bừa."

Lục Tổ Huệ Năng cũng vậy. Trước khi gặp Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn, Ngài là một người đốn củi, sau khi gặp Ngũ Tổ, Tổ cũng không bảo Ngài đi tọa thiền, trái lại bảo Ngài xuống nhà bếp giã gạo. Chúng ta phải biết rằng ngay khi làm việc, tâm Ngài luôn ở trong trạng thái ổn định, bình tĩnh, sáng rỡ, không một gợn sóng tình phàm. Người như thế mới có thể đạt được sự khai ngộ thật sự.

Nhưng cũng cần có sự dẫn đạo về giáo lý. Đại sư Huệ Năng thật sự khai ngộ khi nghe được kinh Kim Cang, nhờ đó Ngài có thể biện biệt được chỗ giống nhau và khác nhau của chấp trước và không chấp trước, ngã và vô ngã v.v...

Do đây có thể thấy giáo lý vẫn rất quan trọng. Tuy Thiền tông nói "không lập văn tự",

nhưng ý là nói không chấp trước vào ngôn ngữ văn tự, nhưng vẫn phải từ ngôn ngữ văn tự nhận được tin tức, có được sự chỉ đạo đúng đắn, đó gọi là "mượn giáo để ngộ tông."

Nếu Lục Tổ không nghe được câu kinh "Nên không có chỗ trụ mà sanh tâm kia" trong kinh Kim Cang thì Ngài không thể khai ngộ. Và nếu Ngài chỉ ôm giữ, chấp cứng câu đó thì Ngài cũng không thể khai ngộ. Cho nên Thiền tông dụ công dụng của Kinh giáo giống như "dùng ngón tay chỉ mặt trăng". Nếu không có ngón tay, người mê không biết mặt trăng ở đâu. Nếu người mê chỉ xem ngón tay, không chịu xem mặt trăng, thì ngón tay sẽ trở thành vô dụng. Nếu người mê nương ngón tay thấy được mặt trăng rồi, ngón tay cũng không còn công dụng nữa.

Do người bình thường không biết cách làm cho tâm yên tĩnh, dù có yên tĩnh cũng khó giữ được sự yên tĩnh dài lâu, cho nên vẫn phải tĩnh tọa. Có thể nói để ngộ thiền không nhất định phải tĩnh tọa, nhưng định lực của tĩnh tọa

có thể trợ giúp cho việc ngộ thiền, nhưng chỉ tĩnh tọa suông cũng không ngộ được thiền.

- **HỎI ĐÁP**

Sư: Tôi nghĩ các vị ở đây phần lớn đã hiểu được Phật pháp cơ bản, cũng có người đang tu thiền, hoặc tu theo Phật giáo Tây Tạng. Tôi tin rằng quý vị có nhiều vấn đề muốn hỏi. Câu nào tôi có thể trả lời tôi sẽ trả lời, câu nào tôi không biết tôi sẽ nói không biết.

Hỏi: Ngài nghĩ thế nào về Tông Tào Động coi trọng việc tu hành, không coi trọng việc khai ngộ, cho rằng bản thân việc tu hành là cách giảng về khai ngộ?

Sư: Tôi cho rằng đó là quan niệm tương đối an toàn, bảo đảm. Nếu theo đuổi việc khai ngộ, nhấn mạnh sự khai ngộ thì có thể khiến người nuôi dưỡng tâm lý nắm giữ kỹ xảo, lấy nhân làm quả, dễ hình thành cái tệ không muốn tu hành, cho rằng sau khi khai ngộ không cần tu hành nữa. Ngoài ra cũng có thể khiến người tu lâu mà chưa triệt ngộ thất vọng không muốn tu hành. Cho nên tôi cũng chủ trương coi trọng

quá trình tu hành, nó tốt hơn coi trọng mục đích khai ngộ. Ông có đồng ý ý kiến của tôi không?

Đáp: Đương nhiên là đồng ý. Khi con hỏi thầy con về vấn đề khai ngộ, thầy con khuyên con không cần lo lắng, những người chấp trước kinh nghiệm khai ngộ, thường cho kinh nghiệm khai ngộ là một loại bảo bối, ôm giữ nó, chấp trước nó.

Sư: Đúng, theo đuổi khai ngộ, khoe khoang sự khai ngộ, bản thân nó chính là một sự chấp trước.

Hỏi: Nghe nói có một vị Tỳ-kheo Hàn quốc, lúc tu đặt tấm bảng viết chữ "Tử" ở ngay trước mặt. Con xin Ngài chỉ dạy, có nhất định phải có quyết tâm chết mới có thể tu tốt.

Sư: Chúng tôi cũng dạy người khi đi vào Thiền đường phải hạ quyết tâm "đại tử" một phen. Chết có chia ra đại tử (chết lớn) và tiểu tử (chết nhỏ). Tiểu tử là thân chết nhưng các nghiệp sanh tử như vọng niệm, phiền não v.v... chưa chết. Đại tử là đem tất cả những kinh nghiệm và quan niệm của mình từ quá khứ, hiện tại, vị lai, bất kể là tốt hay xấu, toàn bộ bỏ

hết, như vậy ông mới có thể thực sự dụng công. Tôi không biết tấm bảng viết chữ "Tử" của vị sư Hàn quốc kia có ý gì. Nhưng trong Thiền đường Trung quốc, vị thầy giám thiền sẽ bảo chúng: "Các vị ngay lúc này phải cố gắng dụng công. Chỉ cho phép sống đi vào, chết đi ra. Tâm trộm vọng niệm không chết thì không được ra khỏi Thiền đường."

Hỏi: Có thể vị sư Hàn quốc đó lúc tham thoại đầu hoặc công án muốn dựa vào phương thức này phá vỡ khối nghi.

Sư: Loại quyết tâm này rất tốt, nhưng kiểu tu dõng mãnh như thế rất nguy hiểm, chỉ có một số ít người sức khỏe tốt, tình trạng tâm lý cũng tốt mới có thể sử dụng.

Hỏi: Chúng con nên dùng thái độ như thế nào ứng xử với tình cảm?

Sư: Vẫn có tình cảm, nhưng không bị sự tốt xấu của tình cảm làm phiền não.

Hỏi: Có thể dùng tình cảm dạy người không?

Sư: Đối với chúng sanh là tình cảm, đối với Bồ-tát là từ bi. Như Bồ-tát Quán Thế Âm, Ngài dùng đủ loại hình tướng, đủ loại phương thức giúp người, nếu không dùng tình cảm giúp người, người ta sẽ sợ Ngài. Vì Bồ-tát không chấp trước nên cũng không có phiền não. Người không học Phật, không tu hành, tình cảm sẽ trở thành phiền não của chính mình, cũng hay gây ra phiền não cho người khác.

Hỏi: Làm thế nào dùng tình cảm mà không bị phiền não?

Sư: Có hai phương thức: Một là thường dùng giáo lý Phật pháp dần dần điều chỉnh tình cảm theo đúng hướng được chỉ dạy. Hai là dùng phương pháp tu thiền từ từ làm trong sạch tình cảm, biến nó thành lòng từ bi.

Hỏi: Tình cảm là việc tự nhiên, nếu kềm thúc, phủ định nó thì sẽ mất tự nhiên.

Sư: Bất cứ việc gì khi được huấn luyện, cải đổi, thì chắc chắn không còn tự nhiên nữa. Như nước chảy xuống là tự nhiên, chúng ta cho nước đi lên là không tự nhiên. Nhưng chúng ta lại luôn cho nước đi lên chứa vào hồ hoặc máng

để dùng. Có tạo áp lực cho nó thì mới sử dụng được nó.

Hỏi: Địa vị của từ bi trong pháp thiền như thế nào?

Sư: Ý nghĩa của từ bi và trí tuệ giống nhau, nhưng cách biểu đạt không đồng. Người thật có trí tuệ, nhất định có từ bi. Biểu hiện của từ bi là rộng độ chúng sanh. Nhưng trong tâm của vị ấy không có mình cũng không có chúng sanh, đó là thực chứng trí tuệ vô ngã tánh không. Chỉ có trí tuệ vô ngã, không chấp trước mới hay biểu hiện lòng từ bi chân thật. ★

BÀI 02.
THIỀN VÀ NGỘ

I/ Định nghĩa Thiền:

Có 4 nội dung:

1. Mặc tưởng:

Tiếng Phạn Thiền-na, dịch nghĩa là Định, Tĩnh lự, Tư duy tu v.v… Định là tâm dừng ở một cảnh. Tĩnh lự, tương đương với tiếng Anh meditation, ngôn ngữ hiện đại gọi là Mặc tưởng. Tư duy tu không phải là tư tưởng, mà là dùng tâm quán chiếu liên tục một pháp nào đó, mỗi lần quên liền quay trở lại, làm cho tâm luôn cột niệm ở pháp đó. Có nghĩa là dùng một pháp biến tâm tán loạn thành tâm tập trung. Sau đó tiến tới tâm chuyên nhất, đây chính là nhập định. Nếu có thể tiến thêm một bước, dứt trừ tâm chuyên nhất này, thì cảnh giới vô ngã và vô tâm sẽ hiện ra. Cảnh giới này được gọi là thấy

tánh, khai ngộ. Đó là pháp thứ năm trong sáu pháp ba la mật của Phật giáo – Định ba la mật.

2. Tứ Thiền thiên:

Tiếng Phạn là Catva. Sơ Thiền Ly sanh hỷ lạc, Nhị Thiền Định sanh hỷ lạc, Tam Thiền Ly hỷ diệu lạc, Tứ Thiền Xả niệm thanh tịnh. Theo Kinh Tạp A Hàm quyển 17: "Lúc thọ Sơ Thiền ngôn ngữ vắng lặng, lúc thọ Nhị Thiền giác quán vắng lặng, lúc thọ Tam Thiền tâm hỷ vắng lặng, lúc thọ Tứ Thiền hơi thở ra vào vắng lặng." Nó là pháp môn cơ sở của Tứ vô lượng tâm, Bát giải thoát, cũng là pháp môn cơ sở của Tứ vô sắc định và Diệt tận định. Và là pháp tu giống nhau giữa Phật giáo Ấn Độ và ngoại đạo. Cũng là pháp môn tu hành chủ yếu nhất của tiểu thừa A La Hán. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, khi thành đạo và Niết bàn đều vận dụng tứ Thiền. Kinh Trường A Hàm quyển 4, quyển 6, quyển 12 và Kinh Trung A Hàm quyển 1, quyển 42, quyển 56 v.v... đều có miêu tả chi tiết. Ngoại đạo cho rằng nhập vào định thế gian tầng cao nhất (Phi phi tưởng xứ) là được giải thoát. Đức Phật trước khi thành đạo theo học pháp Tứ

Thiền Bát Định với tiên nhân A-la-la và Uất-đầu-lam-phất, các tiên nhân ngoại đạo này cho tầng thiền Phi phi tưởng là giải thoát tối cao, nhưng Đức Phật nhận biết đó chưa phải giải thoát (Xem "Quá khứ, hiện tại, nhân quả Kinh", quyển 3).

3. Tọa Thiền:

Tọa Thiền còn gọi Tư nghĩa (nghĩa suy tư). Tọa Thiền là dùng tư thế ngồi đạt đến mục đích tu Thiền. Phương pháp tọa Thiền do các vị Sư Du-già phát minh. Nghe nói Ấn Độ xưa có một vị hành giả đi vào núi cầu đạo giải thoát, gặp một con sư tử đang khoanh tréo chân ngồi điều hơi thở, liền bắt chước theo, thấy thân tâm đều dễ chịu, do đó mới truyền bá cách ngồi này. Đây có thể chỉ là truyền thuyết, theo cấu tạo sinh lý của sư tử, nếu tréo ngang hai chân hoặc duỗi chân ngồi giống người có lẽ còn có thể làm được. Nhưng khoanh tréo chân ngồi thật không dễ dàng. Trong sách vở ghi chép thời Cổ Ấn Độ (trước Đức Phật), ví dụ như "Áo Nghĩa Thư" (Upanishads) sớm đã giảng về phương pháp tu tập Thiền định. Và tiếng Phạn "Áo Nghĩa Thư"

chính là từ hợp âm của "cận tọa", có nghĩa là "chân thành với nhau mà ngồi đối nhau". Trong sách dạy dùng điều hơi thở, điều thân, điều tâm và miệng tụng từ "Án" để đi vào Thiền định.

Theo kinh nghiệm tổng hợp từ các vị tu Thiền xưa nay, tư thế ngồi Thiền gọi là cách ngồi "thất chi": 1. Khoanh tréo hai chân; 2. Sống lưng thẳng; 3. Tay kết ấn Định pháp giới; 4. Buông thỏng hai vai; 5. Đầu lưỡi hơi chạm vào hàm trên; 6. Ngậm miệng; 7. Mắt hơi mở. (Nội dung chi tiết xin xem thêm "Phương pháp nhập môn Thiền" trong quyển "Kinh nghiệm Thiền – Khai thị Thiền"). Điều kiện là ngồi ở chỗ thanh tịnh không người, hoặc trong phòng yên tĩnh không bị quấy nhiễu. Người ngồi phải ít muốn, biết đủ, sau đó mới có thể đạt đến trình độ Thiền định "tâm nhất cảnh tính" (trong tâm chỉ có một cảnh).

4. Thiền Tông:

Thiền Tông phát nguồn ở Ấn Độ, lớn mạnh và trưởng thành ở Trung Quốc, sau đó truyền đến Hàn Quốc, Nhật Bản, Việt Nam. Tương truyền trên hội Linh Sơn, Đức Thế Tôn

đưa cành hoa, Đại đệ tử Ma-ha Ca Diếp mỉm cười, trở thành Tổ Sư đời thứ nhất của Thiền tông. Sau đó đời đời truyền nhau trải qua 28 đời, đến đời Tổ Bồ Đề Đạt Ma thì truyền đến Trung Quốc, Ngài trở thành Sơ Tổ Thiền tông của Trung Quốc. Lại truyền tiếp 5 đời, đến đời thứ 6 Đại Sư Huệ Năng là hoàn thành xong nền móng vững chắc cho Thiền tông. Thiền tông nhấn mạnh: "Không lập văn tự, truyền ngoài giáo lý, chỉ thẳng tâm người, sáng tâm thấy tánh, đốn ngộ thành Phật." Thế nhưng, những trước tác của Thiền tông, từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Lục Tổ Huệ Năng, lại dẫn giải không ít kinh điển. Về sau, trong các tông của Phật giáo Trung Quốc, để lại nhiều tác phẩm nhất lại chính là Thiền tông. Nguyên nhân là để giải thích chỗ "không lập văn tự, truyền ngoài giáo lý", nên phải dùng số lượng lớn văn tự. Đối với Phật giáo Trung Quốc, Thiền tông là môn phái được hoan nghênh nhất, duy trì lâu dài nhất, truyền bá rộng rãi nhất. Đời Đường từng phát triển thành Năm Nhà Bảy Tông, từ đời Tống về sau dần dần chỉ còn lại hai chi phái lớn, tức là tông Lâm Tế và tông Tào Động. Thiền tông

Nhật Bản nhận truyền từ đời Tống nên cũng chỉ có hai chi phái này. Do các nhân tố trên, hiện nay ở các nơi trên thế giới, khi nói đến "Thiền", người ta liền nghĩ đến Thiền tông.

II/ Định nghĩa ngộ:

Ý nghĩa của "Ngộ" chính là vốn không biết đột nhiên biết. Nhưng chữ "ngộ" trong Phật giáo không giống với nghĩa trên. Có 5 loại ngộ:

1. Ngộ trong nghệ thuật:

Cũng có thể gọi là linh cảm. Bất luận là văn sĩ, nhạc sĩ hay họa sĩ, sáng tác của họ phần lớn không phải dựa vào tri thức hay học vấn bình thường, cũng không hoàn toàn ỷ lại vào việc rèn luyện kỹ xảo. Giới văn học có câu: "Hạ bút như thần giúp, ngàn vạn lời một mạch xong." Còn họa sĩ thì dựa vào lúc "Bút xuống như thần đến", bất kể họa phẩm lớn nhỏ, đều có thể múa bút liền thành. Các nhạc sĩ viết nhạc, thường không qua suy nghĩ mà ý ra như nước chảy. Đương nhiên cũng có thuyết "Văn nghèo phải gia công", cách "đẩy, gõ" của Giả Đảo là một ví dụ điển hình. Nhưng sáng tác mà không

có linh cảm chỉ thể hiện được công phu, chứ không thể đạt được sự tự tại, khoáng đạt như "thiên mã hành không" (ngựa thiên lý phi như bay trên đường vắng). Do đó, các nhà nghệ thuật thường là "trời sanh".

2. Ngộ trong Khoa học:

Các nhà khoa học phát hiện một định luật về mặt học thuật nào đó như vật lý, số học, sinh hoá v.v…, tất nhiên phải có sự rèn luyện cơ bản về mặt học thuật đó, nhưng chủ yếu vẫn là *tính tự ngộ*. Bất kể là phát minh hay đột phá trọng đại về lý luận hay kỹ thuật, thường là phát sinh dưới tình cảnh "Đi nát giày sắt tìm không ra, chợt được không phí chút công phu." Newton thấy quả táo rơi xuống đất mà phát minh ra định luật vạn vật hấp dẫn, Edison phát minh đèn điện, Einstein nêu lên thuyết tương đối v.v…, đều không phải là việc người bình thường có thể làm được.

3. Ngộ trong Triết học:

Các nhà triết học đối với việc thể nghiệm vũ trụ nhân sinh, thường không ra ngoài ba con đường mà nhà Nho nói: Sanh ra đã biết, do khốn

khó mà biết, do học mà biết. Do học mà biết đương nhiên quan trọng, nhưng không thể vượt qua phạm vi của người đi trước. Chỉ có những phát minh của các bậc kỳ tài sanh ra đã biết, và hạng do khó khăn bức bách mà phát minh ra mới có thể khai sáng ra những cảnh giới mới mẻ, đó chính là ngộ cảnh. Các bậc triết gia vĩ đại xưa nay đã để lại cho lịch sử tư tưởng văn hoá của chúng ta rất nhiều lý luận triết học về hình thái, quan niệm. Ví dụ học thuyết "Trí lương tri" của Vương Dương Minh chính là ngộ được lúc bị biếm đến Long Trường – Quý Châu.

4. Ngộ trong tôn giáo:

Thường thông qua nghi thức, tín ngưỡng, lễ bái, cầu đảo, trì tụng v.v… mà cảm ứng được các hiện tượng như thiên khải (trời hiện ra cho chỉ thị), thần thị (thần hiện ra cho chỉ thị), giáng linh (các vị thần linh hiện xuống). Có người trực tiếp thấy được những chỉ thị của thần, có người nghe được lời nói của thần, có người trong cảnh mộng nhận được sự chỉ dạy của thần, có người đột nhiên linh quang loé sáng, thấy mình ở chung với thần, kiến giải vượt hơn người

thường, lòng tin đột nhiên tăng mạnh, khởi tâm mình có sứ mạng thương trời xót người, hoặc tự thân chứng nghiệm, chính mắt thấy sự kỳ dị của thế giới thần tiên, thiên đường, địa ngục v.v… Đương sự thường cho đây là khai ngộ, vì việc chưa từng phát sinh đột nhiên phát sinh, việc không thể biến thành có thể. Tín ngưỡng tôn giáo phần lớn phát sinh trong những tình cảnh như trên.

Nhưng trên lập trường Thiền, bốn loại trên đều không phải ngộ cảnh thật. "Ngộ" phải là sự cởi bỏ trung tâm tự ngã, giải phóng phiền não tự tư, phá trừ phân biệt chấp trước. Cho nên phải tiến thêm một bước, vượt lên trên linh cảm và linh nghiệm, mới là ngộ cảnh thật.

5. Ngộ trong Thiền:

Theo Nhà Phật, Ngộ có nghĩa là Giác, gồm ba bậc:

a. Tự giác của Tiểu thừa:

Sau khi phá trừ các phiền não của trung tâm tự ngã, như: Tham, sân, si, mạn, nghi… thì không còn phải chịu khổ báo trong sanh tử luân

hồi do các thứ phiền não này gây ra nữa. Muốn được điều này phải tu các pháp môn như Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo, Thập Nhị Nhân Duyên v.v…, và có thể đạt quả A-la-hán, phá trừ ngã chấp, thường trụ Niết bàn. Trong quá trình tu hành của Tiểu thừa, đạt đến Sơ quả là khai ngộ, đạt đến Tứ quả là triệt ngộ.

b. Giác tha của Bồ-tát:

Bồ-tát là viết tắt của "Bồ-đề-tát-đoả", dịch nghĩa là Giác Hữu Tình. Bồ-tát không những tự đoạn phiền não, mà còn phát nguyện rộng độ chúng sanh. Bồ-tát Địa Tạng thậm chí nói: "Chúng sanh độ hết mới chứng Bồ đề." Bồ-tát mong muốn tất cả chúng sanh đều có thể thành Phật, còn chính mình thành Phật hay không không quan trọng. Sự thật nếu chúng sanh đều nhờ Bồ-tát mà thành Phật, thì Bồ-tát nhất định cũng sẽ thành Phật. Bồ-tát đạo chia làm 52 vị thứ, tiến vào địa vị thứ 11 là khai ngộ, đến khi thành Phật là triệt ngộ, viên ngộ.

c. Tự giác – Giác tha – Giác mãn của Phật

Phiền não của Ngài đã đoạn tận, đã để lại nhân duyên được độ cho tất cả chúng sanh.

Ngài là bậc tự lợi, lợi tha, phước huệ đồng tu và viên mãn cứu kính, nên gọi là Đại Viên Mãn Giác.

d. Ngộ của Thiền tông:

Ngộ của Thiền Tông có nghĩa thù thắng riêng. Có hạng người không dựa vào thứ lớp, dưới sự chỉ đạo của bậc minh sư, vừa chạm liền ngộ. Có hạng lúc khổ tham thực cứu ngộ cảnh đột nhiên tự phát. Ngay lúc ngộ cảnh hiện tiền, tâm ngực thông suốt, khoáng đạt không ngại, trong lặng vạn dặm không nhiễm chút bụi trần, cùng với tâm Phật không hai không khác, bình đẳng nhất như. Nhưng Phật ngộ là ngộ vĩnh viễn, và là triệt ngộ. Còn người tu Thiền thường phải ngộ rồi lại ngộ. Thời gian ngộ cảnh xuất hiện cũng có ngắn dài. Người lực tu mạnh tương đối kéo dài lâu, bằng không thì thường ngắn ngủi. Có điều, người từng ngộ vẫn khác hẳn người chưa từng ngộ. Vì họ đã thấy qua mặt thật xưa nay, cho nên lòng tin kiên cố, dễ dàng tiếp tục nỗ lực. Có vị Thiền sư từng nói: "Đại ngộ hơn 30 lần, tiểu ngộ không kể xiết." Có thể

thấy ngộ của Thiền tông không phải vừa ngộ liền giải thoát, hay vừa ngộ liền thành Phật.

Như vậy, ngộ theo Phật giáo có nhanh, chậm, sâu, cạn. Thiền tông thuộc đốn ngộ (ngộ nhanh). Đốn ngộ có thể đạt đến triệt ngộ, nhưng phần lớn phải ngộ rồi lại ngộ, từng lớp đột phá.

III/ Diễn biến Thiền:

Gồm 2 nội dung:

1. Thời đại Phật giáo nguyên thuỷ và bộ phái Phật giáo ở Ấn độ:

Gồm 2 nội dung:

a. Về quan niệm:

Lấy Chánh Tri Kiến làm cơ sở, Giới Định Tuệ làm phạm vi. Chánh Tri Kiến là tin chắc nguyên tắc chỉ đạo bất biến của Tam pháp ấn: "Chư hành vô thường, chư pháp vô ngã, Niết bàn tịch tĩnh". Sau đó giữ năm giới, tu mười điều lành để làm thanh tịnh ba nghiệp thân, miệng, ý.

Năm giới là: Không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu. Mười điều lành là: Không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không nói thêu dệt, không nói hai lưỡi, không nói lời ác, không tham, không sân, không si. Giới cấm uống rượu là nét riêng của Phật giáo, vì Phật giáo chú trọng khai phát trí tuệ, mà rượu hay khiến người tâm trí mê loạn.

Tu định là tu xuất nhập chín tầng định (cửu thứ đệ định), tức là Tứ Thiền của sắc giới, Tứ định của Vô sắc giới, cộng thêm Giải thoát định của A-la-hán, tức là Diệt tận định, chung lại là chín. Các định cảnh này từ cạn vào sâu, từ sâu ra cạn, thứ lớp ra vào, gọi là Cửu thứ đệ định.

A-la-hán có hai loại giải thoát, một là Định tuệ đồng giải thoát, tức là từ Cửu thứ đệ định đạt thành mục đích giải thoát, bản thân sự giải thoát chính là trí tuệ. Hai là Tuệ giải thoát, trực tiếp từ huệ quán ngộ nhập cảnh giới giải thoát. Đây là quan niệm căn bản của Phật giáo.

b. Về phương pháp:

Tu Ngũ đình tâm quán, Tứ vô lượng tâm, Tứ niệm xứ. Các phương pháp này đều là phương pháp quán hạnh, cũng gọi là Thiền quán hay Thiền số.

Ngũ đình tâm quán là năm cách quán khiến tâm tán loạn dừng lại, và đạt được mục đích nhập định. Gồm: Quán sổ tức, quán bất tịnh, quán nhân duyên, quán từ bi, quán giới phân biệt. Đặc biệt, quán sổ tức và quán bất tịnh được xưng là hai pháp môn cam lồ. Cam lồ là một loại thuốc bất tử trong truyền thuyết Ấn Độ. Dùng hai phương pháp này có thể tiến nhập cảnh giới Niết bàn.

Tứ vô lượng tâm là Từ, Bi, Hỷ, Xả, nương vào 4 loại Thiền định của Sắc giới để tu. Đây là nét riêng của Phật pháp. Tại sao? Thiền định thế gian thông thường đắm mê vào cái vui của định. Còn Phật pháp dùng định phát khởi từ bi, sanh đại hoan hỷ, xả bỏ tất cả chấp trước vào định cảnh, làm lợi ích chúng sanh, như thế có thể ra khỏi ba cõi.

Tứ niệm xứ là Quán thân bất tịnh, quán thọ là khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Đây cũng là nét riêng của Phật pháp. Phàm phu cho thân bất tịnh là tịnh, nên chấp trước; nhận chịu các hiện tượng thay đổi không dừng mà không thấy khổ; tâm niệm thường biến đổi mà nghĩ là thường; tất cả hiện tượng đều không thật mà cho là ngã. Quán bốn niệm xứ có thể chán lìa thân tâm, không tham luyến tất cả hiện tượng thế gian, đạt được mục đích xuất thế.

2. Phật giáo Đại thừa ở Ấn Độ:

Gồm 4 nội dung:

a. Mục đích

Thiền định trong Phật giáo đại thừa lấy Tam muội làm mục đích. Trong Kinh Đại Thừa thời kỳ đầu, các kinh điển lấy "Tam muội" làm tên tổng cộng có 24 loại, như: "Thủ Lăng Nghiêm Tam Muội Kinh", "Bát nhã Tam Muội Kinh" v.v... (Xem "Khởi nguyên và phát triển của Phật giáo Đại thừa thời kỳ đầu" của Pháp Sư Ấn Thuận). Tam muội có nghĩa gì? Thời kỳ đầu Tam muội chỉ "định", thời kỳ sau Tam muội chỉ Lực giải thoát phát sinh nhờ định tuệ, có thể

nói đó là tên khác của giải thoát. Ví dụ Đại Trí Độ Luận quyển 2 nói: "Tam tam muội đồng duyên nhất thực tướng", "Tam pháp ấn tức là Nhất thực tướng". Trong "Kinh A Hàm" đã có ba thứ tam muội là "Không", "Vô tướng", "Vô nguyện", cũng tức là Tam giải thoát. Tam giải thoát đều duyên "Nhất thực tướng", cũng tức là thực chứng Tam pháp ấn. "Chất đa tương ưng" trong "Ba Lợi Văn Tàng Kinh" (Tương Ưng Bộ) cũng lấy 4 loại tam muội làm tâm (định) giải thoát (Nam Truyền Tạng Kinh quyển 15, bài 45, trang 1452). Giải thoát chính là trí tuệ. Trí tuệ vô lậu có thể sinh ra kết quả giải thoát phiền não. Do đó các vị Tổ sư Ấn Độ từ xưa đến nay đều coi trọng thực tiễn của phương pháp tu Thiền, lấy tam muội làm mục đích.

b. Bốn loại tam muội của Thiền Đại thừa:

"Ma ha Chỉ quán" quyển 2 của Thiên Thai Trí Giả Đại Sư, sắp xếp phương pháp Thiền quán của Phật giáo Đại thừa Ấn Độ thành 4 loại tam muội:

b.1. Thiền Tọa Tam Muội:

Xuất xứ từ "Văn Thù Sư Lợi Sở Thuyết Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Kinh", còn gọi là Nhất Hạnh Tam Muội, là thường tọa chẳng động, tức là tọa Thiền theo cách nói thông thường.

b.2. Thiền Hành Tam Muội:

Xuất xứ từ "Bát Nhã Tam Muội Kinh", nên cũng gọi là Bát Nhã Tam Muội, là tu theo phương thức kinh hành, không nghỉ, không ngủ, không ngồi, thời gian là 90 ngày.

b.3. Bán Hành Bán Tọa Tam Muội:

Theo cách dạy trong "Đại Phương Đẳng Đà La Ni Kinh" và "Pháp Hoa Kinh", do đó còn gọi là Pháp Hoa Tam Muội. Ngoài tọa Thiền còn tu thêm các phương pháp như lễ Phật, tụng Kinh, sám hối. Phương thức tu Thiền ở các Thiền đường ngày nay phần lớn sử dụng cách bán hành bán tọa này.

b.4. Phi Hành Phi Tọa Tam Muội:

Cũng gọi là "Tùy Tự Ý Tam Muội", hoặc "Giác Ý Tam Muội", là không quy định cứng ngắc trên 4 oai nghi đi đứng nằm ngồi, chỉ cần

tâm niệm không giải đãi, tùy theo ý hướng của mình mà tinh tấn tu trì, vẫn có thể đạt được Tam muội.

c. Thiền Đại Thừa là đời sống hằng ngày

Kinh A Sai Mạt do Ngài Trúc Pháp Hộ dịch, nói: "Khiến cho Thiền định này trụ nơi tâm bình đẳng, đó là Bồ-tát tu hành Thiền định… Tâm hạnh bình đẳng, tâm tướng bình đẳng, rốt ráo bình đẳng, phát hạnh bình đẳng, gọi là định. Trụ nơi Bố thí, Trì giới, Tinh tấn, Nhẫn nhục, Thiền định, Trí tuệ và các pháp bình đẳng, gọi đó là định… Vì tâm mình bình đẳng nên tâm người cũng bình đẳng, gọi đó là định." Đây là lấy tâm trụ nơi bình đẳng (chúng sanh bình đẳng, chư pháp bình đẳng), đó là Thiền định của Bồ-tát. Đoạn văn này có nghĩa là Bồ-tát tu Thiền định, chỉ cần dùng tâm bình đẳng làm tất cả việc, không nhất định phải thực hành phương pháp tọa Thiền. Điều này cùng một ý nghĩa với "Trực tâm là đạo tràng" trong Kinh Duy Ma, và "Tâm bình thường là đạo" của Mã Tổ Đạo Nhất.

d. Thiền Đại thừa không ngoài 4 oai nghi

Kinh Hiền Kiếp Tam Muội quyển 1 nói: "Tu ba phẩm: Một kinh hành, hai đứng yên, ba tọa định, thay qua đổi lại, từ đây siêu việt." (Đại Tạng Kinh quyển 14)

Kinh A Súc Phật Quốc quyển thượng cũng nói: "Làm bậc Vô Thượng Chánh Chân", nếu "Đời đời làm Sa Môn mà không thường ngồi dưới gốc cây, đời đời không thường tinh tấn thực hành ba việc, những gì là ba? Một là kinh hành, hai là ngồi, ba là đứng, ……" (Đại Tạng Kinh quyển 11)

Long Tương Ưng Tụng trong Long Tạng Kinh (Kinh Trung A Hàm phần 2) thời kỳ đầu, xưng tán Phật là Đại Long (Rồng lớn), nói: "Rồng đi, đứng đều định, ngồi định, nằm cũng định, tất cả thời đều định." (Đại Tạng Kinh quyển 1)

Kinh Duy Ma quyển thượng, phẩm Đệ Tử cũng nói: " Không khởi diệt định mà hiện các oai nghi, đây là yến tọa." (Đại Tạng Kinh quyển 14)

Qua 4 mục kinh điển kể trên có thể thấy Thiền định của Phật giáo Đại thừa có nhiều dạng, nó chú trọng đời sống thường ngày, bất cứ lúc nào cũng có thể tu Thiền định, chính là coi trọng định cảnh của tâm, chứ không câu nệ nơi thế ngồi của thân. Đây là chỗ y cứ về mặt lý luận của Thiền tông Trung quốc sau này.

IV/ Thiền tông Trung Quốc

Gồm 3 nội dung:

1. Trước Lục Tổ Huệ Năng

Thiền tông trước Lục Tổ Huệ Năng có 2 hướng: Một do Tổ Bồ Đề Đạt Ma truyền thừa, hai do các Tổ sư ở các tông phái khác truyền. Tổ Bồ Đề Đạt Ma truyền đến Tứ Tổ Đạo Tín thì phân làm hai nhánh: Ngưu Đầu Pháp Dung và Đông Sơn Hoằng Nhẫn. Thông thường đều cho Hoằng Nhẫn là Ngũ Tổ Thiền tông, vì Ngài là Sư phụ của Huệ Năng. Thực ra Pháp Dung cũng là đệ tử của Tứ Tổ, hơn nữa còn truyền được 7 đời, đến Điểu Khoa Đạo Lâm về sau mới dần thất truyền. Còn về các vị Thiền sư không thuộc hệ phái của Tổ Bồ Đề Đạt Ma, thời kỳ đầu có Ngài Trúc Đạo Sinh, Tăng Triệu, Pháp Thông

v.v…, đều có ảnh hưởng đến tư tưởng Thiền tông sau này. Ngoài ra Nam Nhạc Huệ Tư, Thiên Thai Trí Giả của hệ Thiên Thai, Thanh Lương Trừng Quán, Khuê Phong Tông Mật của tông Hoa Nghiêm, cũng là những vị Thiền sư nổi tiếng.

Thời đại từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Lục Tổ Huệ Năng không nhất định toàn là pháp môn đốn ngộ. Như "Nhị nhập tứ hạnh" của Tổ Đạt Ma chủ trương lý nhập và hạnh nhập (Xem "Lược biện đại thừa nhập đạo tứ hạnh" trong "Thiền môn tu chứng chỉ yếu" do tôi biên soạn). Lý nhập là dùng phương pháp trực quán khế nhập lý thể, đốn ngộ Phật tánh. Hạnh nhập gồm 4 pháp quán hạnh, là báo oán hạnh, tùy duyên hạnh, vô sở cầu hạnh, xứng pháp hạnh. Đây là pháp môn tiệm tu có thứ lớp.

"Nhập đạo an tâm yếu phương tiện môn" của Tứ Tổ Đạo Tín cũng đề cập: "Ở chỗ yên tĩnh, trực quán thân tâm tứ đại ngũ ấm." Lại nói: "Thường quán phan duyên, giác quán, vọng thức, tư tưởng, tạp niệm. Loạn tâm không khởi thì được thô trụ. Nếu tâm được trụ thì không có

duyên lự, tức dần được định vắng lặng, cũng dần dứt các phiền não." (Xem "Nhập đạo phương tiện" trong "Thiền môn tu chứng chỉ yếu")

"Tu tâm yếu luận" (tức "Tối thượng thừa luận") của Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn chủ trương giữ tâm là thứ nhất, lại nói: "Pháp giữ tâm này chính là căn bản của Niết bàn, là yếu môn vào đạo, là tông của 12 bộ kinh, là Tổ của chư Phật ba đời." Còn nói: "Nếu có thể ngưng lặng giữ tâm, vọng niệm không sanh, thì pháp Niết bàn tự nhiên hiển hiện." ("Tu tâm yếu luận tiết lục" trong "Thiền môn tu chứng chỉ yếu"). Đây là có tâm để giữ, không phải đốn pháp. Đặc biệt Tổ còn nói: "Nếu có người sơ tâm học tọa Thiền, nên y theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ, ngồi ngay thẳng chánh niệm, nhắm mắt ngậm miệng, nhìn vào tâm, theo ý tưởng gần xa, hành pháp tưởng mặt trời, giữ chân tâm, niệm niệm chớ trụ." ("Tu tâm yếu luận"). Đây cũng là có phương pháp, hơn nữa còn dùng pháp quán mặt trời của kinh điển Tịnh Độ.

Qua ba đoạn dẫn trên có thể thấy Thiền tông trước Lục Tổ vẫn là sự kéo dài của Thiền quán Ấn Độ, đến Lục Tổ mới xuất hiện Thiền phong 'chỉ thẳng tâm người, không rơi vào giai cấp'.

2. Thời Lục Tổ Huệ Năng

Lục Tổ Huệ Năng do nghe câu "Nên không có chỗ trụ mà sanh tâm kia" trong Kinh Kim Cang mà khai ngộ, nên đặc biệt coi trọng Kinh Kim Cang. Lúc mới đăng tòa thuyết pháp, Tổ dạy rằng: "Tịnh tâm niệm Ma ha Bát nhã ba la mật đa". "Ma ha Bát nhã ba la mật đa" có nghĩa là "Đại trí tuệ đến bờ kia", cũng tức là dùng đại trí tuệ từ bờ này thuộc sanh tử phiền não độ qua bờ kia thuộc giải thoát. Nhưng chư vị Tổ sư trước Ngài dạy người dùng miệng niệm, còn Ngài dạy dùng tâm niệm.

Lục Tổ không chủ trương Không tâm tĩnh tọa, cũng không chủ trương ngoài tâm cầu Phật. Nếu không thể tự ngộ, cũng phải cầu thiện tri thức chỉ dạy. Lại chủ trương định tuệ là một thể, từng nói: "Định là thể của tuệ, tuệ là dụng của định. Lúc tuệ, định tại tuệ, lúc định, tuệ tại

định." Đây là định tuệ đồng thời, khác với truyền thống trước tu định sau phát tuệ. Ngài lại nói: "Chớ nói trước định sau tuệ, trước tuệ sau định"; "Định tuệ giống như những gì? Giống như đèn và ánh sáng, có đèn liền có ánh sáng, không đèn thì tối, đèn là thể của ánh sáng, ánh sáng là dụng của đèn."

Đối với tọa Thiền, Ngài có quan niệm như sau: "Sao gọi là tọa Thiền? Trong pháp môn này không chướng không ngại, bên ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm không khởi, gọi đó là tọa, bên trong thấy tự tánh không động, gọi đó là Thiền." Do đó Ngài phản đối: "Có người dạy ngồi, khán tâm quán tịnh, không động không khởi, lấy đây làm công khoá. Người mê không biết, chấp trước thành điên đảo, những người như thế này thật là đông, dạy nhau như thế, nên biết đó là lầm lớn." Những điều này xuất xứ từ quan niệm của các Kinh đại thừa đã dẫn ở trước là lấy bốn oai nghi đi đứng nằm ngồi làm tam muội. Do đó, Đại Sư Huệ Năng đặc biệt dẫn hai câu "Trực tâm là đạo tràng" và "Trực tâm là Tịnh độ" trong Kinh Duy Ma diễn giải thành "Chỉ hành trực tâm, đối với

tất cả pháp, chớ có chấp trước." (Xin xem "Lục Tổ Đàn Kinh" và xem thêm "Lục Tổ Đàn Kinh lục yếu" trong "Thiền môn tu chứng chỉ yếu")

3. Sau Lục Tổ

Ông Hốt-hoạt-cốc-khoái-thiên, từng nhận chức hiệu trưởng trường đại học Câu Dịch – Nhật bản, phân đoạn Thiền tông Trung Quốc như sau: Từ Tổ Đạt Ma đến Lục Tổ là Thời đại Thuần Thiền, sau Lục Tổ đến cuối đời Đường và thời Ngũ đại là Thời đại Thiền cơ, đến đời Tống là Thời đại Chín muồi. Sau đó dần dần chỉ còn hình thức, đến thời hiện đại, Hòa Thượng Hư Vân và Thiền Sư Lai Quả đã trung hưng lại Thiền tông Trung Quốc.

Thiền cơ là dùng các thủ thuật đánh hét, cơ phong v.v… giúp người tu Thiền phá trừ ngã chấp. Thời đại Chín muồi bắt đầu từ thời Bắc Tống, xuất hiện công án, thoại đầu, mặc chiếu. Công án là chỉ án lệ trong quá trình khai ngộ của các Thiền sư cổ đại. Trước đây còn chưa có người thu thập, chỉnh lý. Đến đời Bắc Tống, Phần Dương Thiện Chiêu biên tập quyển "Tiên Hiền bách tắc", Tuyết Đậu lại biên tập "Tụng

cổ bách tắc". Ngũ Tổ Pháp Diễn là người đầu tiên đề xướng công án chữ "Vô", dạy người tham câu "Con chó không có Phật tánh" của Hòa Thượng Triệu Châu; đến Đại Huệ Tông Cảo tiếp tục nỗ lực xiển dương chữ Vô của Triệu Châu. Đồng thời với Đại Huệ là Ngài Hoằng Trí Chánh Giác là người đầu tiên ca ngợi Thiền Mặc Chiếu. Sao là công án? Sao là mặc chiếu? Xin xem "Thiền trong Thiền tông Trung Quốc" trong quyển "Thể nghiệm Thiền – Khai thị Thiền" do tôi trước tác.

V/ Ngộ là gì?

Ngộ cảnh giống như người uống nước, lạnh nóng tự biết, chỉ có người từng ngộ mới biết ngộ đạo là gì. Phương thức ngộ và quá trình ngộ cũng khác theo từng người và khác theo từng lúc. Căn cơ người có lợi độn, công phu tu hành có cạn sâu. Người khác nhau hoặc hoàn cảnh khác nhau thì ngộ cảnh phát sinh cũng sẽ khác nhau. Nhưng có một nguyên tắc có thể đo lường được xem mình có thật ngộ hay không là: Nếu vẫn còn các tâm lý tương ưng với ngã tham, ngã sân, ngã si, ngã mạn, ngã nghi…, thì cho

dù có trải qua những chứng nghiệm thần bí cỡ nào, thậm chí tự thấy mình có sự thay đổi cực lớn, vẫn chỉ là một loại cảnh giới của "Giác thọ", không phải thật ngộ. Ngay lúc phát ngộ, nếu có cảm giác vui không thể tự chế, thì có thể là thật ngộ. Sau đó trở lại bình thường không khác với người khác, chỉ có chỗ bất đồng là đã ít đi các tâm tướng tham, sân, si, mạn, nghi của trung tâm tự ngã. Nếu sau khi ngộ vẫn còn phiền não, thì có khả năng đó chỉ là tiểu ngộ, hoặc có thể là chưa ngộ. Sau khi ngộ ít nhất có một khoảng thời gian tương đối dài, trong tâm lúc nào cũng ở cảnh giới muôn dặm không mây, ngay cả lúc không có mặt trời, mặt trăng, vẫn nhìn thấu tất cả hiện tượng thế gian, nhưng đối người tiếp vật không khác với bình thường, thậm chí càng khiêm tốn hơn.

Dưới đây là các ngộ cảnh giả, hay còn gọi là tướng tương tợ ngộ cảnh.

1. Cảnh khinh an không phải ngộ

Dùng các phương pháp tọa Thiền, cầu đảo, đọc tụng v.v… đều có thể thể nghiệm được hiện tượng thân thể dễ chịu, mềm mại, nhẹ

nhàng, tâm cảnh sáng rỡ, vui vẻ…, nhưng đều không phải ngộ cảnh.

2. Cảnh thông minh không phải ngộ

Nhờ tu hành tự nhiên phát sinh hiện tượng nói một hiểu mười, đọc qua liền biết, biện tài thao thao, văn tư mẫn tiệp v.v…, cũng đều không phải ngộ.

3. Cảnh thần thông không phải ngộ

Thần thông chia làm hai loại: Nhờ tu mà có và do quả báo mà có. Quỷ thần có thần thông do quả báo, phàm phu nhờ tu hành được chứng đắc. Gồm 5 loại: Thiên nhãn, thiên nhĩ, tha tâm, túc mạng, thần túc. Ngoại đạo có thần thông và quỷ thần có thể biết được quá khứ, vị lai, có thể xuất quỷ nhập thần, biến không thành có, biến có thành không, biết tâm niệm của người khác v.v… Nhưng có thần thông không phải ngộ, thậm chí không dính dáng gì với ngộ. Thế nhưng, người đời thường tưởng người có chút ít thần thông là thánh nhân, và đua nhau lễ bái. Nếu thật là Thánh nhân tuyệt đối không dùng thần thông làm công cụ giáo hoá. Người hay biểu diễn thần thông, phần nhiều thường tự

khoe mình có ngộ cảnh cao thâm. Những người này không đáng tin. ★

BÀI 03.
THIỀN VÀ TRÓI

I/ "Anh, tôi và anh ấy" là ai?

Bài này có chủ đề là "Thiền và Trói". Trước tôi giảng về "Trói", sau sẽ giảng về "Thiền", vì Thiền dùng để giải quyết vấn đề "trói".

Đầu tiên tôi xin giới thiệu bốn câu:

Có thọ đều khổ,

Chư hành vô thường,

Chư pháp vô ngã,

Niết bàn tịch tĩnh.

Chữ "khổ" trong câu "Có thọ đều khổ" chính là chữ "trói" mà chúng tôi sẽ giảng. Vì bị trói nên khổ. Ai bị trói? "Tôi"(ngã) bị trói. Nếu có "Tôi"(ngã) thì không được tự tại. Người đời không biết tất cả hiện tượng đều vô thường, nên không thể nghiệm được cái "vô ngã" trong

các hiện tượng đó. Do đó bị trói đến không thể thoát thân.

Tôi xin nêu lên hai tắc công án Thiền:

Tắc 1: Tứ Tổ Đạo Tín (580 – 651), lúc 14 tuổi gặp Tam Tổ Tăng Xán, thưa: "Xin Hòa Thượng từ bi dạy cho con pháp môn giải thoát." Tổ gặn lại: "Ai trói ông?" Đạo Tín thưa: "Không ai trói con." Tổ bèn nói: "Vậy cầu giải thoát làm gì?" Đạo Tín ngay đó đại ngộ. (Cảnh Đức Truyền Đăng Lục quyển 3).

Tắc 2: Có vị Tăng hỏi Thạch Đầu Hy Thiên (700 – 796) (pháp tôn của Lục Tổ): "Thế nào là giải thoát?" Hy Thiên gặn: "Ai trói ông?" Tăng lại hỏi: "Thế nào là Tịnh Độ?" Hy Thiên lại gặn: "Ai làm nhơ ông?" Tăng lại hỏi: "Thế nào là Niết bàn?" Hy Thiên vẫn gặn: "Ai đem sanh tử cho ông?" (Cảnh Đức Truyền Đăng Lục quyển 14).

Câu trả lời của hai vị Thiền sư này với đệ tử đều là dùng cách hỏi vặn mà không dùng cách giải thích, xem như chưa từng trả lời câu hỏi, nhưng thật là câu trả lời hay nhất, và là đáp án hữu dụng bậc nhất. "Ai trói ông?" "Ai làm

nhơ ông?" "Ai đem sanh tử cho ông?", chữ "Ai" và chữ "Ông" này rõ ràng đã nêu bật được chữ "ngã" trong "Chư pháp vô ngã". Người đời không biết "vô ngã" nên chịu khổ, lại không biết tại sao bị khổ, còn nghĩ rằng tại đối phương hoặc người thứ ba khiến cho "ngã" (ta) phải chịu khổ. Đến nỗi người bậc thượng thì hy vọng dùng phương pháp tu hành để được giải thoát, người bậc trung thì cầu thần minh gia hộ gặp dữ hóa lành, người bậc hạ thì oán trời trách người, đều không biết làm sao để tự mình xử lý.

II/ Giáo lý và thực hành đều quan trọng

Lúc nãy, trên đường chúng tôi đi từ Nông Thiền Tự (ở Bắc Đầu) đến đây, Tô Mẫn Vệ bàn luận với một người đệ tử xuất gia của tôi về vấn đề "Làm thế nào ứng dụng được Phật pháp trong đời sống thực?" Nếu Phật pháp không có công dụng gì trong đời sống thì nó chỉ là một loại tri thức hoặc là một loại tín ngưỡng mà thôi. Tô nói: "Điều phiền toái nhất chính là vấn đề tình cảm, người tin Phật, học Phật lúc bình thường mở lời là nói đạo, nhưng vừa gặp phải vấn đề tình cảm liền trở nên nhập nhằng không

rõ ràng.” Mọi người nghĩ kỹ xem: Ai trói mình? Lẽ ra không có ai trói được mình, chỉ là tự mình buông không được trở lại trói chặt mình.

Làm sao để giải quyết vấn đề này? Phải đi từ hai phương diện: Một là phải dùng sự hiểu biết về giáo lý để dẫn đường, hai là phải dùng phương pháp thực tiễn để tu trì. Giáo lý dẫn đường giống như phần mềm trong máy vi tính, phương pháp thực tiễn giống như phần cứng. Nếu chỉ hiểu giáo lý mà không tu thì không được, và chỉ tu mà không hiểu giáo lý cũng không được. Cho nên Phật giáo chủ trương “Giải hạnh đều quan trọng”. Dưới đây tôi sẽ giảng về giáo lý, và về phương pháp tu.

III/ “Trói” có 4 thứ

“Trói” là “Khổ”, khổ còn có tên khác là “phiền não”. Phiền não có nhiều thứ, chúng tôi tạm phân làm 4 loại lớn: Thuộc tâm lý, thuộc sinh lý, thuộc luân lý và thuộc vật lý.

1. Tâm lý xung đột:

Chính là “Sanh trụ dị diệt” mà Phật nói. Tức là những mâu thuẫn trước sau trong quan

niệm của tự ngã và những xung đột kia đây trong cách nghĩ của tự ngã. Xin hỏi các bạn nam, nếu cùng lúc thương hai người nữ, phải làm sao? Hay chỉ nói việc đơn giản như mua một cái áo, một đôi giày, một cặp kiếng, một quyển sách v.v…, đều có thể làm bạn dằn vặt rất nhiều. Tôi từng gặp một bạn trẻ, cậu muốn mua một cái máy chụp hình, nhưng lên phố xem tới xem lui rốt cuộc không mua, lần sau cũng xem qua xem lại rồi không mua. Lần nào cũng mượn bạn bè dùng, có người hỏi: "Cậu có tiền sao không mua?" Cậu đáp: "Tôi xem qua rồi đều không phải là cái tôi muốn, tôi muốn mua loại tối tân nhất, nên tôi đợi." Thật ra, cậu đang tự dằn vặt mình.

Tháng trước ở Nông Thiền Tự có 6 người đệ tử phát tâm thế phát xuất gia, xem ra thật dễ dàng, một thoáng chốc là đầu tóc của 6 người đều cạo sạch. Nhưng có thật sự dễ dàng không? Trước khi xuất gia họ đã suy tư rất lâu, sau khi vào tự viện lại phải tiếp nhận sự khảo nghiệm, thậm chí có người ngay lúc cạo tóc vẫn tiếp tục nghĩ được nghĩ mất: "Con đường này ta đã chọn, nhưng ta chọn có đúng không?"

Còn các bạn đã kết hôn, có phải rất nhẹ nhàng bước một bước đến hôn nhân không? Hay là phải suy tới nghĩ lui, dằn qua vặt lại rồi mới quyết định kết hôn với người bạn đời của mình?

2. Những phiền não về sinh lý:

Chính là "sanh, lão, bệnh, tử" mà Phật nói. Thân xác chúng ta từ sanh mà có, sau khi sanh ra, mỗi phút giây đều ở giữa sự giao nhau của sống chết. Chúng ta có câu thành ngữ: "Cũ hoại mới thay". Mới thay là sanh, cũ hoại là chết. Cho nên Cũ hoại mới thay là một hiện tượng bình thường của sanh, lão, hoại, tử. Người ta quen gọi lúc kết thúc sanh mạng là chết, còn sự sanh tử của các tế bào trong thân gọi là Cũ hoại mới thay. Thực tế, sự sanh tử của các tế bào cũng kể là chết. Người ăn ngũ cốc mà không bệnh trước nay chưa từng có, bất kể bệnh lớn nhỏ, hễ có bệnh đều phiền phức, đều khổ não.

3. Quan hệ luân lý:

Người đời gọi sự tụ tán vô thường ở nhân gian là "bi, hoan, ly, hợp". Quan hệ luân lý của con người không chỉ hạn cuộc trong phạm vi

ngũ luân (vua tôi, cha con, vợ chồng, anh em, bạn bè), mà còn có nghĩa rộng hơn, phàm mọi liên hệ qua lại giữa người với người đều gọi là quan hệ luân lý. Chồng vợ ly dị, anh em bất hòa, cha con từ nhau, vua tôi chống nhau, trên dưới lộn xộn v.v… đều là những bi kịch trong luân lý. Lại còn sự sai khác trong quan niệm giữa hai thế hệ cũng hay đem lại phiền phức, người hiện đại gọi đây là hiện tượng "lạch thế hệ" (giữa hai thế hệ cách nhau một con lạch, ý là hai bên không hiểu nhau), nhưng đây không phải là vấn đề đời nay mới có. Cộng thêm sự kỳ thị giữa các dân tộc trong một quốc gia, sự mâu thuẫn trong tín ngưỡng tôn giáo, sự đối lập trong tư tưởng chính trị, sự xung đột được mất nơi thương trường v.v… , không cái nào không là nguồn gốc của phiền não.

Tóm lại, thời khắc vui sướng của người đời cực kỳ hữu hạn, phần lớn thời gian người ta đấu đá nhau đến lổ đầu chảy máu. Tất cả đều là những việc khổ sở, khó chịu, kể cả những xô xát nhỏ nhiệm cũng không dễ chịu.

4. Những biến động về vật lý:

Chính là "Thành, trụ, hoại, không" mà Phật nói. Tức là chỉ những hiện tượng biến đổi tự nhiên trong thiên thể, tinh cầu. Quá trình biến hoại của chúng kéo dài rất lâu, nên chúng ta không phát giác ra. Nhưng những hiện tượng vật lý có quan hệ thiết thực với chúng ta như gió, mưa, nước, lửa, hạn hán, côn trùng phá hoại v.v… đều hay đem lại khổ sở cho con người. Đặc biệt những vấn đề liên quan đến ăn mặc, chỗ ở, đi lại, cộng với không khí ô nhiễm, môi trường không vệ sinh, nguồn tài nguyên thiên nhiên mỗi ngày bị phá hoại v.v…, mọi lúc mọi nơi đều làm chúng ta lo lắng.

Chúng ta xét xem tại sao có những khổ đau này? Vì chúng quan hệ đến cái Tôi (ngã). Tất cả những hoạt động tâm lý đều là sự vận động của cái Tôi (ngã). Như ý kiến, tư tưởng, quan niệm, mừng giận, buồn vui v.v… của chúng ta, không cái nào không là biểu hiện của cái "Tôi" (ngã) chủ quan.

Tâm lý đã vậy, sinh lý cũng vậy. Nếu có ai chỉ vào thân bạn hỏi: "Là của ai?", bạn nhất định sẽ trả lời: "Của tôi."

Sự chủ động và bị động trong quan hệ luân lý cũng đều là sự kéo níu của những cái gọi là "tôi" của anh, "tôi" của tôi, "tôi" của anh ấy. Cho đến thế giới vật lý cũng đều là môi trường "tôi" đang ở. Mới nhìn thì môi trường không phải là "tôi", mà "nó" đối lập với tôi, cho nên nó vừa có thể làm lợi cho tôi, vừa có thể làm hại tôi; có thể khiến tôi đau khổ, cũng có thể làm tôi vui sướng. Nói theo Phật thì thân tâm chúng ta là chánh báo, môi trường mà thân tâm ở là y báo, đều là quả báo cảm ứng nên do nghiệp chúng ta tạo. Nhục thể là quần áo của ta, môi trường là thân thể lớn của ta. Do cái "Ta" này dùng thân, miệng, ý tạo các thứ nghiệp nhân thiện ác, để rồi cái "ta" đời sau nhận chịu những quả báo về thân tâm, hoàn cảnh, đều là tự làm tự chịu.

IV/ Vô thường và vô ngã

Để giải quyết vấn đề "Ngã", trước tiên phải hiểu rõ cái gì là "Vô ngã". Theo Phật pháp,

"ngã" vốn không tồn tại. Câu "Chư hành vô thường" trong 4 câu nêu lên ở trước là nói tất cả hiện tượng (chư hành) đều thay đổi, nên gọi là vô thường. Sanh trụ dị diệt của tâm lý; Cũ hoại mới thay hay sanh già bệnh chết của sinh lý; Bi hoan ly hợp của luân lý; Thành trụ hoại không của vật lý, bốn loại hiện tượng này đều đang biến dịch không dừng. Do đó cái "Ta" (ngã) đại biểu cho chúng cũng không thực có.

Hiểu được đạo lý "Chư hành vô thường" thì sẽ hiểu được ý nghĩa "Chư pháp vô ngã". Vì vô thường nên vô ngã. Biết được vô thường sẽ rõ được vô ngã. Nếu chứng vô ngã thì được giải thoát. Trái lại, phàm phu nghiệp chướng nặng không chấp nhận được chư hành vô thường nên phải khổ. Đây là hai con đường trái nhau. Sanh trụ dị diệt là khổ, Bi hoan ly hợp là khổ, Sanh già bệnh chết là khổ, Thành trụ hoại không là khổ. Có câu "Người già, châu ố". Tại sao? Vì Vô thường! Người sống lâu rồi phải già, châu ngọc trưng bày lâu phải ố vàng. Tất cả mọi vật trên thế giới này đều hay thay đổi, hay cũ hư. Có điều, người tu hành tu càng lâu càng tốt, bạn bè chơi càng lâu càng thân. Còn thân thể con

người đều đang cũ hoại mỗi ngày. Các thứ đồ cổ quý giá như: Gạch Tần ngói Hán v.v… chẳng qua là vì ít nên quý. Cao Tăng có đạo càng già càng được người tôn kính, vì Cao Tăng quá ít, chớ không phải vì đồ vật để lâu hay người già mà được quý. Người già thường tự cảm thấy già rất khổ, người ngoài cũng không ai cho rằng càng già càng tốt.

V/ Tịch tĩnh và không động tâm

Tại sao vô thường là khổ? Vì tuy biết vô thường là thật nhưng không chấp nhận được sự thật của vô thường nên thành khổ. Như người thân lìa trần, người yêu chia tay là những việc khổ nhất. Nhưng ai đó đang gặp những việc này mà bạn đến khuyên: "Tất cả là vô thường, nhìn thoáng một chút, đừng buồn nữa." Người ấy nhất định sẽ nói: "Biết là vô thường, mà tôi vẫn chịu không nỗi!" Đây chính là khổ.

Do đó, nếu chỉ biết đạo lý vô thường, vô ngã vẫn chưa thể thật sự lìa khổ, phải thực chứng "Niết bàn tịch tĩnh" mới có thể lìa khổ. "Tịch tĩnh" nghĩa là không động, ý là không có cái tôi (ngã) để động. Không có cái tôi làm việc,

không có cái tôi tồn tại, không có cái tôi tìm cầu, cũng không cầu giá trị của cái tôi, không cầu biểu hiện của cái tôi, đó chính là vô ngã (không có cái tôi). Niết bàn tịch tĩnh không phải như người đời tưởng là một trạng thái chết lặng, cho đến một chút sinh khí cũng không có, mà là tuy cái tôi không động nhưng chẳng ngại tất cả pháp đều động, tuy cái tôi không có nhưng chẳng ngại tất cả pháp đều có.

Chúng sanh vì nghiệp lực nên chịu khổ sanh tử phiền não, Bồ-tát dùng nguyện lực ở trong biển khổ độ chúng sanh. Cả hai đều không được tịch tĩnh, cũng không có Niết bàn. Vậy đến lúc nào mới đạt được tịch tĩnh và Niết bàn? Tiểu thừa phải đến A-la-hán, Đại thừa phải đến Bồ-tát đệ bát địa. Đệ bát địa gọi là "Bất động địa"(địa vị không động), hay "Vô công dụng địa"(địa vị không dụng công). Cái gì không động? Không có cái Tôi động, cho nên gọi là tịch tĩnh. Vô công dụng là không cần làm gì cả, tức là không dùng nghiệp lực làm các việc sanh tử, cũng không cho rằng ở trong sanh tử có chúng sanh để độ, nên không cần phát nguyện độ sanh. Người đạt đến trình độ này có

thể dùng thân phận Phật giáo hóa chúng sanh. Ở giai đoạn này, chúng sanh thấy các Ngài có mặt, còn bản thân các Ngài tự biết cái Ta không tồn tại.

VI/ Bỏ ác làm lành

Muốn thành Phật phải trải qua ba đại a tăng kỳ kiếp, tu qua hai đại a tăng kỳ kiếp mới vào Đệ bát địa. Theo phương pháp tu hành thông thường thì phải dùng ba học Giới Định Huệ lần lượt tiến tu. Giới là "Không làm các việc ác, siêng làm các điều lành", việc ác dù nhỏ cũng không làm, việc thiện dù nhỏ cũng không bỏ. Định có Cửu thứ đệ định (9 tầng định thứ lớp), 8 tầng định đầu giống với ngoại đạo, gọi là Tứ Thiền Bát Định, là 4 bậc Thiền của Sắc giới và 4 bậc Định của Vô sắc giới. Đây là định còn trong ba cõi, chưa được giải thoát. Đến tầng bậc thứ 9 (Diệt thọ tưởng định) mà các vị A-la-hán tu chứng mới hoàn thành trí huệ giải thoát vô lậu và ra khỏi ba cõi sanh tử. Huệ chia làm hai loại: Hữu lậu và vô lậu. Huệ hữu lậu là còn ngã. Ví dụ: Chúng ta thừa nhận và tin rằng vô thường là sự thật. Về mặt lý thuyết thì tiếp

nhận được. Nhưng một khi gặp việc thành bại, được mất hoặc cảnh sanh lý tử biệt, vẫn không thể dùng tâm bình thường tiếp nhận sự thật này. Chỉ có Huệ vô lậu có được lúc đã giải thoát mới có tác dụng. Sơ quả của Tiểu thừa, Sơ địa của Đại thừa mới hiển lộ một phần trí huệ vô lậu. Đến Tứ quả của Tiểu thừa, Bát địa của Đại thừa trở lên, trí huệ thuần vô lậu mới hay xuất hiện. Đây gọi là pháp môn tiệm tu.

VII/ An tâm và không nghĩ thiện ác

Đốn ngộ không cần trải qua thứ lớp tu hành của ba đại a tăng kỳ kiếp, ngay thân phận phàm phu đạt được huệ vô lậu. Đây là phương pháp "Thiền". Dưới đây là vài ví dụ:

1. Huệ Khả không tâm có thể an:

Sau khi Tổ Đạt ma ngó vách 9 năm, Huệ Khả đến cầu Tổ sư pháp an tâm. Huệ Khả thấy tâm mình rất loạn nên cầu một pháp an tâm để sau đó sẽ cố gắng tu hành. Nhưng Tổ Đạt Ma không làm như Ngài mong cầu, cũng không ngó ngàng, không quan tâm gì đến Ngài, để mặc Ngài đứng mãi ngoài cửa động. Huệ Khả rất kiên nhẫn, cứ chờ đợi mãi, cuối cùng tâm loạn

không còn loạn nữa, vọng tâm cũng dừng lại. Chính lúc này Tổ Đạt Ma mới nhìn Ngài, Huệ Khả thấy cơ hội đến rồi liền quỳ xuống cầu xin pháp an tâm. Tổ Đạt ma nói: "Được, ông đã xin ta an tâm, vậy ông đem tâm ra, ta sẽ an cho!" Huệ Khả liền xoay lại tìm tâm mình, chẳng ngờ không tìm được, đành thưa: "Con tìm tâm không được." Tổ bảo: "Ta đã an tâm cho ông rồi."

Câu chuyện dường như rất giản đơn, đệ tử thỉnh cầu an tâm, Thầy hỏi vặn tâm ở chỗ nào, đệ tử tìm tâm không được, Thầy liền nói đã an tâm cho rồi. Nếu chúng ta ngày nay cũng theo kiểu này diễn lại xem có được hiệu quả giống như vậy không? Bảo đảm là không. Tại sao? Vì Tổ Huệ Khả lúc đó đã đạt đến trình độ tâm không còn sở duyên, nhưng bản thân không tự biết, nếu không được Tổ Đạt Ma điểm phá, có thể Ngài vẫn tiếp tục tìm tâm, cầu an tâm. Đến lúc Tổ Đạt ma bảo đem tâm ra, Ngài mới phát hiện "tìm tâm không thể được". Trên thực tế, đây chính là tìm "cái tôi" mà "cái tôi" không thể được. "Cái tôi" mà lúc bình thường mình tự nhận đó chỉ là những huyễn ảnh kết

nối nhau của những thứ loạn tâm, vọng tâm mà thôi.

Các vị thử kiểm tra lại tâm mình xem, nếu chín chắn xem kỹ sẽ phát hiện ra cái tâm mà chúng ta tự nhận đó chẳng qua chỉ là mối quan hệ của niệm trước niệm sau mà thôi. Sự kết nối liên tục của mối quan hệ này đã tạo thành quan niệm về "cái tôi" và sự chấp trước của "cái tôi". Nhưng những niệm này thường biến động, nên đương nhiên không thể có được "cái tôi" bất biến. Nếu có thể lý giải được chỗ này thì có thể hiểu được ý nghĩa của câu "Tìm tâm không thể được" mà Huệ Khả nói. Nhưng đây là chúng ta nói trên mặt lý thuyết thôi, còn Huệ Khả lúc đó, trên thực tế đã thấy được cảnh giới "vô tâm" của chính mình rồi.

2. Huệ Minh không nghĩ thiện ác:

Sau khi Lục Tổ Huệ Năng nhận được y bát, Ngài qua sông đến vùng núi Đại Dữu thì bị một Tăng sĩ pháp danh Huệ Minh đuổi kịp để giành lại y bát, tín vật truyền thừa của Thiền môn. Lúc đó Huệ Năng đặt y bát trên phiến đá lớn, Huệ Minh cầm lên không nỗi, bèn thưa:

"Tôi không phải đến giành y bát, mà đến vì cầu pháp." Huệ Năng nói: "Ông đã vì cầu pháp, vậy tôi nói cho ông một phương pháp: Đừng nghĩ thiện, cũng đừng nghĩ ác, buông hết mọi thứ trong tâm, sau đó nhìn lại xem mặt mày xưa nay của ông là gì?" "Mặt mày xưa nay" này là chỉ cho cái hiện ra sau khi lìa 4 hiện tượng sanh già bệnh chết, sanh trụ dị diệt, bi hoan ly hợp, thành trụ hoại không. "Cái tôi" xưa nay này rốt cuộc là gì? Lìa 4 hiện tượng trên rồi thì không thể tìm được "cái tôi", do đó khi Huệ Minh làm theo lời Lục Tổ dạy liền phát hiện ra "mặt thật xưa nay". Vì trừ bỏ được sự chấp trước vào "cái tôi" nên ngộ cảnh hiển hiện.

VIII/ Nên không chỗ trụ

Hai ví dụ trên đều là pháp môn đốn ngộ trong Thiền tông. Có người sẽ hỏi: "Pháp môn đốn ngộ có phải không cần tu hành không?" Đã từng có người hỏi tôi: "Huệ Năng lúc chưa tu hành, vừa nghe Kinh Kim Cang liền khai ngộ. Đây có phải là việc rất phổ biến?" Sự thực, Đại Sư Huệ Năng trước khi nghe Kinh Kim Cang là một tiều phu đốn củi, giai đoạn này tuy Ngài

không dùng các phương pháp tu hành như tọa Thiền, lễ tụng, niệm Phật, trì chú v.v…, nhưng Ngài đã từng chặt từng búa vào cành cây, nhặt từng nhánh củi bó lại, vác củi đi từng bước đến chợ để bán. Khi làm những việc này Ngài đã có thể thân tâm như nhất, tâm niệm bình thường của Ngài đã có thể lặng như nước đứng, nên khi vừa nghe câu "Nên không có chỗ trụ mà sanh tâm kia" trong Kinh Kim Cang, Ngài lập tức khai ngộ.

Chữ "trụ" trong "nên không chỗ trụ" là một cách biểu đạt khác của "cái tôi", có nghĩa chấp trước, cho nên "không chỗ trụ" chính là không có cái tôi (vô ngã). "Không trụ" mà "sanh tâm" ý là tuy không chấp trước vào tất cả hiện tượng chủ quan cùng khách quan, nhưng không hề phủ định sự khởi diệt không ngừng của các hiện tượng đó. Không phải đóng bít các giác quan thấy nghe hiểu biết, mà là đối với tất cả sự vật tiếp xúc đến đều không khởi các thứ phiền não sân, ái v.v… Do đó "tâm" này không phải là vọng tâm ngu si, mà là Huệ tâm vô lậu vậy.

IX/ Bà già đốt am

Trong "Cảnh đức truyền đăng lục" có công án "Bà già đốt am": Xưa có hai mẹ con cúng dường trong một thời gian dài cho một vị Thiền giả tu hành rất dụng công. Một hôm, khi sai con gái đem cơm cho Thiền giả, bà dặn con: "Hôm nay khi con đem cơm đến thì lập tức ôm Thiền giả thật chặt." Cô gái làm như mẹ dặn, vị Thiền giả không có bất cứ phản ứng gì. Ngày hôm sau người mẹ đem cơm, và hỏi: "Bạch Sư phụ, hôm qua con gái con ôm Ngài, Ngài cảm giác thế nào?" Thiền giả trả lời: "Cây khô dựa núi lạnh." Thiền giả xem thiếu nữ xinh đẹp tựa cây khô, còn bản thân như vách núi lạnh. Chẳng ngờ lại bị bà lão cầm chổi quét đuổi đi, nói: "Tôi không muốn cúng dường lầm người, mời ông cút đi!" Sau khi đuổi hành giả đi, bà nổi lửa đốt thảo am.

Tại sao bà lão đuổi hành giả bị thiếu nữ ôm mà không động tâm kia? Vì hành giả này chưa đạt được tâm trí tuệ. Tuy có công phu Thiền định, nhưng chưa có giải thoát. Nếu thật sự là Thiền sư triệt ngộ thì thấy thiếu nữ là

thiếu nữ, sao lại có thể thấy thành cây khô? Chính mình là người, sao lại thấy thành vách núi lạnh?

Có người nói quá trình tu Thiền chia 3 giai đoạn: Một là trước khi tu hành, thấy núi là núi, thấy nước là nước. Hai là trong giai đoạn tinh tấn tu hành, thấy núi không phải là núi, nước không phải là nước. Ba là sau khi khai ngộ, thấy núi vẫn là núi, nước vẫn là nước. Vị Thiền giả kia xem người con gái đang ở trong lòng mình như cây khô dựa núi lạnh, vừa không phải là tâm cảnh của người bình thường, cũng không phải là tâm cảnh của bậc triệt ngộ, mà là đang ở trong giai đoạn dụng công tinh cần. Bà lão đuổi Tăng đốt am, dường như đường đột, nhưng đây chính là phương pháp tốt nhất mà Thiền gia dùng để bức người tiến lên. Đây là pháp môn đốn ngộ.

X/ Công phu bình thường

Làm sao để đốn ngộ? Phải ngay lúc sinh hoạt thường ngày, thời thời khắc khắc chú ý đến từng việc cử tay động chân, khởi tâm động niệm của chính mình, không những làm việc gì cũng

phải hết sức rõ ràng, mà còn phải thường ở trong tâm thái ổn định, quân bình, nhẹ nhàng, siêng năng không biếng lười. Làm sao để đến trình độ này? Bất luận làm bất cứ việc gì, gặp bất cứ ai, phải buông bỏ mọi quan điểm về tự ngã, như sân, ái, được, mất v.v…, sau đó làm tất cả việc theo tinh thần: "Thuận theo sự thật, gặp việc luận việc." Như khi nấu cơm, quét nhà, ngủ nghỉ, đọc sách, làm việc…, đều đem hết tâm hết sức làm. Trong lòng không tư lợi, cộng thêm không phân tâm, đó chính là công phu lúc bình thường của Thiền. Gìn giữ công phu này dài lâu thì dù chưa đốn ngộ cũng đã là người khoái lạc.

Có điều công phu này cũng không phải dễ dàng làm được. Khi gặp phải việc đơn giản hoặc đối đãi với hạng người thường, còn có thể dùng tâm bình thường cư xử được, nhưng nếu gặp phải những vấn đề có liên quan đến tình cảm như tình thân, tình yêu v.v…, hay gặp phải những việc có quan hệ đến sự được mất lớn lao như tài sản, danh dự, địa vị v.v…, thì không dễ gì dùng được tâm bình thường ứng phó. Tâm bình thường nghĩa là tâm tình thông thường khi

thấy quen, nghe quen, chịu quen, làm quen… trong cuộc sống thường ngày. Phải dùng tâm thường quen này đối xử với tất cả các tình huống bất bình thường. Đối với bất cứ việc trọng đại cỡ nào cũng có thể tiếp nhận, xử lý nó như việc thông thường.

XI/ Giới thiệu ba loại phương pháp

Tâm bình thường chính là huệ tâm của người tu Thiền, tuy rất tốt, nhưng khó được. Do đó phải dùng phương pháp làm cho tâm cảnh đang xáo động trở nên thanh tịnh, quân bình. Phương pháp thực dụng mà đơn giản nhất là hai tay chắp lại, hai mắt chăm chú nhìn vào hai đầu ngón tay giữa, giữ tư thế này từ 30 giây đến một phút, tâm bạn sẽ tự nhiên quân bình lại.

Một phương pháp khác là chú ý hơi thở, để tâm nơi hơi thở ra vào nơi lỗ mũi cũng có thể làm an định tâm tình đang xáo trộn.

Một phương pháp nữa là niệm Thánh hiệu "Nam Mô A Di Đà Phật" hoặc "Nam Mô Quán Thế Âm Bồ-tát". Niệm A Di Đà Phật và Quán Thế Âm Bồ-tát, không những đời sau có

thể sanh về Tây Phương, mà còn hay đem lại cho đời này sự bình an và vận khí tốt.

Các phương pháp này đều là những cách tu hành để đạt được tâm bình thường. Nguyên lý của các phương pháp này là dời đổi tác dụng của tình. Chuyên chú vào đầu ngón tay, quán hơi thở, niệm Thánh hiệu là để thay thế những tâm niệm xáo động kia, khiến nó bình yên lại. Nếu thường làm như vậy sẽ có thể luôn giữ được tâm cảnh bình ổn nhu hòa. Giống như muốn cho quần thể kiến trúc tránh bị sét đánh thì phải lắp đặt dụng cụ chống sét vậy.

Nếu thường dùng các phương pháp trên hoá giải những tâm tình bất an, thì sẽ có một ngày khi công phu thuần thục, bất chợt quay lại hỏi chính mình: "Mặt mày xưa nay của ta là gì?", "Người chắp tay là ai?", "Người niệm Phật là ai?" Bất cứ một câu hỏi nào trong số đó đều có thể khiến bạn đốn ngộ: 'Ba đời chư Phật thở chung với mình một lỗ mũi.' Các vị có muốn đốn ngộ chăng? Nếu muốn, xin hãy bắt đầu từ việc thường xuyên gìn giữ tâm bình thường.

XII/ Hỏi đáp

Hỏi: Pháp Sư hiện đã ở cảnh giới nào?

Đáp: Ngay đây xin nói rõ ràng cho ông biết, tôi đến cảnh giới mà hiện giờ tôi đang là.

Hỏi: Chúng ta dù sao cũng đang sống trong thế giới hiện thực này, các loại thanh âm hồng trần thời khắc nào cũng kích động vào chúng ta, phải làm sao để khắc phục được mình khiến không bị ảnh hưởng?

Đáp: Lúc nãy tôi đã nói qua, trước phải hiểu giáo lý để dẫn đường, sau phải ứng dụng phương pháp để tu hành. Phải có lý luận phối hợp với phương pháp. Có lý luận và phương pháp rồi mới có cách thực hành chính xác. Dùng phương pháp để thực hiện mục tiêu mà giáo lý chỉ dẫn, như vậy mới là quan niệm lý luận hữu dụng. Giảng giải giáo lý tuy cũng có thể dẫn dắt mình, nhưng chỉ giảng lý luận, quan niệm suông thì không cách gì giải quyết được vấn đề căn bản của bạn, cho nên phải thực hành, phải tu.

Hỏi: Pháp Sư đã giảng, thế giới của chúng ta loạn như vậy, thế gian vô thường như vậy, ngoài vấn đề tâm lý, sinh lý của mỗi cá nhân, còn có những vấn đề giữa người với người, giữa người với môi trường xung quanh. Thế thì, thế giới của chúng ta còn có thể cứu chữa không?

Đáp: Nếu thế giới không thể cứu chữa, hôm nay tôi cũng không đến đây giảng pháp. Vì chúng sanh trên thế gian đều có khả năng được cứu, cho nên tôi đến đây diễn giảng giáo pháp. Đừng tiêu cực, bi quan quá, tình hình thế gian là như vậy đó. Cái gọi là loạn, là vô thường đó chính là những hiện tượng bình thường. Làm sao để ở trong những hiện tượng bình thường đó chúng ta giảm được một ít phiền phức, một ít xung đột, một ít thống khổ. Muốn giải quyết những vấn đề đó thì phải dùng phương pháp, giáo lý đúng đắn để giáo dục, rèn luyện mình.

Hỏi: Tại sao ngồi thiền lại hữu dụng đối với nội tâm của chúng ta, lẽ nào những hành vi bên ngoài lại có thể ảnh hưởng đến hoạt động trong nội tâm?

Đáp: Trong ngoài có thể tác dụng lẫn nhau, tuy ngồi thiền là hành vi bên ngoài, nhưng nếu tâm không muốn ngồi thì không thể phát sinh hành vi ngồi thiền, nếu bắt buộc phải ngồi cũng không thể ngồi tốt. Còn trong tâm muốn ngồi sẽ ngồi được lâu, nhờ đó tâm dần yên bình. Ngoài ra, ngồi thiền có thể điều hòa nội tiết tố trong thân thể, khiến hệ thống tiêu hóa và tuần hoàn của chúng ta tốt hơn, từ đó dẫn đến tâm lý cũng chịu ảnh hưởng mà được điều hòa. ★

BÀI 04.
NGỘ VÀ LẦM

I/ Ngộ là gì?

Ngộ theo nghĩa thông thường là Lý giải, Mở bày, Tỉnh giác, Đối nhau. 'Lý giải' là trước không biết, bây giờ biết. Có thể các vị đều có kinh nghiệm lúc nhỏ bị chọc ghẹo. Như có người ở sau lưng bịt mắt bạn lại rồi kêu bạn đoán, bạn đoán không ra, đến khi đối phương buông tay, bạn xoay đầu lại, chợt phát hiện: "Ồ, té ra là cậu!" Đây chính là khai ngộ. 'Mở bày' là cách gõ bên cạnh, đánh bên hông làm cho bạn hiểu. Đối với việc bạn không biết mà giải thích thế nào bạn cũng không hiểu, lúc đó dùng một loại ví dụ hoặc một phương pháp khác khiến bạn từ một phương diện khác tưởng ra được đó là cái gì. 'Tỉnh giác' là trước đó mình mờ mờ mịt mịt, hồ đồ lạng quạng, nhưng chợt có ai đó nhắc nhở, mình chợt hiểu ra: "À! Té ra là như vậy! Trước tôi không biết, bây giờ biết rồi." 'Đối nhau' là mặt đối mặt. Có người gặp nhau mà không quen

nhau, thấy nhau mà không nhận nhau. Các vị chắc cũng có kinh nghiệm tương tợ như vậy? Bốn tháng trước tôi gặp một việc khá lý thú: Ông Dương Kim Tùng, thị trưởng Đài Bắc nhiệm kỳ trước, muốn quy y Tam Bảo, bạn thân của vợ ông là đệ tử ngũ giới của tôi, ông Dương cũng quyết định đến Bắc Đầu quy y. Sau khi nghi thức quy y kết thúc, tôi mời ông đến nhà khách. Ông nhìn thấy bức liễn treo trong nhà khách có đề "Pháp Sư Thánh Nghiêm", mới kinh ngạc kêu lên: "A! Ngài là Pháp sư Thánh Nghiêm."

Ngộ trong Phật giáo, theo Kinh điển Đại Thừa, như Kinh Lăng Nghiêm nói: Người mê đi trên đường mê, còn người ngộ là từ trong mê được ngộ, mà phải nhờ người khác chỉ cho làm thế nào chuyển mê thành ngộ. Kinh Pháp Hoa phẩm Phương Tiện nói: Chư Phật Thế Tôn thị hiện nơi đời là có nguyên nhân. Nguyên nhân đó là mở bày Tri kiến Phật cho chúng sanh, khiến chúng sanh đạt được cứu cánh thanh tịnh, làm cho chúng sanh biết được tri kiến Phật là gì, giúp chúng sanh nhập vào Tri kiến Phật. Do đó Tông Thiên Thai nói: Chư Phật thị hiện ở thế

gian là vì 4 chữ "Khai, Thị, Ngộ, Nhập". Mở bày (Khai) tri kiến Phật của chúng sanh, chỉ ra (thị) tri kiến Phật nơi chúng sanh, khiến chúng sanh ngộ được (Ngộ) tri kiến Phật, sau đó nhập vào (Nhập) tri kiến Phật. Cho nên Phật giáo gọi Pháp sư thuyết pháp là Khai thị, là lấy từ ý này. Tôi giảng pháp ở đây cũng có thể nói là khai thị, khai thị tri kiến Phật của chư vị, khiến chư vị ngộ nhập tri kiến Phật. Theo định nghĩa trong Kinh Pháp Hoa, tất cả Phật pháp đều làm cho chúng sanh ngộ nhập Tri kiến Phật. Vậy Tri kiến Phật là gì? Là không tướng ngã, không tướng nhân, không tướng chúng sanh, không tướng thọ giả. Không tướng chính là thực tướng, đây là nghĩa vô ngã, cũng là nghĩa không chấp trước.

Còn theo các vị Tổ sư Thiền Tông, như Thiền sư Pháp Nhãn từng nói: "Người mê mê cái ngộ, người ngộ ngộ cái mê; người ngộ biết phương hướng, người mê cho hướng Nam là hướng Bắc." Kỳ thực mê ngộ chỉ là một thứ. Nhưng người mê buông không được, bỏ không nỡ, lìa chẳng đành, còn người ngộ biết tất cả đều rất bình thường.

