

THÍCH NHẤT HẠNH

Chân Hội Nghiêm chuyển ngữ

Bụt là
hình hài
Bụt là
tâm thức

Buddha Body Buddha Mind

Nhà Xuất Bản Phương Đông

Mục lục

Lời tựa.....	5
Hàng muôn hàng vạn	6
Chương 01: Đi thông dong và thành thời.....	11
Đi như Bụt.....	11
Chương 02: Tâm vận hành như thế nào?.....	15
Bốn thức tương tác như thế nào?.....	20
Tâm hành	24
Chương 03: Tìm tâm	27
Biểu biệt.....	29
Sóng và nước	29
Cái tâm hệ lụy của chúng ta.....	32
Ba tự tánh.....	34
Dùng tâm quán tâm	37
Ngồi để mà ngồi.....	41
Chương 04: Dòng sông tâm thức	42
Tự tướng và cộng tướng.....	46
Năm tâm sở biến hành.....	47
Xúc.....	47
Tác ý.....	48
Thọ.....	51
Tưởng.....	51
Tư.....	52
Năm tâm sở biệt cảnh	53
Dục.....	53
Thắng giải	54
Định.....	55
Niệm.....	56
Tuệ.....	56
Chương 05: Tri giác và thực tại	58
Kiến thức là một chương ngại cho sự hiểu biết	60
Ba cảnh giới của tri giác.....	60

Mẹ của đức Bụt.....	63
Các cảnh giới của tri giác trong mơ và trong khi sáng tạo	65
Bốn phép quán tâm tư	67
Phép quán thứ nhất: Tâm tư danh	68
Phép quán thứ hai: Tâm tư nghĩa.....	69
Phép quán thứ ba: Tâm tư tự tính giả lập	70
Phép quán thứ tư: Tâm tư sai biệt giả lập	73
Bất nhị đưa đến bất bạo động.....	74
Hai đóa hoa tím.....	76
Chương 06: Cơ hội tự do	79
Ba nghiệp: Thân, khẩu, ý.....	79
Không sinh không diệt	84
Sát na vô thường và nhất kỳ vô thường	87
Ý thức và tự do ý chí.....	90
Khôi phục chủ quyền.....	93
Cộng nghiệp và biệt nghiệp	95
Chương 07: Tập khí hạnh phúc	99
Phương pháp nuôi dưỡng tập khí hạnh phúc	102
Ba định	102
Lục độ.....	106
Tìm bạn lành.....	113
Bốn yếu tố thương yêu	115
Chương 08: Đi bằng chân của Bụt	118
Năng lượng chánh niệm.....	121
Tuệ giác vô thường, vô ngã.....	122
Đi trong Tịnh Độ	124
Thức của con người.....	125
Bảy bước màu nhiệm	125
Chân của Bụt.....	128
Địa xúc.....	130
Một thân và nhiều thân	132
Mang tặng thân theo mình.....	134
Chương 09: Những bài tập nuôi dưỡng thân Bụt và tâm Bụt	136
Thiền hành	136
Thiền lạy.....	139

Năm cái lạy	140
Lạy thứ nhất.....	140
Lạy thứ hai.....	141
Lạy thứ ba	142
Lạy thứ tư	142
Lạy thứ năm.....	143
Ba cái lạy	144
Lạy thứ nhất.....	144
Lạy thứ hai.....	145
Lạy thứ ba	146
Buông thư	147
Bài tập buông thư.....	148
Bát thức quy củ tụng.....	151
Bài tụng về năm thức đầu	151
Bài tụng về thức thứ sáu.....	151
Bài tụng về thức thứ bảy	151
Bài tụng về thức thứ tám.....	152
Năm mươi một tâm hành.....	153

Lời tựa

Ngay những trang đầu, nội dung của cuốn sách đã được trình bày một cách súc tích, đầy đủ qua một hình ảnh rất đẹp: Hình ảnh của người anh lớn đến kịp lúc để giúp người em giải quyết một vấn đề nan giải trên máy điện toán. Người anh nói: “Em ngồi qua một bên để anh làm cho”. Người em tức thì cảm thấy vững lòng dù chưa biết vấn đề có được giải quyết ổn thỏa hay không.

Người anh lớn đó chính là đức Bụt trong lòng mỗi chúng ta, là sự hiểu biết sáng suốt của chúng ta. Thầy Thích Nhất Hạnh cũng chính là người anh lớn đó, lúc nào cũng gần gũi, thân thiết và kiên nhẫn. Mỗi trang sách là một lời nhắn nhủ, ta như đang nghe giọng nói nhẹ nhàng, dí dỏm của Thầy: Các bạn cứ nhìn lại xem, tình thương và tuệ giác của Bụt ở ngay trong lòng của bạn.

Đây là một cuốn sách nhỏ, đầy chất thi ca, đầy hình ảnh của Phật giáo cổ truyền được diễn bày bằng ngôn ngữ tâm linh của người Tây phương, điều đó để giúp ta hiểu rằng tất cả mọi vấn đề của thế gian đều mang một ý nghĩa chung: Đó là ý nghĩa tương tức mà Bụt đã dạy, không có gì mà không liên hệ mật thiết với nhau, không có gì là tách biệt nhau. Cho nên đọc cuốn sách này, ta phải đọc cho tất cả mọi người, để tất cả cùng nhau đóng góp xây dựng hạnh phúc cho mỗi người anh em của mình trên trái đất này.

Hàng muôn hàng vạn

Điểm sách Buddha Body Buddha Mind của

Thích Nhất Hạnh - Hozan Alan Senauke

Thích Nhất Hạnh mặc một chiếc áo tràng nâu bình dị và giúp đời với tư cách một Thầy tu, một thiền sư, một tác viên xã hội, một học giả, một nhà thơ, một cây cầu nối liền các tôn giáo thế giới. Và, trong một ý nghĩa nào đó, một nhà cách mạng. Như thi sĩ Walt Whitman, ông có thể nói với một niềm tin: “Trong tôi có hàng muôn hàng vạn...” (I contain multitudes). Nhưng thay vì nói thế, ông chỉ nói rằng: “Tất cả chúng ta ai cũng chứa hàng muôn hàng vạn... trong con người của mình.” Trong ba mươi năm qua, Thích Nhất Hạnh (mà giới đệ tử thường gọi một cách thân mật và cung kính bằng danh từ Thầy) đã ra công cày cấy mảnh đất chánh pháp ở Tây Phương. Tôi thích cách Richard Baker nói về ông: “Thầy Nhất Hạnh là một điểm gặp gỡ giữa một đám mây, một con ốc sên và một bộ phận cơ khí hạng nặng – đúng là một sự hiện diện đích thực của tâm linh.”

Trong những năm 1980, những người theo học với Thầy chỉ là giới thiền sinh và giới tranh đấu cho hòa bình vừa làm quen được với ý niệm “đạo Phật dẫn thân” (engaged Buddhism) đã được Thầy và quý vị ở Việt Nam dựng lên trong hoàn cảnh biến lửa của chiến tranh Việt Nam. Hai mươi hai năm sau, và sau nhiều cuộc chiến tranh khác, ông đã trở thành một trong những vị đạo sư Phật giáo nổi tiếng, có ảnh hưởng mạnh nhất trên thế giới. Những trung tâm tu tập do ông lập nên ở Pháp, California và Vermont đã trở nên rất nổi tiếng, có rất đông đảo người về tu học. Hàng trăm tăng thân địa phương đã được thiết lập dưới cái tên chung là *Cộng Đồng Sống Trong Chánh Niệm* làm nền tảng yểm trợ cho công trình giảng dạy và tu tập của ông. Hàng ngàn người tự nhận là đệ tử của ông, hàng triệu người đã đọc sách ông – ngay sách tiếng Anh của ông cũng đã có trên một trăm điểm sách được xuất bản. Vào tuổi 80, ông vẫn tiếp tục dịch thuật, trước tác, giảng dạy, tuyên dương chánh pháp, bất chấp ngày đêm, thách thức chúng ta phải nhìn lại một cách sâu sắc vào bản thân của chúng ta và vào những cơ cấu xã hội mà chúng ta đã tạo dựng.

Mới đây thôi, tôi có đọc sách Thiền Hành Yếu Chỉ của Thích Nhất Hạnh và tôi đã có dịp áp dụng đi chậm chậm quanh hồ Merritt của thành phố Oakland. Tôi nhớ mãi hai đoạn văn trong sách ấy. Đoạn thứ nhất, ông viết: “Có người nghĩ rằng đi trên than hồng, trên bàn chông hay trên mặt nước mới là phép lạ. Tôi thì khám phá ra rằng đi trên mặt đất đã là một phép lạ rồi.” Trong đoạn thứ hai, ông nói rằng chánh pháp ôm lấy mọi điều, trong đó có cả khổ đau và an lạc: “Tự tánh đích thực của chúng ta cũng là những miền bùn lầy nước đọng của thèm khát, hận thù và u mê. Chân lý cũng là khổ đau và tủi nhục mà con người đã tạo ra cho nhau. Nếu lắng nghe cho kỹ, ta cũng thấy được trong tiếng chim hót những dấu vết của khổ đau và sợ hãi.”

Cuốn sách mới nhất của Thầy là cuốn *Bụt là hình hài, Bụt là tâm thức* (Buddha Body Buddha Mind) do nhà Parallax ấn hành. Đó là nhà xuất bản mà Thầy và Arnold Kotler lập ra từ năm 1987, bây giờ đã trở thành một cơ quan xuất bản không vụ lợi của Cộng Đồng Sinh Hoạt Chánh Niệm có nhiệm vụ quảng bá sách của Thầy và các tác giả khác viết về chủ đề *Đạo Phật Đi Vào Cuộc Đời*. Tôi thấy quyển *Bụt là hình hài, Bụt là tâm thức* là một tác phẩm về Phật giáo Tâm Lý Học Mới thuộc loại xuất sắc nhất. Và chúng ta không ngạc nhiên khi sách bắt đầu bằng pháp môn thực tập *thiền đi*.

“Thực tập thiền đi chậm một mình, quý vị hãy thử phương pháp này: thở vào và bước một bước, chú tâm hoàn toàn vào gan bàn chân. Nếu quý vị chưa “về”, chưa “tới” được một trăm phần trăm thì đừng bước thêm bước nào nữa cả. Cứ đợi cho quý vị về tới giây phút hiện tại được một trăm phần trăm rồi thì mới bước đi bước kế tiếp. Quý vị có thể “xài lớn” thì giờ như vậy. Và khi quý vị thấy mình đã về đã tới được một trăm phần trăm rồi thì hãy mỉm cười và bước thêm một bước khác. Bước đi như vậy, quý vị in xuống đất sự vững chãi và thanh thoi của quý vị.”

Bụt là hình hài, Bụt là tâm thức là một cuốn sách tiếp nối công trình, phát huy giáo lý Duy Biểu của Thầy Nhất Hạnh, lấy cảm hứng từ kinh Lăng Già và các bộ luận của tổ Thế Thân, sống vào thế kỷ thứ năm. Cuốn sách trước đó cùng một chủ đề của Thầy là *Để Hiểu Tâm*

Ta (Understanding Our Mind), giảng dạy năm mươi bài tụng Duy Biểu của trường phái Vijñānavāda.

Trong khi *Để Hiểu Tâm Ta* là một cuốn sách thuộc loại chuyên môn đọc khá khó hiểu thì *Bụt là hình hài, Bụt là tâm thức* lại là một quyển sách đọc rất dễ hiểu vì Thầy Nhất Hạnh đã có tài năng khéo léo diễn tả được những giáo lý khó khăn thâm diệu trong đạo Phật thành ra dễ hiểu với ngôn ngữ thông dụng của thời đại chúng ta. Cuốn sách bắt đầu bằng cách dạy thiền đi, không phải là không có chủ ý. Chánh niệm từ trước đến nay đã là trung tâm của những gì Thầy giảng dạy và giữa thân và tâm không có gì ngăn cách. Khi ta thực tập thiền đi, thiền ngồi, thiền lạ; khi ta tiếp xử với nhau, ta sử dụng cả thân và tâm cùng một lúc. Khi nói tới tương tức, đồng thời Thầy cũng đề cập tới sự nhất trí diệu kỳ giữa thân tâm với những phức hợp đa dạng, tương liên, tương quan, khắng khít và bất khả tri của các cơ cấu xã hội trong đó ta đang sống.