Tham không tốt, tâm tham là một loại phiền não, đặc biệt là tham tài, còn các thứ khác như tham ngủ, tham lợi, tham danh, tham sắc, tham địa vị v.v…, chỉ cần tham bất cứ thứ gì đều là không tốt. Có người hỏi tôi, nếu kiếm tiền là tham, vậy tôi lẽ nào không thể làm ăn? Và Phật giáo chẳng phải cũng khích lệ người hành bố thí, làm các công đức đó sao, đây lẽ nào cũng là tham? Tôi nói, nếu tiền của tự viện để vào túi riêng của tôi, tôi tự ý chi xài, đây là tham. Nếu dùng tiền này duy trì các hoạt động trong tự viện, và các hoạt động đều là vì hoằng pháp, vì làm lợi ích chúng sanh, thì không gọi là tham.

Lại có người hỏi: Công ty chúng tôi kiếm được tiền đem tặng cho xã hội, sự nghiệp kinh doanh của chúng tôi cũng là vì lợi ích của đại chúng, đây cũng gọi là tham sao? Tôi nói: Đương nhiên không phải. Do đó, phàm tất cả những tìm cầu lấy tự ngã làm trung tâm đều gọi là tham, còn bất cứ việc gì không vì cá nhân, không vì tự ngã mà làm đều không phải là tham.

Các Tổ sư Thiền tông nói ngộ là không còn chấp trước cho tự ngã là trung tâm, cho nên có thể buông bỏ tất cả. Người buông bỏ

được mới có thể gánh vác được. Cũng có nghĩa là người càng buông bỏ tâm lượng càng rộng lớn, ngộ cảnh cũng càng cao thâm.

II/ Các loại ngộ

Ngộ phân ra ngộ của thế gian và ngộ trong Phật giáo. Ngộ của thế gian chia làm hai loại: Sự khai mở của linh cảm, và trời thần cho chỉ thị. Linh cảm là những cảm xúc chợt đến mà các nhà thơ, họa sĩ, văn sĩ nhờ nó sáng tạo ra các tác phẩm.

Có lần ở Mỹ tôi gặp một họa sĩ kiêm nhiếp ảnh gia, anh đang ngắm nhìn một cái lá khô rơi trên mặt đất, mặt lá hiện dấu vết côn trùng gậm nhấm. Sau đó anh chụp hình cái lá này. Tôi hỏi anh lá cây có gì đẹp? Anh nói: "Ở trong đó tôi nhìn thấy nguyên lý tổng thể của vũ trụ, tôi nhìn thấy thượng đế xuống nói chuyện với tôi, cũng nhìn thấy Phật thuyết pháp cho tôi. Ở trong nó có cái đẹp toàn diện, cũng có cái đẹp không toàn diện. Tôi nhìn thấy cả một lịch sử phát triển của thiên nhiên, thậm chí tôi có thể viết một quyển sách rất dày về sự phát hiện của ngày hôm nay." Các vị có trải qua loại kinh nghiệm này chưa?

Có lần tôi nhìn thấy một nhà thơ đang quan sát các con kiến leo lên cây, ánh mắt anh ta không ngừng dõi theo đàn kiến trèo lên trèo xuống. Tôi hỏi anh rốt cuộc anh đang theo dõi con kiến nào? Anh nói anh đang nhìn tổng tư lịnh của chúng. Tôi nghe xong ngẩn ngơ. Đây chỉ là sự quan sát và liên tưởng của các nhà nghệ thuật, thực tế không nhất định giống như vậy.

Chúng ta thử xem tranh của Hồng Thông (người Đài Loan), trong tranh Hồng Thông trên đầu người có thể mọc hoa, trên mặt hoa cũng có thể hiện hình người, giống như trên cây có chim, trên đầu chim cũng có thể mọc ra cây, đây là linh cảm của ông ta.

Tôi có gặp qua một bé trai đang trốn dưới gầm bàn, tôi hỏi nó làm gì, nó nói dưới bàn có nhiều người lắm, nhưng tôi chẳng thấy ai. Nó chỉ chân bàn, chân ghế và những lằn vân của gỗ nói đây là người này, kia là người nọ, còn nói: "Ba con giống cái này nè."

Còn trời thần cho chỉ thị, có thể nói đây là một hiện tượng tín ngưỡng dân gian. Các vị có thấy người bị quỷ thần nhập không? Rất

nhiều người từng thấy. Như sự kiện Lưu Hòa Mục ở Đài Loan, và một vị hiện ngụ ở Mỗ-hoạt-phật (Tây-nhã-đồ), trước kia ở Đài Trung, đều thuộc hạng người này. Họ làm hiện ra những thanh âm, quang ảnh lạ thường khiến bạn cảm tưởng họ là người đã khai ngộ, họ cũng tự nói đã đại triệt đại ngộ.

Hiện nay rất nhiều nhân sĩ ngoại đạo dùng loại phương thức này để tỏ ra mình là người đã ngộ. Hoặc dùng tình cảm, hoặc dùng những hình thức nghệ thuật lãng mạn để đánh động vào lòng người, những cái này đều không phải là ngộ chân chính. Nếu dựa vào sức của quỷ thần tự nhận mình khai ngộ, đây là đang nói lời của quỷ thần, hạng người này chưa khai ngộ. Có điều, không khai ngộ không có nghĩa là vô dụng, không phải nghệ thuật, học thuật không tốt, hay tín ngưỡng dân gian không có giá trị.

Ngộ trong Phật giáo chia làm ba loại: Tín ngộ, giải ngộ và chứng ngộ. Tín ngộ là do chân thành tin tưởng Phật Bồ-tát, Tam bảo mà nhận được sự cảm ứng của Phật Bồ-tát, sự gia trì của hộ pháp long thiên, khiến tín tâm càng kiên cố.

Lúc tôi còn là một chú tiểu sa di mới xuất gia, học giáo lý không thuộc, sau đó Sư phụ tôi bắt tôi sáng sớm mỗi ngày trước khi mọi người thức dậy phải đến lễ Bồ-tát Quán Thế Âm 500 lạy, Ngài nói làm như vậy sẽ được thông minh, học bài mau thuộc. Tôi theo lời Sư phụ dạy lễ lạy ba tháng, đột nhiên tôi thông minh lên, học thuộc bài rất nhanh. Các vị nói xem tôi đã khai ngộ chưa? Đương nhiên là chưa, nhưng cũng có thể nói khai ngộ rồi. Đây là sự gia trì của Đức Quán Âm dành cho tôi, khiến nghiệp chướng của tôi được tiêu trừ, không còn ngu đần nữa. Thuyết này dường như rất huyền bí, như trong đạo Nhất Quán, họ điểm điểm vào chân mày của bạn và cho bạn 5 chữ "Vô Thái Phật Di Lặc", thế là bạn trở nên thông minh. Không thể nói đây là lừa gạt, dường như họ thật sự có phương cách.

Nhưng Phật giáo khác với trời thần chỉ thị của tín ngưỡng tôn giáo dân gian, vì Phật giáo có Phật pháp làm tiêu chuẩn, cho chỉ thị. Chúng ta tuy có nói đến cảm ứng và sự gia trì, nhưng không nói tự mình là Phật, là Đại Bồ-tát

hay nói mình đã đại triệt đại ngộ. Còn ngoại đạo thì hay nói như vậy.

Giải ngộ là nhân xem kinh sách Phật, hay nghe pháp Phật mà đối với Phật pháp phát sinh tín tâm và lý giải, cho rằng Phật pháp không thể nghĩ bàn, là pháp tốt nhất ở thế gian, cũng nhân đây có sự liễu ngộ. Kinh Phật nói giải ngộ giống như đếm của báu, đếm của báu cho người khác, như nhân viên làm việc trong ngân hàng đếm tiền của người khác. Do đó dưới con mắt của người có tu có chứng, Pháp sư giảng kinh thuyết pháp chỉ là đang đếm của báu cho người, chỉ có giải ngộ mà không có chứng ngộ. Bởi vậy lúc tôi bảo đệ tử tôi thay tôi thuyết pháp, đệ tử tôi khiêm tốn thưa rằng: "Bạch Sư Phụ, chúng con chưa khai ngộ, nếu bảo chúng con thuyết pháp thì chính là đi đếm của báu cho người!" Tôi nói ngân hàng không phải cũng cần nhân viên sao, cho nên tụi con tạm thời đếm của báu cho người đi! Cũng có người hỏi tôi đã khai ngộ chưa, tôi thường trả lời không biết. Người đó lại hỏi nếu đã không biết mình khai ngộ hay chưa, tại sao lại đi thuyết pháp chứ? Tôi chỉ cần khiến người khác khai ngộ là được rồi. Cho nên, giải ngộ

cũng là ngộ, cũng cần nói cho người khác nghe, rồi tiến thêm một bước là tu hành.

Chứng ngộ là tự mình thể nghiệm được nguyên lý căn bản của Phật pháp, và như pháp tu trì. Tu giới, tu định, tu huệ, từng bước phá trừ tham, sân, vô minh, cho đến đại triệt đại ngộ.

Chứng ngộ chia làm hai loại: Tiểu thừa và đại thừa. Ngộ của tiểu thừa là ngộ được chính mình không tồn tại, vì sinh mạng của chúng ta là vô thường, thân thể cũng vô thường, hiểu được mình vốn là vô ngã, nên cũng không còn mọi chấp trước, tức là không còn tham, sân, si. Ngộ của tiểu thừa chỉ là ngộ được sự vô thường của sinh mạng mình mà chưa ngộ được bản thân các pháp cũng không tồn tại. Do đó ngộ của tiểu thừa xem sanh tử là việc rất đáng sợ, cho nên phải thoát ly sanh tử, nhập vào Niết bàn.

Ngộ của Đại thừa sâu hơn một tầng, ngộ được cảnh tượng sanh tử cũng là không, cho nên họ không chấp sanh tử cũng không lìa sanh tử, mà dùng tâm đại từ bi qua lại tự do trong sanh tử. Thoát ly sanh tử không phải là trốn

khỏi nhân gian, tránh né ba cõi, mà là không chịu sự trói buộc của ba cõi và sự quấy nhiễu của sanh tử.

Ví dụ trên đời này không có nước nào không có ngục tù, người phạm pháp sau khi bị giam vào ngục thì không còn tự do nữa, cho nên phạm nhân mong mỏi ra khỏi ngục tù, và sau khi ra khỏi rồi thì không muốn trở lại nữa. Ví dụ này giống như phàm phu chúng ta cần phải tu hành, sau khi tu xong thì lìa khỏi ba cõi, ba cõi như lao ngục, ra khỏi ba cõi rồi thì không muốn trở lại nữa. Đây là cái ngộ của Tiểu thừa. Còn Bồ-tát đại thừa không sợ vào ngục tù, Bồ-tát đại thừa đương nhiên cũng không phải vì phạm pháp mà phải vào ngục, mà là cần vào để hoằng pháp, nên đến đi tự tại.

III/ Thứ bậc ngộ

Thời Đường, Thiền sư Khuê Phong Tông Mật nói tu Thiền có 5 loại.

*** Một là ngoại đạo**

Họ chấp thường chấp đoạn, thích thiên đường ghét địa ngục. Chấp thường là chấp mình từ cõi thần sanh xuống, phải trở về cõi

thần, hơn nữa còn cho rằng tương lai mình sẽ là thần tối cao (Chấp thường chỉ các tôn giáo phi Phật giáo như đa thần giáo, nhất thần giáo v.v…, họ tin vào linh hồn vĩnh hằng hoặc thượng đế thường còn). Chấp đoạn chỉ cho thuyết không nhân không quả. Những người phản đối tôn giáo hay không có tín ngưỡng tôn giáo hay chấp đoạn. Nhưng người không tín ngưỡng tôn giáo vẫn có thể tu Thiền định không? Hiện nay rất nhiều người luyện khí công, thái cực, tĩnh tọa v.v…, họ không nhất định có liên hệ với tôn giáo, mà chỉ muốn luyện cho thân thể khỏe mạnh, tâm tình bình ổn mà thôi. Những người này gần với ngoại đạo đoạn kiến (chấp đoạn). Tổ Sư thuở xưa từng nói: Thà chấp thường như núi Tu Di, không nên chấp đoạn bằng hạt cải. Tuy Phật pháp cho rằng chấp thường chấp đoạn đều là ngoại đạo, nhưng xét theo lẽ thông thường, những người chấp thường có tín ngưỡng tôn giáo tương đối chú trọng đạo đức hơn những người chấp đoạn theo chủ nghĩa duy vật.

*** Hai là phàm phu tu Thiền định**

Tuy chánh tín nhân quả nhưng vẫn còn chấp trước. Họ chấp vào sự khoái lạc và an định của Thiền định, cho nên đặc biệt coi trọng Thiền định, cho rằng Thiền định là giải thoát. Thật ra, chấp vào Thiền định chính là tham chấp nơi Thiền định, không thể ra khỏi ba cõi.

*** Ba là ngộ được ngã không của Tiểu thừa**

Đã đạt đến cảnh giới giải thoát, không cho định cảnh là chỗ mình chấp trước, phải từ bỏ được niệm tham chấp nơi định mới có thể ra khỏi ba cõi.

*** Bốn là ngộ ngã pháp đều không của đại thừa.**

*** Năm là đốn ngộ tự tánh.**

Nhận ra tâm mình và Phật không hai không khác, đây chính là Tối thượng thừa.

Có vị Thiền sư từng nói Ngài đã đại ngộ 36 lần, tiểu ngộ không kể xiết. Có thể thấy cái ngộ trong Thiền tông không phải một lần là có thể giải quyết mọi vấn đề. Cho nên có câu nói

rằng "Đại nghi đại ngộ, tiểu nghi tiểu ngộ, không nghi không ngộ". Nghi là theo đuổi, suy xét, tức là tham Thiền.

Thiền Tông có một công án, một đệ tử của Thiền sư Triệu Châu hỏi Ngài: Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, con chó có Phật tánh không? Thiền sư nói 'không'. Mục đích của Ngài là phá trừ chấp trước cho đệ tử. Ngài biết đệ tử rõ ràng biết chúng sanh đều có Phật tánh, mà cố ý hỏi con chó có Phật tánh hay không, sau khi Ngài nói 'không' sẽ khiến cho đệ tử băn khoăn, vì trong Thiền tông, đệ tử phải nghe lời Sư phụ. Lúc này đệ tử sẽ tận lực suy nghĩ xem tại sao Sư phụ nói con chó không có Phật tánh.

Đến đời Tống, Thiền sư Đại Huệ Tông Cảo bắt các đệ tử phải tham câu "Tại sao con chó không có Phật tánh?" Kết quả chỉ trong một đêm 36 người được khai ngộ. Mời chư vị làm thử cách này xem có bao nhiêu người khai ngộ. (Lúc này, trong hội trường có người hỏi: Tại sao con chó không có Phật tánh? Pháp sư Thánh Nghiêm đáp: Bạn hỏi rồi sẽ khai ngộ chăng? Nhưng có khi cứ hỏi mãi sẽ thành bệnh thần kinh đấy! Đại chúng đều cười.)

Đã nói đại nghi có đại ngộ, tiểu nghi có tiểu ngộ, cho nên ngộ đương nhiên có thứ bậc. Phàm phu thấy tánh là ngộ lý. Nhiều người cho rằng sau khi ngộ có thể giải quyết được nhiều việc, điều này không nhất định.

Chúng tôi nói theo ba điểm: Một là Tự thân thấy được tự tánh và Phật tánh không phân biệt, đây là Thấy tánh, Thiền tông gọi là phá tham. Như tham 'con chó tại sao không có Phật tánh?', đột nhiên hiểu được vì sao Thầy nói như vậy. Nhưng thấy tánh mình là Phật tánh không có nghĩa là đã thành Phật, như chúng ta thấy núi, nhưng chưa leo núi.

Hai là sau khi ngộ khởi tu, như thấy núi rồi bắt đầu leo núi, vì sau khi thấy tánh thì lìa được hai kiến chấp đoạn thường, đối với Phật pháp chánh tín không lui sụt, nỗ lực tu hành. Nhưng phiền não vẫn còn nên bắt buộc phải tu hành.

Ba là ngộ của bậc Thánh, là thể nghiệm được thật tướng chính là vô tướng. Thiền tông có thuyết tam quan: Một là Sơ quan, là phá được khối nghi thấy Phật tánh. Hai là Trùng quan, là liên tục đại ngộ tiểu ngộ. Ba là Lao quan, phá

được lao quan mới thật sự ra khỏi ba cõi, chứng đạo, đắc vô sanh pháp nhẫn, và có thể sanh tử tự tại.

IV/ Hiện tượng ngộ

Có hai loại: Hiện tượng thông thường và hiện tượng đặc biệt. Hiện tượng thông thường chỉ cần tu hành là có thể đạt được. Hiện tượng này cũng chia làm hai loại, một là giác thọ, tức là cảm giác được mình đang thọ dụng, như cảnh giới khinh an. Tôi từng có một giới huynh lúc đang niệm danh hiệu và lễ bái Bồ-tát Quán Âm, đột nhiên cảm thấy toàn thân thanh thoát tự tại, huynh ấy vừa lễ vừa đi, càng đi càng nhanh, đi hơn 20 km, lúc đó mới cảm thấy mệt và phát giác ra mình không phải đang lễ Bồ-tát Quán Âm mà đang đi. Cảnh này chính là cảnh khinh an. Nhưng lúc huynh ấy cảm giác mệt thì cũng phát hiện thế giới khác trước, tâm huynh ấy trong sự thanh thoát còn có cảm giác an định, mắt thấy mọi vật trên thế gian đều thanh tịnh, huynh ấy cho là mình đã khai ngộ. Nếu không có người chỉ cho, huynh ấy sẽ cho rằng mình đã thật sự khai ngộ.

Tiếp theo là cảnh thông minh. Có vị Thiền sư tọa Thiền, sau vài ngày đột nhiên thi hứng đại phát, chỉ trong một đêm viết ra hơn 400 bài thơ, và mỗi câu đều đẹp tuyệt vời. Vị này cho rằng mình đã khai ngộ, nếu không làm sao có thể trong một đêm viết ra hơn 400 bài thơ chứ? Nhưng đây không phải thật sự khai ngộ.

Còn có một loại gọi là cảnh giới linh mẫn, có người nói rằng lúc anh ta tọa Thiền có thể nghe được tiếng các con kiến đánh nhau. Lúc tôi ở Mỹ có gặp một người Miến Điện, anh là một tiến sĩ hóa học, xin học tọa thiền với tôi, sau hai tuần anh không đến nữa. Trải qua ba tháng sau anh lại đến. Tôi hỏi anh tại sao lâu quá không đến, anh nói: "Tôi không cần đến nữa. Vì lúc tôi ngồi thiền ở nhà có thể nhìn thấy Ngài. Tôi hỏi Ngài cái gì Ngài trả lời tôi cái đó, cho nên tôi không cần đi đến đây cũng có thể học tọa thiền với Ngài." Trong lòng tôi cảm thấy kỳ quái, rốt cuộc là anh đến chỗ tôi hay tôi đến chỗ anh? Nếu người khác gặp phải cảnh này ắt sẽ đắc ý vui mừng, cho là mình thành Phật rồi. Nhưng tôi nói với anh: "Anh nhập cảnh ma rồi,

anh bị phiền phức rồi.” Thật ra những thứ này đều không phải khai ngộ, nếu bạn cho là ngộ thì bạn bị lầm rồi vậy!

Hai hiện tượng ngộ thông thường này giống như “Thấy núi là núi, thấy nước là nước; thấy núi không phải núi, thấy nước không phải nước; thấy núi vẫn là núi, thấy nước vẫn là nước”, đây cũng không phải là khai ngộ thật sự. Tình huống đầu thấy núi là núi, thấy nước là nước là tình huống lúc chưa tu hành. Tình huống thứ hai là do quá dụng công, quên đi mọi hoàn cảnh xung quanh. Tình huống thứ ba hoặc là người này không tiếp tục dụng công nữa nên ý thức trở lại hoàn cảnh bên ngoài, hoặc là người này đã thật sự khai ngộ, không còn chấp vào núi và nước nữa, không giống như trước khi khai ngộ còn chấp trước vào núi và nước, không xả bỏ được.

Hiện tượng ngộ đặc biệt là trước khi khai ngộ như đưa tang cha mẹ, sau khi khai ngộ vẫn như đưa tang cha mẹ. Trước khi khai ngộ do tự mình chưa minh bạch đại đạo lý, trong lòng buồn bã vô cùng, cảm thấy cần phải hết sức cố gắng dụng công. Sau khi khai ngộ lại cảm thấy

trách nhiệm nặng nề, chúng sanh quá khổ, cho nên càng cần phải tích cực nỗ lực phổ độ quần sanh. Hoặc là lúc chưa ngộ chỉ dừng ở việc tu hành, sau khi ngộ thì không có việc gì đáng làm, cũng không có việc gì không thể làm.

Như lão Hòa thượng Quảng Khâm (vừa qua đời 3 năm) từng nói: "Không đến cũng không đi, cũng không có việc gì làm." Nghĩa là sau khi ngộ, việc gì cũng không có. Sau khi Ngài khai ngộ, thân xác thịt không khác phàm phu, nhưng lòng từ bi và trí tuệ của Ngài thì rõ ràng khác hẳn phàm phu. Không có việc gì đáng làm, nhưng chỉ cần là việc độ sanh thì việc gì cũng có thể làm.

V/ Phương pháp ngộ

Phương pháp ngộ có ba loại. Một là pháp tiệm, là phương pháp từ từ tu hành. Hai là pháp đốn, là phương pháp ngay lập tức khai ngộ.

Pháp tiệm lại chia làm ba giai đoạn, đầu tiên là từ tâm tán loạn tu đến tâm chuyên nhất, kế là từ tâm chuyên nhất đến tâm định, cuối cùng là từ tâm định đạt đến tâm tuệ, cũng là khai ngộ. Không nhất định cần phải tọa thiền

hay tham thiền, chỉ cần lúc niệm Phật, lễ Phật có thể chuyên chú thì cũng có thể thông qua ba giai đoạn này đạt đến cảnh giới khai ngộ.

Pháp đốn thì không cần dùng bất cứ phương pháp nào, chỉ là ngồi mãi hoặc tham mãi một câu.

Cách thứ ba là niệm Phật. Thật ra niệm Phật là phương pháp tốt nhất, ai cũng có thể niệm Phật, bạn chỉ cần niệm Nam Mô A Di Đà Phật, là có thể từ tán tâm niệm Phật đến nhất tâm niệm Phật, cuối cùng đạt đến niệm Phật tam muội, chắc chắn khai ngộ. Nếu niệm Phật mà không khai ngộ, chúng ta cầu Phật A Di Đà tiếp dẫn, phát nguyện sanh về thế giới Tây phương Cực lạc. Do đó niệm Phật là dễ nhất, đáng nương tựa nhất. Nếu chúng ta niệm Phật mà có thể khai ngộ thì tốt nhất, còn nếu không khai ngộ, lúc chúng ta mạng chung, đức Phật A Di Đà cũng sẽ đến tiếp dẫn chúng ta, sau khi đến Tây phương tiếp tục tinh tấn tu hành để được khai ngộ.

Sau cùng, điều tôi muốn nói với các vị là, ngộ là phải dựa vào bản thân mỗi người tự tu hành, không nên mong chờ vào sự khéo léo của

phương pháp, hoặc là nhờ người khác cho mình một câu chú, một sự gia trì liền được khai ngộ, đây là những điều không thể được. Nếu có việc như thế phát sinh, thì đó chỉ thuộc về tầng ngộ của thế gian, chẳng phải thật sự ngộ. Chúng ta cần có chánh tri kiến như thế này, nếu không dễ bị lầm, không thể đạt được ngộ thật sự. ★

BÀI 05.
TÌNH VÀ LÝ

∗ Lời Dẫn

Tình và lý – Làm cách nào để xử lý những quan hệ giao tế phức tạp?

Người ta hay nói: "Người đó nhân phẩm không tệ, tâm địa rất tốt, nhưng quan hệ với người không được tốt!" Xin hỏi quý vị người như vậy có kể là người tốt không? Đứng trên mặt cá nhân, anh ta là người tốt; nhưng đứng trên mặt xã hội, anh ta chỉ là phân nửa người tốt. Đặc biệt là tín đồ Phật giáo, nếu cư xử với người không tốt thì không thể phát huy công năng làm thanh tịnh xã hội. Do đó hôm nay tôi muốn trao đổi với các vị về vấn đề "tình và lý", thảo luận xem quan hệ giữa người với người phải nên kiến lập như thế nào mới là hòa hợp.

I/ Định nghĩa về tình và lý

Thế nào là tình và lý? Thái độ chủ quan là tình, thái độ khách quan là lý. Quan điểm tự

tư là tình, quan điểm công bình là lý. Mong cầu cho mình, mong cầu cái lợi trước mắt là tình, mong cầu cho đại chúng, mong cầu cho thiên cổ là lý. Có chỗ làm mà làm là tình, không chỗ làm mà làm là lý.

Tình duy trì sự hoạt động và tồn tại của nhân gian, nó giống như một thứ thuốc làm cho trơn nhuận, khiến người sống có ý nghĩa hơn. Nhưng đứng trên quan điểm Phật giáo, đệ tử Phật bắt buộc phải hóa giải từng lớp từng lớp của tình để nhập vào trạng thái của lý. "Thái độ chủ quan" là không quản gì đến suy nghĩ của người, không đặt mình vào vị trí của đương sự để suy xét, chỉ quan tâm đến suy nghĩ của mình, cách nhìn của mình, đó gọi là "tình". Ngược lại, việc gì cũng nghĩ cho người, đòi hỏi chính mình phải dần dần giảm thiểu những tâm lý và hành vi tự tư tự lợi, đây là lý. Khi nghĩ làm lợi cho mình, cũng nghĩ phải trợ lực người khác có được lợi ích, có được sự giúp đỡ. Giống như cùng đi trên một con thuyền, chúng ta phải cùng nhau cải sửa, bảo quản tốt tính năng của con thuyền, khiến cho tất cả mọi người trên thuyền đều có thể sớm đến nơi an toàn, và bản thân chúng ta

đang ở trên thuyền cũng đương nhiên đến bờ kia an toàn. Tâm lượng chúng ta càng rộng thì người được giúp đỡ càng nhiều, sự tiến bộ và thành tựu mà bản thân đạt được cũng càng lớn. Cho nên tuy không vì mình mà rốt cuộc người có được nhiều lợi ích nhất lại chính là mình. Phương thức này gọi là "vô sở vi" (không chỗ làm), nhưng lại là có làm (hữu vi) nhiều nhất.

II/ Các loại tình và lý

Tình có thể chia làm 5 hình thái: Tình yêu giữa nam nữ, thân tình giữa quyến thuộc, tình bạn giữa bạn bè, ân tình giữa người cho và kẻ nhận, đạo tình giữa những người tu hành. Trong 5 loại này, 4 loại đầu là tình thế tục, loại thứ 5 là pháp tình. Do đó, Phật giáo gọi chúng sanh bằng một tên chung "hữu tình".

Đầu tiên chúng ta thảo luận về tình yêu nam nữ. Nhưng giữa nam nữ có tình bạn và ân tình không? Đương nhiên có. Có thể thấy giữa nam nữ không nhất định chỉ có tình yêu. Đối với người học Phật, giữa nam nữ, vợ chồng cũng có đủ đạo tình. Ngoài ra, trong quan niệm của người Trung quốc xưa nay, cho rằng giữa cha mẹ và con cái chỉ có tình thân và ân tình. Nhưng

trong xã hội ở các quốc gia phương Tây thời nay, người ta cũng xem cha mẹ là bạn bè. Đồng thời, giữa cha mẹ và con cái cũng có tình yêu: Tình yêu của cha mẹ dành cho con cái, kính và yêu của con cái dành cho cha mẹ. Đương nhiên giữa bạn bè, ngoài tình bạn ra còn có ân tình và đạo tình. Còn giữa người cho và kẻ nhận, có một số người đơn thuần vì bố thí mà làm bố thí, hoàn toàn không có ý thi ân cho người. Hạng người này là hạng bố thí "vô ngã".

Lúc tôi du học ở Nhật bản rất ít người giúp đỡ, cúng dường tôi. Nhưng tại Thụy Sĩ, có một thí chủ tôi không quen, thường theo định kỳ gửi tiền cho tôi. Tôi hỏi ông: "Ông muốn tôi làm gì cho ông? Ông muốn tôi làm sao báo đáp ông?" Ông trả lời: "Tôi không hy vọng, không chờ đợi gì nơi Thầy, cũng không mong cầu Thầy báo đáp tôi. Chỉ mong sau này lúc Thầy có đủ năng lực có thể giúp đỡ người." Như thế này chính là đạo tình. Cho nên, dùng Phật pháp, tài lực, sức lực giúp đỡ bất cứ ai khiến họ có thể nhận được ích lợi nơi Phật pháp đều là đạo tình.

Sau đây chúng ta bàn đến các loại "lý". Theo quan điểm thông thường hay trên quan

điểm Phật pháp, lý có thể chia làm 6 loại: Định lý của vật chất gọi là "vật lý", cấu tạo của thân thể gọi là "sinh lý", quỹ đạo của tâm niệm gọi là "tâm lý", phạm trù giao tế gọi là "luân lý", "chân lý" của triết học và tôn giáo, và "chân như" hay "lý tính", tức "bản địa phong quang" của Phật giáo.

1. Vật lý:

Tối qua may mắn bão không thổi đến, sớm nay có chút gió nhẹ, mưa lất phất. Có người nói: "Sư phụ! Ngày đầu tiên Thầy giảng kinh, bão liền thổi đến, thật là đáng ghét!" Tôi nói: "Nó thổi có đạo lý, gió thổi nhất định có nguyên nhân. Đã là việc có đạo lý, có nguyên nhân thì chúng ta không nên oán trách nó."

Cách đây hai năm, một hôm tôi ngồi xe của một cư sĩ đến thăm hỏi một nơi. Lúc đó mưa rất lớn. Cư sĩ nói: "Hy vọng lúc chúng ta xuống xe thì mưa tạnh, đừng để Sư phụ mắc mưa thì không tốt." Tôi nói: "Chú tự tư quá! Vì cá nhân tôi mà chú bảo trời đừng mưa." Nhưng thật kỳ lạ, lúc chúng tôi đến nơi, mưa đột nhiên tạnh hẳn. Cư sĩ vui mừng nói: "Đây là phúc báo của Thầy, không mưa nữa rồi." Tôi nói: "A Di Đà

Phật! Đây không phải phúc báo của tôi, bảo trời không mưa liền không mưa. Nếu lúc này thời tiết hạn hán đang cần mưa xuống, tôi đến thì không mưa nữa, không phải là làm hại rất nhiều người sao? Cho nên, đây là lúc "phải" không mưa nữa, chớ không phải vì tôi đến." Ví dụ này cho ta thấy, bất cứ hiện tượng nào xảy ra trên thế gian đều có nguyên nhân của nó. Là một Phật tử, nếu chúng ta nói vị Đại đức nào đó đến một nơi nào đó thì trời không mưa nữa, sau khi đi rồi trời mưa lại, đây là ngoại đạo, không phải Phật pháp, vì Phật pháp dạy nhân duyên quả báo.

2. Sinh lý:

Thân thể chúng ta và máy móc giống nhau, đừng dùng nó thái quá, cũng đừng bỏ bê nó thái quá. Máy móc nếu mỗi ngày đều sử dụng thì có thể sẽ nhanh chóng tiêu tùng, cho nên nhất định phải cho nó nghỉ ngơi, bôi trơn và sửa chữa đúng lúc, như vậy mới sử dụng được lâu dài. Thân thể tôi trước nay chưa từng khỏe mạnh, luôn luôn có bệnh, nhưng mỗi ngày tôi đều vận động. Rất nhiều người khuyên tôi nghỉ ngơi, tôi nói cái máy này của tôi không thể

nghỉ, hễ nghỉ là bị rỉ sét liền. Có lúc cực kỳ bận rộn lại có người muốn gặp, muốn nói chuyện với tôi, tôi vẫn gặp, vẫn nói chuyện và sử dụng như chính thời gian nghỉ ngơi. Ví dụ có người hỏi tôi: "Đau đầu phải làm sao?" Tôi nói: "Không sao cả! Ngoài việc đi bác sĩ ra, anh niệm thêm danh hiệu Bồ-tát Quán Thế Âm là được." Anh ta nói cả buổi, tôi chỉ nói một câu, anh ta liền vui vẻ tiếp nhận, vấn đề của anh giải quyết xong.

3. Tâm lý

Niệm trong tâm chúng ta thường giống như khỉ rừng, ngựa hoang, nên gọi là "tâm viên ý mã". Nhưng nếu có thể tìm được con đường của lý, hiểu được nguyên nhân khởi diệt của tâm niệm thì sẽ không bị các thứ tâm viên ý mã này làm phiền não.

Hiện nay có rất nhiều bác sĩ tâm lý chuyên nghiệp có thể giúp người phân tích nguyên nhân phát sinh của tâm niệm và tìm ra phương pháp giải quyết, khiến cho người tâm lý có vấn đề nhận được sự an ủi và trị liệu nhất thời. Nhưng phương thức này chỉ trị được ngọn mà không trị được gốc, sau khi "lý" trong sạch rồi, tâm vẫn còn loạn.

Phật pháp có thể chữa được tận gốc, làm sạch được tận nguồn. Trước tiên, Phật pháp dạy chúng ta phải biết rõ phiền não trong tâm từ đâu sinh (hơi giống phương pháp của tâm lý học). Kế đến, bất kể là vấn đề gì cũng đều "ma đến giết ma, Phật đến giết Phật". Niệm xấu đương nhiên phải dứt bỏ, mà niệm tốt cũng quăng đi, buông hết tất cả mọi tư tưởng, theo thời mà buông. Đến trình độ này, dấu vết của tâm niệm đã không còn tồn tại, thì tâm lý còn có vấn đề không? Đương nhiên là không. Đây chính là nghĩa "khai ngộ", "trừ phiền não", "chứng bồ đề". Cho nên, bác sĩ tâm lý có thể giúp cho nhiều người, còn Phật pháp thì hay giúp cho bác sĩ tâm lý.

Trong số những đệ tử, học trò của tôi có mười mấy người là bác sĩ tâm lý, bao gồm cả người phương đông lẫn người phương tây, người phương tây hơi nhiều hơn.Tôi hỏi họ: "Các chú không phải bác sĩ sao?" Họ thưa: "Thưa Sư phụ! Thầy là bác sĩ của bác sĩ." Tôi nói: "Tôi đâu có bản lãnh lớn như vậy, tôi cũng bị bệnh, cũng đang trị bệnh, có điều tôi là bệnh nhân cũ giúp đỡ bệnh nhân mới. Chỉ có Đức

Phật đại từ bi mới là bác sĩ của bác sĩ." Một danh hiệu khác của đức Phật là "Đại Y Vương", Y sư chân chính chính là Đức Phật.

4. Luân lý

Người Trung quốc khi nói đến luân lý thường nhấn mạnh ngũ luân, chỉ rõ trách nhiệm và nghĩa vụ về luân lý, tức là ở thân phận và lập trường như thế nào thì phải cố gắng làm tròn trách nhiệm và nghĩa vụ như thế đó. Nếu không tận sức làm tròn trách nhiệm và nghĩa vụ của mình thì không phải là người tốt. Ví dụ trong quan hệ vợ chồng, nếu chồng và vợ đều tận lực với trách nhiệm và nghĩa vụ của mình thì quan hệ giữa vợ chồng nhất định sẽ rất hòa mục. Ngược lại thì chắc chắn sẽ có cãi nhau. Thường người ta hay yêu cầu người khác làm tròn trách nhiệm, còn chính mình thì không hết lòng với bổn phận của mình.

5. Chân lý

Đây là loại tư tưởng, lý luận, quan niệm Hình nhi thượng. Là từ trong xã hội hiện thực mà nghĩ rộng đến chân lý lý tưởng, bất biến. Hiện tượng thì biến động còn chân lý thì bất

biến. Cho nên các nhà triết học, các nhà tôn giáo đều tin rằng có chân lý tối sơ và chân lý tối hậu. Có thể tin có chân lý thì tâm lý sẽ được an ủi, có được cảm giác có chỗ nương tựa. Do đó, người có triết học tu dưỡng thường không phải người xấu, cũng không phải người có tâm lý nóng nảy bộp chộp, nhân cách nhất định tốt. Tại sao? Vì họ tin rằng hiện thực tuy không công bình, nhưng chân lý chắc chắn là công bình.

6. Bản địa phong quang

Còn có tên là Chân như, Niết bàn, Phật tánh, Pháp thân Phật… Rất nhiều người lầm cho rằng chết là Niết Bàn, thật ra Niết Bàn nghĩa là tâm như nước lặng, không bị các thứ cảnh thuận nghịch như thị phi, thiện ác v.v… quấy nhiễu, được tự do tự tại.

Cách đây hơn 10 năm, lúc tôi mới đến Mỹ không lâu, có một người Mỹ đến cầu tôi cho pháp môn giải thoát. Anh nói: "Bây giờ tôi không được tự do, muốn ly hôn mà không được vì người vợ yêu cầu tôi đưa tiền. Thưa Sư phụ! Nghe nói trong Phật pháp có pháp môn giải thoát, có phải không?" Tôi nói: "Vô dụng thôi,

sau khi tôi giúp anh ly hôn với vợ, anh sẽ lại kết hôn với một phụ nữ khác, bỏ một cái bắt một cái, anh vĩnh viễn không thể giải thoát."Anh nói: "Từ nay tôi không kết hôn nữa, tôi đã chịu đủ các tật của phụ nữ rồi, lẽ nào còn muốn kết hôn nữa?" Tôi bảo anh: "Anh sợ nữ nhân cũng không giải thoát được vì không được tự tại. Nếu anh gặp phụ nữ mà trong tâm không sợ, cô ấy quấn quít anh, anh cũng chẳng ngại cô ấy quấn quít, đó chính là giải thoát. Ngược lại, không nữ nhân, không vợ cũng không cảm thấy đau khổ, đây là giải thoát." Tức là nói khi chúng ta gặp bất cứ vấn đề gì đều có thể dùng tâm vui vẻ, hoan hỷ, bình tĩnh mà đối diện nó, giải quyết nó, ngay chính khi đó là được giải thoát.

III/ Khéo dùng tình và lý

Từ bi và trí tuệ trong Phật pháp trên thực tế chính là tình và lý của thế gian đã được tịnh hóa. Tịnh hóa nghĩa là không làm cho chính mình và người khác phải rơi vào trong vòng phiền não, lo lắng.

Làm sao để cho quan hệ giao tế giữa người và người không phức tạp? Đáp án chỉ có 4 chữ "dùng tình dùng lý". Nghĩa là dùng từ bi

và trí tuệ để xử lý những quan hệ giao tế của chúng ta.

Chúng ta đối đãi với người, thêm một chút lòng quan tâm là thêm được một phần tình nghĩa. Có một số người ngang ngược không kể gì đạo lý, nói đạo lý với họ là không xong. Nhưng dùng tình (tình thân, tình yêu) hoặc dùng quan hệ bạn bè thì lại giải quyết được vấn đề. Người Trung quốc ưa dùng tình khiến người cảm thấy ấm áp, thân thiết. Nhưng nếu chỉ dùng "tình" mà xem nhẹ "lý" lại có thể làm chúng ta điên đảo thị phi, trắng đen không phân. Do đó, đối với quan hệ gia đình hay bạn bè, thân thích của mình thì có thể dùng tình, nhưng đối với quan hệ xã hội thì phải dùng lý để xử lý. Tức là giải quyết việc tư có thể dùng tình, giải quyết việc công phải dùng lý. Dùng tình giúp cho hoàn cảnh xung quanh chúng ta hòa mục, dùng lý khiến cho xã hội công bình, hai cái này chấp một không được, bỏ một cũng không xong.

Tôi có một đệ tử rất lý tính, làm việc gì cũng xét xem có hợp lý không, cho nên chú thường bực bội. Chú nói: "Sao kỳ cục vậy! Trên

thế gian này việc không công bình, không hợp lý sao nhiều thế!" Tôi bảo: "Chú không từ bi! Lúc tiếp người không thể hoàn toàn dùng lý tính, người không thể bị xử lý như vật, chú phải tăng thêm từ bi, như vậy chú mới cảm thấy an tâm đạt lý, đồng thời những người quan hệ với chú cũng cảm giác vui vẻ."

Nghĩa của từ bi gần giống như thông cảm, nhưng thanh tịnh trong sạch hơn. Dùng tình hay đem theo cảm tình cá nhân, nhưng dùng từ bi thì không bị như vậy. Khi xung quanh chúng ta xuất hiện hiện tượng không hợp lý hay người nào đó làm ra hành động không hợp lý, theo lý thì những người này có thể phải ngồi tù. Nếu đứng trên lập trường từ bi mà xét thì hành vi của họ có lẽ do hoàn cảnh gia đình, xã hội hay nhân tố thân tâm dẫn khởi. Có thể đứng trên nhiều góc độ khác nhau để thông cảm và tha thứ cho họ, và dùng các phương pháp khác nhau để giúp đỡ họ, đây là lòng từ bi.

Đối với việc của người khác phải từ bi, nhưng không phải lúc nào cũng nói "được, được, được". Còn đối với việc của mình thì phải dùng trí tuệ để hóa giải, chỉ đạo và sửa chữa, đây gọi

là tu hành. Chúng ta thường hay gặp phải một số việc quấy nhiễu mình, những việc này thường là tự mình tạo ra, cũng có thể là do hoàn cảnh đem lại. Trong tình huống này, bạn oán hận mình hay trách cứ người khác đều vô dụng, dùng quan điểm nhân quả trong Phật pháp để hóa giải mới là cách tốt nhất. Nếu không chúng ta sẽ bực bội bất an.

Theo quan niệm nhân quả trong Phật pháp, tất cả những rắc rối hay phiền não đều do nhân quá khứ cho ra kết quả hiện tại. Sau khi có được quan niệm này, phiền não tự nhiên sẽ giảm bớt, hoặc hoàn toàn không cần phải phiền não. Nhưng ý nghĩa của nhân quả không phải là bảo chúng ta đừng thay đổi hoàn cảnh, đừng giải quyết vấn đề, mà là phải cộng thêm nhân duyên để thúc đẩy việc thay đổi hoàn cảnh và giải quyết vấn đề, đây mới là cách xử sự của trí tuệ.

Phật pháp coi trọng từ bi và trí tuệ, thúc đẩy sự tu hành trong Phật pháp chính là mở rộng sự vận hành của từ bi và trí tuệ. Nếu người người đều có tâm từ bi và trí tuệ thì xã hội chắc chắn sẽ được tịnh hóa, cuộc sống của chúng ta

nhất định sẽ hạnh phúc. Do đó chúng ta phải làm sao cho càng có nhiều người hoằng dương Phật pháp, khuyên dạy mọi người tiếp nhận Phật pháp và tu hành theo Phật pháp.

Ước mong quý vị đều sẽ là những bậc tu hành, những nhà hoằng pháp có đủ lòng từ bi và trí tuệ. Xin chúc phúc cho chư vị. ★

BÀI 06.
THIỆN VÀ ÁC

∗ Lời Dẫn

Làm sao để thiết lập giá trị về quan điểm thiện ác một cách chính xác? Tôi không cho rằng thời đại hiện nay là xấu ác nhất, là thiện ác không phân, là thiện ác đảo điên. Sự thật, bất kỳ thời đại nào, bất kỳ hoàn cảnh nào, thiện ác luôn luôn tồn tại song hành. Thiện đại biểu cho giá trị chính diện, tượng trưng cho ánh sáng. Ác đại biểu cho giá trị phản diện, tượng trưng cho bóng tối. Hai thứ này tùy theo thời đại, tùy theo hoàn cảnh khác nhau mà thay thế cho nhau, cái này giảm thì cái kia tăng. Do đó, ở mỗi thời đại đều phải xác định rõ ràng về tiêu chuẩn thiện ác để trợ giúp cho tất cả mọi người trong xã hội.

I/ Đánh giá thiện ác

Chúng ta có thể dựa vào ba phương diện: Hành vi, kết quả và động cơ để đánh giá thiện ác.

1. Đánh giá về hành vi

Người ta thường quen dựa vào những biểu hiện về hành vi để đánh giá thiện ác của người. Thật ra, người có hành vi xấu không hẳn là người xấu, và người có hành vi tốt cũng không nhất định là người tốt. Ở Mỹ, tôi vừa chủ trì xong một tuần Thiền thất chuyên tu. Trong thời gian ghi danh, có một người Mỹ trên đường đến tham dự đã gặp một sự việc. Sự việc này làm anh trong ba ngày đầu không cách gì tập trung tu tập được, sau cùng anh quyết định đem tâm sự của mình nói với tôi. Té ra lúc anh lái xe trên đường cao tốc, có một con nai nặng khoảng hơn 200 cân đột nhiên từ trong rừng chạy ra, anh thắng xe không kịp nên đã cán chết con nai. Anh rất buồn, nghĩ: "Mình muốn đi tu hành, sao lại sát sanh!" Do đó vô cùng thống khổ. Tôi nói với anh: "Anh chẳng làm việc xấu, nhưng hành vi anh không tốt. Anh không sát sanh nhưng xe của anh đã cán chết con nai."

Một người Phật tử nếu cho rằng hành vi trên là sát sanh, là làm việc xấu thì đó là quan niệm sai lầm. Theo quan điểm Phật giáo, muốn phán đoán một người là thiện hay ác phải đủ hai điều kiện: Một là lời nói phải ứng hợp với ý niệm, hai là thân làm phải tương ưng với tâm ý. Nếu chỉ nói hay làm mà ý không nghĩ thì cũng không kể là làm việc xấu hay phá hoại giới luật.

2. Đánh giá về kết quả

Tức là từ kết quả của hành vi mà đánh giá xem là thiện hay ác.

Có một số người có tâm làm việc tốt, nói lời lành, nhưng kết quả lại không tốt. Hoặc có một số người vốn có tâm bất thiện, nhưng xảo hợp thế nào lại khiến người được lợi ích. Những việc tương tợ thế này có rất nhiều trong cuộc sống thường ngày của chúng ta. Do đây có thể biết từ kết quả mà đánh giá thiện ác thường là không chính xác.

3. Đánh giá về động cơ

Động cơ nghĩa là ý nguyện của chính mình. Theo quan điểm Phật giáo, điểm này rất quan trọng. Phật pháp giảng nhân duyên, nhân

duyên là chỉ nhân tố. Mỗi người làm việc gì, nói lời gì, đều có nhân tố chủ yếu của họ. Nếu có người làm với tâm bất lương, nhưng vì những nhân tố bên ngoài biến hóa khiến sinh ra kết quả tốt, hạng người này không kể là làm việc tốt. Tuy họ không làm điều xấu nhưng động cơ không chánh. Thế nên, động cơ tốt hay xấu là căn cứ quan trọng cho việc đánh giá thiện ác.

II/ Định nghĩa thiện ác

Thiện ác là chỉ cho sự đánh giá về giá trị. Thiện là giá trị chính diện, ác là giá trị phản diện. Tiêu chuẩn đánh giá về giá trị thiện ác thường dựa theo thời đại, hoàn cảnh và bối cảnh văn hóa khác nhau mà có sự sai khác, nhưng sự ảnh hưởng của nó đối với cá nhân, xã hội, lịch sử thì xưa nay không đổi. Nếu hành vi của một người có thể phát triển song hành với đạo đức, học vấn, kỷ năng của mình thì đó là thiện, là tốt. Ngược lại là ác.

Kế đến, theo quan điểm xã hội (xã hội bao gồm cá nhân, gia đình, và sự hỗ tương ảnh hưởng qua lại giữa người với người), vấn đề nội tâm cá nhân là việc của cá nhân, nhưng nếu những điều họ nghĩ lại được biểu hiện ra ngôn

ngữ, hành vi thì sẽ ảnh hưởng tới gia đình và tất cả những người có liên quan trong môi trường xung quanh.

Ở Mỹ, thanh thiếu niên dùng á phiện rất nhiều, có người từ tiểu học đã bắt đầu hút. Đây là do nguyên nhân gì? Điều này có liên quan rất lớn với gia đình và bạn bè mà nó tiếp xúc. Người dùng á phiện, vì hay gây ra những ảnh hưởng xấu cho người khác nên đây là việc xấu.

Nghe nói ở Đài Loan hiện nay có rất nhiều người thích ăn rắn, mà rắn càng độc càng thích, nói là rắn có thể trừ tà, giải độc, bổ thân. Ngoài ra có người thích ăn sơn hào hải vị, mục đích của họ không phải vì dinh dưỡng, mà là vì để thỏa mãn tính tự đại và chuộng hư vinh của mình. Ở Đài Loan, kiểu cách này rất phổ biến.

Gần đây, ca sĩ nổi tiếng Hồ Đức Kiện, khi trở về Đài Loan đã nói: "Đài Loan ăn xài phung phí quá!" Ở Mỹ, tôi cũng gặp qua một số bạn Mỹ từng đến Đài Loan, họ nói: "Điều kiện sống ở Đài Loan tốt hơn Mỹ." Tôi nghe xong cảm thấy rất lo buồn cho Đài Loan. Ở Đài Loan có người ăn một bữa cơm tốn hơn vạn đồng, mà bảo họ quyên tiền làm từ thiện thì 1-2 ngàn đồng cũng

than là nhiều. Kiểu cách này, quan niệm này rốt cuộc là thiện hay là ác?

Chúng ta cũng có thể dựa vào giá trị lịch sử mà đánh giá thiện ác. Bạn đọc đều biết rằng không nên tranh giành danh lợi trước mắt, không nên tranh giành hiện thực, mà nên tranh giành lịch sử ngàn năm. Tạm không nói đến có thể lưu danh trong lịch sử hay không, mà chỉ nghĩ xem cuộc sống, hành vi của mình hiện tại đối với tiền đồ của con cháu, dân tộc, và cả đến toàn thể nhân loại đời vị lai sẽ có ảnh hưởng như thế nào. Trong Thư Kinh có nói: "Nhà tích thiện ắt có vui dư, nhà tích ác ắt có họa hậu." Đây là sự đánh giá về giá trị lịch sử đời vị lai của gia tộc mình.

Còn về những nhân vật lịch sử, đương thời có lẽ có nhiều người sùng bái họ một cách mê muội, nhưng xét theo quan điểm lịch sử, rất có thể cho họ là người xấu. Cho nên theo tư tưởng khác nhau của mỗi thời đại, sự đánh giá về các nhân vật lịch sử cũng sẽ khác nhau. Nhưng theo quan điểm Phật giáo, Phật pháp không thể vì thời đại khác nhau mà có tiêu chuẩn đánh giá thiện ác khác nhau.

III/ Tiêu chuẩn đánh giá thiện ác

Có thể chia làm 4 điểm:

1. Lấy lợi ích cá nhân làm tiêu chuẩn

Lấy lập trường tự tư tự lợi làm tiêu chuẩn đánh giá thiện ác là không chính đáng, vì rất nhiều kẻ ác luôn nói mình là người thiện.

Người thiện có thể chia làm hai loại: Một loại xem tất cả mọi người là người tốt, loại khác phân tất cả mọi người làm hai hạng thiện và ác.

Trên thế gian làm sao có thể có người nào thấy tất cả mọi người là người tốt chứ? Nhưng đây chính là thái độ của Phật và Bồ-tát. Bạn chính diện giúp đỡ quý Ngài, quý Ngài sẽ nói: "Rất tốt, cảm ơn bạn." Bạn lén lút đả kích quý Ngài, quý Ngài cũng sẽ nói: "Rất tốt, cảm ơn bạn." Tại sao vậy? Bạn giúp đỡ quý Ngài là tăng thượng duyên, bạn đối phó quý Ngài là Nghịch tăng thượng duyên. Bất luận bạn cư xử như thế nào, quý Ngài đều cho bạn là người tốt.

Người bình thường cũng có thể dùng phương thức này để đánh giá. Có một số người rõ ràng gây bất lợi cho ta và ta không cách gì trốn tránh được, khi đó chỉ đành tiếp nhận, sự

tiếp nhận này chính là sự khảo nghiệm. Nhờ sự khảo nghiệm và mài luyện này mà chúng ta càng chín chắn hơn, do đó phải cảm ơn họ. Chúng ta là đệ tử Phật phải học tập thái độ này, thiện ác phân biệt rõ ràng, nhưng không nên xem kẻ ác là loại người hết thuốc chữa, hoặc xem họ là kẻ thù vĩnh viễn của mình.

2. Lấy phong tục tập quán xã hội làm tiêu chuẩn

Nếu các nền văn minh, văn hóa trên thế giới này có thể giao lưu với nhau thì tiêu chuẩn về phong tục tập quán xã hội sẽ giống nhau. Nhưng do sự khác nhau giữa các dân tộc và tín ngưỡng, nên giá trị phán đoán ở các khu vực và các thời đại cũng khác nhau. Do đó, vào thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Ngài cho rằng một người đệ tử Phật khi đến bất cứ nơi nào, bất cứ nước nào, vào bất cứ thời đại nào cũng không được phản đối phong tục tập quán xã hội đương thời, nếu không thì bị xem là "ác". Vì nếu bạn phản đối những thứ mà người ta cần thì bạn không cách gì tồn tại được, cả đến Phật pháp cũng không thể hoằng dương được. Đó gọi là "tùy phương tùy thời", tức là tùy theo hoàn

cảnh, tùy theo thời đại mà có tiêu chuẩn khác nhau, đây là cách nghĩ của Thế Tôn.

3. Lấy tư tưởng, luận thuyết của triết học làm tiêu chuẩn

Có thể có một số người tin tưởng vĩnh viễn vào tư tưởng triết học. Nhưng luận thuyết triết học không thể phổ biến vĩnh viễn được. Do đó, đánh giá bằng tư tưởng triết học là không chính xác.

4. Lấy lập trường tín ngưỡng tôn giáo làm tiêu chuẩn

Theo quan điểm của Kinh Islam và Kinh Cựu Ước, tất cả những người lễ bái thần tượng đều phải đọa địa ngục. Có lần tôi đáp máy bay từ Đài Loan đi Mỹ, trên phi cơ gặp một Mục sư người Hàn quốc, anh ngồi kế tôi, chúng tôi nói chuyện với nhau. Sau khi nghe tôi nói xong, anh lắc đầu than: "Tiếc quá! Tiếc quá!" Tôi hỏi anh: "Tiếc cái gì?" Anh đáp: "Một người ưu tú như anh sao lại tin Phật giáo?" Tôi hỏi: "Vậy tôn giáo nào tốt nhất?" Anh đáp: "Tôn giáo tốt nhất đương nhiên là Cơ đốc giáo." Tôi nói: "Đúng, đúng". Anh nói: "Đã nói đúng, sao anh còn tin

Phật giáo, không tin Cơ đốc giáo." Tôi nói: "Đối với anh, Cơ đốc giáo tốt nhất, còn đối với tôi, Phật giáo tốt nhất, anh có đồng ý không?"

Sự thật, bất luận là tôn giáo cũ hay tôn giáo mới, họ đều không chấp nhận nhau, đều cho rằng đối phương có vấn đề. Người sáng suốt tuy không công khai phê bình (vì thời đại này không chấp nhận), nhưng khi đánh giá riêng tư họ vẫn cho rằng tôn giáo của mình là tốt nhất, các tôn giáo khác đều có vấn đề. Do đây có thể thấy tư tưởng tín ngưỡng tôn giáo cũng không thể làm tiêu chuẩn phán đoán.

Ngoài tôn giáo còn có biện pháp nào khác ước thúc tâm người không? Tuy có, nhưng không đáng tin. Do đó, trong tình huống bất đắc dĩ vẫn cần có tôn giáo, có tôn giáo vẫn tốt hơn không có. Cho nên Phật giáo cho rằng mọi tôn giáo đều nên tồn tại, hạng người khác nhau, tầng lớp khác nhau, hứng thú khác nhau đều có thể tin tưởng tôn giáo khác nhau.

IV/ Quan niệm thiện ác trong Phật giáo

Có thể chia làm bốn điểm:

1. Có thiện có ác

Đây là tiêu chuẩn thế gian, chỉ tiêu chuẩn đánh giá trong xã hội thông thường, là sự đánh giá mức ảnh hưởng của một người đối với cá nhân, gia đình, xã hội. Tốt gọi là thiện, xấu cho là ác, bao gồm các tiêu chuẩn về luân lý, đạo đức, phong tục tập quán và pháp luật. Cho nên là một đệ tử Phật, trước phải chấp nhận tiêu chuẩn thiện ác trong xã hội hiện thực.

2. Sinh thiện diệt ác

Là công năng giáo hóa của Phật giáo, lấy hiện thực xã hội làm cơ sở, nâng xã hội tiến lên cảnh thanh tịnh. Cũng có nghĩa là xã hội đã có thiện, có ác, chúng ta mong muốn làm càng nhiều việc thiện càng tốt, vận dụng các phương pháp trì giới, tu định, tăng trưởng trí tuệ trong Phật pháp để làm hoàn thiện những hành vi từ thân, miệng của mình, sau đó điều chỉnh theo quan niệm tư tưởng căn bản và phương diện tâm lý để đạt đến mục tiêu sanh thiện dứt ác.

3. Có thiện không ác

Đây là cảnh giới của Bồ-tát, người bình thường rất khó làm được. Nếu có người thấy

việc nào, người nào cũng tốt thì đó là thiện ác bất phân, là kẻ giả dạng chất phác để lừa bịp người, đối với cá nhân và xã hội đều không tốt.

Nhưng theo lập trường Phật giáo thì nhất định phải nói đến tầng bậc này. Vì thế gian tuy có không ít người tâm địa không tốt, hành vi không lành, nhưng chúng ta tin: "Tất cả mọi người tương lai đều có thể thành Phật, thành Bồ-tát." Hiện giờ nhân duyên của họ chưa chín muồi, nếu chúng ta có thể thúc đẩy nhân duyên cho họ khiến họ đi theo đường thiện thì tương lai họ cũng sẽ thành Phật. Cho nên họ cũng là Phật vị lai, Bồ-tát vị lai, chúng ta không nên xét nét sự tốt xấu trong hiện tại của họ.

Tất cả chúng sanh đều có Phật tính, Bồ-tát không bỏ bất cứ chúng sanh nào, dùng tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sanh, không có chúng sanh nào có ác tính không đổi. Do đó chúng ta không nên thất vọng đối với bất cứ ai.

4. Không thiện không ác

Là cảnh giới của Phật. Cảnh giới này cao hơn hết, thiện ác đối với quý Ngài đều không tồn tại. Đại Sư Vĩnh Gia nói: "Trong mộng rõ

ràng có sáu thú, giác rồi rỗng rỗng không đại thiên." Nói "trong mộng" là chỉ cho lúc trí tuệ chưa xuất hiện, vẫn còn phiền não. Còn "giác rồi" là chỉ cho đã khai ngộ, đã thành Phật.

Trước khi khai ngộ, thiện ác v.v... các thứ hiện tượng sai biệt đều tồn tại. Sau khi khai ngộ, thành Phật rồi thì tất cả mọi thứ đều bình đẳng. Cho nên chẳng còn bất cứ thứ gì có thể làm chướng ngại tâm của quý Ngài.

V/ Tầng bậc thiện ác trong Phật giáo

Gồm 5 tầng bậc:

1. Bậc người

Theo bậc người, tin Tam Bảo, tu bố thí, giữ năm giới là lành; hủy báng Tam Bảo, không tu bố thí, không giữ năm giới là ác. Tại sao tôi không nói tin tất cả tôn giáo là lành, không tin tất cả tôn giáo là ác? Vì tiêu chuẩn tôn giáo không khách quan, do đó không thể làm tiêu chuẩn. Còn Tam Bảo Phật Pháp Tăng không phải là một loại tôn giáo. Phật là người nói pháp, Pháp là phương pháp hay đạo lý dùng để dứt ác hành thiện, Tăng là những người đang tu theo

Phật pháp, hoằng dương Phật pháp và chủ trì Phật pháp.

Phật pháp không bắt buộc chúng ta tin phục một loại đối tượng chỉ định nào, mà dạy chúng ta y theo Phật pháp thực hành. Ví dụ như bố thí, là làm cho người khác được lợi ích, bất kể là chúng ta dùng trí tuệ, tri thức, tài lực, thể lực hay lời nói để giúp đỡ người, khuyến khích người khiến người được lợi ích trong lúc khó khăn đều gọi là bố thí. Trì giới là chỉ tất cả những việc tốt nên làm đều phải làm, những việc không nên làm thì tuyệt đối không làm. Hủy báng Tam Bảo là xúi người không tin Tam Bảo, và nói xấu Phật Pháp Tăng.

2. Bậc trời

Cao hơn người một bậc, sau khi có đủ đạo đức làm người phải tu thêm thập thiện và Thiền định mới có thể sanh lên cõi trời Dục giới và cõi trời Thiền định. Cõi trời Dục giới còn thuộc về thế giới vật chất, cõi trời Thiền định thì thuộc về thế giới tinh thần.

Theo quan điểm Phật giáo, nếu người nào hành vi phù hợp với tiêu chuẩn đạo đức của

nhân loại thì sau khi chết sẽ tái sanh làm người. Nếu người nào đạo đức cao hơn đạo đức của người thường thì có tư cách sanh vào cõi trời Dục giới, ở đó hưởng thụ khoái lạc ngũ dục tinh tế hơn, tốt đẹp hơn, dài lâu hơn nhân gian. Nếu người nào tu Thiền định thì sẽ rời khỏi thế giới vật chất, tiến nhập thế giới tinh thần, tức là cõi trời Thiền định.

3. Bậc xuất thế

Người nào cho rằng thế gian quá hỗn loạn, quá thống khổ, mong muốn từ đây về sau không sanh lại nữa, tức là tầng bậc này.

4. Bậc Bồ-tát

Thực tế là thuộc bậc nhập thế. Bồ-tát xưa nay cho ra không hề muốn thâu lại, quý Ngài chỉ muốn giúp đỡ tất cả chúng sanh, không chuẩn bị nhận lại ân nghĩa của bất cứ ai. Các Ngài không dự định đến nhân gian hay sanh cõi trời hưởng phúc, cũng không muốn thường trú ở thế giới tinh thần, vĩnh viễn không nhập thế.

5. Bậc Phật

Ngài thường trụ thế gian, vĩnh viễn tồn tại, nơi nơi tồn tại, độ tất cả chúng sanh, nhưng

không thấy mình có độ sanh. Đối với quý Ngài, không có vấn đề thiện ác.

VI/ Tâm tính thiện ác trong Phật giáo

Phật giáo chia tâm làm hai loại: Tâm còn quan niệm thiện ác và tâm thanh tịnh.

Có thiện ác là tác dụng ý thức của chúng ta, lấy trung tâm tự ngã làm lập trường mà phán đoán mọi sự vật, hiện tượng thấy được. Có thể chia làm hai phương diện: Một là do tự chúng ta có sự đánh giá thiện ác nên có luân hồi, sanh rồi lại sanh, chết rồi lại chết. Thứ hai là bất luận ta muốn tiếp nhận hay không, thừa nhận hay không, thì bản thân lực lượng này cũng sẽ tự đánh giá, tự quyết định. Phật giáo gọi chung nó là nghiệp lực, là tên khác của tâm.

Tiếp theo ta bàn về "tính". Tính có thiện, có ác. Theo cách nói của Phật giáo, "tâm" mà chúng ta nhận biết này chia làm ba bộ phận là: Thiện, ác và vô ký. Tức là những phản ứng, hiệu quả sản sinh khi ta khởi tâm động niệm có thể là thiện hoặc là ác. Còn vô ký là hoạt động tâm lý tuy có nhưng không thể phán đoán nó rốt cuộc là thiện hay ác.

Đứng trên lập trường Phật giáo, thiện, ác, vô ký là một loại hiện tượng của chúng sanh. Đối với Phật, tất cả chúng sanh đều có Phật tính, tất cả chúng sanh đều thanh tịnh, đều thiện. Thuyết về ba tính thiện, ác, vô ký không tồn tại.

VII/ Thuyết tương đối về thiện ác trong Phật giáo

Từ kinh Phật ta có thể tìm ra hàng trăm thuyết về thiện ác tương đối, dưới đây chỉ thuyết minh 5 điểm:

1. Từ quan điểm nhân quả đánh giá thiện ác

Nhân thiện kết quả thiện, nhân ác kết quả ác, tức là "Trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu." Nhưng quan hệ nhân quả không chỉ đơn giản như vậy. Ví dụ có hai người đồng giết người, một người có thể phải trả nợ hai mạng người, người kia không nhất định phải đền mạng, có thể chỉ bị đánh một bạt tai là xong.

Nhưng đạo lý "thiện có thiện báo, ác có ác báo" thì nhất định không thay đổi. Đời nay không thấy quả báo, đời sau quả báo chắc chắn sẽ xuất hiện. Nhưng tại sao cùng giết người mà

quả báo hai người lại không nhất định giống nhau? Điều này có quan hệ rất lớn với nhân thiện, duyên thiện, nhân ác, duyên ác.

2. Nhân thiện duyên thiện và nhân ác duyên ác

Nhân thiện có thể gặp duyên thiện, cũng có thể gặp duyên ác, quan hệ về nhân duyên cực kỳ phức tạp, do đó nói: "Nhân duyên không thể nghĩ bàn", và nhân quả cũng không thể nghĩ bàn. Nhưng có một nguyên tắc bất biến: "Chúng ta phải tăng trưởng nhân duyên thiện, cố gắng tránh tạo nhân duyên ác." Làm sao làm được? Phải thường xuyên gần gũi thiện tri thức.

3. Gần gũi thiện tri thức, xa lìa ác tri thức

Giống như câu nói "Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng." Đạo lý gần gũi thiện tri thức cũng vậy, do đó chúng ta phải kết giao nhiều thiện tri thức, xa lìa ác tri thức. Nhưng làm sao để phân biệt thiện tri thức và ác tri thức đây?

4. Pháp thiện và pháp ác

Những bậc Thầy tốt bạn lành khuyến khích chúng ta nỗ lực hướng thượng, khiến

thân tâm chúng ta khỏe mạnh, gia đình hòa vui, xã hội an định…, đây là thiện tri thức, pháp mà họ dùng là pháp thiện. Ngược lại, những kẻ xúi ta giết người, phóng hỏa, trộm cướp, tà dâm, nói dối v.v… là ác tri thức, pháp họ dùng là pháp ác.

Có một số người cho rằng giành được vào tay là do tài giỏi, giành không được là do xui xẻo. Do đó, bất chấp thủ đoạn, tận dụng mọi cách để có được lợi ích bất hợp pháp, đây đương nhiên là pháp ác.

Lại một số kẻ cho rằng, tao làm việc xấu bị bắt ngồi tù mấy năm kể là tao xui, bắt không được tao là tao hên. Còn mày làm người tốt có chỗ nào hay chứ?

Người làm việc thiện sẽ sanh về cõi thiện, kẻ làm việc ác phải sanh về cõi ác, đây là điều không có gì phải nghi ngờ.

5. Cõi thiện và cõi ác

Nhân gian cũng có cõi thiện và cõi ác. Như sanh những nơi không có quần áo mặc, không có cơm ăn, thiên tai nhiều, tật bệnh lắm là cõi ác. Ngoài ra trong kinh Phật nói sanh vào

ba đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh cũng gọi là cõi ác. Còn sanh lên trời, hay sanh nơi nhân gian ở những nơi xã hội an ninh là cõi thiện.

Nhớ lúc tôi mới đến Đài Loan, điều kiện vật chất xã hội rất tệ, nhiều người không có giày mang. Nhưng lúc đó mọi người đều làm việc siêng năng, sống tiết kiệm. Tôi nghĩ: "Người Đài Loan có phúc, sanh làm người Đài Loan là có thiện căn." Trải qua 40 năm, cuộc sống chúng ta càng ngày càng khá lên, mà phong khí xã hội thì càng ngày càng tệ. Nếu chúng ta cứ thế này mãi, chỉ biết tham thú hưởng thụ và tự tư tự lợi, chẳng cần nói đến đời sau chúng ta sẽ như thế nào, chỉ nói phúc báo đời sau hiện giờ đã dùng sạch rồi, tai nạn sẽ đến sớm thôi.

Hiện nay người tin Phật càng ngày càng nhiều, hiện tượng này có ảnh hưởng rất lớn đối với xã hội, tôi tin rằng xã hội chúng ta còn có hy vọng, hy vọng này đặt nơi bạn, nơi tôi… ★

BÀI 07.
TRONG MỘNG NÓI MỘNG

*** Lời Dẫn**

Có hai giai đoạn để nói về mộng. Mỗi giai đoạn lại chia làm mấy tầng bậc. Giai đoạn một là mộng của chúng sanh, giai đoạn hai là mộng của chư Phật.

Thật ra chư Phật không có mộng nhưng vì ứng với sự mong cầu của chúng sanh mà vào trong mộng của chúng sanh. Chúng sanh trước khi thành Phật thì ở trong trạng thái nằm mộng mà không tự biết. Cho nên đối với chư Phật, mộng giống như hoa đốm trong hư không, như mặt trăng đáy nước, vốn không thật có. Còn đối với chúng sanh, nằm mộng mà chẳng biết là mộng, lầm cho là thật có.

I/ Mộng của chúng sanh

Mộng của chúng sanh có thể chia làm hai giai đoạn: Trước khi học Phật và sau khi học Phật. Trước khi học Phật mọi việc đều làm ở

trong mộng mê, sau khi học Phật thì làm trong nửa tỉnh nửa mê.

Theo kinh nghiệm nằm mộng của người thường, mộng không ngoài những trạng thái sau:

1. Mộng rõ ràng: Sau khi thức dậy cảnh mộng vẫn còn lởn vởn trong đầu, rất lâu cũng không quên.

2. Mộng nửa sáng nửa mờ: Lúc mộng giống như rất sáng suốt, nhưng khi tỉnh dậy lại không biết nắm bắt ở đâu.

3. Mộng mờ mịt: lúc mộng rất mệt, tỉnh dậy thân tâm uể oải, biết từng nằm mộng nhưng nghĩ mãi vẫn không ra đã mộng thấy gì.

4. Mộng có tính dự cảm: Cảnh mộng hay phát sanh trong tương lai. Phàm những người có loại mộng này thường ít nhiều có mang tính chất thần kinh, tính chất thần kinh không hẳn là không tốt, chỉ là dễ tiếp thu những cảm ứng linh thiêng mà thôi. Nếu quá coi trọng những dự báo trong mộng thì dễ gặp phải những sự quấy nhiễu trong cuộc sống. Vì mộng có tính dự cáo vốn không nhiều, nên chẳng cần phải lo

lắng đi tìm người giải mộng làm chi. Phàm làm việc gì nên cẩn thận, tích nhiều thiện tâm, siêng niệm danh hiệu Phật A Di Đà hoặc Bồ-tát Quán Thế Âm là được.

Theo quan điểm của Duy Thức học, mộng là hoạt động của Độc đầu ý thức. Độc đầu ý thức là một loại trong thức thứ sáu. Thức có 8: Những tác dụng có liên quan đến thần kinh của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân gọi là tiền ngũ thức (5 thức trước), gồm: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức. Tác dụng tương ứng với thần kinh trung khu của não gọi là thức thứ sáu. Chấp tàng thức làm cái Ta vĩnh hằng là thức thứ bảy. Tích chứa và làm dẫn phát trở lại các chủng tử nghiệp gọi là thức thứ tám, còn gọi là tàng thức. Trong đó, thức thứ sáu nếu cùng khởi tác dụng với năm thức trước gọi là Ngũ câu ý thức, nếu hoạt động một mình không tương ứng với năm thức trước thì gọi là Độc đầu ý thức. Lúc nằm mộng gọi là Độc đầu ý thức trong mộng, lúc nhập định gọi là Độc đầu ý thức trong định. Do đó, lúc ngủ nếu để tay đè lên ngực, hoặc thân nằm đè lên tay, hoặc một bộ phận cơ thể nào đó bị kích thích mà tạo ra mộng

thì không phải là tác dụng của Độc đầu ý thức mà là tác dụng của Ngũ câu ý thức.

II/ Các loại mộng

Tình huống nằm mộng của người thường có thể quy làm 4 loại:

1. Ở trong khoảng đã ngủ đủ nhưng chưa tỉnh dậy dễ nằm mộng. Vì thân thể đã nhận được sự nghỉ ngơi đầy đủ nên lúc này mộng thường rõ ràng, dễ chịu.

2. Mới ngủ nhưng chưa ngủ say, thân thể chưa được nghỉ ngơi đầy đủ, lúc này có thể thấy cảnh mộng rất loạn, loại mộng nửa mờ nửa tỏ.

3. Đã thức nhưng nằm nướng chưa dậy, lăn mình qua trùm đầu ngủ tiếp cũng dễ nằm mộng.

4. Thác mộng của linh thể hoặc những lực siêu tâm lý, những điều thấy nghe trong mộng là đến từ cõi giới siêu hình, như trước đã nói không phải ai cũng có kinh nghiệm này, lúc xuất hiện thường rất rõ ràng. Theo kinh nghiệm nhiều người, những mộng trước nửa đêm thường không ứng nghiệm, mộng sau khi ngủ đủ, hoặc những dự cáo của thác mộng hiệu quả

tương đối cao. Người học Phật, đặc biệt là những hành giả tu Thiền, cho cảnh mộng chỉ là vọng tưởng hay huyễn cảnh, dù là thác mộng thực cũng không quan tâm lo lắng.

Mộng mang điềm báo là người nằm mộng biết trước được sự việc chưa phát sinh nhưng sẽ phát sinh trong tương lai. Giống như chuột biết trước hỏa tai, kiến biết trước trời mưa, một loại cỏ lá to trong truyền thuyết Đài Loan biết trước bão, một số con chó biết trước điềm xấu v.v… Vì trước khi sự việc phát sinh thì nghiệp lực đã phát động, nhân duyên đã đầy đủ, nhân quả đã thành thục, không có cách gì tránh được sự xuất hiện của nó. Nhìn trên hiện tượng thì việc chưa phát sinh, nhưng xét trên tính tiềm phục thì sớm đã thành hình. Đối với những người có năng lực dự biết trước, hoặc là do ý thức quá bén nhạy, hoặc có duyên phận đặc biệt đối với một sự việc nào đó, thì sẽ mộng thấy sự việc sắp phát sinh.

Tọa thiền cũng phát sinh năng lực biết trước, cảm ứng trước, thấy trước. Khi người tọa thiền ngồi đến vọng niệm ít dấy khởi, lúc đầu óc thanh tịnh sáng suốt thì ngay trước khi thanh

âm hay hiện tượng phát sinh đã có thể biết trước, nhưng đây không phải là thần thông mà chỉ là độ linh mẫn cao.

Tôi nhớ pháp sư Kế Trình ở Mã lai, trong kỳ đả Thiền thất ở Nhà văn hóa Phật giáo Trung Hoa tại Bắc Đầu, trước khi cây hương cháy hết, người hộ thiền còn chưa đánh kiểng xả Thiền mà Thầy đã nghe trước tiếng kiểng, giống như thời gian chạy ngược, trước sau đảo lộn vậy khiến thầy hết sức kinh ngạc, lạ lùng.

Dùng cách này giải thích những điềm báo thì không cần phải làm ra vẻ huyền áo, nói thần nói quỷ, nếu không sẽ trở thành mê tín. Dù quỷ thần thật sự có, người thần kinh mẫn cảm tự nhiên hệ thống tiếp nhận cũng linh mẫn nên dễ tiếp thu những lực lượng do quỷ thần phát ra. Nhưng điềm báo trước và dự cảm biết trước không phải đều do quỷ thần ban cho, chỉ cần bản thân mình có tâm lực cũng có thể có năng lực này. Do đó, trong cảnh mộng của phàm phu, những cảnh mộng rõ ràng và có điềm báo trước phần lớn là một loại hiện tượng hiển thị những thứ mà thân tâm mình cảm ứng được.

Những loại mộng nói ở trên là những mộng nhỏ hằng đêm trong mộng lớn sanh tử.

Bây giờ nói đến mộng sanh tử trước khi thành Phật, trước khi ra khỏi ba cõi. Chưa ra khỏi ba cõi là "Mộng phần đoạn sanh tử", đã ra khỏi ba cõi nhưng chưa thành Phật là "Mộng biến dịch sanh tử", như Vĩnh Gia Đại Sư nói trong Chứng đạo ca: "Trong mộng rõ ràng có sáu thú, giác rồi rỗng rỗng không đại thiên." Cái mộng này chủ yếu là chỉ mộng phiền não của phần đoạn sanh tử. Nói cách khác, chúng sanh ở trong phiền não sanh tử, không lúc nào, không ở đâu mà không nằm mộng. Từ vô thủy đến nay, nếu chưa ra khỏi sanh tử thì phải lưu chuyển trong sáu đường, giống như đêm dài trôi chậm mà ác mộng lại liên miên, mãi không có ngày cùng.

III/ Mộng đẹp dễ tan

Đương nhiên trong ba cõi cũng có lúc mơ thấy mộng đẹp, như lúc sinh lên cõi trời hay lúc nhập định. Chỉ là "Đêm xuân ngắn ngủi", mộng đẹp chốc lát là hết. Sau khi phúc hết, định mất cũng sẽ quay trở vào ác mộng sanh tử dài vô tận. Như "mộng hóa bướm" của Trang Chu, hay

như "mộng Hàm Đan" đều là mộng đẹp. Trong sử truyện Phật giáo cũng có ghi chép rất nhiều những cảnh mộng trong quá trình tu hành của các vị Đại Đức Cao Tăng. Như Lão Hòa Thượng Hư Vân mộng lên cõi trời Đâu Suất, Hám Sơn Đức Thanh mộng đến phòng tắm của Bồ-tát Văn Thù, Viên Trung Đạo mộng nhận lời mời của em là Viên Trung Lang đến Tây phương Tịnh Độ v.v… Những cảnh mộng này không cái nào là không rõ ràng và đẹp như tranh vẽ, rốt cuộc là thật hay là giả? Nói giả là vì hễ mộng là giả. Nói thật là vì nó tiêu biểu cho tâm cảnh của người tu hành. Chỉ có điều đã biết là mộng thì tất nhiên phải sớm rời bỏ cảnh mộng.

Gần đây cư sĩ Lâm Hiển Chính có dẫn một nữ cư sĩ đến gặp tôi, chú nói với tôi: "Nữ cư sĩ này trước đây không lâu từng bị bệnh phải nhập bệnh viện Vinh Dân, do bệnh tình lạ lùng, các bác sĩ bó tay hết cách, mỗi ngày chỉ chích thuốc và đổ thức ăn vào lỗ mũi để duy trì tính mạng, đến nỗi về sau tìm không được mạch máu nào trên thân để chích thuốc nữa, và cơ bắp đã tóp lại như tổ kiến, sau cùng mất luôn tri giác, các bác sĩ tuyên bố cô đã thành người

thực vật không còn thuốc chữa. Cô nằm như vậy trên giường bệnh suốt sáu tháng, đột nhiên kỳ tích xuất hiện, cô từ từ tỉnh lại, có thể cử động tay chân và nói chuyện nho nhỏ. Nhưng cô trở lại từ một thế giới khác, chớ không phải là người trước kia cha mẹ sanh nữa.

Đây là câu chuyện của người nữ cư sĩ này: "Trong sáu tháng đó, theo kinh nghiệm cảm thọ của con lại chỉ là chuyện của một chốc lát. Con hết sức nhẹ nhàng bay đến một thế giới không có sự lo rầu, cũng không có người ở, nơi đó không có bụi đất, không có những vật dơ, không có âm thanh ồn náo, tất cả hoa cỏ cây cối kể cả đất đai đều do vàng bạc châu báu tạo thành, tất cả của báu trên nhân gian không có cách gì hình dung hay ví dụ được, con chỉ cảm giác nơi này sao mà kiên cố, thanh tịnh, vi diệu. Khi ấy tâm con chợt động, tại sao nơi đây không có đất bùn? Con muốn hái một đóa hoa đem về, nhưng lại nghĩ: Mọi thứ đã hoàn mỹ như vậy, hái hoa chỉ là việc làm dư thừa, cho nên rút tay lại. Trong thế giới không người này, tâm con vui thích không thể dùng lời nói diễn tả được. Không lâu sau đó, con rời khỏi thế giới hoa cỏ cây lá đó, đi

đến một ngọn núi, ở trên đỉnh núi gặp một đôi nam nữ, người nữ đi phía trước có thai, không biết tại sao đột nhiên té ngã, con lập tức chạy đến đỡ cô ấy lên, người nam cũng theo lên, con trao thai phụ cho người nam đó. Rồi con thanh thản nhẹ nhàng bay xuống núi, chợt tỉnh lại. Sau khi tỉnh lại, người nhà cho biết con đã bất tỉnh nhân sự sáu tháng, còn trong cảm giác của con thì chỉ là một chốc lát. Cảnh mộng ngắn ngủi như vậy sao thức dậy đã qua 6 tháng? Con nghĩ mãi không hiểu nên đến thỉnh cầu Sư phụ nói cho con biết cảnh giới trong mộng của con rốt cuộc ở đâu?" Tôi đáp: "Thầy không biết giải mộng, nhưng theo những ghi chép mà Thầy đọc được trong Kinh Phật thì cảnh con thấy tương tự nơi biên địa thai sinh được miêu tả trong kinh Vô Lượng Thọ, lấy thai sen tự nhiên hóa sanh làm cung điện, cái nhỏ 100 do tuần, cái lớn 500 do tuần. Trong cung điện to lớn này, 500 năm tính theo thời gian của cõi Tây Phương, không thấy Phật, không nghe pháp, không gặp Bồ-tát, không gặp Thanh Văn. Đây là do tuy có nguyện cầu sanh về cõi Phật nhưng tâm còn sanh nghi ngờ, nên phải sanh trong cung điện vắng vẻ này."

Người nữ cư sĩ này tại sao đi rồi lại trở về? Có lẽ là vì tình chướng quá nặng, tuy tu phúc tích thiện nhưng không hiểu Phật pháp, không thể đoạn dứt tình ái, nên không nỡ rời chồng con, do đó mà quay trở lại cõi nhân gian.

Cô xác nhận sau khi khỏi bệnh quả thật cô đã sanh cho chồng một đứa con trai khỏe mạnh.

IV/ Mộng của chư Phật

Qua chuyện này, chúng ta thấy thời gian trong mộng rất ngắn mà cõi nhân gian đã qua sáu tháng, thế nên biết mộng đẹp hết sức ngắn ngủi. Nhưng cũng có người trong thời gian ngắn ngủi của nhân gian lại mộng một giấc mộng dài, như "mộng Hàm Đan". Nguyên nhân là vì tiêu chuẩn thời gian thông thường tính theo sự mọc lặn của mặt trời và sự vận động của thân thể. Dưới sự hạn chế về thân thể và môi trường hữu hình cho ta một tiêu chuẩn giống nhau, một khi chúng ta rời khỏi nhục thể và thế giới hữu hình này thì tiêu chuẩn của thời gian không còn nhất định nữa, mà dựa theo sự cảm thọ trong tâm niệm của mỗi người mà thành ngắn hay dài. Tâm niệm hoạt động nhiều thì thấy thời gian

dài, tâm niệm hoạt động ít thì thấy thời gian ngắn.