Những gì Thầy Nhất Hạnh giảng dạy đều chứa mũi dùi vào những cuồng tín và những ảo tưởng của chúng ta. Dòng tu Tiếp Hiện, thành lập năm 1966, có mười bốn giới mà giới đầu tiên là: “Ý thức được những khổ đau do thái độ cuồng tín và thiếu bao dung gây ra, con xin nguyện thực tập để đừng bị vướng mắc vào bất cứ một chủ thuyết nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật Giáo. Những giáo nghĩa Bụt dạy phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn thực tập để phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là những chân lý để thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động.”

Chúng ta phải nhìn cho rõ để đạt được tuệ giác qua cái sợ của chúng ta, đừng bao giờ không công nhận bất cứ một cái gì đang thuộc về ta và cũng không bao giờ nên cố níu giữ lấy những cái mà ta đã quá tin tưởng là thật, mà thật ra là không thật. Tuệ giác này, trong sách *Bụt là hình hài, Bụt là tâm thức* đã được đề cập tới rất rõ ràng, thấu đáo - một tuệ giác đưa tới thương yêu và bất bạo động:

“Thiền tập được dựa trên tuệ giác bất nhị - giữa thiện và ác, giữa khổ và lạc, vì vậy phương pháp xử lý khổ đau luôn luôn là nhẹ nhàng, bất bạo động. Khi ta đã chấp nhận được tính cách bất nhị của thực tại, ta sẽ trở thành bất bạo động một cách tự nhiên. Ta thấy không cần phải đàn áp, xua đuổi cơn giận và nỗi sợ của ta nữa, bởi vì ta thấy cơn giận ấy và nỗi sợ ấy cũng là chính ta, chứ không phải là kẻ thù của ta. Do đó, ta sẽ đối xử với chúng một cách nhẹ nhàng êm dịu. Sẽ không còn có sự xung đột nữa. Chỉ còn lại sự thực tập để chăm sóc và chuyên hóa.”

Thầy Nhất Hạnh miêu tả Lục Ba La Mật như “sáu kỹ thuật tạo nên hạnh phúc”. Ba La Mật có nghĩa là “từ bờ bên này đi qua bờ bên kia.” Tôi có cảm tưởng là khi dạy về lục độ, Thầy luôn luôn nhấn mạnh tới *nhẫn ba la mật* và *tinh tấn ba la mật* nhiều hơn. Nhẫn (ksanti) đối với Thầy là kiên nhẫn và không loại trừ, tinh tấn (vīrya) là chuyên cần, siêng năng. Nếu không siêng năng vượt bậc thì làm sao Thầy đã tạo dựng và nuôi dưỡng được từng ấy tăng thân xuất gia và tại gia ở Tây phương, làm sao Thầy đã viết được từng ấy cuốn sách, làm sao có thể cứ tiếp tục đi giảng dạy khắp nơi trong suốt mấy mươi năm trời và làm sao chịu đựng nổi bốn mươi năm lưu đày viễn xứ? Thầy mới được phép về lại quê xưa lần đầu cách đây chỉ có hai năm! Hơn thế nữa, nếu không chuyên cần và chịu đựng, làm sao Thầy đã kiên trì tranh đấu cho hòa bình và đối diện được với khổ đau trên thế giới trong suốt mấy mươi năm với hiểu biết và tình thương mà không hề thối chí như thế.

Nhẫn nhục đi đôi với tinh tấn. Nhẫn nhục, theo Thầy, là “thực tập để làm cho trái tim ta ngày càng lớn rộng thêm ra.” Cũng như mục sư Martin Luther King Jr. dạy về *agape* trong Cơ Đốc giáo, Thầy dạy: “Nhẫn nhục là ôm lấy tất cả trong tình thương của mình mà không loại trừ bất cứ ai. Trong tình thương đích thực, ta không còn kỳ thị nữa, dù người ấy là da đen, da trắng hay da vàng, dù người ấy theo đạo Hồi, theo đạo Bụt, theo đạo Do Thái hay theo chủ nghĩa cộng sản đi nữa mình cũng chấp nhận tất cả mà không còn kỳ thị. Nhẫn nhục ở đây có nghĩa là không kỳ thị.”

Thầy Nhất Hạnh nhìn đạo Bụt như con đường tu tập để trở thành một con người toàn vẹn, bước đi trên trái đất một cách an lạc, tạo dựng được hòa bình. Cách sống này vượt lên khỏi mọi tôn giáo và mọi ý thức hệ, cho tình người là cao cả hơn hết. Tuy nhiên Thầy cũng nói rằng các tôn giáo lớn phải có trách nhiệm đưa tín hữu của họ vào con đường nhân bản này. Tôi thấy nhà Riverhead vừa ăn mừng kỷ niệm ngày xuất bản cuốn *Bụt Ngàn Đời Chúa Ngàn Đời* (Living Buddha Living Christ) bằng một ấn bản thứ mười của cuốn sách ấy - một tác phẩm được xem như nền tảng chung của cả Phật giáo lẫn Ky Tô giáo. Với một bài tựa của học giả Elaine Pagels, cuốn sách này cũng là một viên đá nền tảng khác cho Phật pháp tại Tây Phương, bây giờ đây còn thích ứng với thời cuộc hơn cả mười mấy năm về trước, khi nó mới được xuất bản lần đầu. Tinh hoa của cuốn này, cũng như của bao nhiêu cuốn sách khác của Thiền sư Nhất Hạnh là đối thoại và chia sẻ, cái mà thế giới chúng ta đang thực sự cần đến hơn bao giờ hết, cho tất cả các tôn giáo trên thế giới. Làm thế nào để tự nuôi dưỡng mình và nuôi dưỡng truyền thống tôn giáo của mình? Thầy viết: “Khi Phật tử và Ki tô hữu tới với nhau, họ nên ngồi xuống ăn với nhau một bữa cơm có chánh niệm. Ăn cơm như thế là cử hành bí tích thánh thể. Thực tập ăn cơm trong chánh niệm như thế, mỗi bữa ăn đều có thể trở nên *bữa ăn cuối cùng* (the Last Supper). Thật ra, ta có thể gọi đó là *bữa ăn đầu tiên* (the First Supper), tại vì sau khi ăn một bữa ăn như thế, tất cả mọi cái đều trở thành mới tinh và tươi mát.”

dịch từ tạp chí Buddhadharma, số Summer 2007

(tác giả Hozan Alan Senauke là tu sĩ Phật giáo thuộc tông Tào Động Nhật Bản, hiện là thủ chứng của thiền viện Berkeley. Ông cũng là cố vấn lâu ngày cho tạp chí The Buddhist Peace Fellowship)

Chương 01: Đi thông dong và thành thơi

Trong kinh Hoa Nghiêm, Bụt được tôn xưng là bậc lưỡng túc tôn, là bậc được tôn sùng và quý trọng nhất trên đời, bậc được quý trọng nhất trong các loài sinh vật đi bằng hai chân. Bụt đáng được tôn sùng và quý trọng nhất bởi vì Bụt biết an trú nơi mỗi bước chân của mình. Thiền hành là một pháp môn quan trọng trong đạo Bụt, là một sự thực tập tâm linh rất sâu sắc. Khi bước đi Bụt không cần phải gắng sức. Bụt chỉ đi thôi. Bụt không cần cố gắng, bởi vì khi đi Bụt tiếp xúc được với tất cả những màu nhiệm của cuộc sống trong tự thân và chung quanh Bụt. Đây là cách thực tập hay nhất, không mang tính hình thức. Quý vị hãy thử đi như vậy, đi để mà đi, không cần gắng sức, không cần đấu tranh, nhưng đó là một sự thực tập rất thâm sâu. Đức Bụt nói: “Sự thực tập của tôi là *tu vô tu tu, chứng vô chứng chứng*.”

Nhiều người trong chúng ta khó chấp nhận được ý tưởng thực tập không cần cố gắng mà có thể thông dong, thoải mái trong chánh niệm. Đó là do chúng ta không đi bằng hai chân của mình. Có khi chân chúng ta đi, nhưng tâm chúng ta thì lại đang ở một nơi nào khác. Chúng ta không đi hết thân tâm của mình. Chúng ta thấy thân và tâm là hai cái riêng biệt, có khi thân thì đi một đường mà tâm thì kéo chúng ta đi về một nẻo khác.

Trong khi đó đối với Bụt, thân và tâm là hai mặt của cùng một thực tại. Đi, đơn giản chỉ là đặt bàn chân này tiếp nối bàn chân kia. Nhưng thường không biết cách đi thì người ta thấy mệt mỏi và chán nản. Hở một chút là xách xe chạy. Khi hiểu được sự liên hệ mật thiết giữa thân và tâm, chúng ta sẽ đi được như Bụt, chúng ta sẽ cảm thấy rất thoải mái và thú vị.

Đi như Bụt

Quý vị có thể bước một bước, tiếp xúc sâu sắc với mặt đất và thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại. Đã về đã tới, bây giờ ở đây. Quý vị không cần cố gắng gì cả. Chân quý vị tiếp xúc với mặt đất một cách

chánh niệm. Quý vị đã thật sự “về” với giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Và tự nhiên quý vị có tự do, không bị ràng buộc bởi bất cứ một dự án, lo lắng, mong chờ nào. Quý vị hoàn toàn có mặt, ý thức mình đang còn sống và đang tiếp xúc với mặt đất.

Khi đi thiền một mình, quý vị có thể thử thực tập như sau: Thở vào, bước một bước và chú tâm hoàn toàn vào lòng bàn chân của mình. Nếu quý vị chưa “về” được một trăm phần trăm thì đừng bước bước nào nữa cả. Quý vị có thể xài lớn thì giờ như vậy. Khi nào chắc chắn mình đã về được một trăm phần trăm với giây phút hiện tại bây giờ và ở đây, tiếp xúc được với thực tại một cách sâu sắc thì quý vị hãy mỉm cười và bước đi bước kế tiếp. Đi như vậy, quý vị sẽ in lên mặt đất sự vững chãi, thanh thoi và niềm an vui của quý vị. Bàn chân của quý vị như một con dấu của vị quốc vương. Khi đóng dấu lên một loại giấy tờ nào, con dấu sẽ làm cho giấy tờ đó trở nên quan trọng. Con dấu làm nên một dấu ấn. Nhìn vào dấu chân của mình, chúng ta thấy gì? Chúng ta thấy dấu ấn của tự do, dấu ấn của vững chãi, dấu ấn của hạnh phúc, dấu ấn của sự sống. Tôi tin chắc là quý vị có khả năng bước được một bước như thế bởi vì trong quý vị có Bụt, gọi là Phật tánh, có khả năng ý thức những gì đang xảy ra. Cái đang xảy ra là: “Tôi đang còn sống, tôi đang bước đi.” Là con người, con người có ý thức, chúng ta phải có khả năng làm được điều này. Trong mỗi chúng ta ai cũng có Bụt trong tự thân mình, chúng ta hãy để cho Bụt đi.

Cho dù trong những tình huống khó khăn nhất, quý vị cũng có thể đi như Bụt. Năm ngoái, vào tháng ba, khi đến thăm Triều Tiên, có lần đi thiền hành mà bao quanh chúng tôi đông nghẹt cả người với hàng trăm chiếc máy quay phim chụp hình hướng vào, họ chỉ muốn quay phim và chụp hình chúng tôi, không còn con đường nào để đi cả. Thật khó để đi thiền hành trong tình huống như thế. Tôi nói: “Bụt ơi, con chịu thua rồi, Bụt đi cho con đi.” Ngay lập tức Bụt đến và Bụt đi, hoàn toàn tự do. Rồi đám đông rẽ đường ra cho Bụt đi, tôi không cần cố gắng gì cả.