Do đó, đối với người mới học Phật như chúng ta, lúc này chính là lúc đang mộng một giấc mộng dài triền miên từ vô thủy kiếp đến nay, và toàn là mộng khổ đau. Còn theo các vị Thánh đã giải thoát như Phật Bồ-tát thì thấy thời gian không tồn tại. Vì Như Lai thường tại định, không có lúc nào không định, trong định không có vọng động nên đương nhiên cũng không có thời gian. Chúng sanh thấy thời gian có ngắn dài vì đang nằm mộng.

Hôm kia, một đệ tử buồn bã đến thưa tôi: "Sư phụ! Sư phụ nên cẩn thận giữ gìn, tối qua con mơ thấy Sư phụ qua đời, con nghĩ Sư phụ chưa già lắm, chẳng nên rời chúng con sớm như vậy, nên đau lòng khóc lớn lên: "Sư phụ tôi sao có thể mất chứ?" Khóc đến thức dậy.

Tôi nói: "Chú thật khờ khạo! Sư phụ trong mộng của chú mất, còn Sư phụ ở ngoài đâu có mất. Sư phụ không có dính dáng gì đến cảnh mộng của chú."

Một đệ tử khác hỏi: "Thường có người mộng thấy Sư phụ giáo hóa họ, giúp đỡ họ, lẽ nào cũng không dính dáng đến Sư phụ?"

Tôi đáp: "Cảnh mộng là thật khi đang mộng, ngay lúc mộng thật có Sư phụ, đó là việc trong tâm họ, thậm chí người chưa từng gặp qua sư phụ vẫn có thể mộng thấy sư phụ, sư phụ chẳng hề đi vào trong mộng của họ, nhưng lại cùng nằm mộng với họ."

Cũng vậy, chư Phật Bồ-tát và những người đã giải thoát, biết chúng sanh nằm mộng sanh tử là khổ, chúng sanh cũng thấy chư Phật Bồ-tát vào biển sanh tử cứu giúp họ, còn chư Phật Bồ-tát không cần phải chìm vào biển sanh tử của chúng sanh đồng chịu khổ nạn, vì đã lìa khổ. Đối với chư Phật Bồ-tát, chúng sanh ở trong biển định thanh tịnh của quý Ngài, tuy có đó mà như không. Còn đối với chúng sanh, chư Phật Bồ-tát ở trong mộng lớn sanh tử của chúng sanh, tuy không hiện hữu nhưng như đang tồn tại.

V/ Đại mộng, ai thức trước?

Sau khi chúng sanh nghe được Phật pháp, y pháp tu hành, đặc biệt là những người tu pháp Thiền, dễ dàng phát giác mình đang nằm mộng sanh tử. Ngay khi biết được mình đang ở trong mộng lớn sanh tử là vị ấy đã đi ra khỏi biên giới của đại mộng sanh tử rồi. Tại sao? Vì có sức Thiền định thì dễ dàng nhận ra tâm quá khứ là mê loạn, hỗn tạp không sạch, giống như đang nằm mộng. Do đó, chỉ cần trong quá trình tu trì Phật pháp có được một chút thọ dụng là vị đó sẽ thấy rõ ràng hơn hiện thực cuộc sống, và sẽ càng tinh tấn tu hành, cộng thêm sự dẫn dắt của Phật lý như Vô ngã, Vô thường, Vô tự tánh không v.v… là có thể đánh thức được cơn mộng mê của mình.

Đã biết rõ mình đang nằm mộng lớn sanh tử thì phải tìm cầu con đường xuất ly. Không chỉ phải ra khỏi mộng khổ, mà còn phải ra khỏi cả mộng vui, vì thời gian khoái lạc dễ dàng trôi qua, thời gian khổ sở thì không cùng tận.

Tôi có đọc qua một bài viết trên một tạp chí: Có vị bộ trưởng, ông cháu ba đời đều làm quan lớn, có người nói: "Vị bộ trưởng này không

giống người khác, gia thế tốt, chỗ dựa vững, bối cảnh mạnh, cho nên thuận buồm xuôi gió, như chim bằng bay vạn dặm thẳng lên mây xanh." Người bình thường cho rằng những vương tôn công tử sanh trong gia đình phú quý, từ nhỏ đã sống cuộc sống yến tiệc, tùy ý muốn làm gì thì làm, là chỗ mà nhiều người đêm ngày mong cầu. Nhưng cảm thọ của vị bộ trưởng này lại không như vậy. Lúc được phỏng vấn, ông nói ông không phải sinh ra là có khả năng làm bộ trưởng, ông từ nhỏ tuy không lo lắng việc ăn uống, không phải chịu cái khổ đói lạnh. Nhưng sanh làm con cháu thế gia vọng tộc, ngoài việc phải chịu áp lực từ gia đình và xã hội, còn phải mang sứ mạng hết sức hoàn thành nhiệm vụ. Ông phải nỗ lực nhận sự giáo dục, từ tiểu học đến du học, rồi lấy được bằng tiến sĩ, tuyệt đối không phải là những việc nhẹ nhàng. Trở về nước lại chịu biết bao rèn luyện thử thách, còn phải ở trong chỗ lúc nào cũng phải cảnh giác, chỗ nào cũng phải dụng tâm, người ngoài cuộc không thể nào thể nghiệm được những cay đắng mà ông từng chịu.

Cho nên, mộng phú quý không hẳn là mộng đẹp. Dù là mộng đẹp, lúc tỉnh giấc thì cũng chẳng còn gì. Tuy chẳng còn gì, nhưng khi chưa thức giấc chẳng nên xem thường. Muốn đừng thấy ác mộng phải cố gắng thực hành các việc lành như bố thí v.v... Muốn có mộng đẹp được phú quý hoặc sanh cõi trời thì phải giữ 5 giới tu 10 điều lành, cho đến thực hành Thiền định thế gian. Muốn tỉnh khỏi giấc mộng sanh tử trong 3 cõi thì phải khai mở trí tuệ vô ngã. Thế nên trước khi tỉnh mộng, phải làm các Phật sự trong mộng lành, tức là thường ngày thân không làm việc ác, miệng không nói lời xấu, ý không khởi tà niệm. Như thế có thể bảo đảm đêm không nằm ác mộng, ngày chẳng gặp việc xui. Ngày tỉnh mộng ra khỏi sanh tử cũng sẽ không còn là vô hạn kỳ nữa. ★

BÀI 08.
PHÁP HỶ VÀ THIỀN DUYỆT

*** Lời Dẫn**

Tôi mong mỏi tất cả mọi người đều có thể thể hội được kinh nghiệm tu hành "mọi lúc có pháp hỷ, nơi nơi có Thiền duyệt". Vì chúng ta có phiền não nên thường cảm thấy không tự tại, đã nghe được Phật pháp thì phải lấy Phật pháp hóa giải các phiền não.

I/ Phương pháp tu hành:

Có hai phương pháp

1. Dùng giáo lý để khai thông

Dùng giáo lý Phật pháp khai thông những phiền não trong nội tâm, tức được "pháp hỷ". Lúc nào cũng nhờ giáo lý giúp chúng ta tiêu diệt vọng tưởng chấp trước, trừ bỏ trung tâm tự ngã. Mỗi lần gặp khó khăn, đau khổ, chúng ta phải dùng giáo lý Phật pháp giải trừ những áp lực, gánh nặng và sự không tự tại đè lên tâm lý.

2. Rèn luyện thân tâm

Dùng phương pháp tu rèn luyện thân tâm chúng ta, chủ yếu là tọa thiền, lễ Phật, tụng kinh v.v… Những phương pháp này giúp chúng ta lấy chánh niệm thay thế vọng niệm. Sau đó, nhờ chánh niệm thống nhất tạp niệm, cuối cùng đến chỗ không niệm. Quá trình tu hành này sẽ cho ta "Thiền duyệt".

II/ Thân tâm chuyên nhất

Sau khi dùng chánh niệm tiêu trừ tạp niệm, trung tâm tự ngã sẽ từ tán loạn đến tập trung. Lúc có thể tập trung là lúc có thể chỉ huy chính mình rồi. Khi tâm tập trung trở thành tâm chuyên nhất, lúc đó sẽ phát hiện sự tồn tại của mình không còn quan trọng nữa. Cá nhân không quan trọng tức là chỉ mình và cảnh, mình và người, cho đến thân và tâm đã không còn đối lập nữa. Đã không đối lập thì đối với bên trong, thân không còn là gánh nặng, đối với bên ngoài, sẽ không có sự tìm cầu hoặc kháng cự, nội tâm luôn ở trong trạng thái thanh bình, an lạc.

Trong kinh Phật ghi chép, nơi nào hay thời đại nào không có Phật pháp mà có thể nghe

được quỷ thần hay hóa nhân nói một câu hay nửa câu kệ Phật pháp cũng có thể được pháp hỷ vô lượng. Trong thế giới chúng ta, người chưa nghe qua Phật pháp rất nhiều, các vị chẳng những được nghe Phật pháp, mà còn ít nhất nghe được cả tuần lễ, tuy chưa được giải thoát, nhưng có thể dùng Phật pháp đã nghe được tùy lúc giúp mình xử lý các thứ vấn đề trên mặt tâm lý và quan niệm.

Vì mọi lúc đều tu hành dưới sự dẫn dắt của Phật pháp, cho nên không phút giây nào có thất vọng, đau khổ, bi ai, oán hận hay tật đố.

III/ Nhận biết pháp hỷ

Quý vị rốt cuộc đã nghe được những gì về Phật pháp? Nghe Phật pháp nhiều rồi quý vị có thể sẽ hỏi: "Làm sao chúng tôi mới được vui mừng? Câu nào khiến chúng tôi được hoan hỉ?" Có khi vì chúng ta đã nghe quá nhiều, ngược lại làm cho mình không hiểu rõ sao gọi là Phật pháp. Giống như chúng ta hằng ngày đều hít thở không khí, nhưng có được bao nhiêu người có cảm giác thân thiết, ý thức được không khí khiến chúng ta có được cuộc sống và sinh mạng?

Các vị từng nghe qua "nhân quả", "nhân duyên", "tín tâm", "sám hối", "tàm quý", cũng nghe qua "cúng dường", "phát nguyện", "hồi hướng", "thả lỏng mình", "mở cửa tâm" v.v... Đừng đóng chặt cứng cửa tâm, hãy mở rộng cửa tâm khiến cho tất cả niệm tự do ra vào, mà trong tâm đối với bất cứ thứ gì cũng không lấy bỏ v.v... Những thứ các vị nghe được đó có kể là Phật pháp không?

Sự thực, những thứ này là Phật pháp đại cương, cũng có thể nói là Phật pháp tổng trì.

Tín ngưỡng Tam bảo, bạn sẽ không mất phương hướng tiến lên phía trước. Tin nhân quả, bạn sẽ không oán trời trách người hay đắc ý quên mình. Tin nhân duyên, bạn sẽ không xem việc đau khổ là vĩnh viễn, việc may mắn là thực tại. Biết dùng tâm tàm quý, bạn sẽ không có tâm kiêu căng, ngạo mạn, cũng không có tâm tật đố.

Chúng ta phát nguyện cúng dường là đem thân tâm dâng hiến cho Tam bảo để tu trì Phật pháp, tiếp nhận Phật pháp và phụng sự chúng sanh. Sau khi dâng hiến mình rồi thì việc của mình đã không còn quan trọng nữa. Vì

chúng sanh quan trọng hơn mình. Lúc bạn có thể xem chúng sanh quan trọng hơn mình là lúc bạn sẽ không còn phiền não vì mình nữa, và đương nhiên sẽ được hoan hỉ.

Đức Phật dạy chúng ta thiểu dục, tri túc, biết tàm quý. Chỉ có thiểu dục, tri túc mới khiến chúng ta an tâm tu học Phật pháp, và cũng chỉ có thiểu dục tri túc mới hay làm phát khởi tâm tàm quý. Sau khi biết tàm quý mới có thể sám hối những tội lỗi nghiệp chướng xưa kia. Sau khi sám hối, tâm ta mới được an lạc. Đây là Phật pháp, đây là pháp hỷ.

Như vậy, những phương pháp khiến chúng ta có thể được pháp hỷ thật sự rất nhiều. Kinh dạy: "Phật pháp khó nghe nay đã nghe", có thể nghe được nhiều Phật pháp, tuy chưa thân chứng Thể tính hoặc Không tính của chư pháp, nhưng có thể nghe được chánh pháp của Phật, là điều đáng cho chúng ta hoan hỉ.

IV/ Thể hội Thiền duyệt

Khi đả thiền thất là chúng ta miên mật rèn luyện thân tâm. Lúc mới vào Thiền đường, vì thân thể chưa thích ứng với cách tu thiền nên

có nhiều chướng ngại, cảm thấy nặng nề, đau đớn, khó chịu. Nhưng sau khi trải qua sự luyện tập tọa thiền, cơ bắp và thần kinh đã buông lỏng rồi, kinh mạch trong thân thể đã thông, điều này khiến cho thân thể phát sinh cảm giác nhẹ nhàng như trút được gánh nặng. Cảm giác nhẹ nhàng và an định này có thể mang đến cho chúng ta Thiền duyệt.

Đây là vì có thể dùng "phương pháp" tập trung sức chú ý, khiến tâm tản mác, tạp loạn của ta dần dần tập trung, sau đó chuyên nhất, hoặc gần chuyên nhất. Lúc đó tự nhiên sẽ giảm thiểu những xáo động trong tâm, và cảm giác bất lực khi tâm không theo mình, cảm giác mình đang sống trong tâm cảnh tràn đầy tự tin và sức sống, vừa sáng suốt vừa ổn định. Thường biết rõ mình đang ở trong tình huống nào, cũng thường hay biết phàm việc gì cũng ở nơi ta, không cần phải có tâm được mất, ta người, không cần phải buồn bã, khổ não. Đây chính là Thiền duyệt.

Tôi thường dạy các vị "buông thả thân tâm", các vị từ từ đã làm được rồi. Biết cách buông thả sự căng thẳng trong thân tâm chính

là các vị đã nếm được hương vị ban đầu của Thiền duyệt rồi.

V/ Biết cách buông thả

Lúc tọa thiền có thể luyện tập buông thả thân tâm, thì bất cứ lúc nào cũng có thể luyện tập. Sau khi luyện tập phương pháp buông thả một thời gian thì lúc nào cũng có thể buông thả thân tâm.

Buông thả thân tâm chính là nghỉ ngơi. Lúc đầu óc cần nghỉ ngơi nên để nó nghỉ ngơi. Lúc thân thể, cơ bắp, thần kinh căng thẳng cũng nên cho nó nghỉ ngơi. Nên để đầu óc và thân thể có được sự nghỉ ngơi đầy đủ, chẳng dùng đầu suy nghĩ, mắt thấy, tai nghe, thân xúc chạm, như thế thì thoải mái làm sao! Trong cuộc sống thường ngày, giữ thân tâm an định, nhẹ nhàng cũng là sự thể nghiệm về Thiền duyệt, như vậy trong đời sống của chúng ta, nơi nơi đều có Thiền duyệt.

Bài này tôi giảng hai từ "Thiền duyệt" và "pháp hỷ", hai từ này tương quan mật thiết với nhau, các vị ít nhất cũng đã có được một trong

hai. Tôi chúc các vị "Mọi lúc pháp hỷ, nơi nơi Thiền duyệt". ★

BÀI 09.
TÂM TỊNH QUỐC ĐỘ TỊNH

∗ Lời Dẫn

Cho đến nay, thế giới chúng ta ở còn chưa thể gọi là thế giới tịnh độ. Nơi chúng ta ở, trên thực tế là sự khắc họa của tâm cảnh. Mỗi người vì tâm cảnh khác nhau nên cảm thọ cảnh giới khác nhau. Lúc trong tâm vui sướng hớn hở thì thấy thế giới tốt đẹp, nếu trong tâm mệt mỏi hay có phiền não thì thấy thế giới, môi trường xung quanh đều không được như ý. Trước khi thành Phật, trước khi giải thoát, hoàn cảnh ảnh hưởng đến tâm chúng ta, cho nên có câu 'tâm theo cảnh chuyển'. Đương nhiên tâm chúng ta cũng có thể làm thay đổi hoàn cảnh, đó là 'cảnh theo tâm chuyển'.

Vào thời Cổ đại, Mạnh Mẫu ba lần dời nhà, vì cho rằng môi trường tốt sẽ khiến con bà phát triển toàn diện, khỏe mạnh về mặt nhân cách và tâm lý. Theo lập trường Phật giáo, thế giới

này có sức cám dỗ rất mạnh, chướng ngại rất nhiều, không cách gì khiến chúng ta tu hành thuận lợi, do đó Đức Phật Thích Ca Mâu Ni mới giới thiệu Đức Phật A Di Đà ở thế giới Tây phương Cực Lạc. Đức Phật A Di Đà có nguyện lực từ bi rộng lớn, chúng sanh nào có ý nguyện sanh về thế giới Tây phương Cực Lạc, Ngài sẽ đến tiếp dẫn. Sau khi đến Tây phương, sống trong môi trường tốt đẹp, tu hành sẽ dễ thành công. Cho nên nhất định phải thay đổi môi trường, làm cho môi trường thanh tịnh, cho nên có câu "gần mực thì đen, gần đèn thì sáng", làm cho môi trường ảnh hưởng chúng ta khiến nhân cách chúng ta được thăng hoa, tâm được thanh tịnh.

'Cảnh theo tâm chuyển' là theo một cách nhìn khác. Thế giới này tuy chẳng phải tịnh độ, tuy không giống cõi tịnh của Phật A Di Đà, nhưng nếu dựa vào sự nỗ lực của mình, tuy chưa đến thế giới Tây phương Cực Lạc, ngay nơi thế giới này cũng thấy thanh tịnh.

∗ Tâm là gì?

Tâm chia làm hai: Vật chất và tinh thần. Tâm vật chất là chỉ trái tim, bộ não. Người ta

thường nói: "Tâm tôi buồn quá!" hay "Việc phiền phức thế này làm cho tôi đau đầu!" Tâm buồn là tâm nôn nóng, trái tim phụ tải quá nhiều; đau đầu là trong tâm phiền não, tâm tình nóng nảy.

Tâm tinh thần bao gồm tình cảm, lý tính, tư tưởng, quan niệm v.v… Mấy thứ này tuy có liên quan đến bộ não, nhưng bộ não không có nghĩa là tinh thần, bộ não là chỗ tinh thần nương tựa, tinh thần là công năng sinh ra từ bộ não.

Theo lập trường Phật học, ý căn trong tế bào não cộng thêm ý thức mới là tâm. Người chết rồi, não tuy còn nhưng không có tình cảm, tư tưởng. Máy tính, băng ghi âm có thể ghi lại ký ức, nhưng chúng không có tư tưởng. Bộ não có sinh mạng, có tinh thần mới gọi là tâm.

I/ Tâm phiền não và tâm thanh tịnh

Tâm của Phật giáo là chỉ tâm phiền não và tâm thanh tịnh. Bạn, tôi, anh ấy, tham, sân, si, vô thường, khổ v.v… là tâm phiền não. Bạn, tôi, anh ấy là ý phân biệt, là phản ứng sinh ra khi tiếp xúc với người, vật, việc.

Có người hỏi tôi: "Kinh Phật nói không chấp trước thì không phân biệt, không phiền não, chúng ta có thể không phân biệt hay không?"

Tôi đáp: "Không thể được. Ngay lúc này anh hỏi tôi đáp, giữa chúng ta không có phân biệt sao?"

– "Tất cả tôn giáo đều giống nhau, chỉ là dùng danh từ khác nhau mà thôi, có tôn giáo gọi là Phật, có tôn giáo gọi là Giê-su, Thượng đế, Thần…"

Tôi nói: "Không giống nhau, trong giống có khác, trong khác có giống."

Như một người nữ, đối với cha, cô là con gái, đối với chồng, cô là vợ, đối với con, cô là mẹ, đối với thầy, cô là học sinh. Tuy đồng là một người, nhưng từ góc độ, tầng lớp, cách nhìn khác nhau thì không hẳn là một người. Do đó, vì lập trường tôn giáo, hay lập trường thân phận khác nhau nên cách nhìn hoàn cảnh hay đối tượng cũng khác nhau. Thế nên, làm sao có thể không phân biệt chứ?

Tuy mọi việc, mọi hiện tượng, mọi người đều có vị trí, lập trường và hoàn cảnh khác nhau, nhưng trên mặt cảm thọ của mình, đừng cho là chúng có xung đột hay không xung đột với mình. Loại cảm thọ phân biệt này càng ít thì sẽ thấy thế giới càng thân thiện.

"Nhà anh có việc, nhà anh ấy có việc, nhà tôi không việc", tôi thường dùng ba câu này để khai thông những vấn đề liên quan đến anh, tôi, anh ấy. Tuy có phân biệt anh, tôi, anh ấy, nhưng chính mình không sanh phiền não, đây là tâm cảnh và tâm lượng của Bồ-tát. Chúng ta tuy không phải là Bồ-tát, nhưng cũng có thể học theo, bắt chước theo. Nhà anh ấy có việc giúp anh ấy, nhà anh có việc giúp anh, nhưng chính mình không việc, những gì mình làm đều là vì anh, vì anh ấy. Dùng tâm thái này quan tâm nhiều đến người khác thì sẽ giảm thiểu những xung đột và mâu thuẫn với người, do đó cũng không sanh phiền não.

Tham sân si là biểu hiện cụ thể của anh, tôi, anh ấy. Cái gọi là anh, tôi, anh ấy thật ra là ngã chấp. Có ngã (tôi) mới biết có anh, có anh

ấy, có các tâm niệm tôi muốn, tôi không muốn v.v...

Người đời thường khuyên người khác đừng tham, đừng sân. Nếu muốn bản thân một người hoàn toàn không tham không sân là rất khó. Người hoàn toàn không tham không sân là Thánh nhân rồi. Lấy tiêu chuẩn Thánh nhân để tự kỳ vọng thì được, chớ không nên yêu cầu kẻ khác hay chính mình đều lập tức trở thành Thánh nhân.

Với người, vật, cảnh chán ghét muốn bỏ mà không bỏ được, với người, vật, cảnh ưa thích muốn có mà không có được, thì sẽ có tâm sân. Những điều này có quan hệ rất lớn với thân thể và quan niệm. Thân và cuộc sống tương quan mật thiết với nhau, có lợi cho cuộc sống thì tham, tham không được thì sân. Có lợi cho thân, không muốn chia lìa mà bị bức bách phải chia lìa liền khởi lòng sân. Có xung đột với danh lợi của mình, hay quan điểm khác với mình, liền khởi tâm không thích, đây cũng là sân.

II/ Trí tuệ như gương, phiền não như đất

Tâm thanh tịnh cũng là tâm trí tuệ Phật. Tâm phiền não làm ta đau khổ, khiến ta trôi lăn trong sáu đường. Tâm phiền não càng ít, cấp bậc đầu thai càng cao, trí tuệ càng tăng trưởng. Trí tuệ như gương, phiền não như đất, gương bị đóng bụi là ngu si, phủi bụi đi liền hiện trí tuệ. Khi Lục Tổ Huệ Năng đến đạo tràng của Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn thì xảy ra một việc: Ngũ Tổ sắp Niết Bàn, muốn truyền y bát, bảo các đệ tử mỗi người làm một bài kệ. Đại đệ tử Thần Tú viết một bài kệ lên tường: "Thân là cây Bồ đề. Tâm như đài gương sáng. Luôn luôn phải lau chùi. Chớ để dính bụi bặm." Ý bài kệ này là bỏ trừ những phiền não trong tâm để hiển thị trí tuệ. Ngũ Tổ xem bài kệ rồi dạy các đệ tử đốt hương lễ bái, siêng năng thực hành thì sẽ có công đức rất lớn.

Lục Tổ làm một bài kệ khác: "Bồ đề vốn không cây. Gương sáng cũng chẳng đài. Xưa nay không một vật. Chỗ nào dính bụi bặm." Ngài cho rằng Bồ đề vốn không phải là cây, tâm cũng không phải là gương, đã không cây không

gương làm gì có bụi trần, vậy bất tất phải phủi bụi, cảnh giới này càng cao hơn.

Nhưng pháp thân phải dựa vào sắc thân tu hành, phải lấy sắc thân máu thịt này tu hành Phật đạo mới có thể khai ngộ, giải thoát, thành Phật. Cho nên thân thể rất quan trọng, nó là công cụ tu hành, và cũng là nơi tụ tập của phiền não.

Tâm chúng ta chẳng tham thì sân, ngu si không trí tuệ, cho nên phải bắt đầu từ việc giảm thiểu tham sân mới biết được trí tuệ là gì. Có người lúc niệm Phật hay tụng kinh sanh khởi tạp niệm vọng tưởng, không thanh tịnh, đây là việc bình thường. Vì tâm không thanh tịnh nên phải tu hành. Người mới tu phải tin mình có phiền não mới phải tìm cầu trí tuệ. Phiền não đoạn tận thì thấy được trí tuệ, trí tuệ viên mãn là đồng với tâm Phật. Tâm Phật và tâm chúng sanh vốn giống nhau, khác nhau là vì tâm chúng sanh có phiền não, tâm Phật không phiền não. Đây là tâm trí tuệ thanh tịnh, đạt được tâm này thì có thể thấy được tính Bất động và tính Không của Phật.

Tâm thanh tịnh là trí tuệ tự chiếu và hay chiếu người, Phật tính là bản lai diện mục của mình, ở phàm không bớt, ở Thánh không thêm. Có vị Thiền sư sau khi khai ngộ, có người hỏi Ngài đã thấy gì, Ngài đáp: "Sáng sớm sau khi thức dậy, xoay mình đụng vào vách tường, mới phát hiện té ra lỗ mũi tôi hướng xuống." Ý là Phật tính chỗ nào cũng có, vốn tự đầy đủ. Lúc tâm phiền não còn, tức còn trong mê thì không thấy được Phật tính. Lúc trí tuệ hiển hiện, tức đã khai ngộ, bất cứ thấy cái gì thì cái đó là Phật tính, đó cũng gọi là Tâm Vô Phân Biệt, hay Tính Vô Sai Biệt.

III/ Không khởi tham chấp là tâm thanh tịnh

Câu "Tâm tịnh quốc độ tịnh" xuất xứ từ "Phẩm Phật quốc" trong kinh Duy Ma Cật, nguyên văn là "Do tâm tịnh mà cõi Phật tịnh". Ý là nói sau khi tâm thanh tịnh thì ngoại cảnh cũng sẽ thanh tịnh. Ngoại cảnh chỉ cảnh giới năm dục của mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, cũng gọi là năm trần. Hình sắc đẹp là hình sắc đẹp, âm thanh hay là âm thanh hay, thức ăn uống ngon là thức ăn

uống ngon…, đối diện với tất cả những thứ này, tâm tuy rõ biết mà không khởi tham đắm, đấy là tâm bất động thanh tịnh. Tâm bất động hay tâm không ô nhiễm không tùy thuộc vào chúng ta có tiếp xúc hay không tiếp xúc với ngoại cảnh, mà tùy thuộc vào chúng ta buông được không, bỏ nỗi không. Nếu có thể luyện tập từ từ, không phiền não vì những việc quá khứ, không lo nghĩ những việc tương lai, thì tâm sẽ từ từ tiếp cận tới cảnh giới thanh tịnh.

Trong những công án Thiền tông của Nhật bản có một tắc rất thú vị: Có hai vị Tăng là sư huynh đệ, rất nỗ lực tu hành. Một hôm trên đường hành cước, họ đi đến một con sông và chuẩn bị qua sông thì gặp một cô gái cũng muốn qua sông, nhưng sau cơn mưa lớn, nước sông dâng cao và không có thuyền bè, cô gái rụt rè chẳng dám lội qua. Người sư huynh khởi tâm nghĩa hiệp bồng cô gái qua sông, sau đó thì đường ai nấy đi. Nhưng suốt chặng đường tiếp đó, người sư đệ không ngừng trách sư huynh: "Huynh là người xuất gia sao lại tiếp xúc với nữ nhân, huynh ôm cô gái qua sông là phạm đại giới." Sư huynh chẳng nói chẳng rằng, mặc

nhiên như không. Tối hôm đó, người sư huynh nằm xuống là đánh một giấc tới sáng, còn người sư đệ thì trăn qua trở lại, đối với việc làm ban ngày của sư huynh ôm ấp không buông, cho rằng huynh ấy đã phạm giới mà không biết sám hối. Sư huynh thức dậy thấy sư đệ cả đêm không ngủ mới hỏi nguyên nhân, rồi nói: "Tôi ôm cô gái qua sông rồi liền buông xuống, còn đệ tại sao đến giờ vẫn còn ôm cứng cô ấy chẳng buông?"

Câu chuyện này cho thấy người sư huynh không bị ngoại cảnh làm ô nhiễm. Tuy có tiếp xúc với ngoại cảnh nhưng không bị ngoại cảnh làm tâm dao động, hoặc khởi tham sân, tiếp xúc với cái gì thì chỉ là tiếp xúc với cái đó. Đối với ngoại cảnh đã tiếp xúc, qua rồi là cho qua, không còn vướng mắc nơi tâm, đó chính là tâm thanh tịnh. Thường giữ tâm thanh tịnh không phải việc dễ, nhưng nếu làm thử theo cách trên, tuy chưa thể đối với mọi sự đều giữ được tâm không động, nhưng có thể giảm bớt phiền não.

Giữ tâm thanh tịnh không phải là việc cực kỳ khó khăn, nếu không thể hằng thanh tịnh, thì chỉ cần một giờ thanh tịnh, thậm chí

một phút thanh tịnh cũng tốt. Chỉ cần luyện tập thanh tịnh thì có thể hưởng thọ được một phút thanh tịnh, khoái lạc, tự tại.

Người hiểu lầm Phật pháp, hoặc không biết tu hành rất có thể sẽ phát sanh hiện tượng ngăn cách hoặc chán ghét thế giới hiện thực.

Tôi lấy thêm một tắc công án khác cung cấp cho quý vị tham khảo: Vào thời Đường, có hai mẹ con nọ cúng dường một hành giả trong nhiều năm. Một hôm người mẹ muốn thử xem hành giả này tu có thành công không, nên bảo con gái: "Hôm nay khi đưa cơm xong, con ôm Thầy ấy một cái xem sao." Cô gái vâng lời làm theo. Ngày hôm sau người mẹ hỏi hành giả: "Con gái tôi thế nào?" Hành giả đáp: "Cây khô tựa núi lạnh."

Người đời thường cho rằng có thể đối với nữ sắc không động tâm đã là người tu hành có công phu. Nhưng bà già này cho rằng vị này tu chưa tốt, nên lấy chổi chà quét đuổi Thầy đi, rồi đốt cháy thảo am nơi Thầy đã cư trú. Câu chuyện này cho thấy vị hành giả trên đã có công phu nhưng chưa khai ngộ. Tuy đối cảnh không động tâm nhưng lại quay ngược với hiện thực

cuộc sống, đó là cách tu chết. Cho nên, ý nghĩa của không bị ngoại cảnh làm ô nhiễm là phải nhận biết ngoại cảnh nhưng không bị ngoại cảnh làm dao động. Sau khi tâm thanh tịnh, ngoại cảnh sẽ thanh tịnh.

IV/ Âm thầm thay đổi từ trong ra ngoài

Làm thế nào để ngoại cảnh thanh tịnh, quốc độ thanh tịnh? Trước tiên phải khai ngộ từ trong nội tâm, tức là phải làm chánh quan niệm của mình và xây dựng lòng tin, đồng thời phải dùng giới định huệ để tịnh hóa thân tâm. Trong quá trình tu hành sẽ nhận ra thân không thanh tịnh, tâm không thanh tịnh. Nhận ra thân tâm không thanh tịnh chính là biểu hiện đang hướng đến thanh tịnh. Sau khi bản thân thanh tịnh, kế đó dùng thời gian và sự nhẫn nại của mình ảnh hưởng đến những người trong gia đình và tất cả những ai mà mình tiếp xúc hàng ngày. Rồi bản thân mình phải thường xuyên kiểm thảo mọi hành vi, quan niệm và tâm niệm mình, âm thầm thay đổi, gây ảnh hưởng đến xung quanh, thế là có thể khiến cho quốc độ thanh tịnh.

Hoạt động xây dựng Pháp Cổ Sơn của tôi đã bắt đầu tiến hành, mục tiêu của việc xây dựng Pháp Cổ Sơn là: "Nâng cao phẩm chất con người, xây dựng cõi Tịnh độ nhân gian." Ý nghĩa của nó là bắt đầu cải thiện nội tâm của mỗi người. Lúc có phiền não, lúc đối với người không lành phải kịp thời phát hiện mình đang khởi tâm gì, động niệm gì. Chúng ta đương nhiên không có cách gì giống như Thánh nhân không khởi niệm xấu, không hành động xấu, nhưng có thể từ từ nhận biết mình đang làm gì, thường phải phản tỉnh, hoặc lỡ nói lời xấu, hoặc lỡ làm việc sai phải sanh lòng hổ thẹn, sanh tâm sám hối. Nếu biết thật thà, thành khẩn thì phẩm chất con người nhất định tăng lên, nhân cách chắc chắn sẽ cao thượng hơn người thường, nên sẽ nhận được sự cung kính từ người khác. Nếu đệ tử Phật ai ai cũng đi theo con đường này thì ngoại cảnh sẽ càng ngày càng thanh tịnh. "Xây dựng cõi tịnh độ nhân gian" không phải là khẩu hiệu suông, không phải là mơ ước rỗng, mà là toàn thể dân chúng phải quan tâm đến xã hội hiện đại, là sự nghiệp mà mỗi người phải nỗ lực thực hành thì cõi tịnh độ nhân gian mới có thể sớm xuất hiện. ★

BÀI 10.
TỊNH ĐỘ NHÂN GIAN

I/ Nhân gian là gì?

Người đời nói về nhân gian là chỉ mối quan hệ giữa người với người. Nhưng trên mặt Phật học, "nhân gian" có ý là "làm người", ở Nhật Bản, chữ "nhân gian" cũng được giải thích là "nhân loại".

Nhân loại là một loài của chúng sanh. Trong Phật pháp, chúng sanh có ba cách phân: 1. Ngũ thú, tức là năm loại chúng sanh, 2. Lục thú, tức là sáu loại chúng sanh, 3. Thập pháp giới, tức là mười loại chúng sanh.

Ngũ thú và lục đạo đều chỉ phàm phu, thập pháp giới gồm luôn cả phàm phu và Thánh nhân. Người là một trong ngũ thú, ngũ thú là từ "nhân" mà nhìn thấy "quả" khác nhau. Chữ "thú" có nghĩa là "hướng đi". Xem chúng ta trong một đời rốt ráo tạo những nghiệp gì thì sẽ đi đến nơi mà chúng ta phải đến. Năm loại là:

Địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, người, trời. Như thế, từ năm nơi này mà biết được chúng ta đã tạo nhân của loại nào. Ví dụ: Tạo nhân địa ngục thì vào địa ngục, tạo nhân người thì đến cõi người.

Người là một trong lục đạo. Đạo có nghĩa là "con đường", đứng trên vị trí của quả mà nói, chúng ta đang ở con đường nào thì gọi là 'đạo' đó. Ví dụ: Đời trước tạo nhân người thì đến nhân đạo, cũng tức là đi trên con đường "người". Sao gọi là "lục đạo"? Là ngũ thú cộng thêm a-tu-la. Tại sao ngũ thú không có a-tu-la? Vì a-tu-la có thể ở cõi người, cũng có thể ở cõi trời, cõi súc sanh, cõi ngạ quỷ. Hễ người, quỷ, thần nào quá dữ, hoặc động vật nào vừa dữ vừa linh đều có thể gọi là "a-tu-la".

Theo Kinh Phật ghi chép, a-tu-la thường ở cõi người làm việc mờ ám, hoặc lên trời đánh nhau với thiên nhân như Tôn Ngộ Không đại náo thiên cung, và mỗi lần đấu với thiên nhân chúng đều thất bại, sau đó thì trốn về nhân gian, nhân gian không chỗ trốn thì trốn vào nước, vào cây cối hoặc vào cọng sen, chúng có thể biến lớn, có thể biến nhỏ.

Nói về thập pháp giới thì người là một giới trong đó. Thập pháp giới gồm Tứ Thánh và lục phàm, lục phàm là sáu pháp giới, cộng thêm bốn hạng Thánh là Thanh Văn, Duyên Giác của Tiểu thừa, Bồ-tát của Đại thừa và Phật. Phàm tất cả chúng sanh, từ tầng lớp thấp nhất đến tầng lớp cao nhất, đều ở trong thập giới.

Căn cứ theo kinh điển, ý nghĩa của "nhân gian" là: 1. Trong Trường A-hàm quyển 2, Kinh Thế Ký, phẩm Đao Lợi Thiên, Phật dạy: "Ta xưa ở nhân gian, thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện." "Ta" chỉ cho Phật. Lúc Phật tu hành ở nhân gian, thân miệng ý đều thiện, tức là thập thiện nghiệp. Tu Thập thiện nghiệp có thể được quả báo cõi trời người. 2. Trong Trung A-hàm quyển 36, Kinh Văn Đức chép: "Qua lại cõi trời người 7 lần nữa thì đến mé khổ." Nghĩa là bậc Thánh Nhập Lưu (Tu-đà-hoàn) muốn chứng Tứ quả (A-la-hán) thì phải đến nhân gian 7 lần nữa, chỉ đến khi chứng được quả A-la-hán thì mới không trở lại nhân gian, và thoát khỏi biển khổ sanh tử.

Có thể định nghĩa nhân gian theo các cách sau:

– "Nhân gian" được phiên dịch từ tiếng Phạn Ma-nô-xà (manusya).

– Luận Lập Thế A-tỳ-đàm quyển 6 giải thích chữ "nhân đạo" có 8 nghĩa: Thông minh, thù thắng, ý vi tế, chánh giác, trí tuệ tăng thượng, có thể biện biệt hư thực, chánh khí của Thánh đạo, nơi phát sinh nghiệp thông huệ. Những định nghĩa này mới nghe dường như phức tạp, thực ra rất đơn giản. Vì người có những năng lực phân biệt, phân tích, ghi nhớ, suy nghĩ, nên gọi là người. Quan trọng hơn là trong sáu đường chúng sanh, chỉ có người là đạo khí để tu hành Phật pháp, tức là thân người là công cụ để tu hành Phật pháp, còn những chúng sanh khác không dễ trở thành công cụ tu hành. Và vì thân chúng sanh không giống nhau, đời này là người, đời sau không chắc là người, nên lúc được thân người là lúc tu hành tốt nhất.

– Kinh Đại Niết Bàn quyển 18 viết: "Người, nghĩa là nhiều nhân nghĩa; lại nữa, người, thân miệng mềm mại; lại, người có nghĩa là kiêu mạn; lại, người có nghĩa là phá kiêu mạn." Thực ra còn nhiều thứ khác mà con người sở hữu, như ngoài kiêu mạn còn có tật đố. Các

động vật khác có lẽ cũng có tâm tật đố, nhưng tâm tật đố của con người mạnh hơn hết. Các động vật khác có thể có tâm hoài nghi. Nhưng kiêu mạn thì chỉ có người mới có. Tại sao? Vì con người có khả năng suy nghĩ, lấy tự ngã làm trung tâm, cộng thêm suy xét, so sánh v.v… sẽ sinh ra tâm kiêu mạn.

– Từ tiếng Phạn "Ma-nô-xà" (nhân gian), phiên dịch thành tiếng Trung là "suy nghĩ" và "người suy nghĩ". Điều kiện cấu tạo của động vật có 4: Tế bào, thần kinh, ghi nhớ, suy nghĩ. Càng là động vật hạ tầng, điều kiện cấu thành càng ít, chỉ có con người là 4 điều kiện đều có đủ. Những động vật cao tầng khác, như chó, khỉ v.v… nhiều lắm là có chút ít khả năng ghi nhớ. Duy nhất chỉ có con người là có khả năng suy nghĩ.

II/ Nhân gian ở đâu?

Chúng ta đã biết rõ con người sống ở thế gian này, nhưng không phải chỉ có thế giới này có người. Kinh Phật nói thế giới này ở trên một ngọn núi hữu hình, nhưng chúng ta không nhìn thấy, đó là "núi Tu Di".

Đỉnh núi Tu Di là nơi thiên nhân cư trú, tầng cuối cùng là nơi ở của chúng sanh địa ngục, bốn bên núi Tu Di là bốn đại châu mà con người có thể ở. Chúng ta ở phía Nam núi Tu Di, phía Đông, Tây, Bắc cũng có người trú. Thọ mạng, phúc báo và cảnh giới thiên nhiên ở 4 nơi này đều khác nhau. Chúng ta không biết Đông, Tây, Bắc của núi Tu Di ở chỗ nào. Nhưng trong kinh Phật nói con người có thọ mạng lâu dài nhất là ở phương Bắc, mỗi người sống đến 1000 tuổi.

Ngoài quả địa cầu mà chúng ta biết, nơi khác có hay không có người ở? Có người hỏi "thân người khó được", hay "một phen mất thân người, muôn kiếp khó được lại", tựa hồ như nói rất khó được làm người, khả năng mất thân người rất lớn, cơ hội được làm người rất nhỏ, nhưng người trên trái đất càng ngày càng nhiều, đây phải chăng là không tương ứng với Phật pháp?

Trong Kinh Phật nói, thế giới Ta bà lấy núi Tu Di làm trung tâm, mà thế giới lấy núi Tu Di làm trung tâm chỉ là một tiểu thế giới, một ngàn tiểu thế giới là một trung thiên thế giới, một ngàn trung thiên thế giới là một đại thiên

thế giới. Thế giới Ta bà này của chúng ta có bao nhiêu nơi giống trái đất này? Tuy mắt chúng ta không nhìn thấy, nhưng cả thế giới Ta bà này chính là phạm vi giáo hóa của một Đức Phật, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là Giáo chủ cõi Ta bà. Các vị đừng lầm cho là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni chỉ là Giáo chủ trên trái đất chúng ta, Ngài là Giáo chủ của cả Đại thiên thế giới. Và trước khi thế giới này xuất hiện đã có rất nhiều thế giới tồn tại, lúc thế giới chúng ta hoại diệt thì sẽ có nhiều thế giới khác được hình thành.

III/ Con người từ đâu đến?

Con người lúc ban sơ nhất từ đâu đến? Đạo Thiên Chúa nói con người do Thượng đế tạo ra, Thượng đế tạo ra trái đất, thế giới trước rồi mới tạo ra người. Chúng ta không luận thuyết này đúng hay không, mà xem trong kinh Phật nói thế nào.

Trong Trường A-hàm quyển 14 Kinh Phạm Động, quyển 22 Kinh Thế Ký phẩm Thế Bổn Duyên v.v… đều có giới thiệu khởi nguyên của con người. Trong đó nói: Thế giới từ hình thành đến hủy diệt gồm 4 giai đoạn là thành, trụ, hoại, không. Qua 4 giai đoạn này là một đại

kiếp. Khi thế giới kết thúc giai đoạn thành, bước vào giai đoạn trụ thì có một số chúng sanh là thiên nhân ở cõi trời Quang Âm đệ nhị Thiền, do phúc báo đã tận, thọ mạng kết thúc, dần rơi xuống cõi Phạm thiên, tiếp đó là rơi xuống thế giới địa cầu vật chất này.

Cõi trời chia làm Trời Dục giới, Trời Sắc giới, Trời Vô sắc giới. Thiên nhân cõi Dục giới đều có hình tướng, thiên nhân cõi Sắc giới chỉ có hiện tượng tâm lý, tinh thần, không tồn tại hiện tượng vật chất. Những chúng sanh vốn ở cõi trời Quang Âm đệ nhị Thiền không có hiện tượng vật lý, tức là không có thân thể, chỉ có hiện tượng tinh thần, tâm lý. Nhưng sau khi rơi xuống quả địa cầu, ban đầu vẫn có thể bay lượn tự tại, chưa cảm giác có thân thể, nhưng dần dần nhiễm khí của quả đất, ăn những thức ăn trên quả đất, thân từ từ thô ráp, không thể bay lượn, tiếp đó là sẽ bị già đi và chết, đó chính là tổ tiên của chúng ta.

Thế thì, người ở cõi trời Quang Âm từ đâu đến? Họ từ các thế giới khác nhau tu Thiền định, đắc định, sau khi mệnh chung sanh vào cõi trời Thiền định. Cho nên chúng sanh từ vô

thủy đến nay đã có, không có chỗ bắt đầu, nhưng người trên trái đất thì có khởi điểm.

IV/ Làm sao để được sanh làm người?

Ngoại trừ tổ tiên của chúng ta là những chúng sanh ở cõi trời Quang Âm rơi xuống, con người về sau làm sao sanh ra?

Kinh Tạp A-hàm viết: "Làm 10 điều bất thiện sẽ sanh vào địa ngục, nếu sanh làm người phải chịu các thứ khổ nạn. Nếu hành 10 điều thiện sẽ sanh lên cõi trời, nếu sanh làm người thì không bị các thứ khổ nạn." Đây là giảng về nhân quả báo ứng. Mười điều bất thiện tức là 10 điều ác, gồm: Sát sanh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, nói hai lưỡi, nói thô ác, nói thêu dệt, tham, sân, si. Tức là thân nghiệp có ba, khẩu nghiệp có bốn, ý nghiệp có ba. Nếu tạo nhân đủ 10 điều bất thiện này liền đọa địa ngục. Nếu chỉ tạo một phần thì có thể sanh vào nhân gian, nhưng phải chịu nhiều thứ khổ nạn. Ngược lại, 10 điều thiện là: Không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không nói hai lưỡi, không nói thô ác, không nói thêu dệt, không tham, không sân, không si. Lúc làm người, thực hiện hết 10 điều lành này không dễ

dàng, nếu làm được hết sẽ sanh vào cõi trời, nếu chỉ làm được một phần thì sanh vào nhân gian, nhưng không bị các khổ nạn.

Kinh Phật Thuyết Nghiệp Báo Sai Biệt Cho Trưởng Giả Thủ Già viết: "Do làm mười nghiệp lành nhưng không trọn vẹn, nên hưởng quả báo cõi người."

Trong Biện Chính Luận quyển 1 dẫn Kinh Ma Hóa Tỳ Kheo viết: "Năm giới là gốc cõi người, thập thiện là nhân cõi trời." Tức là người giữ năm giới sẽ sanh trở lại nhân gian, người tu mười điều lành sẽ sanh lên cõi trời. Năm giới là không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu.

Trong Sớ giải Kinh Vu Lan Bồn quyển thượng viết: "Xe của người (nhân thừa) là tam quy ngũ giới, chở chúng sanh vượt khỏi tam đồ, sanh vào nhân đạo." Nhân thừa tức là chỉ cho công cụ giao thông mà con người cưỡi, tức là công cụ giao thông, là điều kiện đầy đủ để cưỡi đến nhân gian. Đến cõi trời cũng có công cụ giao thông, gọi là thiên thừa (xe của trời). Điều kiện để thành Thanh Văn, Duyên Giác là Nhị thừa, điều kiện để thành Bồ-tát là Đại Thừa.

Công cụ giao thông cao nhất là Phật thừa. Làm sao để thành Phật? Chính là tu theo Phật pháp. Tu theo Phật pháp chia làm 5 bậc, thấp nhất là nhân thừa, thiên thừa, tức là tam quy, ngũ giới, thập thiện. Nghĩa là thọ tam quy, trì ngũ giới, hành thập thiện thì được sanh vào cõi người, cõi trời.

Phật Pháp Khái Luận của Ấn Thuận Pháp sư chương 3 viết: Nhân gian có 4 pháp thù thắng: 1. Ngoại cảnh có khổ có vui, 2. Biết tàm quý, 3. Có trí tuệ, 4. Giỏi kiên nhẫn. Đủ những điều kiện này mới có thể làm người, cho nên nói thân người khó được. Hơn nữa, chỉ có thân thể con người mới là công cụ tu hành tốt nhất nên thân người càng đáng quý.

V/ Tịnh độ là gì?

Gồm 3 phần:

1. Định nghĩa Tịnh độ

Tịnh độ có nghĩa là cõi nước mà Phật, Bồ-tát, Thánh nhân cư trú. Là thế giới do công đức hay do nguyện lực của Phật tạo thành. Khác với thế giới chúng ta, nơi đó không có các cảnh bệnh hoạn, phiền não, khổ đau… Nhưng vì

thành quả tu hành khác nhau nên Tịnh độ hình thành cũng khác nhau. Cũng vậy, Tịnh độ do Phật tạo ra và Tịnh độ do phàm phu tạo ra cũng khác nhau. Thế nên, Tịnh độ có thể chia làm 4 tầng bậc.

2. Các cấp bậc Tịnh độ

Gồm 3 cấp bậc

2/1. Tịnh độ của Pháp thân

Là nơi cư trú của pháp thân, tồn tại vĩnh hằng và có mặt ở khắp nơi, là cõi không hình tướng, nhưng cũng có thể nói không có một hình tướng nào không ở trong Tịnh độ này.

2/2. Tịnh độ của Báo thân

Báo thân là thân công đức của Phật, công đức của Phật có thể chia cho các vị Bồ-tát, Thánh nhân chung hưởng, có thể khiến cho các vị Bồ-tát Thánh nhân ở trong Tịnh độ của Phật tiếp tục đạo nghiệp hướng về quả vị Phật hay Bồ-tát.

2/3. Tịnh độ của Hóa thân

Là Tịnh độ của Phật hóa thân, hóa thân Phật dùng để độ phàm phu. Thế giới của chúng

ta cũng là Tịnh độ, nếu học Phật, tiếp xúc với Phật pháp thì sẽ cảm nhận được tịnh độ ở ngay trước mắt. Đương nhiên cũng có thế giới sau khi chết vãng sanh là ở trong cõi Phật, nhưng cõi Phật mà phàm phu cư ngụ cũng là Tịnh độ của hóa thân.

2/4. Tịnh độ của phàm Thánh đồng cư ngụ

Cho dù chúng ta đến bất cứ cõi Phật nào, Tây phương hay Đông phương, chúng ta vẫn là phàm phu, tuy có thể gặp được rất nhiều Bồ-tát, La-hán và Phật, cùng sống với chư vị một nơi, nhưng Tịnh độ mà Bồ-tát cảm nhận và tịnh độ mà phàm phu cảm nhận không giống nhau, đây gọi là Tịnh độ của phàm Thánh đồng cư ngụ.

3. Các loại Tịnh độ

Theo kinh điển, Tịnh độ có thể chia làm 4 loại:

3/1. Duy tâm tịnh độ

Kinh Duy Ma nói: "Tùy theo tâm tịnh mà cõi Phật tịnh." Nghĩa là nếu tâm thanh tịnh thì thế giới cũng thanh tịnh. "Tâm tịnh" ở đây có nghĩa là tâm không phiền não, trong tâm chỉ có

ánh sáng của trí tuệ, không có bóng tối của phiền não. Lúc này thế giới trở thành tịnh độ. Dù ở địa ngục mà tâm không phiền não thì địa ngục cũng biến thành tịnh độ. Cho nên sự thay đổi của ý niệm khiến cho thế giới hoàn toàn khác nhau, như: Nếu tâm quá phiền não thì thế giới này trở thành địa ngục, nếu mở lòng ra, nghĩ thông suốt thì thế giới lại trở thành tịnh độ. Nên có câu : "Biến lửa hực thành sen hồng, biến sen hồng thành lửa hực." Đây là nói chỉ cần chuyển ý niệm thì thế giới sẽ theo đó mà chuyển.

3/2. Tha phương tịnh độ

Là tịnh độ của 10 phương chư Phật, trong đó có nhân duyên lớn nhất, cảm giác thân thiết nhất với thế giới chúng ta là thế giới Cực lạc của Đức Phật A Di Đà.

3/3. Thiên quốc tịnh độ

Là cõi trời Đâu Suất trong Dục giới thiên, chia làm nội viện và ngoại viện, ngoại viện là nơi ở của phàm phu, nội viện là nơi Đức Phật Di Lặc giáo hóa chúng sanh.

3/4. Nhân gian tịnh độ

Có thể thấy ở mấy nơi: Một là xuất hiện vào lúc Đức Phật Di Lặc xuống nhân gian thành Phật. Hai là ở Bắc Câu Lô Châu, phía Bắc núi Tu Di, hiện giờ nơi đó là Tịnh độ nhân gian, chỉ tiếc là không có phương tiện giao thông nào có thể đưa người đến đó tham quan. Cho nên, tốt nhất là chúng ta cố gắng xây dựng tịnh độ nhân gian ngay nơi thế giới này.

Xây dựng tịnh độ nhân gian và cảnh giới lý tưởng của nó có thể đọc thấy trong "Ứng Thời Phẩm" (Chánh Pháp Hoa Kinh quyển 3): "Người người bình đẳng, vui vẻ, thân hình cao lớn, sáng rỡ, uy nghi, các hành thanh tịnh, cõi đất vững vàng, lúa gạo ngũ cốc dồi dào, nhân dân đông đúc, nam nữ đều nhiều, đầy đủ tất cả."

Hiện giờ trên thế giới này cái mà chúng ta cảm nhận được là sự bất an, âu lo, không có gì bảo đảm, và cảm thấy thiếu thốn đủ thứ, những thứ muốn có thì không dễ gì có được, những thứ không muốn nhận thì lại rất nhiều, cho nên nơi này không phải là tịnh độ. Nhưng chúng ta có thể xây dựng cảnh giới tịnh độ nơi cõi này chăng? Có thể! Nếu không, Đức Phật

Thích Ca Mâu Ni đã không cần phải xuất hiện nơi nhân gian. Trước đây nơi này có từng là tịnh độ chăng? Có. Hoặc là cá nhân nhìn thấy cảnh tịnh độ, tức "duy tâm tịnh độ". Hoặc cảnh tịnh độ do một gia đình, một khu vực, một phạm vi nào đó tạo nên.

VI/ Tại sao phải xây dựng tịnh độ nhân gian?

Vì Phật ở tại nhân gian thành Phật, sau khi thành Phật, đối tượng mà Ngài giáo hóa chủ yếu là người, và trong tất cả chúng sanh chỉ có người mới có khả năng tu đạo thành Phật. Cho nên chúng ta đã ở trên nhân gian, lại gặp được Phật pháp, đương nhiên phải bắt đầu từ xây dựng tịnh độ nhân gian. Hơn nữa, việc tu hành Phật pháp phải bắt đầu từ căn bản "người" rồi tu hành mới thành Phật, nếu không làm tốt bổn phận làm người, thì cũng khó có thể tu hành thành Phật.

Đoạn trước chúng ta đã nói những người thọ tam quy, giữ năm giới, tu thập thiện có thể sanh làm người hay lên cõi trời. Nhưng có phải những người đó chỉ sanh ở trời người? Không phải, nếu người nào chưa nghe Phật pháp, chưa

hành trì Phật pháp thì chưa thể giải thoát, cho nên chỉ sanh trong nhân gian hay thiên giới. Còn người nào nghe được Phật pháp, biết được đạo lý Vô ngã, Không thì sẽ ra khỏi ba cõi, tiến nhập Phật đạo.

Còn về đạo lý tu hành Phật pháp thì có tầng lớp của nó. Bước đầu dạy chúng ta không tạo nhân ác. Tạo nhân ác phải đọa địa ngục, cho nên để không đọa địa ngục nên không tạo nghiệp ác. Bước hai là tu thiện nghiệp, vì tu thiện nghiệp sẽ được làm người hoặc lên cõi trời, như thế chúng ta sẽ không làm việc xấu. Mấy phương pháp này đều dựa trên tự ngã để giáo hóa. Vì chúng sanh đều có lòng tự tư, tự ngã, cho nên vì sự lợi hại cho chính mình mà bỏ ác tu thiện, đây là những tầng lớp căn bản của Phật pháp. Đây thuộc về nhân thừa, thiên thừa, lấy đây làm cơ sở. Chúng cho chúng ta thấy sau khi hưởng hết phúc báo cõi trời sẽ lại sanh xuống. Cho nên phúc báo nhơn thiên không đáng tin cậy.

Thế nên lấy tâm tự tư, tự ngã tu hành thì phúc báo có giới hạn, thời gian hưởng phúc cũng giới hạn. Nếu không tu vì tự ngã mà vì

quảng độ tất cả chúng sanh, không cầu phúc báo, không mong đền đáp, tu mãi không dừng nghỉ thì chắc chắn sẽ thành Phật.

Chúng ta biết rằng cầu sanh cõi trời người để được thọ mạng và phúc báo có hạn, cùng với pháp tu hành cầu giải thoát và pháp tu hành để thành Phật, căn bản giống nhau, chỉ khác nhau ở nơi tâm niệm và quan điểm mà thôi.

VII/ Làm sao để xây dựng tịnh độ nhân gian?

Xây dựng tịnh độ nhân gian có thể theo hai phương diện: Một là xây dựng vật chất, hai là xây dựng tinh thần. Về vật chất thì có thể nỗ lực xây dựng bằng khoa học kỹ thuật. Về mặt tinh thần thì phải xây dựng bằng lòng tin và sự tu hành Phật pháp. Theo cách nhìn của Phật giáo, xây dựng vật chất hoặc có hoặc không, hoặc ít hoặc nhiều đều không phải là việc quan trọng, xây dựng tinh thần mới là cần thiết. Xin hỏi các vị, đối với một người tham muốn không dừng, nếu đã có một căn lầu to lớn, ông ta sẽ không tham cầu căn thứ hai, thứ ba chăng? Tôi nghĩ rằng người ta không ai sợ có tiền nhiều! Giả sử một người nào đó điều kiện vật chất đầy

đủ tất cả, người đó có thấy rằng mình đang sống trong tịnh độ chăng?

Có lần một cư sĩ chở tôi đến nhà anh ta, đó là một gian biệt thự, vườn thật rộng, nhà cũng rất đẹp, vào trong nhà nhìn những thứ trần thiết bên trong giống như đang ở trong thế giới cực lạc. Tôi nói: "Anh ở đây chắc là rất vui sướng!" Anh đáp: "Sư phụ! Nếu con ở đây được vui sướng thì con đã không mời Thầy đến." Anh nói: "Điện thoại của con mỗi nửa tháng phải đổi số mới, khóa cửa đã thay mấy lần, hệ thống bảo hiểm và ngừa trộm thường bị phá hoại, con ở đây vô cùng đau khổ, con định chuyển nhà đi." Tôi thì thấy đây là một thế giới cực lạc, thật muốn nói: "Nhà của anh cho tôi được không?" Cho nên tôi nói với anh: "Vấn đề không phải ở bên ngoài, mà là ở nơi bản thân anh, tâm anh trống rỗng, không có được cảm giác an toàn, nếu anh có thể xem sự nghiệp, tài sản chỉ là tạm thời. Có thì tốt, không có cũng chẳng sao, tôi nghĩ khi ấy anh sẽ thấy bình an, và sẽ thấy nơi này thật tốt." Nhưng anh lại nói với tôi: "Sư phụ! Ngài chẳng hiểu việc đời, hiện nay trên thế giới này bản thân mình muốn là người tốt, mình

buông bỏ được, nhưng người khác lại không buông tha mình. Mình nhìn thấu, nhưng người ta nhìn không thấu thì sao? Cho nên, cho dù con cho rằng tối nay mọi thứ đều mất hết cũng chẳng sao, nhưng vấn đề sẽ không được giải quyết, trong xã hội có những kẻ chuyên môn bắt cóc tống tiền sẽ chuyên kiếm những người lái xe con và những doanh nhân. Một xã hội như vầy, con buông được nhưng họ không buông a!"

Gần đây tôi lại gặp một cư sĩ khác và gia đình của cô ta. Nhà cô rất sang trọng, một hôm có năm sáu người phá cửa vào và trói gia đình cô lại, sau đó lục lọi đồ đạc trong nhà. Cô vừa quy y không bao lâu, lúc quy y tôi dạy cô khi nào gặp phải bất cứ khó khăn nào, lúc chẳng ai có thể cứu cô được thì sẽ có người đến cứu cô, người đó chính là Bồ-tát Quán Thế Âm, cô chỉ cần niệm Quán Thế Âm Bồ-tát là được. Lúc đó cô niệm lớn lên "Quán Thế Âm Bồ-tát", mấy tên cướp đó bèn nói: "Đừng niệm nữa, chúng tôi cũng là Phật giáo đồ đây!" Sau đó chúng chỉ vơ vét tiền bạc, không lấy thêm vật gì khác, cũng không làm hại ai. Sau khi bị cướp họ lập tức dời nhà. Cô kể sự việc cho tôi nghe, tôi nói: "Ai da!

Cô chẳng cần dọn nhà đi. Chúng đã đến một lần rồi, cũng biết cô niệm Quán Thế Âm Bồ-tát, và chúng cũng là Phật giáo đồ, lần sau sẽ không đến nữa, dù có đến nữa, chỉ cần cô thường niệm Quán Thế Âm Bồ-tát, có tu hành, có tín tâm, thì cô sẽ được bình an."

Nếu chúng ta học Phật, tu hành, khuyên người thọ tam quy, giữ năm giới thì sẽ có chư Phật, chư Bồ-tát và chư thiện thần hộ pháp bảo hộ chúng ta.

Xây dựng tịnh độ nhân gian phải bắt đầu từ nội tâm của mỗi người, mỗi người phải có tâm làm thiện, đừng có tâm tự tư. Kế đến phải chăm sóc gia đình, mong cả nhà được bình an và đều thành đệ tử Phật, sau đó khiến những ai có quan hệ với mình đều biết niệm Phật, làm điều lành, không còn lòng tự tư. Như thế từ cá nhân mở rộng đến gia đình, rồi đến đoàn thể, dần dần sẽ làm cho cõi này biến thành thế giới tịnh độ. ★

BÀI 11.
THIỀN – ĐI NHƯ ĐẾN NHƯ

*** Lời Dẫn**

Có người cho rằng Thiền và Tịnh độ hoàn toàn khác nhau, thật ra hai môn này không hề xung đột nhau. Điều này chư vị Tổ Sư xưa nay đã nhiều lần nói rõ. Người niệm Phật lúc lâm chung nếu nhất tâm bất loạn sẽ sanh về thế giới Tây Phương Cực Lạc, tức là dùng Định lực của mình cộng với nguyện lực của Đức Phật tự nhiên sẽ thành tựu. Người tu thiền nếu có thể minh tâm kiến tánh, tâm tịnh thì ngay nơi cõi đang ở cũng tịnh. Do đó, thiền và tịnh độ không cần thiết phải phân chia hoàn toàn. Tôi không những dạy người pháp tu thiền, cũng khuyến khích người niệm Phật.

I/ Thiền là gì?

Gồm 3 nội dung:

1. Thiền là phương thức sống an định, bình ổn, hòa hợp, vui vẻ

Người đời thường sống trong tâm thái và hoàn cảnh không an, vì tâm không an nên cách sống, lời nói, hành động đều không bình ổn, dẫn đến không khí giữa mình và người thiếu đi sự hòa hợp, vui vẻ. Hòa có nghĩa là hai bên quan tâm lẫn nhau, chiếu cố lẫn nhau. Nếu chúng ta có thể làm cho niệm trước, niệm sau, niệm quá khứ, niệm hiện tại không xung đột nhau, và có thể quan tâm đến người sống chung, thì cuộc sống làm sao không vui được?

2. Thiền là đời sống trí tuệ khai mở, khoáng đạt, hàm dung

Chúng ta sống chung với người, lúc không vui nhất chính là lúc tâm không khai mở. Không khai mở còn gọi là "khóa cửa", ngăn cách mình với người, không có chỗ thông nhau. Nguyên nhân người ta hay "khóa cửa" là vì bảo hộ mình, cầu sự an toàn cho tự thân, tránh bị tổn thất hay bị tổn thương khi qua lại với người. Nhưng càng khóa cửa, càng ngăn cách với người, tổn thất đến với mình càng lớn. Chỉ có

tấm lòng khai mở mới làm ta mát mẻ, vui vẻ, thuận lợi…

Rất ít người chịu khoan dung, tha thứ cho người, nhưng lại dễ dàng tha thứ cho mình. Bản thân không từ bi với người, không chịu tiếp nhận người. Người nào tâm lượng càng hẹp hòi càng không dám hy sinh, không dám phụng hiến. Loại người này là đau khổ nhất, họ không bạn bè, cũng không nhận được sự giúp đỡ, giả sử có người muốn giúp, họ cũng sẽ sợ. Tu thiền có thể giúp chúng ta mở rộng tấm lòng, dung nạp tất cả người, vật, giống như biển lớn hay dung chứa tất cả. Biển không từ chối bất cứ sinh vật nào tồn tại, bất kể là cá lớn hay cá nhỏ, thậm chí là cá có độc.

3. Thiền là nguyên tắc sống hợp tình, hợp lý, hợp pháp

Trên thế giới chúng ta, có người trọng tình, có người trọng lý, cũng có một số ít người trọng pháp luật. Tất cả những người này đều là có chấp trước, có chỗ thiên lệch. Thái độ sống tốt nhất là lúc cần dùng tình thì dùng tình, lúc phải dùng lý thì dùng lý, lúc cần dùng pháp luật thì dùng pháp luật.

"Tình" thường là tự tư, không thanh tịnh. Tình vô tư là lòng từ bi, là tình thanh tịnh. "Lý" lẽ ra là tốt, nhưng nếu một mực nói lý sẽ khiến người sống không tự tại. Lý giống như là "một ốc vích dùng một cây đinh, một củ cải chiếm một lỗ đất", đối xử người mà như xử lý máy móc, không để một khe hở nào để có thể thông dung, xoay chuyển được. Do đó, đối với những vấn đề lớn hay với chính mình, chúng ta nên xử lý theo "lý tính". Còn với những việc nhỏ hay những khó khăn của người, chúng ta phải xử lý theo "tình". Nếu làm ngược lại, với người dùng lý, với mình dùng tình, chắc chắn sẽ gặp phiền phức. Thế nên nên xử theo "tình" hay "lý" phải xem sự việc nặng nhẹ thế nào.

"Pháp" không giống với lý, cũng không giống với tình. Pháp là nguyên tắc mà đại chúng cùng tuân thủ, nó có thể chỉnh sửa, nhưng khi đa số người cùng chấp nhận dùng nó thì chúng ta phải tuân thủ.

Nhưng hiện nay trong xã hội có rất nhiều người đang theo đuổi những lợi ích không hợp lý, không hợp pháp. "Không hợp lý" là không chịu bỏ công sức và giá phải trả mà muốn khơi

khơi có được lợi ích. Thu lợi không hợp pháp tức là làm ra việc đại chúng không chấp nhận.

Có vị quan Hải quân nói với tôi: Đài Loan có nhiều thuyền cá đến Đại Lục (Trung Quốc) mua cá rồi đem về Đài Loan bán lại. Theo pháp luật, đó là hành vi buôn lậu, nhưng dân chài lại cho rằng mua cá ở Đại Lục ít tốn thời gian, vốn thấp, lời nhiều. Việc tốt như vậy sao lại không làm? Huống nữa còn có thể tiết kiệm tài nguyên cho Đài Loan, kiếm được nhiều lợi nhuận hơn. Vì vậy, họ hy vọng pháp luật có thể cải đổi. Vậy, đối với những việc hợp lý nhưng không hợp pháp thì chúng ta nên tuân thủ pháp luật hay làm theo lý đây?

Phật pháp giảng nhân duyên và nhân quả, đối với những điều luật mà đại chúng cho rằng nên thay đổi, nếu thật sự nó có hại cho đại chúng hiện tại, tương lai không lợi ích, cũng không bảo đảm an toàn thì pháp luật cần phải sửa đổi, đây là nhân duyên sanh. Ngược lại, nếu chỉ một ít người được lợi, đại đa số người chịu thiệt thì không nên làm, vẫn cần tuân thủ luật pháp. Ví dụ buôn lậu súng sẽ được lợi cực lớn,

nhưng nếu mỗi người đều có súng, chắc chắn sẽ gây ra ảnh hưởng đáng sợ cho xã hội.

Những thứ mà người đời tìm cầu không ngoài những gì người xưa đã nói: Công, danh, lợi, lộc. "Công" là công huân, "lợi" là tiền tài, "danh" là tiếng tăm, "lộc" là chức vị. Nếu tìm cầu hợp tình, hợp lý, hợp pháp thì Phật pháp cũng khuyến khích. Cho nên, trong quá trình truy cầu, chúng ta phải nghĩ đến ngoài mình còn có người, ngoài người còn có chúng sanh. Nếu xã hội chúng ta người nào cũng chỉ nghĩ đến mình, trong mắt không người thì không biết xã hội này sẽ loạn đến mức nào. Lúc đó, chúng ta liệu có được an ổn, an định không? Thế nên, cá nhân không thể tách rời xã hội mà có hạnh phúc. Nếu cái lợi của mình có được từ thiệt hại của người thì cái lợi này không đáng tin, không an toàn.

Trên xã hội có rất nhiều người thích không làm mà được, muốn được tiền phi nghĩa, tiền bất chính. Họ không biết đây là một loại hành vi hại mình, hại xã hội. Theo Phật pháp đó là đi ngược nhân quả, không trồng nhân lành mà muốn hưởng quả lành, không thể có tác

dụng xây dựng mình và xã hội. Cho nên cầu lợi tốt nhất nên vì lợi ích của tất cả người trong thiên hạ mà cầu, vì lợi ích của tất cả chúng sanh mà nỗ lực, đừng tham lợi riêng, lợi nhiều cho cá nhân.

Hiện nay trên xã hội đầy dẫy hiện tượng tham công nhanh, háo lợi nhiều. Bất luận trong nước ngoài nước, thường có nhiều người hỏi tôi, có phải có pháp tốc thành khiến người lập tức khai ngộ? Tôi thường trả lời họ: "Cho đến giờ chưa có, nếu có, tôi sẽ dùng trước khi cho anh!" Hoặc có một số người bị bệnh đến nhờ tôi giúp đỡ, tôi bảo họ đi bác sĩ, họ bảo: "Bác sĩ trị không được mới tìm Thầy, Thầy có tu hành nhất định có biện pháp." Tôi nói: "Xin lỗi! Thầy bệnh cũng phải đi bác sĩ." Họ nói: "Vậy tu hành vô dụng sao?" Tôi đáp: "Hữu dụng chứ! Người khác bệnh thường cho là bị xui xẻo, mong mau hết, tâm oán hận, miệng than khổ. Còn tôi bệnh đi bác sĩ, chừng nào hết mặc kệ, bệnh không hết là nghiệp báo, bệnh hết là nghiệp tiêu. Thân bệnh mà tâm ít não, chính là chỗ tốt, chỗ đắc dụng của tu Phật."

Tu Phật phải lấy quá trình tu làm mục đích mới không thối tâm. "Chỉ bàn việc cày ruộng, không nói việc thu hoạch." Chỉ cần chúng ta cố gắng dụng công tự nhiên có kết quả. Nếu quá mong cầu kết quả đến sớm, hoặc mong kết quả quá cao, chắc chắn sẽ phát sinh vấn đề.

II/ Nội dung Thiền là Như Lai (Đến Như)

Thiền là phương pháp thành Phật. Phương pháp thành Phật bao gồm: Trì giới, tu định, tu huệ.

1. Trì Giới

Mục đích của trì giới chẳng những là làm lợi ích cho người, cũng là làm lợi ích cho mình, đây mới là tinh thần của trì giới. Nhất thiết đừng vì trì giới mà câu chấp nơi giới điều, khiến cuộc sống của mình không thông.

Có lần tôi quét nhà quét ra một đống kiến, có người trách tôi: "Sao Thầy không từ bi, làm chết bao nhiêu là kiến!" Tôi nói: "A Di Đà Phật, vậy Thầy quét đi." Vị ấy đáp: "Tôi cũng sẽ quét chết kiến." Tôi hỏi: "Vậy làm sao đây? Không lẽ chúng ta dọn nhà đi chỗ khác."

Lúc Phật tại thế, có lần Ngài cùng đệ tử đến một Tinh Xá đã bỏ hoang, lâu lắm không người ở, không ai quét dọn. Trong bồn tắm sinh rất nhiều lăn quăn, các Tỳ Kheo không ai dám tắm, thỉnh Đức Phật dạy nên làm thế nào. Đức Phật dạy: "Làm sạch bồn tắm", chư Tỳ Kheo sợ sẽ làm chết lăn quăn, Phật bảo: "Ta không bảo các ông giết chúng, mà bảo các ông làm sạch bồn tắm." Có nghĩa là mục đích của chúng ta là làm sạch bồn tắm, chứ không phải đem tâm sân giận sát sanh, cho nên không kể là phạm giới.

Do đó, giữ giới là không làm bất cứ việc gì không hợp với nguyên tắc từ bi, trí tuệ. Và phải tích cực làm tất cả những việc phù hợp với nguyên tắc từ bi, trí tuệ. Nếu không làm là phạm giới.

2. Định và Huệ

Thông thường nhiều người cho rằng nhập định là ngồi yên đó, việc gì cũng không quan tâm. Cho nên, có người lúc tu định muốn người khác đừng quấy rầy để mình tu cho tốt. Hạng người này tu đến cuối cùng sẽ thành con quỷ tự tư. Vì lúc họ tu định sợ bị quấy nhiễu, muốn tránh đám đông, sau khi tu thành, lại

tham đắm nơi cái vui của định cảnh, do đó sẽ trốn tránh hiện thực, chán lìa thế gian. Đây không phải là quỷ tự tư thì là gì?

Thật ra, "Định" trong thiền tông là "tức định tức huệ", định là trí huệ, trí huệ là định. Trí huệ là đầu óc sáng suốt, mọi việc rõ ràng, không phán đoán, xử lý sự việc theo lập trường chủ quan, tự tư. Thế nên, "Định" không phải là ngồi yên bất động, hay trốn tránh hiện thực. Thật nghĩa của "Định" là ở trạng thái thân tâm an định, bình ổn, hòa hợp, vui vẻ mà sống một cuộc sống tu hành, trì giới. Còn "Trí huệ" là dùng tâm lượng khai mở, khoáng đạt, hàm dung, vô ngã để dẫn đạo cho con đường trì giới, tu định của mình.

Có một Bác sĩ Trung y đến nói với tôi ông xem qua không ít sách Phật, trên mặt lý giải giáo lý, nhận thức sự việc thì ông biết nên làm gì, nhưng khi ứng dụng vào cuộc sống thì làm không được. Ngay lúc tâm tham, sân, tật đố v.v… nổi lên, ông không ngăn chặn kịp, sau khi việc xảy ra rồi mới cảm thấy hối hận, buồn bã. Tại sao tâm ông không dễ dàng chịu khống chế? Đó là do lúc thường ông không dụng công

tu định. Công phu tu định bao gồm tọa thiền, lạy Phật, niệm Phật, tụng kinh v.v… Nếu có thể kiên trì mỗi ngày đều công phu, thời gian lâu, tâm tự nhiên sẽ bình ổn, tâm tính cũng không dễ bị hoàn cảnh ảnh hưởng mà nổi sóng.

Tóm lại, trì giới, tu định là phạm vi của trí huệ. Trí huệ là phạm vi của giải thoát tự tại. Nếu chúng ta lúc bình thường tâm tính ổn định, tư tưởng khai mở, tâm lượng khoáng đạt thì tự nhiên có tác dụng an định cho chính mình và cho mọi người.

III/ Như Lai (đến như) cũng là Như Khứ (đi như)

Kinh Kim Cang nói: "Như Lai là không từ đâu đến cũng không đi đâu." Như Lai là một trong mười danh hiệu Phật, có nghĩa là không đến cũng không đi. Lão Hòa Thượng Quảng Khâm lúc còn tại thế từng nói một câu: "Không đến không đi, không có việc gì", đã được nhiều người tôn là lời vàng ngọc. Câu này không khác câu trong kinh Kim Cang.

Sao là Như Lai Như Khứ? Giả dụ bạn mua cổ phiếu, cổ phiếu tăng mạnh, trong một đêm

bạn trở thành phú ông, ngày mai cổ phiếu tụt dốc, khiến bạn trong một đêm thành kẻ bần cùng. Vậy rốt cuộc tiền có đến không? Hình như nó có đến và làm bạn phát tài. Nhưng rồi nó đi đâu? Tiền không phải của bạn. Đây gọi là "Đi như đến như" (Như Lai Như Khứ). Lúc đến bất tất vui mừng, lúc đi không cần buồn bã, vì đây là việc bình thường.

Người đời phiền não, đau khổ đều do không nhìn thấu được bản chất của người, vật, việc. Do đó mà "mê lầm", mới bị gọi là "phàm phu", cũng do đây mà não phiền. Chúng ta thường lấy giả làm chân, cho việc không bền lâu là việc vĩnh hằng. Chúng ta chấp trước vào tất cả những người, vật, việc liên quan đến mình. Đây là tôi, đây là sở hữu của tôi, đây là nhiều, đây là ít, đây là đến, đi, sanh, tử v.v… Các thứ chấp trước là nguyên nhân khiến tâm ta sanh phiền não.

Đức Phật dạy, tất cả hiện tượng đều là nhân duyên sanh, nhân quả tuần hoàn, biến hóa vô thường. Nhân duyên là nhiều nhân tố hợp lại tạo ra kết quả. Thế nên, các hiện tượng xuất hiện hay biến mất đều là do các nhân tố hình

thành. Danh từ "Vô thường" hay khiến người hiểu lầm Phật giáo đồ tiêu cực, bi quan. Sự thật hoàn toàn ngược lại. Vô thường nghĩa là biến hóa, nghĩa là không có vật gì vĩnh viễn không đổi. Nên Vô thường có nghĩa tích cực của nó là dạy chúng ta luôn nỗ lực không biếng lười. Khi vận xui đến, vô thường làm nó thay đổi, không phải là việc tốt sao? Vận may đến, biến đổi vô thường làm nó qua, cũng chẳng cần phải buồn bã, chỉ cần liên tục cố gắng, vận may sẽ lại đến. Lúc việc xấu đến, vì nó vốn không vĩnh viễn nên cũng không cần thương tâm tuyệt vọng.

Trong Ngũ Đăng Hội Nguyên quyển 16, Thiền Sư Bạch Triệu Khuê nói: "Như chim bay trong không, chẳng biết hư không là quê hương. Cá bơi trong nước, quên mất nước là tính mạng." Chim bay lượn trong hư không, bản thân ở ngay trong hư không, nó không hề lo mình phải cần hư không, vì hư không đủ rộng cho nó tha hồ lượn lờ. Hay như cá trong nước, nước là thứ cần yếu của nó, nhưng nó chẳng hề nghĩ nước là thứ cực kỳ quan trọng rồi lo lắng, ưu tư. Nếu chúng ta có thể dùng thái độ này sống tích cực, cố

gắng, chẳng cần phải lúc nào cũng phiền não, thì cuộc sống tự nhiên sẽ vui vẻ. ★

BÀI 12.
THIỀN – GIẢI THOÁT TỰ TẠI

I/ Sao gọi là giải thoát?

Giải thoát chia làm thân giải thoát và tâm giải thoát. Như người phạm pháp phải ngồi tù, thân bị câu thúc, ra tù là được giải thoát. Tâm giải thoát quan trọng hơn thân giải thoát rất nhiều. Nếu tâm ta không phiền não, không chấp trước, dù bị giam trong ngục, tâm vẫn tự do tự tại.

Có một cư sĩ đến kể cho tôi nghe về một người sắp ngồi tù, trước khi anh ta vào tù có nhiều người nói với anh: "Tốt! Xem như anh có cơ hội bế quan tu hành." Tôi nói: "Câu này có vấn đề. Với người tâm đã giải thoát tự tại thì vào ngục đối với họ là tu hành. Ngược lại, ngồi tù chỉ là ngồi tù mà thôi."

Tôi từng bế quan trong núi, trước sau tổng cộng sáu năm. Có người hỏi tôi: "Ở trong đó có phải khổ lắm không?" Tôi đáp: "Nếu ngồi

tù thì rất khổ. Còn tôi bế quan tu hành nên tôi tự tại." Cho nên, không nên cho bế quan là ngồi tù hay ngồi tù là bế quan. Hai thứ này hoàn toàn khác nhau, mà chỗ khác nhau của chúng ở ngay trong tâm ta, tự tại và không tự tại!

II/ Giải thoát tại tâm

Tôi xin kể hai câu chuyện trong Thiền tông. Một là câu chuyện của Tứ Tổ Đạo Tín. Tổ Đạo Tín 14 tuổi xuất gia, gặp Tam Tổ Tăng Xán thưa: "Xin Đại Sư từ bi dạy con pháp môn giải thoát." Tổ hỏi: "Ai trói ngươi?" Tiểu Sa Di Đạo Tín đáp: "Không ai trói con." Tổ liền nói: "Vậy cầu giải thoát làm gì?" Đạo Tín ngay đó khai ngộ. Tôi kể câu chuyện này các vị có ngộ không? Xin hỏi ai trói các vị? Có lẽ các vị không hề đi tìm pháp môn giải thoát nên nghe câu chuyện này rồi cũng không ai khai ngộ.

Ý câu chuyện này là: Mình cho là chưa được giải thoát như có ai đó trói mình, nhưng xét kỹ chẳng ai trói mình cả, chỉ là tự mình trói mình. Đã là tự mình trói mình thì chỉ cần mở ra là được. Tứ Tổ hiểu được lý này nên ngay đó khai ngộ. Trong đời có rất nhiều người như vậy, giống như "con tằm kéo kén tự nhốt mình", tự

mình đi tìm phiền phức. Nên người xưa nói: "Thế gian vốn không việc, kẻ ngu tự não phiền."

Câu chuyện thứ hai là: Có một vị Thiền Sư nói: "Kiến văn giác tri đều là nhân của sanh tử." Lại nói: "Kiến văn giác tri chính là gốc của giải thoát." Kiến là thấy, văn là nghe, giác là năm giác quan tiếp xúc, tri là biết. Những thứ này đều là thấy nghe giác biết bình thường của chúng ta. Nếu khi thấy nghe giác biết mà ta khởi tâm phân biệt chấp trước cho chúng là thật, nắm chặt không buông, thì chúng sẽ là nguyên nhân sanh tử. Ngược lại, nếu thấy nghe giác biết bất cứ thứ gì đều nhìn chúng một cách khách quan, không cộng thêm lợi hại được mất cá nhân thì chúng sẽ là căn bản của giải thoát. Nói cách khác, đối với bất cứ việc gì mà đặt mình vào thì sẽ có vấn đề, có phiền phức, còn bỏ đi lợi hại được mất cá nhân tức được giải thoát.

Lúc Phật tại thế, một hôm A-nan theo Phật ra ngoài khất thực, thấy bên đường có một túi vàng, A-nan thưa: "Bạch Thế Tôn, kia là vàng." Thế Tôn bảo: "Không, đó là rắn độc, đừng nhìn nó." A-nan không ngó nó nữa. Sau

đó, có người đi qua lượm túi vàng mang về nhà. Lúc đó cảnh sát đang truy đuổi kẻ cướp, kẻ cướp chạy mất, quăng túi vàng bên đường. Người lượm túi vàng liền bị cảnh sát bắt và xử như kẻ cướp. Điều này chứng minh rằng: Nếu bạn xem vàng là vàng, nó sẽ trở thành rắn độc, còn bạn xem nó là rắn độc thì vàng không hại gì bạn cả, vì bạn đã sớm rời bỏ nó.