Khi nào gặp khó khăn, quý vị hãy bước qua một bên và mời Bụt làm thay cho mình. Bụt có trong quý vị. Điều này luôn luôn có hiệu quả - hiệu quả trong mọi tình huống. Như khi gặp sự cố trên máy vi tính mà ta không thể sửa chữa được, có một người anh giỏi về máy tính đi tới và nói: “Em ngồi qua một bên, anh làm cho.” Ngay khi anh mình vừa ngồi xuống thì mọi thứ đều ổn thỏa. Tất cả đều giống như vậy. Khi gặp khó khăn, mình bước lui một bước, để Bụt làm cho mình. Rất đơn giản! Mình phải có niềm tin nơi Bụt trong tự thân của mình và hãy để cho Bụt đi, hãy để cho người thân của mình đi.

Khi đi, quý vị đi cho ai? Có thể quý vị đi để đến một nơi nào đó, nhưng đồng thời quý vị cũng có thể đi như một sự hiến tặng. Quý vị có thể đi cho ba mẹ, cho ông bà. Ba mẹ và ông bà ta có thể không biết được cách đi trong chánh niệm. Tổ tiên của mình có thể sống cả đời mà không có cơ hội để đi những bước chân hạnh phúc và an lạc, không biết thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại. Đây là điều đáng tiếc mà chúng ta không nên lặp lại.

Quý vị có thể đi bằng đôi chân của mẹ. Mẹ thật tội nghiệp, mẹ không có nhiều cơ hội để đi như thế. Quý vị có thể nói: “Mẹ ơi, mẹ đi với con nghe mẹ!” và quý vị đi với mẹ. Trái tim của quý vị sẽ tràn đầy tình thương. Quý vị có tự do, và đồng thời quý vị cũng giúp cho mẹ tự do. Bởi vì sự thật là mẹ quý vị đang có trong quý vị, có trong mỗi tế bào của cơ thể quý vị. Ba của quý vị cũng hoàn toàn có mặt trong mỗi tế bào cơ thể của quý vị. Quý vị có thể nói: “Ba ơi, ba đi với con ba nhé”, ngay lúc đó quý vị sẽ đi với đôi chân của ba. Rất màu nhiệm và lý thú. Tôi đảm bảo với quý vị là điều đó không khó. Quý vị không cần phải đấu tranh, hay gồng mình lên để làm điều này, chỉ cần ý thức thôi thì mọi thứ sẽ diễn ra tốt đẹp.

Sau khi có thể đi cho người mình thương, quý vị cũng có thể đi cho người đã gây khổ đau cho mình. Quý vị có thể đi cho người đã tấn công mình, người đã tàn phá nhà cửa, đất nước và dân tộc mình. Những người này không có hạnh phúc. Họ không có đủ tình thương cho họ và cho những người khác. Họ đã gây khổ đau cho quý vị, cho gia đình quý vị, cho dân tộc quý vị. Nhưng rồi sẽ có lúc quý vị có thể

đi cho họ. Đi như thế mình trở thành Bụt, trở thành Bồ Tát với đầy tình thương yêu, hiểu biết và từ bi.

Chương 02: Tâm vận hành như thế nào?

Trước khi có thể đi cho tổ tiên, đi cho những người làm hại mình, chúng ta cần học cách đi cho chính mình. Để làm được điều này, chúng ta phải hiểu được tâm mình, hiểu được sự liên hệ giữa đôi chân và khối óc. Thiền sư Thường Chiếu nói rằng: “Khi chúng ta hiểu được sự vận hành của tâm thì sự thực tập của chúng ta trở nên dễ dàng.” Nói cách khác, nếu chúng ta có chánh niệm thì đôi chân của chúng ta sẽ đi một cách rất tự nhiên.

Bụt đã dạy rằng thức luôn luôn trôi chảy như một dòng nước. Thức có bốn loại: tiền ngũ thức (năm thức đầu), ý thức, mặt na thức và tàng thức. Đôi khi bốn thức này được chia thành tám loại, trong đó tiền ngũ thức được chia thành năm (nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức). Khi chúng ta đi trong chánh niệm thì tất cả bốn tầng thức này đều hoạt động.

Ý thức (mind consciousness) là thức đầu tiên, sử dụng hầu hết năng lượng của chúng ta. Ý thức là thức hoạt động, là một phần của thức, nó phán xét, lo lắng, phân tích và lên kế hoạch. Khi nói về ý thức, chúng ta cũng nói đến *thân thức*, bởi vì ý thức không thể có mặt nếu không có não. Thân và tâm đơn giản là hai mặt của cùng một thực tại. Thân mà không có thức thì không phải là một thân thể thực sự, một thân thể sống. Ngược lại nếu không có thân thì thức cũng không thể tự biểu hiện được.

Chúng ta có thể tự luyện tập để lấy đi cái phân biệt sai lầm giữa não và thức. Chúng ta không nên nói thức được sinh ra từ não, bởi vì nếu nói ngược lại là: “não được sinh ra từ thức” thì điều đó cũng đúng. Não chỉ chiếm hai phần trăm trọng lượng cơ thể, nhưng lại tiêu thụ tới hai mươi phần trăm năng lượng của cơ thể. Vì vậy, sử dụng ý thức làm hao tổn nhiều năng lượng. Suy nghĩ, lo lắng, lên kế hoạch lấy đi rất nhiều năng lượng của chúng ta.

Chúng ta có thể tiết kiệm năng lượng bằng cách luyện cho ý thức của mình có thói quen chánh niệm. Chánh niệm giúp chúng ta có mặt

trong giây phút hiện tại, cho phép ý thức của chúng ta thư giãn và buông bỏ được những lo lắng về quá khứ hoặc những dự đoán cho tương lai.

Thức thứ hai là **tiền ngũ thức** (sense consciousness), là thức phát sinh từ năm giác quan: cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, cái xúc chạm. Khi đi, khi nhìn, khi nếm, khi ngửi, khi nghe, khi tiếp xúc chúng ta cũng dùng thức này. Đôi khi, chúng ta gọi các giác quan này là “cửa” hay “công”, bởi vì tất cả các đối tượng của tri giác đi vào thức đều qua các giác quan này. Tiền ngũ thức luôn luôn bao gồm ba yếu tố: thứ nhất là căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân), thứ hai là cảnh (đối tượng của năm giác quan: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) và yếu tố cuối cùng là kinh nghiệm của chúng ta qua những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm.

Thức thứ ba là **tàng thức**, là vùng sâu kín nhất. Thức thứ ba này có rất nhiều tên gọi. Truyền thống Bắc tông gọi là *tàng thức*, tiếng sanskrit là A-lại-gia thức. Trong truyền thống Nam tông, người ta dùng tiếng pali là *bhavanga*, để mô tả loại thức này, gọi là *hữu phần thức*. Bhavanga nghĩa là luôn trôi chảy như một dòng sông. Tàng thức có khi được gọi là căn bản thức (root consciousness, *mulavijnana*), hoặc nhất thiết chủng thức (the totality of the seeds, *sarvabijaka*). Tàng nghĩa là giữ lại và duy trì (keep and preserve).

Những tên gọi khác nhau này có hàm ý nói lên ba đặc tính của tàng thức:

- Đặc tính thứ nhất là *một nơi, một cái kho để cất chứa tất cả các loại hạt giống*. Hạt mù tạt (mustard) tuy rất nhỏ nhưng nếu có cơ hội nảy mầm, cái vỏ bên ngoài sẽ nứt ra và cái rất nhỏ bên trong trở thành cái rất lớn, đó là một cây mù tạt to cao. Trong Phúc Âm, người ta nói đến hình ảnh hạt mù tạt có khả năng trở thành một cây rất lớn, có nhiều chim chóc đến ca hát và làm tổ sinh sống. Hạt mù tạt tượng trưng cho tất cả những gì được cất chứa trong tàng thức. Mọi thứ chúng ta thấy hoặc tiếp xúc đều có hạt giống nằm sâu trong tàng thức.

- Đặc tính thứ hai là *tàng trữ*, bởi vì tàng thức không chỉ đưa vào các thông tin mà nó còn có công năng nắm giữ và duy trì.
- Đặc tính thứ ba, là *hữu phần thức* (bhavanga), là *khả năng xử lý* (processing) và *chuyển hóa*.

Tàng thức giống như viện bảo tàng vậy. Viện bảo tàng chỉ được gọi là viện bảo tàng khi có những cổ vật được cất giữ trong đó. Khi không có gì trong đó cả thì ta gọi là một tòa nhà mà không phải là viện bảo tàng. Viện bảo tàng phải bao gồm những cổ vật được cất chứa và gìn giữ trong đó. Chuyên viên bảo quản phải có trách nhiệm giữ gìn và bảo trì các cổ vật ấy. Tàng thức bao gồm năng tàng (khả năng cất giữ) và sở tàng (đối tượng được cất giữ). Đó là tất cả các thông tin từ quá khứ, từ tổ tiên của chúng ta và tất cả các thông tin nhận được từ những thức khác. Trong truyền thống đạo Phật, các thông tin này được cất giữ dưới hình thức hạt giống (bija).

Giả sử sáng nay lần đầu tiên chúng ta được nghe tụng kinh. Tai và âm thanh đến với nhau làm biểu hiện một tâm hành, gọi là xúc. Sự tiếp xúc này gây nên một sự rung động đến tàng thức. Như vậy có thể nói tâm hành này là một hạt giống mới rơi xuống tàng thức. Tàng thức có khả năng tiếp nhận và duy trì. Tàng thức cất giữ tất cả các thông tin mà nó nhận được. Tuy nhiên, chức năng của tàng thức không chỉ có tiếp nhận và duy trì mà còn làm hiện hành (biểu hiện) các hạt giống, các thông tin.

Công việc này không làm hao tổn gì. Tàng thức không tiêu tốn nhiều năng lượng như ý thức. Tàng thức có khả năng làm việc mà không cần phải dụng công nhiều. Vì vậy muốn tiết kiệm năng lượng chúng ta đừng suy nghĩ nhiều, đừng hoạch định nhiều và cũng đừng lo lắng nhiều quá. Hãy để cho tàng thức làm hết mọi chuyện.

Tàng thức hoạt động không cần sự có mặt của ý thức. Nó có khả năng làm được nhiều thứ, lập ra nhiều kế hoạch, quyết định được nhiều điều mà không cần biết quyết định đó là gì. Ví dụ như khi đi vào một gian hàng để tìm mua một cái mũ hay một chiếc áo sơ mi, ta có cảm tưởng trong khi nhìn vào những thứ được trưng bày ta có tự do, rằng

nếu tài chính cho phép ta sẽ tự do lựa chọn những gì ta muốn. Nếu người bán hàng hỏi ta thích gì, ta có thể chỉ hoặc nói cái mình muốn và ta có cảm giác lúc này ta là người tự do, ta có thể dùng ý thức của mình để lựa chọn những gì mình muốn. Nhưng thực chất, đó là một ảo tưởng. Mọi thứ mà chúng ta lựa chọn đã có sẵn trong tàng thức và chúng ta không còn là người tự do nữa, chúng ta bị nô lệ. Cảm giác đẹp, cảm giác thích hay không thích đã được quyết định rất chắc chắn, rất thận trọng ở tàng thức rồi.

Chúng ta tưởng rằng chúng ta có nhiều tự do, đó là một ảo tưởng. Thực ra mức độ tự do của ý thức chúng ta rất nhỏ. Tàng thức ra lệnh cho chúng ta làm nhiều thứ, bởi vì tàng thức tiếp tục nhận vào, ôm ấp, duy trì, làm hiện hành và quyết định mà không cần sự tham dự của ý thức. Tuy nhiên nếu biết thực tập, chúng ta có thể tác động đến tàng thức, chúng ta có thể giúp tàng thức biết cách cất giữ và làm hiện hành những hạt giống tốt, đồng thời có những quyết định hay hơn.