III/ Năm ấm đều không thì được tự tại

Tâm kinh đoạn đầu có câu: "Bồ-tát Quán Tự Tại hành sâu Bát-nhã-ba-la-mật-đa, Ngài soi thấy năm uẩn đều không liền qua hết thảy khổ ách." Đoạn này là đoạn quan trọng nhất trong Tâm Kinh. Nó nói rõ người muốn được tự tại thì phải học theo Bồ tát Quán Tự Tại. Bồ-tát Quán Tự Tại là ai? Đó là Bồ-tát Quán Thế Âm, khi Ngài dùng trí huệ cao tột của mình nhìn vạn sự vạn vật trên thế gian liền lìa khỏi tất cả khổ nạn. "Hành sâu Bát-nhã-ba-la-mật-đa" là dùng trí huệ thâm sâu độ thoát các khổ nạn cho chúng sanh. Quyển Đàn Kinh của Lục Tổ là quyển kinh căn bản nhất của Thiền Tông Trung Quốc, có thể nói đây là bộ ngữ lục Tổ Sư căn bản nhất, rõ ràng dễ hiểu mà ngụ ý sâu xa,

trong đó có dạy: "Ma-ha Bát-nhã-ba-la-mật-đa là tiếng Phạn, Trung Hoa dịch là Đại Trí Huệ đến bờ kia." Câu này giải thích "Ma-ha Bát-nhã-ba-la-mật-đa" là dùng đại Trí huệ để đến bờ kia. Thế nên, muốn giải thoát trước phải có trí huệ.

Có một cư sĩ nói sau khi học Phật, tuy nghe được đạo lý giải thoát và tự tại, nhưng không cách chi làm được nên thấy rất đau khổ. Tôi tin rằng đa số người Trung Quốc học Phật đều gặp phải vấn đề này. Vì người Trung Quốc khi giảng pháp Phật đều giảng pháp cao thâm nhất, giảng pháp Phật, pháp Bồ-tát, mà không giảng pháp phàm phu. Cảnh giới từ người đến Phật phải trải qua giai đoạn rất dài lâu. Giảng quá cao thường khiến chúng ta không cách gì làm được rồi thấy mình dường như không đủ tư cách học Phật, càng học càng tệ. Nếu nhìn theo người, yêu cầu theo tiêu chuẩn người, rồi nhờ Phật pháp chỉ đạo làm đến trình độ mà người có thể làm được. Đây chính là trí huệ, là đến bờ kia.

Tự tại có nhiều cấp độ, giải thoát cũng có nhiều cấp độ. Chúng ta không thể việc gì cũng

đòi hỏi phải giải thoát, chỗ nào cũng đòi hỏi phải tự tại. Vì những việc này là phải từ từ…

IV/ Tâm tự tại và thân tự tại

Tự tại là gì? Tự tại có thể phân ra thân tự tại và tâm tự tại. Thân tự tại là thân tiến thối không bị trở ngại, tâm tự tại là trong phiền não mà được giải thoát. Thân tự tại là khi tu đắc thần thông có khả năng biến hóa. Nhưng thần thông có hạn, thần thông của phàm phu không lâu dài. Chỉ trừ khi thành Phật, ngoài ra ai cũng không thể có thân tự tại thật sự. Nếu còn thân xác thịt này, cho dù có thần thông, vẫn không thể thoát chết, thân vẫn không tự tại.

Tâm tự tại là dùng trí huệ quán xét thế giới, không bị thế giới làm chướng ngại. Vì dùng trí huệ nhìn thế giới nên thế giới không có vấn đề. Khi cá nhân có tham, sân, si, mạn, nghi v.v… thì mới thấy thế giới có vấn đề.

Phàm phu là phàm phu. Thánh nhân sau khi tự tại sẽ vĩnh viễn tự tại. Còn phàm phu chỉ có thể dùng Phật pháp dẫn đạo, sửa đổi. Nhưng phiền não ít còn có thể dùng Phật pháp hóa giải, phiền não nhiều không dễ gì hóa giải. Có một

số người tự đòi hỏi mình quá cao, mong muốn vừa nghe được Phật pháp, tâm liền tự tại. Điều này không thiết thực. Chúng sanh có tầng lớp thì tự tại cũng có tầng bậc. Chúng sanh thông thường gọi là chúng sanh phiền não, đã là chúng sanh phiền não thì không thể có tự tại chân thật, nên gọi là không tự tại. Có người phiền não nặng, nhưng người khác nhìn vào thấy họ rất vui vẻ, nhưng vừa mới nói họ vui vẻ liền thấy họ nước mắt ngắn dài, đây có thể xem là tự tại sao? Hoặc có người sinh ra trong ngục tù, việc ngoài nhà tù họ không hề biết, có thể họ sẽ thấy ngục tù cũng tốt lắm chứ! Chỉ có người ở ngoài tù bị giam vào tù mới biết ở tù là không tự tại. Giống vậy, chúng ta nhờ Phật pháp biết mình không tự tại, có thể tự mình thể nghiệm, đây là việc vô cùng trân quý.

Tiểu tự tại là của Thánh nhân Tiểu Thừa. Tiểu thừa là chỉ những vị chỉ lo giải thoát cho mình, vì sợ sanh tử khổ nạn trong thế giới hiện thực, nên xa lìa sanh tử, tiến nhập cảnh giới không sanh không tử. Nhưng tự tại chân chính là không sợ sanh tử, cũng không bị sanh tử trói buộc. Thế nên, chúng ta không mong cầu tiểu

tự tại này, mà hướng về đại tự tại của chư Phật, Bồ-tát. Vì chỉ có Phật, Bồ-tát mới không sợ sanh tử, không sợ bất cứ khổ nạn nào, và bản thân Quý Ngài cũng không cảm thọ các sự khổ. Bồ-tát Địa Tạng nói: "Tôi không vào địa ngục, ai vào địa ngục?" Lại nói: "Địa ngục chưa không, thề không thành Phật." Có thể dùng nguyện lực, tự chủ, tự động đến những nơi chúng sanh cần, ra vào tùy tâm, đó gọi là tự tại. Còn chúng sanh bị nghiệp lực trói buộc không đi không được, muốn ra không thể ra, đó là không tự tại.

V/ Tự tại và ngộ cảnh

Giải thoát tự tại là khai ngộ. Mê và ngộ đối nhau. Người ở trong mê không biết ngộ là gì. Còn người sau khi ngộ cũng không thấy ngộ là thật. Người mê không thấy ngộ, người ngộ cũng không cho là mình đã ngộ. Đây gọi là không chấp trước, là chân tự tại. Người mê có "cái tôi" (ngã). Cái tôi là gì? Là Tôi (ngã) và Của tôi (ngã sở). Nhưng phân tích kỹ thì cái tôi này không hề tồn tại, chỉ có "Của tôi" mới tồn tại. Như thân này là thân "của tôi", không phải "tôi". Rồi tiền của tôi, nhà của tôi …… Tất cả đều là "của tôi", không có cái nào thật là "tôi", không

có "cái tôi" tồn tại để có thể chỉ ra được, cảm nhận được. Cho nên cho "của tôi" là "tôi", đó là mê.

Gần đây tôi có gặp một vị thương nhân lớn tuổi đã nghỉ hưu, ông nói với tôi: "Bây giờ con giải thoát tự tại rồi." Tôi hỏi: "Ông sao lại giải thoát tự tại?" Ông nói: "Con giao hết tài sản, chức vụ cho con trai, nên con hết việc rồi." Tôi hỏi: "Con trai ông không phải của ông hả?" Ông nói: "Con trai con đương nhiên là của con, đâu có ai giành được." Tôi nói: "Ông giải thoát chưa được! Vì con trai ông vẫn là của ông." Các vị nghĩ xem ông ta giải thoát chưa? Nếu còn quan niệm "của tôi", còn bất cứ thứ gì thuộc về tôi, thì vẫn là kẻ mê, không phải người ngộ. Thế nên, phàm phu ở trong phiền não, không được giải thoát.

Thánh nhân tiểu thừa sống trong giải thoát, tựa như giải thoát mà không phải là Đại giải thoát. Thật là Đại tự tại của Phật, Bồ-tát Đại thừa là trong tâm không ngã (không có cái tôi). Như Kinh Kim Cang nói: "Không ngã, không nhân, không chúng sanh, không thọ giả." Không ngã, không nhân, không chúng sanh

không có nghĩa không làm gì, mà là dùng lòng từ bi và trí huệ cứu giúp tất cả chúng sanh. Đây mới gọi là chân tự tại.

VI/ Mê và ngộ

Ngộ là giải thoát, mê là không tự tại. Có hai thiền giả cùng đi hành khước, giữa đường phát sinh một việc: Vì Thiền Tông có câu: "Nơi có Phật không được ở, nơi không Phật phải qua gấp." Nơi có Phật không được ở mà nơi không Phật cũng phải qua nhanh. Một hôm, họ đến một ngôi chùa, trong đó có tượng Phật, người mê nói: "Trong chùa có Phật, chúng ta vào đi." Người ngộ nói: "Đã có Phật phải đi nhanh, không được ở lại." Lại một hôm, họ gặp một ngôi chùa hoang, bên trong không có tượng Phật, người mê nói: "Trong này không có Phật, chúng ta vào nhe!" Người đã khai ngộ nói: "Chúng ta đi hành khước là để lễ Thánh nhân, đã không có Phật thì vào làm gì? Đi nhanh thôi!"

Tại sao có Phật phải đi, không Phật cũng phải đi? Vì trong tâm không Phật, muốn cầu Phật bên ngoài thì không nơi nào cầu được. Nếu không nhận ra trong tâm có Phật, chỉ thấy Phật ngoài tâm, đó không phải là chân Phật, phải gấp

rút nỗ lực tu hành. Ví dụ này nói rõ nếu biết cái gì là giải thoát, cái gì là tự tại, thì chỗ nào cũng là Phật, và chỗ nào cũng không phải là Phật.

VII/ Tương tợ giải thoát

Tôi sẽ giải thích tầng thứ của giải thoát tự tại. Có tương tợ giải thoát tự tại, là chỉ cho giải thoát của phàm phu, tức là chúng ta hiểu được bao nhiêu Phật pháp thì sẽ giúp mình giải quyết được bấy nhiêu vấn đề, tu bao nhiêu sẽ giúp mình bấy nhiêu. Có người hỏi tôi: Cầm chuỗi có tác dụng gì? Hay chỉ là để cho đẹp? Đáp: Cầm để lần. Hỏi: Lần chuỗi có công dụng gì? Đáp: Niệm một danh hiệu Phật thì lần một hạt. Có lúc quên niệm nhưng vẫn lần chuỗi, nhưng chỉ cần tay còn đang lần chuỗi thì sẽ nhắc nhở mình đang niệm Phật để nhanh chóng trở lại câu niệm. Hỏi: Niệm Phật để làm gì? Đáp: Có người cho rằng niệm Phật để cầu sanh Tây phương, cầu tiêu tai, cầu bình an. Thật sự, niệm Phật là để an tâm, trừ phiền não. Hỏi: Tâm niệm hay miệng niệm? Đáp: Có câu: "Niệm Phật không ở miệng, tham thiền không ở chân." Niệm Phật là dùng tâm niệm, chữ niệm (念) phân tích ra sẽ là tâm hiện tại (kim 今(hiện tại)

+ tâm 心). Tâm hiện tại đặt nơi danh hiệu Phật, gọi là niệm Phật. Tham thiền là dùng tâm tham chứ không phải dựa vào công phu tréo chân ngồi kiết già.

Bất cứ pháp tu nào trong Phật giáo đều là để cầu giải thoát tự tại. Vì tâm có phiền não nên niệm Phật, vì gặp khổ nạn nên niệm Thánh hiệu Bồ-tát. Niệm Phật Bồ-tát đương nhiên có cảm ứng, giả như không cảm ứng cũng có chỗ tốt. Người niệm Phật niệm được bao lâu thì bản thân sẽ được bình an bấy lâu. Hai tuần trước, khi tôi ở Đài Loan, có một cô đến hỏi tôi: "Thầy đã giúp con rất nhiều, con xin cảm ơn Thầy." Tôi nói: "Tôi không nhớ đã giúp cô cái gì." Cô nói: "Hai năm trước chồng con hay uống rượu, chơi gái. Con hỏi Thầy phải làm sao. Thầy dạy con niệm Chú Chuẩn Đề hai trăm ngàn lần." Lúc đó tôi thật đã bảo cô ta niệm chú Chuẩn Đề hai trăm ngàn lần, nhất định sẽ có cảm ứng. Cho nên tôi hỏi: "Cô có niệm không?" Cô đáp: "Dạ có." Tôi hỏi: "Có cảm ứng không?" Cô đáp: "Có." Tôi hỏi: "Vậy chồng cô bây giờ không uống rượu, chơi gái nữa rồi sao." Cô đáp: "Thưa Thầy, không phải vậy, chồng con vẫn uống rượu,

chơi gái như trước.” Tôi ngạc nhiên hỏi: “Vậy cảm ứng của cô là gì?” Cô đáp: “Thưa Thầy, trước đây, mỗi lần chồng con uống rượu con cảm giác như mình cũng say; khi chồng con chơi gái con thấy như mình phạm tội. Bây giờ anh ta cứ uống rượu, chơi gái của anh ta, chẳng liên quan gì đến con nữa. Con chỉ lo chăm sóc tốt gia đình, sống một cuộc sống vui vẻ, khoái lạc. Thế nên con thấy thần chú có cảm ứng! Trước đây khi con biết anh ta ở bên ngoài làm những việc xấu con liền gây gổ với anh, anh muốn ly dị với con, nhiều lúc không đem tiền về nhà, người cũng không thèm về. Lúc đó, gia đình con tưởng tan nát rồi. Còn bây giờ con không cãi với anh nữa, gia đình nhờ đó an hòa. Nên con cảm ơn Thầy.”

Có tu hành, có lòng tin là có giải thoát. Chúng ta tu đến trình độ nào thì ngay trong phiền não được giải thoát tự tại đến trình độ đó. Phàm phu không thể một lần giải thoát là vĩnh viễn giải thoát, nên gọi là tương tợ giải thoát.

VIII/ Phần chứng giải thoát và Cứu cánh giải thoát

Bồ-tát được gọi là Phần chứng giải thoát tự tại. Phần chứng có nghĩa là không phải sau một lần giải thoát liền vĩnh viễn giải thoát. Trình độ giải thoát có sai khác, Bồ-tát địa vị thấp trình độ giải thoát cạn, Bồ-tát địa vị cao trình độ giải thoát sâu. Cho nên từ từ tu hành, đến cuối cùng mới thành Phật, chỉ có Phật mới giải thoát tự tại vĩnh viễn, viên mãn, rốt ráo.

Chúng ta từ phàm phu tiến vào giai đoạn Bồ-tát, rồi từ giai đoạn Bồ-tát tiến đến địa vị Phật. Thế nên, học Phật không thể ham cao cầu xa, không thể một bước đến trời, lập tức thành Phật. Phật pháp Đại Thừa có quan niệm đốn ngộ thành Phật, nhưng đốn ngộ là ngộ lý, còn tu cũng phải từ từ. Thiền tông có câu Đốn ngộ tiệm tu, hoặc Tiệm tu đốn ngộ. Hai quan niệm này thật ra giống nhau. Làm sao tu? Phải thể nghiệm ngay trong đời sống hằng ngày, đây là việc vô cùng quan trọng. Thiền không phải cái gì áo diệu, chỉ cần để tâm trong việc hằng ngày, sẽ thấy nơi nơi đều là Thiền. ★

BÀI 13.
THIỀN – THÂN TÂM BÌNH THƯỜNG

I/ Thân tâm bình thường là gì?

Tình trạng thân tâm của một người bình thường gọi là thân tâm bình thường. Người tu sau một thời gian có thành tựu, thân tâm họ cũng được gọi là thân tâm bình thường.

1. Thân bình an

Đối với thân tâm của người bình thường, khi thân không bình thường gọi là bệnh, khi tâm không bình thường gọi là có vấn đề. Nhưng người học Phật chỉ cho đó là bình thường, con người ra đời mang thân thể cha mẹ cho, bản thân cha mẹ không phải hoàn toàn khỏe mạnh, nên bất cứ trẻ sơ sinh nào ra đời cũng mang theo một số bệnh đi vào thế gian.

Có lần tôi đi dạo với một bác sĩ, trên đường anh chào hai người và giới thiệu với tôi họ là bệnh nhân của anh. Tôi rất kinh ngạc vì nhìn họ không giống người bệnh. Tôi hỏi bác sĩ

họ bệnh gì, anh nói: "Đứng trên lập trường một bác sĩ, hễ ai có quan hệ với tôi đều là bệnh nhân, tuy Thầy thấy họ có vẻ khỏe mạnh, kỳ thật họ đều có bệnh." Kể từ đó tôi xác định, dưới con mắt của bác sĩ, tất cả mọi người đều là bệnh nhân. Có người tuy đi bác sĩ nhưng gốc bệnh không hoàn toàn hết. Có người bản thân không phát giác mình bệnh, nhưng nhân bệnh đã nằm sẵn trong thân.

Trên thế gian không ai không bệnh, bệnh là việc bình thường. Đã là việc bình thường thì chúng ta phải chấp nhận nó, không nên sợ hãi, lo lắng hay oán hận bệnh. Thân như vậy, tâm cũng như vậy. Tâm chúng ta từ lúc ra đời đến nay luôn không thỏa mãn. Đó là vì chúng ta đối với thế gian có hai loại tâm là tìm cầu và chán ghét, tức là tâm tham và sân. Luôn tìm cầu, đắm trước những thứ tốt, luôn chạy trốn, cự tuyệt, phản kháng những gì không tốt.

Có một người mẹ hỏi tôi: "Có phải Phật giáo tin 'Nhân chi sơ, tính bản thiện' không?" Tôi hỏi: "Vậy cô tin 'Nhân chi sơ, tính bản ác' sao?" Cô đáp: "Phật giáo dạy ai cũng có tính Phật, tất cả chúng sanh đều có Phật tính, có

nghĩa là Nhân chi sơ, tính bản thiện. Nhưng tôi không tin, vì tôi có hai đứa con, đứa lớn sau khi ra đời tính tình rất xấu, tâm tham nặng, nếu không thỏa mãn nó, nó sẽ vung tay đá chân, vừa khóc vừa quậy, làm tôi có cảm tưởng nó từ A-tu-la hay ngạ quỷ đầu thai lên. Khi đứa con thứ hai ra đời, tôi nghĩ có lẽ nó sẽ tốt hơn, chẳng ngờ nó còn tệ hơn anh nó. Giữ hai đứa nhỏ này rất vất vả, tôi cho chúng rất nhiều tình thương nhưng chẳng nhận được phản ứng nào, sao cũng không làm chúng hài lòng. Tôi giận quá đánh mắng chúng thì lại làm chúng hận tôi, càng ghét tôi hơn. Từ đó tôi cho rằng "Nhân chi sơ, tính bản ác."

Tôi bảo cô, con người không phải sanh ra là thiện hay là ác, mà là đời này qua đời khác đã mang theo rất nhiều phiền não, nên khi mới ra đời, chưa nhận sự giáo dục của đời này thì tính cách của họ chính là bản tánh, đây là một loại tâm phiền não, họ mang phiền não từ đời trước đến và tự nhiên biểu hiện ra.

Có một người làm từ thiện ở Hương Cảng nói với tôi, nửa đời trước anh chưa từng làm điều lành. Tôi thấy đây là việc bình thường, vì

nửa đời trước anh không nghĩ phải làm điều lành, nhìn từ hiện tại thì nửa đời trước anh chưa làm điều lành, nhưng khoảng thời gian đó anh có nghĩ anh là người chưa từng làm điều lành không? Anh có nghĩ mình không phải là người tốt không? Nếu lúc đó anh nghĩ mình không phải người tốt, chắc chắn anh đã làm việc tốt. Nhưng anh cho rằng anh cũng được, không cần phải làm việc tốt gì nữa. Đến nửa đời sau, lúc đã là nhà từ thiện, anh mới kiểm lại và thấy nửa đời trước của mình chưa làm việc tốt. Theo tiêu chuẩn này, thì ai sẽ là người tốt?

Bệnh là bệnh của thân hoặc bệnh của tâm. Hai thứ bệnh này cộng lại sẽ làm chúng ta không tự tại. Nếu chúng ta hiểu đây là một loại thân tâm của người bình thường, thì đối với người thân và những người mình tiếp xúc, chúng ta sẽ có tâm khoan dung, nhẫn nhịn, đồng cảm, thấu hiểu, từ bi. Có câu: "Đồng bệnh tương lân" (Cùng bệnh thương nhau), "Đồng chu cộng tế" (đồng thuyền cùng qua). Chúng ta đều là người bệnh, người bệnh giúp nhau, đây là hiện tượng bình thường. Nếu thấy ai cũng là người khỏe mạnh, chỉ có mình bệnh thì sẽ phát

sinh vấn đề, chỉ muốn người tha thứ cho mình, còn mình không chịu tha thứ cho người.

Cho nên, chúng ta phải thấy ai cũng có bệnh nơi thân và tâm, họ làm bất cứ việc gì có lỗi với mình, có lỗi với xã hội, mình cũng nên cho họ một chút cảm thông, xót thương. Đây là tinh thần từ bi trong Phật pháp.

Còn người đã tu hành, thân tâm họ cũng là thân tâm bình thường. Vì sau khi tu, thân tâm họ sẽ có thay đổi, thân bình an, tâm vắng lặng. Tuy thân có thể bệnh, nhưng họ vẫn an định, không vì bệnh mà lo âu, bức bối như kiến trên chảo nóng. Có người sau khi bệnh liền loạn tìm bác sĩ, bác sĩ nào cũng tới, thuốc nào cũng uống, ngược lại giống như một con thuyền mà nhiều thuyền trưởng, chỉ càng tăng thêm bất an. Cũng có nhiều người quá lo lắng cho thân, nhưng bảo dưỡng thân thái quá sẽ làm cho nó tồi tệ hơn. Sau khi tu hành sẽ có nguyên tắc thế này: Thức ăn thô sơ cho nhiều dinh dưỡng, ăn ít sẽ hấp thu nhiều; Không ăn những món quá cầu kỳ, nhưng cần nhai kỹ nuốt chậm, chỉ ăn bảy tám phần, không ăn quá no, không uống quá nhiều, như vậy thân thể tự nhiên bình an.

2. Tâm yên tĩnh

Làm sao để tâm yên tĩnh? Là dùng một pháp tu khiến tâm mình thường ở trạng thái yên tĩnh. Phương pháp thứ nhất là khi nóng giận hay lúc buồn bực tập trung chú ý vào hơi thở, quan sát hơi thở ra vào nơi đầu mũi, tâm sẽ dần yên bình. Giống như người sắp lên diễn giảng hít sâu vài hơi để tâm bớt hồi hộp căng thẳng. Đây cũng là phương pháp cơ bản trong pháp môn Thiền định.

Phương pháp thứ hai là lợi dụng tác dụng chuyển đổi tâm, tức là chuyển chú ý nơi tâm, niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà hoặc Bồ-tát Quán Thế Âm để làm tâm đang xao động quân bình lại. Như lúc nổi giận, bất kể là tin hay không tin Phật, chỉ cần niệm một câu "A Di Đà Phật" là có thể làm tâm bình hòa trở lại. Đừng nghĩ rằng niệm Phật A Di Đà chỉ để sanh về Tây phương Cực Lạc mà thôi, không có công năng gì khác. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta dùng phương pháp chuyển đổi tâm để diệt trừ các vấn đề phát sinh trong tâm. Đây cũng là một phương pháp tu hành, pháp này có thể dùng những lúc bình thường.

Có người hỏi tôi, lúc anh tức giận thích mắng theo kiểu Tam Tự Kinh, mắng rồi liền bớt giận, niệm Phật có phải cũng giống như cách anh mắng kiểu Tam Tự Kinh không? Tôi nói không giống, mắng kiểu Tam Tự Kinh rồi trong tâm sẽ vẫn còn giận, nhục mạ đối phương khiến họ cũng nổi giận, hai người đều giận lên, phiền não sẽ nhiều thêm. Còn niệm Phật A Di Đà, đối phương nghĩ mình đã hối hận nên cũng hết giận. Vì vậy nó có tác dụng lớn.

3. Mỗi ngày đều là ngày tốt

Một người tu hành đến trình độ khá thì thân tâm sẽ thế nào? Có thể hình dung bằng câu 'Mỗi ngày đều là ngày tốt'. Người bình thường chúng ta trong một tuần thì ba ngày mưa, hai ngày gió, hai ngày còn lại mây mù. Làm sao có thể mỗi ngày đều là ngày tốt? Đây là câu mà Thiền Sư Vân Môn hỏi đệ tử: "Việc 15 ngày trước không hỏi, tình hình 15 ngày sau thế nào, nói ta nghe." Đệ tử không một ai trả lời được, cuối cùng Ngài tự nói: "Mỗi ngày đều là ngày tốt."

Khi chúng ta gặp nhau thường hỏi: "Khỏe không?", "Gần đây tốt không?" Những câu hỏi

thăm theo thông lệ thế này chứng tỏ người ta quan tâm đến cuộc sống của nhau xem mỗi ngày có tốt không. Nhưng làm sao mà mỗi ngày đều tốt được? Hoặc là trúng gió, hoặc là nhức đầu, hoặc là không cẩn thận té lổ đầu, hoặc là dọn dẹp bị sướt da v.v… Sao cũng phải có một cái không tốt, làm sao có thể mỗi ngày đều là ngày tốt được?

Tôi từng gặp một Pháp Sư trên bốn mươi tuổi, có lần Thầy bổ củi bị đứt tay, máu chảy rất nhiều. Tôi hỏi: "Thầy có sao không?" Thầy đáp: "Rất tốt, rất tốt." Tôi nói: "Thầy đã bị đứt hết nửa ngón tay rồi, còn tốt nỗi gì? Có cần tôi giúp không?" Thầy đáp: "Tôi đang tiêu nghiệp, có thể đời trước tôi giết một con heo hay một con trâu nào đó, bây giờ chỉ đứt nửa ngón tay để tiêu nghiệp, về sau sẽ không còn trả nợ nữa."

Gặp tai nạn có thể xem là ngày tốt không? Đương nhiên có thể. Vì thân tuy chịu khổ, hoặc bị người phê bình, chỉ trích, nhưng chỉ cần trong tâm mỗi ngày đều bình thường, yên tĩnh, như thế không phải mỗi ngày đều là ngày tốt sao?

II/ Thân tâm người hiện nay

Tôi từng gặp một thanh niên trong lúc vô ý đạp lên chân một người có tuổi đang ở bên cạnh, anh hoảng sợ chuồn đi, nhưng người có tuổi kia lập tức đuổi theo, tôi nghĩ không hay rồi, chắc có cãi nhau. Ai ngờ, người nọ đuổi kịp thanh niên, nắm anh lại và nói: "Đừng sợ, xin lỗi anh vì chân tôi đã làm anh sợ."

1. Thân tâm căng thẳng

Thân tâm người thời nay như thế nào? Thứ nhất là căng thẳng, vì chúng ta cảm thấy thời gian quá ngắn, không gian quá hẹp, người với người tiếp xúc quá nhiều, nhưng quan hệ lại càng ngày càng xa cách. Theo lý thì chúng ta tiếp xúc với người càng nhiều thì quan hệ với người phải càng tốt, nhưng thực tế lại ngược lại. Tại sao? Vì người xưa môi trường sống đơn giản, nên trong quan hệ lấy quan tâm người làm đầu. Còn ngày nay tiếp xúc nhiều người, mà con người lại quá bận rộn, không biết nên quan tâm ai là tốt nhất, do đó không quan tâm đến người khác nữa. Vậy người thời nay quan tâm ai nhất? Quan tâm chính mình. Quan tâm như thế nào? Chính là không ngừng phòng vệ xem những

người tiếp xúc với mình có làm gì bất lợi cho mình không, hoặc không ngừng suy nghĩ tìm cách khiến những người tiếp xúc với mình đem lại lợi ích cho mình nhiều nhất. Thế là, chúng ta sống trong một cuộc sống căng thẳng, xem người xung quanh đều là kẻ trộm, kẻ thù, thậm chí tự dọa mình, càng làm tăng thêm căng thẳng cho mình.

Lúc tôi ở Đông Sơ Thiền tự (Nữu Ước), có một cặp vợ chồng và một đứa con đến chùa, vì đã lâu không gặp họ nên tôi hỏi họ khỏe không. Người chồng thưa: "Thưa Thầy, không nói đến thì thôi, nói đến phải nói làm người và sống trong đời thật không dễ dàng! Chúng con mấy tháng nay đều sống trong căng thẳng, chạy đôn chạy đáo, nên hôm nay đến chùa cầu bình an, thả lỏng tâm một chút." Tôi nghĩ có lẽ họ sẽ ở lại tọa thiền hoặc niệm Phật. Chẳng ngờ anh vội vàng bảo người nhà cùng đốt hương, lạy Phật, xong rồi nhanh chóng ra về. Tôi giữ họ lại, nói: "Đợi một chút, các vị không phải đến cầu bình an sao? Sao lại vội vàng vậy? Đến đây là mong buông xả tâm, khiến tâm yên bình lại, vậy mà các vị lại khẩn trương như vậy. Đến đây là để

cầu bình an, tâm phải yên định lại.” Những câu chuyện tương tợ như thế này có rất nhiều.

2. Vật chất kích thích

Trạng thái thứ hai là vật chất kích thích. Vật chất kích thích là chỉ tất cả những gì mắt thấy, tai nghe, miệng ăn v.v…, chỗ nào cũng mê hoặc, muôn màu muôn vẻ, nhiều đến hoa mắt. Những hiện tượng này ở xã hội thời trước không có.

Gần đây có một Phật tử hỏi tôi, vì anh có một chiếc xe con hiệu Mercedes Ben nên gần đây rất phiền phức, vì ở Đài Loan có một tập đoàn chuyên môn theo dõi bắt cóc những người đi xe Mercedes, anh nói: “Cái xe này bây giờ làm sao đây?” Tôi nói: “Bán nó đi.” Anh thưa: “Không thể bán, bán rồi không có xe đi.” Tôi nói: “Đi taxi.” Anh đáp: “Không thể đi taxi, nó bất tiện quá.” Đó chính là điều kiện vật chất làm chúng ta không tự tại. Đi Mercedes thì sợ, không đi thì không thể sống qua ngày. Cho nên, điều kiện vật chất khiến người thời nay không có được cảm giác an toàn.

3. Tâm linh trống rỗng

Thứ ba là tâm linh trống rỗng. Người giàu tài sản không có nghĩa là có khoái lạc và bình an. Khi một người cảm thấy trong tâm trống rỗng sẽ cảm giác lúc nào cũng bị uy hiếp và không dễ thỏa mãn. Tâm linh trống rỗng giống như một cọng lông chim trong hư không, hay như một cánh bèo trên mặt nước trôi vô định, không biết nơi nào sẽ dừng chân, cũng không biết cái gì là chỗ dựa chắc thật. Các vị chắc có nghe qua câu tục ngữ: "Có tiền có thể sai khiến quỷ thần", có tiền là có thế, có thế là có lực, có lực là có chỗ dựa. Những điều này hình như đã trở thành quan niệm của người thời nay. Nhưng có thật tiền là vật bảo đảm an toàn nhất không? Sự thực, theo đuổi tiền, quyền thế đều là những việc vừa mất công vừa vô ích.

Người có thế sợ mất thế, người có quyền sợ mất quyền, càng khổ hơn trước khi có quyền thế. Cho nên khi có quyền thế, họ hãi sợ không biết lúc nào quyền thế sẽ mất đi. Do đó, chưa có quyền thế thì tận lực truy cầu, đã có quyền thế thì chính lúc mất đi là lúc thống khổ nhất. Thế nên người thời nay tâm linh trống rỗng,

nặng nề hơn người xưa rất nhiều, điều kiện vật chất càng phong phú, đời sống tinh thần càng nghèo cùng.

Người thời đại chúng ta là đáng thương nhất. Lấy tôi làm ví dụ, nếu tôi không xuất gia, có thể tôi sẽ thấy tôi rất đáng thương, thậm chí có thể là sống không bằng chết. Vì tôi ở Đài Loan, người Đài Loan nói tôi là người Đại Lục (Trung Quốc), tôi đến Nhật, họ nói tôi là người Trung Quốc, tôi đến Mỹ, người Mỹ nói tôi là người Đông Phương, tôi về Đại Lục, họ lại nói tôi là người Đài Loan. Thật không biết rốt cuộc tôi là người ở đâu? Cũng may tôi là người xuất gia, mà người xuất gia thì 'Người xuất gia không nhà, nơi nơi đều là nhà'. Nếu không, tôi đã thành người lưu lạc chân trời rồi. Tôi không phải người lưu lạc chân trời mà là chủ nhân ở mọi nơi. Bất kể người ta nói tôi thế nào đều chẳng ảnh hưởng, cho nên xuất gia rất tốt. Như tôi đã giảng cho quý vị nghe về "Đi như đến như" (Như Lai Như Khứ), đến bất cứ nơi nào, vào bất cứ lúc nào đều xem nơi đó là quê hương mình. Nhân duyên muốn tôi đi, tôi sẽ đi, đến

nơi khác vẫn có thể an thân lập mạng trụ lại. Do đó tâm chúng ta sẽ không sợ hãi.

4. Đánh mất chính mình

Ngoài ra, đánh mất chính mình là vấn đề của người thời nay. Đánh mất chính mình là nói mình bị ngoại cảnh làm mê hoặc, bị thời đại làm mê hoặc, cũng có thể nói là đi vào ngã tư thời đại và ngả rẻ môi trường, không biết hướng nào mới là chỗ về, mới là bờ kia. Có người hỏi tôi: "Ai kêu Thầy xuất gia vậy?" Tôi đáp: "Sư phụ tôi kêu tôi xuất gia." Lại hỏi: "Lúc đó Thầy có muốn xuất gia không? Từ đó đến nay có khi nào hối hận qua không?" Tôi đáp: "Thực sự tôi không biết có nên xuất gia không, người ta bảo tôi xuất gia thì tôi xuất gia, sau khi xuất gia mới thấy hình như tôi sinh ra là để xuất gia, cho nên, tôi không hề nghi ngờ việc xuất gia là đúng hay sai. Cứ thế tôi đã đi thẳng trên con đường này. Có thể do nhân duyên tôi tốt, hoàn cảnh mê hoặc tôi không nhiều, nên tôi thấy xuất gia rất hay. Vì tôi biết tôi chỉ có khả năng làm Hòa Thượng, những việc khác có lẽ không thích hợp với tôi."

Nhưng nhiều người không hiểu mình, cũng không biết nên chọn lựa con đường nào, trên suốt con đường sinh mạng có rất nhiều ngã tư đường chắn trước mặt, rồi không biết nên đi về phương nào.

Thế là có nhang khói mịt mù ở miếu Hoàng Đại Tiên (Hương Cảng), người đông tợ thủy triều ở miếu Ma Tổ (Đài Loan). Ngoài ra còn có rất nhiều quầy đoán chữ, xem bói…… chỗ nào cũng làm ăn phát đạt. Đó là vì có quá nhiều người mất phương hướng, không biết phải làm sao nên đi cầu thần, xin xâm, lên đồng, đoán chữ, coi bói…… để cầu chỉ điểm bến mê. Chúng ta đã là người thời nay mà còn mê tín như thế, nguyên do là vì tự mất tín tâm, đành có tâm lý cầu mong vận may, tìm cầu sự giúp đỡ bằng những hành vi mê tín đó.

Để có thể đủ lòng tự tin, tự biết chỗ hay dở của mình thật không dễ dàng. Nếu muốn đạt được mục tiêu tự tin tự biết thì cần có hai phương pháp: Một là dùng giáo lý Phật pháp để dẫn đường, chỉ điểm cho chúng ta. Hai là phải làm quân bình thân tâm. Nếu có lòng tự tin thì sẽ tin sâu Tam Bảo, tin Tam Bảo rồi sẽ càng

hiểu rõ mình hơn. Thế nên, các pháp tu trong Phật giáo yêu cầu chúng ta trước tiên phải thấy được cái dở của mình, sau đó biết được cái hay của mình, những điều này là phương thức và cách tu căn bản nhất.

Do đó, công năng tu thiền giúp chúng ta đạt được ba mục đích: Một là thân thể khỏe mạnh, hai là tâm lý quân bình, ba là tinh thần thăng hoa. Sau khi thân thể khỏe mạnh sẽ dễ dàng tiến nhập lĩnh vực tinh thần an khang. Lĩnh vực tinh thần là có đủ trí tuệ hơn, khách quan hơn. Người càng khách quan, cuộc sống tinh thần của họ càng phong phú, sức mạnh tinh thần càng lớn. Rất mong quý vị có cơ hội học tập và ứng dụng các phương pháp tu thiền. ★

BÀI 14.
THIỀN – GÁNH NƯỚC BỬA CỦI

∗ Lời Dẫn

Thiền là một thế giới nội tâm rất khó biểu đạt, đối với kinh nghiệm chủ quan chỉ có những người tự thân thể nghiệm mới hiểu rõ, còn những người chưa thể nghiệm muốn dùng ngôn ngữ, văn tự, suy nghĩ, thuyết minh, giải thích v.v… cũng như là người mù rờ voi, vịt nghe sấm. Người ta thường nói: Như người uống nước, lạnh nóng tự biết. Chúng tôi giới thiệu nội dung thiền chỉ có thể dùng phương thức đệm lót, nói mây để chỉ trăng, chớ không cách gì chỉ thẳng mặt trăng. Tôi nay giới thiệu tám tiêu đề về nội dung và hiện tượng thiền cho quý vị, cũng là xoay quanh chủ đề "Gánh nước bửa củi đều là thiền" mà cư sĩ Trương Hồng Dương, người tổ chức buổi diễn giảng ở chùa Trang Nghiêm này chỉ định.

I/ Thiền tồn tại khắp nơi

Thiền vốn là loại thể nghiệm nội tại không cách gì hình dung hay giải thích. Nó không phải là hiện tượng thực chất hữu hình, nhưng cũng có thể chính là tất cả hiện tượng mà ta tiếp xúc, phát hiện hay cảm thọ. Tức là, nếu chưa thể nghiệm thiền thì nói cái gì cũng không phải, còn đã thể nghiệm thiền thì nơi nơi đều là thiền, thiền ngay dưới chân ta.

Tồn tại khắp nơi là sự tồn tại chân thật ở mỗi cá thể độc lập trong vạn tượng vũ trụ. Như nói bạn không phải tôi, người không phải trâu, nước không phải lửa, đông không phải tây, trên không phải dưới v.v… Hơn nữa, nếu ở mỗi cá thể, ta đi sâu vào phân tích chi tiết sẽ thấy có rất nhiều hiện tượng cá thể tồn tại độc lập. Danh từ trong Phật pháp gọi đó là vạn pháp hay chư pháp. Mỗi pháp có giới hạn, định nghĩa, đặc tính riêng. Với một người đã thể nghiệm và chứng ngộ thiền thì khi đối mặt với hiện tượng của chư pháp sẽ thấu suốt rõ ràng, thấy rõ từng chi tiết nhỏ, vừa nhìn liền biết, thứ lớp phân minh, đó chính là sự phản ánh như thật. Những

điều này được minh chứng rõ ràng trong ngữ lục của các vị Tổ Sư.

1. Thiền Sư Khuê Phong Tông Mật (780-841) dạy: "Gương sáng mà ảnh tượng ngàn sai, tâm tịnh mà thần thông vạn ứng. Ảnh tượng để trang nghiêm cõi Phật, thần thông hay giáo hóa chúng sanh."

Ý bài kệ này là: Tâm người đã ngộ vô cùng yên tĩnh, giống như mặt nước không một gợn sóng, tựa như gương sáng chẳng chút bụi trần, họ có thể thấu suốt tất cả cảnh vật không một chút lầm lẫn, nghĩa là ứng đối như thật. Đó là vì tâm họ không sự, không vật, bằng phẳng, mênh mông, sáng rỡ, khách quan tuyệt đối. Cho nên đối tất cả việc có thể ứng xử vô cùng thỏa đáng. Ngàn vạn hiện tượng hiển hiện trong tâm họ, bất kể là đẹp xấu, lành dữ, tối sáng, tròn khuyết v.v... tất cả đều được dùng trang nghiêm cõi Phật. Tùy duyên giáo hóa vô lượng chúng sanh mà tâm không chút vấn vương. Vì tự tại như thế nên được gọi là diệu dụng của thần thông.

2. Lý Cao hỏi Dược Sơn Duy Nghiễm (745-828): "Thế nào là đạo?" Sư đáp: "Mây trên trời, nước trong bình."

Ý của đoạn này là: Một hôm Lý Cao, học trò Hàn Dũ, cũng là một đại học giả, đến tham vấn Thiền Sư Duy Nghiễm, hỏi: "Thế nào là đạo?" Ở Trung quốc, Nho gia, Đạo gia, Bách gia chư tử, mỗi nhà định nghĩa chữ Đạo mỗi cách. Đại Chí Thượng nói: "Hình Nhi Thượng là Đạo, Hình Nhi Hạ là Khí", Lão Tử nói: "Đạo có thể nói thì không phải Đạo chân thường." Nhưng các nhà đều thống nhất cho là Đạo không phải sự vật cụ thể, mà là quan niệm trừu tượng, thậm chí nó là một loại tồn tại không thể nắm bắt. Lý Cao đương nhiên cũng biết, Đạo mà Phật giáo nói có nghĩa là Bồ-đề, là lý luận và phương pháp tu hành, cũng là kinh nghiệm tu chứng. Chúng ta xem vị Cao Tăng ngộ đạo này (Thiền Sư Duy Nghiễm) giải đáp hàm nghĩa của chữ Đạo như thế nào, Ngài đáp rất đơn giản: Ở trên trời là mây, đựng trong bình là nước. Cùng một vật nhưng có hiện tượng khác nhau, rất rõ ràng, không hề hỗn tạp. Nước có thể biến thành mây, mây cũng có thể biến thành nước, ở trong

bình là nước, ở trên trời là mây. Giống như con người, ở các trường hợp khác nhau thì có thân phận khác nhau, vô cùng minh bạch. Đây chính là Đạo. Không cần phải tưởng tượng hàm nghĩa của Đạo là cao thâm khó lường, mầu nhiệm sâu xa. Đây là thế giới được nhìn qua con mắt Thiền.

3. Hoằng Trí Chánh Giác (1091-1157) nói: "Rõ ràng không mê, chỗ chỗ hiện thành."

Hai câu này ý là: Tâm cảnh của người sau khi ngộ đối với tất cả hiện tượng, tất cả sự vật sai biệt đều thấy hết sức rõ ràng, một không phải hai, ba không phải một, nhưng cũng không vì sự giao thoa phức tạp của các hiện tượng mà làm cho sự đánh giá của họ mất đi phương hướng. Nên nói 'chỗ chỗ đều hiện thành'. Gọi nó là Đạo cũng được, gọi nó là Phật cũng được, gọi nó là bất cứ cái gì cũng được. Đó chính là ngộ cảnh của Thiền.

II/ Thiền là trong ngoài như nhất

Trong ngoài như nhất chính là sự hài hòa của toàn thể. Ở đây chia làm ba bước: Một là dùng các phương pháp dẫn đạo như tọa thiền, xoa bóp của đạo gia, vận động thân thể theo

thuật Du già Ấn Độ v.v… đều có thể làm cho khí quyết trong người lưu thông, tạo nên một cảm giác nhẹ nhàng, bình an do thân tâm hợp nhất. Hai là dùng các phương pháp tọa thiền, mặc tưởng, cầu đảo v.v… có thể làm cho chúng ta cảm nhận được hoàn cảnh bên ngoài hòa hợp làm một với tâm linh bên trong, tức là cảnh giới thiên nhân hợp nhất hiện tiền. Ba là dùng công phu thiền định, chuyên chú vào đề mục tu hành, dần dần làm cho niệm trước niệm sau liên tục không đổi, không một tạp niệm dấy khởi, đó chính là định cảnh, định trong một cảnh hoặc một niệm. Lúc đó nội tâm trở nên chuyên nhất.

Một vị Thiền Sư trong cuộc sống hằng ngày khi tiếp xúc với ngoại cảnh, trình độ mà Ngài biểu hiện sẽ thuộc về loại trong ngoài như nhất. Đó là nguyên nhân mà rất nhiều nhà tôn giáo và nhà triết học cho rằng sự thể nghiệm "Đạo", chẳng luận Đông phương hay Tây phương, tuy giải thích khác nhau, nhưng nội dung thể nghiệm sẽ giống nhau. Theo lập trường Thiền, tầng bậc của Đạo có nông sâu, hoặc là đến cảnh giới tâm niệm chuyên nhất, hoặc là đến trình độ cả tâm niệm chuyên nhất

cũng vượt qua, ngôn ngữ không thể diễn tả được, tranh luận cũng không còn cần thiết nữa. Dưới đây tôi nêu lên ba ví dụ để chứng minh:

Có người hỏi Thạch Đầu Hy Thiên (700-790): "Thế nào là ý Tây sang?" Thạch Đầu đáp: "Hỏi cây cột đi."

"Ý Tây sang" là chỉ Sơ Tổ Thiền Tông Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn Độ sang truyền thọ pháp thiền, rốt cuộc Ngài truyền đó là gì? Pháp thiền là gì? Nó nói lên điều gì? Có thể cho chúng ta thấy được không? Thông thường người ta hiểu pháp thiền là pháp tâm, cần phải lấy tâm ấn tâm, dùng ngôn ngữ hay bất cứ hiện tượng nào diễn đạt cũng không được. Thế mà Thiền Sư Thạch Đầu lại bảo vị Tăng đó hỏi cây cột đi. Bất luận là cột gỗ hay cột đá đều là vật vô tình, không thể cho ta bất cứ đáp án nào. Nhưng dưới cái nhìn của một Thiền Sư đã ngộ thì sự thể nghiệm của nội tâm cũng chính là hoàn cảnh bên ngoài. Cột gỗ hay cột đá cùng với nội tâm, tự tính Phật, Tổ Đạt Ma từ Ấn sang, phàm phu chúng ta v.v..., đối với Thiền Sư Thạch Đầu đều bình đẳng không hai, một thể không khác, cho nên hỏi Ngài không bằng đi hỏi cột đá, cột gỗ kia.

2. Có vị Tăng hỏi Ngưu Đầu Huệ Trung (682-769): "Cái gì là Phật tâm?" Sư đáp: "Là vách tường, gạch ngói." Tăng lại hỏi: "Vô tình đã có tâm tính, vậy có thể thuyết pháp không?" Sư đáp: "Chúng thường nhiệt tình thuyết pháp, chưa từng gián cách."

Ý của đoạn này là: Người ta thường cho rằng Phật tâm chỉ có trong chúng sanh hữu tình, hơn nữa còn là loại tự tâm không tạp, không loạn, thanh tịnh, đó là tâm đại trí huệ, tâm đại từ bi. Nhưng trên lập trường của các bậc ngộ thiền, Phật tâm không thể giải thích theo lý luận, mà nó được hiển rõ trên quan điểm nội tâm và ngoại cảnh đồng nhất. Cho nên nói nó là vách tường, là gạch, là ngói. Vị Tăng đó vẫn không hiểu, lại hỏi: "Nếu như các loài vô tình cũng có chân tâm Phật, có tự tính thanh tịnh, thì có khác gì Phật? Vậy chúng có thể thuyết pháp độ sanh không?" Thiền Sư đáp rất khẳng định: "Các vật vô tình này không những biết thuyết pháp, mà còn thuyết rất hoạt bát, nhiệt tình, tích cực, thường thuyết chưa từng gián đoạn." Những lời này so với Phật pháp thường thức càng khoáng đạt hơn, tự tại hơn. Vì lúc

Phật mới thành đạo, Ngài phát hiện tất cả chúng sanh đều có đầy đủ trí huệ và phước đức của Phật. Còn Thiền Sư lại thấy không chỉ có chúng sanh hữu tình như thế mà đến tất cả động vật, thực vật, khoáng vật và tất cả hiện tượng cũng đều đồng một thể với Phật. Đây chính là sự thể nghiệm trong ngoài như nhất. Chỉ cần trong tâm có Phật, thì chư pháp bên ngoài cũng đều là Phật.

3. Có vị Tăng hỏi Động Sơn Lương Giới (807-869): "Thế nào là Phật?" Sư đáp: "Ba cân gai." Hỏi: "Thế nào là Phật?" Sư đáp: "Que cứt khô."

Hai công án này rất nổi tiếng trong lịch sử Thiền Tông, mỗi người giải thích một cách. Phật giáo đồ thông thường không khi nào đem thực vật vô tình ví với Phật, càng không thể dùng que cứt khô để hình dung Phật, nhưng khi đã dùng quan điểm trong ngoài như nhất, phàm Thánh bình đẳng, pháp pháp đều như… để nhìn vạn vật trên thế gian thì cách giải thích Phật của Ngài Động Sơn mới là đúng đắn. Tức là pháp pháp là Phật, chỗ chỗ là Phật. Vậy Phật này rốt cuộc là một thân thể hay vô lượng thân

thể? Thực ra, đã có vô lượng thân thì chỗ chỗ là Phật, mà chỗ chỗ cũng không phải là Phật, như nhất thì không có sai biệt, không tồn tại vấn đề là Phật hay không phải Phật.

III/ Thiền là tự tại trong nội tâm

Trước đã nói thể nghiệm của việc ngộ thiền thuộc về chủ quan, cảm thọ của giải thoát thuộc về nội tâm. Nếu tâm có sở hữu, có chấp trước, có hệ lụy thì sẽ bị cảnh chuyển. Ngược lại thì được giải thoát. Cho nên Thiền Tông vô cùng coi trọng việc luyện tập tâm, luyện tâm cũng gọi là luyện ma, mục đích của luyện ma là để tuyển Phật. Công phu tu thiền gọi là an tâm, tâm còn vướng víu thì không thể an. Bắt buộc phải 'không tâm có thể dùng' thì mới được 'không tâm có thể an', đó chính là chân giải thoát. Người giải thoát dù thân ở ngục tù, thậm chí bị xiềng xích buộc trói, búa rìu kề cổ vẫn cười nói vui vẻ. Đây là nội tâm tự tại, thuộc về tầng thứ của tinh thần, chẳng phải là việc người khác có thể chung hưởng và thể hội.

Dưới đây tôi dẫn vài chuyện thiền chứng minh:

1. Tín Tâm Minh của Tam Tổ Tăng Xán (?-606) viết: "Chỉ không thương ghét, sáng tỏ rõ ràng."

Người bình thường gặp thuận duyên thì thích, gặp nghịch duyên thì ghét. Thuận cho là lành, nghịch cho là dữ. Hạng thô lỗ hay tiểu nhân hỉ nộ hiện ra nét mặt, thương giận lộ ra ngoài. Người quân tử có giáo dưỡng tuy có thể làm cho yêu ghét chẳng lộ ra mặt, nhưng tâm lại không thể không động, nên tâm vẫn không tự tại. Lục Tổ Đàn Kinh dạy chúng ta phải "Không nghĩ thiện, không nghĩ ác" thì có thể thấy được mặt thật xưa nay của mình cùng Phật đồng nguồn. Đó là chuyển phiền não thành trí huệ. Cho nên Tam Tổ gọi là "Sáng tỏ rõ ràng", hay như Tâm kinh nói "Tâm không quái ngại". Rõ ràng cái gì? Chính là hiểu được chỉ cần tâm giải thoát thì vạn sự như ý.

2. Tâm Minh của Ngài Ngưu Đầu Pháp Dung (594-657) viết: "Tất cả không làm, rỗng sáng tự hiện."

Bậc Thánh La Hán của Tiểu thừa vì đã đoạn tận phiền não nên gọi là "Việc làm đã xong". Nếu tâm ta không có việc cần làm, cũng

không có việc không cần làm thì sẽ thể nghiệm được sự chiếu rọi của tâm, nó sanh ra từ chỗ bất động, hay chiếu soi mà thường lặng lẽ. Cũng sẽ thấy được Phật tự tính ngay trong gang tấc.

3. Thanh Lương Trừng Quán (738-839) trong bài "Trả lời Hoàng Thái Tử hỏi về Tâm yếu" nói: "Tâm tâm làm Phật, không tâm nào không phải Phật tâm. Chỗ chỗ thành đạo, không bụi trần nào không phải Phật quốc."

Bốn câu này ý là: Mỗi một tâm niệm chúng ta, không tâm nào không phải tâm Phật. Dùng tâm Phật nhìn thế gian, dù là một không gian nhỏ nhiệm, không chỗ nào không là Tịnh độ Phật quốc. Tức là nếu tâm tự tại thì tâm này chính là Phật tâm. Dùng tâm tự tại xem thế gian thì thế gian này chính là Phật quốc. Bất luận ngoại cảnh tốt xấu, thuận nghịch, đối với người đều như nhau, đây là cảnh giới giải thoát chủ quan thuần túy. Nhưng đừng lầm, giải thoát chủ quan không phải là tự thôi miên mình, cũng không phải tự lừa gạt mình. Vì nó là sự thể nghiệm thực sự, nó thật như là người khát uống được nước, người đói ăn được cơm vậy.

4. Ngữ lục của Đại Huệ Tông Cảo (1089-1163) nói: "Muốn không muôn pháp, trước tịnh tự tâm, tự tâm thanh tịnh, các duyên thôi dứt."

Tâm nếu buộc vào một pháp thì không còn không, tức có phiền não. Làm sao để tâm không kẹt nơi pháp, không theo cảnh chuyển? Thiền Sư Tông Cảo dạy chúng ta "trước tịnh tự tâm". Phương pháp tịnh tâm có rất nhiều, trong ngữ lục của Ngài thường dạy người tham chữ Vô. Ngay lúc phá vỡ thoại đầu là lúc minh tâm kiến tánh, nhận ra tự tánh xưa nay thanh tịnh. Lúc đó, các pháp ngoài tâm, bất luận dơ sạch, tốt xấu, thiện ác v.v…, chẳng can hệ gì đến người ngộ. Câu 'Tám gió thổi chẳng động' chính là hình dung loại tâm tự tại này.

IV/ Thiền là trí tuệ vô ngã

Thiền Tông nói vô ngã, vô tướng, vô tâm đều là để chỉ trí tuệ. "Vô" không có nghĩa là không có, mà là chỉ tự ngã giải thoát, tâm không chỗ trụ. Không còn tự ngã chấp trước, nhưng còn công năng của trí tuệ. Công năng của trí tuệ, giải thích theo biểu hiện chủ quan là giải thoát, giải thích theo biểu hiện khách quan là từ bi. Nếu chỉ lìa chấp trước của tự ngã mà

không sanh công năng của từ bi thì chắc chắn không phải là chân giải thoát. Giải thoát là trí tuệ, từ bi là tâm bồ đề. Quan hệ của giải thoát và trí tuệ giống như hai cánh của con chim, hai bánh của chiếc xe, phải phát triển song song, thiếu một không được. Dưới đây tôi nêu hai ví dụ chứng minh:

1. Tổ Bồ Đề Đạt Ma (năm 527 đến Trung Hoa), trong "Nhị nhập tứ hạnh" nói: "Kinh dạy: 'Pháp không có chúng sanh vì lìa cấu nhiễm của chúng sanh. Pháp không có ngã vì lìa cấu nhiễm của ngã.' Lại nói: "Pháp thể không khiếm khuyết, nơi thân mạng, tài sản thực hành bố thí ba la mật, tâm không lẫn tiếc." Lại nói: "Giáo hóa chúng sanh mà không chấp tướng. Đây là tự hành, lại có thể lợi tha, cũng có thể trang nghiêm đạo bồ đề. Đàn thí ba la mật như vậy, năm món ba la mật kia cũng như vậy."

Ý đoạn này nói về người đắc đạo giải thoát, giống như Kinh Kim Cang nói không nhân tướng, không ngã tướng, không chúng sanh tướng, không thọ giả tướng. Ý là sẽ không do nguyên nhân tự ngã và chúng sanh mà sanh phiền não, gọi là "lìa cấu nhiễm của ngã" và "lìa

cấu nhiễm của chúng sanh". Nhưng cũng sẽ không vì sự giải thoát của tự ngã mà không độ chúng sanh, ngược lại, sẽ càng tích cực thí xả tất cả, đó mới là biểu hiện chân thật của trí tuệ và từ bi vô ngã. Cho nên người trước khi ngộ phải tu hành, mà người sau khi ngộ cũng phải tu hành. Người trước khi ngộ phát tâm bồ đề là để chuẩn bị sau này rộng độ chúng sanh. Tu sáu ba la mật là chánh hạnh bồ đề của người sau khi ngộ.

2. Ngưỡng Sơn Huệ Tịch (807-883) hỏi Quy Sơn Linh Hựu (771-853): "Trăm ngàn vạn cảnh đồng thời đến, phải làm sao?" Quy Sơn đáp: "Xanh không phải vàng, dài không phải ngắn, các pháp trụ nơi vị trí của nó, chẳng can dự việc của ta."

Kinh nói: "Pháp trụ pháp vị, pháp đó như vậy." Ý là nói tất cả pháp, vạn sự vạn vật, đều có hiện tượng và phạm vi của riêng mình, không hề hỗn loạn. Trong sự hòa hợp thống nhất không mất đi hiện tượng sai biệt của cá thể. Nếu dùng con mắt trí tuệ xem tướng thế gian, mỗi tướng tự có vị trí của mình, nên nói xanh không phải vàng, dài không phải ngắn, dù

ngàn ngàn vạn vạn cảnh giới đồng thời hiện trước mặt, chúng ta cũng sẽ không trắng đen lộn xộn, 'lấy nón ông Trương đội cho ông Lý'. Nhưng chúng ta cũng đừng để nó làm động tâm mình, bị nó làm mê hoặc, nên xử lý thế nào thì xử lý thế ấy, binh đến tướng ngăn, nước đến đê ngăn là được.

V/ Thiền là sinh mạng không nhiễm trước

Sinh mạng là một hiện tượng tiếp diễn liên tục đời này qua đời khác, kiếp này qua kiếp khác. Sinh mạng của phàm phu là do nghiệp lực mà trôi lăn, sanh tử không dứt. Sinh mạng của chư Thánh Bồ-tát là do sức của bi nguyện, qua lại trong biển lớn sanh tử không cùng, rộng độ vô lượng chúng sanh. Đồng là có sanh có tử, nhưng phàm phu thì cam chịu, còn Bồ-tát thì an nhiên, phàm phu chịu khổ chịu nạn, Bồ-tát cứu khổ cứu nạn. Điểm mấu chốt của sự bất đồng này là ở tại tâm: Tâm nhiễm trước và tâm không nhiễm trước.

Thiền giả đã ngộ tâm không còn nhiễm trước, không quan tâm đến sanh tử, cũng không màng việc không sanh không tử. Vì đã thể nhận

vô ngã, ngã đã không thì ai lưu chuyển trong sanh tử? Vì đã thể nhận vô tướng thì đâu có tướng sanh tử, cũng không có tướng Niết Bàn. Nói cách khác, ngã không, pháp cũng không, cho nên không trụ sanh tử cũng không trụ Niết Bàn. Đó chính là đại giải thoát, đại Niết Bàn. Đó là lý do vì sao các vị Thiền Sư vĩ đại chẳng hề lo lắng việc sanh tử của mình. Dưới đây tôi nêu hai ví dụ chứng minh:

1. Vĩnh Gia Huyền Giác (665-713) lúc mới gặp Lục Tổ Huệ Năng (638-713), nói: "Sanh tử là việc lớn, vô thường nhanh chóng." Lục Tổ khai thị: "Sao không thể nhận lý vô sanh, liễu há không mau ư?" Trong Vĩnh Gia Chứng Đạo Ca nói: "Trong mộng rõ ràng có sáu thú, giác rồi rỗng rỗng không đại thiên." Lại nói: "Bao lần sanh, bao lần tử, sanh tử mênh mang không dừng nghỉ, từ lúc đốn ngộ lý vô sanh, đối chuyện vinh nhục đâu vui buồn."

Đoạn này cho chúng ta biết Vĩnh Gia Huyền Giác cho rằng nếu không liễu sanh tử, một khi vô thường đến biết đi đâu về đâu, đây là việc quan trọng và đáng sợ vô cùng. Lục Tổ dạy không cần phải sợ hãi sanh tử, cũng không

cần lo lắng sự vô thường của sanh mạng, chỉ cần thể hội sanh tức vô sanh, nhanh chóng tức không nhanh chóng, đó chính là sanh tử đã liễu, vô thường không còn. Vĩnh Gia sau khi khai ngộ liền giải quyết xong đại sự sanh tử, nên nói lúc mê như nằm mộng, giác rồi giống thức giấc. 'Trong mộng có sanh tử, giác rồi không thế giới.' Vô sanh là nghĩa không chấp trước, không khởi phiền não, không sanh phân biệt. Sợ sanh tử nên cầu Niết Bàn, ghét khổ thích vui đều là chấp trước. Tâm không chấp trước thì không quan tâm đến sự đáng sợ của sanh tử, cũng không chấp thủ Niết Bàn. Đây là thái độ của một thiền giả ngộ đạo đối với sanh mạng.

2. Đại Châu Huệ Hải (đệ tử Mã Tổ Đạo Nhất) nói: "Cầu đại Niết Bàn là nghiệp sanh tử. Bỏ cấu chấp tịnh là nghiệp sanh tử." Lại nói: "Vốn tự không buộc, đâu cần cầu mở, thẳng dùng thẳng hành, là vô đẳng đẳng."

Ý đoạn này vô cùng rõ ràng. Niết Bàn và sanh tử, cấu và tịnh, buộc và mở v.v… đều là tương đối. Từ sanh tử mới biết Niết Bàn, từ dơ mới biết sạch, từ buộc mới biết mở v.v… Thế nên, truy tìm Niết Bàn phải ở trong sanh tử,

truy tìm thanh tịnh phải ở trong cấu uế, truy tìm giải thoát phải ở trong trói buộc. Chỉ có tâm không chấp trước, không sợ sanh tử, cũng không tìm cầu Niết Bàn; không ghét cấu uế, cũng không ưa thanh tịnh; không cảm thấy trói buộc, cũng không cần cầu giải thoát. Đó mới là hiện tượng sanh mạng Thiền hồn nhiên sống động, chẳng vướng chẳng mắc, tự do tự tại.

VI/ Thiền là cuộc sống hồn nhiên, sinh động

Bản thân Thiền không phải tôn giáo, cũng không phải triết học, mà là một quan niệm, phương thức, nội hàm của cuộc sống. Có điều nó khác với cách sống của người bình thường. Mục đích sống của thiền giả không phải tìm cầu cái gì, biểu hiện cái gì hay mất mát cái gì, cũng không vì hoàn cảnh tốt xấu mà sanh vui mừng, khổ não, chỉ cần sống một cuộc sống bình thường như người bình thường, việc nên làm thì làm, việc không nên làm thì không làm, việc có thể làm thì làm, việc không thể làm thì không làm. Nỗ lực nhưng không vì mình cũng không vì người, chỉ là sống trọn trách nhiệm của cuộc sống. Cho nên, nguyên tắc của chư vị

là tâm không theo cảnh, cũng không rời cảnh. Không bị cảnh chuyển là công phu thiền định, tâm không lìa cảnh là tác dụng của trí tuệ. Tức là tịch mà thường chiếu, chiếu mà thường tịch. Hay tịch nên lìa tướng và vô tướng, hay chiếu nên hoạt dụng hằng ngày. Hoạt dụng mà không theo thế tục, cũng không phiền não, đó là công năng của trí tuệ. Người bình thường tâm nếu động liền đánh mất mình, tâm nếu tịnh liền che lấp mình, đó không phải lối sống của thiền giả.

Dưới đây tôi nêu hai ví dụ chứng minh:

1. Lục Tổ Đàn Kinh nói: "Không phải gió động, không phải phướn động, tâm nhân giả động."

Câu chuyện này nhiều người đã nghe quen. Lục Tổ Huệ Năng đến chùa Pháp Tánh ở Quảng Châu, nghe hai vị Tăng tranh luận về gió và phướn, một vị nói gió động, một vị nói phướn động, tranh nhau không thôi. Đại Sư Huệ Năng bảo họ: Hiện tượng động này, không phải do gió, cũng không phải do phướn, mà do tâm hai vị, tâm theo cảnh động. Cho nên, biết cảnh động đó là thường thức, không có gì sai. Nếu suy nghĩ sâu thêm một chút, biết cảnh đang động là tâm

người, cũng không có gì sai. Nếu nhất định cho rằng gió động hay phướn động thì sẽ thành nguyên nhân dẫn đến phiền não. Tâm động của phàm phu gọi là phân biệt và chấp trước, vì họ có chủ kiến, tức là tâm có chỗ trụ, nên sẽ đánh mất tinh thần hồn nhiên, sống động, tự do. Tâm của bậc ngộ thiền, vẫn sẽ động, chỉ có điều tâm không chỗ trụ, không chấp trước, cho nên nó là tác dụng chiếu soi của trí tuệ. Vì tâm không vướng mắc nên sống động, tự tại.

2. Bài Vô Tướng Tụng trong Lục Tổ Đàn Kinh nói: "Phật pháp tại thế gian, chẳng lìa thế gian giác." Lại nói: "Trong nhà tối phiền não, thường sanh mặt trời huệ."

Quan niệm thế này có rất nhiều trong các sách thiền. Rất nhiều người hiểu lầm Thiền tông, hoặc bẻ cong Phật pháp, cho Phật pháp là tiêu cực, trốn tránh, yếm thế. Quả thật, cũng có nhiều người học Phật, học thiền biểu hiện tâm thái này. Sự thực, Thiền Tông tuyệt đối tích cực, vào đời, giáo hóa người. Nó không phải lý luận, cũng không phải tín ngưỡng, mà là một lối sống hoạt bát, tự tại, thiết thực. Chỉ cần luyện tập và thể nghiệm được không vì hoàn cảnh thuận

nghịch mà sanh tâm thương giận, liền có thể thái bình vô sự, tự do tự tại. Cho nên, Phật pháp ở ngay cuộc sống hằng ngày, lìa đời sống hằng ngày tìm cầu Phật pháp không khác gì tìm lông rùa sừng thỏ, trọn không thể được. Thiền giả trước khi ngộ chỉ cần biết mình chưa ngộ liền tiến gần đến ngộ cảnh. Một khi phát minh sự thật xưa nay như thế, buông bỏ chấp trước vui chán v.v… thì cảnh ngộ liền hiện trước mắt. Do đó, mê và ngộ vốn giáp ranh nhau, thậm chí là một vật mà hai tên. Trí tuệ sanh nơi phiền não và dụng nơi phiền não. Lê bùn gánh nước, nhìn trước ngó sau, do dự không quyết, thương đây giận kia, v.v… thì nơi nơi chướng ngại. Nếu thấy lạ chẳng cho là lạ, biết là phiền não mà không cự tuyệt cũng không nghinh đón, ngay đó là trí tuệ, liền có thể muôn việc suôn sẻ, khoáng đạt tự tại.

VII/ Thiền là gánh nước bửa củi

Từ "củi nước" dùng để chỉ tiền lương của người thời nay, nó có điển cố. Ngày xưa học giả và quan lại sống rất đạm bạc, thanh liêm, họ sống vô cùng tiết kiệm, đãi ngộ mà triều đình dành cho họ chỉ đủ để mua củi đun nước, chứ

không đủ để mua thức ăn cần thiết khác, nên tiền lương gọi là củi nước.

Đời sống của thiền giả thời cổ đại còn giản đơn hơn thư sinh nữa, cả củi và nước cũng không có người cho, phải tự mình kiếm tìm, cho nên ai cũng phải lao tác. Trong công khóa hằng ngày của họ bắt buộc phải có công phu phụ là gánh nước bửa củi. Thế nên, trong thiền ngữ có câu: "Thần thông cùng diệu dụng, gánh nước và bửa củi" của cư sĩ Bàng Uẩn (785-806). Đây là tả thật cuộc sống của người đã ngộ thiền. Đối với Thiền giả, trong cuộc sống hằng ngày, nơi nơi là thiền cơ, đối người tiếp vật mỗi mỗi đều có thiền ý.

Cuộc sống chính là thiền. Ở xã hội thời nay, ngoài cuộc sống gia đình, còn có môi trường công tác, hoàn cảnh xã hội. Trong môi trường công tác lại có công nghiệp, thương nghiệp, nông nghiệp, quân đội, công chức, giáo viên, và kể cả những chức nghiệp tự do trong các phương thức sinh hoạt tôn giáo, văn hóa, giải trí, ẩm thực v.v... Không giống như các thiền giả cổ đại có một đời sống đạm bạc, giản dị, từ sớm đến tối chỉ có làm việc và nghỉ ngơi

trong tự viện, như các việc ăn cơm, ngủ nghỉ, đi bộ, làm bếp, làm vườn v.v… Cho nên, trong ngữ lục của Thiền tông thường có ghi lại chư Thiền Sư dùng những công việc này biểu đạt trí tuệ hoạt dụng của họ. Ví dụ:

1. Sư Nguyên Luật hỏi Đại Châu Huệ Hải (đệ tử Mã Tổ): "Hòa thượng tu đạo có dụng công không?" Sư đáp: "Có." Hỏi: "Dụng công thế nào?" Sư đáp: "Đói ăn mệt ngủ."

2. Có vị Tăng hỏi Quy Sơn Linh Hựu: "Đạo pháp của Sư thế nào?" Sư đáp: "Sáng cháo trưa cơm."

3. Có vị Tăng hỏi Triệu Châu Tùng Thẩm (778-897): "Học nhân mê muội, thỉnh Thầy chỉ dạy." Sư hỏi: "Ăn cháo chưa?" Tăng thưa: "Ăn rồi." Sư bảo: "Rửa bát đi."

4. Hoàng Bá Hy Vận (847-859) từng nói: "Cả ngày ăn cơm mà chưa từng nhai nát một hạt gạo, cả ngày đi mà chưa từng giẫm lên một phiến đất."

Bốn ví dụ trên đều nói về việc ăn cơm, trong đó có một ví dụ nói đến việc ngủ, một ví dụ nói việc đi. Thực tế những thứ này đại diện

cho những hành động, đi, đứng, ngồi, nằm, mặc, ăn, ở, làm việc v.v… trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Người mê chưa ngộ thấy Đạo rất huyền diệu, tưởng nó rất xa xôi, giống như Khổng Tử nói: "Thấy ở trước mắt, đột nhiên thành phía sau." Lại nói: "Càng ngó lên thì nó càng cao, càng dùi vào thì nó càng cứng." Nhưng theo thể nghiệm của Thiền giả thì Đạo không có gì là thần bí, chỉ cần khi phán đoán mọi giá trị của vạn vật lìa sân, lìa ái, lìa trung tâm tự ngã, đó chính là Đạo, là Ngộ, là Giải thoát, là Trí tuệ. Tóm lại, Thiền không rời cuộc sống hiện thực.

Cách đây hai năm, có một cư sĩ cúng dường tôi một hộp lớn nho tươi. Sau khi cúng Phật, anh nhất định bắt tôi ăn trước mặt anh. Tôi cắn thử một miếng, cảm giác vô cùng tươi mát, ngọt lịm, lại có hương thơm ngào ngạt, nên tôi luôn miệng khen ngon, một đệ tử đứng bên cạnh tôi nói: "Sư phụ cũng tham ăn." Cư sĩ kia cũng ở một bên, hết sức vui mừng. Đến ngày thứ ba, đệ tử để dành toàn bộ số nho đó cho tôi ăn, và cư sĩ kia cũng lại cúng cho tôi thêm hai hộp nho như vậy nữa. Tôi nói với họ: "Tôi không

định mở tiệm bán nho, việc gì lại đem nhiều nho cho tôi vậy?"

Hai người họ một tăng một tục cùng nói một lúc: "Sao hôm kia Sư phụ thích ăn, mà hôm nay lại không thích nữa?"

Tôi cười cười nhìn họ, thở dài nói: "Thích ăn là sự thật, nhưng tham ăn thì không phải." Sau đó tôi nói với họ: "Người tu hành cũng phải có đầy đủ những giá trị phán đoán theo lý thường, theo hiểu biết thông thường, theo thái độ bình thường. Nhưng nếu họ thích thứ ngon, ghét thứ dở thì họ đã rời khỏi đạo tâm rồi."

VIII/ Thiền chẳng phải Nam Bắc Đông Tây

Cảnh giới Thiền không thể dùng ngôn ngữ, văn tự, suy nghĩ để giải thích, nói rõ được, nên gọi là tâm pháp 'chẳng lập văn tự, chỉ thẳng tâm người, truyền ngoài giáo lý.' Phàm tất cả việc gì thuộc về thời gian quá khứ, hiện tại, vị lai, hay không gian trước sau, trái phải, trên dưới v.v… đều là ký hiệu, không có ý nghĩa nhất định, cũng không đại biểu cho một vật thật. Nhưng sự tồn tại của vũ trụ lìa ngoài những thứ

này, nó trở thành quan niệm về hư vô. Chỉ xem chúng ta làm thế nào thể nghiệm, phải thì nơi nơi đều phải, sai thì vật vật đều sai. Điều này trong công án Thiền tông nêu bày rất nhiều. Đó chính là cảnh giới của một thiền giả không rời phương vị, cũng không chấp phương vị, không rời thời gian không gian, cũng không chấp thời gian không gian.

1. Trong Lục Tổ Đàn Kinh viết, khi Lục Tổ đến chỗ Mã Tổ và nói mình từ phương Nam đến, Ngũ Tổ liền hỏi: "Muốn cầu vật gì?" Đáp: "Cầu làm Phật." Ngũ Tổ nói: "Ngươi là người Lãnh Nam, lại là người Liêu (dân tộc thiểu số), làm sao kham làm Phật?" Lục Tổ đáp: "Người có Nam Bắc, Phật tánh vốn không Nam Bắc."

2. Triệu Châu Tùng Thẩm đến phương Bắc giáo hóa, có vị Tăng mới đến, Sư hỏi: "Từ đâu đến?" Tăng đáp: "Từ phương Nam." Sư nói: "Phật pháp toàn ở phương Nam, ngươi đến đây làm gì?" Tăng đáp: "Phật pháp có Nam Bắc sao?" Sư thở ra nói: "Chỉ là ông Tăng vác ván."

Hai tắc công án này mới xem dường như thuộc tầng bậc khác nhau. Trong công án đầu, Lục Tổ Huệ Năng cho rằng: Người có phân ra

Nam Bắc, Phật tánh phải là Nam Bắc bình đẳng. Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn đối với câu đáp này không khẳng định, cũng không phủ định. Còn trong công án sau, vị Tăng cho rằng: Phật pháp không có chia ra Nam Bắc, bị Thiền Sư Triệu Châu gọi là kẻ đần độn vác ván. Thực ra, những bậc ngộ Thiền, vì để khảo nghiệm người học, nói Nam nói Bắc, mục đích là giương đông kích tây, chỉ muốn phá chấp trước trong tâm cho người học, chẳng liên can gì đến lời nói Đông Tây Nam Bắc kia. Nếu ngay đó nhận được thì sẽ thành cơ linh ngộ thiền.

3. Đệ tử Mã Tổ Đạo Nhất, ngài Tây Đường Trí Tạng (735-814) đến gặp Quốc Sư Huệ Trung, Quốc Sư hỏi: "Mã Đại Sư nói pháp gì?" Tạng đi từ đông qua tây đứng. Quốc Sư hỏi: "Chỉ có cái này, không có gì nữa sao?" Tạng lại đi qua bên đông đứng. Quốc Sư nói: "Đây là của Mã Đại Sư, nhân giả thì sao?" Thiền Sư Trí Tạng đáp: "Đã sớm trình Hòa thượng rồi."

Trong công án này, một chủ một khách hỏi đáp lẫn nhau, có sắc có thanh, sống động tự tại, có lời mà như không lời, không lời mà là có lời. Pháp của Đại Sư Mã Tổ chỉ có thể tâm lãnh

thần hội, đâu thể dùng miệng nói tay trình. Vì đi, đứng, nằm, ngồi bốn oai nghi và tất cả thời gian không gian, phải thì toàn phải, sai thì toàn sai. Cho nên, từ đông qua tây là phải, từ tây qua đông cũng là phải, đó là biểu hiện nhậm vận tự tại. Nếu tâm có chỗ bám, niệm có chỗ chấp thì gặp việc ngưng trệ, chỗ chỗ chẳng thông, việc việc đều sai.

Bất kể bạn là người tin hay không tin Phật, có hay không có học Phật, loại tâm cảnh này của bậc ngộ thiền không thể không biết, không thể không học. Nó sẽ làm cho đời sống của bạn trở nên phong phú hơn, vui vẻ hơn, thiết thực hơn, tự tại hơn. ★

BÀI 15.
THIỀN VÀ Ý THỨC NHÂN LOẠI

Trong bài này tôi chỉ phân tích 3 điểm trọng yếu về tác dụng và công năng của ý thức con người theo lập trường Thiền.

I/ Phân tích ý thức con người theo Phật giáo

Phật giáo chia ý thức làm ba là Tâm, Ý và Thức.

Tâm có chân và vọng. Vọng tâm là chỉ phiền não, chân tâm là nói trí tuệ. Vọng tâm là tác dụng ý thức của con người. Tác dụng ý thức của con người là chủ quan, phán đoán hoặc quan niệm đều có dính dáng đến lợi hại, được mất, vốn không thật có, nên gọi là phiền não. Chỉ khi nào rời khỏi tác dụng của ý thức, hoàn cảnh và hiện tượng bên ngoài như thế nào là như thế ấy, không xen vào phán đoán chủ quan của mình thì mới là thật, mới là trí tuệ. Tức là, sau khi rời khỏi trung tâm tự ngã (trung tâm tự

ngã là cho mình là trung tâm, là quan trọng nhất) và không còn phán đoán chủ quan, chỉ còn thuần một trạng thái khách quan mới gọi là trí tuệ, cũng tức là chân tâm. Chân và vọng, hai loại tâm lý này hoạt động giống nhau, chỉ khác nhau ở chỗ có ngã và vô ngã.

Vọng tâm lại phân ra ý và thức. Ý là tác dụng của ý niệm phân biệt chấp trước. Thức là bản thể hay chủ thể của sinh mạng, không có tác dụng phân biệt. Ý còn gọi là Ý thức và Thức còn gọi là Bản thức.

Về mặt thường thức, hoặc theo tâm lý học, người ta chỉ thừa nhận con người và những động vật cao cấp như voi, ngựa, trâu, khỉ, chó v.v… mới có tác dụng ý thức, chứ không công nhận những động vật cấp thấp như sâu bọ, giun gián v.v… cũng có tác dụng ý thức. Phật giáo thì công nhận kể cả những động vật cấp thấp này cũng có tác dụng ý thức hay bản năng của thức. Những động vật cao cấp có đủ hai loại thức là tác dụng ý thức phân biệt và bản thức duy trì sinh mạng. Những động vật cấp thấp tuy không có tác dụng ý thức phân biệt, nhưng

chúng có đủ bản thức cơ bản, nếu không, chúng không thể có sinh mạng lưu chuyển trong sinh tử.

Mục đích chính của Phật giáo là độ người, phải giúp người bỏ vọng thức, nhận chân tâm, trừ phiền não, chứng bồ đề, dùng tu hành để chuyển tác dụng ý thức thành trí tuệ, tức là rời bỏ ý thức và bản thức, chỉ để lại chân tâm trí tuệ, không bị nghiệp lực ảnh hưởng, như thế mới được tự do, được giải thoát. Tác dụng của trí tuệ là khiến người tu hành thể nghiệm được chân tâm. Khi thể nghiệm được chân tâm thì gọi là "khai ngộ".

Phật giáo phân thức làm bản thức và ý thức. Bản thức là thức mà tất cả người, động vật, kể cả động vật cấp thấp v.v… đều có. Ý thức là do bản thức sinh ra. Cho nên, nếu đứng trên phương diện bản thức căn bản thì tất cả chúng sinh đều bình đẳng. Do đó, lòng từ bi trong Phật giáo là bình đẳng với mọi chúng sinh, không chỉ lo việc cứu độ con người, mà còn cứu giúp tất cả chúng sinh có thức.

II/ Cách nhìn của Thiền Tông đối với ý thức

Thiền tông thường không dùng từ 'ý thức' mà dùng từ 'Tâm'. 'Tâm Phật' là chỉ chân tâm, trí tuệ, 'tâm chúng sinh' là chỉ vọng tâm, phiền não.

Mục đích của Thiền Tông là minh tâm kiến tánh (Sáng tâm thấy tánh). Sáng tâm gì? Thấy tánh nào? Sáng chân tâm, thấy Phật tánh. Tâm chúng sinh do có ý thức tự ngã, lập trường tự ngã, quan điểm tự ngã, có cái nhìn không khách quan, cho nên tâm thức tối tăm. Sáng tâm là trí tuệ hiển lộ sau khi rời bỏ trung tâm tự ngã, hiển lộ chân tâm. Sau khi chân tâm hiện mới có thể thấy Phật tánh mà người người sẵn đủ, chúng sinh đều có.

Theo Thiền Tông, bất kể là chân hay vọng đều gọi là "Tâm", không gọi là "Thức", cũng không gọi là "Ý". Do đó, trong các ngữ lục Thiền Tông đều bàn đến vấn đề "Tâm". Đối với người chưa tu hành, tâm họ không an định, tâm không an định là biểu hiện của phiền não, khi nhận ra phiền não liền mong muốn dựa vào

phương pháp tu hành để được cứu giúp. Phương pháp tu hành này gọi là an tâm, tức tâm (dừng tâm), trừng tâm (lóng lặng tâm), quán tâm. Những phương pháp này đều là nhìn từ vọng tâm. Còn chữ "Sơ tâm" mà chúng ta thường dùng là chỉ sơ phát tâm, tức là sơ phát Bồ đề tâm. Tâm Bồ đề là chỉ chân tâm, chỉ trí tuệ sáng suốt.

Vì vậy, chỉ có những người hiểu Thiền mới biết chữ "Tâm" mà các vị Thiền Sư giảng, trong các trường hợp khác nhau nó có nghĩa khác nhau, hoặc là tâm trí tuệ, hoặc là tâm vọng niệm. Quá trình tu hành thuộc về vọng tâm, mục đích tu hành là nhận ra chân tâm. Cho nên, bất luận là mới bắt đầu tu, đang trong quá trình tu, hay mục đích tu đều có thể dùng một chữ "Tâm" biểu đạt.

Tâm lý học của Tây phương chỉ có một danh từ Consciousness (ý thức) nên không cách gì nói rõ được chữ "Tâm" trong Phật giáo. Ý thức mà tâm lý học Tây phương và người bình thường hiểu rất khó nói lên được chữ Chân tâm và Bản thức của Phật giáo. Tâm của người đã có

trí tuệ làm sao có thể đồng hóa với ý thức được! Người đã giải thoát dùng trí tuệ vô tư, vô ngã phản ánh như thật bản chất của vạn vật, nếu vẫn gọi đó là ý thức, thì cái định nghĩa về ý thức sẽ trở thành hàm hồ, không rõ ràng. Nếu vẫn muốn gọi trí tuệ của bậc đã giải thoát là ý thức thì phải gọi là ý thức thanh tịnh mới đúng, để phân biệt với ý thức không thanh tịnh của người bình thường còn đầy ắp phiền não. Như thế mới không làm rối loạn nghĩa của ý thức.