Cũng như ý thức và tiền ngũ thức, tàng thức cũng tiêu thụ. Khi xung quanh ta có một nhóm người thì cho dù ta muốn ta là ta, ta cũng tiêu thụ cách thức của nhóm người đó, chúng ta tiêu thụ tàng thức của họ. Thức của chúng ta được nuôi bằng thức của những người khác. Cách chúng ta quyết định, những gì chúng ta thích hay không thích đều phụ thuộc vào cách nhìn của cộng đồng. Có thể ban đầu chúng ta thấy không đẹp lắm, nhưng nếu nhiều người cho là đẹp thì từ từ chúng ta cũng thấy đẹp. Đó là vì tâm thức cá nhân được làm bằng tâm thức cộng đồng.

Giá trị của đồng đô la được làm bằng suy nghĩ của cộng đồng chứ không phải chỉ là những yếu tố kinh tế khách quan. Sự sợ hãi, tham vọng, mong muốn của con người làm cho đồng đô la lên xuống. Chúng ta cũng bị ảnh hưởng bởi cách nhìn, cách suy tư của cộng đồng. Vì vậy, chọn môi trường sống xung quanh rất quan trọng. Chúng ta phải chọn môi trường như thế nào để quanh ta là những người có tình thương, có hiểu biết, có từ bi, bởi vì đêm ngày chúng ta sẽ bị ảnh hưởng bởi tâm thức của cộng đồng đó.

Tàng thức đem lại cho ta sự chứng ngộ và chuyển hóa. Khả năng này được chứa đựng trong nghĩa thứ ba là *hằng chuyển* (always flowing). Tàng thức giống như một khu vườn mà chúng ta có thể gieo hạt lên đó. Chúng ta có thể gieo các loại hoa, các loại cây ăn trái và rau củ, để rồi sau đó hoa trái và rau củ sẽ lớn lên. Ý thức của chúng ta chỉ là người làm vườn. Người làm vườn có khả năng làm đất, chăm sóc đất và tất nhiên phải tin tưởng vào khả năng của đất – tin rằng đất này sẽ cho ra hoa trái. Là một hành giả, chúng ta không thể chỉ dựa vào ý thức mà còn phải dựa vào tàng thức nữa bởi vì tất cả những quyết định đều được thực hiện ở tàng thức.

Giả sử ta gõ nhập một thông tin nào đó vào máy vi tính thì những thông tin này sẽ được lưu vào ổ cứng. Ổ đĩa này giống như tàng thức vậy. Mặc dù nội dung không xuất hiện trên màn hình nhưng thông tin vẫn còn đó, chỉ cần nhấn đúng nút thì nội dung sẽ biểu hiện. Hạt giống (bija) trong tàng thức cũng giống như những dữ liệu chúng ta cất giữ trong máy. Nếu muốn, chúng ta chỉ cần nhấn một cái là những dữ liệu sẽ xuất hiện trên màn hình ý thức. Ý thức chúng ta giống như màn hình và tàng thức giống như ổ đĩa cứng, bởi vì tàng thức có thể cất chứa rất nhiều thứ trong đó. Chính nhờ khả năng cất chứa, duy trì và bảo quản của tàng thức mà các thông tin, dữ liệu không bị xóa đi.

Tuy nhiên, khác với những thông tin trên ổ đĩa cứng, tất cả các hạt giống trong tàng thức đều mang tính hữu cơ có thể thay đổi, chuyển hóa được. Chẳng hạn hạt giống giận dữ có thể yếu đi và năng lượng giận dữ có thể được chuyển hóa thành năng lượng thương yêu; hạt giống thương yêu có thể được tưới tắm và lớn mạnh hơn. Tính chất của các pháp, của các thông tin được lưu giữ và vận hành trong tàng thức là luôn luôn trôi chảy và chuyển biến. Tình thương có thể biến thành hận thù và hận thù cũng có thể được chuyển hóa trở lại thành tình thương.

Bên cạnh đó, tàng thức cũng là một nạn nhân. Khi chưa đạt được đại viên cảnh trí, tàng thức là đối tượng của sự vướng mắc. Tàng thức không được tự do. Trong tàng thức cũng có những yếu tố của vô minh như giận dữ, mê mờ, sợ hãi và những yếu tố này tạo thành một

sức mạnh, một năng lượng níu lấy tàng thức và muốn chiếm hữu tàng thức làm của riêng. Đó là thức thứ tư, gọi là **Mạt na thức**. Mạt na thức cũng có thể gọi là chuyển thức (cogitation). Thức mạt na tin vào một cái ngã riêng biệt, tin vào một con người. Nằm sâu trong tàng thức là một ý niệm cho rằng có một cái ngã tách rời với những yếu tố vô ngã khác. Thức này, cảm thọ này và cái bản năng được gọi “tôi là” này, nằm rất sâu trong tàng thức. Nó không phải là một cái thấy của ý thức. Chức năng của mạt na là níu lấy tàng làm ngã, ôm lấy tàng thức như một cái ngã riêng biệt và chiếm hữu tàng thức làm của riêng.

Mạt na thức có một tên gọi khác là Chấp trì (*adana*). Chấp trì có nghĩa là nắm giữ, nắm bắt, chiếm hữu làm của riêng (appropriation). Chúng ta hãy tưởng tượng đến một cây dây leo đâm chồi và cái chồi này trở lại ôm lấy bao quanh thân cây. Cái ảo tưởng tin rằng có một cái ngã này nằm sâu trong tàng thức một cách kiên cố. Đó là kết quả của vô minh và sợ hãi. Ảo tưởng này cũng tạo ra một nguồn năng lượng quay trở lại ôm lấy tàng thức và biến tàng thức trở thành đối tượng thương yêu duy nhất của nó.

Chức năng của mạt na là chiếm hữu tàng thức làm của riêng như của chính nó. Mạt na luôn luôn hoạt động và không bao giờ rời khỏi tàng thức. Nó luôn luôn ôm lấy, nắm giữ hoặc bám chặt vào tàng thức. Nó tin rằng tàng thức là đối tượng thương yêu của nó. Vì vậy mà tàng thức không được tự do. Mạt na có ảo tưởng rằng tàng thức là “tôi”, là “người tình” của tôi, nên tôi không thể buông bỏ được. Đêm ngày mạt na có một nhận thức sâu kín và bí mật rằng: “Cái này là tôi, cái này là của tôi. Tôi phải làm mọi cách để nắm lấy, bảo vệ và biến nó thành cái của tôi.” Mạt na được sinh ra và ăn sâu vào tàng thức. Nó đi lên từ tàng thức và quay trở lại ôm lấy tàng thức như là đối tượng của nó: “Anh là người tình của tôi, anh là tôi.”

Bốn thức tương tác như thế nào?

Bây giờ khi đã có tên gọi của bốn thức, chúng ta có thể thấy được sự ảnh hưởng và tác động qua lại của chúng. Có khi đạo Bụt ví tàng thức như là một biển thức và các thức khác là những con sóng đi lên từ

lòng biển thức đó. Khi có gió thì ngọn gió sẽ kích động cho các thức khác biểu hiện.

Tàng thức là cái căn bản, là nền tảng, là gốc rễ. Từ nền tảng căn bản này mà ý thức biểu hiện và hoạt động. Đôi khi ý thức cũng nghỉ ngơi và trở về lại tàng thức. Trong trường hợp này, tàng thức là khu vườn và ý thức là người làm vườn. Mạt na cũng nảy sinh từ tàng thức nhưng rồi quay trở lại ôm lấy tàng thức và xem tàng thức như tài sản, như đối tượng thương yêu của nó cứ như thế suốt đêm ngày, vì vậy mà mạt na còn được gọi là “tình thức”.

Khi yêu ai, mình không thật sự yêu người đó. Mình tạo ra một hình ảnh hoàn toàn khác với thực tại. Sau khi sống với người đó một hai năm, mình mới khám phá ra hình ảnh mà mình có về người kia quá khác xa với thực tại. Mặc dù mạt na được sinh ra từ tàng thức, nhưng cách nhìn của nó về tàng thức cũng đầy vô minh và tri giác sai lầm. Mạt na tạo ra hình ảnh về tàng thức như đối tượng thương yêu của nó và đối tượng này không đúng với thực tại. Khi chúng ta chụp hình một người nào đó thì tấm hình đó chỉ là một tấm hình mà không phải là người đó. Mạt na nghĩ rằng nó yêu tàng thức, nhưng thực tế nó chỉ yêu cái hình ảnh do chính nó tạo ra mà thôi. Đối tượng của thức có thể là thực tại mà cũng có thể là một *đối chất* (representation) do chúng ta đã chủ quan bịa đặt ra.

Vì vậy, chúng ta có người làm vườn là ý thức, chúng ta có tình thức là mạt na. Tuy nhiên ý thức có thể bị gián đoạn. Chẳng hạn như khi ngủ mà không mộng mị hay khi bị hôn mê thì ý thức hoàn toàn ngưng hoạt động. Khi chúng ta đi vào một trạng thái định nào đó thật sâu, ý thức cũng ngưng hoạt động hoàn toàn - không suy nghĩ, không hoạch định, không gì cả. Tuy nhiên, tàng thức vẫn tiếp tục hoạt động. Thiền hành sâu cũng có thể như thế. Khi chúng ta đi, tàng thức vẫn tiếp tục làm việc nhưng chúng ta không ý thức về điều đó.

Ý thức có thể hoạt động độc lập mà cũng có thể cộng tác với tiền ngũ thức. Giả sử chúng ta đi xem triển lãm, đứng trước một bức tranh thì nhãn thức chúng ta hoạt động. Có thể giây phút đầu tiên nhãn thức

nhìn vào tác phẩm nghệ thuật mà không có một chút suy nghĩ hay đánh giá nào. Nhưng thấy được đối tượng ngay trong lòng sự vật chỉ kéo dài được một sát na (kshana), một giây phút rất ngắn ngủi. Ngay sau đó, những kinh nghiệm trong quá khứ đi lên cùng với những đánh giá, phán xét, cái này như thế này như thế kia. Đó là sự cộng tác giữa hai thức: ý thức và nhãn thức. Khi ý thức làm việc với tiền ngũ thức, gọi là *ý thức ngũ câu* (associative consciousness). Nếu đi sâu vào định chúng ta sẽ không thấy, không nghe, không tiếp xúc gì nữa cả. Lúc này, ý thức làm việc một mình, gọi là *ý thức độc đầu* (independent mind consciousness). Trong thiền định, chúng ta thường sử dụng ý thức độc đầu này. Chúng ta đóng hết hai mắt, hai tai lại, chúng ta không muốn bị phân tán bởi những gì chúng ta thấy hoặc nghe. Vì thế định được phát sinh từ ý thức.

Cũng có khi tiền ngũ thức hoạt động hợp tác với tàng thức mà không đi qua ý thức. Điều này nghe có vẻ hơi ngộ nghĩnh, nhưng lại xảy ra rất thường xuyên. Ví dụ khi lái xe, dù ý thức ta đang nghĩ về những chuyện khác, ta cũng có khả năng tránh được nhiều tai nạn. Hay thậm chí có khi ta không hề nghĩ gì đến chuyện lái xe cả, mà tai nạn vẫn không xảy ra. Khi đi, hiếm khi ta bị vấp té. Đó là vì những ấn tượng, những hình ảnh mà nhãn thức cung cấp đã được tàng thức nhận vào và làm quyết định dưới đó không qua ý thức. Khi có ai đó bất thành linh đưa một vật gì gần vào mắt ta, hay có ai đó sắp đánh ta, hoặc có một vật nào đó sắp rơi trúng ta thì ta phản xạ rất nhanh. Cái quyết định đó, hành động nhanh nhẹn đó không phải do ý thức làm nên. Chúng ta không cần nghĩ là: “Ồ, có một tảng đá, vì vậy mình phải bước qua.” Chúng ta chỉ hành động thôi. Bản năng tự vệ đó đi lên từ tàng thức.

Có một hôm tôi nằm mơ. Vào thời xưa, ở châu Á, người ta phải tự xay gạo. Trước khi nấu cơm, phải lấy lúa đi xay. Cái cối xay gạo trong chùa có một âm thanh, nhịp điệu rất đặc biệt. Một ngày nọ, tôi đang nghỉ trưa, lúc đó vào khoảng một giờ rưỡi. Trời rất nóng. Người ta thường thích ngủ trưa nửa giờ trước khi tiếp tục các sinh hoạt khác. Trong lúc đang ngủ trưa, tôi nghe có tiếng xay lúa, nhưng thực ra đó là tiếng mài mực tàu của một em học trò. Để có mực viết bằng cò,

người ta phải cho một ít nước vào đĩa và mài mực vào. Tiếng mài mực, bằng cách nào đó, qua nhĩ thức của tôi, đi vào tàng thức và được truyền đến ý thức. Cho nên trong giấc mơ, tôi nghe thấy ai đó đang giã gạo. Vì vậy, ấn tượng đi vào bằng hai con đường: con đường ý thức hoặc con đường tàng thức. Tất cả mọi thứ đi qua tiền ngũ thức đều có thể được cất giữ, phân tích và vận hành bởi tàng thức. Không phải lúc nào chúng cũng đi qua ý thức, chúng có thể đi trực tiếp từ tiền ngũ thức đến tàng thức.

Vào đêm tối khi trời lạnh, cho dù chúng ta không mơ, ý thức ta không hoạt động, nhưng cảm giác lạnh vẫn đi vào cơ thể ta qua thân thức (một trong năm thức đầu), tạo nên một sự rung động ở tàng thức và buộc chúng ta đưa tay kéo mền lên đắp.

Cho dù đang lái xe, sửa máy hoặc làm một công việc nào đó, chúng ta cũng có thể để cho năm thức đầu hợp tác với tàng thức. Điều này giúp chúng ta có khả năng làm được nhiều thứ mà không cần sự can thiệp của ý thức. Khi đưa ý thức vào công việc thì chúng ta có khả năng ý thức được các tâm hành đang phát khởi.

“Hành” (tiếng Sankrit gọi là samskara) nghĩa là những hiện tượng được biểu hiện khi có đủ các điều kiện hợp thành. Nhìn vào một đóa hoa, chúng ta có thể nhận ra nhiều yếu tố kết hợp lại với nhau trong đó để cho một đóa hoa biểu hiện. Chúng ta biết rằng nếu không có mưa thì sẽ không có nước và như thế hoa không thể biểu hiện được. Chúng ta thấy mặt trời cũng có mặt trong đó. Đất đai, phân bón, người làm vườn, thời gian, không gian và nhiều yếu tố khác nữa kết hợp lại để cho đóa hoa biểu hiện. Đóa hoa không thể tồn tại biệt lập. Đóa hoa là tập hợp của nhiều yếu tố, đó là hành. Mặt trời, mặt trăng, sông, núi... tất cả đều như thế cả, tất cả đều là hành. Từ “hành” nhắc nhở chúng ta rằng không có một cái gì tồn tại biệt lập, chỉ có nhiều yếu tố kết hợp lại để cho một cái gì đó biểu hiện mà thôi.

Là một hành giả thực tập theo giáo lý đạo Phật, chúng ta có thể tự tập luyện để khi nhìn vào sự vật chúng ta thấy được tất cả đều do nhiều yếu tố, nhiều nhân duyên kết hợp lại mà thành. Chúng ta biết rằng,

tất cả các pháp luôn luôn biến đổi - chư hành vô thường. ‘Vô thường’ là một trong những then chốt của thực tại, bởi vì mọi thứ đều đổi thay.

Tâm hành

Các hành, các hiện tượng tồn tại trong tâm ý thì gọi là tâm hành. Khi có sự tiếp xúc giữa các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc) thì thức phát sinh. Ngay giây phút đầu tiên khi con mắt chúng ta nhìn vào một đối tượng, hoặc chúng ta cảm nhận một luồng gió thổi qua làn da của mình thì tâm hành đầu tiên biểu hiện là xúc. Sự xúc chạm này gây nên một làn rung động đến tầng thức.

Nhưng nếu sự xúc chạm này không đủ mạnh thì sự rung động sẽ ngưng lại, tầng thức trở lại trạng thái yên tĩnh của nó; và chúng ta vẫn tiếp tục ngủ hoặc tiếp tục làm việc, vì các ấn tượng do xúc tạo ra không đủ mạnh để gây sự chú ý của ý thức. Giống như những con thiêu thân khi đậu trên mặt nước, chúng làm cho mặt nước có những gợn sóng lăn tăn. Nhưng sau khi chúng bay đi thì mặt nước hoàn toàn yên tĩnh trở lại. Vì vậy cho dù tâm hành có biểu hiện và hữu phần thức (life continuum) rung lên nhưng nếu các ấn tượng do xúc tạo ra quá yếu thì ý thức cũng không nhận biết được.

Trong tâm lý học Phật giáo, có khi nói bốn mươi chín tâm hành, có khi nói năm mươi một tâm hành. Trong truyền thống Làng Mai, chúng ta thường nói đến năm mươi một tâm hành. Năm mươi một tâm hành cũng được gọi là tâm sở (mental concomitants), chúng chính là nội dung của thức. Nếu không có tâm hành thì thức cũng không có. Cũng như những giọt nước, giọt nước chính là dòng sông. Nếu không có những giọt nước thì dòng sông cũng không có. Chẳng hạn như tâm hành giận, ý thức có thể hoạt động như thế nào đó mà cơn giận biểu hiện trong ý thức. Lúc đó ý thức đầy sự giận dữ và chúng ta có cảm tưởng là ý thức của chúng ta chỉ có cơn giận, ngoài ra không có gì nữa cả. Nhưng thực tế, ý thức chúng ta không phải chỉ là cơn giận, bởi vì sau đó lòng từ bi phát khởi và ý thức trở thành tâm từ

bi. Vào những thời điểm khác nhau thì ý thức bao gồm năm mươi một tâm hành; chúng có thể là tâm hành thiện, tâm hành ác, hoặc tâm hành bất định (không thiện mà cũng không ác).

Khi nhìn một đàn chim bay lượn rất ngoạn mục trên bầu trời, chúng ta thấy không có một người nào điều khiển hay buộc chúng phải bay theo một đội hình nào cả. Chúng ta không cần một cái ngã để làm cho chúng bay. Các con chim chỉ việc bay thôi. Cũng giống như một đàn ong không cần phải có ai đó ra lệnh cho con ong này bay bên trái hay con ong kia bay bên phải. Chúng tự truyền thông với nhau và tạo thành một đàn ong. Trong tất cả các con ong này, mỗi con đều có một nhiệm vụ khác nhau, không có con ong nào đòi làm “sếp” hay đòi làm ong chúa cả. Con ong chúa không phải là chủ, chức năng của nó chỉ để đẻ trứng. Nếu chúng ta có một đoàn thể thực tập vững chãi, một tăng thân đẹp thì chúng ta cũng hành xử giống như đàn ong vậy, trong đó từng cá nhân làm nên cái tập thể mà không cần có một ông chủ hay một ai khác chỉ đạo.

Khi chúng ta nói “trời mưa” tức là chúng ta muốn nói đến cơn mưa đang xảy ra. Không cần có một ai đó trên kia làm ra mưa, không phải có mưa rồi có ai đó làm cho mưa rơi. Thực ra, nói ‘mưa rơi’ nghe rất buồn cười bởi vì nếu không rơi thì sẽ không có mưa – mưa là rơi. Cách nói của chúng ta thường có một chủ thể đi kèm với một động từ. Vì vậy, chúng ta dùng từ “trời” khi chúng ta nói “trời mưa”. ‘Trời’ là chủ thể, là người làm ra mưa, nhưng nếu nhìn sâu chúng ta sẽ thấy không cần có người làm ra mưa mà chỉ cần mưa thôi. Mưa và rơi là một. Hành động của chim và chim là một. Không có một cái ngã, một ông chủ nào tham dự vào đó cả.

Có một tâm hành gọi là *vitarka* - tầm, nghĩa là truy tìm, suy nghĩ (initial thought). Khi dùng động từ “suy nghĩ”, chúng ta cần một chủ thể đi với động từ đó, như: tôi nghĩ, quý vị nghĩ, anh ta nghĩ. Nhưng thực sự chúng ta không cần có một chủ thể để cho suy nghĩ phát khởi. Suy nghĩ mà không cần có người suy nghĩ - điều này hoàn toàn có thể xảy ra được. Suy nghĩ là suy nghĩ về cái gì. Nhận thức là nhận thức điều gì. Nhận thức và đối tượng nhận thức là một.

Khi ông Descartes nói: “Tôi suy nghĩ, tức là có tôi đây” (I think, therefore I am). Quan điểm của ông ta là nếu tôi suy nghĩ thì phải có một cái “tôi” để cho suy nghĩ được hình thành. Khi tuyên bố “tôi suy nghĩ”, ông ta tin rằng ông ta có thể chứng minh được có một cái “tôi” tồn tại. Chúng ta có một tập khí rất mạnh là tin vào một cái ngã. Tuy nhiên khi quán chiếu sâu sắc chúng ta có thể thấy được chỉ có suy nghĩ mà không cần người suy nghĩ. Không có người đứng đằng sau suy nghĩ đó - chỉ có suy nghĩ thôi. Chừng đó là đủ rồi.

Bây giờ nếu có ông Descartes ở đây, chúng ta có thể hỏi ông: “Này ông Descartes, ông nói là: ‘Anh suy nghĩ, tức là có anh đây. Nhưng anh là gì?’ - Anh là suy nghĩ của anh. Suy nghĩ là đủ rồi. Có một suy nghĩ biểu hiện mà không cần có một cái ngã đứng đằng sau suy nghĩ ấy.

Suy nghĩ không cần có người suy nghĩ. Cảm giác không cần có người cảm giác. Khi không có ngã thì cái giận của mình là gì? Đó là đối tượng để ta thiền quán. Tất cả năm mươi một tâm hành phát khởi và biểu hiện không có một cái ngã nào đứng đằng sau để sắp xếp cho cái này hay cái kia biểu hiện. Ý thức của chúng ta có tập khí dựa trên ý niệm về ngã, về mặt na, nhưng chúng ta có thể thiền quán để ý thức thêm về tàng thức của chúng ta. Tàng thức cất giữ những hạt giống của tất cả các tâm hành mà hiện thời không biểu hiện trong tâm mình.

Khi thiền quán, chúng ta tập nhìn sâu để đem ánh sáng và sự hiểu biết vào cách nhìn nhận sự vật của mình. Khi chúng ta đạt được cái nhìn vô ngã thì vô minh không còn. Đó là sự chuyển hóa. Trong truyền thống đạo Bụt, hiểu sâu mang đến sự chuyển hóa. Khi đạt được tuệ giác vô ngã thì mặt na thức – ý niệm “tôi là” – sẽ tan rã và chúng ta sẽ đạt được tự do, hạnh phúc ngay trong giây phút ấy.

Chương 03: Tìm tâm

Khi quá bận rộn, hoặc quá căng thẳng về một vấn đề nào đó, chúng ta thường hay nói rằng chúng ta “đánh mất tâm.” Nhưng trước khi mất tâm thì tâm ở đâu và nó đã đi đâu? Trong Kinh Lăng Nghiêm (*Surangama*), một Kinh rất phổ biến của đạo Phật ở Việt Nam và Trung Quốc, kể lại rằng Đức Phật và đệ tử của Phật là ngài A Nan có trao đổi cách làm thế nào để xác định vị trí của tâm. **Tâm nằm bên trong thân thể hay bên ngoài thân thể, hay tâm nằm ở giữa thân thể và thế giới bên ngoài?** Cơ bản, Kinh dạy chúng ta tâm là vô trụ. Nói cách khác, chúng ta không thể nói tâm nằm bên trong thân thể, cũng không thể nói tâm nằm bên ngoài thân thể, mà cũng không thể nói tâm nằm ở giữa thân thể và thế giới bên ngoài. Tâm không có một vị trí cố định.

Không những chỉ có tâm không có vị trí mà mọi thứ đều như thế cả. Sáng nay tôi nhặt một chiếc lá xanh. Chiếc lá này nằm bên trong hay bên ngoài tâm tôi? Đó là vấn đề. Câu hỏi tuy rất đơn giản nhưng lại khó trả lời. Chúng ta không thể lấy khái niệm về trong và ngoài để áp dụng vào thực tại.

Chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng tâm thì ở đây và thế giới thì ở ngoài kia; tâm là chủ thể còn thế giới và thân thể là đối tượng. Phật dạy rằng tâm và đối tượng của tâm không thể tồn tại biệt lập ngoài nhau mà chúng tương tức với nhau. Không có cái này thì cái kia cũng không thể có được. Sẽ không có chủ thể nhận thức nếu không có đối tượng nhận thức. Chủ thể và đối tượng nương nhau mà biểu hiện. Thông thường khi nghĩ về tâm chúng ta chỉ nghĩ về ý thức. Nhưng tâm không phải chỉ có ý thức thôi mà nó bao gồm cả mặt na thức và tàng thức nữa.

Chúng ta có thể tập luyện để xem thân thể chúng ta như một dòng sông, và tâm chúng ta là một phần của dòng sông ấy, luôn luôn trôi chảy, luôn luôn biến đổi. Theo tâm lý học Phật giáo thì chương ngại lớn nhất ngăn cản chúng ta, không cho chúng ta nhìn rõ thực tại là

khuyňh hướng bị kẹt vào khái niệm chủ thể là một cái gì đó khác hẳn với đối tượng, và đối tượng là một cái gì đó tồn tại độc lập ngoài chủ thể. Cách nhìn này đã trở thành một tập khí, một khuôn mẫu ảnh hưởng đến suy nghĩ và cách hành xử của chúng ta.

Khi còn là một sa di trẻ, chúng tôi được học rằng thức có ba phần. Trong đó hai phần đầu là kiến phần, *darshana*, tức chủ thể nhận thức; và tướng phần, *nimitta*, là đối tượng được nhận thức. Chủ thể và đối tượng nương vào nhau mà biểu hiện. Tin rằng có chủ thể mà không cần có đối tượng thì đó là một sai lầm căn bản. Vậy mà chúng ta hay có khuynh hướng tin rằng chủ thể nhận thức - tâm chúng ta - có thể tồn tại biệt lập, tách rời với đối tượng nhận thức; và đối tượng nhận thức tồn tại biệt lập, nằm ngoài chủ thể nhận thức.

Trong đạo Bụt có danh từ *nāmarūpa*, tương đương với thân tâm (psychosoma). Nāma là tâm, *rūpa* là thân. Thực tại được biểu hiện qua hai mặt thân và tâm, tâm lý và sinh lý. Cái này không thể có được nếu không có cái kia. Cái này không thì cái kia cũng không. Não và tâm là hai mặt của cùng một thực tại. Vì vậy chúng ta phải luyện tập để thấy được não là thức, não tương tức với thức mà đừng xem chúng như là hai đối tượng hoàn toàn tách rời và khác biệt nhau.

Khi mòi một ngọn lửa biểu hiện, chúng ta có thể nghĩ rằng ngọn lửa hoàn toàn khác với que diêm. Nhưng chúng ta biết rằng ngọn lửa có mặt khắp nơi, ngọn lửa có mặt trong que diêm, có mặt trong ôxy, trong không khí. Ngọn lửa không có vị trí đích thực. Khi điều kiện đầy đủ thì ngọn lửa biểu hiện. Bản chất của thức cũng thế, cũng không có vị trí. Chúng ta biết rằng ý thức luôn luôn phải là ý thức về một cái gì đó. Đối tượng và chủ thể luôn luôn có mặt cùng một lúc. Nhìn vào phần này chúng ta sẽ thấy được phần kia. Nhìn vào phần kia chúng ta sẽ thấy được phần này. Đó là tương tức. Cái này có trong cái kia.

Biểu biệt (*double manifestation*)

Biểu biệt là biểu hiện và phân biệt. Thức biểu hiện ra hai phần: chủ thể phân biệt và đối tượng phân biệt. Vì vậy *viñapti* - biểu hiện, là cùng biểu hiện, chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức cùng biểu hiện một lúc. Bất cứ một biểu hiện nào cũng đều có chủ thể và đối tượng của nó. Trong tiếng Hán, chữ “tưởng” 想 (nhận thức) có hai phần: phần dưới 心 (tâm) là chủ thể nhận thức và phần trên 相 (tượng) là đối tượng nhận thức. Nhưng nếu nhìn sâu chúng ta có thể thấy được phần thứ ba, là nền tảng của hai phần đầu. Nhìn vào đồng tiền cắc, chúng ta thấy có mặt trên và mặt dưới, hai mặt này không thể tách rời nhau. Chúng ta thấy rõ hai mặt của đồng tiền, tuy nhiên nếu nhìn sâu hơn chúng ta sẽ thấy có một chất làm cho hai mặt của đồng tiền có thể biểu hiện được, đó là kim loại. Chất đó tiếng Phạn gọi là tự thể, *svabhava*. Mỗi hạt giống trong tâm chúng ta như vui, buồn, lo sợ, giận dữ, chánh niệm, định tĩnh v.v... đều luôn luôn chứa trong nó ba phần này – kiến phần, tướng phần và tự thể phần.

Khi nhìn ngọn núi, nếu tôi nghĩ rằng núi là một đối tượng nằm ngoài ý thức của tôi thì đó là một sai lầm lớn. Khi nhìn đám mây, nếu quý vị cho rằng mây là một đối tượng, một thực tại bên ngoài, không liên quan gì với thức của quý vị thì đó cũng là một sai lầm căn bản. Đám mây và ngọn núi chính là đối tượng của nhận thức. Thức của quý vị luôn bao gồm chủ thể và đối tượng, chúng được dựa trên một nền tảng để biểu hiện. Nền tảng đó thuộc phần thứ ba là bản chất hay còn gọi là tự thể (substance).

Sóng và nước

Trong đạo Phật, chúng ta thường dùng ví dụ sóng và nước. Khi chúng ta quan sát hiện tượng của con sóng dâng lên từ đại dương, chúng ta thấy con sóng có bắt đầu và có kết thúc. Chúng ta thấy con sóng đi lên và đi xuống, thấy sự có mặt và vắng mặt của con sóng. Trước khi dâng lên, dường như con sóng không tồn tại, và sau khi hạ xuống chúng ta cũng thấy nó không tồn tại. Hoặc giả, chúng ta phân biệt giữa con sóng này với con sóng khác: con sóng này có thể đẹp hơn,

cao hơn, hay thấp hơn con sóng khác. Vì vậy khi nhìn vào thế giới hiện tượng chúng ta có đủ mọi ý niệm: bắt đầu - kết thúc; cao - thấp; đẹp - xấu v.v... và chính những ý niệm này tạo ra cho chúng ta nhiều đau khổ. Tuy nhiên chúng ta biết rằng sóng cũng là nước. Con sóng cùng một lúc vừa có thể là sóng, vừa có thể là nước. Về mặt hiện tượng, nghĩa là đứng về phương diện tích môn thì con sóng có bắt đầu, có kết thúc, có lên, có xuống. Nó so sánh, phân biệt chính nó với những con sóng khác. Tuy nhiên nếu có thời gian ngồi xuống và tiếp xúc sâu sắc với bản tánh của nó, con sóng sẽ nhận ra nó là nước. Sóng không chỉ là sóng mà sóng còn là nước nữa. Ngay khi nó nhận ra nó là nước thì mọi khổ đau tan biến. Nó không còn sợ lên xuống, không còn lo lắng về sự hiện hữu hay không hiện hữu. Nước là đại diện cho thế giới bản thể, thế giới của không sinh không diệt, không đến không đi.

Nếu đi sâu hơn một chút, chúng ta sẽ thấy rằng những gì chúng ta làm cho nhau, những gì chúng ta nói với nhau, những gì chúng ta nghĩ về nhau, đều ảnh hưởng trở lại chúng ta, ảnh hưởng đến cả thế giới bây giờ và mai sau. Trong giáo lý của Phật, không có gì hoàn toàn cá nhân và cũng không có gì hoàn toàn cộng đồng, những khái niệm về cá nhân và cộng đồng chỉ là tương đối.

Chúng ta có thể nghĩ rằng, thân thể này là tài sản riêng của chúng ta nhưng thân thể chúng ta cũng là của cả thế giới. Giả sử quý vị là tài xế lái xe và sự an toàn của quý vị tùy thuộc vào dây thần kinh thị giác của quý vị. Quý vị nghĩ rằng dây thần kinh thị giác hoàn toàn thuộc về cá nhân quý vị, quý vị là người thừa hưởng chúng và có trách nhiệm về chúng. Nhưng nếu quý vị là tài xế lái xe buýt thì tất cả những người ngồi trên xe buýt đều tùy thuộc rất nhiều vào dây thần kinh thị giác của quý vị. Sự sống của mọi người ngồi trên xe đều tùy thuộc vào quý vị. Vì vậy khi nói: “Đó là đời sống của riêng tôi” là điều hơi ngây thơ. Chúng tôi có trong quý vị và quý vị có trong chúng tôi. Chúng ta tương tức nhau.

Nhìn vào đóa hoa, ta nhận ra đây là hoa hồng trắng, ta tin chắc rằng hoa hồng là một thực tại khách quan tồn tại biệt lập bên ngoài, tách

rời với thức của ta - cho dù ta có nghĩ về bông hoa hay không thì bông hoa vẫn có đó. Đó là khuynh hướng mà ta thường nghĩ. Tuy nhiên nhờ khoa học ta biết rằng những màu sắc mà ta thấy là do những làn rung động của sóng ánh sáng. Nếu chiều dài con sóng quá dài hoặc quá ngắn thì ta không nhận được màu sắc. Khi những tần số này làm rung động được năm giác quan của ta (sense organs) thì ta tin rằng những cái này tồn tại, ngược lại, khi không nhận được tần số xuất hiện, ta nghĩ rằng chúng không tồn tại. Tôi có thể hỏi một người khác: “Anh có thấy như tôi thấy không? Anh có nghe những gì tôi nghe không?” Và người kia trả lời: “Vâng tôi thấy những gì anh thấy và tôi nghe những gì anh nghe.” Vì cả hai cùng đồng ý như thế nên quý vị có cảm tưởng rằng nó là như vậy, nó là một cái gì đó khách quan nằm ngoài ta. Thế nhưng ta quên đi một sự thật rằng thân thể con người chúng ta được cấu tạo giống nhau. Năm giác quan của ta cũng được làm giống nhau. Tất cả chúng ta đều thống nhất với nhau đây là cái bàn và ta gọi nó là “cái bàn”. Chúng ta đồng ý với nhau rằng cái bàn giúp ta ngồi học, ngồi viết. Bởi vì ta là con người nên ta có khuynh hướng nhìn cái bàn là một dụng cụ. Nhưng nếu ta là những con mối, ta sẽ nhìn cái bàn bằng một cách nhìn khác. Ta có thể thấy cái bàn như một nguồn thức ăn ngon lành và bổ dưỡng. Như vậy con mối xem cái bàn là thức ăn còn ta xem cái bàn là một dụng cụ để viết và để học. Do đó những gì ta tin là thực tại bên ngoài có thể chỉ là sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng. Bởi vì do cách thức tạo dựng năm giác quan của ta, và vì cách ta tiếp nhận cái được gọi là thế giới khách quan như thế nào đó, nên chúng ta tin rằng những gì biểu hiện trong thức ta là thực tại khách quan bên ngoài ta. Chúng ta biết rằng hoa hồng là sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng - tâm thức của một nhóm sinh vật gọi là người. Đó là sự tham dự vào một cảnh giới (realm of being). Con ong có cảnh giới của con ong, con chim có cảnh giới của con chim, con người có cảnh giới của con người. Cảnh giới đó là cộng biểu, là cộng nghiệp, là tàng thức cộng đồng.