III/ Làm sao để giải quyết vấn đề ý thức

Người Tây phương khi phải giải quyết những vấn đề về mình, thường bắt đầu từ việc tìm hiểu và phân tích chính mình. Thiền ngược lại dạy chúng ta buông bỏ chính những vấn đề của mình, đó mới là cách xử lý vấn đề đúng đắn nhất. Làm sao để buông bỏ vấn đề của mình? Cách đầu tiên là nghĩ đến người khác nhiều hơn nghĩ về mình. Giúp người giải quyết những vấn đề khó khăn, rắc rối là lòng từ bi. Từ bi từ đâu đến? Từ tâm Bồ đề. Bước đầu tiên sau khi phát tâm bồ đề là buông bỏ những ước muốn riêng tư của tự ngã, giải cứu khổ nạn cho chúng sinh.

Lúc chúng ta cố gắng giúp đỡ chúng sinh lìa khổ được vui chính là lúc vấn đề khổ não của mình đồng thời tiêu mất. Trung tâm tự ngã cũng nhẹ dần, yếu dần, đây là quá trình bỏ vọng tâm, sáng chân tâm, cũng là quá trình chuyển phiền não thành trí tuệ.

Bác sĩ tâm lý trong quá trình điều trị cho bệnh nhân thường hỏi bệnh nhân rất nhiều câu hỏi, bệnh nhân sau khi nói chuyện với bác sĩ thường cảm giác những khổ não của mình đã được giải quyết. Thế nhưng qua vài ngày họ lại trở lại tìm bác sĩ. Người bệnh nặng có thể phải đi khám bác sĩ liên tục mấy chục năm. Còn Thiền giả không cần biết nhiều về chuyện của người khác, nếu biết được cội gốc não phiền của họ ở đâu thì căn bản không cần biết bối cảnh phát sinh phiền não đó là gì, chỉ cần nói với họ vài ba câu liền có thể giúp họ giải quyết xong khổ não, rất ít tốn sức.

Dùng nguyên tắc Thiền giải quyết khổ não là chỉ cần có quan niệm chính xác, nguyên tắc rõ ràng, thì ít nhiều gì cũng có thể giúp mình và giúp người. Nguyên tắc của Thiền là

không nhất định phải trực tiếp giải quyết não phiền giúp người, mà tốt nhất là khiến người gặp não phiền biết tự mình đối diện với nó, hoặc dạy người đừng thèm để ý đến phiền não làm gì.

Làm sao để đối mặt với những việc phiền não? Phải tự nói với mình: Bất cứ việc gì, bất cứ hiện tượng nào phát sinh cũng đều có nguyên nhân của nó. Chúng ta không cần truy tìm nguyên nhân, cũng không có thời gian rảnh rỗi để truy tìm nó, chỉ có đối diện với nó, cải thiện nó, đó mới là trực tiếp nhất, quan trọng nhất. Nếu đối mặt với nó mà cũng không giải quyết được, hoặc không có biện pháp gì giải quyết thì dứt khoát đừng quan tâm đến nó nữa. Như dân gian thường nói: "Bỏ đi tức là xong, bỏ rồi thì không xong cũng phải xong."

Do vậy, các Tổ Sư Thiền khi tiếp dẫn hay trả lời những câu hỏi của đệ tử thường áp dụng các phương pháp như: Hoặc không đáp thẳng vào câu hỏi, hoặc không thèm trả lời, hoặc dùng hành động nào đó để giúp họ tự hiểu.

Có một vị Tăng đến chỗ một vị Thiền Sư cầu pháp, Tăng gõ cửa, Sư vừa mở cửa thấy vị Tăng liền lập tức đóng cửa lại, ba lần liên tiếp như thế. Đến lần thứ tư, Sư vừa mở cửa vị Tăng nhanh chóng bước vào, Sư cũng nhanh chóng đóng cửa lại, cửa đóng làm dập chân vị Tăng kia. Vốn Tăng định đến hỏi phương pháp khai ngộ, chính ngay lúc chân bị cửa dập, vị Tăng liền đốn ngộ, không còn gì để hỏi nữa.

Một câu chuyện khác: Một hôm, có một vị Tăng đến tham vấn Mã Tổ: "Thỉnh Thầy nói cho con biết Tổ Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn sang mang theo cái gì?" Mã Tổ đáp: "Hôm nay tâm trạng ta không tốt, ông đi hỏi Trí Tạng đi." Tăng đến hỏi Trí Tạng, Tạng đáp: "Hôm nay tôi nhức đầu, ông đến hỏi Sư huynh Hoài Hải đi." Tăng hỏi Hoài Hải, Hải đáp: "Tôi cũng không biết, ông đến hỏi Mã Đại Sư đi." Tăng trở lại chỗ Mã Tổ, Tổ mắng: "Ông thật đần độn! Trí Tạng đầu bạc, Hoài Hải đầu đen." Thế là, câu hỏi của vị Tăng đã được trả lời.

Phương pháp mà Thiền Tông giúp người giải quyết não phiền có hai: Một là pháp lìa

niệm, hai là pháp quán tưởng. Hai ví dụ trên thuộc về pháp lìa niệm, cũng gọi là pháp đốn ngộ, không lập văn tự, không cần trải qua quá trình kinh nghiệm, không cần dùng tri thức, suy nghĩ, học vấn và cũng không cần cố gắng, chỉ cần ngay đó đặt mình ra ngoài thời gian và không gian, phá bỏ bức màn ý thức tự ngã, trần trụi trơn, mảy may không dính. Đó gọi là "tâm không quái ngại". Cũng chính là "Chỉ thẳng tâm người" mà "Chẳng lập văn tự".

Pháp quán tưởng là chuyển đổi tiêu điểm của ý thức, để ý thức chuyên chú vào một lời nói, một việc, một điểm, một niệm nào đó. Ví dụ như pháp quán Sổ tức là chú ý vào hơi thở ra vào và đếm hơi thở, hoặc chú ý vào bụng phồng xẹp. Hoặc có người chuyên chú vào Phật hiệu hoặc Thánh hiệu Bồ-tát mà mình niệm. Hoặc có người quán thi thể con người, từ lúc chết đến thối rữa, rồi đến chỉ còn xương trắng, cuối cùng cả xương cũng tiêu chỉ còn ánh sáng trắng. Dùng các pháp quán tưởng này cũng khiến cho phiền não và ý thức dần dần trầm lắng, lóng lặng, và dần phát sinh trí tuệ.

Cho nên, phương pháp tu thiền không giống cách trị liệu của bác sĩ tâm lý hay bác sĩ thần kinh. Nhưng người bị bệnh tinh thần nặng hay có vấn đề tâm lý có thể dùng cách tọa thiền trợ giúp cho việc trị liệu. Nhưng khi dùng Thiền để trị bệnh, trong tâm không được khởi niệm mong cầu đạt được khai ngộ, nếu không sẽ càng làm cho bệnh tinh thần hay vấn đề tâm lý trở nên nghiêm trọng hơn. ★

BÀI 16.
THIỀN – TÂM LÝ KHỎE MẠNH

I/ Phật pháp trị tâm bệnh

Phật giáo ra đời ở Ấn Độ, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni khai sáng ra đạo Phật vì trị bệnh cho nhân loại. Bệnh của nhân loại là loại bệnh mang theo từ đời trước đi đến đời này, nên vừa sinh là bắt đầu bệnh. Một người nếu đã sinh ra thì chắc chắn sau khi chết mới hết bệnh. Cho nên, con người bất kể là thân hay tâm đều có mang bệnh. Phật dạy: "Bệnh của thân tìm bác sĩ trị, bệnh của tâm dùng Phật pháp trị."

Tâm con người càng khỏe mạnh thì bệnh nơi thân sẽ càng ít, cảm thọ đau đớn nơi thân cũng sẽ giảm thiểu. Cho nên, Phật giáo cứu tâm bệnh cho người đời quan trọng hơn nhiều so với bác sĩ cứu thân bệnh.

Nếu có thể trị hết mọi bệnh của tâm thì gọi là giải thoát. Nếu thân khỏe mạnh mà tâm không khỏe mạnh, so với thân bệnh càng đau

khổ hơn. Cho nên, Phật nói khổ là chỉ cái khổ của sinh lý và tâm lý, nhưng khổ của tâm nghiêm trọng hơn. Nếu thân bệnh mà tâm khỏe mạnh, thì bệnh của thân có thể chịu đựng được.

Bệnh của thân gọi là đau, bệnh của tâm gọi là khổ. Phật pháp không trị đau, vì Phật pháp không phải là thuốc tê, công dụng của Phật pháp là dùng để cứu khổ cho chúng sinh.

II/ Nguyên nhân khổ

Theo Phật giáo, nguyên nhân khổ có hai loại: Một là khổ do vô thủy vô minh sinh, hai là khổ do nhân quả tuần hoàn.

1. Khổ do vô thủy vô minh sinh

Các tôn giáo phương Tây có nói đến việc khởi đầu của vũ trụ. Triết học, khoa học Tây phương cũng đề cập vấn đề vũ trụ khởi đầu từ lúc nào. Có điều, không dễ dàng xác định được lúc nào mới kể là chính thức khởi đầu. Nên Phật giáo nói vô thủy (không có khởi đầu), giống như một vòng tròn, không biết chỗ nào là điểm khởi đầu. Chắc chắn là có chỗ khởi đầu nhưng tìm không ra. Bởi vì, mỗi một điểm đều có thể là điểm khởi đầu, nên nói là không có khởi đầu (vô

thủy). Vì vậy, nếu hỏi khổ của chúng ta từ đâu đến, Phật giáo trả lời: Từ khi chưa bắt đầu đã có rồi, nguồn gốc của nó gọi là Vô thủy vô minh.

2. Khổ (hay phiền não) do nhân quả tuần hoàn

Nhân trước sinh quả sau, quả này lại thành một nhân mới, rồi sinh ra quả mới. Cứ như thế, nhân quả lưu chuyển không ngừng theo thời gian, và không ngừng tạo ra các nhân mới cho vị lai.

Trong cuộc sống hiện thực của chúng ta, phiền não tổng cộng có ba loại:

2.1. Phiền não từ môi trường tự nhiên

Tôi lấy ví dụ như Chợ Tam Phiên ở đây. Chợ Tam Phiên được kể là một vùng đất có khí hậu tốt ở Đài Loan, có sương mỏng, gió mát, có vịnh biển làm cảnh quan, nhưng thực ra khí hậu cũng lúc lạnh, lúc nóng. Nhiều người nói chợ Tam Phiên là Thiên đường nhân gian, nhưng người sống ở Chợ Tam Phiên vẫn bị bệnh. Lúc nãy tôi ngồi trên xe, một cư sĩ ách xì, tôi nói: "Cô bệnh rồi." Cô đáp: "Không phải, con dị ứng với khí lạnh." Tôi ngỡ là người ở thiên đường sẽ

không bệnh, nhưng không phải, giống như Chợ Tam Phiên, một nơi khí hậu tốt như vậy, cũng có người bệnh, hơn nữa còn có một bệnh viện lớn ở đây. Một nơi tốt như Chợ Tam Phiên, thậm chí giả sử có chỗ có khí hậu tốt hơn, không khí trong sạch hơn, thì môi trường vẫn làm chúng ta bệnh như thường. Ở đây thỉnh thoảng còn có địa chấn mạnh, và hạn hán liên tiếp. Và trong một số thực vật thỉnh thoảng cũng có vài loại có độc tố.

2.2. Phiền não từ quan hệ giao tế ngoài xã hội

Quan hệ giữa người với người sẽ khiến chúng ta phiền não. Những hạng người nào đem cho chúng ta phiền não nhiều nhất? Nhiều người cho rằng là kẻ thù. Sự thực không hẳn, rất có thể người đem phiền não cho mình nhiều nhất lại là những người trong gia đình, như chồng, vợ, con cái… Gây gổ với mình nhiều nhất không nhất định là kẻ thù, mà có thể là người thân của mình. Trên xã hội, những người bạn thông thường có quan hệ với mình, có một số giúp đỡ mình, có một số đem phiền não cho

mình. Hoặc có khi giúp mình, có khi làm mình phiền não. Người với người sống chung thường có cạnh tranh. Hôm qua tôi giảng ở trường Đại Học Tư Thản Phúc, có người nói với tôi: "Giới học thuật là hắc ám nhất, đấu tranh ghê gớm nhất." Theo lý thường, học giả học vấn cao, tư tưởng cao minh, đầu óc thông minh, lẽ ra nên biết thông cảm nhau, giúp đỡ nhau, không nên có tình trạng tôi đấu anh tranh mới phải. Nhưng người học vấn càng cao, tranh đấu càng dữ dội. Người bậc hạ thì tranh quyền, tranh danh, tranh lợi. Người bậc thượng thì tranh tư tưởng, quan niệm, tranh cách nghĩ, cách nhìn. Loại hiện tượng này nơi nào cũng có, chỉ cần có người là có cạnh tranh. Anh xem thường tôi, tôi giỏi hơn anh v.v… Xin hỏi: Các vị đã từng bị ai cạnh tranh qua chưa, hay đã từng cạnh tranh với người chưa? Đạt-nhĩ-văn nói: "Vật tranh trời chọn, thích nghi thì sinh tồn." Nhưng đây là tính cách của loài vật, chứ không phải tính cách của con người, càng không phải là tính cách của Phật. Nếu làm người mà sống theo tính cách của loài vật thì sẽ tự đem lại phiền não cho mình.

2.3. Phiền não từ sự đấu tranh nội tâm

Kẻ địch lớn nhất của chúng ta không phải ở ngoài, mà là chính mình. Vì chúng ta thường thay đổi chủ ý và tư tưởng của mình. Hoặc hối hận việc hôm qua, hoặc kiêu ngạo việc hôm trước, thế là dẫn đến tâm trạng thường đổi thay, và đó là đặc điểm của phiền não. Chúng ta thường bị những vấn đề quan hệ đến khinh trọng, chậm gấp, thân sơ, lợi hại, lớn nhỏ, nhiều ít, cao thấp, sâu cạn v.v… làm cho mình không biết làm sao quyết định. Chúng ta thường bị những suy nghĩ được mất, đúng sai, chính phụ v.v… làm cho mình bối rối, chẳng biết đi nước cờ nào. Đây là việc đau khổ nhất. Hơn nữa, người nào tự cho trong tâm mình không có gì não phiền, nhưng lại thường sinh nóng giận, là người không thực sự hiểu mình. Tôi từng hỏi một người: "Sao chú nhiều phiền não vậy?" Anh nói: "Tự tôi không có phiền não, đều là tại mấy người đó đem phiền não cho tôi." Thực tế, những người này tự tâm họ có phiền não mới làm phát sinh những vấn đề não phiền trong giao tế.

Hôm qua tôi ngồi chung xe với bốn người khác, họ vui vẻ nói đủ thứ chuyện. Sau đó, một người xin lỗi tôi: "Sư phụ, chúng con ồn ào thế này, thật có lỗi với Thầy." Tôi nói: "Mấy chú ồn việc của mấy chú, chẳng can hệ gì đến tôi." Thực ra, họ nói chuyện tôi đều nghe rõ, có điều nội dung không liên quan tôi, nên âm thanh không quan trọng nữa. Một người khác liền nói: "Thưa Thầy, có một số người sợ ồn, chỉ cần nghe tiếng ồn là nổi sân liền." Những người này thường cho rằng phiền não của họ đến từ bên ngoài, kỳ thực, tự bản thân họ mang sẵn phiền não trong tâm mới dẫn đến họ dễ bực bội với những tình huống bên ngoài.

III/ Năm loại phiền não

Theo cách phân loại trong Phật giáo, phiền não chia làm năm loại lớn: Tham dục, sân hận, ngu si, ngạo mạn và hoài nghi.

Khi tâm chúng ta khởi phiền não có thể phân tích xem nó thuộc loại nào. Khi biết nó thuộc loại nào thì phiền não này tự nhiên sẽ giảm xuống. Lúc có tham dục phải quán xét lại chính mình, biết là đang tham và tự nói "Mình

đang tham", ngay đó tham dục tự nhiên sẽ giảm mạnh.

Lúc đang thống khổ vì sân giận, bạn cũng quay lại quán xét tâm mình, biết mình đang sân giận và rất đau khổ, tự nói với mình: "Tại sao ta lại tự làm khổ mình, tự tìm phiền não?" Khi nghĩ như thế, đau khổ và sân giận sẽ dần dần giảm xuống. Những lúc này nên quay lại xem tâm mình, đừng nhìn ngoại cảnh, đừng nhìn vào phiền não, mà hãy tự dặn mình: "Không cần thiết phải phiền não như thế."

Khi do ngu si mà sinh phiền não, phải nên biết rõ mình đang ngu si, thì khổ não cũng theo đó giảm thiểu. Khi bạn nói: "Ta ngu ghê", là bạn đã biết mình ngu, như vậy phiền não do ngu sinh cũng sẽ không trị mà tự lành.

Khi kiêu mạn khởi lên cũng dùng những cách như trên để diệt trừ. Kiêu mạn mới nhìn dường như không phải phiền não. Thực sự, nguyên nhân của kiêu mạn là tự ti, nguyên nhân của tự ti là không tự tin, nguyên nhân của không tự tin là do thiếu cảm giác an toàn, nên đây cũng là một loại phiền não.

Hoài nghi cũng hay đem lại đau khổ. Vì hoài nghi nên không dám quyết định, không dám tin mình, cũng không có tâm lượng tin người. Đối việc, đối người, đối mình đều hồ nghi không tin, nhu nhược không quyết đoán, nên rất khổ não. Nếu bạn biết hoài nghi hay đem đến khổ đau, nên nghĩ thế này: "Ta muốn hoàn thành tốt việc này thì phải chấp nhận tin việc này là tốt, là đúng, đừng hoài nghi." Nghĩ vậy bạn mới có thể dùng được, làm được. Có người trước khi kết hôn đã quyết định kết hôn nhưng còn hoài nghi: "Ta kết hôn rồi không biết sau này có ly hôn không? Đối phương sau này có bỏ rơi ta không? Có khi nào đối phương nói dối trước khi kết hôn?" v.v… Vì hoài nghi đối phương, nên nếu muốn sau khi kết hôn có được một gia đình hạnh phúc, hòa hợp rất khó, vì trước khi kết hôn bạn đã tự đau khổ rồi. Vốn là không có việc ly hôn, nhưng vì nghi, nghi đối phương sinh hai tâm, nghi bào thai trong bụng không phải của mình v.v…, thế là rất nhanh đi đến ly hôn. Cho nên, khi tâm bạn sinh nghi, nên tự nói: "Nếu ta thật sự nghi ngờ thì đừng đụng đến người ấy, nếu thật không thể thiếu người

ấy thì phải chấp nhận người ấy, tin người ấy." Nếu không như vậy thì cũng giống như dân gian thường nói: "Dù biết trong núi có cọp mà vẫn đi vào", tự tìm khổ cho mình, chớ khổ nào có tự đến! Có điều, một người không thể hoàn toàn không có tâm nghi ngờ, có một chút nghi là điều bình thường, cũng như nhà Phật thường nói: "Phàm phu có bệnh là việc bình thường."

IV/ Nguyên nhân tâm không quân bình

Gồm 5 nguyên nhân:

1. Không tự lượng sức tìm cầu hoặc kháng cự

Bất kể sức mình bao lớn, không nghĩ đến sức chịu đựng của thân, tham cầu không chán. Đối với những sự việc không thể trốn tránh, không thể kháng cự lại cố cưỡng lý trốn tránh, ngu si kháng cự. Có không ít người mắc phải bệnh này, đặc biệt là tuổi trẻ, phần lớn hay cho là mình có năng lực, có thể làm được, tiềm lực mạnh mẽ, người khác làm được mình cũng sẽ làm được, những gì người có được mình cũng phải có được v.v… Nhưng vừa gặp phải thất bại, hay nghịch cảnh không như ý liền muốn ngoan

cố chống cự, phản kháng. Vì sức không đủ nên nhất định sẽ thất bại.

2. Khuếch trương, chinh phục mãi không biết đủ

Mong muốn khuếch trương mình là tính thường của thế nhân. Hiển bày tư tưởng, hành vi của mình để làm ảnh hưởng người khác, kéo dài sức ảnh hưởng của mình ra mãi không biết hạn chế. Một số người tranh đấu vì danh, muốn cả thế giới biết mình. Một số người tranh đấu vì quyền, muốn chinh phục hết thảy mọi người, thậm chí là chinh phục cả thế giới. Một số người tranh đấu vì lợi, muốn trở thành phú ông, tài sản ức vạn, giàu nhất thiên hạ. Cho dù ở trong gia đình cũng thường thấy hiện tượng tranh đoạt này, vợ muốn chinh phục chồng, chồng muốn làm chủ vợ. Người ta vì danh lợi, quyền lực mà tranh đấu với nhau như nước lửa không dung nhau. Những đấu tranh này phát sinh giữa người với người, đoàn thể với đoàn thể, xã hội với xã hội, quốc gia với quốc gia, dân tộc với dân tộc, chúng nhiều đến mức không còn là lạ nữa, vĩnh viễn không kết thúc.

3. Kiêu mạn

Khi đã có thành tựu liền có kiêu mạn. Kiêu và mạn luôn đi chung nhau, trái ngược với tính khiêm hư (khiêm hạ rỗng rang). Hư (rỗng) nên hay chứa vật, hay chứa nên lớn. Còn kiêu quá sẽ thành cuồng, cuồng thì tự hại mình và hại người.

4. Oán trách

Gặp thất bại vẫn ngẩng cao đầu không nhụt chí, nỗ lực không buông xuôi, hạng người này rất ít. Phần lớn khi gặp thất bại liền chán nản, nhụt chí, oán trời, trách người. Họ không biết những cảnh ngộ mình gặp phải trên đường đời đều có nguyên nhân. Không tin nhân quả, chỉ biết nguyền rủa, càng không lợi ích.

5. Nghi sợ

Người có tâm hoài nghi mạnh chắc chắn không có được cảm giác an toàn.

V/ Làm sao để quân bình tâm lý?

Người bình thường thường dùng ba cách dưới đây để trị bệnh tâm lý:

Cách thứ nhất là tự gạt mình, nói mình không bệnh, đó là cách kỵ bệnh, sợ bệnh, rất đáng thương.

Cách thứ hai là biết mình có bệnh, thừa nhận tâm lý của mình không quân bình, nhưng họ cho rằng có thể dùng cách khống chế, đè nén để trị bệnh. Nhưng đè nén càng lâu, bệnh càng trầm trọng, cũng rất đáng thương.

Cách thứ ba là đi bác sĩ tâm lý, dùng phương pháp phân tích, giải thích để cởi mở tâm, dùng thuốc để trị bệnh, nhưng chỉ có thể giúp đỡ một phần, và giúp trong một thời gian mà thôi. Vì bác sĩ chỉ hiểu được bệnh nhân một phần, bệnh nhân cũng chỉ tự biết mình một phần, không hoàn toàn biết được mình bị bệnh gì, bác sĩ cũng không biết hết nguyên nhân bệnh của bệnh nhân là gì. Trải qua giao lưu trao đổi khai thông cho bệnh nhân, bệnh tưởng như hết rồi, nhưng sau một thời gian, bệnh lại tái phát. Cho nên, có người đi bác sĩ tâm lý mười mấy năm, hai mươi mấy năm, bệnh vẫn không hết. Còn bác sĩ tâm lý trị bệnh cho nhiều bệnh

nhân như thế trong một thời gian dài, tự họ cũng sẽ mắc bệnh tâm lý.

VI/ Pháp trị tâm bệnh của Thiền Phật giáo

Làm sao để dùng pháp Thiền Phật giáo trị được bệnh khổ trong tâm?

1. Dùng giáo lý

Có thể tạm nêu ba pháp:

1.1. Giáo lý nhân quả

Giáo lý nhân quả là tín ngưỡng tôn giáo, và cũng là chân lý, là sự thật. Gọi là sự thật là vì trong đời sống hiện thực, chúng ta làm bất cứ việc gì đều có phản ánh, có kết quả. Nếu theo tín ngưỡng tôn giáo thì trước đời này còn có đời trước và đời trước nữa, vô lượng vô số đời trước. Sau đời này còn có đời sau, nếu không giải thoát thì sẽ có vô lượng vô số đời sau. Các kết quả chúng ta nhận đời này, có khi thấy rất không công bình. Những việc không công bình này là quả báo từ nhân đời trước. Nếu chúng ta có đủ lòng tin đối với giáo lý này, khi gặp bất cứ việc bất công nào không thể khắc phục, vô pháp giải

quyết, vô pháp kháng cự, chúng ta vẫn thản nhiên như không mà đối mặt nó, đón nhận nó.

1.2. Giáo lý nhân duyên

Tất cả hiện tượng trên thế gian này đều do nhiều nhân tố khác nhau tập hợp mà thành, và cũng do nhân duyên khác nhau mà tiêu tán. Khi chúng ta gặp việc thành công không nên quá hưng phấn, cũng không nên kiêu ngạo, vì hoàn thành bất cứ việc gì đều không phải chỉ dựa vào sức của một người, mà nó là tập hợp lực lượng từ nhiều nhân duyên khác nhau của thiên thời, địa lợi, nhân hòa. Nếu gặp nghịch cảnh, gặp tình huống xấu cũng không cần phải quá buồn khổ. Có một vị triết gia Tây phương nói: "Lúc tối nhất trong đêm là lúc cách trời sáng gần nhất." Bất cứ hiện tượng gì phát sinh hay biến mất đều do nhân duyên, nhân duyên sinh, nhân duyên diệt. Lý nào lại vì nhân duyên mà buồn, mà vui? Nếu nội tâm thường thanh tĩnh thì sẽ trường thọ, khỏe mạnh.

1.3. Giáo lý từ bi

Người bình thường hay muốn người khác từ bi với mình, còn mình thì không từ bi với

người ta. Rất nhiều người khi làm việc quấy đều muốn người ta tha thứ cho mình, nói: "Mong các vị đừng dùng thước đo của bậc Thánh đòi hỏi tôi." Nhưng khi người khác làm gì sai liền nhất định không tha cho người, nói: "Anh phải làm đúng, tại sao anh lại làm sai?" Đây là không từ bi.

Từ bi có bốn nguyên tắc: 1. Phải điều hòa những mâu thuẫn trong tâm mình, 2. Phải thương xót sự mê muội của người, 3. Phải tha thứ những sai lầm của người, 4. Phải quan tâm những khổ nạn của người. Trong đó, điều đầu tiên điều hòa mâu thuẫn trong tâm mình là quan trọng nhất. Nếu muốn tâm mình an định, bình ổn, trước phải hiểu và ứng dụng giáo lý nhân quả và giáo lý nhân duyên. Tự tâm bình hòa, sau mới có thể có lòng từ bi chân thật quan tâm người khác. Người nào biết thương xót người, tha thứ người, quan tâm người, mới bảo đảm nội tâm người đó tương đối khỏe mạnh.

2. Dùng phương pháp tu hành

Có thể tạm nêu hai phương pháp:

2.1. Niệm Phật

Niệm Phật có hai tác dụng: 1. Niệm Phật cầu sinh Phật quốc: Chúng ta có thể ký thác hy vọng của mình vào một tương lai vĩnh hằng, buông bỏ không lưu tâm đến những phiền phức, rắc rối trong hiện tại. 2. Có thể cải tạo nội tâm: Lúc tâm không quân bình, dùng niệm Phật để cải đổi nó, chuyên chú tâm vào Thánh hiệu Phật, Bồ-tát liền có thể buông bỏ những vấn đề khiến tâm không quân bình. Thế nên, tôi khuyên người niệm Phật thường nói: "Lúc anh nổi nóng muốn mắng người hãy niệm Phật A Di Đà." Tức là, khi mình nổi giận, hãy giao cái giận đó cho Phật.

2.2. Tọa thiền

Tọa thiền có công năng làm cho tâm tán loạn được tập trung, tâm bất an được an định, sau đó, tạp niệm tiêu mất, chánh niệm liên tục, liền bước vào giai đoạn nhập định. Khi đã nhập định, bất cứ ai, bất cứ việc gì cũng không thể làm bạn phiền não. Kế đó, từ trình độ định, tiến một bước tiếp cận và thân chứng trí tuệ vô ngã, đó gọi là khai ngộ. Lúc ngộ cảnh xuất hiện, nội

tâm chắc chắn rất hoàn hảo. Nhưng ngộ có lớn nhỏ, nếu là tiểu ngộ thì ngay khi đang ngộ, tâm sẽ không phát sinh phiền não, sau một thời gian, có thể tâm sẽ lại sinh não phiền. Nhưng người đã có ngộ qua thì sẽ biết làm sao để giải quyết các phiền não này. Cho nên, dù là tiểu ngộ cũng tốt hơn rất nhiều so với chưa từng ngộ. ★

BÀI 17.
THIỀN – NỘI TÂM
VÀ NGOẠI CẢNH DUNG HÒA

I/ Nội tâm ngoại cảnh

Lúc chúng ta hướng vào trong quán sát tâm mình thường sẽ phát hiện tâm ta đang không ở trong tâm mà ở ngoại cảnh. Thế thì, nội tâm và ngoại cảnh có hình thành thế đối lập không? Theo quan điểm Phật giáo, nội tâm và ngoại cảnh thống nhất với nhau chứ không đối lập. Chỉ cần trong tâm an tĩnh, thanh tịnh, thì thế giới bên ngoài cũng sẽ thanh tịnh, an tĩnh. Thế nhưng, người bình thường vì trong tâm và thế giới bên ngoài có quá nhiều mâu thuẫn và xung đột nên cảm thấy thống khổ vô vàn. Nếu chúng ta có thể ứng dụng giáo lý Phật giáo và theo pháp tu hành để cho trong ngoài hòa hợp, thì thân tâm chúng ta tự nhiên sẽ được an lạc và tự tại.

II/ Nội tâm và ngoại cảnh theo Phật giáo

Gồm 2 nội dung:

1. Vũ trụ quan và nhân sinh quan Phật giáo

Phật giáo cho vũ trụ là do nội tâm con người tạo thành. Thế giới bên ngoài chỉ là sự phản ánh những tạo tác quá khứ của nội tâm. Vì nghiệp do tâm khởi và vạn pháp duy tâm hiện, tiểu thế giới của cá nhân là hiện báo của nghiệp lực cá nhân, thế giới bên ngoài là cảm ứng cộng nghiệp của mọi người. Do vô minh phiền não làm nhân tạo ra quả là nhân sinh và vũ trụ. Những phiền não vô minh từ vô thủy làm cho con người sinh ra những hành vi về tâm lý và sinh lý, sau đó lại do hành vi của thân tâm mà tạo ra quả báo cho đời sống và sinh mạng đời sau. Cùng lúc với việc nhận quả báo liên tục cho đời sống và sinh mạng này, lại tiếp tục do bản năng chán khổ cầu vui mà không ngừng tạo ra những hành vi mới từ thân tâm. Cứ như thế, từ nhân đến quả, từ quả sinh nhân, hình thành hiện tượng sinh mạng tương tục không dứt. Đây chính là hiện tượng ba đời lưu chuyển. Mà khởi

nhân của hiện tượng sinh mạng này là phiền não vô minh trong nội tâm, vì nội tâm cá nhân có phiền não nên không thể thanh tĩnh, do đó tạo nên thế giới cũng không thể yên bình.

2. Thuyết nội tâm và ngoại cảnh thống nhất của Phật giáo

Chúng sinh và Thánh nhân khác nhau ở chỗ tâm nhiễm hay tịnh, tâm chúng sinh tạp nhiễm không thanh tịnh, ngược lại, tâm Thánh nhân thanh tịnh không nhiễm. Vì tâm có nhiễm nên chúng sinh thấy thế giới cũng không thanh tịnh. Phật giáo chia thế giới làm tâm pháp tinh thần và sắc pháp vật chất. Con người và vũ trụ là do tâm pháp tinh thần và sắc pháp vật chất tổ hợp mà thành. Trong hai thứ này, tâm pháp tinh thần đóng vai trò chính, vì tâm pháp tinh thần là động lực sinh mạng trong nội tâm, còn sắc pháp ngoại giới là hiện tượng sinh mạng. Tinh thần "Tâm" cộng vật chất "sắc" tạo ra các loại hiện tượng trong nhân sinh và vũ trụ. Chúng ta phải dựa vào tinh thần nội tâm mới có thể nhận thức thế giới vật chất bên ngoài. Nếu lìa tinh thần thì thế giới vật chất sẽ không tồn

tại. Nếu chúng ta muốn thế giới hòa bình, trước tiên nội tâm chúng ta phải bình hòa. Có nhiều người mong thế giới hòa bình nhưng lại sân hận đấu tranh, nội tâm họ không yên bình. Ví dụ, có hai người đang tranh luận, một người chủ trương hòa bình, không cần chiến tranh, người kia ngược lại chủ trương chỉ có chiến tranh mới đạt được mục đích hòa bình. Lúc họ đang tranh luận kịch liệt, người chủ trương chiến tranh hỏi người chủ trương hòa bình: "Anh chủ trương hòa bình tại sao còn cùng tôi tranh luận? Tranh luận tức là không hòa bình." Những sự việc tương tự như thế này xảy ra ở khắp nơi.

III/ Mục đích của Phật giáo là làm cho nội tâm ngoại cảnh hòa hợp

Gồm 2 nội dung:

1. Thế gian là khổ

Gồm 2 nội dung:

1.1. Tự ngã cùng ngoại giới đối lập và xung đột

Thế giới chúng ta ở đầy dẫy đau khổ, mà nguyên nhân khổ xuất phát từ cá nhân mình,

lúc nào cũng đối lập và xung đột với môi trường tự nhiên và hoàn cảnh xã hội bên ngoài. Trong xã hội, chúng ta thường thấy người người xung đột nhau, cha con đấu nhau, bạn bè thân thích tranh nhau, đây là những hiện tượng vô cùng phổ biến. Bạn có thấy qua cặp vợ chồng nào không hề cãi vả nhau không? Lúc vợ chồng cãi nhau, ai cũng cho đối phương sai. Vì đối phương sai nên đem vô lượng đau khổ đến cho mình.

Có một người vợ thường cãi nhau với chồng nên cảm thấy vô cùng phiền não. Lúc tôi hỏi cô ấy sao phiền não như vậy, cô đáp: "Tự con không có phiền não, nhưng chồng con đem vô số phiền não cho con."

1.2. Xung đột mâu thuẫn trong nội tâm tự ngã

Gồm 4 nội dung:

1.2.1. Xung đột giữa lấy bỏ, lợi hại

Lúc chúng ta đối mặt với sự chọn lựa giữa lấy và bỏ thường không biết nên chọn cái nào cho thích hợp, sau khi đã quyết định rồi lại sợ được sợ mất.

Một hôm, có một nữ đệ tử ngũ giới hỏi tôi: "Con muốn kết hôn, không biết có tốt không?" Tôi đáp: "Con muốn kết hôn, sao lại hỏi Thầy?" Cô đáp: "Con có ba đối tượng đều rất tốt, không biết nên kết hôn với ai là tốt nhất, con không biết chọn ai trong số ba người họ, nên đến thỉnh giáo Thầy." Thế là tôi đề nghị cô lựa một người đến gặp tôi, ngày sau quả thật cô đưa một bạn trai đến gặp tôi, tôi liền nói: "Đây là người tốt nhất." Cô nói: "Nhưng Thầy còn chưa thấy hai người kia, họ cũng rất được." Tôi nói: "Thôi, vậy con bóc thăm quyết định đi. Nhưng con phải biết rằng sở dĩ con mang người này đến đây trước hơn hết chắc chắn là có nguyên nhân của con." Sau đó, cô đã kết hôn với người bạn trai mà cô dẫn đến gặp tôi.

1.2.2. Xung đột giữa lý trí và tình cảm

Người bình thường thường dùng lý trí xử lý việc của người khác, nhưng lại dùng tình cảm xử lý việc của mình. Đây chính là câu mà dân gian thường nói: "Người ở trong cuộc thì mê."

Có một bác sĩ, lúc con trai anh bệnh, anh nhờ bác sĩ khác trị giùm, có người hiếu kỳ hỏi:

"Anh là bác sĩ, sao không trị bệnh cho con mình?" Anh đáp: "Bởi vì đó là con tôi, tôi sợ tôi không đủ lý trí để chẩn đoán và trị liệu, có thể tạo nên kết quả phán đoán sai lầm. Bác sĩ khác không có quan hệ thân tình với con tôi, anh ta sẽ đủ tĩnh lặng để dùng lý trí chẩn đoán và trị liệu chính xác." Thế nên, nếu chúng ta dùng tình cảm xử lý sự việc thì thường dễ tạo ra sai lầm.

1.2.3. Xung đột giữa niệm trước và niệm sau

Những suy nghĩ hôm qua, hôm nay đã thay đổi, hôm qua cho là đúng, hôm nay lại thấy là sai. Việc hôm nay quyết định, ngày mai có thể lại thay đổi, có người thay đổi rất nhanh, vì đối với quyết định của mình đã khởi nghi. Nếu người nào thường hay thay đổi quyết định của mình, chắc chắn người đó trong tâm không an. Nội tâm không an thì cuộc sống của họ cũng sẽ không an.

1.2.4. Đánh mất tự ngã và mờ mắt truy cầu

Có một thanh niên, mỗi lần tôi gặp anh, anh đều đang nổi giận. Thế là tôi hỏi anh: "Tại sao chú lại hay nổi nóng vậy?" Anh đáp: "Thế giới này đã điên cuồng rồi, sự việc tôi mới hoạch định xong hôm qua, hôm nay tình hình đã thay đổi rồi, tôi vĩnh viễn không cách gì đuổi kịp thế giới này, cho nên tôi rất giận." Mục tiêu của người này không có nguyên tắc, luôn trôi nổi lăn lộn theo sóng gió của hoàn cảnh, mờ mắt tìm cầu, hôm nay thấy phía đông tốt liền chạy về phía đông, ngày mai thấy phía tây tốt lại chạy về phía tây. Do sự hấp dẫn của ngoại cảnh không ngừng biến dịch, nên kéo theo nội tâm anh ta hỗn loạn và bất an, từ đó mất đi sự an định và cảm giác an toàn.

2. Lìa khổ được vui chính là sự yên tĩnh và bình hòa của nội tâm và ngoại cảnh

Gồm 2 nội dung:

2.1. Dùng giáo lý Phật giáo có thể khai thông cho chúng ta

Gồm 2 nội dung:

2.1.1. Lý nhân quả

Tất cả mọi việc tốt xấu mà chúng ta gặp phải đều có nguyên nhân của nó. Nếu không phải là nhân mới tạo trong đời này thì chắc chắn là nhân đã tạo trong vô lượng kiếp về trước. Cho nên gặp việc tốt không nên kiêu mạn, gặp việc xấu cũng không nên não hận, kịp thời nỗ lực cầu tiến bộ, cầu cải thiện, mới là hành động sáng suốt nhất.

Sơ Tổ Thiền Tông Bồ Đề Đạt Ma nói: 1. Gặp cảnh nghịch nên tu "Báo oán hạnh". Tức là nhân ác tự tạo đời quá khứ, hiện nay tự chịu ác quả. Giống như tự làm dơ tay mình, nhanh chóng rửa sạch tay là việc nên làm trước hết, không chịu rửa tay trước, lại đi oán trách cái tay dơ. 2. Gặp cảnh thiện nên tu "Tùy duyên hạnh". Đời trước tự tạo thiện nhân, đời nay nhận lãnh quả lành. Giống như tự để một số tiền lớn vào ngân hàng, nay rút số tiền đó ra, tiền đó vốn là của mình, nếu cho đó là món tiền trên trời rơi

xuống mà vui mừng thì có phải là ngốc nghếch không?

2.1.2. Lý nhân duyên

Các hiện tượng ở thế gian không thể do một người làm thành, mà do chúng duyên hòa hợp thành. Từng có một ông chủ của một đại công ty, rất kiêu ngạo, nói với tôi: "Công ty tôi có ba vạn nhân viên, đều là dựa vào tôi để kiếm sống." Tôi hỏi ông: "Nếu tất cả những nhân viên này không làm việc cho công ty ông, hoặc ông không có cách gì tìm đủ nhân viên thích hợp, lúc đó công ty ông có còn tồn tại không?" Ông chủ này đại biểu cho những người không hiểu lý nhân duyên. Môi trường chúng ta sống đều do nhiều nhân duyên hợp lại mà có. Nhân duyên không ngừng biến hóa, hiện tượng cũng theo đó thay đổi. Cho nên tốt cũng không bền, xấu cũng không bền, bất tất phải quá vui mừng hay quá đau thương, cứ nỗ lực sống theo hướng tốt mới là điều quan trọng.

2.2. Dùng phương pháp tu hành

Phương pháp tu hành để đạt đến tâm yên tĩnh có rất nhiều, như tụng kinh, trì chú, lễ bái,

niệm Thánh hiệu Phật Bồ-tát v.v…, đều là phương pháp tu hành. Nhưng theo lý thường thì phương pháp tọa thiền dễ đạt đến nội tâm yên tĩnh nhất. Đương nhiên, lúc tọa thiền, trước tiên phải có thế ngồi và phương pháp hô hấp chính xác khiến cho toàn thân thư thái, sau mới dùng phương pháp điều tâm, làm cho tâm tán loạn tập trung lại, kế đó, do tâm cảnh đã tập trung mới tiến thêm một bước, đạt đến niệm trước niệm sau thống nhất.

Do đó, trong quá trình đạt đến nội tâm thống nhất, có ba tầng bậc:

Bậc 1. Thân tâm thống nhất: Lúc đó chúng ta sẽ quên mất sự tồn tại của thân thể, đồng thời sẽ cảm thấy vô cùng nhẹ nhàng.

Bậc 2. Nội tâm và ngoại cảnh thống nhất: Lúc đạt đến cảnh giới này, hành giả sẽ thấy ngoại cảnh bên ngoài và thân tâm mình là một thể. Cái lớn nhất không phải ở ngoài, cái sâu nhất không phải ở trong, lúc này nội tâm và ngoại cảnh thống nhất thành một thể, sẽ thể nghiệm được câu "Trời đất cùng ta đồng gốc, vạn vật cùng ta đồng thể." Cho nên sẽ có được

tâm lượng thương người mến vật. Lúc hành giả có được kinh nghiệm này, đối với mọi việc tốt dở, đẹp xấu trên thế gian chẳng những không còn phân biệt mà còn thương yêu vô cùng.

Bậc 3. Niệm trước niệm sau thống nhất: Khi hành giả đạt đến cảnh giới này, cảm giác về thời gian và khái niệm về không gian không còn tồn tại, vì đối với họ, trước và sau không còn sai biệt, đây gọi là nhập định. Lúc đang nhập định, thân tâm, thế giới, thời gian, không gian đều không sai biệt, chỉ có sự tồn tại hiện thực. Đối với họ, cả vũ trụ là sự tồn tại của một tổng thể. Người có kinh nghiệm này, sau khi xuất định, vẫn sẽ giữ được cảm thọ nội tâm ngoại cảnh thống nhất trong một thời gian.

IV/ Phương pháp tham thiền

Gồm 2 nội dung:

1. Kinh Duy Ma Cật nói:

"Thành tựu chúng sinh thì cõi Phật tịnh." Lại nói: "Tâm kia tịnh thì cõi Phật tịnh."

Nếu có thể phát nguyện cứu giúp tất cả chúng sinh liền có thể không oán không thù,

liền có thể có được nội tâm an tĩnh và thế giới hòa bình. Nếu người nào mọi việc đều không vì mình, chỉ vì chúng sinh, người này sẽ sinh khởi tâm đại bi, người có tâm đại bi chắc chắn có trí tuệ tương ứng, người có trí tuệ chắc chắn có giải thoát tự tại tương ứng.

Trong mắt của chư Phật, thế giới hiện thực vốn thanh tịnh, tất cả chúng sinh đều là bình đẳng. Chỉ vì tâm chúng sinh không yên, không thanh tịnh, tâm có tạp nhiễm, nên thế giới mà chúng sinh thấy cũng không yên tĩnh, không thanh tịnh, chúng sinh mà chúng sinh thấy cũng không thể bình đẳng.

2. Pháp an tâm của thiền tông

Thiền tông nói: "Tham thiền không ở đôi chân", tức là tham thiền không nhất định phải dựa vào tọa thiền, và khai ngộ cũng không nhất định là nhờ tu hành, chỉ cần tâm được bình an thì vạn sự đều giải quyết dễ dàng.

Nhị Tổ Thiền Tông Huệ Khả lúc đầu gặp Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma cầu xin Sơ Tổ cho Ngài pháp an tâm, Tổ nói: "Đem tâm ra ta an cho." Tổ Huệ Khả tìm tâm không được, Tổ Đạt Ma nói:

"Ta đã an tâm cho ngươi rồi." Tâm tức là niệm, khảo sát mỗi một niệm, nếu không thuộc về quá khứ thì thuộc về vị lai. Quá khứ đã qua, vị lai chưa đến, cho nên vĩnh viễn không thể tìm được niệm hiện tại.

Ngưu Đầu Pháp Dung, đồng môn với Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn, lúc Ngài gặp Tứ Tổ Đạo Tín, Tứ Tổ hỏi: "Ai đang quán tâm? Tâm là vật gì?" Nhị Tổ Huệ Khả tìm không được tâm, đương nhiên Ngưu Đầu Pháp Dung cũng không tìm được tâm, do vậy, Ngưu Đầu nghe lời hỏi của Tứ Tổ liền khai ngộ.

Lục Tổ Đàn Kinh nói: "Thương ghét chẳng bận lòng, nằm dài duỗi chân ngủ." Khi thương ghét không còn liên hệ đến ta thì ta sẽ có thể nằm dài duỗi thẳng hai chân mà ngủ ngon. Điều này không có nghĩa là người khai ngộ không còn việc gì để làm, mà là nói trong tâm không có việc phiền não. Như Thiền Sư Vân Nham hỏi Thiền Sư Bách Trượng: "Thầy trọn ngày bận rộn vì ai?" Bách Trượng đáp: "Vì tự ta không có việc làm, nên chuyên làm việc cho những người cần ta."

Nếu chúng ta có thể dùng giáo lý Phật giáo và ứng dụng tu hành khiến nội tâm mình được quân bình, an định. Thế là, thế giới mà chúng ta thấy tất nhiên cũng hòa bình. Chúng ta càng cần phải nỗ lực giúp đỡ người khác khiến cho tất cả những người có duyên với Phật pháp cũng sẽ có được nội tâm ngoại cảnh yên định, bình hòa, những tranh đấu trên thế giới cũng nhờ đó mà càng ngày càng giảm xuống. ★

BÀI 18.
THIỀN – ANH. TÔI. ANH ẤY

∗ Lời Dẫn

Có một Tổ Sư Thiền sau khi khai ngộ quá vui mừng đến nỗi nhảy múa. Có người hỏi: "Sao Thầy vui vậy?" Ngài đáp: "Bây giờ tôi mới phát hiện ra lỗ mũi hướng xuống dưới." Người chưa khai ngộ và người đã khai ngộ khác nhau ở chỗ người chưa khai ngộ còn phân biệt, chấp trước, còn phiền não, còn thấy có "Anh. Tôi. Anh ấy". "Anh. Tôi. Anh ấy" là phản ứng phát sinh giữa người với người. "Tôi" ở giữa, lấy tôi làm chủ, liên quan chặt chẻ với "Anh" ở phía trước và "Anh ấy" ở phía sau. Nhưng trọng tâm của mọi vấn đề đều ở chỗ "Tôi". Như Kinh Kim Cang nói: "Không tướng ngã, không tướng nhân, không tướng chúng sinh, không tướng thọ giả", tức là không có sự tồn tại của "Anh. Tôi. Anh ấy".

Lúc Đức Phật Thích Ca Mâu Ni truyền pháp Niết Bàn Diệu Tâm cho tôn giả Ca Diếp,

Phật chỉ đưa cành hoa và Ca Diếp mỉm cười, giữa Thầy Trò không nói một câu một chữ nào. Tương truyền Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma ở núi Tung Sơn chùa Thiếu Lâm diện bích chín năm, cũng không từng nói. Thiền chân chính là không pháp để nói, tuy nói ra là chắc chắn không phải Thiền, nhưng vẫn phải dùng ngôn ngữ để giới thiệu Thiền là gì.

I/ Thiền là gì?

Thiền là Phật pháp. Thiền, theo tôi hiểu, là Phật pháp của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói, là giáo lý của Phật. Có điều dùng phương pháp Thiền có thể rất trực tiếp và rất nhanh có được thọ dụng, có được lợi ích. Thiền, không phải miệng nói mà là tự thân thể nghiệm trong cuộc sống. Nếu chỉ nói bằng miệng chắc chắn không phải Thiền.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói pháp bốn mươi chín năm, lúc sắp Niết Bàn lại nói "Suốt bốn mươi chín năm chưa từng nói một lời". Phật pháp chân thật là không pháp có thể nói. Pháp có thể nói chỉ là pháp phương tiện. Ví như ngón tay chỉ mặt trăng, nương theo ngón tay sẽ thấy

được mặt trăng. Nếu không có pháp phương tiện để người thể hội Phật pháp thì không có cách gì làm cho người tiếp nhận được lợi ích của Phật pháp.

II/ Thiền lìa văn tự, ngữ ngôn, ký hiệu

Phật pháp là không thể nghĩ bàn. "Không thể nghĩ" là không có cách gì dùng đầu óc tưởng tượng, "không thể bàn" là không có cách gì dùng ngôn ngữ nghị luận, giới thiệu, thuyết minh, cho dù có ngàn vạn lời cũng không thể biểu đạt Phật pháp cho được hoàn hảo. Cho nên, Tổ Hoài Nhượng từng nói: "Nói một vật tức chẳng trúng." Hay có vị Tổ nói: "Mở miệng liền sai, động niệm liền trái." Chỉ cần mở miệng nói ra bất cứ việc gì đều là sai lầm.

Có một vị Tổ Sư khi chưa khai ngộ hỏi Thầy: "Phật pháp là gì?" Thầy đáp: "Củ cải ở Nam Kinh." Hoặc nói: "Vải bố ở Thanh Châu." Ý của Thầy là củ cải là Thiền, vải bố cũng là Thiền.

Lại có đệ tử hỏi: "Thiền là gì?" Tổ đáp: "Chú ăn cơm chưa?" Đệ tử thưa: "Con chưa ăn." Tổ bảo: "Đi ăn cơm đi."

Đệ tử ăn cơm xong, đến hỏi: "Thiền là gì?"

Tổ hỏi: "Rửa chén chưa."

Đệ tử đáp: "Con chưa rửa."

Tổ bảo: "Rửa chén đi!"

Đệ tử rửa chén xong lại đến hỏi: "Thiền là gì?"

Mỗi người mỗi ngày đều phải làm các việc như mặc áo, ăn cơm, rửa chén v.v…, nhưng ở ngay trong những việc lặt vặt hàng ngày, nếu còn tồn tại tâm chấp ngã thì sẽ thấy bất cứ sự vật nào đều không phải "Thiền", ngược lại, buông bỏ chấp ngã thì sẽ thấy tất cả đều là Thiền.

III/ Thiền tại thế gian, không lìa thế gian

Phật pháp cho chúng ta biết thế gian là hư vọng. Vì chúng ta không biết thế gian là hư vọng nên dẫn đến các thứ chấp trước, sinh ra rất nhiều phiền não. Phật nói chúng ta không thể lìa khỏi sinh lão bệnh tử. Chỗ hữu dụng lớn nhất của Phật pháp ở nhân gian là dạy con người làm thế nào thoát khỏi và giải quyết được

cái khổ sinh già bệnh chết. Nhân đó cũng tạo ra sự hiểu lầm rất lớn, có người chán ghét sinh tử, lầm cho là phải tự sát, lìa khỏi thế gian mới được hết khổ. Đây chẳng những không phải là cách thoát khổ, mà ngược lại còn làm cho khổ chồng thêm khổ.

Phương pháp Phật dạy chúng ta là tu học Phật pháp. Trừ bỏ ngã chấp trong tâm, tiêu trừ phiền não thì sẽ không còn sợ hãi sinh tử, được giải thoát, như thế mới chính thức lìa khổ. Lục Tổ Đàn Kinh dạy: "Phật pháp tại thế gian, không lìa thế gian giác, lìa thế tìm bồ đề, giống như tìm sừng thỏ." Thế nên, chẳng phải lìa khỏi thế gian là thoát ly biển khổ, không phải lìa khỏi thế gian mà cầu được Phật pháp.

Thế gian có người quên được những gian nan, thống khổ của mình, và lấy việc giải quyết khổ nạn của chúng sinh làm bổn phận mình. Đây là người tu Bồ-tát hạnh. Bồ-tát cũng sẽ chịu khổ, chịu đói, gặp hại, bị lăng nhục v.v… nhưng nhận làm chỗ nương tựa, ký thác cho chúng sinh, làm cho chúng sinh thoát khổ được vui, mà không có tâm tự tư của trung tâm tự

ngã. Vì vậy không thấy mình đang chịu khổ. Cho nên đệ tử Phật phát tâm Bồ-tát nhìn thế gian khác với người không học Phật.

Phật pháp và pháp thế gian không phải tức không phải ly, chẳng phải có chẳng phải không, không một không khác, nghĩa là Phật pháp không lìa thế gian pháp. Bồ-tát biết khổ mà không cảm giác khổ, nhưng cái khổ thế gian thực tế đang tồn tại. Đối với phàm phu, pháp thế gian là pháp thế gian, Phật pháp là Phật pháp. Bồ-tát hoặc người phát tâm bồ đề ở thế gian làm tất cả việc đều không lìa Phật pháp, do vậy, đối với họ, Phật pháp và thế gian pháp không khác.

IV/ "Anh. Tôi. Anh ấy" là pháp thế gian

Thế gian là chỉ thời gian và không gian. Thời gian là từ xưa đến nay và vị lai, là nhân quả tuần hoàn, là nhân quả liên tục không dứt. Không gian là thế giới rộng lớn vô biên, nó nói rõ mỗi quan hệ đây kia giữa tất cả người, vật, việc, là nhân quả không thể nghĩ bàn, là nhân duyên không thể nghĩ bàn.

Có vài vị cư sĩ nói với tôi: "Đời quá khứ không biết con làm việc gì mà đời nay con thọ khổ thế này. Ở nhà thì vợ chồng con cái đụng chạm cãi vả nhau, ngoài xã hội thì thân thích, bạn bè, đồng nghiệp, đồng học v.v… cũng có lúc không vui vẻ gì, rốt cuộc là con tạo tội gì?" Tôi nói: "Quả báo đời nay chú nhận lãnh đều là việc đời trước chú đã làm cho người khác. Từ vô thủy đến nay, do tham sân si, vô minh ám động mà làm ra các ác nghiệp sát, đạo, dâm, vọng v.v…, ác nghiệp nhiều đời giao nhau dẫn đến nhân quả phức tạp không thể nghĩ bàn, nhân duyên cũng không thể nghĩ bàn.

Do vậy, chỉ cần tu hành Phật pháp, buông bỏ cái "ngã" của trung tâm tự ngã, không phân "Anh. Tôi. Anh ấy" thì tội nghiệp dần tiêu, phiền não dần giảm, đau khổ dần ít. Lúc không còn nhận chịu cái khổ phiền não thì sẽ không thấy mình có thọ báo, thế giới này liền giống như cõi Phật thanh tịnh không khác. Cảnh theo tâm chuyển, những người mình gặp đều là người tốt, những việc mình làm đều là việc tốt, bất luận sống ở cõi Phật, nhân gian hay địa ngục đều an nhiên tự tại, như thế gọi là Thiền.

V/ "Anh. Tôi. Anh ấy" chính là Thiền

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ra đời là muốn cứu độ chúng sinh. Phật pháp tại thế gian được coi trọng là do con người có chấp trước, có phiền não khổ đau nên phải cần Phật pháp. Kinh Phật viết: Bắc Câu Lô Châu ở phía Bắc núi Tu Di, người dân ở chỗ đó muốn ăn có ăn, muốn mặc có mặc, thọ mạng dài lâu, không có các khổ, nên không cần Phật pháp. Lại nói: Cõi trời Dục giới, thiên nhân có thiên phúc, không cảm thọ khổ nên không cần Phật pháp, cũng không biết tu hành. Đã không có cơ hội tu hành thì cũng không thể thành Phật. Còn ở nhân gian, có sự tồn tại của "Anh. Tôi. Anh ấy", có kinh nghiệm khổ, cho nên chư Phật do đây có thể tu thành Phật, cõi Phật Tịnh độ do đây được kiến lập, Bồ-tát La-hán do đây có thể hóa độ, lợi mình lợi người. Tuy "ngã" không tốt, nhưng không có "ngã", chúng ta không biết học Phật, không biết tu hành. Vì vậy, tu hành được bắt đầu từ "ngã".

VI/ Phiền não là nguồn gốc phát sinh trí tuệ

Lục Tổ Đàn Kinh nói: "Trong nhà tối phiền não, phải sinh mặt trời huệ. Tà đến phiền não đến, chánh đến phiền não trừ." Học Phật là để trừ phiền não, cầu trí tuệ, chứ không phải chán ghét phiền não. Nếu không có phiền não thì không cần có trí tuệ, cũng không cần biết trí tuệ là gì. Lúc phát giác ra phiền não là phiền não thì phiền não không còn là phiền não nữa. Người có tu mới có thể phát hiện có phiền não. Người tu hành lúc nào cũng cảnh giác, canh chừng dòng phiền não trong tâm lúc khởi lúc diệt, và chú ý không để phiền não lôi chuyển.

Có người hỏi tôi: "Lúc tọa thiền trong đầu thường có vọng niệm, trong đó thường có niệm xấu xuất hiện, và lúc tụng kinh, niệm Phật cũng hay sinh vọng niệm và niệm xấu, như vậy, có phải tội càng lớn hơn không?"

Tôi nói với anh ta: "Nghiệp của chú đang tiêu, phiền não đang giảm, trí tuệ đang tăng nên mới có thể phát hiện vọng tưởng đang khởi khi tụng kinh, niệm Phật."

Có chánh niệm thanh tịnh mới có thể phát hiện mình có tà niệm phiền não. Người tu

hành đừng sợ có phiền não, vọng niệm hoặc tà niệm. Có một trung tâm tự ngã làm chủ tể, lúc mình phát hiện có tà niệm thì tà niệm không còn tồn tại. Phiền não chắc chắn có đối tượng, không phải "Anh" (ngôi hai) thì chính là "Anh ấy" (ngôi ba), bất luận "Anh. Anh ấy" là vật hay người, nếu không có "Anh. Anh ấy" thì không thể có phiền não. Do vậy, lúc phát hiện mình khởi phiền não phải cảm ơn người, vật, việc khiến mình sinh phiền não, vì họ đang giúp mình tu hành.

VII/ Không tâm phân biệt tức là Thiền

Trong Thiền Tông có câu "Phiền não tức Thiền", nghĩa là người đang tu hành hay đã phát sinh trí tuệ, vì trí tuệ biết có phiền não nên đó là Thiền. Nếu không tu hành sẽ không biết có phiền não, trí tuệ không sinh thì phiền não vẫn là phiền não.

Lục Tổ Đàn Kinh nói: "Tà chánh đều không dùng, thanh tịnh đến vô dư. Bồ đề vốn tự tánh, khởi tâm tức là vọng. Tâm tịnh ở trong vọng, chỉ chánh không ba chướng." Đây là cảnh giới sau khi ngộ. Nếu dựa trên công phu thiền

định thế gian, tu hành đến thân tâm thống nhất, nội tâm ngoại cảnh thống nhất, không còn phân biệt "Anh. Tôi. Anh ấy", đây thuộc về cảnh giới thiền định thế gian. Tuy tâm phiền não không hiện tiền, nhưng "Ngã" vẫn còn tồn tại giữa "có" và "không có". Tưởng như chỉ có cái "không có", nhưng sự thực, ngoài cái "không có" vẫn còn có cái "có". Khi đến cảnh giới thân tâm thống nhất, thấy dường như không còn cái "ngã" là không còn chấp gì nữa, nhưng thực tế, chấp ngã tuy hết nhưng vẫn còn có cái chấp "không ngã".

Thiền ngộ trong Phật pháp khác với thiền định thế gian, đối với "Anh. Tôi. Anh ấy" hiểu rõ trong tâm, chứ không phải nhìn mà không thấy, cũng không có tâm chấp trước vào các pháp tương đối.

Còn muốn cầu trí tuệ hoặc muốn trừ phiền não là nguyên nhân làm tăng phiền não, vì có một cái "ngã" muốn cầu trí tuệ, có một cái "ngã" muốn trừ phiền não. Phương pháp của Thiền tông là dọn dẹp sạch sẽ cái "ngã" này thì trí tuệ mới hiển hiện. Cho nên, bất luận là khởi

tâm thanh tịnh hay tâm phiền não đều là vọng tâm.

Do vậy người tu hành không được chán ghét tâm phiền não, tâm phiền não sẽ dần dần giảm ít. Câu "Phiền não tức bồ đề, sinh tử tức Niết Bàn" là dạy người tu hành đừng cầu bồ đề cũng đừng ghét phiền não, biết có phiền não tức là đang tu hành, bản thân phiền não là nhân để sinh trí tuệ. ★

BÀI 19.
THIỀN – NHIỀU. MỘT. KHÔNG

"Nhiều" có nghĩa là càng nhiều càng tốt. "Một" là đại thống nhất. "Không" là không có một pháp, hay đúng hơn là không chấp trước vào một pháp nào cả.

I/ Thiền là vạn pháp

Vạn pháp là tất cả hiện tượng. Giải thích theo danh từ thời nay thì đó là các hiện tượng tự nhiên, vật lý, tâm lý… Tất cả những gì có thể dùng mắt thấy, dùng tai nghe, dùng thân xúc chạm hay dùng tâm suy nghĩ đều gọi là pháp. Pháp cũng là đạo lý, nguyên lý. Do nguyên lý mới sinh ra các hiện tượng hoạt động của người, vật, việc.

Thiền là Phật pháp, Phật pháp không lìa thế gian pháp. Phật pháp dạy người thể nghiệm vạn pháp ngay trong cuộc sống hiện thực, tịnh hóa tâm mình thành bậc giác ngộ. Biết rõ tất cả pháp đều là nhân duyên sinh, chỉ tạm thời có,

tạm thời không, biến đổi không dừng. Rõ biết vạn pháp đều do nhân duyên sinh thì phải dùng tinh thần dũng mãnh, nỗ lực không lười biếng tịnh hóa chính mình và ngoại cảnh. Bất cứ ai biết nỗ lực cải thiện nhân duyên, hết sức tu hành đều có thể thành Phật. Thế nên, Phật giáo không phải là sống tiêu cực, mà phải là tích cực nhập thế, phải thuộc về chủ nghĩa "nỗ lực sống hết mình".

Trong vạn pháp có pháp hư vọng và pháp chân thật. Pháp hư vọng là "nhiều", là "hai". Theo thời gian lưu chuyển và vị trí khác nhau của không gian mà sinh ra các thứ biến hóa, đây gọi là "nhiều", "nhiều" đây có nghĩa là nhiều hiện tượng. Vì chưa nhận thức rõ tất cả hiện tượng đều do nhân duyên sinh, biến hóa vô thường nên lầm cho các hiện tượng là vĩnh viễn tồn tại, rồi truy đuổi tìm cầu, chiếm hữu hoặc bài xích, từ đó phát sinh cái gọi là "nhiều". Nếu biết vạn pháp là hư vọng thì sẽ dễ dàng thấy thấu suốt, buông được, bỏ được. Nhờ vậy tuy thấy tất cả hiện tượng mà không quan tâm, không trốn chạy, không chấp trước. Đây gọi là "Phản vọng quy chân" (Bỏ vọng về chân).

Tôn giáo hay triết học xem "Chân" là một chân lý hay một chân thần vĩnh viễn không đổi. Phật giáo quan niệm chân lý, chân thần vẫn là một loại chấp trước, Phật pháp nói "Một pháp không thể được", dù chân lý, chân thần hay bất kỳ pháp nào đều không phải pháp chân thật, đều thuộc về hư vọng chấp trước của con người.

Nhưng tu theo Phật pháp hay tu theo Thiền cũng phải bắt đầu tu từ vọng tưởng phân biệt, tức bắt đầu từ "nhiều", trải qua giai đoạn thống nhất, tức là giai đoạn "một", mới có thể đạt đến cấp bậc "không". Thiền tông có một câu nổi tiếng: "Vạn pháp về một, một về chỗ nào?" Vạn pháp về một là kinh nghiệm tôn giáo, cũng là lý luận triết học. "Vạn pháp" là hình nhi hạ, "Về một" là hình nhi thượng, "một" là điểm quy chung của tôn giáo và triết học.

Các nhà tôn giáo thấy tất cả hiện tượng đều do thần sáng tạo, cuối cùng vẫn quy về thần. Các nhà triết học thấy tất cả sự vật theo hình nhi hạ, tức là đều từ nguyên lý hay nguyên tắc của vũ trụ mà hiện ra. Tất cả sự vật không rời nguyên lý vũ trụ nên là hiện tượng thống nhất.

Nhưng quan niệm này của các nhà tôn giáo và triết học có một mâu thuẫn rất lớn, đã có "một" thì phải có "hai", bản thân "một" không thể tồn tại độc lập. Ví dụ vẽ một vòng tròn trên bảng đen đại biểu cho một, cái "một" này không tồn tại độc lập mà nhờ có bảng đen mới có thể xuất hiện diện mạo của cái vòng tròn, bảng đen và vòng tròn trên thực tế là "hai". Nếu Thiền là một thì cái "một" này ở đâu? Nếu nguyên lý hay nguyên tắc là một thì cái "một" này lại ở chỗ nào? "Một" đối lập với "không" mà tồn tại, đã có đối lập liền là "hai", không phải "một".

II/ Thiền chủ trương Một tức là Nhiều

Có người hỏi Thiền Sư Triệu Châu: "Vạn pháp về một, một về chỗ nào?"

Sư đáp: "Lão Tăng ở Thanh Châu được một tấm vải bố nặng bảy cân." Lúc đó, Ngài đang mặc một cái áo dài bằng vải bố may ở Thanh Châu, áo dài chính là pháp. Lời đáp của Thiền Sư đã nói rõ tất cả hiện tượng đều không lìa "một", vạn pháp tức là "một", "một" cũng do vạn pháp mà có. Đạo gia nói: "Một sinh hai,

hai sinh ba, ba sinh vạn vật." "Một sinh hai" nghĩa là một do hai sinh, một không phải viên mãn, một không lìa nhiều, một và vạn pháp là tương đồng.

Nếu muốn ở ngoài các hiện tượng tìm cầu "Một" của Thiền hay của chân lý sợ rằng quá xa lạ, cũng quá trừu tượng, chỉ những nhà tôn giáo hay những nhà triết học mới tìm kiếm kiểu này. Ngược lại, Thiền chỉ dạy chúng ta làm một người bình thường, làm việc của con người, nói lời của con người.

III/ Thiền chủ trương Nhiều tức là Một

Thiền Sư Triệu Châu có lần thăng tòa thuyết pháp khai thị ba câu: "Phật vàng không độ được lò đúc, Phật gỗ không độ được lửa, Phật đất không độ được nước, Phật thật ngồi trong nhà." "Bồ đề, Niết Bàn, Chân Như, Phật tánh đều là áo mặc trên thân." "Thực tế lý địa ngụ ở chỗ nào? Một tâm không sinh, muôn pháp không lỗi."

Bất luận là tượng Phật làm bằng vàng, bằng gỗ hay bằng đất đều là đại biểu cho Phật. Đối với người học Phật, tượng Phật là một công

cụ tu hành, hoặc lễ bái hoặc cúng dường. Tu hành đến một trình độ nào đó, hiểu rõ tất cả pháp đều không phải chân, hiểu rõ Phật chân chánh không ở ngoài tâm mà ở trong tâm, tâm thanh tịnh tức là Phật. Đạt đến trình độ này chính là Nhiều quy về Một, vạn pháp (Nhiều) ở bên ngoài quy trở về với Phật tánh (Một) ở trong tâm.

Nhưng nếu còn chấp có Phật tánh hay tâm thanh tịnh thì vẫn là phiền não. Câu thứ hai của Thiền Sư: "Bồ đề, Niết Bàn, Chân như, Phật tánh đều là áo mặc trên thân." Phật tánh, Bồ đề, Niết Bàn chỉ như quần áo mặc trên thân, cũng là phiền não. Nếu Chân như, Phật tánh giống quần áo thì thân thể chúng ta lại là gì? Nếu Bồ đề, Niết Bàn là phiền não thì cái gì mới là không phiền não?

Những người học Phật bình thường đều mong cầu liễu sinh thoát tử, chứng Bồ đề, thấy Phật tánh, nhập Niết Bàn. Ôm ấp một thứ gọi là Chân như, Phật tánh. Đây là chưa rời khỏi con đường từ "nhiều" về "một', từ "một" về "không" nên cũng là chấp trước, cũng là tham. Do vậy,

tầng thứ cao nhất của tôn giáo là trở về với Chân lý hay Chân thần vẫn chưa đạt đến giải thoát. Tầng thứ cao nhất của triết học là trở về với Lý niệm cũng chưa đạt giải thoát vì vẫn còn chấp trước.

Câu thứ ba: "Thực tế lý địa trụ ở chỗ nào? Một tâm không sinh, muôn pháp không lỗi?" Một tâm là niệm niệm thống nhất, không đổi, thường ở trong cùng một trạng thái. Một tâm cũng không sinh mới là vô niệm, mới là lìa hư vọng, được giải thoát thực sự. Do vậy, tự nhận mình được giải thoát, hoặc cho mình là người đang ở trong giải thoát đều không được giải thoát.

Muốn đạt đến một tâm không sinh không phải dễ. Chân chánh đạt đến một tâm không sinh chính là vô niệm, không còn tạp niệm, thậm chí một niệm cũng không, đây liền là người đại tự tại, đại trí tuệ. Người đạt đến cảnh giới này tuy ở trong vạn pháp, thấy vạn pháp, theo vạn pháp làm tất cả việc nhưng vẫn không chướng ngại cảnh giới 'Một tâm không sinh' của họ.

IV/ Thiền là không phải Nhiều, không phải Một, cũng không phải Không

Trong quá trình tu hành, niệm Phật, lễ bái mà có thể thấy Phật là giai đoạn đầu tiên nhưng đã rất khó rồi. Tông chỉ của Tịnh độ tông là phải thấy Phật. Còn trong quá trình tu Thiền cũng sẽ thấy rất nhiều tướng, nhưng Kinh Kim Cang nói: "Phàm tất cả tướng đều là hư vọng." Thế nên, khi thấy tướng không nên chấp trước.

Thiền Sư Triệu Châu nói: "Chỗ có Phật không trụ, chỗ không Phật chạy qua gấp." Ý là bất luận là có Phật hay không Phật đều không được chấp trước. Người bình thường cho rằng Phật ở trong chùa, trong điện Phật hay ở Tây phương Tịnh độ. Tượng Phật trong chùa, trong điện Phật đều không phải Phật thật. Còn Phật ở Tây phương cũng là phương tiện nói mà thôi.

V/ Không có chỗ trụ mà sinh tâm tức là Thiền

Kinh Kim Cang nói: "Nên không có chỗ trụ mà sinh tâm kia." Không trụ là không chấp trước. "Nhiều", "một", "không" đều không chấp. Người chưa tu hành hay người đang tu hành,

lúc ban đầu đều thấy thế giới là "nhiều". Người tu đến một trình độ tương đối cao là đi vào cảnh giới "một".

Trong các tôn giáo, người tu thiền định thế gian khi đạt đến trình độ "một", tức là đã đến tầng bậc Vô tướng định hay Tứ không định của cõi Vô sắc. Tầng "Một" còn gọi là tầng thống nhất, gồm có thân và tâm thống nhất, nội tâm và ngoại cảnh thống nhất, thời gian và không gian thống nhất. Lúc đạt đến cảnh giới thân tâm thống nhất sẽ có cảm giác thân tâm không còn, phiền não không thấy. Lúc đạt đến cảnh giới nội tâm ngoại cảnh thống nhất sẽ thấy "ngã" và người, vật, việc bên ngoài hợp lại làm một, đối tất cả người cho đến cỏ cây đều sinh lòng nhân từ, đây là lòng từ bác ái. Lúc đạt đến cảnh giới thời gian không gian thống nhất sẽ cảm giác thời gian và không gian không còn tồn tại. Cảnh giới thời gian không gian thống nhất có bốn tầng bậc: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Từ bi có ba bậc là Sinh duyên từ, Pháp duyên từ và Vô duyên từ. Khi tu đến cảnh giới

"Vạn pháp về một" sẽ thấy mình và tất cả chúng sinh đồng thể, tự nhiên có bi nguyện muốn độ tất cả chúng sinh, đó là lòng từ bậc hai – Pháp duyên từ. Nếu buông bỏ được "một" thì đến bậc Vô duyên từ của Đại Bồ-tát. Có người nói với tôi: "Hiện giờ tôi đã giải thoát, đã khai ngộ." Người này có giải thoát, có khai ngộ thật không chúng ta không bình luận, điều trọng yếu là có còn chấp trước không, chấp nơi phiền não thì trụ ở phiền não, chấp nơi khai ngộ, giải thoát cũng là trụ trong phiền não. Vô trụ là không chấp trước, không phiền não, đó mới là chân chính giải thoát. Người thật giải thoát thì tâm không chấp trước mà sinh trí tuệ, tùy duyên độ chúng, ứng cơ giáo hóa.

"Đói đến thì ăn, mệt ngủ khì" là câu nói nổi tiếng của các Tổ Sư Thiền Tông, ý rằng người khai ngộ vẫn như người bình thường không khác, sống một cuộc sống bình thường, không hề có những kiểu lập dị, cổ quái, khác thường nào.

Thiền Sư Triệu Châu có câu: "Minh châu trong tay, Hồ đến hiện Hồ, Hán đến hiện Hán."

Bản thân minh châu không có màu sắc chủ quan. Minh châu dụ cho tâm, khi giáo hóa chúng sinh không có thành kiến chủ quan, ứng theo yêu cầu khác nhau của chúng sinh mà cứu giúp khác nhau. Ngài lại nói: "Người bậc thượng đến, ta ngồi trên giường tiếp; người bậc trung đến, ta xuống giường tiếp; người bậc hạ đến, ta ra cổng tam quan tiếp." Người thượng căn lòng tin đối với Tam Bảo kiên định; người trung căn tuy biết Phật pháp nhưng lòng tin chưa đủ; Người hạ căn không hiểu Phật pháp, dùng các phương thức tiếp đãi, giáo hóa khác nhau hoặc khiến cho lòng tin kiên định, hoặc làm cho tâm sinh hoan hỉ mà hộ trì Tam Bảo.

VI/ Tu Thiền

Lục Tổ Đàn Kinh nói: "Vô niệm làm tông, vô tướng làm thể, vô trụ làm bổn." Tâm không bị ngoại giới làm ô nhiễm, không bị ngoại cảnh làm động là vô niệm. Lìa tất cả tướng bên ngoài là vô tướng. Có một vị Tăng hỏi Thiền Sư Triệu Châu: "Con chó có Phật tánh không?" Thiền Sư đáp: "Không." Lại hỏi: "Trên từ chư Phật dưới đến côn trùng đều có Phật tánh, tại sao con chó

không có?" Chúng sinh do nghiệp thức phân biệt chấp trước hiển hiện mà cho là có Phật tánh, còn người khai ngộ không còn chấp trước, vì để phá sự chấp trước vào Phật tánh của người hỏi nên mới đáp "Không." Tông chỉ tu thiền là ở chỗ Không, nhưng cũng không chấp Không.

VII/ Phương pháp tu thiền

Tu thiền có ba giai đoạn:

Giai đoạn một "Thấy núi là núi": Như niệm Phật, lễ bái, trì chú, tọa thiền v.v... làm cho vọng niệm tán loạn dần dần tập trung làm "một".

Giai đoạn hai "Thấy núi không phải núi": Do tham thoại đầu khai ngộ khiến phát sinh nghi tình, kế đến phá vỡ khối nghi, là từ "một" bước vào "không".

Giai đoạn ba "Thấy núi vẫn là núi": Không còn chấp vào "một" và "nhiều", "không" cũng buông bỏ, trở về thế giới hiện thực, sống như một người bình thường, dùng tâm trí tuệ, tâm thanh tịnh sống ở nhân gian mà quảng độ chúng sinh. ★

BÀI 20.
CÓ PHÂN BIỆT
VÀ KHÔNG PHÂN BIỆT

Phân biệt là một loại ý thức, một loại trí năng. Nếu không có công dụng của phân biệt thì thiên hạ hỗn độn. Thế nhưng, Phật pháp lại muốn chúng ta từ tâm chấp trước có phân biệt tiến tới tâm giải thoát không phân biệt.

Vì có phân biệt nên có phiền não, có phiền não nên không lìa được sinh tử, không lìa được sinh tử nên ở trong sinh tử lưu chuyển không dừng, ở trong sinh tử lưu chuyển không dừng nên có anh nợ tôi, tôi nợ anh, từ vô thủy sinh tử đến nay không biết đã kết bao nhiêu ân oán với bao nhiêu chúng sinh.

Có người cho rằng hai người có duyên với nhau là việc tốt, nếu có thiện duyên đương nhiên là việc tốt, nếu kết duyên bằng Phật pháp lại càng tốt hơn. Còn nếu là ác duyên thì không phải là việc tốt. Thế nên, "Anh. Tôi. Anh ấy" có thể gặp nhau, bất luận là thiện duyên hay ác

duyên đều là có duyên. Tại sao có người nói: "Đời người trong mười việc có đến tám chín việc không vừa ý." Đó là do thiện duyên ít mà ác duyên nhiều, cho nên lúc gặp nhau phần lớn là anh đẩy tôi một cái, tôi đá anh một đạp. Nhưng có một số người ở một lúc nào đó cũng sẽ anh đỡ tôi một tay, tôi cảm ơn anh một câu. Đây là nguyên nhân gì? Là do giữa người với người có phân biệt thiện duyên và ác duyên.

Nhưng tâm có phân biệt không hẳn là xấu, sự phát triển của văn minh loài người, phẩm chất sinh tồn của nhân loại và sự cải thiện môi trường sống đều cần phải dùng đến tâm phân biệt của trung tâm tự ngã mới hoàn thành được mục đích tự lợi lợi người. Để bảo vệ mình lâu dài, để tăng thêm nhiều lợi ích cá nhân, chúng ta cần phải kiện toàn cho tất cả những người, những việc có liên quan đến mình. Tức là, ngoài bản thân mình, mỗi thành viên trong gia đình, gia tộc, xã hội, quốc gia, thế giới và mỗi một việc có quan hệ lợi hại đến mình, chúng ta đều không thể chia cắt ra. Thế nên, đầu tiên là lấy mình làm trung tâm, dần dần mở

rộng lợi ích đến người khác, rồi đến toàn thể nhân loại và tất cả chúng sinh.

Nhưng tu theo Phật pháp, mục đích cuối cùng là phải đạt đến cảnh giới không phân biệt. Thế nào là không phân biệt? Theo Kinh Kim Cang là không tướng ngã, không tướng nhân, không tướng chúng sinh, không tướng thọ giả. Ngã, nhân, chúng sinh là tướng không gian, thọ giả là tướng thời gian. Hễ có quan niệm về thời gian và không gian là có phân biệt, có phân biệt là có chấp trước, có chấp trước thì không thể không có phiền não. Dù là chấp lớn chấp nhỏ, chấp cục bộ chấp toàn thể, chấp không chấp có, chấp chân chấp vọng v.v… đều không ra ngoài vọng tưởng phân biệt về thời gian và không gian, đều là tên khác của phiền não.

Tự ngã phân biệt có nhỏ có lớn: Trung tâm tự ngã cá nhân là tiểu ngã, còn tự ngã của cả nhân loại cho đến tất cả chúng sinh trong vũ trụ là đại ngã. Thường ta hay gọi tiểu ngã là ngã tự tư, đại ngã gọi là bác ái, là vô ngã. Tuy đại ngã vĩ đại hơn tiểu ngã, nhưng vẫn chưa lìa được chấp trước, vẫn là pháp thế gian sinh diệt

biến dị. Theo các nhà triết học thì đại ngã là một loại quan niệm, đối với các nhà nghệ thuật và các nhà tôn giáo thì đại ngã là một loại thể nhận và kinh nghiệm. Do vậy, bất kể là hiện tượng vật chất, hiện tượng tâm lý hay hiện tượng tinh thần đều chỉ là tạm có, thế nên Phật giáo chủ trương vô tướng, như thế mới thật sự xa lìa phân biệt chấp trước, được tự tại giải thoát.

Có một số người tu tự cho mình đã đến cảnh giới vô ngã, trên thực tế, họ cao nhất cũng chỉ là lìa được tiểu ngã, thể nghiệm được mùi vị của đại ngã. Cho dù họ có được kinh nghiệm "Vũ trụ cùng ta đồng thể, vạn vật cùng ta đồng gốc" nhưng vẫn còn ở trong phân biệt chấp trước trong ba cõi.

Vô ngã của Phật pháp chia làm hai bậc: Một là bậc Tiểu thừa chứng "Nhân ngã không" ra khỏi tam giới, nhập Niết Bàn. Tức là đã lìa được tiểu ngã cá nhân, cũng không chấp đại ngã của toàn thể, cho tất cả hiện tượng thế gian đều là pháp nhân duyên huyễn hóa sinh diệt, lấy cảnh giới Niết Bàn ra khỏi thế gian làm chân lý

bất sinh bất diệt. Họ không chấp đại ngã làm ngã, nhưng lấy pháp Niết Bàn không sinh không diệt làm ngã. Hai là Đại thừa chứng "Pháp ngã không", chẳng những không cho pháp nhân duyên thế gian là chân thật, mà cũng không nhận pháp Niết Bàn lìa thế gian là chân lý.

Theo quan điểm Phật giáo Đại thừa, Niết Bàn của Tiểu thừa La Hán chỉ là tạm thời, tuy họ đã giải thoát, lìa được phiền não sinh tử nhưng vẫn phải tiến thêm một bước, hồi tiểu hướng đại, từ Tiểu thừa hồi tâm chuyển nhập Đại thừa, sau mới có thể thành Phật, mới có thể đạt đến cứu kính. Do vậy, Phật pháp Đại thừa không hề trốn tránh hay sợ hãi sự luân hồi sinh tử trong ba cõi, họ chỉ cần ngay hiện tại không khởi tâm chấp trước vào hiện thực sinh tử của ba cõi, thế là họ có thể ở ngay trong sinh tử mà không chịu sự trói buộc của phiền não sinh tử. Người có thể ở trong sinh tử mà không bị đau khổ sinh tử làm nhiễu loạn mới thật là người đại giải thoát.