Trong giáo lý đạo Phật, vì tâm không có nơi chốn (non local), nên tâm không thể chết đi mà chỉ có thể chuyển hóa. Quý vị luôn tiếp nối chính mình trong môi trường này. Tàng thức, suy nghĩ, lời nói và

hành động của quý vị đưa đến nghiệp báo của quý vị, mà nghiệp báo bao gồm chánh báo (bản thân của quý vị) và y báo (môi trường quý vị đang sống). Quý vị và môi trường quý vị đang sống là một và chúng tạo ra nghiệp của quý vị. Chúng ta có thể đảm bảo cho mình có một tương lai tươi đẹp bằng cách chăm sóc suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta. Chúng ta có thể thay đổi chính mình bằng cách thay đổi con người mình và thay đổi môi trường sống chung quanh. Chăm sóc mình là chăm sóc thân mình và môi trường của mình. Thực sự thì gen không quyết định hết mọi thứ. Những gì chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động đều đóng góp vào việc tạo ra môi trường của chúng ta. Chúng ta phải tổ chức đời sống tự thân và môi trường chung quanh như thế nào để những hạt giống tích cực trong ta luôn có cơ hội được tươi tắn. Đó là bí quyết của hạnh phúc.

Tất nhiên môi trường của chúng ta không chỉ được tạo nên bằng những thứ chúng ta thấy quanh chúng ta thôi mà còn bằng những gì chúng ta không thấy, không nghe nữa. Thế nhưng những gì chúng ta không thấy không nghe thì chúng ta có khuynh hướng cho rằng chúng không tồn tại. Giả sử nhìn vào khoảng không gian trong thiền đường, chúng ta biết không gian quanh chúng ta đầy những tín hiệu ti vi, radio, điện thoại di động mà chúng ta không thể thấy và nghe được. Chúng ta cần máy móc như điện thoại hoặc ti vi để dịch những tín hiệu này cho chúng ta. Thông thường những gì chúng ta cho là trống rỗng thực ra rất đầy. Chính ý thức của chúng ta dịch tất cả những thứ này thành âm thanh và màu sắc. Vì vậy tôi cũng không chắc chiếc lá tôi cầm trong tay là bên trong hay bên ngoài tâm thức tôi. Cho nên, chúng ta phải khiêm cung và mở lòng ra để cho sự thực đi vào. Bí quyết của đạo Bụt là lấy đi mọi ý niệm để sự thực có cơ hội đi vào trong ta và tự nó hiển lộ.

Cái tâm hệ lụy của chúng ta (*tangle mind*)

Bụt có kể một câu chuyện rất thú vị về một ông thương gia trẻ sống với đứa con trai của mình. Mẹ của đứa bé đã qua đời. Vì vậy ông ta rất cưng đứa bé. Ông ta yêu thương đứa bé và nghĩ rằng không có

đứa bé, ông ta không thể sống nổi. Một ngày nọ trong khi ông đi buôn thì một toán cướp đến, chúng đốt làng xóm, bắt cóc trẻ em trong đó có đứa con trai của ông. Khi trở về nhà, ông rất tuyệt vọng. Ông đi tìm đứa bé nhưng không thấy nó đâu cả. Trong tình trạng lo lắng và tuyệt vọng cùng cực đó, ông thấy thi thể của một đứa bé bị chết cháy. Ông ẵm nó lên và tin rằng đó là đứa con của mình đã chết. Quá tuyệt vọng, ông ta nằm vật vã xuống đất, dấm ngực, bứt tóc, bứt tai và tự trách mình đã để con ở nhà một mình. Sau khi khóc thâu đêm suốt sáng, ông đứng dậy, gom thi thể của đứa bé lại và tổ chức một buổi lễ hỏa táng. Sau đó ông ta lấy tro bỏ vào một cái bọc bằng nhung rất đẹp và luôn mang nó bên mình bởi vì ông quá yêu thương đứa bé. Khi chúng ta quá thương một người hoặc một vật nào đó, chúng ta muốn người đó hoặc vật đó luôn ở bên cạnh chúng ta hai mươi bốn giờ một ngày. Vì ông ta tin rằng đứa bé đã chết và đây chính là tro của nó nên ông muốn mang những gì còn lại của người thương bên mình. Bất cứ lúc nào, khi ăn, khi ngủ, khi làm việc ông đều mang theo cái bọc nhỏ đó.

Một đêm nọ, khoảng hai giờ sáng, đứa bé bị bắt cóc trốn thoát được và trở về nhà. Nó gõ cửa. Quý vị có thể tưởng tượng người cha đáng thương đó vẫn đang nằm trên giường không thể ngủ được, vẫn cứ ôm bọc tro mà khóc.

- “Ai gõ cửa đó?” ông ta lên tiếng.
- “Con nè ba, con của ba đây.”

Người cha trẻ kia nghĩ rằng ai đó đang phá mình vì ông ta tin chắc rằng con của mình đã chết rồi. Ông nói: “Đi đi, cậu bé nghịch ngợm kia. Đừng quấy rầy người ta vào đêm hôm khuya khoắt như thế này. Về nhà đi. Con trai của ta đã chết rồi.” Đứa bé năn nỉ, nhưng ông ta vẫn một mực từ chối, không nhận ra đứa bé đang gõ cửa là con trai mình. Cuối cùng đứa bé phải ra đi và người cha mất con mãi mãi.

Dĩ nhiên chúng ta thấy rằng người cha không thông minh. Đáng lý ông ta phải nhận ra giọng nói của con mình nhưng vì ông ta bị kẹt vào những gì ông cho là đúng và quá chắc chắn về điều đó nên tâm

ông bị bao phủ bởi buồn chán, tuyệt vọng. Vì vậy, ông ta không nhận ra chính đứa con trai của mình đang gõ cửa. Thế là ông mất con vĩnh viễn.

Đôi khi chúng ta nắm giữ một cái gì đó và cho đó là sự thật tuyệt đối, rồi vướng mắc vào nó, không thể buông bỏ được. Nên dù sự thật có đến gõ cửa, chúng ta cũng từ chối. Vướng mắc vào quan điểm của chính mình là chướng ngại lớn nhất cho hạnh phúc của chúng ta.

Giả sử quý vị đang leo lên một cây thang. Nếu quý vị leo đến nấc thang thứ tư và quý vị tin rằng đây là nấc thang cao nhất, thì quý vị không có cơ hội để leo lên nấc thang thứ năm thật sự cao hơn. Cách duy nhất để quý vị có thể leo cao hơn là rời nấc thang thứ tư.

Một ngày nọ, Bụt đi dạo trong rừng về, cầm theo trong tay nắm lá *simsap*, Ngài nhìn quý thầy rồi mỉm cười và nói: “Này quý thầy, quý thầy nghĩ là lá trong tay ta có nhiều như lá trong rừng không?” Tất nhiên quý thầy trả lời: “Bạch Bụt, Bụt chỉ cầm mười hay mười hai lá thôi, trong khi đó trong rừng có cả hàng triệu triệu lá. Bụt nói: “Đúng rồi, này quý thầy, những gì tôi biết rất nhiều nhưng tôi không thể nói cho quý thầy biết hết được. Bởi vì cái mà quý thầy cần là chuyển hóa và trị liệu. Nếu tôi nói cho quý thầy biết quá nhiều ý niệm thì quý thầy sẽ bị kẹt vào đó và quý thầy không có cơ hội để phát triển tuệ giác của riêng mình.”

Ba tự tánh

Chúng ta phải làm thế nào để đừng có định kiến khi nhận thức về thế giới? Làm thế nào để chúng ta có thể nhìn thế giới với một ý thức đúng đắn? Chúng ta nhận thức thế giới bằng những cấp độ ý thức khác nhau qua ba tự tánh: biến kế chấp (*parikalpita*), y tha khởi (*paratantra*), và viên thành thật (*parinishpana*).

Tự tánh thứ nhất là **biến kế chấp** (*parikalpita*), sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng. Khuynh hướng của chúng ta là tin vào một thế giới khách quan chắc thật. Chúng ta thấy mọi thứ tồn tại ngoài nhau. Quý vị ở ngoài tôi và tôi ở ngoài quý vị. Mặt trời nằm ngoài chiếc lá

và chiếc lá không phải là đám mây. Những gì chúng ta tiếp xúc, chúng ta thấy, chúng ta nghe chỉ là sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng. Hầu hết chúng ta xem bản chất của thế giới chỉ là bản chất của parikalpita, biến kế. Người ngồi bên cạnh quý vị nói rằng cô ta thấy và nghe giống như những gì quý vị thấy và nghe. Điều này không có nghĩa những thứ này là duy nhất, là khách quan, là cách chúng ta nhìn về thế giới, mà bởi vì cô ta được tạo ra giống như quý vị và nhận thức của cô ta cũng giống như nhận thức của quý vị.

Chúng ta biết rằng chúng ta không chỉ thấy bằng con mắt của chúng ta. Con mắt của chúng ta chỉ tiếp nhận hình ảnh và hình ảnh này sẽ được chuyển thành những tín hiệu điện tử. Âm thanh mà chúng ta nghe cũng vậy, cũng được tiếp nhận và chuyển thành những tín hiệu điện tử. Hình ảnh, âm thanh, xúc chạm, vị nếm, tất cả đều chuyển thành những tín hiệu điện tử mà tâm ta có thể nhận vào và xử lý (process).

Trong kinh Kim Cương, Bụt dạy: “Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh, như lộ diệt như điện, ưng tác như thị quán.” Những gì chúng ta cho là cá nhân hay cộng đồng, thực thể hay sự vật đều là sáng tạo phẩm của tâm thức phát ra bằng nhiều cách. Tuy nhiên tất cả đều là những biểu hiện đến từ thức. Khi biết rằng thế giới mà chúng ta đang sống là parikalpita, là biến kế, là phân biệt thì chúng ta có cơ hội nhìn sâu vào thế giới do tâm thức sáng tạo nên và tiếp xúc với tự tánh thứ hai là paratantra, y tha khởi.

Y tha khởi (paratantra) có nghĩa là “dựa vào nhau, nương vào nhau để biểu hiện”. Chúng ta không thể một mình mà tồn tại được, chúng ta tương tức với mọi thứ khác. Nhìn vào chiếc lá, chúng ta có thể thấy đám mây và mặt trời. Cái một chứa đựng cái tất cả. Nếu chúng ta lấy những yếu tố này ra khỏi chiếc lá thì chiếc lá không còn nữa.

Đóa hoa cũng không thể tự nó có được. Hoa nương vào những yếu tố không phải là hoa để biểu hiện. Nếu nhìn vào hoa mà thấy hoa là một thực thể biệt lập, thì chúng ta vẫn còn ở trong thế giới của parikalpita, của biến kế, của phân biệt. Khi chúng ta nhìn vào một người nào đó,

như cha ta, mẹ ta, chị ta, người hôn phối của ta mà thấy họ là một cái ngã biệt lập (atman) thì chúng ta vẫn ở trong thế giới của biến kế.

Để khám phá ra tính Không của con người và sự vật, chúng ta cần năng lượng của niệm và định. Nếu trong đời sống hằng ngày, chúng ta sống chánh niệm và nhìn sâu vào tất cả những gì chúng ta đang tiếp xúc, chúng ta sẽ không còn bị lừa gạt bởi những hình tướng bên ngoài nữa. Nhìn vào con, ta thấy được cha mẹ và tổ tiên của người ấy. Chúng ta thấy rằng con không phải là một thực thể biệt lập. Chúng ta thấy mình là một sự tiếp nối. Đó là chúng ta bắt đầu thấy mọi sự mọi vật dưới ánh sáng của tương tức và duyên sinh. Mọi sự mọi vật đều nương vào nhau, đều nương vào những điều kiện khác mà biểu hiện. Nếu chúng ta tiếp tục thực tập, thì ý niệm ‘một’ và ‘khác’ sẽ biến mất.

Nhà khoa học hạt nhân David Bohm nói rằng điện tử không phải là một thực thể riêng biệt mà nó được làm bằng tất cả những điện tử khác. Đây là biểu hiện của tính y tha, tính tương tức. Không có những thực thể biệt lập, tất cả đều nương vào nhau để biểu hiện. Giống như trái và phải. “Phải” không phải là một thực thể biệt lập có thể tồn tại một mình. Không có trái thì phải cũng không thể có mặt được. Mọi thứ đều như thế cả.