Người đã thành Phật sẽ không còn trốn tránh, tức là "không trụ sinh tử" cũng "không

trụ Niết Bàn", đây mới là cảnh giới Đại Niết Bàn. Không trụ sinh tử là không bị sinh tử trói buộc, không trụ Niết Bàn là tự tại ứng duyên giáo hóa chúng sinh sinh tử trong ba cõi. Thế nên Bồ-tát ở thế gian mà xuất thế gian, chứ không phải trốn tránh hiện thực mới được gọi là Bồ-tát. Đại Bồ-tát phải ở trong thế gian mà không bị phiền não thế gian làm nhiễu loạn. Sau khi thành Phật sẽ đồng trụ với tất cả chúng sinh trong pháp giới, chỉ cần nơi nào có chúng sinh là nơi đó sẽ có các Ngài. ★

BÀI 21.
CHÁNH ĐẠO VÀ TÀ ĐẠO

*** Lời Dẫn**

Xã hội thời nay có còn tà đạo không? Các vị đừng lầm cho tà đạo là xấu, tà đạo không nhất định xấu.

Bài giảng này tôi chia làm năm phần: 1. Thế nào là đạo, 2. Thế nào là chánh đạo, 3. Thế nào là tà đạo, 4. Tầng thứ rõ ràng giữa chánh và tà, 5. Tà chánh không hai và tà chánh riêng rẽ.

I/ Thế nào là đạo?

Gồm 2 nội dung:

1. Đạo trong tư tưởng người Trung quốc:

Đạo có mấy tầng ý nghĩa:

1/1. Đạo là con đường

Con đường mọi người đều đi gọi là đạo lộ.

1/2. Đạo là căn nguyên của vạn sự vạn vật trong vũ trụ

Triết học gọi là bản thể, tôn giáo gọi là Thượng đế hay Thần linh. Trong các cổ thư Trung quốc, danh từ Thượng đế xuất hiện rất nhiều, có chỗ cũng gọi là Thần, hay Hình nhi thượng, những danh từ này đều là Đạo. Người thường hiểu chữ Đạo là Thường lý, tức là đạo lý thông thường, hoặc thường pháp, tức là pháp tắc tự nhiên. Đạo lý phổ thông, đạo lý tự nhiên chính là căn nguyên của vạn vật trong vũ trụ, đây là nghĩa Đạo.

1/3. Đạo cũng có nghĩa là phương pháp, kỹ thuật, kỹ năng

Sau khi học được các kỹ thuật có thể dùng nó để làm lợi ích cho người khác và mưu sinh cho mình, đây là nghĩa Đạo của cuộc sống.

2/ Đạo trong tư tưởng Phật giáo

Đạo có nghĩa là con đường và pháp tắc tu hành, cũng có nghĩa là kết quả của quá trình tu hành, nghĩa là thành Phật, thành đạo, thành đạo Bồ đề, chứng quả Bồ đề.

Nói đến con đường và pháp tắc tu hành có thể dẫn một số kinh luận giải thích: Trong Đại Trí Độ Luận nói: "Đạo gọi là Nhất đạo, một lòng hướng về Niết bàn", tức là phải đạt đến quả Niết Bàn. Câu Xá Luận nói Đạo là con đường Niết Bàn, dùng pháp tắc tu hành đạt đến quả Niết Bàn.

Con đường hướng đến Niết Bàn có thể chia làm ba giai đoạn là Nhân thừa, Thiên thừa và Bồ-tát thừa. Người bình thường cho rằng Phật giáo là pháp xuất thế, mục đích của việc học Phật là để đạt đến Niết Bàn, thoát lý sinh tử. Thật ra, ngay cả giáo pháp Tiểu thừa cũng không phải hoàn toàn thoát lý đời sống nhân gian mới có thể đạt được Niết Bàn. Phật giáo Đại thừa càng nhấn mạnh phải đi vào đời mới có thể đạt được mục đích xuất thế. Muốn xuất thế trước tiên phải hoàn thành đạo đức nhân gian, nếu ngay cả tư cách làm người còn chưa đủ thì làm sao có thể tiến vào cảnh giới Niết Bàn.

Thế nên, thứ bậc tu hành trong Phật giáo bắt đầu từ tiêu chuẩn làm người, kế là đạt được tiêu chuẩn làm trời, tiến thêm một bước mới là

ra khỏi sinh tử. Ra khỏi sinh tử trong ba cõi là tiến nhập Niết Bàn. Có năng lực tiến nhập Niết Bàn mới có khả năng tích cực hành Bồ-tát đạo. Do đó, tu phải bắt đầu từ người, và sau này cho dù đã có năng lực tiến nhập Niết Bàn cũng phải trở vào nhân gian phổ độ chúng sinh, đây mới là mục đích chân chính của Phật giáo.

Đại Trí Độ Luận nói đạo có bốn loại: Nhân thiên đạo, Tiểu thừa đạo, Bồ-tát đạo và Phật đạo. Muốn thành Phật phải hành Bồ-tát đạo, muốn hành Bồ-tát đạo thì không được đi ngược lại với đạo tiểu thừa, muốn tu đạo tiểu thừa trước phải lấy đạo nhân thiên làm cơ sở. Thế nên, nhân thiên đạo là cơ sở của tất cả đạo.

Chúng ta đều là người, cái chúng ta quan tâm là việc của con người, thế nhưng việc trong nhân gian có quá nhiều thứ bất như ý và quá nhiều thứ không thể giải quyết. So với cảnh người, cảnh trời giàu có hơn, tự tại hơn, có những thứ mà con người ở nhân gian không thể có được. Do đó, người ta thường hướng về cõi trời, đây cũng là thường tình của con người.

Trung quốc là quốc gia có chủ nghĩa nhân văn cực kỳ phát đạt. Tư tưởng Nho giáo lấy việc của con người làm trung tâm, tuy không phản đối quỷ thần nhưng cũng không đi sâu nghiên cứu. Âu Mỹ cũng coi trọng đời sống con người. Nhưng nhân gian có chiến tranh, chết chóc v.v… quá nhiều thứ khổ nạn, do vậy người ta có xu hướng hướng về cõi trời. Dù là Trung quốc hay Âu Mỹ đều quan tâm các vấn đề về con người, tối đa cũng chỉ thêm ước mơ sinh về cõi trời. Nhưng trong Phật giáo Ấn Độ, con người không những mong cầu về cõi trời người, mà còn mong cầu sinh về những cảnh giới cao siêu hơn nhiều.

Ngày nay, chúng ta quan tâm chủ yếu là về cuộc sống hiện thực, rất ít người có hứng thú mong sinh về cõi trời. Đương nhiên, lý tưởng nhất là lúc còn tại thế có thể sống vui vẻ, mỹ mãn, như ý, sau khi qua đời lập tức được sinh cõi trời hoặc sinh về Tây phương Tịnh độ… Loại quan niệm này có thể được xem là chính đáng không? Lúc Phật tại thế thuyết pháp chủ yếu là dạy người sống đời sống hiện thực được bình an.

Muốn giải thoát thống khổ phiền não nên bắt đầu từ đời sống nhân gian.

Vì đời sống con người là quan trọng nhất nên trong bài giảng này, tôi đứng trên lập trường con người mà thuyết Phật pháp. Nếu làm người cũng không xong làm sao tiến nhập Tiểu thừa? Nếu ngay hiện đời, cả phúc báo nhân gian cũng không chịu tu thì làm sao sinh được cõi trời, càng không thể vào cảnh giới Niết Bàn của Tiểu thừa.

II/ Thế nào là Chánh đạo?

Chánh đạo có chánh đạo của thế gian và chánh đạo của Phật pháp.

1. Chánh đạo của thế gian

Gồm 3 nội dung:

1/1. Phong tục tập quán lương thiện:

Những phong tục tập quán đem lại lợi ích cho xã hội, cho đại chúng, đem lại bình an, hòa hợp cho mọi người, gọi là chánh đạo.

1/2. Lý tính trong triết học:

Chủ nghĩa nhân văn trong triết học là chánh đạo. Những loại triết học coi con người như động vật, dùng cách trị động vật để trị người, là những học thuyết không chánh đạo.

1/3. Tình thương trong tôn giáo:

Các tôn giáo thiên về lý tính thường khuyên người làm thiện, cho nên những tôn giáo này đều là chánh đạo.

2. Chánh đạo của Phật pháp

Gồm 2 nội dung:

2/1. Con đường và phương pháp tu hành:

Tôi từng chia pháp thế gian làm ba loại là luyến thế, xuất thế và nhập thế.

Thích thiên đường, ưa nhân gian, mong cầu sinh cõi trời, hưởng phúc báo cõi trời đều gọi là luyến thế. Không nỡ xa lìa nhân gian, mong cầu cảnh giới thiên thượng đều là biểu hiện của tâm tham luyến. Chúng ta thường nói thiện có thiện báo, ác có ác báo, do đó, sợ trồng nhân ác sẽ gặt quả ác, thế nên, tin nhân quả rất tốt. Nhưng tin tu nhân lành sẽ có quả lành mà

truy cầu phúc báo nhân gian và khoái lạc thiên đường thì vẫn thuộc về luyến thế. Nếu tu phúc đức trời người, tuân thủ tiêu chuẩn đạo đức nhân gian, tạo đủ điều kiện sinh thiên, nhưng đối với cõi trời người đều không tham luyến, như vậy sẽ tiến vào cảnh giới xuất thế.

Muốn xuất thế phải tu Bát chánh đạo, tức là tám cách sống và phương pháp tu hành, bao gồm ba phương diện thân miệng ý, tức là miệng không nói lời ác, thân không làm việc ác, tâm không chứa điều ác. Không dùng những cách hại mình hại người để mưu sinh. Quan trọng nhất là tư tưởng, phải nương theo giáo lý Phật, lấy đạo lý Phật dạy làm tiêu chuẩn hành động và làm cơ sở cho việc tu hành, tức là tu định và tu huệ. Nhiều người cho rằng tọa thiền là tu định, quan niệm này không hẳn đúng, niệm Phật cũng là một trong những cách tu định, lễ bái, tụng kinh cũng là cách tu định. Niệm Phật có chia ra tán tâm niệm Phật và chuyên tâm niệm Phật, tán tâm niệm Phật không thể đắc định, chuyên tâm niệm Phật mới có thể đắc định. Tâm được an định mới phát sinh trí huệ, xem kinh, nghe giảng chỉ là mượn trí huệ của

Phật, sau khi tu hành mới có thể tự mình phát sinh trí huệ, gọi là khai ngộ. Người khai ngộ mới hay ra khỏi ba cõi, thoát ly sinh tử, chứng nhập Niết Bàn. Phật giáo cho rằng mục đích của xuất thế là để nhập thế, nếu không đủ điều kiện xuất thế thì nhập thế sẽ không triệt để. Do vậy, Bồ-tát bắt buộc phải có đủ năng lực xuất thế, sau đó mới thực hành sự nghiệp nhập thế độ đời.

Thế nên, người tu phải không còn chấp trước, không còn tham luyến thế gian, sau đó mới sống trong thế gian, ở giữa chúng sinh mà rộng độ chúng sinh, đây gọi là đạo Bồ-tát, cũng là con đường thành Phật, và đây mới là chân chính nhập thế.

2/2. Nguyên lý tu hành:

Tại sao phải tu theo Phật pháp? Vì chúng ta sống không tự tại, không tự do, không vừa ý, cảm giác ngoại cảnh, sinh lý, tâm lý v.v… đều mang lại cho chúng ta quá nhiều khổ não, do đó mong muốn giải quyết những vấn đề này, tức là đi tìm "nguyên nhân khổ" mà Đức Phật nói. Có một số người từ sinh đến già chưa từng biết khổ, họ cho rằng trên thế gian này không có gì

là khổ cả. Nhưng đại đa số người nhận thấy từ sinh đến già toàn là khổ não. Có lần, tôi gặp một đứa bé chín tuổi, tôi hỏi: "Con sống có vui không?" Nó đáp: "Không vui." Tôi hỏi: "Con có việc gì không vui?" Nó đáp: "Mẹ mắng con, em ăn hiếp con, chị đánh con."

Lại hôm khác, tôi gặp một cô gái mười chín tuổi, ba mẹ cô là những người có địa vị cao trong xã hội, có việc làm tốt, gia đình rất mỹ mãn, cô là viên ngọc quý trong tay ba mẹ, tôi hỏi cô: "Con chắc hẳn sống rất vui phải không? Bước ra khỏi nhà liền lên xe hơi, ở nhà lầu, ăn ngon, muốn gì có đó." Cô đáp: "Bạch Sư phụ, con cảm thấy rất khổ." Tôi hỏi: "Con khổ cái gì?" Cô đáp: "Con khổ nhất là đi học." Tôi bảo: "Con học nhanh lên, học xong rồi sẽ vui." Cô đáp: "Không nhất định như vậy, con thấy ba mẹ con đã học hành xong rồi mà vẫn khổ." Tôi nói: "Vậy sau này con đừng kết hôn, đừng làm mẹ là sướng rồi." Cô trả lời: "Không kết hôn chắc chắn sẽ rất tịch mịch, rất khổ!"

Một cô gái mới mười chín tuổi mà đã cảm nhận nhiều cái khổ như vậy, quý vị có thấy khổ

không? Có khổ là điều bình thường. Các vị ngồi đây nghe giảng, nếu giả sử bài giảng khô khan khó hiểu, quý vị muốn đi mà đi không được, chỗ nào cũng người là người, lúc đó quý vị sẽ có cảm giác khổ não. Đời người đầy ắp khổ não, thế nên phải nghe Phật pháp, dùng Phật pháp giải quyết những vấn đề khổ não.

Tại sao có khổ? Do tạo nghiệp nên thọ báo, sau khi thọ báo lại tạo nghiệp, có thọ khổ báo và thọ lạc báo, nhưng lạc ít mà khổ nhiều. Kết hôn là việc vui, ly hôn là việc khổ, rất nhiều cặp vợ chồng sống với nhau đến bạc đầu, không ly hôn, nhưng từ lúc kết hôn đến già chết, có cặp vợ chồng nào không cãi nhau không?

Nguyên nhân của khổ gọi là Tập. Làm sao để thoát khổ? Chỉ cần chúng ta biết tất cả hiện tượng đều là vô thường, đều thay đổi không ngừng, nên không có ngã ở bên trong, nếu có thể "vô ngã" liền tiến vào Niết Bàn, ý của Niết Bàn là giải thoát sinh tử, lìa tất cả khổ, đây gọi là "khổ diệt". Để diệt hết khổ thì phải tu đạo. Tu đạo gì? Trì giới, tu định, phát huệ sẽ diệt được khổ, tiến nhập Niết Bàn.

Phật nói nguyên lý của vạn pháp trong vũ trụ là pháp nhân quả và pháp nhân duyên.

Nhân quả là nhìn trên mặt thời gian, quan hệ giữa niệm trước và niệm sau là quan hệ nhân quả, quan hệ giữa đời trước và đời sau cũng là quan hệ nhân quả. Rất nhiều người thích chiếm tiện nghi của người khác, không làm mà muốn có được. Có rất nhiều cách để không làm mà có, như trộm, cướp, tống tiền v.v…, những người này không biết nhân quả, không tin nhân quả, họ cho rằng có thể dùng những cách may mắn để chiếm lợi lớn. Sự thực, thế gian có pháp tắc cố định, có nhân chắc chắn có quả, tất cả những sự tình phát sinh trong cuộc đời chúng ta đều có nguyên nhân của nó, không có việc nào không có nguyên nhân. Có thể nếu chỉ trong đời này chúng ta khó tìm được nguyên nhân để lý giải những quả báo của mình, nhưng nếu xét suốt nhân quả ba đời thì chúng ta sẽ hiểu rõ tiền nhân hậu quả của nó. Đối với người không tin nhân quả, chúng ta rất khó khuyên họ tiếp nhận tiêu chuẩn đạo đức làm người. Còn người tin nhân quả tự nhiên không

làm việc ác, họ sẽ nỗ lực phấn đấu cho tiền đồ của mình.

Nhân duyên là những mối quan hệ phát sinh trong cả thời gian và không gian. Người bình thường chỉ biết rằng có thể làm vợ chồng là nhân duyên nhiều đời. Sự thực, tất cả mọi sự mọi vật trên thế gian này đều không lìa nhân duyên: Người tụ tán, việc thành bại, hiện tượng sinh diệt v.v… đều do nhân duyên khác nhau tạo thành.

"Sắc tức là Không" là pháp tắc tối cao trong Phật giáo. Sắc tức là Không nghĩa là tất cả hiện tượng đều là Không, vì chúng do nhân duyên sinh. Do nhân duyên nên sinh, do nhân duyên nên diệt, nhân duyên hợp gọi là thành, nhân duyên tán gọi là mất. Thế nên, tất cả các hiện tượng, ngay lúc chúng ta nhìn thấy dường như có, thực ra ngay khi chúng ta nhìn thấy chúng cũng là Không, vì chúng không ngừng biến hóa. Nhưng nếu chỉ nói đến đây sẽ khiến rất nhiều người hiểu lầm rồi trở nên tiêu cực, nếu tất cả đều là Không thì thôi không cần làm gì nữa cả. Thế nên lại phải nói "Không tức là

Sắc", tất cả hiện tượng tuy Không nhưng vẫn có quan hệ nhân quả. Trên thế gian có rất nhiều tầng thứ nhân quả tuần hoàn không dứt trong ba cõi. Nhân quả thì chẳng không. "Không tức là Sắc" nghĩa là tuy không mà có, không phải Không là chẳng có.

III/ Thế nào là tà đạo?

Tà đạo chia làm tà đạo thông thường và tà đạo trong Phật giáo.

1/. Tà đạo thông thường chia làm tà thuật và tà giáo

Gồm 2 nội dung:

1/1. Tà thuật

Là dùng những thủ đoạn không chánh đáng, những cách thức mê tín làm cho người tin theo rồi lừa gạt người. Trong tín ngưỡng dân gian có một số hiện tượng sử dụng tà thuật. Nửa năm trước, tôi gặp một phụ nữ, cô nói với tôi, cô được một người bạn dẫn đến miếu thần xem bói, sau khi uống một tách trà cô liền không biết gì nữa, vô tri vô giác cầm sổ tiết kiệm của gia đình đến ngân hàng rút hết tiền ra đưa cho

người ta. Về đến nhà tỉnh lại mới biết mất hết tiền, trong khoảng thời gian đó, việc gì xảy ra cũng không biết. Hiện tượng này chính là tà thuật.

1/2. Tà giáo

Có một loại lý luận được giảng giải rất hay, tựa như đúng mà không đúng, nghe rất có thứ lớp khiến bạn tin phục cho rằng mình sẽ được hạnh phúc. Trên thực tế, kể từ khi bạn theo nó thì công việc, tài sản, hạnh phúc gia đình, thậm chí là sức khỏe của bạn dần dần tiêu mất, đây là tà giáo. Các loại tà giáo này chỗ nào cũng có, hoặc có khi tà giáo kết hợp với tà thuật, có giáo nghĩa, có sách bùa, chú thuật, hoặc họ đưa cho bạn vài con chữ, hoặc tụng cho bạn một câu chú liền khiến bạn mất đi bản tính, tự nói ra những quan niệm luân lý đạo đức tựa như đúng mà không phải đúng. Những loại tà giáo này một khi đã tin rồi thì rất khó thoát ra, hơn nữa đã bị khống chế, nếu muốn thoát ra phải trả một cái giá rất đắc và phải chịu thống khổ vô vàn.

2/ Tà đạo trong Phật giáo chia làm ngoại đạo và tà kiến

Gồm 2 nội dung:

2/1. Ngoại đạo

Tức là ngoài tâm cầu đạo, ví dụ chúng ta cầu thần linh ban phước hay cầu thiên nhiên giúp đỡ v.v… đều gọi là ngoại đạo. Tóm lại, ngoài tâm tìm cầu đều là ngoại đạo. Kinh Kim Cang có bốn câu: "Nếu lấy sắc thấy ta, do âm thanh cầu ta, người ấy hành đạo tà, không thể thấy Như Lai." Nghĩa là dựa vào âm thanh, sắc tướng để cầu giải thoát, cầu Phật đạo tối cao đều là tà đạo, chẳng phải chánh đạo. Phật đạo không những không phải là tướng bên ngoài, mà những tâm tướng bên trong cũng phải xa lìa, đó mới là chánh đạo.

2/2. Tà kiến

Nghĩa là không tin nhân quả, không tin nhân duyên, chấp thường chấp đoạn. Tà kiến cũng là một loại tà đạo.

IV/ Tầng thứ rõ ràng giữa chánh và tà

Gồm 3 nội dung:

1/ Chánh tà theo thiên kiến tôn giáo, chính trị

Phân chia chánh tà theo thiên kiến là không đáng tin cậy, nó chỉ dựa vào ý thức địch ta, cùng phe khác phe mà phân biệt đúng sai, chớ không phải phân biệt đúng sai theo lý tính.

2/ Chánh tà theo phong tục tập quán

Phong tục tập quán nào phù hợp với thời đại và xứ sở tại chỗ đó gọi là chánh đạo, ngược lại là tà đạo. Phật pháp tuy không đi ngược lại phong tục tập quán bổn xứ, không làm những gì đi ngược lại với phong tục tập quán bản địa, nhưng đối với những phong tục không tốt, Phật pháp có công năng cải chính nó.

3/ Chánh tà theo quan điểm Phật giáo

Đứng trên lập trường tin Tam bảo: Người tin Tam bảo hành chánh đạo, người không tin Tam bảo hành tà đạo. Đứng trên lập trường nhân thiên đạo: Giữ năm giới, tu mười điều lành là chánh đạo; phạm ngũ nghịch tội và làm mười điều ác là tà đạo. Đứng trên lập trường bậc Thánh giả xuất thế: Tu Bát chánh đạo, cầu giải

thoát sinh tử là chánh đạo; chúng sinh mê luyến sinh tử, trôi lăn trong sáu đường là tà đạo. Đứng trên lập trường Bồ-tát cứu thế: Tu Lục độ vạn hạnh, rộng độ chúng sinh là chánh đạo; chỉ riêng cầu giải thoát cho mình là tà đạo.

V/ Chánh tà không hai và chánh tà phân rõ

Gồm 2 nội dung:

1/ Đứng trên lập trường của Phật

Tà và chánh đều không tồn tại. Tất cả pháp đều là Phật pháp, tất cả chúng sinh cùng Phật đồng thể, trên lập trường của Phật, không có tà cũng không có chánh, không có gì gọi là ma, cũng không có gì gọi là Phật, mọi thứ đều như nhau.

2/ Đứng trên lập trường của phàm phu

Tà chánh phân chia rõ ràng. Không tin nhân quả là tà đạo, còn chấp trước là tà đạo, có tâm tham sân si mạn nghi là tà đạo, kiêu mạn tự đại là tà đạo, trọng phàm hơn Thánh là tà đạo, còn là phàm phu mà dối xưng chứng Thánh là tà đạo v.v…

Do vậy, không thể nói chỉ có ngoài Phật giáo mới có tà đạo, trong Phật giáo không có, trong Phật giáo cũng có tà đạo. Chúng ta là đệ tử Phật, nhưng có lúc hành chánh đạo, có lúc hành tà đạo. Nếu nhìn theo cách nhìn của Phật, chúng ta tranh luận về chánh tà đều rơi vào tà kiến. ★

BÀI 22.
SIÊU VIỆT THỜI GIAN, KHÔNG GIAN VÀ SINH MẠNG

I/ Thời gian, không gian tại sao là huyễn có?

Thời gian và không gian là tên khác của vũ trụ. Không gian gồm bốn phương cộng phương trên, phương dưới, gọi là "vũ"; thời gian từ xưa đến nay, gọi là "trụ". Nói cách khác, thời gian và không gian ngang dọc giao nhau, kéo dài đến vô cùng, gọi là vũ trụ. Thời gian và không gian cũng là tên khác của thế gian. Thời gian kéo dài liên tục từ quá khứ, hiện tại đến vị lai, gọi là "thế". "Thế" có thể ngược dòng kéo dài đến tận cùng của quá khứ, cũng có thể suy diễn đến vô hạn trong vị lai. Sự phân chia trong không gian gọi là "gian", nó có thể rất nhỏ như một tiểu vi trần, dùng kính hiển vi cũng không nhìn thấy, cũng có thể là rất lớn đến chỉ có những nhà thiên văn mới tưởng tượng nổi.

Đường của thời gian hợp với điểm và mặt của không gian tạo thành thế gian.

Thời gian và không gian cũng là tên khác của "hoạt động". Sự di động của vật thể, sự biến thiên của vật tượng và sự biến hóa của vật chất đều phát sinh từ các hoạt động trong thời gian và không gian. Nếu lìa thời gian, không gian thì hiện tượng hoạt động không tồn tại. Từ đó suy ra, nếu có vật nào đó vĩnh hằng thì vật đó nhất định phải bất động, đồng thời nó cũng không được chiếm một vị trí nào trong thời gian và không gian.

Thời gian và không gian cũng là tên khác của "tồn tại". Phàm tất cả những vật nào tồn tại, dù là vật lý, sinh lý, tâm lý, năm tháng cho đến những thứ thuần túy tinh thần v.v... đều có hiện tượng và tên gọi riêng của chúng, hễ có hiện tượng và tên gọi đều không thể tồn tại ngoài thời gian và không gian. Cho dù là hoạt động thuần túy tinh thần như những hoạt động của linh thể, quỷ thần v.v... cũng phải nương tựa vào hoạt động của vật thể mới biểu hiện được, bản thân cõi linh không thể có động tác

biểu hiện, chúng chỉ là một loại năng lượng tồn tại, mà loại năng lượng này muốn phát sinh phải nương tựa vào hiện tượng vật thể. Thế nên, hễ có hoạt động, có tồn tại đều không thể ra ngoài phạm vi của thời gian và không gian.

Thời gian và không gian tại sao là huyễn có? Huyễn có nghĩa là có hiện tượng nhưng không có thực thể, có tác dụng nhưng không có thực chất. "Có" chia ra "có chủ quan", "có khách quan" và "có duy tâm". Có khách quan là chỉ thế giới mà tất cả chúng sinh đồng chung hưởng. Thế giới cộng đồng khách quan của tất cả chúng sinh không lúc nào rời thế giới chủ quan của mỗi cá nhân, sự ra đời và mất đi của bất cứ cá nhân nào cũng đều làm cho thế giới khách quan thay đổi. Tuy hành vi của mỗi cá nhân ảnh hưởng đến cả thế giới không phải lúc nào cũng rõ rệt, nhưng chỉ cần có tham dự hoạt động, bất kể là về nhân văn hay về môi trường tự nhiên v.v… đều sẽ tạo ra ảnh hưởng thế giới. Cũng có thể nói, từ quá khứ đến nay, từng cá nhân ra đời và mất đi đều làm cho thế giới thay đổi không ngừng. Chính vì nó không phải vĩnh hằng không đổi nên gọi nó là huyễn có.

Còn thế giới chủ quan là chỉ thế giới tự ngã của một cá nhân từ lúc sinh ra cho đến khi qua đời, vừa thuộc về tâm lý cũng vừa thuộc về hiện thực. Bất kể là môi trường sống của chúng ta hay mối quan hệ xã hội giữa bạn bè, người thân v.v…, hễ tôi còn là có, tôi mất đi là không. Từ sau khi ra đời, mỗi phút mỗi giây, chúng ta đều đang ở trong sự biến hóa. Tổ chức tế bào trong thân thể, các phần tử trong gia đình, các mối quan hệ ngoài xã hội cho đến sự sự vật vật ngoài môi trường tự nhiên v.v… không có cái nào không thay đổi từng sát na, ngay cả hoạt động trong tâm cũng đang niệm niệm sinh diệt, trong suốt quá trình từ ra đời đến mất đi, sự thay đổi không lúc nào dừng nghỉ. Thế nên, sự tồn tại của mỗi cá nhân chỉ là huyễn có chứ không phải thật có.

"Có duy tâm" có thể chia ra duy tâm theo triết học tây phương, duy tâm theo khoa học và duy tâm theo Phật giáo. Duy tâm theo triết học tây phương là quan niệm về hình nhi thượng, lấy lý niệm tối cao làm Tâm, có chia ra chủ tri, chủ tình, chủ ý, trên thực tế, nó tương tự thuyết "lương tri" của đông phương hoặc chữ "lý"

trong thiên lý. Duy tâm theo khoa học thì dựa vào sự phân tích các hoạt động tâm lý, nội dung của nó chỉ là dựa vào các cuộc khảo sát về kinh nghiệm và ký ức rồi thuyết minh thêm, thế nên lý luận của nó gần giống với lý luận về duy vật, còn những vấn đề về toàn bộ thế giới và đời sống trước khi sinh, sau khi chết của cá nhân đều không nằm trong sự nghiên cứu của họ.

Duy tâm trong Phật giáo gọi là ý thức, thuyết duy tâm này là đứng trên lập trường của Phật Bồ-tát, những vị đã giải thoát, cho rằng tất cả mọi hiện tượng trên thế gian đều là những sự vật trong tâm Phật, chúng sinh là chúng sinh trong tâm chư Phật, chư Phật là chư Phật trong tâm chúng sinh, "Tâm" này chính là Chân như Phật tánh mà chư Phật và chúng sinh đồng có. Còn ý thức là đứng trên lập trường của chúng sinh phàm phu, tất cả chúng sinh từ vô thủy đến nay do vô minh phiền não mà có hiện tượng sinh tử, có sinh tử nên có phân biệt chấp trước về nhân ngã, do đó mà tạo nghiệp thọ báo. Nghiệp đã tạo dù thiện, ác hay vô ký đều có sức mạnh của nó, gọi là nghiệp lực hay chủng tử, cũng gọi là nghiệp nhân. Trung tâm tập hợp các

chủng tử nghiệp nhân gọi là Thức, tiếng Phạn gọi là A-lại-da, có nghĩa là tàng thức, nó cất chứa những chủng tử nghiệp này, sau đó đợi đủ nhân duyên làm cho chủng tử hiện hành, đây chính là sự hiển hiện của quả báo. Do vậy, Phật giáo gọi là duy tâm cũng được, gọi là duy thức cũng đúng, đều là để giải thích rõ các hiện tượng mà chư Phật, Bồ-tát và tất cả chúng sinh hoạt động trong thế gian, mà tất cả các hiện tượng này đều thay đổi không dừng, chỉ là tạm có chứ không phải có mãi. Phật giáo gọi hiện tượng này là "Không", hoặc nói "Chư pháp không tướng", hay nói "Tính Không".

II/ Quan niệm về thời gian, không gian trong Phật giáo là gì?

Theo quan điểm Phật giáo, thời gian và không gian không thể phân chia. Pháp thế gian do Đức Phật nói ra gọi là Phật pháp. Phật pháp là gì? Nguyên tắc căn bản của nó là pháp nhân quả và nhân duyên, mà nhân quả và nhân duyên lại không thể phân chia, trên thực tế, chúng làm thành cho nhau. Quan hệ trước sau từ nhân đến quả là tướng thời gian, quan hệ chủ

khách giữa các hiện tượng đây kia là tướng không gian, bất kể là quan hệ trước sau của thời gian hay quan hệ đây kia của không gian đều thuộc về pháp nhân duyên. Gọi là nhân duyên thì phải có chủ khách, chúng làm chủ khách cho nhau, nhân chủ thể chỉ có một, duyên khách quan thì có thể nhiều có thể ít, giữa nhân và duyên lại có thể thay đổi quan hệ chủ khách cho nhau, thế nên nhân duyên không lìa nhân quả, nhân quả cũng không lìa nhân duyên.

Nhân duyên mà người bình thường hiểu chỉ là chỉ mối quan hệ hỗ tương trong vị trí của thời gian, ví dụ như nói "chúng duyên hợp thành", tức là nói do nhiều nhân tố hợp lại làm phát sinh một hiện tượng nào đó. Sự thực, đối tượng nhân duyên của Phật giáo không phải là vật mà là người, do đó bài giảng nhân duyên đầu tiên của Phật không phải nói về mối quan hệ đây kia của các hiện tượng vật chất trong không gian, mà là chỉ mối quan hệ trước sau của sinh tử, gọi quá khứ, hiện tại, vị lai. Vô lượng kiếp quá khứ, vô lượng kiếp vị lai cộng với đời hiện tại gọi là Tam thế vô cùng (ba đời không cùng tận). Pháp 12 nhân duyên còn gọi

là ba đời mười hai nhân duyên. 12 nhân duyên gồm: Vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão tử. Hai loại đầu thuộc đời quá khứ, tám loại giữa thuộc đời hiện tại, hai loại cuối cùng thuộc đời vị lai. Duyên quá khứ có hiện tại, duyên hiện tại có vị lai, cũng tức là do mối quan hệ của quá khứ mà có hiện tại, do mối quan hệ của hiện tại mà có vị lai. Nếu muốn giải thoát nhân quả trong ba đời thì phải phá trừ căn bản "vô minh" để ra khỏi thế gian, tức là vượt thoát khỏi phạm vi của thời gian và không gian, mà muốn vượt thoát thì phải tu hành.

Kinh A-hàm của Phật giáo nguyên thủy lấy hai câu "Chư hành vô thường, chư pháp vô ngã" để nói rõ sự không vĩnh hằng của thời gian và sự không thực tại của không gian. Chư hành ở đây là chỉ hành vi của thân tâm, trong đó lấy hành vi của tâm làm chủ. Tâm niệm sinh diệt từng sát na nên là vô thường, giữa niệm trước và niệm sau tuy không có một quỹ đạo tuần hoàn nhất định, nhưng niệm trước không phải là niệm sau, cho nên bất cứ niệm nào cũng đều là hiện tượng xuất hiện tạm thời trên mặt thời

gian. Còn chư pháp là chỉ tất cả hiện tượng tồn tại trong không gian, bao gồm cả ngôn ngữ văn tự và tư tưởng quan niệm. Tuy giữa các hiện tượng có liên quan với nhau, nhưng hễ là hiện tượng thì không có cái nào không mất đây sinh kia, nằm giữa sự tăng giảm của nhau, cái mà chúng sinh cho là Ta (ngã), ngoài những hiện tượng này không còn chỗ nào có thể chỉ ra được, cũng không còn chỗ nào có thể loại trừ được. Tuy tất cả các hiện tượng đều biến đổi không dừng, nhưng bất luận là tâm tướng, sự tướng hay vật tướng cũng đều không có cái nào là ngã thật. Đây là điều không thể nghi ngờ.

Các pháp hữu vi thế tục thì không lìa thời gian và không gian, còn các pháp vô vi xuất thế thì không chiếm vị trí nào trong thời gian và không gian, cũng không nằm trong phạm vi của quan niệm, lý luận, và không có chỗ dính dáng, chỗ chấp trước. Quan niệm về thời gian và không gian của Phật giáo Đại thừa cũng có nhiều loại, ở đây tôi xin giới thiệu hai hệ thống:

1/ Tư tưởng của Bồ-tát Long Thọ

Trung Quán Luận phẩm Quán Thời nói: "Nếu nhân quá khứ có hiện tại, vị lai thì hiện tại, vị lai phải ở trong quá khứ. Nếu trong quá khứ không có hiện tại, vị lai thì hiện tại, vị lai sao lại có nhân quá khứ?" Câu này có nghĩa là nếu nhân quá khứ có hiện tại, vị lai thì hiện tại, vị lai phải ở trong quá khứ, nếu trong quá khứ không có hiện tại, vị lai thì hiện tại, vị lai không thể do nhân quá khứ mà có. Nếu không phải do nhân quá khứ có hiện tại, vị lai thì hiện tại, vị lai cũng không tồn tại. Đây là Trung Quán Luận nói rõ thời gian không tồn tại, nếu bắt buộc phải nói có chỗ tồn tại thì chỉ là sự tồn tại tương đối mà thôi.

Tại sao biết có tương đối? Đây là do sự vận động của vật thể trong không gian mà liên tưởng đến sự tồn tại của thời gian. Nhưng bản thân vật thể đều do nhân duyên hợp mà thành, từng phút giây đều đang biến đổi, chứ không phải là vật thể chân thật không đổi. Vậy, thời gian nhân vật thể mà có, vật thể do nhân duyên mà có, bản thân nhân duyên là pháp giả lập, thế

nên thời gian và không gian đều không thật tồn tại. Do đó, Trung Quán Luận phẩm Quán Thời nói: "Nhân vật nên có thời gian, lìa vật, thời gian làm sao có, vật còn không chỗ có, huống nữa là có thời gian." Đây là phủ định triệt để tính chân thật của thời gian và không gian.

2/ Tư tưởng của Bồ-tát Thế Thân

Trong 75 pháp của Câu Xá Luận lấy bốn tướng "sinh, trụ, dị, diệt" để nói rõ các hiện tượng vận động của chư pháp trong thời gian và không gian. Trong bách pháp của Duy Thức Luận lấy "sinh, lão, trụ, vô thường, lưu chuyển, định dị, tương ưng, thế tốc, thứ đẳng, phương, thời, số, tánh hòa hợp, tánh không hòa hợp v.v..." để nói rõ các trạng thái của các hiện tượng trong thời gian và không gian. Kinh điển thời kỳ đầu chỉ nói ba tướng: sinh, trụ, diệt; kinh điển thời kỳ sau nói bốn tướng: sinh, trụ, dị, diệt. Dị trên thực tế là sự biến hóa của trụ. Bất cứ hiện tượng nào đều ở khoảng giữa sinh và diệt, dù thời gian dài hay ngắn đều có một quá trình tiếp diễn, mới xem tựa như không có gì thay đổi, sự thực, từ lúc sinh ra đến khi tiêu mất, không

có lúc nào không đang thay đổi, từ thay đổi về chất đến thay đổi về lượng, rồi thay đổi về hình, cuối cùng là tiêu mất. Còn 14 loại tướng pháp được nêu lên trong bách pháp đều nói chư pháp trước sau liên tục trên mặt thời gian, và vị trí thay đổi trên mặt không gian. Thật ra, dùng bốn tướng thuyết minh cũng được, dùng 14 tướng thuyết minh cũng tốt, đều chẳng phải là con số cố định, mà chỉ là để nói rõ tất cả các hiện tượng đều vận động không ngừng trong thời gian và không gian. Mục đích của Duy thức chính là để chỉ ra hiện tượng tuy có nhưng thực chất là không, dùng lý luận này để phá trừ chấp trước cho chúng sinh.

III/ Quan niệm về sinh mạng trong Phật giáo là gì?

Gồm 2 nội dung:

1/ Phân loại sinh mạng

Phật giáo gọi tất cả những gì có ý nghĩa sinh mạng là hữu tình chúng sinh. Thực vật, khoáng vật gọi là vô tình chúng sinh. Chữ "Tình" là chỉ sự nắm giữ về sinh mạng. Chúng ta có thể chia sự nắm giữ sinh mạng làm ba tầng bậc:

Bậc 1: Có tế bào và thần kinh; Bậc 2: Có tế bào, thần kinh và có ký ức; Bậc 3: Có tế bào, thần kinh, ký ức cộng thêm khả năng suy nghĩ.

Nếu chỉ có tế bào và những tổ chức vi mô do tế bào tạo thành, bao gồm cả sinh vật và thực vật đơn bào, tuy chúng có hiện tượng sinh mạng nhưng không có sự nắm giữ sinh mạng nên gọi chúng là vô tình chúng sinh. Bắt buộc phải có tổ chức thần kinh mới biết đau, có ký ức mới biết sợ đau, có suy nghĩ mới biết đau có thể tránh và mong có thể tránh được. Do đó, sau khi có tổ chức thần kinh mới phát sinh sự nắm giữ sinh mạng và trình độ nắm giữ có cạn sâu. Sự nắm giữ sinh mạng của con người là sâu nhất vì họ có đầy đủ khả năng suy nghĩ. Kế đến là những động vật cao cấp như voi, chó, ngựa, khỉ, anh vũ v.v… đều có khả năng ghi nhớ tương đối tốt. Thứ đến là động vật cấp thấp, chúng có tác dụng của hệ thống thần kinh nên được gọi là hữu tình.

Chữ Tình ở đây không chỉ giới hạn ở chữ tình trong tình cảm, phạm vi của nó có thể chia làm ba: ưa thích, cảm tình, tình yêu. Chỉ có con

người là đủ cả ba loại tình này, động vật cấp cao có ưa thích và cảm tình, động vật cấp thấp chỉ có ưa thích, cũng tức là loại nhu cầu bản năng. Khổng Tử nói: Thực (ăn uống), sắc (hình thể), tính (bản năng) là vận động tự nhiên khiến cho sinh mạng tồn tại và không ngừng sinh sôi nảy nở, những thứ này cũng thuộc về phạm vi của chữ "tình", do vậy Phật pháp gọi chúng là hữu tình.

Phật pháp chia quá trình sinh mạng của hữu tình chúng sinh làm bốn giai đoạn: sinh, già, bệnh, chết; chia thực vật thuộc vô tình chúng sinh làm bốn giai đoạn: sinh, trụ, dị, diệt; chia thế giới vật lý mà tất cả chúng sinh cư ngụ làm bốn hiện tượng: thành, trụ, hoại, không. Bất kể là bản thân sinh mạng chúng sinh hay thế giới mà chúng sinh nương tựa đều đang không ngừng biến đổi liên tục, không có bất cứ thứ gì vĩnh hằng không đổi, nên Phật pháp gọi đó là duyên khởi, duyên tụ thì sinh, duyên tán thì diệt.

2/ Cách hình thành sinh mạng

Theo quan điểm Phật giáo, hữu tình chúng sinh là chủ thể của sinh mạng, vô tình chúng sinh là nơi nương tựa của sinh mạng. Hữu tình chúng sinh là chánh báo, vô tình chúng sinh là y báo. Y báo nhân nơi chánh báo mà hình thành, nếu chỉ có chánh báo, không có y báo thì hiện tượng sinh mạng không thể biểu hiện ra được. Nói cách khác, nếu hữu tình chúng sinh không có thời gian và không gian để hoạt động sinh tồn thì hiện tượng sinh mạng cũng không thể thành lập. Chúng ta có thể dụ y báo như ngôi nhà, chánh báo như chủ nhân của ngôi nhà. Nếu không có người ở, nhà không còn cần thiết nữa, vì có người mới cần có nhà cửa. Tóm lại, nguyên nhân thế giới hình thành và tồn tại là vì phục vụ cho hoạt động của hữu tình chúng sinh. Đây là kết quả cảm ứng từ vô số nghiệp lực do chúng sinh tạo từ vô thủy kiếp đến nay. Nhất thần giáo chủ trương thần tạo ra vạn vật và con người có nhiệm vụ giữ gìn, quản lý; còn Phật giáo nói thế giới vạn vật có ra là do cộng nghiệp của tất cả chúng sinh sinh đến thế giới này cảm nên.

Vậy khởi nguyên của sinh mạng là gì? Đây là một câu hỏi rất thông tục, các tôn giáo khác đều cho là sinh mạng do Thần sáng tạo ra. Nếu truy vấn thêm: Thần do ai tạo ra? Tại sao Thần phải tạo ra sinh mạng? Từ đây sẽ không tránh khỏi tự rơi vào mâu thuẫn. Phật giáo chủ trương sinh mạng chúng sinh từ vô thủy đã có, không có ai sáng tạo ra. Điều mà Phật giáo đề cập là làm sao để giải quyết các vấn đề phát sinh trong quá trình sống của chúng sinh, và làm sao từ những vấn đề này đạt được giải thoát. Ví dụ có người trúng tên độc, điều quan trọng hơn hết là phải rút mũi tên độc đó ra rồi trị liệu vết thương, nếu chỉ lo nghiên cứu mũi tên này do ai phát minh ra, cách chế tạo nó như thế nào v.v…, những điều này không có ý nghĩa gì đối với người bị trúng tên cả.

1/1. Cách hình thành sinh mạng của phàm phu

Có hai lập trường nói về cách hình thành sinh mạng là lập trường của phàm phu và lập trường của Thánh nhân. Phàm phu cho rằng sự

hình thành và nối tiếp của sinh mạng là do nghiệp cảm duyên khởi và A-lại-da duyên khởi.

a/ Nghiệp cảm duyên khởi

Như trước nói tạo nghiệp gì sẽ cảm quả đó. Do chúng sinh đắm trước sinh mạng nên có tình chấp, do đó, sẽ có bản năng ham sống. Từ bản năng ham sống phát triển thành xu thế tự tư, do trung tâm tự ngã tự tư đó mà có các tâm tham, sân, si, mạn, nghi v.v…, từ đó, tạo ra các hành vi ở thân, miệng như sát sinh, trộm cướp, dâm dục, nói dối v.v… Đứng về phương diện tốt, vì sự an toàn của gia đình, dân tộc, quốc gia, xã hội mà phát sinh những hành vi phù hợp với đạo đức luân lý. Theo cách nói thông thường, những việc làm nào chỉ vì lợi ích tự tư cá nhân là xấu, còn vì lợi ích gia tộc, xã hội, nhân loại v.v… là tốt. Thế nhưng, bất luận là vì cá nhân hay vì người, thiện hay ác đều là sự chấp trước vào sinh mạng. Tất cả những hành vi do chấp trước sinh ra đều gọi là nghiệp hữu lậu, nó chắc chắn sẽ tạo ra quả báo cho một sinh mạng khác. Nói cách khác, trong quả báo sinh mạng đời này lại tiếp tục tạo ra các nghiệp thiện ác làm nhân

để hình thành quả báo cho đời vị lai, đây gọi là nghiệp cảm duyên khởi. Nếu không biết làm sao để từ sự chấp trước sinh mạng đạt được giải thoát thì sẽ đời này qua đời khác sinh tử không dứt, vĩnh viễn không dừng.

b/ A-lại-da duyên khởi

Nghiệp chúng sinh tạo sẽ hình thành chủng tử cho quả báo đời vị lai, tạo nghiệp đời này, bất luận là thiện hay ác, có thể ngay trong đời này nhận quả báo, nhưng phần lớn khó thấy được kết quả trong hiện đời. Vì nhân quả báo ứng chia làm ba loại là hoa báo, quả báo và dư báo. Đời này tạo nghiệp ngay trong đời thọ báo gọi là hoa báo, loại quả báo này có thể nói chỉ là một góc nhỏ của núi băng, báo ứng chủ yếu là ở đời vị lai, gọi là quả báo; một đời thậm chí nhiều đời ở vị lai vẫn thọ không hết quả báo, gọi là dư báo. Ví dụ: Tạo ngũ nghịch tội, sau khi chết, đọa địa ngục là quả báo, trước khi xuống địa ngục, ở nhân gian bị người xa lánh là hoa báo, sau khi trả báo xong ở địa ngục, sinh lên nhân gian vẫn bị nghèo cùng, bệnh tật, đê tiện thấp hèn, tứ chi không đủ, giác quan khiếm

khuyết v.v… đây là dư báo. Sau khi tạo nghiệp, ngay hiện đời chưa thọ báo, tất cả những nghiệp đã tạo đều là nhân để đời sau thọ báo, những nhân này tàng trữ trong chủ thể sinh mạng của chúng ta, cũng tức là thức thứ tám A-lại-da. A-lại-da là tiếng Phạn, có nghĩa là tàng trữ. Nó có công năng chứa giữ tất cả nghiệp nhân đợi đến vị lai khi nhân duyên chín muồi sẽ biến thành sinh mạng và thế giới quả báo. Nghiệp nhân cũng gọi là nghiệp chủng, A-lại-da cũng gọi là chủng tử thức hay dị thục thức. Dị thục có nghĩa là dị thời (lúc khác), dị loại (loại khác), biến dị nhi thục (thay đổi để chín muồi). Dị thời có nghĩa là đời này tạo nghiệp, đời sau thọ báo. Dị loại có nghĩa lúc làm người tạo nghiệp có thể sẽ thọ báo trong súc sinh hoặc địa ngục, cũng có thể sẽ thọ báo trên thiên đường. Biến dị có nghĩa là từ chất biến dẫn đến lượng biến, ví dụ giết chín người cứu một người, lúc thọ báo ở vị lai không phải sẽ tương đương bị giết chín lần và giết lại người một lần, bởi vì nghiệp ác nặng mà nghiệp thiện yếu, lúc thọ báo sẽ không được làm người, có thể sẽ thọ báo súc sinh hoặc địa ngục, bất luận

là chất hay lượng đều sẽ thay đổi. Nhưng vì họ có cứu một người, điểm nhân thiện này sẽ khiến họ sau khi trả ác báo xong có thể sẽ gặp nhân duyên tốt, như gặp quý nhân giúp đỡ họ một lần, hoặc nghe được một câu Phật pháp khiến họ có tỉnh ngộ, nhưng không chắc họ sẽ được cứu khi gặp nguy hiểm sinh mạng. Đây là ý nghĩa biến dị nhi thục. Nếu muốn hiểu rõ ý nghĩa chi tiết về A-lại-da duyên khởi có thể nghiên cứu Duy thức học.

1/2. Cách hình thành sinh mạng của Thánh nhân

Người bình thường thường hiểu lầm Phật giáo, thậm chí tín đồ Phật giáo cũng có một số hiểu lầm Phật giáo cho Phật giáo là xuất thế. Thế gian quá khổ, sau khi lìa khỏi thế gian liền được giải thoát, cho nên họ tin theo Phật giáo và hành trì Phật pháp với mục đích là để chạy trốn hiện thực, lìa khỏi thế gian là giải thoát, Niết bàn. Dường như có ý cho rằng những sinh mạng sống ở thế gian đều là những chúng sinh tội ác, vì họ tạo nghiệp gì thì thọ báo đó. Nếu tu

thành công tức được giải thoát, tự nhiên lìa khỏi thế giới chúng sinh.

Sự thực, những tín đồ Phật giáo có chánh tín hiểu rõ Phật pháp chân chính không phải như vậy. Tuy trong giáo lý Phật giáo, Thánh nhân tiểu thừa đạt đến quả vị thứ ba A-na-hàm sẽ không trở lại nhân gian, đến tứ quả A-la-hán là ra khỏi ba cõi, nhập vào cảnh giới tịch diệt Niết-bàn, không còn bất cứ quan hệ gì với thế giới chúng sinh. Trên thực tế, từ lúc Đức Giáo Chủ Phật Thích Ca Mâu Ni sáng lập đạo Phật cho đến ngày nay, tư tưởng Tiểu thừa tuy tồn tại, những người hành theo tiểu thừa có xuất hiện qua, nhưng đây không phải là mục đích Đức Phật sáng lập Phật giáo mà chỉ là vấn đề của một số người cục bộ mà thôi. Vì ngay trong Tăng đoàn, lúc Đức Phật tại thế, có hơn ngàn vị Đại A-la-hán, tuyệt đại đa số đều là những Tỳ Kheo ở nhân gian, tức là những Thánh nhân A-la-hán đang hoằng hóa trong nhân gian. Nếu nói chứng A-la-hán thì phải lìa khỏi thế gian, điều này không đúng với lịch sử đạo Phật. Nếu thực có Tăng đoàn tiểu thừa thì Tăng đoàn này không qua lại với nhân gian, theo lý thì sẽ

không có chỗ để sinh tồn. Các bộ phái Phật giáo đã lưu truyền khắp nơi trên thế giới và trải dài trong lịch sử nhân gian, điều này chứng tỏ rằng trong Phật giáo thực sự không có pháp tiểu thừa đúng nghĩa. Bất luận là tư tưởng của họ như thế nào cũng đều không hề lìa khỏi nhân gian. Trước khi thành đạo, họ ở nhân gian tu hành, sau khi thành đạo, họ ở nhân gian giáo hóa chúng sinh, và đây mới là ý nghĩa thật sự của Phật giáo.

Thế nhưng, điều này lại dẫn đến một vấn đề thắc mắc khác: Phàm phu vì giải quyết sinh tử phiền não mà tu theo Phật pháp, mục đích là để rời khỏi vị trí phàm phu tiến vào cảnh giới Thánh nhân. Đã thành Thánh nhân thì không còn những vấn đề tự thân cần phải giải quyết nữa thì cần gì phải ở lại nhân gian? Mục đích ở nhân gian là để làm gì? Nếu Thánh nhân vẫn sống cùng một nơi với phàm phu thì nhất định sẽ gặp phải những vấn đề như phàm phu, như là ăn uống, thuốc men, quần áo, chỗ ở, giao thông v.v…, không thể thoát khỏi phạm vi của đi, đứng, nằm, ngồi, ăn mặc, ngủ nghỉ, đi lại v.v… Nếu phải gặp những vấn đề y hệt như

phàm phu thì sao được gọi là Thánh nhân? Tu để thành Thánh nhân kiểu như vậy là vì sao? Rất đơn giản, phàm phu xuất phát từ quan điểm tự tư, cho mình là trung tâm rồi tạo ra mọi hành vi nơi thân tâm, còn Thánh nhân vô ngã, dùng lòng từ bi, vô tư giúp đỡ chúng sinh, cho nên tuy cùng sống chung với phàm phu, nhưng cảm thọ của các Ngài đối với ngoại cảnh hoàn toàn khác. Vì vô tư, vô ngã nên Thánh nhân không có các phiền não chấp trước như tham, sân, si, tự ti, ngã mạn v.v…, chư vị là những bậc đã giải thoát. Vì đã giải thoát nên các Ngài đối đãi với chúng sinh đều bình đẳng như nhau, tùy thời cứu giúp chúng sinh theo khả năng của mình.

Sau khi Đức Thích Ca Mâu Ni thành đạo, Ngài vẫn ở tại thế gian, thuyết pháp giáo hóa, quảng độ chúng sinh hơn bốn mươi năm, cho đến khi sinh mạng của nhục thể chấm dứt mới dừng. Những vị ngay hiện đời tu thành Thánh quả, không những cũng giống như Đức Phật không hề lìa khỏi thế gian, mà còn đời này tiếp nối đời sau, liên tục trở lại thế giới phàm phu này, giáo hóa và cứu độ chúng sinh, vĩnh viễn không dừng nghỉ. Thế thì, sinh mạng của chư

vị được sinh ra như thế nào? Phàm phu theo nghiệp lực mà nhận chịu quả báo sinh tử, Bồ-tát nhờ nguyện lực mà ra vào sinh tử, chư Phật không do nghiệp lực cũng không nhờ nguyện lực, các Ngài ra đời từ tịnh tâm duyên khởi và chân như duyên khởi.

a/ Tịnh tâm duyên khởi hay còn gọi là pháp giới duyên khởi

Tâm Phật thanh tịnh vì không chấp trước, vì không chấp trước nên không có ta, không có người. Đứng về mặt thời gian, một vị Phật đồng một tâm với ba đời chư Phật, đứng về mặt không gian, Phật đồng một thể với tất cả chúng sinh trong pháp giới. Chư vị không tự cho mình là Phật, cũng không thấy có chúng sinh cần độ, vì chư vị không còn tự ngã nên cũng không có đối tượng. Thế nhưng, chỉ cần bất cứ chúng sinh nào phát khởi một niệm thiện liền có duyên với Phật, Phật sẽ tương ưng với chúng sinh đó, sẽ xuất hiện trước chúng sinh đó. Phật có thể dùng phân thân xuất hiện dưới nhiều hình tượng để ứng hóa cho cùng lúc nhiều chúng sinh cần Phật ở một khu vực nào đó, một sự việc

nào đó, hay một thời gian nào đó. Phật có thể dùng hình tượng Bồ-tát, La-hán, thậm chí là hình tượng chúng sinh xuất hiện trong một đoạn thời gian nào đó, ở một nơi nào đó, trong một nhóm người nào đó, hay trước một chúng sinh nào đó, bởi vì tất cả chúng sinh chưa từng rời khỏi tâm thanh tịnh của Phật, tâm đó không dính, không mắc, không ngại, không nơi chốn, không thời gian.

b/ Chân như duyên khởi

Chân như là mặt thật xưa nay mà chúng sinh và Phật đồng có. Chân như có hai loại công năng tùy duyên: Nếu chân như theo duyên nhiễm, đó là nhân duyên của các thứ phiền não như tham, sân, si v.v…, liền đó biến thành chúng sinh phàm phu tự tư, chấp trước. Nếu chân như theo duyên tịnh, đó là nhân duyên của trì giới, tu định, tu huệ v.v…, kết quả là sẽ tương ứng với Thánh nhân xuất thế, cuối cùng kết thành quả Phật, cùng với chư Phật ba đời không hai, không khác. Chân như của Thánh nhân không nhiễm, nhưng cũng không chấp tịnh, không tịnh không nhiễm. Bất kể nhiễm

tịnh đều không động, không đổi, vĩnh hằng, trùm khắp, như thế mới gọi là chân như. Vì không tịnh, không nhiễm, vĩnh hằng, trùm khắp nên chúng sinh thấy đó là chân như của chư Phật, nhưng dưới con mắt của quý Ngài, thế giới của chúng sinh cũng là cảnh giới chân như không nhiễm, không tịnh, không tăng, không giảm, vĩnh hằng, trùm khắp. Thế nên, chúng sinh theo duyên tịnh có thể thành Phật, chư Phật theo duyên nhiễm có thể ở nơi thế giới chúng sinh cứu độ chúng sinh. Vì chỉ có không nhơ không sạch, không tăng không giảm, không đến không đi mới gọi là Như Lai. Đã là Như Lai nên chư Phật không cần phải khai mở thế giới phàm phu, cũng không cần phải phát nguyện độ chúng sinh. Vì chỗ nào cũng có Phật, lúc nào cũng có Như Lai, đây chính là sinh mạng của chư Phật, vĩnh viễn trụ thế giáo hóa thế gian.

c/ Như Lai Tàng duyên khởi

Ý nghĩa của Như Lai Tàng phần lớn nhìn theo góc độ của chúng sinh, tức là mỗi chúng sinh đều có khả năng thành Như Lai. Trong thức thứ tám A-lại-da của chúng sinh, nếu

chúng sinh nào chuyên tạo các nghiệp thiện ác hữu lậu thì những thứ chứa đựng trong thức này sẽ là chủng tử phàm phu. Nếu chúng sinh nào tu ba vô lậu học Giới định huệ và dùng tâm lượng vô ngã, vô tư tu các thiện nguyện bố thí v.v… thì sẽ tạo thành các thiện pháp vô lậu, như vậy những thứ mà thức thứ tám chứa đựng sẽ là những chủng tử thành Phật. Thức thứ tám chứa chủng tử phàm phu gọi là A-lại-da, thức thứ tám chứa chủng tử vô lậu gọi là Như Lai Tàng Thức, nên nói: "Trong Như Lai Tàng có chứa Như Lai".

Dưới cái nhìn của Phật, tất cả chúng sinh cùng Phật không khác, tâm của tất cả chúng sinh chính là kho báu Như Lai, trong đó có chứa Như Lai. Như Lai sau khi thành Phật cũng đồng với Như Lai Tàng của tất cả chúng sinh, thế nên, trong kinh Thắng Man, chương "Nghĩa Không ẩn chứa chân thật" nói: Như Lai Tàng có hai tên gọi là Không và Bất Không: "Không Như Lai Tàng, hoặc lìa, hoặc thoát, hoặc khác, tất cả phiền não chứa trong đó. Thế Tôn, Bất Không Như Lai Tàng, vượt qua hằng sa, không lìa, không thoát, không khác, là Phật pháp không

thể nghĩ bàn." Có nghĩa là, đối với tự thân Phật, Như Lai Tàng là Không, vì Phật không tương ưng với phiền não. Còn đối với lòng từ bi, trí tuệ, giáo hóa thế nhân của Phật thì Như Lai Tàng Chẳng Không, vì Ngài đang ở giữa chúng sinh, có vô lượng công đức không thể nghĩ bàn. Kinh Thắng Man, chương "Pháp thân" cũng nói: Như Lai tuy "đoạn tất cả phiền não", nhưng "pháp thân Như Lai không lìa kho phiền não nên gọi là Như Lai Tàng". Tức là, Như Lai đã đoạn tất cả phiền não, nhưng pháp thân Như Lai không lìa phiền não, đó là để Đức Như Lai có thể thành tựu vô lượng Phật pháp không thể nghĩ bàn.

Thánh nhân không chấp trước và phàm phu có chấp trước đều có cùng một Như Lai Tàng, cho nên sau khi thành Phật, chư Phật vừa không phải là chúng sinh, vừa không cần rời khỏi chúng sinh. Nếu sau khi thành Phật, cần phải lìa khỏi thế giới chúng sinh, hoặc phải biểu thị một hình tượng Phật khác với chúng sinh, như thế thì không thể gọi là Như Lai. Do đó, Thánh nhân hóa hiện trong thế giới phàm phu đều mang sinh mạng phàm phu, không có gì khác lạ với phàm phu, chỗ khác nhau chỉ là

Thánh nhân không chấp trước, còn phàm phu còn chấp trước mà thôi.

IV/ Làm thế nào vượt khỏi thời gian, không gian?

Vượt khỏi thời gian, không gian có nghĩa là vượt khỏi sinh mạng, từ chúng sinh có sinh tử phiền não, có tự ngã, tự tư, chấp trước trở thành Thánh nhân không phiền não, vô ngã, vô tư, sinh tử nhất như, đó gọi là giải thoát tự tại. Muốn đạt được mục đích này phải có giáo lý đúng đắn dẫn đường và phương pháp tu hành thực tiễn. Dưới đây tôi nêu lên ba lập trường để nói rõ việc này:

*** Lập trường 1: Tứ Thánh Đế trong Kinh A-hàm**

Tứ Thánh Đế là giáo lý được Đức Phật thuyết khi mới thành đạo, đây là chân lý về bốn điều tương quan với nhau là Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Khổ và Tập là thọ báo và tạo nghiệp của chúng sinh phàm phu, thọ báo là Khổ, tạo nghiệp là Tập. Khổ bao gồm: sinh, già, bệnh, chết, cộng thêm thương yêu xa lìa, oán thù gặp gỡ, tìm cầu không được, năm ấm hưng thạnh,

tổng cộng tám loại. Tất cả những thứ phiền não dày vò phát sinh trong quá trình sống mà chúng sinh phải cam chịu là kết quả do đời trước tạo nghiệp mà có. Đời trước tạo nghiệp gì, bất kể là thiện hay ác, hễ có ngã, tự tư, chấp trước đều là nguyên nhân của khổ, chúng sẽ tập hợp và kết tập các nghiệp nhân lại với nhau tạo thành "Tập". Thế nên, tạo nghiệp thọ báo chính là hai giai đoạn của Khổ và Tập không ngừng tuần hoàn, cũng chính là hiện tượng lưu chuyển sinh tử trong ba cõi. Muốn vượt khỏi hiện tượng này phải nương theo giáo lý Phật dạy mà ứng dụng tu hành.

Đạo gồm các nghĩa: đạo lý, con đường và phương pháp. Nếu theo đây tu hành không nghỉ nhất định sẽ đạt được mục đích vượt khỏi sinh tử. Nội dung của Đạo là gì? Tổng cộng có tám điều, gọi là Bát chánh đạo.

1. Chánh kiến: Là sự nhận thức đúng đắn. Ví dụ: Biết rõ có sinh có tử là khổ, mà khổ là do nghiệp sinh.
2. Chánh tư duy: Là phương pháp quán hạnh đúng đắn. Ví dụ: Tự mình đã kinh nghiệm

cuộc sống là quả khổ liền dùng phương pháp thoát khổ ứng dụng tu hành, chủ yếu là thiền quán.

3. Chánh ngữ: Là không nói những lời vô ích đối với việc tu hành, chỉ nói lời có ích.
4. Chánh nghiệp: Là không làm những thân nghiệp vô ích đối với việc tu hành, chỉ làm những việc có ích.
5. Chánh mạng: Là không mưu sinh bằng những thủ thuật của giang hồ thuật sĩ, phải kiếm sống bằng phương pháp chính đáng để tránh xung đột với mục tiêu tu hành của mình.
6. Chánh tinh tấn: Là nỗ lực tu tập đạo nghiệp Giới Định Huệ. Như: Việc thiện chưa làm phải làm, việc thiện đã làm phải cố gắng làm thêm, việc ác đã làm phải dứt trừ, việc ác chưa làm không làm.
7. Chánh niệm: Là thường nhiếp tâm, chế tâm, tu các phương pháp bất tịnh quán v.v...

8. Chánh định: Tu các pháp quán để thành tựu tứ thiền bát định, cuối cùng thành tựu Diệt thọ tưởng định, đạt đến mục đích giải thoát sinh tử.

Diệt đế trên thực tế là kết quả của Đạo đế, là quả báo do tu đạo mà diệt được sinh tử, nhờ đó, vượt qua được thời gian, không gian, không còn bị trói buộc của các hiện tượng sinh diệt trong thời gian, không gian nữa. Đây gọi là Niết-bàn.

Như vậy, trong Tứ thánh đế này, Khổ đế, Tập đế là một tầng nhân quả trong địa vị phàm phu, Đạo đế, Diệt đế là một tầng nhân quả khác, vượt khỏi phàm phu, tiến vào vị Thánh.

Nhân quả ở vị phàm phu là nhân quả hữu lậu, nhân quả ở vị Thánh nhân là nhân quả vô lậu. Nhân quả hữu lậu là hiện tượng sinh mạng trong thời gian, không gian; nhân quả vô lậu là hiện tượng sinh mạng vượt khỏi thời gian, không gian. Nhưng theo kinh A-hàm, hiện tượng sinh mạng sau khi vượt khỏi thời gian, không gian thì không còn tướng hiện tượng có thể thấy nữa, nên gọi đó là Niết-bàn tịch tĩnh.

∗ Lập trường 2: "Năm ấm đều không" theo Tâm Kinh

Năm ấm là năm hiện tượng bao gồm sinh lý và tâm lý, đó là: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc ấm là chỉ những hiện tượng vật chất trong cơ thể chúng ta, bình thường gọi là bốn đại: đất, nước, gió, lửa. Trong đó xương cốt, da, thịt, thần kinh v.v… là địa đại. Máu, mỡ, các chất nước trong thân là thủy đại. Hơi ấm trong người là hỏa đại. Hơi thở là phong đại. Thọ ấm là chỉ các cảm thọ khổ, vui, buồn, mừng v.v… Tưởng ấm là những sự phân tích tốt, xấu, thiện, ác v.v… Hành ấm là ba loại hành vi ở thân, miệng, ý. Thức ấm là tên gọi chung của phân biệt, chấp trước, tạo nghiệp và nghiệp chủng.

Như vậy, bốn ấm sau thuộc về hiện tượng tâm lý và phạm vi hoạt động của tinh thần. Sinh mạng chúng sinh không vượt khỏi giới hạn của năm ấm này. Nếu không thể nghiệm, thực chứng được năm ấm đều Không thì sẽ vĩnh viễn thuộc về cảnh giới phàm phu, phiền não không cùng, sinh tử không dứt. Làm

sao để có thể thực chứng được năm ấm đều Không thì phải thảo luận thêm một bước nữa.

Năm ấm là vô thường mà cũng là vô ngã. Vì tất cả hiện tượng đều theo thời gian lưu chuyển không dứt, thay đổi rồi lại đổi thay, cho nên là vô thường. Đồng thời, tất cả hiện tượng đều ở trong không gian, mất đây sinh kia, biến hóa không ngừng, cho nên không có cái ngã bất biến. Bất luận là hiện tượng vật chất hay hiện tượng tâm lý đều biến thiên không dừng theo thời gian, không gian, do đó, chúng ta biết trong năm ấm, không có cái nào là thường hằng, không có cái nào là ngã thật. Mà tổ hợp của sinh mạng là năm ấm, năm ấm đã vô thường vô ngã, thế thì còn có cái gì để ta đắm chấp nữa? Vừa không có đối tượng chấp trước, vừa không có cái Ta chấp trước thì đương nhiên là được giải thoát.

Vô thường và vô ngã chính là "không", ý của Không là tuy có tướng hiện tượng tạm có thể thấy nhưng không tồn tại cái thực chất bất biến. Tuy không có cái thực chất bất biến nhưng không ngăn ngại các hiện tượng biến đổi, cho

nên cái Không trong Phật pháp hoàn toàn không phải là phủ định sự có mặt của thế giới hiện tượng. Vì không thực thể cũng không chướng ngại, tuy tên gọi là Không, nhưng không ngăn ngại cái Có. Không chấp cái Có vĩnh hằng cũng không phủ định cái Có đổi thay, đây gọi là cái Không không tự tính. Không tự tính có nghĩa là tất cả hiện tượng không có tự tính bất biến và thực thể vĩnh hằng. Nếu có thực thể thì không phải là tính Không. Thế nên, nếu có thể thực chứng được "năm ấm đều Không" trong Bát Nhã Tâm Kinh thì sẽ vượt qua sinh mạng. ★

BÀI 23.
THIỀN VÀ ĐỜI SỐNG THƯỜNG NGÀY

∗ Lời Dẫn

Ai cũng có thể thành Phật, ai cũng có Phật tánh. Nhưng thường người ta không biết làm sao mới có thể thành Phật. Phương pháp để thành Phật của Tổ Bồ-đề-đạt-ma là "Tâm như tường vách". Có nghĩa là không cần nói lý luận, không cần tu hành gì cả, hành giả chỉ cần rèn luyện nội tâm mình giống như một bức tường vững chắc là được.

I/ Biết cất giấu và biết sử dụng

Bức tường này phải là loại thông suốt và không động, nhưng người dùng lúc nào muốn sử dụng cũng sử dụng được. Chúng ta có thể treo bất cứ thứ gì hoặc vẽ bất cứ thứ gì lên nó, nhưng bất kể chúng ta treo hay vẽ cái gì thì bản thân nó cũng không thay đổi gì cả.

Tôi thường nhắc quý vị: "Đừng lưu lại bất cứ thứ gì trong tâm mình". Ví dụ như đối với tiền bạc, chúng ta có thể gửi tiền trong ngân hàng hay bỏ tiền trong túi áo v.v..., nhưng đừng nghĩ đến tiền trong nội tâm. Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta không cần đến những thứ thuộc về tinh thần như tri thức, học vấn, kinh nghiệm v.v.... Những thứ tài sản thuộc về tinh thần, khi chúng ta đã có thì nó tồn tại đó, chúng ta giữ nó vì chúng sinh, chứ không phải vì bản thân chúng ta cần nó, bản thân chúng ta phải là "không có gì cả".

Nội tâm chúng ta phải như một cái kho. Những thứ được cất giữ trong kho phải ở đâu ở yên đó. Nếu như những món đồ trong kho mạnh cái nào nấy chạy tới chạy lui thì người giữ kho sẽ gặp phiền phức vô cùng. Những thứ trong kho, khi chúng ta cần dùng cái nào thì lấy cái đó ra, không cần thì đâu ở yên đó. Thế nhưng, tâm chúng ta rất kỳ cục, khi chúng ta không cần dùng thì một chút nó chạy món này ra, một lát nó nhảy món kia ra, lăng xăng không dừng, còn khi chúng ta cần dùng đến món nào đó thì kiếm hoài không biết nó trốn đi đâu. Tôi nhớ có lần

tôi tiếp chuyện một Phật tử, cô muốn nói một câu gì đó, nhưng nhớ hoài không ra mình định nói câu gì. Thật ra, khi tâm chúng ta thường yên tĩnh, bình lặng thì không cần phải tốn công suy nghĩ, kiếm tìm, hễ cần đến thứ gì đó thì lập tức nó hiện ra.

Bởi vì nội tâm chúng ta cùng lúc dấy động rất nhiều thứ, cho nên khi chúng ta cần dùng thứ gì đó thì nó ẩn đâu mất, còn lúc chúng ta không dùng đến thì nó lại hiện lên. Thế nên, tôi mong mỏi quý vị cố gắng rèn luyện tâm mình, lúc nào cũng giữ cho nó bất động giống như tường vách vậy. Có như vậy tâm quý vị mới ứng hợp với tâm chư Phật.

Bây giờ, tôi muốn hỏi quý vị: Quý vị có thể rèn luyện tâm mình như một bức tường vững chắc không? Quý vị làm được không? Đem tất cả những gì đã học được, những kinh nghiệm đã trải qua đặt vào kho và đừng đụng đến nó, quý vị làm nổi không? Nếu không làm được thì phải làm sao?

Lúc bình thường có ai đó ở trước mặt chúng ta nói năng lung tung, thô bạo làm chúng

ta bực bội, chúng ta hay kêu người đó im miệng. Nhưng khi nội tâm chúng ta dấy loạn não phiền làm chúng ta không thể làm việc bình thường được, chúng ta có cách gì bắt nó im lặng không? Đây là điều không dễ dàng chút nào.

II/ Bốn phương pháp luyện tâm

Tổ Bồ-đề-đạt-ma dạy chúng ta muốn luyện tâm phải tu tập Nhị nhập Tứ hạnh (hiểu theo tiếng Việt là phải thâm nhập hai điều và nằm lòng bốn thứ tâm hạnh). Nhị nhập là lý nhập và hạnh nhập. Tâm như tường vách là lý nhập, bốn hạnh là hạnh nhập. Bốn hạnh gồm Báo oán hạnh, Tùy duyên hạnh, Vô sở cầu hạnh, Xứng pháp hạnh.

1. Báo oán hạnh

Tất cả những quả báo mà chúng ta nhận đời nay đều có nguyên nhân của nó, nhưng chúng ta không thể biết hết về chúng. Theo quan điểm Phật giáo, chúng sinh từ vô thủy đến nay, trải qua không biết bao nhiêu đời kiếp, những nghiệp đã tạo tích tụ lại và đi theo chúng sinh qua mỗi đời. Thế nhưng, chúng ta hoàn toàn không biết được đời quá khứ của mình, và

cũng không cách gì chứng minh được sự tồn tại của nó. Ngay cả trong đời này, từ lúc chúng ta sinh ra cho đến nay, có rất nhiều việc chúng ta không thể nào nhớ lại được, huống chi là việc của đời trước, chúng ta càng không nhớ được gì cả.

Do vậy, khi chúng ta gặp phải việc bất hạnh, việc không như ý hay những việc não phiền, chúng ta phải tự nhắc mình: "Điều này ắt có nguyên nhân của nó". Có thể chúng ta không biết được đó là nguyên nhân gì, nhưng chúng ta chỉ cần không thèm để ý đến nó, chỉ cần chấp nhận rằng có quả là do có nhân, và chúng ta vui vẻ đón nhận quả báo này. Có điều, nếu chúng ta chỉ biết một mực chấp nhận mọi quả báo mà không làm gì cả thì đó là thái độ tiêu cực. Chúng ta phải biết rằng một việc gì xảy ra đều có nguyên nhân của nó, nhưng nếu như chúng ta thêm một nhân khác vào trong nhân cũ thì kết quả của nó sẽ có sự thay đổi, đó là thái độ tích cực. Thế nên, thái độ đúng đắn của chúng ta là khi gặp một việc phiền não nào, chúng ta phải vừa vui vẻ chấp nhận nó vừa tìm cách giải quyết nó.

Khi chúng ta gặp việc bất hạnh đừng khởi phiền não. Ví dụ nhà chúng ta đang ở đột nhiên bị cháy, chúng ta phải làm sao đây? Nhà cháy chắc chắn là có nguyên nhân. Vậy chúng ta lập tức chữa cháy trước? Hay lập tức chạy ra khỏi nhà trước? Hay là ngồi xuống suy nghĩ xem tại sao nhà bị cháy? Đương nhiên, việc gì xảy ra cũng có nguyên nhân, nhưng khi việc đang xảy ra, đầu tiên chúng ta đừng quan tâm đến nguyên nhân của nó mà phải ưu tiên tìm cách giải quyết vấn đề đã. Giống như nhà bị cháy, điều đầu tiên chúng ta phải làm là chạy ra khỏi nhà để bảo vệ sinh mạng mình trước đã, kế đó là tìm cách chữa cháy để giảm thiệt hại về tài sản, sau cùng mới tìm hiểu nguyên nhân của nó để phòng ngừa về sau. Nếu có thể làm được như vậy thì mới giải quyết được những việc bất như ý xảy ra trong đời mình. Bất cứ việc khó khăn nào xảy ra chúng ta cũng có thể dùng cách này để tiếp nhận và giải quyết chúng.

2/ Tùy duyên hạnh

Bất cứ việc may mắn, việc tốt lành nào xảy đến với chúng ta cũng đều có nguyên nhân

của nó. Gặp việc bất hạnh, chúng ta cảm thấy đau khổ, đó là tâm lý bình thường. Nhưng có một số người ngược lại, khi gặp việc may mắn chẳng những không vui mà còn thấy đó là khổ đau. Chúng ta thử hỏi những người có địa vị, có tài sản, có quyền thế, họ có thực sự vui vẻ không? Có nhiều người cho rằng chỉ cần có tiền của, có địa vị, có quyền lực là hạnh phúc rồi, nhưng thực ra không chắc là như vậy.

Một chàng trai theo đuổi một bạn gái, đó có phải là điều may mắn không? Không nhất định là may mắn, nhưng cũng không hẳn là không vui. Ý tôi muốn nói là trong quá trình tiến triển của sự việc này có thể sẽ phát sinh những điều không vui. Thế nên, bất cứ chúng ta gặp việc thành công hay gặp việc may mắn, đừng quá vui mừng cũng đừng khởi tâm kiêu ngạo. Có nhiều người khi gặp việc đắc ý thường hay quên mất mình là ai. Tôn Trung Sơn (được người Đài Loan tôn xưng là Quốc phụ) từng kể một câu chuyện như sau: Một người ăn xin mua một tờ vé số và không ngờ trúng độc đắc, toàn bộ tài sản của anh ta chỉ là một cây gậy trúc, vì để phòng ngừa tờ vé số bị rơi mất nên anh nhét

nó vào cây gậy. Sau đó, anh mơ mộng nghĩ đến việc phát tài sau này, trong lòng hết sức hưng phấn, vui mừng, càng tưởng tượng càng đắc ý, nhìn đến cây gậy và chợt nghĩ: Sau này mình phát tài rồi, đâu cần phải đi ăn xin nữa, cây gậy dùng để đi xin ăn này đâu còn giá trị gì nữa, mình giữ nó để làm gì. Thế là trong lúc vui sướng, anh ném cây gậy xuống sông. Đến khi nghĩ đến đi đổi vé số trúng mới chợt nhớ là tờ vé số mình nhét trong cây gậy. Vậy là, tiền không có mà cây gậy cũng mất luôn, vốn đã nghèo chỉ còn một cây gậy làm tài sản, do đắc ý quên mình, cả tài sản cuối cùng cũng mất luôn.

Đối với người tu thiền, khi gặp phải những việc tương tự như thế này, họ cũng chỉ xem là việc bình thường. Tiền đến thì tiền đến, nó đến ắt có nguyên nhân, cũng giống như một người đi rút một món tiền lớn trong ngân hàng, tiền này vốn do chính họ gửi vào, bây giờ họ rút ra, có gì đáng để vui mừng!

3/ Vô sở cầu hạnh

Dù là người phương đông hay người phương tây đều có cùng quan niệm rằng: Nếu

một người sống ở đời mà không có mong cầu gì thì sống trên thế gian này để làm gì?

Bất cứ một mong cầu gì đều tương đương với một niềm hy vọng. Nhờ có một niềm hy vọng để mong cầu nên chúng ta mới nỗ lực làm việc, đó là việc bình thường của con người. Có ước mơ là việc bình thường. Thế nhưng, không phải ước mơ nào của chúng ta cũng đều có thể thực hiện được. Dân gian có câu: "Cố ý trồng hoa, hoa chẳng nở; Vô tình tiếp liễu, liễu xanh um."

Quý vị có mặt trong đạo tràng này phần lớn là thanh niên. Tôi muốn hỏi quý vị hồi ấu thơ có bao giờ quý vị nghĩ hay nói rằng: "Mai mốt tôi lớn lên tôi sẽ thế này thế này…", rồi đến khi lớn lên học trung học, đại học, ước mơ lại bắt đầu thay đổi. Tôi có một đệ tử tại gia, trước ông là giáo sư triết học, sau chuyển qua học âm nhạc, bây giờ vừa giảng dạy Phật pháp vừa làm thầy dạy mát-xa. Cả đời ông cho đến bây giờ, ông cũng không rõ cái nào mới là mục tiêu cuối cùng của mình. Và ông cũng không nhớ lúc ban đầu ông định học cái gì nữa. Tuy ông học rất

nhiều thứ, nhưng những điều này cũng không trở ngại gì. Giống như một ngôi nhà lớn có nhiều cửa mở rộng cho mọi người vào. Những người muốn vào ngôi nhà này có thể đi vào từ cửa đông, cũng có thể đi vào từ cửa tây, hoặc đi từ đường hầm leo thang lên, hoặc đáp trực thăng đi từ sân thượng xuống v.v… Hoặc giả sử có người đi vào từ cửa này xong, lại muốn trở ra đi bằng các cửa khác tìm hiểu xem sao, thỏa mãn tính hiếu kỳ của mình, muốn đi ra đi vào kiểu nào cũng được. Thế nhưng điều quan trọng nhất là, nếu bạn có thể vào được đến trung tâm của ngôi nhà thì dù bạn đi vào bằng bất cứ cửa nào, những điều bạn nhìn thấy, bạn cảm nhận được đều hoàn toàn giống nhau.

Giả sử ngay lúc ban đầu, bạn chỉ đặt định một cửa cố định để vào, như thế vẫn có thể sẽ xuất hiện những vấn đề rắc rối. Vì có thể có một cửa nào đó, bạn muốn vào nhưng không cách gì vào được, bạn thấy những người khác đi vào rất dễ dàng, nhưng đến phiên bạn thì làm gì cũng không vào được. Gặp phải trường hợp này, bạn cũng đừng nản lòng, vào không được cửa này, bạn đi vòng tìm cửa khác mà vào. Người ở trong

cửa có thể sẽ nói "Sao bạn cũng có thể vào được từ cửa này?"

Thế nên, "không mong cầu" (vô sở cầu) là muốn chúng ta đừng cố theo đuổi những ước mơ mà sức chúng ta không thể nào làm được. Có điều, dù làm việc gì, chúng ta cũng phải cố gắng nỗ lực, vì nỗ lực chính là đời sống của con người.

Nếu như bạn tu hành là vì một mục đích nào đó, thì sự tu hành của bạn chỉ là vô ích mà thôi, nó sẽ trở thành một loại chấp trước, một chướng ngại, ngăn trở bạn đạt đến mục đích. Chướng ngại này là gì? Đó là "Có mong cầu". Vì mục tiêu mà làm bất cứ việc gì, điều này đối với người đời, hay đối với việc ngoài đời thì có thể cầu được ước thấy. Nhưng đối với việc tu hành, việc khai ngộ thì hoàn toàn khác. Mặc dù ai cũng có thể khai ngộ, ai cũng có thể phát nguyện khai ngộ, nhưng trong quá trình tu hành, nếu chỉ một mực cầu tìm khai ngộ thì khai ngộ sẽ càng ngày càng cách xa bạn. Vì khai ngộ có nghĩa là giải thoát, giải thoát khỏi mọi sự trói buộc đến từ ngoại cảnh hay nội tâm bạn.

Nếu bạn theo đuổi sự khai ngộ tức là tâm bạn có chỗ mong cầu, nó sẽ trở thành sự chấp trước trong tâm bạn, trói buộc bạn và làm cho bạn bị chướng ngại, không thể giải thoát được.

4/ Xứng pháp hạnh

Bốn hạnh này hay bốn phương pháp này được sắp xếp theo thứ lớp từ dễ đến khó, từ cạn đến sâu.

Hạnh thứ tư gọi là xứng pháp hạnh (hạnh theo pháp mà làm). Hạnh này dạy chúng ta: "Bất cứ việc gì nên làm thế nào thì làm thế đó, cần mình làm cái gì thì mình làm cái đó." Bởi vì, nếu chỉ dừng lại ở hạnh vô sở cầu, rất có thể sẽ làm cho chúng ta có tâm lý tiêu cực, mình đã không mong cầu gì cả thì thôi mình đừng làm gì cả. Xứng pháp hạnh chính là dạy chúng ta tích cực làm việc, nỗ lực làm việc trong khả năng của mình.

Tôi có quen một thanh niên, cậu lập chí muốn trở thành luật sư. Sau khi tốt nghiệp cấp 3, cậu đăng ký thi vào đại học Luật, thi liên tiếp ba năm đều không đậu. Sau cùng, thi đậu vào ngành quản lý thư viện. Cậu thất vọng, chán

nản vô cùng, muốn làm luật sư, nhưng ước mơ không thực hiện được. Sau vài năm, cậu du học qua Pháp, nghiên cứu sâu thêm về ngành quản lý thư viện và đạt được bằng tiến sĩ về ngành này. Nhân tài trong ngành này rất ít có, cho nên trước khi cậu trở về nước, chính phủ đã sắp xếp để mời cậu nhận chức quản lý thư viện lớn nhất và mới nhất của quốc gia, vì trong nước đang thiếu loại nhân tài này. Lúc cậu mới đậu vào ngành này, có người dạy cậu thế này: "Bước lên thuyền của hải tặc thì phải làm việc cho hải tặc, cậu đã đậu vào ngành quản lý thư viện thì cậu hãy cố gắng nỗ lực học tập và nghiên cứu sâu về nó." Có nghĩa là dù chúng ta ở trong bất cứ địa vị nào, bất cứ ngành nghề nào hay bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng phải cố gắng nỗ lực làm hết sức mình trong môi trường đó, ngành nghề đó.

Nếu chúng ta gặp phải hoàn cảnh thay đổi, điều kiện thay đổi mà chúng ta biết đặt mình vào trong hoàn cảnh mới để sống, trong mọi tình huống, chúng ta đều nỗ lực sống hết mình và giữ mãi thái độ sống này suốt đời thì

đời sống của chúng ta sẽ vô cùng thuận lợi, không phải gặp nhiều phiền não. ★

BÀI 24.
THIỀN VÀ ĐỜI SỐNG NGƯỜI THỜI NAY

I/ Lời dẫn

Tôi rất vui được nhà trường mời đến giảng giải Phật pháp. Đề tài "Thiền với đời sống người thời nay" này, tôi đã có giảng ở Đài Loan rồi, nhưng người Đài Loan và người Mỹ có cách sống khác nhau, vì vậy, góc độ mà tôi giảng hôm nay cũng sẽ không giống với lần trước. Đầu tiên, chúng ta cần phải tìm hiểu xem tại sao người thời nay cần phải tu thiền? Trong cuộc sống, chúng ta phát sinh những vấn đề rắc rối gì cần phải nhờ thiền trợ giúp? Thiền có tác dụng gì đối với người thời nay?

II/ Những vấn đề rắc rối của người thời nay

Những vấn đề rắc rối của người thời nay có thể chia làm bốn điểm:

1. Tính dao động trong đời sống của người thời nay quá lớn, người thời nay không có được đời sống tương đối an định như người xưa.

2. Khoảng cách trong quan hệ giữa người với người càng ngày càng xa, không còn cảm giác thân thiết như xưa, những tiếp xúc thân mật với nhau càng ngày càng ít.

3. Người thời nay nhờ vật chất phong phú nên đời sống không còn khó khăn như xưa, nhưng dục vọng con người không hề biết dừng nghỉ, vì muốn tìm cầu sự hưởng thụ xa hoa hơn, kích thích hơn nên đã sản sinh rất nhiều kiểu sống lạ lùng, quái đản.

4. Do không nắm được con đường phía trước của mình sẽ như thế nào nên người thời nay không có cảm giác an toàn đối với tương lai của mình, vì vậy, người thời nay thường sống trong tình trạng căng thẳng và bất an.

Nếu nghiên cứu sâu thêm về bốn hiện tượng này, chúng ta sẽ thấy rằng tuy người thời xưa và người thời nay có môi trường và đời sống khác nhau, nhưng tâm lý của con người thì hoàn toàn như nhau. Vấn đề mấu chốt là ở chỗ con

người luôn cảm thấy khổ sở và não phiền đối với đời sống của mình, hay nói cách khác là con người hoàn toàn bị động trong cuộc sống. Vấn đề này ngay thời Phật Thích Ca, Ngài đã nhìn thấy. Trên thực tế, từ xưa đến nay và mãi mãi về sau, sự khổ phiền trong cuộc sống không hề thay đổi. Nhưng ở đây, tôi muốn nêu thêm vài vấn đề rắc rối lớn nữa. Như là vấn đề trong đời sống gia đình, trong quan hệ hôn nhân, trong quan hệ giữa cha mẹ con cái v.v..., người thời nay xuất hiện nhiều rắc rối hơn so với người xưa. Nghề nghiệp và môi trường sống cũng phức tạp hơn xưa. Đây đều là những vấn đề khổ não của người thời nay. Tóm lại, đời sống người thời nay không dễ dàng chút nào.

III/ Làm thế nào để áp dụng Thiền giải quyết các não phiền?

Trong cuộc sống hiện nay, sự tiếp xúc giữa người với người phức tạp và rộng rãi hơn xưa rất nhiều, nhưng mỗi người đều vì lợi ích của chính mình hoặc đoàn thể của mình mà nỗ lực, tranh đoạt hay tính toán. Do vậy mà xuất hiện sự mâu thuẫn giữa người này với người kia

hay giữa đoàn thể này với đoàn thể kia. Những mâu thuẫn này phức tạp hơn và rõ rệt hơn xưa rất nhiều. Làm sao để giải quyết những vấn đề này? Người thời nay dùng cách khắc phục khó khăn, cải tạo hoàn cảnh, thay đổi đối tượng để giải quyết vấn đề. Dùng phương cách này tuy có thể giải quyết được một số vấn đề nhưng đồng thời sẽ xuất hiện càng nhiều vấn đề hơn.

Dưới đây tôi sẽ giảng giải cho quý vị Thiền sẽ giúp chúng ta giải quyết vấn đề như thế nào?

Thiền là gì? Theo người Ấn Độ, thiền là phương pháp quán chiếu nội tâm, quán chiếu nội tâm tức là nhìn vào tâm mình. Bất cứ vấn đề rắc rối nào phát sinh, chúng ta đừng quan tâm đến bản thân sự việc đó, mà nên nhìn lại xem tại sao việc này lại phát sinh trên chúng ta? Tại sao việc khó khăn này lại xảy ra? Và để giải quyết việc khó khăn này phải bắt đầu từ chính bản thân chúng ta.

Các tôn giáo ở Ấn Độ cổ xưa dùng phương pháp tu tập thiền định để giải quyết các phiền não, dứt trừ các thống khổ. Có lẽ mỗi

chúng ta đều có thể khi gặp việc gì đó vô cùng đau khổ hay vô cùng não phiền mà không tìm được đối tượng để phát tiết thì phương cách tốt nhất là đi ngủ một giấc. Nếu ngủ được thì khi thức dậy, tuy vấn đề có thể chưa giải quyết được, nhưng nỗi khổ trong tâm đã giảm đi rất nhiều. Tuy cách này không thể giải quyết vấn đề nhưng nó có thể giúp chúng ta giảm bớt đau khổ.

Tu tập thiền ở tầng bậc sơ cơ nhất có hiệu quả ngang với ngủ nghỉ. Vì khi tu thiền, chúng ta không phải đối diện hay suy nghĩ đến những việc rắc rối, não phiền đang xảy ra, có thể tạm thời để nó qua một bên. Dùng phương pháp tu thiền thu nhiếp thân tâm khiến nội tâm được yên tĩnh. Tiến thêm bước nữa, nương vào nội tâm yên tĩnh có thể làm cho chúng ta phát sinh trí tuệ giải quyết những việc phiền não. Bước đầu là đối mặt với phiền não, kế đó là giải quyết phiền não, thiền giúp mình từng bước nâng cao dũng khí và năng lực để đối mặt và giải quyết mọi não phiền.

Thế nên, phương pháp tu tập thiền định của Ấn Độ chia làm hai bước: Bước một là để việc phiền não qua một bên, bước hai là giải quyết phiền não. Có nghĩa là nhờ thiền định phát sinh trí huệ giải quyết được các vấn đề khổ não, vấn đề đã giải quyết thì phiền não không còn tồn tại nữa.

1/ Những vấn đề rắc rối trong hôn nhân và quan hệ gia đình

Ở phương đông, vợ chồng cãi nhau nhiều khi đòi ly hôn, nhưng không nhất định là sẽ thực sự ly hôn. Nhưng ở Mỹ, chỉ cần hai bên đồng ý là có thể ly hôn, sau đó tìm đối tượng khác kết hôn. Tôi nhớ có một cặp vợ chồng đến gặp tôi nói rằng họ không thể cùng sống chung với nhau được nữa, chuẩn bị ly hôn. Tôi hỏi họ: "Sau khi anh chị ly hôn rồi có định kết hôn nữa không?" Họ đáp: "Tụi con còn trẻ, nếu tìm được đối tượng thích hợp thì tự nhiên là sẽ lại tái kết hôn." Tôi hỏi: "Nếu lại phát sinh vấn đề tương tự như thế này thì anh chị làm sao?" Họ đáp: "Thì tụi con ly hôn nữa, rồi lại tiếp tục tìm đối tượng kết hôn." Tôi nói: "Nếu như vậy trong

một đời không biết anh chị sẽ ly hôn rồi lại kết hôn bao nhiêu lần, chẳng phải là phiền phức và khổ sở vô cùng sao. Sao không giải quyết luôn một lần dứt khoát thì có phải là đỡ phiền phức trong cuộc sống hôn nhân không." Họ hỏi: "Làm sao để giải quyết một lần dứt khoát?" Tôi nói: "Anh chị đến chỗ tôi học Thiền, học tĩnh tọa, dần dần anh chị sẽ biết làm thế nào để giải quyết mối quan hệ giữa hai người."

Giữa vợ chồng với nhau phát sinh xung đột, nguyên nhân phụ là mình không hiểu được bạn đời của mình, còn nguyên nhân chính là mình không hiểu chính mình. Cho nên khi phát sinh mâu thuẫn mình chỉ đổ lỗi cho đối phương, không thấy lỗi của mình. Sau khi tu tập thiền định, mình sẽ dần dần hiểu được mình, dần dần xem thấu tâm mình. Hiểu được mình rồi là mình đã giải quyết được phân nửa vấn đề mâu thuẫn của hai bên. Nếu cả hai vợ chồng đều tu tập thiền thì mọi vấn đề sẽ trở nên hết sức đơn giản, vì cả hai đều hiểu mình, mâu thuẫn sẽ nhanh chóng được giải tỏa. Nếu chỉ có một người tu tập thiền, những va chạm trong gia đình cũng sẽ giảm đến 80%. Bởi vì, chỉ cần một

người hiểu rõ mình, biết làm sao để đối xử chân thành với đối phương, tự nhiên sẽ dần cảm hóa bạn đời làm cho họ cũng biết thông cảm với mình. Có mấy chục cặp vợ chồng, hoặc ở Mỹ hoặc ở Đài Loan, phát sinh mâu thuẫn với nhau, nhưng nhờ đến học thiền với tôi mà quan hệ giữa họ chuyển biến tốt, không đến nổi dẫn đến ly hôn.

2/ Những vấn đề rắc rối trong cơ thể và tinh thần

Thời nay, trong 100 người được một hai người có tinh thần hoàn toàn ổn định đã là rất hiếm, phần lớn tinh thần đều hơi không bình thường, đương nhiên là không đến nổi phải vào bệnh viện tâm thần, nhưng tinh thần hơi bất bình thường là một trong những vấn đề rắc rối tương đối quan trọng của người thời nay. Nếu ai theo tôi học tĩnh tọa, học thiền, chỉ cần tu tập một tuần lễ thôi, nhưng vì bắt đầu hiểu được chút ít về chính mình, tự nhiên sẽ phát hiện ra tâm mình hơi không bình thường. Ngoài ra, người thời nay mắc rất nhiều các chứng bệnh như cao huyết áp, tim, tiểu đường v.v…, những

thứ bệnh này, người đời xưa rất ít mắc phải, nhưng nay đã trở thành bệnh thời đại. Gần đây lại xuất hiện rất nhiều người bệnh ung thư và bệnh Sida, bệnh Sida còn đáng sợ hơn bệnh ung thư nhiều. Hai loại bệnh này đều là bệnh thời đại. Nhưng dù là bệnh tinh thần hay bệnh cơ thể đều có liên quan đến bốn vấn đề rắc rối mà chúng ta đề cập ở trên. Vì người thời nay sống trong tình trạng căng thẳng, bất an, chạy đuổi theo những kích thích dục vọng mới dẫn đến những thứ bệnh này. Nếu chúng ta biết điều hòa thân và tâm mình thì những vấn đề não phiền này đều có thể giải quyết được dễ dàng.

Hai năm gần đây, có một giáo sư tâm lý học người Anh thường đến Thiền tự Đông Sơ của tôi tham gia các khóa tu thiền bảy ngày. Trước đó, ông có mở một cơ sở trị bệnh tâm lý bằng phương pháp tu thiền ở Anh, kết quả rất khả quan, nhưng ông vẫn cảm thấy trình độ của mình chưa cao nên quyết định đến Đài Loan tham gia các khóa tu thiền bảy ngày tại Thiền Tự Đông Sơ. Mỗi lần tham gia xong trở về nước, ông đều có thêm một số phương pháp trị bệnh tốt hơn. Dùng Thiền trị bệnh tâm thần không

phải là phát minh của ông, mà do khi ông đến Mỹ, ông gặp một người Mỹ từng học mấy năm Thiền ở Nhựt, sau khi trở về Mỹ, ông bắt đầu sử dụng phương pháp tu thiền phụ trợ cho việc trị bệnh tâm thần. Vị giáo sư tâm lý học người Anh này học theo cách của vị người Mỹ kia ứng dụng cho việc trị liệu tâm thần của mình ở nước Anh. Bệnh nhân của ông không phải là những người bệnh tâm thần đang điều trị ở bệnh viện tâm thần, mà là những người mắc các chứng bệnh về tâm lý, như là tinh thần rối loạn, mất quân bình, hoặc lo sợ vu vơ, lòng tin dao động, nghị lực sống giảm sút, đối với tương lai mờ mịt không biết làm gì, ý chí sa sút v.v…

Ngoài ra, theo kết quả thực nghiệm của hai vị bác sĩ người Nhựt, tọa thiền có thể giúp người nữ giảm béo, giảm huyết áp cho người bệnh cao huyết áp, tăng huyết áp cho người bệnh thấp huyết áp, có thể trị hết bệnh cho người bệnh tiểu đường, hay ít nhất cũng giúp người bệnh khống chế được bệnh tình, không để bệnh nặng thêm.

Tôi cũng có làm một thực nghiệm là dạy những phụ nữ mang thai tọa thiền, kết quả tốt đẹp 100%. Người phụ nữ ngay từ lúc cấn thai là có thể bắt đầu tọa thiền cho đến trước khi sinh một tháng, thậm chí cũng có thể tọa thiền cho đến cận ngày sinh, đương nhiên là tháng cuối cùng không ngồi dưới đất nữa mà ngồi trên ghế để thiền. Những người phụ nữ này sau khi sinh con, đứa bé thường rất ngoan, cơ thể khỏe mạnh, đầu óc lanh lợi, tỏ ra là những đứa trẻ vừa ngoan ngoãn vừa thông minh. Điều này có quan hệ đến trạng thái tâm lý khi người mẹ mang thai. Ngoài ra, có lần một đứa bé khoảng năm sáu tuổi theo người thân đến Thiền tự Đông Sơ, đột nhiên đau bụng mà không tìm ra nguyên nhân. Tôi dạy cháu tọa thiền, năm phút sau cháu xì hơi hai lần rồi hết đau bụng. Điều này cho ta thấy, tọa thiền có công dụng rất tốt trong việc điều chỉnh các cơ năng trong cơ thể. Thế nên, tọa thiền đối với trẻ em cũng rất tốt, nhưng trẻ thường thích chạy nhảy, thích đùa giỡn, cho nên không nên bắt trẻ ngồi lâu, tối đa là 15 phút thôi.

IV/ Tu thiền là điều cần yếu đối với người thời nay

Ngày xưa tu thiền là dành riêng cho người xuất gia ở trong non hoang núi thẩm ẩn tu, cho nên dân gian mới có câu: "Lão Tăng nhập định". Nhưng thời nay Thiền có xu hướng phổ cập khắp quần chúng. Người thời nay sống trong xã hội công thương nghiệp, đời sống hết sức bận rộn. Họ bận vì những thứ gì? Bận làm việc, bận chạy lẹ lẹ về nhà, bận xem ti vi, bận đi rạp chiếu bóng, bận đi du lịch, bận chăm sóc con cái, bận lo cho vợ cho chồng, bận đủ thứ lung tung, cái gì cũng bận. Nhất là ở Mỹ, cả đi chơi cũng trở thành việc bận rộn của họ. Mà những người càng bận là những người càng cần nhờ Thiền trợ giúp.

Mỗi lần gặp người nào bận rộn quá, tôi thường khuyên họ học tọa thiền, họ đáp: "Thưa Thầy, tụi con đã bận rộn thế này rồi, thời gian đâu, công sức đâu mà ngồi thiền chứ. Huống chi, tọa thiền là việc của người tu, đâu phải việc của tụi con." Tôi nói: "Người tu thời nay không còn giống với người tu thời xưa, người tu thời

nay cũng bận rộn không kém người thế gian, nhưng vì bận nên phải tọa thiền, chỉ có sau khi tọa thiền mới có thêm thời gian để làm những việc mà mình muốn làm." Các vị có tin không, người lúc nào cũng bận rộn thường mắc phải sai lầm, vì lúc bận quá không có thời gian để ý đến những chi tiết nhỏ, tâm cũng không ổn định, nên kết quả của việc làm thường không được tốt.

Theo một thống kê cho biết những ai tu tập tọa thiền, nếu như sáng sớm ngồi một thời thiền thì số lần nổi giận trong ngày sẽ giảm đi. Sau khi tọa thiền, tâm thường an định một thời gian. Thế nên, những người có nhiều việc bận rộn, nếu có thể nhín chút ít thời gian tọa thiền thì hiệu quả công việc làm sẽ tốt hơn nhiều, thời gian dùng giải quyết công việc đó cũng sẽ ít đi, và như vậy, thời gian rảnh rỗi sẽ nhiều hơn chút ít. Thủ tướng Nhựt Trung-tằng-căn mỗi ngày đều tọa thiền đều đặn. Ngày xưa, tổng thống Tưởng Giới Thạch cũng tọa thiền mỗi ngày. Khi bạn bận rộn, mệt mỏi quá thì chỉ có tọa thiền là có thể giúp đỡ bạn. Thế nên, đừng lầm cho rằng

tọa thiền là việc của những người không có việc gì làm như những người xuất gia mới làm.

V/ Tầng thứ Thiền

Thiền chia làm ba thứ bậc: Tầng thứ nhất gọi là Tĩnh tọa, tầng thứ hai gọi là Định, tầng thứ ba gọi là Thiền. Mấu chốt chân chính của Thiền là ở tầng thứ ba. Những hiệu quả và tác dụng giảng ở trên đều thuộc về giai đoạn Tĩnh tọa.

1/ Tĩnh tọa

Các vị có muốn biết tĩnh tọa phải ngồi như thế nào không? Tôi sẽ giảng cho quý vị một phương pháp rất đơn giản: Chỉ cần buông lỏng toàn thân, ngồi thẳng, ngồi ngay, đừng dựa vào ghế, nhắm mắt lại, đặt hai tay trên hai đầu gối. Buông lỏng toàn thân là điều cần yếu, sau đó bắt đầu buông xả nội tâm, đừng nghĩ gì hết là tốt nhất, nhưng nếu không thể làm được thì chuyên tâm nghĩ đến một câu mà thôi, bất kể câu gì cũng được, giả sử nếu như bạn đang nghĩ đến con trai bạn, bạn hãy nhiếp tâm niệm một câu "con trai dễ thương của ba, con trai dễ thương của ba…" cứ thế mà niệm suốt buổi

thiền. Nhưng chỉ được nghĩ đến một câu này mà thôi, không nên tiếp tục nghĩ "Con bây giờ đang làm gì? Con có nhớ ba không?…" Hoặc có thể nhiếp tâm vào bàn chân tiếp đất của mình, cảm nhận cảm xúc của bàn chân với nền đất. Chỉ cần ngồi như vậy 5 phút thôi, bạn sẽ cảm thấy cơ thể bạn dễ chịu hơn nhiều, áp lực tâm lý cũng giảm xuống. Tôi đã dạy cho các bạn một phương pháp đơn giản như vậy rồi đó, các bạn có thể về nhà và áp dụng phương pháp này để tĩnh tọa, tôi bảo đảm các bạn sẽ có được lợi ích rất lớn.

2/ Định

Cư sĩ Vương Minh Di, người phiên dịch cho tôi, nói rằng: Người thời nay dường như ráng hết sức mình để đi tìm sự kích thích, kích thích mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, thậm chí kích thích cả về tư tưởng quan niệm, càng kích thích càng khoái. Như những nhân vật Kim cang trong điện ảnh được làm thật lớn, hay như công ty Mai-tây-bá ở Nữu-ước, mỗi năm vào dịp du lịch đầu năm, họ làm những nhân vật bằng nhựa khổng lồ, nhiều người đổ xô nhau đi xem,

họ đi xem là để tìm kiếm sự kích thích cho con mắt của mình. Thông thường, người lớn tuổi hay người bị bệnh về tai thì lỗ tai mới hay bị lùng bùng, còn người trẻ tuổi hiếm mắc phải hiện tượng này. Thế nhưng, gần đây tôi được biết rất nhiều thanh niên Mỹ cũng bị bệnh lùng bùng lỗ tai. Tôi hỏi họ tại sao còn trẻ mà mắc bệnh này, họ đáp tại họ thích nghe nhạc rock, mở âm lượng lớn, nghe lâu, nghe nhiều tự nhiên mắc bệnh bùng tai. Họ nghe nhạc rock là để tìm sự kích thích ở tai, nghe nhỏ không đủ thỏa thích nên phải mở loa cho lớn. Nếu chúng ta tọa thiền đến trạng thái định thì rất dễ thỏa mãn các giác quan mắt, tai…, hơn nữa, những kích thích đến từ thiền định vi diệu hơn những kích thích bên ngoài rất nhiều.

Nhập định ở tầng đầu tiên gọi là "Quang âm vô hạn". Quang là ánh sáng, âm là âm thanh, vô hạn là không giới hạn. Nhưng ánh sáng và âm thanh ở đây không phải chỉ loại ánh sáng và âm thanh thô thiển ở thế giới bên ngoài, mà là chỉ ánh sáng và âm thanh phát ra từ nội tâm, không phải thứ ánh sáng phải mở mắt mới nhìn thấy, không phải thứ âm thanh phải nhờ lỗ tai

mới nghe được. Hơn nữa, những thứ được cho là đẹp đẽ, sang trọng nhất ở thế giới bên ngoài cũng không cách gì so sánh được với những thứ mà chúng ta nhìn thấy trong định. Có lần, một thanh niên tham gia khóa thiền bảy ngày, bắt đầu từ ngày thứ hai, cậu cứ ngồi mãi không đứng dậy cho đến hết ngày, và ngày nào cũng vậy cho đến kết thúc khóa tu. Tôi hỏi: "Con nhìn thấy gì vậy?" Cậu đáp: "Sau khi con ngồi một thời gian, đột nhiên con nhìn thấy bức tường trước mắt con hiện ra một thế giới, con bước vào và thế là con nhìn thấy thế giới này đẹp quá, yên tĩnh quá, thanh lương quá, trên thế giới chúng ta không có chỗ nào sánh bằng. Cho nên con thích lắm, mỗi lần ngồi thiền thấy thế giới này hiện ra là con liền đi vào để chiêm ngưỡng." Tôi dạy cậu: "Đây chỉ là cảm giác giả tạo và cảnh giới giả hiện, không có ý nghĩa thực, con không được dừng lại ở đó." Tuy đây chỉ là cảnh giả, nhưng nếu quý vị muốn tìm cảm giác kích thích, hoặc tìm kiếm cái đẹp thì cảnh giới này đẹp hơn rất nhiều lần so với thế giới hiện thực của chúng ta.

Ngoài ra, âm nhạc ở thế giới này chỉ có thể dùng lỗ tai nghe, nhạc Trung Quốc có 5 âm, nhạc Tây phương có 7 âm, âm vận vi diệu hơn thì không có. Loại âm nhạc trong cảnh giới "Quang âm vô hạn" nhân gian không thể nghe được, có thể dùng câu dân gian thường tán thán: "Nhạc khúc này chỉ có ở cõi trời, thế gian hiếm người diễm phúc được nghe." Âm nhạc này không chỉ có bảy âm, khi cất lên du dương, nhu hòa, dễ chịu, như thấm nhuần khắp châu thân người nghe, dường như từng lỗ chân lông đều tràn đầy cảm giác nhẹ nhàng, thanh thoát, khiến người nghe như quên cả sự tồn tại của thân thể.

Có thể nói thanh niên Mỹ hiện nay rất ít người chưa dùng qua những loại thuốc gây ảo giác (những thứ thuốc trong nhóm ma túy), trong những đệ tử gốc Mỹ của tôi, không có người nào không dùng qua các loại thuốc này. Tôi hỏi họ: "Dùng thuốc gây ảo giác có gì hay không?" Họ đáp: "Rất vi diệu, thế giới hoàn toàn biến đổi, có thể tạm thời quên hết mọi việc ở thế giới hiện thực bên ngoài, bước vào một không gian khác." Tôi nói: "Như thế có gì lạ

lùng đâu, khi tọa thiền đạt đến cảnh giới thân tâm chuyên nhất, ngoại cảnh và nội tâm dung hợp thì tự nhiên sẽ có cảm giác rời khỏi thế giới hiện thực."

Nói về kích thích thân thể thì kích thích về tính dục được xếp vào loại mãnh liệt nhất. Nhưng nếu tọa thiền, dù chưa đạt đến trình độ nhập định, chỉ cần đến cảnh giới khinh an thì sẽ thấy rằng sự kích thích trong quan hệ nam nữ không bằng 1/10 niềm vui khoái lạc của cảnh giới khinh an. Người nào chỉ cần một lần trải qua cảnh giới khinh an thì tự nhiên sẽ không còn hứng thú đối với những kích thích trong quan hệ tính dục nữa. Thế nên, cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh Sida chính là học tọa thiền.

Thứ nữa, người tọa thiền đối với vị giác cũng hết sức mầu nhiệm. Có thể nói là "Thiên trù diệu cung" (đầu bếp cõi trời dâng thức ăn ngon), có nghĩa là người tọa thiền được hưởng những món ăn vi diệu mà nhân gian không thể có. Tại sao người tọa thiền có được cảm giác này? Vì sau khi tọa thiền, nước miếng tiết ra nhiều

hơn lúc thường, nhờ vậy công năng tiêu hóa tốt hơn, ý muốn ăn mạnh hơn, cộng thêm lúc ăn, không có tâm tham, chỉ là ăn uống một cách tự nhiên, nhờ vậy cảm giác khi ăn cũng khác trước. Có lần trong khóa thiền bảy ngày, một cô gái trải qua một thời thiền rất tốt, lúc ăn cơm chiều, tôi hỏi cô: "Hôm nay con ăn ngon không?" Cô đáp: "Ngon lắm, từ trước tới giờ con chưa từng ăn một bữa cơm nào ngon như vậy."

Thế nên có thể thấy, đi tìm kiếm kích thích bên ngoài sao bằng học tọa thiền! Trong thế giới hiện thực này, muốn thỏa mãn hoàn toàn mọi ham muốn của mình không phải là việc dễ dàng. Hơn nữa, cái gì càng thỏa mãn được ham muốn của người thì cái đó càng làm tổn hại đến thân thể và nội tâm của người hưởng thụ. Kích thích càng nhiều thì tổn hại càng lớn, càng dễ dàng sinh bệnh. Nếu dùng phương pháp tọa thiền để thỏa mãn các giác quan của mình chứ không phải đi tìm kiếm sự kích thích để thỏa mãn chúng, thì sẽ rất có ích đối với cả thân và tâm chúng ta.

3/ Thiền

Thiền ở tầng thứ ba này là chỉ chữ Thiền trong Thiền tông, Thiền này có nghĩa là trí tuệ, cũng có nghĩa là không có trung tâm tự ngã (trung tâm tự ngã là cho mình là trung tâm, là quan trọng hơn hết thảy). Không có trung tâm tự ngã mới có trí tuệ chân thật. Nếu còn có trung tâm tự ngã thì dù có trí tuệ, trí tuệ này cũng không khách quan, chỉ mang tính chủ quan mà thôi. Nếu còn mang tính chủ quan thì trí tuệ này không phải là trí tuệ chân thật. Bởi vì, hễ còn có chủ quan tức sẽ còn dính dáng đến xung đột lợi hại, được mất với người khác. Cho nên, chúng ta có thể nói Thiền là một loại trí tuệ tuyệt đối khách quan. Mục đích và công năng thực sự của Phật pháp là ở chỗ tìm kiếm và khai phát trí tuệ. Do vậy, tất cả những phương pháp tu hành được chỉ dạy trong mọi kinh điển Phật giáo đều là để khai mở trí tuệ cho người học. Và để phá được trung tâm tự ngã, chúng ta phải ứng dụng các phương pháp tu hành. Có thể chia làm hai cách: Cách thứ nhất là bắt đầu từ tu định. Cách thứ hai thì hoàn toàn không cần phương pháp tu hành nào cả, chỉ cần

trực tiếp bóp nát, quăng bỏ hoàn toàn mọi vọng niệm và trung tâm tự ngã trong tâm mình. Cách thứ nhất là cách tu phổ thông, gọi là tiệm ngộ (ngộ từ từ). Cách thứ hai không phải ai cũng làm được vì nó không dễ dàng chút nào, gọi là đốn ngộ (ngộ nhanh hay ngộ tức khắc).

Tôi dùng một ví dụ để nói về pháp tu tiệm ngộ. Ví dụ chúng ta ở trong một căn nhà làm bằng kính, nhưng kính bị bụi bám dầy đặc, khiến chúng ta không nhìn được cảnh tượng bên ngoài. Tiệm ngộ giống như lau bụi cho mặt kính, phải kiên nhẫn lau chùi từng chút một cho đến khi mặt kính sạch sẽ hoàn toàn, thậm chí sạch đến nổi mặt kính trở nên trong suốt, có đó mà như không còn nhìn thấy nữa, khi phản chiếu thì thấy bóng hình hiện lên, nhưng bản thân mặt kính thì không biết ở đâu. Loại kính này chúng ta có thể thấy ở các tiệm ăn, không gian của tiệm ăn thực sự rất nhỏ, nhưng nhờ ba mặt đều thiết kế loại kính này nên có cảm giác nó rất rộng rãi. Lau kính đến khi kính trở nên trong suốt được ví như tiệm ngộ. Tiệm ngộ là dùng phương pháp tu định từ từ làm mỏng dần những phiền não vọng tưởng trong nội tâm và

làm yếu đi trung tâm tự ngã, cho đến cuối cùng là khiến chúng hoàn toàn tiêu biến.

Đốn ngộ so với tiệm ngộ đặc sắc hơn nhiều. Tôi cũng dùng ví dụ mặt kính bám bụi để nói rõ về pháp tu đốn ngộ. Ví dụ mặt kính bị bụi bám đầy không còn nhìn thấy gì bên ngoài nữa cả, chúng ta không cần phải lau bụi mà chỉ cần dùng một cục đá thật lớn đập nát nó, hay dùng bom làm cho nó nổ tung, kính mất rồi, không còn gì che lấp tầm nhìn của chúng ta nữa, thế là chúng ta có thể nhìn được xa, nhìn được khắp, thoải mái, khỏe khoắn, cũng không cần ngày sau mỗi ngày phải khổ sở lau chùi, giữ gìn nó nữa, vì các mặt kính che lấp chúng ta đã hoàn toàn tiêu mất. Cách này vừa nhanh gọn, vừa triệt để. Ví dụ này đại biểu cho trí tuệ của đốn ngộ, sức mạnh của trí tuệ này vừa xa, vừa lớn, vừa sâu, vừa rộng, không gì sánh bằng.

Phương pháp tu định gọi là thiền quán. Thiền quán có rất nhiều pháp tu, tôi không đủ thời gian để giới thiệu với quý vị. Còn phương pháp tu Thiền thì rất đơn giản, gọi là thiền cơ hay tham thiền. Khi Thầy giúp đệ tử tu hành thì

gọi là thiền cơ, khi đệ tử tự tu thì gọi là tham thiền. ★

BÀI 25.
VĂN HÓA THIỀN

∗ Lời Dẫn

Văn hóa bao gồm ba nội dung chính là tư tưởng, đạo đức và nghệ thuật. Thế nên, đề tài tôi giảng hôm nay là "Văn hóa Thiền" cũng sẽ nói về ba nội dung là lý luận tư tưởng của Thiền, thực tiễn đạo đức của Thiền và biểu hiện nghệ thuật của Thiền.

I/ Lý luận tư tưởng của Thiền

Tư tưởng Thiền khởi nguyên từ Ấn Độ nhưng trưởng thành ở Trung quốc, căn bản của nó bắt nguồn từ tư tưởng "Không", "Không" có nghĩa là mọi pháp đều do nhân duyên biến hóa mà thành. Tư tưởng "Không" này khi truyền đến Trung quốc thì được phối hợp với quan niệm "Vô" của đạo Lão. "Không" không phải là nghĩa "không gian", cũng không phải là nghĩa "hư không", mà là chỉ quá trình sinh diệt biến hóa từ có đến không hay từ không đến có của

tất cả pháp ở thế gian. Do các pháp luôn lưu chuyển biến hóa giữa có và không, chứ không phải vĩnh viễn không động, cho nên gọi là "Không". Trong Trung Quán Luận có câu "Nhân duyên sinh các pháp; Ta nói tức là không." Nghĩa là các pháp sinh diệt đều do nhân duyên, bản thân chúng không có tự tánh, thế nên gọi là "Không". Sau, Tổ Bồ-đề-đạt-ma truyền Thiền đến Trung Quốc, trong phẩm "Nhị Nhập Tứ Hạnh" do Ngài trước tác, có luận về nghĩa hai chữ "Không" và "Vô". Khi giảng về nghĩa chữ "Không", Ngài dùng câu "Vạn hữu tư Không" để giải thích tất cả hiện tượng đều là Không. Khi luận về chữ "Vô", Ngài liên hệ đến nghĩa của chữ Không, và Ngài dùng câu "Trong lý này, các tướng đều là Không, không nhiễm, không trước, không đây, không kia" để giảng rằng không có chỗ nào để chấp trước, không có chỗ nào để phân biệt.

Lục Tổ Huệ Năng trong Pháp Bảo Đàn Kinh nhấn mạnh nghĩa "Vô tướng", nghĩa này cũng xuất xứ từ chữ "Không" trong kinh Bát Nhã, Lục Tổ lấy chữ "Vô tướng" này trong Kinh Kim Cang. Vô tướng có nghĩa là nói muôn sự

muôn vật trong thế gian này đều là tướng giả, tướng Không. Tất cả các hiện tượng về vật chất, tư tưởng, ngôn ngữ, văn tự v.v… đều thuộc về Tướng. Nhưng những tướng này đều không thật sự tồn tại, nên gọi là "Vô tướng". Chữ "Vô" trong "Vô tướng" của Lục Tổ không phải là rời khỏi tất cả hiện tượng trong thế gian này để tìm kiếm một thế giới chân lý xuất thế gian khác, mà là chân lý nằm ở ngay trong các tướng giả ở thế gian này. Bản thân các hiện tượng chính là chân lý.

Dưới con mắt của người thường, mọi pháp ở thế gian đều là thật, nên có sự chấp trước về đây kia, được mất, tốt xấu, thiện ác v.v…, do đó mà phát sinh mọi thứ não phiền.

Còn trong mắt các nhà triết học và các nhà tôn giáo thì thế gian là không thật, chân lý vượt ngoài thế gian. Các nhà triết học tin tưởng có một cảnh giới "Hình nhi thượng" (vượt ngoài hình thể). Các nhà tôn giáo thì cho rằng có một cõi trời hay cõi thần vượt trên thế giới hiện thực. Họ tách hiện thực ra khỏi lý tưởng, tách người phàm ra khỏi thần thánh.

Nhưng Thiền trong Phật giáo thì khẳng định rằng hai thứ này không cần phân khai, và cũng không thể phân khai, tìm kiếm chân lý bên ngoài thế giới hiện thực là không thể được. Muốn ra khỏi thế gian thì phải ở trong thế gian, chân lý vốn không rời khỏi hiện thực. Mê thì là phàm phu, là thế gian. Ngộ thì thành Thánh, là xuất thế gian. Sự khác nhau giữa mê và ngộ là ở chỗ có thể nghiệm hay không thể nghiệm được bản thân các hiện tượng ở thế gian chính là chân lý và bản tánh của tất cả pháp đều là Không. Hễ thể nghiệm được thì là Ngộ, không thể nghiệm được thì còn mê. Đơn giản vậy thôi!

Thiền nhìn thế giới giống như người đi vào khu rừng nhìn tổng quát toàn khu rừng, chứ không phải chỉ nhìn chi tiết vào từng cành cây, chiếc lá, do vậy mà thế giới hiện tượng hiện ra một cách thứ tự, lớp lang, có sự biến hóa của thế giới tự nhiên, nhưng không tỏ ra phức tạp. Còn phàm phu thì chỉ biết quan tâm chú ý đến từng cành cây, từng chiếc lá, cho nên không tìm được đâu là đầu mối của chúng, rồi cảm thấy sao phức tạp quá. Giống như trong khu rừng, bao nhiêu là lá khô rơi rụng, rồi các cành cây

đan chen nhau v.v…, Thiền chỉ nhìn chúng như là một hiện tượng phát triển của tự nhiên, tất cả đều hiện ra một cách hài hòa, hợp nhất, nếu như nhân duyên đòi hỏi phải sắp xếp lại thì sắp xếp lại, nếu như nhân duyên không cho phép sắp xếp lại thì không quan tâm đến chúng. Nhưng phàm phu thì khác, lúc nào cũng lo lo sợ sợ, ăn ngủ không yên chỉ vì những việc hết sức nhỏ nhặt, thực sự chỉ là người tục tự chuốc lấy âu sầu, tự làm tăng trưởng phiền não cho mình. Chúng ta có thể sử dụng tư tưởng thiền trong cuộc sống hiện thực, dùng một thứ tâm vui vẻ, nhẹ nhàng mà nhìn mọi thứ xảy ra, chẳng cần phải lo lắng vì những thứ nhỏ nhặt như lông gà, vỏ tỏi mà quên đi một cái nhìn tổng thể, rồi làm cho cuộc sống của mình đầy ắp những gánh nặng và vô số những phiền não không đâu. Tiến thêm bước nữa, phải biết ngay cả bản thân cái tổng thể đó cũng không thực sự tồn tại, nó cũng chỉ là một hiện tượng tạm thời mà thôi.

Cho nên, dưới con mắt của nhà Thiền, thế giới vừa tồn tại vừa không tồn tại. Tồn tại là do tự thân sinh mạng tiếp nối không dừng,

nên cần phải tích cực tham gia vào cuộc sống hiện thực, trợ giúp cho thế giới hiện thực vận chuyển tự nhiên. Mặt khác, lại phải thuận theo nhân duyên, theo sức mình mà làm, gặp việc gì cũng tận tâm tận lực, nhưng không cưỡng cầu, như vậy mới không khiến mình tăng trưởng não phiền. Ngược lại, nếu đối việc đối người, gặp danh gặp lợi mà còn để tâm mong cầu quá cao thì sẽ không tránh khỏi sợ được sợ mất, hại mình hại người, rồi tự làm khổ sở vô lý. Cho nên, tư tưởng Thiền là muốn chúng ta dùng cái nhìn tổng thể mà nhìn thế giới biến hóa, đồng thời cũng thấu hiểu cái tổng thể này cũng chỉ là sự tồn tại tạm thời, hư giả mà thôi.

II/ Thực tiễn đạo đức của Thiền

Thiền Tông thuộc Phật giáo, cho nên thực tiễn đạo đức của Thiền vẫn là nương tựa trên tinh thần giới luật Phật giáo. Giới luật căn cứ vào nét riêng trong tư tưởng Phật giáo, đồng thời tham khảo pháp luật và đạo đức trong xã hội đương đại mà định ra: Những gì cần làm thì bắt buộc phải làm, những gì không cần thiết làm thì không nhất định làm, những gì không

được phép làm thì không được làm. Giới luật cũng dựa vào thân phận, địa vị khác nhau của mỗi người mà yêu cầu khác nhau, nên có chia ra giới luật cho người xuất gia và giới luật cho người tại gia, giới của tiểu thừa và giới của đại thừa. Giới tiểu thừa hay còn gọi là giới Thanh Văn, giới này được xác định làm cơ sở cho giới đại thừa, hay còn gọi là giới Bồ-tát. Giới đại thừa đặt định trên chuẩn mực cử tâm động niệm, còn giới tiểu thừa chỉ giới hạn trong phạm vi thân hành động và miệng thốt lời. Vì vậy, giới Đại thừa đòi hỏi nghiêm khắc hơn giới Tiểu thừa. Giới tiểu thừa chỉ cần giữ gìn thân miệng không ra khỏi quy định là kể như giữ giới thanh tịnh, còn giới Đại thừa chỉ cần khởi tâm không thanh tịnh liền bị kể là phá giới.

Giới luật truyền từ Ấn Độ đến Trung quốc, có rất nhiều điểm trùng lập. Giới Tiểu thừa thì có nhiều bản thuộc nhiều bộ phái khác nhau, giới Đại thừa cũng có nhiều nội dung đến từ những kinh luận khác nhau. Vì Phật giáo lưu truyền trải qua thời gian và địa phương khác nhau, nên những giới điều được áp dụng cho

Phật giáo Ấn Độ, khi đến Trung quốc có nhiều điểm không thể thực hiện được.

Đại Sư Bách Trượng Hoài Hải, đệ tử đời thứ tư sau Lục Tổ Huệ Năng, soạn "Thanh quy tòng lâm", có người phê bình Ngài không tuân theo luật định của cả Tiểu thừa lẫn Đại thừa, Ngài nói: "Tông ta không bị trói buộc trong Đại thừa Tiểu thừa, cũng không trái với Tiểu thừa Đại thừa. Tông ta đi con đường trung dung, ta chế định thanh quy là thuận theo thời nghi." Ý Ngài là Thiền tông không bị ước thúc trong những điều luật của Đại thừa Tiểu thừa, cũng không đi ngược lại tinh thần của giới luật Đại thừa Tiểu thừa, nhưng tham khảo thêm tập tục của Trung Quốc và điều kiện sống đương đại mà chế lập quy chế cho Thiền lâm. Ví dụ, Thiền viện của Ngài không có Phật điện thờ Phật, chỉ có Pháp đường để thuyết pháp và Tăng đường để chư Tăng tọa thiền và nghỉ ngơi. Theo giới luật Tiểu thừa, Tỳ-kheo không được khai khẩn đất đai trồng trọt, nhưng Ngài thì khuyến khích cuộc sống Thiền sinh làm nông, tự tuyên bố rằng: "Một ngày không làm, một ngày không ăn." Theo giới luật Tiểu thừa, Tỳ-kheo không

được nấu nướng trong Thiền viện, phải sống bằng khất thực. Nhưng Thiền viện thường được xây dựng nơi núi rừng hoang vắng, khất thực không tiện, vả lại, tập tục Trung quốc xem thường việc khất thực, nên không muốn chư Tăng, những người được họ tôn trọng, cũng đi khất thực, thế nên thiền sinh trong Thiền viện tự nấu ăn. Ngoài ra, theo giới luật, Tỳ-kheo không được ăn quá ngọ. Nhưng vào thời Ngài Trúc Đạo Sinh tại thế, một hôm, vua Tống Văn Đế cúng dường chúng Tăng, tuy lúc đó đã quá ngọ nhưng vua nói: "Mới đến ngọ thôi!" Ngài Đạo Sinh nói: "Hiện giờ ánh mặt trời vẫn mạnh mẽ, vua nói mới đến ngọ thì ai dám bảo quá ngọ." Do lời này của Vua mà từ đó chư Tăng bỏ qua giới điều quá ngọ không ăn.

Thanh quy Thiền viện trên nguyên tắc vẫn là tuân theo giới luật, chỉ là không phải cứng nhắc tuân giữ từng điều thẻo một trong giới điều. Đây là do ảnh hưởng từ tư tưởng phóng khoáng của Thiền, chỉ chú trọng trên mặt tổng thể, chứ không câu nệ tiểu tiết, chỉ cần không làm trái giới điều căn bản của Phật, giữ được tinh thần ít muốn, biết đủ, vui khổ

hạnh, biết hổ thẹn là được. Thiền tông chủ trương không sống tiêu cực, mà sống tích cực trong sự chất phác, tiết kiệm. Trong "Bách Trượng thanh quy", tổ chức sinh hoạt đoàn thể trong Thiền viện được quy định như sau: "Thành lập 10 vụ gọi là liêu xá, mỗi liêu có một người đứng đầu quản lý người và việc, ở đâu giữ bổn phận ở đó." Khi dạy đệ tử dụng tâm tu hành, Đại Sư Bách Trượng nói: "Đừng nhớ nghĩ, đừng theo duyên, buông xả thân tâm để thân tâm được tự tại."

Do tư tưởng Thiền xuất phát từ tổng thể nên mỗi một niệm mà chúng ta khởi lên đều kết hợp với trí tuệ thanh tịnh thực tại và Niết-bàn tịch tĩnh bất động, trí tuệ và Niết-bàn nương tựa nhau, không rời nhau. Tất cả những hành động của chúng ta, hoặc duỗi tay hoặc cất chân v.v… đều liên kết chặt chẻ với khắp mười pháp giới (mười pháp giới là tứ thánh và lục phàm), do vậy mà thái độ sống của chúng ta tự nhiên sẽ an định, hòa hợp và tích cực. Đó chính là nguyên nhân đời sống trong thiền môn vừa đơn giản chất phác, vừa sạch sẽ gọn gàng, vừa yên

tĩnh thanh nhàn, Thiền sinh luôn sống trong cảm giác đầy đủ và an tịnh.

III/ Biểu hiện của nghệ thuật Thiền

Nghệ thuật Thiền biểu hiện ở các phương diện như kiến trúc, hội họa, văn học v.v…

Về mặt kiến trúc, tôi lấy một số ví dụ tiêu biểu ở Nhựt, Trung Quốc, Đài Loan để nói về tinh thần nghệ thuật Thiền: Kiến trúc của các Chùa ở Kinh đô Nhựt mới nhìn thì giống như là mô phỏng phong cách đời Đường, trên thực tế, chúng mang nét kiến trúc đặc sắc giữa hai thời Ngũ đại và thời Tống, như chùa Đại Đức, chùa Tướng Quốc… Phong cách kiến trúc ở Nại Lương thì mô phỏng theo thời Đường, như chùa Pháp Long, chùa Đông Đại, chùa Đường Chiêu Đề. Các tự viện ở kinh đô có xu hướng nghiêng về tinh thần chất phác mộc mạc của Thiền, còn các tự viện ở Nại Lương thì có vẻ hoa lệ. Chùa Vĩnh Bình ở huyện Phúc Cang thì mô phỏng theo kiến trúc đời Tống nên đậm nét Thiền hơn những nơi khác. Ngoài ra, ở Bắc Kinh Trung Quốc còn một số kiến trúc theo đời Minh, ở Tiêu Sơn huyện Trấn Giang tỉnh Giang Tô có một số

kiến trúc thuộc cuối đời Minh đầu đời Thanh, tất cả đều mang nét mộc mạc của Thiền. Còn những loại kiến trúc khắc rồng vẽ phụng, làm mái cong, khắc hình lên tường… ở Cố Cung Bắc Kinh, hay những loại kiến trúc kiểu cung đình, màu sắc rực rỡ như đền thờ Trung Liệt ở Đài Loan v.v… thì không còn mang phong cách Thiền nữa. Kiến trúc Thiền phải mang nét mộc mạc, không hoa lệ, giữ nguyên màu sắc của cây gỗ, sử dụng mọi thứ theo tự nhiên.

Kế đến là nói về ngành hội họa, lịch sử hội họa Trung Quốc đã có cách đây mấy ngàn năm, nhưng đến thời Đường Huyền Tông mới xuất hiện luận thuyết về phương pháp vẽ tranh sơn thủy, nổi tiếng nhất là Vương Duy. Họa thuyết về tranh sơn thủy nhấn mạnh sự giản dị, chú trọng ở ý tranh. Ví dụ, nhà cửa được vẽ ẩn hiện sau núi rừng, nhân vật thì chỉ phác họa vài nét, và thủ pháp mượn mây nước, trăng sao làm nền, tất cả đều nhằm biểu đạt cảnh giới ý vượt ngoài tranh. Người xem tranh sẽ tùy theo tâm tình mỗi người mà hiểu ý tranh khác nhau. Loại vẽ tranh này dùng thủ pháp gián tiếp để truyền đạt cảnh ý, rất phù hợp với tinh thần Thiền tông.

Còn về vẽ nhân vật, ở thời kỳ đầu, hội họa Trung Quốc cũng chú trọng vẽ thực, vô tình phù hợp với pháp hội họa thời cổ đại phương Tây. Chúng ta có thể qua truyện Chiêu Quân cống Hồ mà biết rằng thời đó chú trọng thủ pháp vẽ thực. Nhưng về sau, hội họa phát triển, dần nghiêng về thủ pháp vẽ khoa trang, không thực, khác hẳn hoàn toàn với thủ pháp vẽ thực. Tranh La Hán thuộc về loại thủ pháp này. Tương truyền, Vương Duy thời Đường Huyền Tông từng vẽ 48 bức tựa đề "Tranh 16 vị La Hán", đồng thời với ông có Lư Lăng Già, cũng rất thích vẽ tranh 16 La Hán. Đời Hậu Nam Đường có Đào Thủ Lập, Vương Tề Hàn, đời Tiền Thục có Lý Thăng, Trương Huyền, Quán Hưu, đời Ngô Việt có Vương Đạo Cầu, đời Cận đại có thượng nhân Linh Nguyên v.v… đều có vẽ qua tranh La Hán. Hình tượng các vị La Hán này thay đổi theo sự tưởng tượng của mỗi người vẽ tranh, cách vẽ phô trương, nhân vật được vẽ biểu hiện nhiều nét kỳ đặc. Phong cách họa tranh La Hán có thể xếp vào loại độc đáo rất riêng. Thời đầu, tranh hay tượng La Hán chỉ có 16 vị, đến đời Tống thêm vào hai vị nữa thành

18 vị. Sau này, vào thời Ngũ đại, dòng dõi Ngô Việt Vương Tiễn đã đúc tượng 500 vị La Hán bằng đồng trên núi Thiên Đài. Tranh La Hán hay tượng La Hán về mặt mũi, trang phục, tư thế, mỗi vị đều mang nét riêng, không ai giống ai. Các vị La Hán này phần nhiều hiện các tướng quái đản như mặc áo phạch ngực, ý như đùa, tướng như giỡn, ăn mặc xốc xếch, ngoái tai, nghếch mặt, châu mày, liếc mắt, đá chân, nghiêng người v.v…, không có cử động đoan chính, uy nghi nghiêm trang, tướng mạo đường đường của một người xuất gia bình thường. Tại sao các nhà họa gia lại cố ý vẽ hay đúc tượng các Ngài kỳ quái như vậy? Nguyên nhân là vì các vị Họa sư muốn nương tựa vào hình tướng giải thoát của các vị La Hán mà biểu đạt một cách sống cởi mở, khoáng đạt, tự nhiên, theo duyên vui sống, bày tỏ một nội tâm tự tại, rộng sáng, phóng khoáng, không một niệm câu nệ.

Sau cùng, tôi giới thiệu với quý vị nghệ thuật Thiền qua phương diện văn học. Trong các tác phẩm văn học Trung Quốc, có rất nhiều thể tài, đề mục, cảnh ý được lấy từ ý Thiền, hay nhờ Thiền mà phát sinh cảm hứng. Các nhà thơ

thời Đường, thời Tống biểu hiện rất nhiều ý Thiền trong thơ của mình, nổi tiếng nhất có các đại thi gia Vương Duy, Bạch Cư Dị, Tô Đông Pha v.v… Tôi nêu ba ví dụ chứng minh:

Vương Duy (701-761), nhà thơ lớn đời Đường, sáng tác bài thơ "***Qua Chùa Hương Tích***", trong đó có bốn câu:

Chẳng hay Hương Tích chùa đâu,

Đi đôi ba dặm, lên đầu non cao.

Cây um, đường tắt vắng teo,

Núi sâu chuông vẳng, nơi nào tiếng đưa.

(Tản Đà dịch)

Nguyên văn chữ Hán:

過香積寺

不知香積寺

數里入雲峯

古木無人逕

深山何處鐘

Dịch âm:

Quá Hương Tích tự

Bất tri Hương Tích tự,

Sổ lý nhập vân phong.

Cổ mộc vô nhân kính,

Thâm sơn hà xứ chung.

Dịch nghĩa:

Qua chùa Hương Tích

Không biết chùa Hương Tích ở đâu?

Đi mấy dặm lên đến chỗ núi mây cao nhất.

Cây cổ thụ mọc um tùm không có vết đường tắt người qua lại.

Núi sâu, có tiếng chuông ở đâu ngân lên?

Đoạn thơ này không hề trực tiếp miêu tả cảnh trí chùa Hương Tích, mà dùng thủ pháp "mượn mây nước, nhờ trăng sao", chỉ tả cội cây già cao vượt mây xanh, từng áng mây trắng bao bọc đỉnh núi và tiếng chuông chùa Hương Tích vang vọng núi rừng, để lại không gian cho

người đọc tự phát huy trí tưởng tượng của mình mà tưởng tượng ra cảnh chùa Hương Tích. Điều này hoàn toàn phù hợp với tinh thần Thiền là tự mình tham ngộ ý thiền.

Giả Đảo (779-843), nhà thơ lớn đời Đường, sáng tác bài thơ "***Tìm ẩn giả không gặp***", gồm bốn câu như sau:

Gốc thông hỏi chú học trò

Rằng: thầy hái thuốc lò mò đi xa

Ở trong núi ấy thôi mà

Mây che mù mịt biết là đi đâu.

(Tản Đà dịch)

Nguyên tác chữ Hán:

尋 隱者不遇

松下問童子

言師採藥去

只在此山中

雲深不知處

Dịch âm:

Tầm ẩn giả bất ngộ

Tùng hạ vấn đồng tử

Ngôn sư thái dược khứ

Chỉ tại thử sơn trung

Vân thâm bất tri xứ.

Dịch nghĩa:

Dưới cây tùng hỏi thăm tiểu đồng,

(tiểu đồng) nói rằng thầy đã đi hái thuốc.

Chỉ ở trong núi này thôi,

nhưng mây dày nên chẳng biết chỗ nào.

Cảnh ý của bài thơ này là miêu tả cảnh tịch tĩnh, cảnh không vô ẩn trong cảnh động thực tại. Ý thơ này hình dung một bậc Thiền giả đã ngộ chỉ điểm cho một thiền sinh sơ cơ đang tìm đường vào cửa Thiền, nội dung có thể hiểu như sau: Hỏi: "Phật tính thanh tịnh ở đâu?" Đáp: "Chỉ cần bạn theo pháp tu hành, tuy chưa thể tự thân chứng ngộ, nhưng bạn phải giữ lòng tin vững chắc là Phật tính ở tại tâm mình, đợi đến lúc ngộ cảnh xuất hiện giống như mây mù tan

mất, mặt trời hiện rõ, tự nhiên bạn sẽ biết được Phật tính ở đâu.

Lôi Chấn, nhà thơ đời Tống, sáng tác bài "***Chiều quê***", nội dung gồm bốn câu như sau:

Ao chuôm cỏ nước đầy phè

Mặt trời gác núi lê thê sóng chiều

Mục đồng vắt vẻo lưng trâu

Miệng xinh thổi khúc nhạc nào vu vơ.

(Ngô Văn Phú dịch)

Nguyên tác chữ Hán:

村晚

草滿池塘水滿陂,

山銜落日浸寒漪。

牧童歸去橫牛背,

短笛無腔信口吹。

Dịch âm:

Thảo Vãn

Thảo mãn trì đường thủy mãn pha,

Sơn hàm lạc nhật tẩm hàn y.

Mục đồng quỵ khứ hoành ngưu bối,

Đoản địch vô xoang tín khẩu xuỵ.

Bài thơ này miêu tả tâm trạng viên mãn, đầy đủ, trọn vẹn, giống như miêu tả cảnh giới sau khi khai ngộ. Khi tâm cảnh đã đến cảnh giới viên mãn, thanh nhàn, tự tại rồi thì không nhất định phải có mục đích, có việc để làm, hơn nữa "có việc làm" hay "không việc làm" đều tốt đẹp, đều thỏa mãn cả. Như câu "Miệng xinh thổi khúc nhạc nào vu vơ", thổi hay hay không chẳng cần quan tâm, không cần nghĩ đến việc hay dở, tốt xấu. Đây chính là biểu hiện cảnh giới tâm không còn phân biệt, không còn phiền não, chấp trước nữa. Bài thơ này có thể được xem là miêu tả cảnh ngộ của Thiền. ★

BÀI 26.
TƯ TƯỞNG CHỦ ĐẠO TRONG LỤC TỔ ĐÀN KINH

I/ Khái quát

Lục Tổ Đàn Kinh lưu truyền nhiều bản khác nhau, ở đây tôi không bàn về điều này.

Hệ thống tư tưởng của Lục Tổ Đàn Kinh tuy lấy ý từ Kinh Bát Nhã, nhưng thực tế là biểu đạt quan điểm về Như Lai Tàng. Dùng trí tuệ Tánh Không trong kinh Bát-nhã để thực chứng Phật Tánh Chân Như, hay nói cách khác là Minh Tâm Kiến Tánh. Lục Tổ Đàn Kinh lấy ý từ Kinh Kim Cang Bát Nhã và Kinh Văn Thù Sư Lợi Thuyết Bát Nhã. Mục đích là để chứng minh "Tướng tuy không nhưng Tánh thì có", nhấn mạnh bản tâm và bản tánh là thực có. Lục Tổ Đàn Kinh dẫn giải kinh Bát Nhã là để dùng làm phương tiện quán chiếu và thực hành. Đây gọi là Bát Nhã Tam Muội và Nhất Hạnh Tam Muội.

Trong Lục Tổ Đàn Kinh có 6 lần dẫn giải kinh Duy Ma, tổng cộng nêu lên 5 quan điểm: 1. Đốn ngộ, 2. Thủ tâm và Trực tâm, 3. Những việc hằng ngày trong đi đứng nằm ngồi chính là tu hành, 4. Động tĩnh cùng một thể, 5. Không hai. Ngoài ra, trong Lục Tổ Đàn Kinh còn thấy tư tưởng của các kinh Bát Nhã, Phạm Võng, Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, Quán Vô Lượng Thọ, Đại Thừa Bản Tánh Tâm Địa Quán v.v…

Pháp môn tu tâm trong Lục Tổ Đàn Kinh gọi là "Pháp môn vô niệm", hay còn gọi là vô trụ, vô trước, vô tướng. Do vô niệm nên đắc trí tuệ, do vô trước nên lìa phiền não, do vô tướng nên chứng Phật tánh. Chuẩn mực sống trong Lục Tổ Đàn kinh là sám hối, phát nguyện và thọ tam quy. Chuẩn mực sống này được quy vào "Pháp môn vô tướng" trong thực tiễn tu hành.

II/ Lời mở

Truyền thống và tín ngưỡng xưa cho rằng Lục Tổ Đàn Kinh là tác phẩm ghi lại lời giảng của Lục Tổ Huệ Năng (638-713). Nhưng sau khi khai quật động Đôn Hoàng, tìm thấy bản khắc Lục Tổ Đàn Kinh, một số học giả Nhật Bản và Trung Quốc bắt đầu tranh luận về tác

giả Lục Tổ Đàn Kinh, rốt cuộc tác phẩm này xuất phát từ tư tưởng của Lục Tổ, hay do Ngài Thần Hội (668-760) ngụy tạo? Ở đây tôi không bàn về vấn đề này, mà chỉ thảo luận nội dung tư tưởng trong Lục Tổ Đàn Kinh mà thôi.

Lục Tổ Đàn Kinh được xếp vào quyển 48 trong Đại Chính Tân Tu Đại Tạng Kinh, gồm hai bản: Một bản gọi là "Nam Tông Đốn Giáo Tối Thượng Thừa Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Kinh Lục Tổ Huệ Năng Đại Sư Ư Thiều Châu Đại Phạm Tự Thí Pháp Đàn Kinh", gọi tắt là "Đôn Hoàng xuất thổ Lục Tổ Đàn Kinh", do đệ tử Lục Tổ là Thiền Sư Pháp Hải biên tập. Bản khác có tên là "Lục Tổ Đại Sư Pháp Bảo Đàn Kinh", bản này lưu truyền rộng rãi ở Trung Quốc xưa nay, do Tỳ Kheo Tông Bảo biên tập vào niên hiệu Chí Nguyên triều Nguyên. So sánh giữa hai bản thì bản ở động Đôn Hoàng đáng tin cậy hơn, hơn nữa bản của Tông Bảo thì cách hành văn lưu loát hơn nên có thể là do người sau thông qua nhiều đời lưu truyền, sao chép, sửa chữa biên tập mà thành. Hiện nay lại phát hiện thêm một bản ở Tào Khê, nhưng bản này thực ra cũng là một bản sao lại từ bản của Tông Bảo. Ba bản trên, mỗi bản về mặt văn tự đều có nét riêng,

đặc biệt là bản ở động Đôn Hoàng, thứ tự sắp đặt chương đoạn đều khác với hai bản kia. Điều này chứng minh rằng ba bản này xuất phát từ hai hệ thống khác nhau, nhưng cũng không thể quyết chắc rằng tư liệu gốc trong bản của Tông Bảo trễ hơn bản ở động Đôn Hoàng. Những điều này thuộc về phạm vi nghiên cứu của các học giả, ở đây tôi không luận chứng thêm.

Trong bài này, tôi chỉ chú trọng thảo luận nội dung tư tưởng trong Lục Tổ Đàn Kinh, tham khảo tất cả các bản khác nhau rồi tổng hợp lại trọng điểm của tác phẩm.

III/ Hệ thống tư tưởng trong Lục Tổ Đàn Kinh

Thiền Tông Trung Quốc được truyền từ Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma, Ngài đến Trung Quốc vào năm 527 và sau đó trở thành vị Tổ Thiền Tông đầu tiên của Trung Quốc. Tư tưởng của Ngài bắt nguồn từ bốn quyển Kinh Lăng Già. Ngài Tịnh Giác, đệ tử Ngài Thần Tú, soạn quyển "Lăng Già Sư Tư Ký" giới thiệu hệ thống truyền Thiền từ Ấn Độ đến Trung Quốc, đây cũng có thể được xem là Thiền Bắc Tông, lấy tư tưởng kinh Lăng Già làm chủ lực. Còn Thiền Nam

Tông của Lục Tổ Huệ Năng tuy cũng có tiếp thu tư tưởng kinh Lăng Già, nhưng chủ yếu là lấy tư tưởng kinh Kim Cang làm y cứ cho pháp Thiền của Ngài. Do vậy, nội dung trong Lục Tổ Đàn Kinh thể hiện đậm nét tư tưởng Như Lai Tàng (do ảnh hưởng hệ thống kinh Lăng Già), nhưng bản thân Lục Tổ lại nhấn mạnh công năng của Bát-nhã và trí tuệ. Theo lý thì tư tưởng Bát-nhã thuộc về tánh Không, có thể xếp vào phạm trù của triết học Trung Quán. Còn tư tưởng kinh Lăng Già thì nhấn mạnh Duy Thức, coi trọng Như Lai Tàng, thực tế là phát huy tư tưởng Như Lai Tàng làm trọng tâm, đây thuộc hệ thống Phật giáo đại thừa Ấn Độ. Vậy, Lục Tổ Đàn Kinh làm cách nào đem hai hệ thống Trung Quán và Như Lai Tàng hoàn toàn khác nhau này hợp lại làm một. Đây là một vấn đề lý thú đáng cho chúng ta thảo luận.

Thực ra, Lục Tổ Đàn Kinh dùng Bát Nhã làm phương pháp, lấy Như Lai Tàng làm mục tiêu. Dùng phương pháp quán Không của Bát Nhã để phá trừ những chấp trước phiền não, đạt đến mục đích "Minh Tâm Kiến Tánh". Minh tâm là tâm thanh tịnh không còn phiền não, kiến tánh là nhận ra Phật tánh, tánh mình cùng

tánh Phật không hai không khác. Phật tánh là tên khác của Như Lai Tàng, tâm thanh tịnh là tên khác của trí tuệ Bát nhã. Tư tưởng của Lục Tổ Đàn Kinh là dùng trí tuệ Bát-nhã đạt đến mục đích kiến tánh thành Phật. Minh Tâm và Kiến Tánh tuy khác tên, khác lập trường, kỳ thực là hai mặt của cùng một thể. Nếu thấy được cái này tự nhiên đắc cái kia, ngược lại, không nhận ra cái này thì cũng không biết được cái kia. Minh tâm tự nhiên sẽ thấy tánh (kiến tánh), thấy tánh tự nhiên sẽ sáng tâm (minh tâm).

Trung quán cho rằng: Nếu chứng trí tuệ Bát-nhã tức thấy các pháp tự tánh là Không, và đây là mục đích, không cần phải cầu thêm Như Lai Tàng, Phật tánh, Pháp tánh gì nữa cả. Nhưng theo hệ thống Như Lai Tàng thì Bát-nhã chỉ là công năng, không phải là bản thể. Công năng thì phải có chỗ phụ thuộc, thế nên phát sinh tư tưởng Như Lai Tàng và Phật tánh. Thế nên, Lục Tổ Đàn Kinh tuy thể hiện tư tưởng Bát-nhã, nhưng trên thực tế là lấy Như Lai Tàng làm căn bản.

IV/ Tư tưởng Bát Nhã trong Lục Tổ Đàn Kinh

Lục Tổ Đàn Kinh dùng hai bộ kinh trong hệ thống Bát Nhã, một là Kinh Kim Cang, hai là Kinh Văn Thù Thuyết Bát Nhã. Lục Tổ Đàn Kinh dẫn nội dung và các câu trong Kinh Kim Cang như sau:

Phẩm Hành Do: "Huệ Năng nghe đến câu "Nên không có chỗ trụ mà sinh tâm kia", tâm liền khai ngộ, mới hỏi khách tụng kinh gì, khách đáp: Kinh Kim Cang."

Cũng phẩm này: "Kinh nói: "Hễ có tướng đều là hư vọng."

Cũng phẩm này: "Tổ lấy ca sa che xung quanh không để người thấy, vì Huệ Năng nói kinh Kim Cang, đến câu "Nên không chỗ trụ mà sinh tâm kia", Huệ Năng ngay đó đại ngộ."

Toàn bộ phẩm Bát Nhã đều giảng về ý nghĩa Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật, đồng thời nhấn mạnh: "Phải tu hạnh Bát Nhã, trì tụng kinh Kim Cang, tự nhiên sẽ thấy tánh." Lại nói: "Ta vừa nghe kinh Kim Cang, tâm liền khai ngộ." Ngài gọi pháp môn này là "Bát Nhã tam muội".

Phẩm Định Huệ dẫn câu "Nhất Hạnh tam muội" trong kinh Văn Thù Thuyết Bát Nhã để giảng giải hai câu "trực tâm là đạo tràng" và "trực tâm là tịnh độ" trong kinh Tịnh Danh (tức kinh Duy Ma).

Đến đây chúng ta sẽ bàn luận về tư tưởng và mục đích các kinh điển trong hệ thống Bát Nhã mà Lục Tổ Đàn kinh dẫn giải. Đầu tiên, chúng ta cần chú ý đến câu "Nên không có chỗ trụ mà sinh tâm kia" (kinh Kim Cang). Câu này đóng vai trò quan trọng trong tư tưởng Lục Tổ Đàn Kinh và cũng là nguyên nhân chính khiến Lục Tổ trở thành vị Tổ vĩ đại nhất trong lịch sử Thiền Tông Trung quốc. Câu này tuy cũng là một câu tinh túy trong kinh Kim Cang, nhưng không phải là câu kinh quan trọng nhất. Những câu thường được bàn luận nhất trong kinh Kim Cang là "Không có tướng pháp cũng không có tướng phi pháp", "không nên chấp pháp cũng không nên chấp phi pháp", "chẳng phải pháp cũng chẳng phải phi pháp". Những câu này dùng để phá trừ chấp trước, không chấp không cũng không chấp có; chấp có đương nhiên là thuộc về có, chấp không cũng rơi vào mé của "có", "không" và "có" là đối nhau mà lập.

Nhưng câu mà Lục Tổ tâm đắc nhất và thọ dụng nhiều nhất là câu "Nên không có chỗ trụ mà sinh tâm kia", câu này nghĩa là tuy "không có chỗ trụ" mà có "tâm kia". Tâm này là tâm trí tuệ, không trụ là không trụ trong tâm phiền não, tuy không trụ trong tâm phiền não nhưng vẫn có tâm trí tuệ. Vì muốn thấy Phật tánh thanh tịnh phải có trí tuệ, và muốn cứu độ chúng sinh cũng cần trí tuệ, cho nên thuộc về "có" chứ không phải "không". Nếu nối câu này với các câu trước thì sẽ có nghĩa là: Bồ-tát sinh tâm thanh tịnh trang nghiêm cõi Phật mà không thấy có trang nghiêm cõi Phật mới gọi là trang nghiêm cõi Phật, cũng có nghĩa là làm tất cả việc thiện mà không thấy có làm tất cả việc thiện mới gọi là làm tất cả việc thiện. Thế nên, "tâm kia" trong câu "nên không có chỗ trụ mà sinh tâm kia" chính là nói tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh là tâm trí tuệ không chấp trước, Lục Tổ nghe câu kinh này khai ngộ tức là tâm Ngài đã tương ưng với tâm trí tuệ. Có điều, Kinh Kim Cang không chủ trương khai ngộ là thấy được Phật tánh, mà cho là bản thân khai ngộ chính là mục đích cuối cùng, điều này có chỗ khác biệt với chỗ thể ngộ của Lục Tổ.

Còn câu "Hễ có tướng đều là hư vọng", câu này phải nối với hai câu trước và sau nó mới giải thích đúng ý nghĩa của nó. Nó có nghĩa là đừng cho thân tướng của Như Lai là Như Lai, vì Như Lai không thể dùng thân tướng để đo lường và giới hạn được. Như Lai là tất cả tướng mà không là tướng nào cả, không thể nhận định một tướng cố định nào đó là Phật, là Như Lai. Phải không chấp trước tất cả các tướng mới thật là thấy Như Lai. Thế nên, phía dưới là hai câu: "Nếu thấy các tướng chẳng phải tướng tức thấy Như Lai". Nhưng Lục Tổ Đàn Kinh cho rằng "tướng" là hư vọng, nhưng tâm tánh là thực có, cho nên Lục Tổ Đàn Kinh nói: "Biết bản tâm mình, thấy bản tánh mình", "tánh không sinh diệt". Bản tâm bản tánh không sinh không diệt này không hề thấy trong Kinh Kim Cang. Vậy, tư tưởng chính trong Lục Tổ Đàn Kinh là "tướng tuy không nhưng tánh thì có", tư tưởng này tương đồng với tư tưởng trong kinh Lăng Già.

Trong Lục Tổ Đàn Kinh không nhắc đến tên kinh Văn Thù Thuyết Bát Nhã, nhưng có nhắc đến "Nhất hạnh tam muội", pháp môn này xuất xứ từ kinh Văn Thù Thuyết Bát Nhã. Hơn nữa, Tứ Tổ Đạo Tín có nói "Muốn vào đạo,

muốn an tâm phải dùng pháp môn phương tiện", tức là Tứ Tổ đã dùng pháp môn tu hành trong "Nhất hạnh tam muội" của kinh này, dùng câu "tâm niệm Phật chính là Phật" của kinh này để nói rõ về nghĩa "Tâm chư Phật là đứng nhất" trong kinh Lăng Già. Kinh Văn Thù Thuyết Bát Nhã dạy: "Trước khi bước vào cảnh giới Nhất hạnh tam muội thì phải ở chỗ không nhàn, xả bỏ loạn tâm, không chấp tướng mạo, cột tâm nơi một vị Phật, chuyên niệm danh hiệu của Ngài. Sau khi đã vào cảnh giới Nhất hạnh tam muội thì pháp giới là một tướng, cột duyên nơi pháp giới, đây gọi là Nhất hạnh tam muội…. Duyên pháp giới này, không thối, không hoại, không nghĩ bàn, không ngại, không tướng." Có thể thấy rằng, Lục Tổ Đàn Kinh dùng pháp môn Nhất hạnh tam muội không phải để thể hiện tư tưởng Bát-nhã, mà là dùng nó làm mục đích tu hành, chú trọng bản thân ý nghĩa của Nhất hạnh tam muội, chứ không coi trọng phương pháp làm sao để đắc tam muội. Thế nên, Lục Tổ dạy: "Đi đứng nằm ngồi, ở tất cả chỗ đều thường thực hành một trực tâm", Kinh Văn Thù Thuyết Bát Nhã không hề nói điều này, mà đây là cảnh giới của Kinh Duy Ma, cũng có thể nói

rằng pháp giới là một tướng, không ngăn ngại, cũng không có tướng. Vì không ngăn ngại nên mọi việc làm hằng ngày đi đứng nằm ngồi đều ở trong tam muội. Về sau, "Vô Môn Quan" dựa trên ý này mà kết luận rằng: 'Na-già thường đại định' là công dụng của trí tuệ. (Chú thích: Na-già có nghĩa là rồng, dùng rồng để dụ cho Phật, ý là chư Phật thường ở trong định).

Còn cái tên "Bát-nhã tam muội" mà Lục Tổ dùng trong Lục Tổ Đàn Kinh thì không thấy trong kinh nào cả, chỉ nghe Lục Tổ dạy: "Tu Bát nhã hạnh, trì tụng Kinh Kim Cang thì sẽ nhập vào pháp giới thậm thâm và Bát Nhã tam muội". Bát Nhã hạnh là lìa tất cả cảnh mà không sinh diệt, có thể "đến đi tự do, thông dụng không ngại", nó chính là đại trí tuệ "không trụ, không đến, không đi", dùng trí tuệ này quán chiếu tất cả pháp mà có thể "không nghĩ, không nhớ, không chấp", đó chính là Bát-nhã tam muội thấy tánh thành Phật. Lục Tổ đặc biệt nhấn mạnh "Ma-ha Bát-nhã Ba-la-mật" và dạy đại chúng dùng tâm thanh tịnh mà chuyên niệm câu này thì sẽ đắc trí tuệ. Khi niệm không phải chỉ dùng miệng niệm, mà phải "tâm và miệng tương ưng", đây là một trong những phương

pháp tu hành mà Lục Tổ dạy. Ngài dạy: Ma-ha là tâm lượng rộng lớn như hư không, không có bờ mé, không một pháp có thể được, vì tự tánh là chân không. Nhưng Lục Tổ lại nhắc nhở chúng ta đừng lầm cho rằng không là không tâm tĩnh tọa rồi rơi vào vô ký không, tức là, phải làm sao vừa đối với tất cả pháp đều không chấp trước, vừa không được để tâm trống rỗng. Phương pháp tu hành này khẳng định quan điểm "Nên không có chỗ trụ mà sinh tâm kia", đồng thời cũng phủ định quan niệm cho "trầm không trệ tịch" là ngộ cảnh (trầm không là rơi vào cảnh giới rỗng không, trệ tịch là kẹt trong cảnh giới tịch lặng). Ngộ trong thiền tông là thân tuy ở trong cuộc sống sống động hằng ngày mà tâm không bị ngoại cảnh làm ảnh hưởng.

V/ Tư tưởng kinh Niết Bàn và kinh Duy Ma trong Lục Tổ Đàn kinh

Như Lai Tàng tùy theo các kinh khác nhau mà có tên khác nhau, ví dụ như Phật tánh, tự tánh, pháp tánh, bản tánh, Như Lai tàng, pháp tàng, chân như, thanh tịnh tâm v.v… , tuy tên khác nhau nhưng đều đại biểu cùng một

nghĩa. Trong Lục Tổ Đàn Kinh có đoạn Lục Tổ giải thích diệu nghĩa kinh Niết Bàn cho Tỳ Kheo Ni Vô Tận Tạng, và lúc đầu Ngài đến chùa Pháp Tánh ở Quảng Châu chính là lúc Pháp Sư Ấn Tông đang giảng kinh Niết Bàn. Tư tưởng "tất cả chúng sinh đều có Phật tánh" là xuất xứ từ Kinh Niết Bàn, điều này cho thấy vào thời Lục Tổ rất nhiều người tin tưởng vào quan điểm mỗi chúng sinh đều có Phật tánh.

Trong Lục Tổ Đàn Kinh cũng có vài chỗ dẫn giải kinh Duy Ma, ví dụ:

Phẩm Bát Nhã: "Kinh Duy Ma nói: Ngay lúc đó hoát nhiên đốn ngộ, liền nhận được bổn tâm."

Phẩm Nghi Vấn: "Cho nên Phật dạy: Tùy theo tâm tịnh mà cõi Phật tịnh" (câu này xuất xứ trong kinh Duy Ma, phẩm Phật quốc).

Phẩm Định Tuệ: "Như kinh Tịnh Danh nói: "Trực tâm là đạo tràng, trực tâm là tịnh độ." (Câu này xuất xứ trong kinh Duy Ma, phẩm Bồ-tát và phẩm Phật quốc).

Phẩm Định Tuệ: "Như Xá Lợi Phất ngồi tĩnh tọa trong rừng lại bị Duy Ma Cật quở trách"

(Câu này xuất xứ trong kinh Duy Ma, phẩm Đệ tử).

Phẩm Định Tuệ: "Nên Kinh nói: Khéo phân biệt được các pháp tướng mà nơi đệ nhất nghĩa thường chẳng động" (Câu này xuất xứ trong kinh Duy Ma, phẩm Phật quốc).

Phẩm Hành Do: "Phật pháp là pháp không hai" (Câu này xuất xứ trong kinh Duy Ma, phẩm Pháp môn không hai).

Qua các dẫn chứng trên, chúng ta thấy kinh Duy Ma có ảnh hưởng lớn đối với Lục Tổ Đàn Kinh. Lục Tổ sử dụng tổng cộng năm quan điểm trong kinh Duy Ma: Một là đốn ngộ, hai là tịnh tâm và trực tâm, ba là tu hành ở ngay trong cuộc sống hằng ngày và bốn oai nghi đi đứng nằm ngồi, bốn là động tĩnh cùng một thể, năm là pháp không hai.

Tư tưởng đốn ngộ có thể là từ tư tưởng của Giáo tướng tông diễn rộng ra. Trong lịch sử Phật giáo, thời gian từ Ấn Độ đến đời Đường Trung Quốc, rất nhiều Tăng sĩ thuộc Giáo tướng tông nghiên cứu và diễn giải tính chất của các kinh điển và phân loại tầng thứ của các kinh. Phần lớn đều nhận định rằng Đức Phật dùng

pháp đốn giáo là pháp trực tiếp để độ những người thượng căn, dùng pháp tiệm giáo là pháp thứ lớp để độ những người trung và hạ căn. Lục Tổ Huệ Năng vừa nghe một câu kinh "nên không chỗ trụ mà sinh tâm kia" liền lập tức khai ngộ, tình trạng này ứng với câu "ngay lúc đó hoát nhiên đốn ngộ, liền nhận được bổn tâm" trong kinh Tịnh Danh, đây chính là đốn ngộ. Cho nên, Lục Tổ trong Lục Tổ Đàn kinh có năm lần nhắc đến từ "đốn giáo" để hình dung về pháp môn của Ngài, và cũng khẳng định rằng "đốn thấy chân như bản tánh là đốn ngộ Bồ-đề", những quan điểm này đều là ngộ từ kinh Duy Ma.

Lục Tổ dùng từ trực tâm và chân tâm để giải thích về trí tuệ, cho trí tuệ là tác dụng của Phật tánh và tâm thanh tịnh, gọi tự tánh bất động là "định". Thế nên, Ngài gọi quan hệ giữa định và tuệ giống như đèn và ánh sáng, không có ánh sáng thì không gọi là đèn, nếu là đèn thì nhất định phải có ánh sáng, nó là pháp không hai. "Trực tâm" chính là thanh tịnh tâm, có tâm thanh tịnh thì chắc chắn sẽ thông qua trí tuệ mà thấy được Phật tánh, đây là thể dụng không hai. Nếu thực hành trực tâm thì nhất định tâm

sẽ thanh tịnh, tâm đã thanh tịnh thì chắc chắn sẽ thấy Phật tánh. Cho nên, Ngài thường khuyên người không nên chấp trước tất cả các pháp ở ngoài tâm, như thế sẽ lìa được phiền não và chứng bồ-đề.

Sống một đời sống bình thường chính là tu hành, đây cũng là tông chỉ tu hành của Thiền Nam tông (Trung quốc), người tu phải tự lao động kiếm sống. Đồng thời, phương pháp này cũng có lợi cho việc phổ cập Phật giáo rộng rãi ra thế gian. Ngoài ra, bản thân Lục Tổ cũng khai ngộ khi vừa nghe một câu trong kinh Kim Cang. Ngài vốn là một tiều phu đốn củi, khi đến đạo tràng của Ngũ Tổ thì chỉ làm những việc lặt vặt trong bếp, sau khi khai ngộ lại ở lẫn trong nhóm thợ săn giúp việc cho họ. Thế nên, Ngài không hề cho rằng phải tọa thiền, tu hành theo thời khóa v.v… mới có thể minh tâm kiến tánh, chỉ cần ngay lúc sống hiện tại không dính mắc tất cả pháp, như thế thì tâm mình cùng với tâm Phật không hai, không khác. Vì vậy, Ngài dẫn câu "như Xá Lợi Phất ngồi tĩnh tọa trong rừng lại bị Duy Ma Cật quở trách" để chứng minh cho quan điểm của Ngài. Và Thiền Tông từ đó cũng

dựa vào tư tưởng này mà đề xướng và mở ra một cục diện tu hành khác hẳn Phật giáo Ấn Độ.

Lục Tổ chủ trương động tĩnh là một thể. Theo quan niệm của người bình thường thì động và tĩnh là hai hiện tượng hoàn toàn đối nghịch nhau, lúc động thì không thể tĩnh, lúc tĩnh thì không thể động. Nhưng Lục Tổ cho rằng trong mọi hoàn cảnh, thân có thể theo cảnh mà động, tâm trí tuệ cũng sẽ ứng theo cảnh mà động, nhưng tâm thể chân như thì luôn luôn bất động. Tuy vậy, đừng lầm cho rằng tâm trí tuệ thật sự động theo cảnh, trí tuệ chỉ phản ảnh cảnh chứ không dính mắc cảnh, phản ảnh là một hiện tượng của bản thân ngoại cảnh, còn dính mắc là tác dụng của phiền não trong nội tâm. Vì tác dụng của trí tuệ chỉ đóng vai trò phản ảnh cảnh nên không thể nói nó động theo cảnh. Giống như ảnh trong gương, bóng trong nước, ảnh và bóng không có quan hệ gì với bản thân của gương và nước. Nói như vậy không có nghĩa là phủ định tác dụng phản ảnh này, ngược lại, tác dụng này có vai trò rất lớn, nó cho thấy rằng Phật pháp ứng dụng trong thế gian chứ không phải trốn tránh thế gian. Thiền Tông sở dĩ có thể trở thành một tông phái chính trong

Phật giáo Trung quốc và dù trải qua thời gian lâu dài vẫn được đại chúng ưa thích chính là vì nó đã thể hiện được tinh thần của Phật dạy là giống như hoa sen ở trong bùn mà không nhiễm mùi bùn, dù ở trong ngoại cảnh biến động mà vẫn giữ được tâm thái an nhiên chẳng động.

Trong kinh Duy Ma, 33 vị Bồ tát nêu lên 33 quan niệm khác nhau để giải thích về pháp môn "không hai", nhưng tất cả đều dùng hai quan niệm hoặc hai sự vật tương đối nhau để thuyết minh đạo lý vừa chẳng phải một vừa chẳng phải hai. Mọi học vấn ở thế gian, dù triết học, tôn giáo hay khoa học khi bàn về bất cứ hiện tượng hay quan niệm nào đều phải dùng đến thuyết tương đối hoặc pháp nhị phân (phân làm hai). Cho dù nói về thuyết nhất nguyên cũng dùng pháp nhị phân, vì nói về "hai" là nói về sự đối lập, còn nói về "một" thì không thể rời hai, vì "một" nếu rời "hai" thì không thể thành lập được, vì muốn biết về một thì phải tìm từ số nhiều hay tìm từ số hai, hoặc là phải nhìn từ tất cả hiện tượng mới thấy được toàn bộ bản thể của nó. Nếu muốn nói về một thì nhất định phải đề cập đến hai hoặc nhiều. Thế nên, bất luận là đứng trên lập trường nào cũng đều

có chỗ đối lập với nó, đây là lý do mà kinh Duy Ma nêu lên quan điểm bất nhị (không hai). Bất nhị không có nghĩa là một, cũng không có nghĩa là hai, nó thật sự là "không hai". Có thể nói hai là mặt bên kia của một, một là toàn thể của hai. Có một thì chắc chắn phải có sự tồn tại của hai, có hai thì nhất định không thể lìa một. Pháp môn không hai này xuất hiện rất nhiều trong Lục Tổ Đàn kinh, như định tuệ không hai, động tĩnh không hai, thiện ác không hai, chúng sinh và Phật không hai, thế gian và xuất thế gian không hai v.v… Trong phẩm Phó chúc, Lục Tổ dạy chúng 36 pháp đối cũng là dùng pháp môn không hai này. Khi sử dụng 36 pháp đối thì phải dùng công dụng của trí tuệ, công dụng này xuất xứ từ tự tánh thanh tịnh. 36 pháp đối này là 36 cặp đối nhau về quan niệm và sự tướng, sử dụng 36 pháp đối này là để lìa hai bên, ứng duyên tiếp vật được thông đạt tự tại. Trên thực tế, đây là một cách dùng khác của pháp môn không hai.

VI/ Những tư tưởng của các kinh khác trong Lục Tổ Đàn Kinh

Những kinh điển thuộc về hệ thống Như Lai Tàng mà chúng ta thấy trong Lục Tổ Đàn Kinh, ngoài kinh Niết Bàn và kinh Duy Ma còn có các kinh khác như Phạm Võng, Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, Quán Vô Lượng Thọ, Đại Thừa Bổn Sinh Tâm Địa Quán v.v…

Phẩm Bát Nhã, bài Vô tướng tụng câu đầu tiên "Thuyết thông và tâm thông" là xuất xứ từ kinh Lăng Già, phẩm Nhất thiết Phật ngữ tâm.

Phẩm Bát-nhã và phẩm Tọa thiền: "Kinh Bồ Tát Giới nói: Bổn tánh ta vốn tự thanh tịnh". Kinh Bồ Tát Giới là tên khác của kinh Phạm Võng.

Phẩm Bát-nhã: "Tất cả cây cỏ, hữu tình vô tình đều được thấm nhuần". Câu này xuất xứ trong kinh Pháp Hoa, phẩm Dược thảo dụ.

Phẩm Cơ duyên: "Nếu ngộ pháp này, một niệm tâm khai, ấy là khai Phật tri kiến". Đây là Lục Tổ dùng tâm pháp giải thích nghĩa kinh Pháp Hoa.

Phẩm Sám hối, Lục Tổ dẫn bài kệ tam quy y trong phẩm Tịnh hạnh của kinh Hoa Nghiêm: "Trong kinh rõ ràng nói là quy y tự tánh Phật, chẳng nói quy y Phật khác. Tự tánh Phật chẳng quy y thì đâu còn chỗ nào để quy y nữa."

Phẩm Nghi vấn: "Lúc Thế Tôn ở trong thành Xá Vệ thuyết kinh Dẫn Hoá Tây Phương, rõ ràng từ đây đến đó chẳng xa. Nếu nói theo tướng thuyết, tính theo số dặm thì có mười vạn tám ngàn." Đoạn này dẫn kinh Quán Vô Lượng Thọ và kinh A Di Đà.

Phẩm Sám hối dẫn tứ hoằng thệ nguyện của Bồ-tát: "Chúng sinh vô biên thệ nguyện độ, phiền não vô tận thệ nguyện đoạn, pháp môn vô lượng thệ nguyện học, Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành." Đây là dẫn kinh Đại thừa Bản Sinh Tâm Địa Quán.

Tôi nêu những dẫn chứng trên là để nói lên những ý nghĩa sau:

Câu "Thuyết thông và tông thông" hay thường gọi tắt là "thuyết thông tông thông" là để nói về giáo lý và sự chứng ngộ. Nếu không có kinh nghiệm chứng ngộ thực tế thì sẽ

không thể thật sự hiểu được giáo lý thậm thâm của Phật. Ngược lại, người hiểu thấu kinh điển chắc chắn là người đã chứng ngộ. Cho nên, Huệ Năng là người không hề có học vấn, không trải qua một sự giáo dục nào, nhưng Ngài có thể nghe hiểu được kinh Kim Cang, có thể giảng giải giáo nghĩa kinh Niết Bàn, đem những gì Ngài hiểu biết về Phật pháp giảng dạy cho người, làm thành bộ Lục Tổ Đàn Kinh. Điều này cho thấy rằng thực chứng và giáo nghĩa tương ứng với nhau, làm thành cho nhau. Chỉ cần thông đạt một thứ thì cả hai thứ sẽ cùng thông đạt. Thế nên, từ xưa đến nay, trong Phật giáo lưu truyền hai câu nổi tiếng là "từ Thiền ngộ Kinh" và "nương Kinh ngộ Thiền". Huệ Năng giảng dạy Lục Tổ Đàn Kinh là "từ Thiền ngộ Kinh", còn lúc Ngài nghe kinh Kim Cang được khai ngộ là "nương Kinh ngộ Thiền". Thiền còn gọi là Tông, là chỉ Phật tánh cùng tự tánh không khác. Đây là biểu hiện tư tưởng Như Lai Tàng.

Tư tưởng kinh Phạm Võng thuộc hệ thống kinh Hoa Nghiêm, nên cũng giống như kinh Hoa Nghiêm chủ trương tâm thanh tịnh là gốc. Tâm thanh tịnh chính là Phật tánh có sẵn của tất cả chúng sinh, nên kinh Duy Ma gọi nó

là bản tâm. Nói khai ngộ chính là ngộ bản tâm thanh tịnh hay bản tánh sẵn có của chúng sinh. Tâm tánh này còn gọi là Phật tánh, Phật tánh vô cùng kiên cố và đầy đủ sức mạnh cảm hóa. Phật tánh này ở chúng sinh gọi là Như Lai Tàng, vì bên trong nó ẩn chứa Phật tánh xưa nay, tức là trong tâm của mỗi chúng sinh đều ẩn chứa Phật tánh sẵn có của chính mình. Nếu có thể trong một niệm dứt bặt tất cả chấp trước, phan duyên, vọng tưởng thì ngay đó gọi là "Đốn thấy chân như bản tánh", nhận ra chúng sinh cùng Phật không hai không khác. Tâm thanh tịnh này xuyên suốt tư tưởng Lục Tổ Đàn Kinh. Thế nên, pháp môn tối tôn, tối thượng, tối đệ nhất trong Lục Tổ Đàn Kinh chính là pháp môn dạy người sáng tâm mình, thấy tánh mình.

Phẩm Thí dụ trong kinh Pháp Hoa là để chỉ Phật pháp bình đẳng, nhưng vì căn cơ chúng sinh có cao thấp nên nhận được lợi ích có nhiều ít. Lục Tổ Đàn Kinh nói rằng nước mưa (trong phẩm Thí dụ) là dụ cho Phật tánh, như nước mưa tưới khắp cỏ cây, tất cả chúng sinh hữu tình vô tình đều nhận được lợi ích, Phật tánh cũng vậy, có ở tất cả chúng sinh, cho đến chúng sinh vô tình cũng có Phật tánh. Tuy nhiên,

giống như những loại cỏ cây nhỏ yếu, nếu như gặp phải một trận mưa lớn chẳng những không được lợi gì mà còn gặp phải tai họa hư hoại. Do vậy, Lục Tổ nói pháp môn của Ngài giống như mưa lớn, người căn cơ yếu kém nghe được chẳng những không khai ngộ mà còn phát sinh chướng ngại. Vì vậy, Ngài nhấn mạnh rằng tuy tự tánh của chúng sinh cùng Phật không hai, nhưng người tiểu căn tiểu trí sẽ không dám tin điều này.

Kinh Pháp Hoa nói Phật Tri Kiến là để chỉ Phật đã thành. Phật Tri Kiến là tất cả những gì Phật biết, tất cả những gì Phật thấy, là công năng trí tuệ đã viên mãn của Phật, chứ không phải là những kiến thức hay những phiền não chấp trước của chúng sinh. Do vậy, Lục Tổ giải thích Phật Tri Kiến là nội dung của pháp Thiền. Nhưng kinh Pháp Hoa không hề nói rằng khai ngộ Phật Tri Kiến đồng nghĩa với kiến tánh và khai ngộ như Lục Tổ nói. Vậy, kiến tánh và khai ngộ của Lục Tổ có đồng nghĩa với khai ngộ Phật Tri Kiến trong kinh Pháp Hoa không còn là điều chúng ta phải nghiên cứu thêm. Theo lập trường của Lục Tổ thì hai điều này là đồng nghĩa với nhau.

Vì kinh Hoa Nghiêm chủ trương tịnh tâm duyên khởi nên được Lục Tổ xem trọng. Phẩm Tịnh hạnh trong kinh Hoa Nghiêm nói về tự quy y là chỉ tự bản thân mình quy y Tam Bảo, rồi sau đó nguyện cho tất cả chúng sinh cũng biết quy y Tam Bảo và nhận được lợi ích từ Tam Bảo, chứ không hề khẳng định tự quy y Tam Bảo là quy y Tam Bảo nơi tự tâm mình. Nhưng Lục Tổ lại giải thích tự quy y Tam Bảo là quy y Tam Bảo nơi tự tâm. Nếu xét theo tư tưởng căn bản của kinh Hoa Nghiêm thì Lục Tổ giải thích như vậy cũng vẫn hợp lý. Có điều Lục Tổ lại mượn quan điểm "bổn nguyên tự tánh thanh tịnh" của kinh Phạm Võng để giải thích bài kệ Tam Quy Y của kinh Hoa Nghiêm.

Vào thời Lục Tổ, ở Trung Quốc, niềm tin và tư tưởng về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà rất thịnh hành. Lục Tổ chủ trương khai mở thế giới tự tâm và tự tánh của chính mình. Quan niệm và phương pháp tu tập này tự nhiên sẽ tạo ra sự xung đột với tín ngưỡng cầu sinh Tây phương Tịnh độ. Tịnh độ tông chú trọng nhờ Phật lực vãng sinh Phật quốc, còn Thiền tông chủ trương tự tịnh tâm mình, ngay đó đốn ngộ, chẳng lập văn tự, không cầu pháp

ở ngoài tâm, cũng không thấy ngoài tâm có Phật. Thế nên, Lục Tổ cần phải biện luận về tín ngưỡng tịnh độ của Ngài với tín ngưỡng Tịnh độ của Phật tử đương thời. Vì Ngài không thể phủ nhận giá trị pháp môn Di Đà nên mượn những lời trong kinh Quán Vô Lượng Thọ để luận chứng cho quan điểm của mình. Như câu "Phật A Di Đà cách đây không xa, khi các ông cột niệm thật thấy cõi kia là tịnh nghiệp đã thành", Lục Tổ chỉ chú trọng vào một điểm "tịnh nghiệp" trong câu này. Cho nên Ngài nói nếu có thể tự tịnh tâm mình tức là trừ được mười ác nghiệp, niệm niệm thấy tánh thì cõi Phật A Di Đà cách đây không xa. Sau này, có người giải thích rằng đây là tư tưởng "tự tánh Di Đà, duy tâm Tịnh độ" và bỏ qua quan niệm phải tu ba thứ phúc nghiệp mà kinh Quán Vô Lượng Thọ chủ trương. Dựa vào câu kinh dẫn chứng ở trên, chúng ta có thể thấy rằng tư tưởng Tịnh độ Di Đà cũng thuộc về hệ thống Như Lai Tàng, như nói rằng quá khứ Phật Di Đà là Tỳ Kheo Pháp Tạng, Pháp Tạng có nghĩa là kho tàng chứa tất cả pháp, có hàm nghĩa Như Lai Tàng ở trong đó. Nhưng Lục Tổ không chấp nhận quan điểm người mang tâm bất thiện

cũng có thể niệm Phật vãng sinh, Ngài cho rằng trước tiên phải tự tịnh tâm mình, sau đó mới có thể vãng sinh Tịnh độ.

Tứ hoằng thệ nguyện trong kinh Đại Thừa Bổn Sinh Tâm Địa Quán là căn bản của giới Bồ Tát, cũng được xem là hạnh nguyện chung của tất cả Bồ Tát phát nguyện thành Phật. Phát tâm đại thừa cầu thành Phật đạo chính là Sơ phát tâm của Bồ Tát. Nếu muốn cầu thọ giới Bồ Tát trước phải sám hối, phát nguyện, sau đó thọ tam quy, Lục Tổ dựa vào điều này để khuyên người thực hiện pháp môn của Ngài. Có điều, trước mỗi câu tứ hoằng thệ nguyện, Ngài thêm chữ "tự tâm" và "tự tánh". Vì tự tâm là tâm trí tuệ quảng đại vô lượng, tự tánh là Phật tánh thanh tịnh, bất động, không chướng ngại. Thế nên, phát nguyện độ vô lượng chúng sinh không phải là ngoài tâm thật có chúng sinh để độ, đoạn tất cả phiền não không phải là ngoài tâm thật có phiền não để đoạn, tu học tất cả pháp môn không phải là ngoài tâm thật có pháp môn để học, thành Vô thượng Phật đạo không phải là ngoài tâm thật có Phật đạo để thành. Nếu thấy ngoài tâm có chúng sinh, có phiền não, có pháp, có Phật thì sẽ thành pháp có hai, không

phải pháp không hai, đó là chấp trước, là phan duyên, không được giải thoát tự tại.

Nhưng cũng vì vậy mà tạo ra rất nhiều sự hiểu lầm. Như: Tự mình vẫn còn ở trong phiền não mà nói không có phiền não và cũng không cần đoạn phiền não; bản thân không hiểu Phật pháp mà cho rằng không có Phật pháp để học; không có khả năng cứu giúp chúng sinh mà nói ngoài tâm không có chúng sinh cần độ; không biết Phật đạo là gì mà nói không cần thành Phật. Thế là rơi vào tà kiến, hay như Lục Tổ nói, đó là những tâm tà mê, cuồng vọng, bất thiện, tật đố, tà độc v.v…

VII/ Thực tiễn tu tâm trong Lục Tổ Đàn Kinh:

Pháp môn tu tập trong Lục Tổ Đàn Kinh gọi là pháp môn vô niệm (không niệm), hạnh tu hành trong Lục Tổ Đàn Kinh là hạnh vô niệm. Những danh từ mang chữ vô (không) xuất hiện rất nhiều trong Lục Tổ Đàn Kinh. Như phẩm Bát-nhã có các từ không trụ, không đến, không đi, không niệm, không nhớ, không chấp, không tướng. Trong phẩm Bát-nhã có các câu lấy vô niệm làm tông, vô tướng làm thể, vô trụ làm

bổn. Phẩm Sám hối có vô tướng sám hối, vô tướng tam tự quy y giới v.v…

Từ vô niệm xuất hiện đầu tiên trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, nhưng chúng ta không biết Lục Tổ có chịu ảnh hưởng từ Đại Thừa Khởi Tín Luận không. Kinh Kim Cang có một câu cũng ám chỉ nghĩa vô niệm, đó là câu "tâm quá khứ không thể được, tâm hiện tại không thể được, tâm vị lai không thể được." Lục Tổ không dùng từ vô tâm mà dùng từ vô niệm, có thể là Ngài sợ chúng ta không phân biệt được chữ tâm này là tâm thanh tịnh hay tâm nhiễm trước. Lục Tổ dùng từ tự tâm là chỉ tâm thanh tịnh, còn vô niệm có nghĩa là niệm trước, niệm hiện tại, niệm sau, niệm niệm không bị nhiễm các phiền não ngu mê, kiêu ngạo, tật đố v.v…, cũng không bị ngoại cảnh trói buộc. Thế nên, tâm không nhiễm gọi là vô niệm.

Câu "không trụ, không đến, không đi" là để giải thích ý nghĩa câu "Ma-ha Bát-nhã Ba-la-mật", nó chứng minh rằng dùng đại trí tuệ sẽ vượt qua tất cả phiền não, nên Lục Tổ nói "phá vỡ năm uẩn trần lao phiền não". Đại trí tuệ này không phải trước đây không có bây giờ mới có,

cũng không phải bây giờ có rồi dừng lại mãi mãi ở đây, không rời đi đâu cả. Đại trí tuệ này không thể nói có, cũng không thể nói không có, không thể dùng bất cứ sự định nghĩa nào có thể định nghĩa về nó được. Nếu chúng ta biết vận dụng đại trí tuệ này thì tâm chúng ta sẽ không dừng lại ở bất cứ ý niệm nào, cũng không bị bất cứ ý niệm nào dẫn dắt. "Không trụ" là chỉ hiện tại, "không đi" là chỉ quá khứ, "không đến" là chỉ vị lai. Tức là, ở mỗi niệm đều không có ngã, đây chính là nghĩa vô ngã. Lục Tổ dạy chúng ta "không nhớ, không chấp", nếu có nhớ, có chấp là đối với niệm hay sự việc quá khứ, hiện tại, vị lai còn có lấy có bỏ, tức là còn có phiền não. Thế nên, Lục Tổ dạy "Dùng trí tuệ quán chiếu, đối với tất cả pháp không lấy không bỏ tức là sẽ thấy tánh thành Phật đạo."

Từ "vô tướng" là lấy từ kinh Kim Cang. Kinh Kim Cang có câu "Hễ có tướng đều là hư vọng" và câu "Không tướng ngã, không tướng nhân, không tướng chúng sinh, không tướng thọ giả. Thế nên Tu Bồ Đề, Bồ Tát nên lìa tất cả tướng." Tướng ngã là chỉ trung tâm tự ngã, tướng nhân và tướng chúng sinh là chỉ ngoại cảnh xung quanh, tướng thọ giả là chỉ thời gian

sống trên thế gian của chúng sinh. Bốn tướng này là chỉ mối quan hệ và các hiện tượng xảy ra với chúng sinh trong thời gian và không gian. Những thứ này gọi là tất cả tướng. Chỉ có rời tất cả tướng mới có thể thấy được tâm chân như vô thượng. Thế nên, Lục Tổ dạy chúng ta dùng vô niệm để đắc trí tuệ, dùng vô tướng để chứng Phật tánh. Vô tướng là lìa tất cả tướng tương đối của nội tâm và ngoại cảnh, của thể và dụng.

VIII/ Thực tiễn sống trong Lục Tổ Đàn Kinh:

Đệ tử Phật sống theo chuẩn mực tam vô lậu học Giới, Định, Tuệ. Dùng giới nhiếp thân, dùng định nhiếp tâm, dùng trí tuệ dẫn dắt hành vi của thân tâm. Đây là nguyên tắc bất biến của Phật pháp. Trước khi thọ giới phải phát nguyện, sám hối. Phát nguyện là nguyện tiếp nhận Phật pháp tu hành Phật đạo, như Tứ hoằng thệ nguyện. Sám hối là thành khẩn sám hối tội chướng ba đời. Phàm phu sau khi thọ giới rồi vẫn có thể phạm giới, cho nên cần phải sám hối. Mỗi lần phạm lỗi là mỗi lần sám hối, như vậy sẽ khiến cho sự giữ giới lần lần thanh tịnh, số lần phạm giới sẽ lần lần ít đi. Lục Tổ cũng khuyến

khích pháp này, cho nên mới có phẩm Sám hối trong Lục Tổ Đàn Kinh. Phẩm này bao gồm ba phần là sám hối, phát nguyện và thọ tam quy y giới. Nhưng Lục Tổ dạy có điểm khác với kinh điển, đó là Ngài nhấn mạnh quan điểm vô tướng. Vô tướng có nghĩa là không có pháp ở ngoài tâm, tất cả pháp đều từ nội tâm hiện ra, quy y Tam Bảo cũng là quy y tự tâm, dùng tự tâm mình mà quy y Giác, quy y Chánh, quy y Tịnh. Quy y Giác, Chánh, Tịnh chính là quy y Tam Bảo.

Cách thông thường là dùng phương pháp tọa thiền để đạt được định và tuệ, nhưng quan niệm của Lục Tổ thì khác. Thường người ta cho rằng tọa thiền không ngoài phương pháp thiền quán, tức là dùng các pháp quán tưởng khác nhau để đạt được định tuệ, như là dùng các pháp quán sổ tức, quán bất tịnh, quán ngũ đình tâm v.v… để đạt đến cảnh giới thân tâm nhất như hay cảnh giới vượt ngoài thân tâm. Nhưng Lục Tổ phê bình các phương pháp tu này. Ngài cho rằng không nên chấp tâm, không nên chấp tịnh, cũng phải là không động. Chấp tâm là vọng tưởng, chấp tịnh cũng là vọng tưởng. Còn không động thì chỉ có tự tánh mới thật sự không động. Thế nên Ngài dạy: "Tâm niệm không khởi

gọi là tọa, thấy tự tánh bên trong không động gọi là thiền", hay "bên ngoài lìa tướng là thiền, trong tâm chẳng loạn là định". Quan niệm tọa thiền của Ngài khác với thứ lớp thiền quán theo truyền thống xưa. Theo truyền thống phải theo thứ lớp thiền quán, tìm chỗ yên tĩnh ngồi yên, nhiếp tâm vào một phương pháp cố định làm cho tâm tán loạn dần dần giảm bớt, đến khi tâm tán loạn tiêu hết thì nhập vào cảnh định. Còn Lục Tổ dạy tọa thiền không phải là ngồi thiền, mà là ngay nơi tâm mình không khởi tạp niệm, thấy được tự tánh bất động, đó là tọa thiền. Nếu đạt đến trình độ này thì tự nhiên nội tâm không loạn, gọi đó là định. Và Ngài khẳng định đây mới thật sự là Thiền, thật sự là định. Nhìn từ bên ngoài thì đó là Thiền, nhìn vào bên trong thì đó là định. Trên thực tế, tọa thiền và thiền định của Lục Tổ đều chỉ chung một cảnh giới mà thôi, đó là sáng tâm thấy tánh (minh tâm kiến tánh). ★

BÀI 27.
Ý THIỀN VƯỢT NGOÀI NGÔN NGỮ

I/ Lời dẫn

Thiền tông Trung Quốc đến giai đoạn đầu thời Nam Tống, tông Lâm Tế xuất hiện Thiền sư Đại Huệ Tông Cảo (1089-1163), Ngài đề xướng pháp thiền thoại đầu. Tông Tào Động xuất hiện Thiền sư Hoằng Trí Chánh Giác (1091-1157), Ngài đề xướng pháp thiền Mặc chiếu. Đây là hai viên ngọc quý của Thiền môn đời Tống. Pháp thiền thoại đầu cho đến nay vẫn được xem là một phương pháp ứng dụng tu thiền rất sống động ở Trung quốc và Nhật bản. Thiền Mặc chiếu lưu truyền ở Trung quốc một thời gian không lâu, đến Nhật bản thì trở thành một pháp tu thuộc tông Tào Động nhưng chỉ chú trọng tọa thiền mà thôi.

Công án thoại đầu đến nay vẫn là một phương pháp tu thiền rất quen thuộc trong giới Phật giáo Trung quốc. Còn thiền Mặc Chiếu cho dù ở các tự viện thuộc tông Tào Động cũng rất

ít người biết. Thực ra ngay từ cuối thời Minh, các bậc Thiền đức trong tông Tào Động phần lớn cũng dùng pháp niệm Phật và thoại đầu để tham thiền, đến nỗi không còn phân biệt được rốt cuộc tông này thuộc tông Lâm Tế hay tông Tào Động. Đây là động cơ thúc đẩy tôi giảng giải bài Minh Mặc Chiếu của Thiền sư Hoằng Trí Chánh Giác để làm sáng tỏ pháp tu Mặc Chiếu của tông Tào Động.

Từ ngày 27/11 đến ngày 02/12 năm 1980, tôi tổ chức tuần Thiền thất ở chùa Đông Sơ (Newyork), liên tiếp 5 đêm giảng hết 58 câu 232 chữ trong bài Minh Mặc Chiếu (toàn bài Minh gồm 72 câu 288 chữ, ở tuần thiền thất này, tác giả chỉ giảng 58 câu đầu, là phần đã được dịch qua tiếng Anh. Đến năm 1982, bài giảng này được chỉnh lý thành văn, biên tập trong quyển Phật Tâm, do Nhà xuất bản Pháp Cổ xuất bản).

Vì lúc giảng giải, tôi cố gắng tránh dẫn chứng kinh điển để không gây cảm giác xa lạ cho thính giả, và khi giảng cũng không để ý lắm đến cách dùng từ ngữ, đến nỗi khi đọc lại bài giảng ghi lại từ băng ghi âm (cư sĩ Ngô Lệ Hoàn ghi), chính tôi cũng cảm thấy bài giảng không

lớp lang lắm. Mười năm sau, cư sĩ Ngô Lệ Hoàn lại đưa bản thảo đã chỉnh sửa từ băng ghi âm nhờ tôi chỉnh lý lại. Một là kính trọng tấm lòng của cô, hai là tôi thấy tự mình phải có trách nhiệm với bài giảng của mình, nên đã chỉnh sửa lại từng chữ từng câu. Dưới đây là bài giảng về bài Minh Mặc Chiếu mà tôi đã chỉnh sửa rồi:

Lặng lẽ quên lời,

Rỡ rỡ hiện tiền.

"Lặng lẽ" là sự tịch tĩnh trong nội tâm, "rỡ rỡ" là sự sáng suốt rõ ràng của tâm địa. "Quên lời" là không dùng lời nói cũng không khởi tâm nghĩ suy. Chúng ta khi trầm lặng thì tuy miệng không nói nhưng trong tâm không chắc là không khởi vọng niệm, như vậy không thể gọi là "quên lời". "Hiện tiền" là hiển hiện rõ ràng không sai sót một ly một tý. Nghĩa là, tất cả những hiện tượng thấy nghe trước mắt mình đều được hiển hiện đúng như thật tướng của nó. Nếu có thêm một ý kiến chủ quan nào thì hiện tượng trước mắt mình sẽ không còn hiện ra đúng như thật tướng của nó.

Hai câu này vừa là phương pháp tu thiền, vừa là sự thể nghiệm khi tu thiền.

"Lặng lẽ quên lời" là không có ngôn ngữ cũng không có đối tượng, cho đến không có cả sự máy động trong tâm niệm. Trước tiên tách mình ra khỏi ngoại cảnh, kế đó tách hiện tại ra khỏi quá khứ, vị lai, cuối cùng là tách niệm hiện tại ra khỏi niệm quá khứ, niệm vị lai.

"Rỡ rỡ hiện tiền" là đạt được sự sáng suốt rõ ràng trong nội tâm sau khi đã "quên lời". Đầu tiên là biết được niệm khởi niệm diệt trong tâm, kế đó là niệm vừa khởi liền phát giác ngay, cuối cùng chỉ còn một tâm thanh tịnh sáng rỡ giống như một mặt gương lớn sáng bóng, không nhuốm một chút bụi nhơ nào.

Cách dụng công tu tập trong thiền Mặc chiếu có thể dùng pháp tu chặt, cũng có thể dùng pháp tu lỏng. Pháp tu chặt là người tu thiền phải dùng ý chí của mình đè nén vọng niệm không cho khởi lên, và phải phấn khởi tinh thần không cho hôn trầm, tư thế ngồi phải ngay ngắn, lưng thẳng, cổ thẳng, giữ chặt thân tâm, nhiếp niệm nơi một cảnh, lâu dần sẽ đến cảnh giới "quên lời".

Nhưng có một số người lại thích hợp với cách tu lỏng. Cách tu lỏng là người tu thiền

dùng ý thức của mình, hoặc cố ý hoặc vô ý buông lỏng toàn thân, buông lỏng cả cơ thể và tinh thần, sau đó không khống chế vọng niệm, cũng không đuổi theo vọng niệm, không sợ niệm khởi, không lo cảnh duyên, chỉ buông lỏng thân tâm, không nhớ quá khứ, chẳng nghĩ vị lai. Không đè không khởi, đạm bạc thanh tịnh, dần dần sẽ đi vào cảnh giới Mặc chiếu (lặng lẽ mà sáng rỡ).

Lúc soi rộng khắp,

Thể tại linh nhiên.

Lúc bạn dụng công tu hành, nếu vẫn còn thấy thời gian có lâu mau là chưa đạt đến trình độ "lặng lẽ". Nếu ở trong cảnh "lặng lẽ" sẽ không thấy thời gian mau chậm, chính bạn cũng không cảm nhận có sự tồn tại của thời gian. Không có thời gian tức là thời gian vô hạn, thời gian vô hạn có nghĩa là cái nhanh vô cùng đồng nghĩa với cái chậm vô cùng. Nếu bạn cho rằng bạn đã đến cảnh giới "lặng lẽ", nhưng bạn vẫn còn có khái niệm về thời gian, điều đó chứng minh rằng bạn không thật sự đạt đến cảnh giới "lặng lẽ" này, vì trong tâm bạn, niệm vẫn còn động. Vì còn có niệm khởi diệt nên mới cảm

thấy có thời gian. Nếu niệm sinh diệt không còn thì thời gian cũng sẽ tiêu mất. Như Đại Sư Thái Hư, có một đêm Ngài tọa thiền chợt mất đi khái niệm về thời gian, chỉ nghe tiếng chuông báo giờ ngủ, sau đó nghe tiếng chuông báo giờ thức. Dù đã trải qua một đêm, nhưng Ngài không cảm nhận được sự tồn tại của thời gian mà chỉ nghe hai lần tiếng chuông báo. Thế nên, khi dụng công đến không còn niệm khởi thì thời gian sẽ không còn tồn tại nữa.

"Thể tại linh nhiên" đồng nghĩa với "sáng rỡ hiện tiền", tức là cũng nói về không gian vô hạn. Và cái vô hạn này dung chứa tất cả pháp sinh sinh diệt diệt. Trong không gian vô hạn, tất cả pháp đều sống động, tự do tự tại. Trong môi trường như vậy, niệm không có chỗ trụ, bất động. Nếu niệm còn có chỗ trụ, còn động thì sẽ mất đi cái tự tại của "linh nhiên", và sẽ bị trói buộc trong một không gian hạn định. Nếu niệm không trụ, không động thì bạn sẽ thể nghiệm được không gian vô hạn, rộng lớn khoáng đạt. Nếu niệm theo cảnh động thì không gian của bạn sẽ bị giới hạn trong phạm vi của sáu căn, sáu thức. Lấy ví dụ về căn mắt, nếu niệm không trụ, không động, dù bằng mắt

thường, bạn cũng sẽ thấy được rất nhiều thứ giống như công năng của máy chụp hình, vì phim (trong máy chụp hình) không trụ, không trước, không động nên sẽ chụp được mọi thứ trong phạm vi mà máy chụp hình chiếu tới, nếu như phim của máy chụp hình có trụ, có động, nó làm sao có thể tạo ra những bức ảnh chụp rõ ràng được.

Khi mở thiền thất, thỉnh thoảng tôi hay dùng một phương pháp như sau: Tôi bảo mọi người đừng dùng đầu óc suy nghĩ mà chỉ dùng mắt nhìn, hoặc dùng tai nghe, khi đó, các bạn sẽ nhìn thấy cái gì? Nghe được cái gì? Nhưng trong hai ngày đầu của thiền thất, dùng phương pháp này thường không thành công, vì tâm bạn chưa được an định nên không thể không dùng đầu óc suy nghĩ. Sau bốn ngày, số người có thể không dùng đầu óc suy nghĩ cũng không nhiều. Người tu hành nếu tâm không động thì sẽ có thể thể nghiệm được cảnh giới tương tự với cảnh giới không gian vô hạn.

Không gian vô hạn thật sự là gì? Có ba ý nghĩa:

1. Đây là cảnh giới thần thông của Phật, còn cảnh giới thần thông của chư Thánh, của quỷ thần hay của phàm phu chúng sinh thì không thể vô hạn được.

2. Đây là cảnh giới từ một điểm rất nhỏ mà thấy được vô hạn, như kinh Lăng Nghiêm nói: Trên đầu lỗ chân lông, ba đời chư Phật đồng chuyển pháp luân. Ba đời chư Phật cùng lúc ở trên đầu một lỗ chân lông thuyết vô lượng chư pháp độ vô biên chúng sinh. Đây là vì nhỏ vô cùng đồng nghĩa với không, đã là không có cái nhỏ để gọi là nhỏ, đây không phải là cảnh giới lớn vô cùng sao?

3. Đây là cảnh giới minh tâm kiến tánh, thật thấy được thật tánh cũng tức là lúc thấy không có tánh.

Linh nhiên riêng chiếu,

Trong chiếu có diệu.

"Linh nhiên" không phải là hư không mà là không gian. Không gian này không phải ở trong, không phải ở ngoài cũng không phải ở khoảng giữa. Vì không gian này là nói về tâm, chỉ có tâm không động mới thể nghiệm được

không gian vô hạn. Thế nên, "linh nhiên" có nghĩa là rõ ràng, minh bạch, thực tại, sống động. "Riêng chiếu" có nghĩa là quán chiếu và giác chiếu. Khi lặng thì không một tạp niệm, lúc chiếu thì không tán loạn. Lúc lặng thì tâm tĩnh, lúc chiếu thì tâm sáng. Loại thể nghiệm này chỉ có khi lặng (Mặc) và chiếu hỗ tương cho nhau mới có thể phát sinh. Nếu không được như vậy, thì cái chiếu này chỉ có thể là cái chiếu tối tăm. Thế nên, chúng sinh thấy chúng sinh đều là chúng sinh. Nếu có thể phá được cái tối tăm, đạt được sự sáng suốt thì sẽ hóa nghi ngờ thành chiếu soi. Thế nên, Phật thấy chúng sinh đều là Phật.

Có một thiền sinh lúc tiểu tham thưa với tôi: "Hình như con đang tranh đấu với ai đó." Tôi nói: "Đó là chú tự đấu tranh với chú." Thiền sinh thưa: "Một mình mình làm sao có thể có hai cái tôi để đấu tranh chứ?" Tôi bảo: "Không phải chỉ có hai cái tôi mà là có vô số cái tôi. Những vọng tưởng tạp niệm giống như những sợi tơ hay những dây gai. Vì niệm trước và niệm sau mâu thuẫn nhau nên tưởng như có hai người đang đấu tranh với nhau trong nội tâm. Đây là nghi ám (nghi ngờ và tối tăm) chứ không

phải là Mặc Chiếu (lặng lẽ và sáng chiếu).” Sau đó tôi dạy: “Chẳng trừ vọng tưởng, chẳng cầu chân”. Không cần cố gắng xua đuổi vọng tưởng, chỉ cần đừng thèm quan tâm đến chúng thì tự nhiên sẽ được yên tĩnh. Giống như nước trong hồ vốn trong, chỉ vì ngoại cảnh bên ngoài nhiễu loạn mới làm nó vẩn đục, nếu có thể thuận theo tự nhiên thì sẽ khiến nó trở lại thanh tịnh. Công năng của “linh nhiên riêng chiếu” chỉ hiển hiện khi đã trải qua quá trình tĩnh mặc (tĩnh lặng).

“Trong chiếu có diệu” có nghĩa là trong sự sáng suốt rõ ràng này không có chỗ nào không dung chứa. Ý là nói khi dùng công lực của Mặc Chiếu thì có thể đối với bất cứ sự vật nào, dù lớn dù nhỏ đều có thể biết được vô lượng tin tức về chúng từ rất nhiều góc độ và rất nhiều phương diện, thậm chí là có thể “từ một hạt bụi thấy được cả thế giới, từ một đóa hoa biết được Như Lai”. Đây là một cảnh giới không thể nghĩ bàn, dùng ngôn ngữ lời nói không thể diễn tả được, đồng thời cũng vượt ra ngoài phạm vi suy nghĩ tưởng tượng. Tất cả sự áo diệu trong đây đều nằm trong sự giác chiếu không lời.

Trăng sáng, sao trời,

Tuyết tùng, mây núi.

Hai câu này là hình dung tâm cảnh của Mặc chiếu. "Trăng sáng" là nói trên trời không có mây cũng không có sương, chỉ có một ánh trăng tròn vạnh sáng rỡ, đây là tâm cảnh lúc Mặc Chiếu, sáng trong như trăng rằm.

"Sao trời" là chỉ ngân hà, lúc có trăng, ánh trăng sáng chiếu, lúc không trăng, khắp trời là sao lắp lánh sáng ngời. Đức Thích Ca khai ngộ chính là nhờ nhìn thấy ánh sao lắp lánh này. Từ "sao trời" này là hình dung cảnh giới khi chúng ta dùng công phu Mặc Chiếu đến một trình độ tương đối cao, tâm cảnh chúng ta sẽ giống như muôn vạn ánh sao chiếu khắp bầu trời. Tâm của phàm phu tối tăm, không thấy được trăng cũng chẳng thấy được sao, chỉ thấy một trời mây đen phiền não mà thôi.

"Tuyết tùng" cũng là một ẩn dụ nói về tâm cảnh khi dụng công Mặc Chiếu. Tuyết phủ khắp cội tùng, nhìn bên ngoài chỉ thấy tuyết không thấy tùng. Vào mùa đông, sau khi đổ một trận tuyết lớn, nhìn khắp rừng tùng sẽ thấy giống như từng tảng ngọc hay thủy tinh điêu

khắc nên hình dáng cội cây vậy, hiện lên trước mắt chúng ta một cảnh sắc thanh lương sáng rỡ. Tâm chúng ta nếu đến được cảnh giới này thì chắc chắn sẽ thông suốt, an định, thoải mái, yên tĩnh.

"Mây núi" cũng là hình dung tâm cảnh lúc Mặc Chiếu, nó giống như mây trên núi. Mây trên đỉnh núi có thể che lấp núi, nhưng núi không thể ngăn được mây. Đây là để biểu đạt tâm cảnh tự do, tự tại, không bị trói buộc. Tại sao không dùng dụ mây trên trời mà lại dụ mây trong núi? Vì mây trên trời vốn không gì ngăn được nó, còn núi vốn là một thứ có công năng ngăn ngại, thế nhưng vẫn không ngăn cản được mây, như thế mới có thể hình dung được tâm cảnh siêu thoát tự tại của công phu Mặc Chiếu. Lúc ở cảnh giới này, dù có người đẹp ngồi trong lòng, tâm vẫn chẳng loạn; dù bị uy hiếp hay bị dụ hoặc, tâm vẫn chẳng động; bị cắt chân chặt tay, tâm cũng chẳng sợ... Bởi vì, tâm đã tự tại, không còn bị ngoại cảnh dẫn dắt nữa.

Tối lại càng sáng,

Ẩn lại càng hiện.

Trong bóng tối hiện thực, tâm cảnh càng thêm sáng suốt. Có nghĩa là ánh sáng trí tuệ tăng trưởng ngay trong phiền não tối tăm. Ánh sáng đó kéo dài mãi mãi. Người đã đạt đến cảnh giới Mặc Chiếu, nhìn bên ngoài thấy họ dường như rất khờ khạo, sự thực là họ ẩn sâu tâm trí của mình, như dân gian có câu: "Bậc đại trí trông như người ngu". Người trí có thể có vẻ khờ khạo, nhưng tâm họ quang minh lỗi lạc, không bao giờ có tâm khinh mình khi người.

"Ẩn" là ẩn giấu, "hiển" là biểu hiện ra. "Tối" và "ẩn" là nghĩa của chữ "Mặc", "sáng" và "hiển" là nghĩa của chữ "Chiếu". Lúc Mặc (lặng) thì như si như dại, nên dụ như tối, như ẩn, lúc Chiếu thì trí tuệ linh lợi nên dụ như sáng, như hiển. Mặc Chiếu đồng thời tức là lúc tâm cảnh không động nhưng trí tuệ chiếu sáng vạn cổ. Đây là nói hình thái và sức mạnh của tâm trí tuệ. Hình thái của tâm trí tuệ là Mặc (tối, ẩn). Sức mạnh của tâm trí tuệ là Chiếu (sáng, hiển).

Mộng hạc, sương khói,

Nước chứa thu xa.

"Mộng hạc" nghĩa là tâm giống như trong mộng hóa làm chim hạc bay lượn tự tại

giữa hư không bao la, không bờ không mé. "Sương khói" nghĩa là mịch mịch mờ mờ, không ngăn không cách, động tĩnh nhất như, không ngằn không mé. Đây là hai cách vận dụng trong tâm cảnh của Mặc Chiếu.

"Nước chứa thu xa" là hình dung tâm cảnh của Mặc Chiếu trong lặng, tịch tĩnh, sâu xa. Tâm cảnh trong lặng như nước đầm trong xanh của mùa thu tịch lặng. Đầm sâu không thấy đáy, từ mặt đầm nhìn xuống, tuy mắt có thể nhìn thấy mọi cảnh vật hiển hiện rõ ràng trong nước đầm trong xanh, nhưng không thể nhìn thấu đáy đầm. Đồng thời, nước đầm vào mùa thu sáng trong như gương, có thể phản chiếu hư không vô biên. Vào mùa thu, bầu trời trong sáng, ít mây ít sương, nên thấy bầu trời dường như cao thêm, xa thêm, nhìn không thấy bờ mé, không khí trong lành mát mẻ. Đây là miêu tả cảm giác về không gian khi Mặc Chiếu. Khi Mặc Chiếu, không gian trở nên trong lặng, tĩnh mịch và sâu xa.

Kiếp dài không không,

Cùng nhau tương đồng.

"Kiếp dài" là thời gian dài vô tận, bất kể thời gian dài bao nhiêu cũng có người tin thời gian là vĩnh hằng. Trong cảnh giới Mặc Chiếu, thời gian không tồn tại. "Kiếp" là thời gian có thể dài, có thể ngắn. Thời gian dài vô tận là không, thời gian ngắn ngủi chốc lát cũng là không.

"Tương đồng" là nói rõ trong cảnh giới Mặc Chiếu không có sự phân biệt giữa niệm trước và niệm sau. Niệm trước vắng lặng, niệm sau cũng vắng lặng, trong tâm không một vật nhưng vẫn chiếu sáng không sót vật gì. Từ quá khứ đến hiện tại, từ hiện tại đến vị lai, quan hệ giữa chúng gọi là "cùng nhau". Trong cảnh giới Mặc Chiếu, tâm tuy chẳng có mà có, muốn tìm quá trình thời gian trước sau của chúng là không thể được, nên gọi là "cùng nhau". Cảm giác về thời gian được thành lập trên sự biến đổi của niệm, nếu niệm là vô niệm thì thời gian dù dài dù ngắn đều ngay đó thành không.

Diệu ở chỗ lặng,

Công quên trong chiếu.

"Diệu ở chỗ lặng" là nói tất cả công năng vi diệu đều ở trong chỗ tĩnh lặng. Ngạn ngữ

phương Tây có câu "im lặng là vàng", câu này vẫn không thể hình dung được cái vi diệu của sự tĩnh lặng. Nếu tâm phan duyên theo cảnh, niệm niệm dấy động thì sẽ mất đi sự tĩnh lặng, mất đi sự sáng suốt, nên sẽ che lắp con mắt trí tuệ, không thể hiện được cái diệu của tâm.

Chữ "chiếu" trong "công quên trong chiếu" là nói về công năng của sự quán chiếu. Khi dụng công quán chiếu sẽ không biết mình đang quán chiếu, tức là đã quên đi công năng của chiếu. Đây chính là công phu chiếu mà thường lặng. Đây là cảnh giới mà Thiền Sư Vĩnh Gia Huyền Giác (665-713) nói trong bài tụng Xa-ma-tha: "Khéo khéo lúc dụng tâm, khéo khéo không tâm dụng".

Hai câu "Diệu ở chỗ lặng; Công quên trong chiếu" là ý nói trong chỗ lặng có hàm chứa công năng trí tuệ vô lượng, còn khi dùng trí tuệ quán chiếu tất cả cảnh thì tâm vẫn vắng lặng, không thấy có mình quán chiếu và vật bị quán chiếu.

Diệu ở chỗ nào?

Tỉnh phá hôn trầm.

Câu trước nói "Diệu ở chỗ lặng" là ý trong lặng có diệu, nhưng đừng lầm cho rằng chỉ cần tĩnh lặng là được diệu. Lặng mà không chiếu thì có thể sẽ rơi vào trạng thái hôn trầm. Thế nên, câu tiếp theo này nhắc nhở chúng ta phải dùng tâm minh giác, tỉnh táo, không mê mờ để phá hiện tượng hôn trầm buồn ngủ. Phải ở trong trạng thái tỉnh táo mà tâm vẫn yên tĩnh như nước lặng không sóng mới được.

Hai chữ "tỉnh tỉnh" (tỉnh táo) này là lấy ý trong bài tụng Xa-ma-tha của Thiền Sư Vĩnh Gia Huyền Giác: "Dùng lặng lẽ trị duyên lự, dùng tỉnh táo trị hôn trầm".

Pháp tu Mặc Chiếu,

Nhổ gốc vô minh.

Dùng phương pháp Mặc Chiếu tu hành thì sẽ dứt trừ phiền não, thậm chí là nhổ bỏ được gốc rễ vô minh vi tế. Tâm phiền não có thô có tế, có gốc có ngọn. Trong quá trình tu hành, phiền não sẽ từ thô giảm dần đến tế. Khi đạt đến cảnh giới lặng mà thường chiếu, chiếu mà thường lặng thì ngay cả cội gốc phiền não vi tế cũng sẽ dứt trừ. Khi tâm theo cảnh động và dính mắc vào bất cứ cảnh nào thì lúc đó tâm

lượng sẽ trở nên rất nhỏ hẹp. Nếu tâm không dính cảnh, trong lặng có chiếu thì tâm lượng sẽ rộng lớn vô hạn. Đây là sự khác biệt rõ ràng giữa công năng của trí tuệ và tác dụng của phiền não. Trí tuệ càng lớn thì phiền não càng ít, công năng của trí tuệ lớn đến vô hạn thì tác dụng của phiền não sẽ ít đến vô cùng. Sau cùng thì không còn thấy có trí tuệ rộng lớn, đương nhiên lúc đó cũng sẽ không còn thấy có phiền não nhỏ nhiệm nữa. Tức là, vô minh phiền não nhỏ đến không còn nữa, trí tuệ cũng rộng lớn đến không còn thấy nữa. Chúng sinh tu hành vì mong đoạn trừ phiền não, tăng trưởng trí tuệ. Còn Phật không thấy có phiền não, cũng chẳng thấy có trí tuệ.

Trong bài ca Bảo Cảnh Tam Muội của Thiền Sư Động Sơn Lương Giới (807-869) có các câu "Trùng, ly sáu hào; Chánh thiên hồi hỗ", "Chánh thiên diệu hợp; Gõ xướng song hành". Những câu này là lấy sự biến hóa vi diệu của quẻ Ly trong kinh Dịch để hình dung công năng của tâm trí tuệ. Thiền Sư Hoằng Trí là một vị đại thiện tri thức trong tông Tào Động nên Ngài cũng dùng sự vi diệu của quẻ Ly để hình dung công năng của Mặc Chiếu.

Thấu rõ quẻ Ly,

Thoa vàng, máy ngọc.

Tâm cảnh vắng lặng thì không chứa một vọng tưởng tạp niệm nào, thấu suốt triệt để Phật tánh rỗng lặng. Chính vì "Mặc" không phải là cảnh chết, nên công phu về "Mặc" càng sâu thì công lực của "Chiếu" càng mạnh, tức là trong cảnh "Mặc" có ẩn chứa tác dụng vi diệu của quẻ Ly.

"Thoi vàng" và "máy ngọc" dùng để hình dung công năng chủ khách hỗ tương nhau của "Mặc" và "Chiếu". Dệt vải cần phải dùng máy dệt và con thoi, máy dệt đứng yên nên thuộc trạng thái tĩnh, còn con thoi chạy tới chạy lui nên thuộc trạng thái động. Máy dệt và con thoi kết hợp với nhau mới tạo ra được vải lụa. Dùng thoi vàng, máy ngọc để nói về pháp tu "Mặc Chiếu" là một cách ẩn dụ rất hay về tu thiền và chứng ngộ.

Chánh thiên đổi nhau,

Sáng tối nương nhau.

Từ "chánh thiên" xuất xứ từ câu "chánh thiên hồi hỗ" (chánh thiên đổi nhau) trong bài

ca Bảo cảnh tam muội của thiền sư Động Sơn Lương Giới. Từ "đổi nhau" (uyển chuyển) xuất xứ từ câu "uyển chuyển thiên viên" (tròn dẹp đổi nhau) trong lời tựa bài minh Huyền Trung cũng của Thiền sư Lương Giới.

Từ "sáng tối" xuất xứ trong bài Tham Đồng Khế của Thiền sư Thạch Đầu Hy Thiên (700-790): "Khi trong sáng có tối, đừng để tối gặp sáng; Khi trong tối có sáng, đừng để sáng gặp tối". Thiền sư Vĩnh Gia Huyền Giác trong bài tụng về Ưu-tất-xoa (thiền) cũng có nói: "Gốc tối sáng chẳng khác", lại nói: "Trong tối mà sinh được sáng tức là chuyển ngu thành tuệ vậy."

Tông Tào Động dùng hai từ Thiên (lệch, nghiêng…) và Chánh (thẳng, chánh, đúng…) để hình dung cho phiền não và bồ-đề, hai thứ này nương nhau chứ không phải lìa nhau.

Do công phu tu hành có sâu cạn nên từ hai từ Thiên Chánh này mà lập ra ngũ vị (5 vị): 1/ Kiến tánh gọi là Chánh trung thiên; 2/ Phiền não mỏng ít gọi là Thiên trung chánh; 3/ Phiền não đã được hàng phục gọi là Chánh trung lai; 4/ Phiền não đoạn dứt gọi là Kiêm trung chí; 5/ Phiền não tức bồ-đề gọi là Kiêm trung đáo. Năm

vị này đều không ra ngoài mối quan hệ đổi nhau của thiên và chánh nên gọi là "uyển chuyển". Chỉ có uyển chuyển đổi nhau mới có thể diễn đạt được sự giảm xuống và tăng lên của phiền não và bồ-đề. Tuy tướng có tăng giảm nhưng tánh vẫn bất động. Đây chính là công dụng của Mặc và Chiếu.

Sáng và tối đại biểu cho trí tuệ và phiền não, không có phiền não thì không thể diễn đạt được công năng của trí tuệ. Trí tuệ được sinh ra do phiền não dấy khởi, thế nên công năng của trí tuệ biểu hiện ngay trong phiền não. Lúc này, chúng ta phải nương vào trí tuệ chứ đừng nương vào phiền não. Khi phiền não ngu si khởi lên, chúng ta biết đây là phiền não ngu si, đó chính là trí tuệ. Thế nên, khi chúng ta biết rõ có phiền não tức là trí tuệ đã sinh, có điều chúng ta đừng lầm cho trí tuệ là phiền não. Giống như tuy sáng và tối nương nhau mà tồn tại, nhưng chúng ta phải phân biệt rõ ràng cái nào là sáng, cái nào là tối.

Chúng ta đừng tách rời phiền não với bồ-đề, sinh tử với Niết-bàn, nhưng phải phân biệt rõ ràng tiền nhân hậu quả của chúng. Đây là

chân tướng của Mặc Chiếu, vừa không lẫn lộn sự và lý, vừa không lầm lẫn nhân với quả.

Chẳng nương năng sở,

Ngay đó đổi nhau.

Hai câu "Chánh thiên đổi nhau; Sáng tối nương nhau" ở trên đều là để nói về mối quan hệ đổi nhau và nương nhau cùng tồn tại của sáng tối, chánh thiên. Theo hiểu biết thông thường của chúng ta, bất cứ hai sự vật đối đãi nào phần lớn đều có mối quan hệ chủ khách. Chủ là vật hay nương, khách là vật bị nương, chủ khách là hai vật có quan hệ với nhau chứ không phải là hai vật giống nhau. Còn ở đây, Thiền sư Hoằng Trí cho chúng ta thấy rằng hai sự vật đối nhau không mang mối quan hệ chủ khách, cũng không có mối quan hệ năng sở. Vì chúng thực sự là hai mặt của cùng một thể, cùng làm chủ khách cho nhau, cùng làm năng sở cho nhau, cùng nương tựa với nhau, chứ không phải có một cái cố định làm chủ, một cái cố định làm khách. Trong chỗ giống nhau có chỗ khác nhau, trong chỗ khác nhau có chỗ giống nhau. Tuy giống và khác rõ ràng nhưng chúng cùng tồn tại với nhau chứ không lìa nhau.

Mối quan hệ của Mặc và Chiếu giống với mối quan hệ chánh thiên của Thiền sư Lương Giới và mối quan hệ sáng tối của Thiền sư Hy Thiên. Giữa chúng tuy không phân chủ khách nhưng thường đổi nhau mà dùng.

Uống thuốc Thiện Kiến,

Đánh trống bôi độc.

Hai câu này là hai câu ví dụ. Có nghĩa là tu pháp Mặc Chiếu giống như "uống thuốc Thiện Kiến" có thể trị được tất cả bệnh sinh tử phiền não, hay giống như "đánh trống bôi độc" có thể hàng phục tất cả đoàn quân phiền não sinh tử.

Dụ "uống thuốc Thiện Kiến" này xuất xứ trong quyển 37 của kinh Hoa Nghiêm. Thiện Kiến còn có tên là Thiện Hiện. Tương truyền trong núi Tuyết có vị Đại Dược Vương (Vua thuốc) tên là Thiện Hiện, ai thấy được Ngài thị giác sẽ tăng lên, ai nghe được tiếng nói của Ngài thính giác sẽ bén nhạy, ai ngửi được thuốc của Ngài khứu giác sẽ tinh tường, ai nếm được thuốc của Ngài vị giác sẽ trở nên vi diệu, ai chạm vào thuốc của Ngài xúc giác sẽ thanh tịnh,

ai lấy được đất nơi Ngài ở sẽ trị được tất cả các bệnh, thân tâm an ổn khoái lạc.

"Đánh trống bôi độc" là một ví dụ nói về sức mạnh của Phật pháp: Có một mặt trống lớn được bôi thuốc cực độc cộng thêm thần chú gia trì, khi trống được đánh lên, chúng sinh dù ở gần hay xa, lớn hay nhỏ vừa nghe tiếng trống liền vỡ não mà chết. Trống này là dụ cho Phật pháp, vỡ não chết là chỉ các phiền não tham, sân, si bị tiêu diệt. Trong kinh Niết Bàn, trống pháp chia làm hai loại là trống trời (thiên cổ) và trống độc (độc cổ). Phật nói pháp ngũ thừa là đánh trống trời. Phật nói pháp Đại thừa Phật tánh thường trụ là đánh trống độc.

Hai câu này là nói pháp tu và công năng của thiền Mặc Chiếu, đây là pháp Tối thượng thừa diệt trừ tất cả bệnh khổ mê lầm cho chúng sinh.

Ngay lúc đổi nhau,

Giết, sống do ta.

Hai câu này có nghĩa là ngay lúc đổi nhau, nương nhau là lúc chủ quyền ở trong tay ta, có thể tự do quyết định sống chết của chúng. Mặc

Chiếu cũng tức là Chỉ Quán, "đổi nhau" có nghĩa cùng lúc vận dụng cả hai pháp. Mặc và Chiếu đối đãi nhau, làm thành cho nhau, tuy Mặc mà thường Chiếu, tuy Chiếu mà thường Mặc, đây cũng chính là thời điểm cùng lúc vận dụng hai pháp Chỉ Quán thích hợp nhất.

"Giết" là ma đến giết ma, Phật đến giết Phật, dứt bỏ ý thức chấp trước, tâm không phan duyên, không dính mắc ngoại cảnh. "Sống" là Hán đến hiện Hán, Hồ đến hiện Hồ. Tâm như gương sáng trên đài cao, tuy ngàn vạn cảnh đồng thời xuất hiện vẫn có thể mỗi mỗi hiện rõ, vật vật tự chiếu, đâu đó không loạn.

Cần giết thì giết, cần cho sống thì cho sống, không bị ngoại lực ảnh hưởng, đây gọi là "Giết, sống do ta". Chỉ có biết Mặc mới có thể hay Chiếu. Công phu của Mặc càng sâu thì công lực của Chiếu sẽ càng mạnh. Và chỉ có hay Chiếu mới có thể giỏi Mặc, công lực của Chiếu càng mạnh thì công phu của Mặc sẽ càng sâu. Chúng nương tựa nhau, giúp nhau tăng trưởng. Mặc Chiếu phải ứng dụng đồng thời, chứ không phải như cảnh thiền định thông thường chỉ có "Chỉ" (dừng lặng) mà không có "Quán" (quán

chiếu), càng không phải là tâm cảnh tán loạn, hôn trầm của phàm phu.

Xuất thân trong cửa,

Trên cây kết quả.

"Xuất thân" có hai nghĩa: Một là đầu quân làm quan võ, hai là thi cử làm quan văn. Dù nghĩa nào cũng phải ra khỏi nhà, hoặc là ra sa trường giữ gìn tổ quốc, hoặc là ra làm quan lo cho dân. Chế độ khoa cử từ thời Tống đến thời Minh quy định những ai thi ra làm quan đều phải trải qua các kỳ thi hương, thi phủ, thi kinh, sau khi thi đậu ra làm quan sẽ được gọi là xuất thân ở cửa nào đó. "Xuất thân" ở đây là chỉ công dụng của Mặc, Mặc có nghĩa là dừng lặng nên dụ "trong cửa", tuy ở trong cửa nhưng không có nghĩa tiêu cực là trốn tránh, mà có nghĩa tích cực là trợ giúp cho sự quán chiếu ra bên ngoài. Nếu không có cái Mặc thật sự thì sẽ không có cái Chiếu chân chánh. Thế nên, Mặc tuy không hiện ra ngoài nhưng có tác dụng cống hiến cho Chiếu.

"Trên cây kết quả" là chỉ kết quả hiện rõ của công năng quán chiếu giác sát. Phá vỡ phiền não là công lao của giác chiếu.

Khi ở trong cửa là lúc chuẩn bị cơ sở cho vì pháp hiến thân, tuy ẩn nấp không hiện nhưng là điều kiện vô cùng quan trọng. Giống như một cội cây, gốc rễ và thân cây đều nằm ở trong khuôn viên vườn nhà, chỉ có cành nhánh là vượt ra ngoài tường, người đi ngang đường có thể thấy quả trên cành cây. Tuy không trực tiếp thấy được thân cây nhưng họ hoàn toàn có thể suy đoán được thân cây ở sau bức tường. Thân cây và cành nhánh nương tựa nhau, không rời nhau, mới nhìn thấy như hai hiện tượng, thực ra chỉ là hai phần của cùng một vật.

Tận lời là Mặc,

Ứng khắp là Chiếu.

Lặng lẽ không lời mới là ngôn ngữ cao minh nhất. Nghĩa là ngôn ngữ chân chánh vô thượng là không thể dùng lời nói hay văn tự diễn đạt. Đức Thế Tôn thuyết pháp 49 năm, sau cùng lại nói: "Ta chưa từng nói một lời", điều đó chứng minh rằng ngôn ngữ chỉ là một công cụ vạn bất đắc dĩ mới được dùng để biểu đạt tâm ý mà thôi, bản thân nó không có cách gì thật sự biểu đạt được toàn bộ tâm ý. Tâm ý phải dùng tâm thể hội. Tâm càng tĩnh, càng lặng thì

sự thể hội sẽ càng sâu, càng rộng, qua đó, tâm cảnh sẽ càng trong, càng sáng.

Thế nên, chân lý thật sự không cần giảng, ngôn ngữ thật sự không cần nói. Cái Mặc của Mặc Chiếu là cảnh giới ngôn ngữ tối cao.

Chiếu ở trong Mặc có thể chiếu sáng khắp nơi, có thể ở bất cứ lúc nào, bất cứ nơi nào chiếu hiện tất cả chúng sinh, đem đến cho chúng sinh sự bình đẳng tương ứng. Có người hỏi: "Cái Chiếu này có phải là nhìn thấy rõ ràng ngoại cảnh không?" Tôi đáp: "Trong đời sống bình thường, cái Chiếu này có thể giúp mình thấy rõ ràng môi trường xung quanh, nhưng như thế chưa đủ, cái Chiếu này là sự giác chiếu của trí tuệ, là sự sáng suốt sâu xa vô hạn của nội tâm, cũng là sự chiếu sáng vô hạn ở khắp nơi."

Ứng mà chẳng dính,

Nói mà chẳng nghe.

"Ứng" là tương ứng, cảm ứng, hô ứng, tiếp ứng v.v…, tức là tất cả mọi ứng đối của mình đối với môi trường xung quanh. Khi ứng đối không cần chuẩn bị trước, sau khi ứng đối

xong không để lại một dấu vết nào, như thế gọi là "không dính". Sự việc trước khi xảy ra giống như hư không rỗng trong, sự việc sau khi xảy ra giống như chim bay trong hư không, chẳng để lại dấu vết. Tâm lúc nào cũng tịch lặng rỗng sáng, không chút tỳ vết. Tuy ứng đối tất cả ngoại cảnh mà tâm vẫn tịch lặng. Nếu tu pháp Mặc Chiếu được viên mãn thì tâm sẽ không còn trụ nơi tướng, không thấy mình có công đức, phước đức chi cả.

Ngôn ngữ dùng để truyền đạt tin tức. Chiếu của Mặc Chiếu là chiếu sáng muôn pháp, cho nên tự nhiên sẽ tiếp nhận tất cả tin tức từ mười phương truyền đến, tuy tiếp nhận tin tức nhưng không nhất thiết phải dùng lỗ tai để nghe. Sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, căn nào cũng có thể tiếp nhận tin tức, nhưng cách biểu đạt tốt nhất lại là ở chỗ không lời. Thế nên, Thiền sư Phó Đại Sĩ (497-569) khi được vua Lương Vũ Đế mời đến hoàng cung giảng kinh, Ngài bước lên pháp đài dùng thước gõ lên bàn một cái, sau đó xuống đài bỏ đi. Vua Lương Vũ Đế ngạc nhiên không hiểu tại sao Thiền Sư lên đài mà lại không giảng. Thật sự, cảnh giới Phật pháp tối cao chính là không pháp có thể nói.

Kinh Kim Cang Phật dạy: "Nếu ai nói Như Lai có nói pháp là phỉ báng Như Lai." Hay "Pháp là không pháp có thể nói, ấy là nói pháp."

Vạn tượng sâm la,

Phóng quang thuyết pháp.

Trúc biếc xanh xanh, hoa vàng rậm rạp đều là Phật đang thuyết pháp. Không có chỗ nào, không có vật nào chẳng phải Phật đang hiện thân thuyết pháp.

Thiền sư Ngưu Đầu Huệ Trung (682-769) chủ trương rằng tường vách, ngói gạch đều là tâm Phật, tất cả vật vô tình cũng có thể thuyết pháp. Ngài dẫn phẩm Hạnh Phổ Hiền trong kinh Hoa Nghiêm để chứng minh cho quan điểm này: "Phật thuyết chúng sinh thuyết, nhẫn đến quốc độ thuyết, tam thế thuyết như vậy". Ngay cả kinh A Di Đà cũng viết rất rõ về điều này: "Có các loài chim diễn nói 37 phẩm trợ đạo, cây cối phát ra trăm ngàn điệu nhạc khiến người nghe khởi tâm niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng."

Trong tâm không một vật, tâm địa sáng suốt tự nhiên sẽ thấy vạn tượng trong vũ trụ đều là pháp thân Phật. Nhục thân Phật có màu

vàng kim sáng rỡ, trước khi thuyết pháp đều phóng hào quang. Nếu có thể thân chứng được pháp thân Phật có ở khắp nơi tự nhiên sẽ thể hội được tất cả hiện tượng trong vũ trụ đều đang phóng quang, đều đang diễn nói chánh pháp.

Cùng nhau chứng minh,

Cùng nhau hỏi đáp.

Nếu đã thể hội được vạn tượng trong vũ trụ mọi nơi, mọi lúc đều đang phóng quang thuyết pháp thì sẽ thấy được các hiện tượng, các sự vật này đều đang chứng minh cho nhau, và dùng lời không lời hỏi đáp lẫn nhau. Giống như cõi Tịnh độ của Phật A Di Đà, tất cả những sự vật ở đó, dù hữu tình hay vô tình đều là Thánh nhân, đều là hóa thân Phật, giữa họ với nhau, dù dùng lời nói hay không dùng lời nói đều là biểu đạt hiện tượng luận vấn Phật pháp.

Hỏi đáp chứng minh,

Khéo léo tương ứng.

Chiếu mà không Mặc

Liền thấy hỗn loạn.

Phàm phu nhìn vạn tượng trong vũ trụ thấy có thiện ác, tốt xấu, lợi hại, xấu đẹp v.v… Gió mát trời trong là tốt, bão táp mưa sa là xấu; sản vật phong phú, dân sống an vui là tốt, thiên tai liên miên là xấu v.v… Nhưng trong tâm của người tu Mặc Chiếu lúc nào cũng thuận theo tự nhiên, các vật tương ứng với nhau, chúng tự khéo léo sống theo bổn phận của mình, giữa chúng không hề có mâu thuẫn xung đột. Trồng nhân lành được quả lành, trồng nhân dữ chịu quả dữ, đời trước gieo nhân đời này nhận quả, đời này trồng nhân đời sau hái quả. Cái này động thì cái kia sẽ ứng, đều là tự làm tự chịu, vừa vặn chính xác. Thế nên, không có gì đáng vui cũng không có gì đáng sợ, không có gì đáng hận cũng không có gì đáng buồn.

Chỉ có lúc vận dụng Mặc Chiếu mới có thể đạt đến trình độ chính xác, vừa vặn. Nếu chỉ có Chiếu mà không có Mặc sẽ phát sinh hiện tượng tâm hỗn loạn. Nếu có Chiếu không Mặc không những mất đi sự tĩnh lặng, trong sáng trong tâm, mà còn sẽ thấy ngoại cảnh xung quanh trở nên đối lập và mâu thuẫn với mình, sẽ thấy các hiện tượng tranh đấu nhau, tàn sát

nhau, khắc chế nhau. Thế là, tự mình sẽ phát sinh phiền não, mất đi công năng của trí tuệ.

Chứng minh hỏi đáp,

Khéo léo tương ứng.

Có Mặc không Chiếu,

Liền thành pháp thừa.

Bốn câu này là để nhấn mạnh ý của bốn câu trước, câu cú được dùng với nghĩa tương đối với đoạn trước. Đây là để biểu đạt mối quan hệ giữa Mặc và Chiếu, hai thứ này không thể tách rời nhau. Nếu thiếu một hoặc là trọng khinh không đều thì sẽ làm mất đi sức mạnh vốn có của chúng.

Nếu có Mặc mà không Chiếu thì sẽ giống như cây khô, tro lạnh. Hoặc rơi vào trạng thái hôn trầm, hoặc trở thành ngu ngơ, hoàn toàn không phải là pháp thiền Định huệ đồng thời.

Ngộ lý Mặc Chiếu,

Sen nở, mộng thức.

Ứng dụng công phu Mặc Chiếu được thành thục viên mãn sẽ thấy được chân lý, tức minh tâm kiến tánh. Thân chứng thực ngộ, tâm

trí tuệ khai mở giống như hoa sen thanh tịnh nở tròn, tỉnh giấc mộng mê sinh tử. Phật pháp thường dùng từ mộng huyễn để hình dung về sinh tử, ý là sinh tử chỉ như giấc mộng, chẳng phải cảnh thực, chỉ cần sáng Phật tâm, thấy Phật tánh, tự nhận được bản lai diện mục của mình, biết được tự tánh là không tánh, đây gọi là thức mộng hay tỉnh mộng. Trong bài Chứng Đạo Ca của Thiền Sư Huyền Giác có câu: "Trong mộng rõ ràng có sáu thú, giác rồi rỗng rỗng không đại thiên."

Trăm sông về biển,

Ngàn núi hướng Nhạc.

Hai câu này hình dung sự khoáng đạt, rộng khắp của tâm cảnh Mặc Chiếu. "Trăm sông về biển" là dụ cho căn tánh chúng sinh tuy có trăm sai ngàn khác nhưng cuối cùng đều sẽ thành Phật. Trăm sông khi về biển sẽ mất đi các vị sai khác của trăm sông, chỉ còn một vị mặn của biển cả, như kinh Pháp Hoa phẩm Phương Tiện nói: "Chỉ có pháp nhất thừa, không hai cũng không ba."

"Ngàn núi" là dụ cho phiền não vô tận của chúng sinh, "hướng Nhạc" (Nhạc đại biểu

cho Ngũ nhạc - năm ngọn núi lớn tiêu biểu của Trung quốc), là dụ tâm Mặc Chiếu hay thống nhất tất cả phiền não.

Trong tâm cảnh Mặc Chiếu đồng thời, sự rõ ràng phân minh của "trăm sông, ngàn núi" là dụ cho công năng của Chiếu, sự quy nhất thuận dòng của "về biển, hướng nhạc" là dụ cho sức mạnh của Mặc. Cảnh giới sai biệt và không sai biệt tương thông với nhau. Trăm sông chảy xiết, ngàn dòng nước trôi đều đồng chảy về biển cả. Ngàn ngọn núi cao thấp, vạn đồi núi chập chùng đồng quy hướng về đỉnh nhạc. Đây là để nói rõ động của Chiếu, tĩnh của Mặc hỗ tương cho nhau, nương tựa với nhau. Bi và Trí cùng tồn tại thì diệu dụng vô biên.

Như ngỗng lựa sữa,

Như ong hút hoa.

Đây là hai ví dụ để dụ cho thiền giả khi dụng công tu Mặc Chiếu đến lúc thuần thục sẽ có năng lực biện biệt được cái gì cần lấy, cái gì cần bỏ. Trong kinh Chánh Pháp Niệm Xứ có nói đến truyền thuyết về ngỗng chúa: "Trong một cái bình chứa sữa và nước, sữa nước hỗn hợp nhau, nhưng khi ngỗng chúa uống, nó chỉ lựa

sữa uống, để nước lại trong bình." Kinh Di giáo nói: "Khi ong hút hoa, nó chỉ hút lấy vị hoa mà không làm tổn hại đến hương sắc của hoa." Hai ví dụ này là để biểu thị cảnh giới của một vị thiền giả tu Mặc Chiếu đã thành công, vị này đã chứng được pháp không phân biệt, không còn bị các khổ phiền não, phân biệt, chấp trước, buông không nỗi, cầu không được v.v… trói buộc nữa. Nhưng đối với thế giới hiện thực như luân lý, pháp luật, phong tục, giới luật của người học Phật v.v… các Ngài không theo nhưng cũng không phủ nhận. Hơn nữa, còn khéo léo nắm bắt được bổn phận của từng thứ, biết xử sự hợp thời hợp lúc, lấy những gì cần lấy, bỏ những gì phải bỏ. Như dân gian có câu: "Đứng ở lập trường nào thì nên nói những lời theo thân phận đó, làm Hòa thượng ngày nào thì đánh chuông ngày đó." Đây là công phu tu dưỡng tích cực và xử sự đâu đó đàng hoàng.

Đắc tột Mặc Chiếu,

Truyền tông pháp Ta.

Nếu có thể chuyên tu pháp Mặc Chiếu ắt sẽ thân chứng pháp Tối thượng thừa, đây gọi là "chí đắc" (đạt đến chỗ tột cùng), đắc mà thực

không đắc. Kinh Kim Cang nói: "Nếu có pháp đắc A-nậu-đa-la-tam-miệu-tam-bồ-đề thì Đức Phật Nhiên Đăng đã không thọ ký cho Ta." Câu này cũng đồng nghĩa với câu: "Không trí cũng không đắc" trong Tâm Kinh. Nếu tu pháp Mặc Chiếu mà còn thấy có trung tâm tự ngã, thấy có giá trị khẳng định về sở đắc sở chứng của mình, thì người đó chưa thực được giải thoát. Chỉ có trước tiên phải dùng pháp tu Mặc Chiếu phá ngã chấp, trừ thân kiến, tự thân trải nghiệm được cảnh giới mình cùng chư Phật ba đời đồng thở chung một lỗ mũi, sau đó mới có thể chuyển bánh xe đại pháp, xiển dương giáo pháp chư Phật.

Tông phong Mặc Chiếu,

Tột đỉnh tột đáy.

Gia phong của tông Tào Động là gia phong của Thiền tông, gia phong của Thiền tông là gia phong của Phật Tổ. Phật pháp giáo hóa thế gian là dựa vào công năng của Bi và Trí. Bi trí được khai mở từ pháp tu trì chỉ quán. Thiền Sư Hoằng Trí Chánh Giác xiển dương thiền pháp Mặc Chiếu, coi trọng sự tu dưỡng nội tâm, tức là phải vận dụng đồng thời hai

pháp chỉ và quán. Chỉ Quán tiếng Phạn là Xa-ma-tha và Tỳ-bà-xá-na. Dịch sang tiếng Hán có các nghĩa là chỉ quán, định tuệ, tịch chiếu, minh tĩnh. Đây là pháp tu thiền quán thông dụng của cả Đại thừa và Tiểu thừa. Ở Trung Quốc, danh từ chỉ quán tạo cho người ta ấn tượng danh từ này đã bị tông Thiên Thai độc chiếm. Chỉ quán của tông Thiên Thai chia làm bốn loại là: Tiểu chỉ quán, tiệm thứ chỉ quán, bất định chỉ quán và viên đốn chỉ quán. Pháp tu viên đốn chỉ quán của tông Thiên thai tương tự với pháp môn đốn ngộ của Thiền tông. Và phương tiện nhập môn của thiền giả tu theo thiền tông cũng thường dùng pháp tu chỉ quán. Luận Ma-ha Chỉ quán có câu: "Pháp tánh tịch lặng gọi là Chỉ, tịch mà thường chiếu gọi là Quán." Câu này tương tự với ý nghĩa hai câu "Lặng lẽ quên lời, rỡ rỡ hiện tiền" của thiền Mặc Chiếu. Thiền Sư Hoằng Trí Chánh Giác rõ ràng đã dùng phương pháp tu căn bản của "Chỉ Quán" phối hợp với lý luận "nương nhau" của tông Tào Động mà sáng tạo nên pháp Thiền Mặc Chiếu.

"Tột đỉnh tột đáy" có ba nghĩa:

1/ Thiền Mặc Chiếu là pháp Tối thượng thừa trong Phật pháp, thâu nhiếp cả ba hạng căn cơ thượng, trung, hạ.

2/ Thiền Mặc Chiếu có thể khiến thiền giả triệt ngộ thật tướng của chư pháp.

3/ Thiền Mặc Chiếu là pháp tu trên có thể nói dòng chư Phật, dưới có thể giáo hóa muôn đời.

II/ Lời kết

Tôi thường cho rằng: Viết sách, tạo luận không dễ, chú thích kinh luận càng khó hơn. Vì chúng ta không phải là Phật cũng không phải là chư Tổ, làm sao có thể thực sự hiểu đúng tông chỉ Phật Tổ để lại, làm sao có thể chú thích chính xác ý nghĩa của quý Ngài. Thế nên, bài văn này tuy tôi ghi là giải thích, thực ra tôi chỉ dựa vào kinh Phật và ngữ lục của chư Tổ rồi nêu lên một số cách nhìn, cách nghĩ về bài Minh Mặc Chiếu của cá nhân tôi mà thôi.

III/ Phụ lục toàn văn bài Minh Mặc Chiếu

Mặc Chiếu Minh	***Bài Minh Mặc Chiếu***
Mặc Mặc vọng ngôn, Chiêu chiêu hiện tiền.	*Lặng lẽ quên lời,* *Rỡ rỡ hiện tiền*

Giám thời khuếch nhĩ,	*Lúc soi rộng khắp,*
Thể xử linh nhiên.	*Thể tại linh nhiên,*
Linh nhiên độc chiếu,	*Linh nhiên riêng chiếu,*
Chiếu trung hài diệu.	*Trong chiếu có diệu.*
Lộ nguyệt tinh hà,	*Trăng sáng, sao trời,*
Tuyết tùng vân kiệu.	*Tuyết tùng, mây núi.*
Hối nhi di minh,	*Tối lại càng sáng,*
Ẩn nhi du hiển.	*Ẩn lại càng hiện.*
Hạc mộng yên hàn,	*Mộng hạc, sương khói,*
Thủy hàm thu viễn.	*Nước chứa thu xa.*
Hạo kiếp không không,	*Kiếp dài không không,*
Tương dữ lôi đồng.	*Cùng nhau tương đồng.*
Diệu tồn Mặc xứ,	*Diệu ở chỗ lặng,*
Công vong Chiếu trung	*Công quên trong chiếu.*
Diệu tồn hà tồn,	*Diệu ở chỗ nào?*
Tỉnh tỉnh phá hôn.	*Tỉnh phá hôn trầm.*
Mặc chiếu chi đạo,	*Pháp tu Mặc chiếu,*
Ly vi chi căn.	*Nhổ gốc vô minh.*
Triệt kiến ly vi,	*Thấu rõ quẻ ly,*
Kim thoa ngọc cơ.	*Thoa vàng, máy ngọc.*
Chánh thiên uyển chuyển,	*Chánh thiên đổi nhau,*
Minh ám nhân y.	*Sáng tối nương nhau.*
Y vô năng sở,	*Chẳng nương năng sở,*
Để thời hồi hỗ.	*Ngay đó đổi nhau.*
Ẩm Thiện Kiến dược,	*Uống thuốc Thiện Kiến,*
Oa đồ độc cổ.	*Đánh trống bôi độc.*
Hồi hỗ để thời,	*Ngay lúc đổi nhau,*
Sát hoạt tại ngã.	*Giết, sống do ta.*
Môn lý xuất thân,	*Xuất thân trong nhà,*
Chi đầu kết quả.	*Trên cây kết quả.*
Mặc duy chí ngôn,	*Tận lời là Mặc,*

Chiếu duy phổ ứng.	*Ứng khắp là Chiếu.*
Ứng bất đọa công,	*Ứng mà chẳng dính,*
Ngôn bất thiệp thính.	*Nói mà chẳng nghe.*
Vạn tượng sâm la,	*Vạn tượng sâm la,*
Phóng quang thuyết pháp.	*Phóng quang thuyết pháp.*
Bỉ bỉ chứng minh,	*Cùng nhau chứng minh,*
Các các vấn đáp.	*Cùng nhau hỏi đáp.*
Vấn đáp chứng minh,	*Hỏi đáp chứng minh,*
Kháp kháp tương ứng.	*Khéo léo tương ứng.*
Chiếu trung thất Mặc,	*Chiếu mà không Mặc,*
Tiện kiến xâm lăng.	*Liền thấy hỗn loạn.*
Chứng minh vấn đáp,	*Chứng minh hỏi đáp,*
Tương ứng kháp kháp.	*Khéo léo tương ứng.*
Mặc trung thất Chiếu,	*Có Mặc không Chiếu,*
Hồn thành thặng pháp.	*Liền thành pháp thừa.*
Mặc Chiếu lý viên,	*Ngộ lý Mặc Chiếu,*
Liên hoa mộng giác.	*Sen nở, mộng thức.*
Bách xuyên phú hải,	*Trăm sông về biển,*
Thiên phong hướng Nhạc.	*Ngàn núi hướng Nhạc.*
Như nga trạch nhũ,	*Như ngỗng lựa sữa,*
Như phong thái hoa.	*Như ong hút hoa.*
Mặc Chiếu chí đắc,	*Đắc tột Mặc Chiếu,*
Thâu ngã tông gia.	*Truyền tông pháp Ta.*
Tông gia Mặc Chiếu,	*Tông phong Mặc Chiếu,*
Thấu đỉnh thấu để.	*Tột đỉnh tột đáy.*
Thuấn-nhã-đa thân,	*Thân Thuấn-nhã-đa,*
Mẫu-đà-la tý.	*Tay Mẫu-đà-la.*
Thủy chung nhất quỹ,	*Xưa nay một kiểu,*
Biến thái vạn sai.	*Thay đổi muôn hình.*
Hoà thị hiến phác,	*Họ Hòa dâng ngọc,*
Tương Như chỉ hà.	*Tương Như chỉ vết.*

Đương cơ hữu chuẩn, Đại dụng bất cần. Hoàng trung thiên tử, Hàn ngoại tướng quân. Ngô gia để sự, Trung quy trung củ. Truyền khứ chư phương, Bất yếu khiêm cử.	*Đương cơ có phép,* *Đại dụng không siêng.* *Vua trong hoàng cung,* *Tướng ngoài biên ải.* *Việc nhà của Ta,* *Theo phép theo tắc.* *Truyền khắp muôn phương,* *Chẳng cần lợi lộc.*