Một ngày nọ Bụt nói với thầy Ananda, người đệ tử yêu quý của mình rằng: “Ai thấy được tính tương tức, người đó thấy được Như Lai.” Nếu chúng ta tiếp xúc được với tính duyên sinh, thì chúng ta tiếp xúc được với Bụt. Đây là một quá trình luyện tập. Trong ngày, khi đi, khi ngồi, khi ăn, khi dọn dẹp chúng ta hãy tự tập nhìn mọi thứ như chính nó. Khi chúng ta tập luyện đang hoàng, thì tự tính **viên thành thật**, parinishpana, sẽ tự nó hiển lộ, và những gì ta tiếp xúc sẽ không còn là thế giới của ảo tưởng nữa mà là thế giới của thực tại.

Trước hết chúng ta ý thức rằng thế giới chúng ta đang sống được xây dựng bởi chúng ta, bởi tâm thức của chúng ta và tâm thức của cộng đồng. Thứ hai, chúng ta ý thức rằng nếu biết nhìn sâu, biết sử dụng niệm và định, chúng ta có thể bắt đầu tiếp xúc được với tính tương tức. Khi sự thực tập ý thức đã trở nên sâu sắc thì thực tại có thể được

hiển lộ, thực tại vượt thoát mọi ý niệm kể cả ý niệm về tương tức và vô ngã.

Những hành giả đi theo con đường tâm linh thường không dùng những phương tiện nghiên cứu tối tân. Họ dùng tuệ giác và ánh sáng của chính họ. Một khi chúng ta buông bỏ được sự nắm bắt, buông bỏ được những ý niệm, những quan điểm, lo sợ, giận dữ thì chúng ta có một công cụ sáng suốt để nắm được thực tại - thực tại vượt ra ngoài mọi ý niệm sinh diệt, có không, đến đi, một và khác. Thực tập niệm, định, tuệ làm cho tâm ý ta thanh tịnh và chính niệm, định, tuệ trở thành một công cụ hùng hậu giúp chúng ta có khả năng nhìn sâu vào bản chất của thực tại.

Trong đạo Phật, chúng ta có nói đến những cặp phạm trù đối nghịch nhau như sinh và diệt, đến và đi, có và không, một và khác. Giả sử có một cây nến đang cháy, chúng ta thổi tắt ngọn nến đi, sau đó chúng ta thắp lại và hỏi ngọn nến: “Này em, em là một với ngọn nến trước đây hay em là một ngọn nến hoàn toàn khác?” Ngọn nến sẽ trả lời: “Tôi không phải một mà cũng không phải khác với ngọn nến trước đây.” Theo lời Phật dạy, đó là con đường trung đạo, madhyamaka. Con đường trung đạo rất quan trọng, bởi vì con đường trung đạo là khỏi hai biên kiến có và không, sinh và diệt, đến và đi, một và khác. Những khám phá của khoa học đã giúp chúng ta làm sáng tỏ cái thấy này.

Khi quý vị mở quyển album của gia đình ra và thấy tấm hình của mình khi năm tuổi, quý vị thấy mình hoàn toàn khác với đứa bé trong album. Nếu ngọn lửa hỏi quý vị: “Này anh, anh là một với cậu bé trong hình hay anh là một người hoàn toàn khác?” Thì quý vị sẽ trả lời như ngọn lửa: “Này ngọn lửa, tôi không phải một với cậu bé trong hình mà tôi cũng không phải khác.”

Dùng tâm quán tâm

Để có cái nhìn đúng về thực tại là một việc, còn thực tập để chứng nhập cho được cái thấy ấy lại là một việc khác. Albert Einstein đã viết:

“Con người là một phần của cái toàn thể gọi là vũ trụ, là một phần bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Con người ấy cảm nhận rằng tự thân mình, những suy nghĩ và cảm thọ của mình là những gì biệt lập với những cái còn lại. Đó là một ảo giác của tâm thức. Chính cái vô minh này là một loại nhà tù giam hãm chúng ta, hạn chế chúng ta trong những ước muốn cá nhân và liên hệ với một vài người thân cận nhất của ta thôi. Nhiệm vụ của chúng ta là phải thoát ra cho được cái nhà tù này bằng cách nới rộng vòng tay thương yêu để ôm ấp được mọi loài chúng sanh và toàn bộ thiên nhiên với tất cả những màu nhiệm của nó.”

Tâm không chỉ là não. Muốn đi vào nhà, ta cần chiếc chìa khóa để mở cửa. Chìa khóa và cánh cửa đều quan trọng đối với chúng ta. Ý thức cần bộ não để biểu hiện nhưng điều đó không có nghĩa là não sinh ra ý thức, cũng giống như cánh cửa thì không thể sinh ra ngôi nhà được. Não không phải là cái duy nhất để cho thức biểu hiện.

Khi tổ chức một khóa tu, chúng ta tạo ra một môi trường để mọi người có thể thực tập thiền đi, thiền ngồi, thiền thở. Thực tập những pháp môn này giúp họ có thể đi vào những chiều hướng khác của tâm. Nếu trong những lúc quá bận rộn chúng ta nói mình đánh mất tâm, thì với chánh niệm chúng ta có thể tìm thấy tâm trở lại.

Nhiều người đã biết câu chuyện của Tổ sư thiền thứ sáu ở Trung Quốc là ngài Huệ Năng. Ngài sống ở tu viện Tung Chan của Tổ thứ năm là Huệ Khả. Một ngày nọ Tổ Huệ Khả yêu cầu quý thầy trình kệ kiến giải. Người đệ tử lớn nhất của Ngài là Thần Tú, đến từ miền Bắc Trung Quốc. Thần Tú có học thức rất cao, Ngài đã trình bài kệ kiến giải như sau:

*Thân là cây bồ đề
Tâm là đài gương sáng
Phải thường hay lau chùi
Đừng để cho bụi bám.*

Bài kệ này rất hay, chúng ta có thể sử dụng để thực tập. Tâm chúng ta có khuynh hướng bị những áng mây tham lam, giận dữ, sợ hãi và lo

lắng bao phủ. Tâm của các nhà khoa học cũng vậy. Do đó người hành giả phải biết chăm sóc tâm ý của mình để không bị bao phủ bởi những lớp bụi bặm đó.

Ngài Huệ Năng xuất thân từ một gia đình nông dân ở miền Nam Trung Quốc. Ngài đi đến miền Bắc để học đạo với Tổ Huệ Khả. Vì không biết chữ nên Ngài phải nhờ một thầy khác viết giùm bài kệ kiến giải của mình. Bài kệ như sau :

*Cây Bồ Đề vốn không
Đài gương sáng cũng thế
Xưa nay không một vật
Hỏi bụi bám nơi đâu?*

Chúng ta dùng tâm để quán chiếu tâm ý của mình. Nhưng loại tâm nào chúng ta có thể dùng được? Nếu tâm chúng ta bị kẹt trong những giận hờn, u mê, phân biệt thì cho dù chúng ta có những dụng cụ khoa học tối tân đi nữa, tâm chúng ta cũng không đủ sáng suốt để làm công việc quán chiếu. Vì thế, mục đích của thiền tập là giúp chúng ta có được chân tâm để quán chiếu và tháo gỡ những nội kết bên trong. Trong chúng ta ai cũng có những ý niệm, những định kiến mà khi kẹt vào đó rồi chúng ta không còn tự do nữa, chúng ta không có cơ hội để tiếp xúc với sự thật của cuộc sống. Đó là những chướng ngại của chúng ta. Chướng ngại đầu tiên là *sở tri chướng*, là những kiến thức, khái niệm và những định kiến về sự thật. Chướng ngại thứ hai là *phiền não chướng* - klesha - như sợ hãi, giận hờn, phân biệt, tuyệt vọng và ngã mạn. Thực tập các pháp môn như thiền đi, thiền ngồi, thiền thở, nghe pháp thoại luôn giúp chúng ta mài giũa công cụ của tâm để tâm có thể tự quán chiếu sáng suốt hơn.

Mục đích của chúng ta khi nghe pháp thoại hay học giáo lý không phải để có thêm kiến thức, khái niệm mà là để buông bỏ những kiến thức khái niệm. Chúng ta không thay những kiến thức, khái niệm cũ bằng những kiến thức, khái niệm mới. Những bài pháp, những trang sách có tác dụng như những cơn mưa giúp tưới tắm những hạt giống tuệ giác và tự do trong ta. Vì vậy chúng ta phải học cách nghe. Chúng

ta nghe hay đọc không phải để có thêm kiến thức, khái niệm mà để có tự do, vượt thoát mọi kiến thức và ý niệm. Chúng ta có nhớ những gì chúng ta được nghe hay không, điều đó không quan trọng mà quan trọng là chúng ta có được tự do hay không.

Trong trường học, chúng ta thường nỗ lực rất nhiều để nhớ bài vở. Chúng ta học cật lực để có được nhiều vốn từ, nhiều kiến thức, nhiều khái niệm. Chúng ta nghĩ rằng hành trang này giúp ích cho đời sống của chúng ta. Thế nhưng dưới ánh sáng của sự thực tập, đó là một gánh nặng. Vì thế chúng ta phải có tự do đặt gánh nặng xuống, gánh nặng của kiến thức, khái niệm, của phiền não, giận hờn và tuyệt vọng. Những pháp môn thiền đi, thiền ngồi, thiền thở, mỉm cười, dừng lại rất quan trọng. Gần cuối đời của đức Thế Tôn, Ngài dạy: “Trong bốn mươi lăm năm hành đạo, ta không nói một lời nào cả.”

Khi chúng ta ăn sáng thì ăn sáng trở thành sự thực tập. Nhìn vào miếng bánh mì, cho dù một giây hay nửa giây thôi, chúng ta cũng có thể thấy được ánh nắng mặt trời, thấy được những đám mây trong miếng bánh mì đó. Nếu không có mặt trời, không có mưa, không có đất thì bánh mì không thể có được. Nhìn vào miếng bánh mì, chúng ta thấy được mọi thứ trong vũ trụ đi vào mình, nuôi dưỡng mình. Đó là thực tập chánh niệm và quán chiếu. Chúng ta có thể thưởng thức miếng bánh mì một cách sâu sắc mà không cần phải mất nhiều thời gian. Chỉ cần một tích tắc thôi cũng đủ cho chúng ta nhận ra miếng bánh mì là sứ giả của toàn thể vũ trụ. Khi đưa vào miệng, chúng ta chỉ đưa bánh mì vào mà đừng đưa những dự án, giận hờn vì nhai những dự án, giận hờn không có tác dụng lành mạnh. Chúng ta chỉ nhai bánh mì và an trú trong việc nhai bánh mì của mình. Chỉ có chánh niệm mới có thể giúp chúng ta sống sâu sắc và tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống. Vì vậy mỗi giây phút trong đời sống đều có thể là giây phút trị liệu, chuyển hóa và nuôi dưỡng.

Ngồi để mà ngồi

Chúng ta có thể học lại cách ngồi với sự có mặt của ý thức. Khi ông Nelson Mandela viếng thăm nước Pháp, nhà báo hỏi ông ta: “Bây giờ ông thích làm gì nhất?” Ông trả lời: “Tôi chỉ muốn ngồi xuống mà không làm gì cả. Từ khi được thả ra khỏi tù tôi quá bận rộn, không có thời gian để ngồi yên.”

Ngồi mà không làm gì cả tuy đơn giản nhưng lại khó làm, bởi vì tập khí rong ruổi, chạy theo của chúng ta quá mạnh – cái cảm giác là chúng ta phải luôn luôn làm một cái gì đó đã trở thành một tập khí sâu dày. Vì vậy, với ý thức và tuệ giác chúng ta có thể dừng lại và bắt đầu sống đời sống của mình một cách đích thực. Đó là khả năng ngồi mà không làm gì cả. Chỉ ngồi thôi! Hãy để cho thân tâm ta an lạc, vững chãi và tự do.

Ngồi cho an là một nghệ thuật. Khi chúng ta ngồi an tức là chúng ta đang ngồi trên hoa sen. Ngược lại ngồi mà bất an thì giống như đang ngồi trên đồng than hồng. Vì vậy ta hãy học ngồi như Bụt. Chỉ ngồi mà không cần làm gì cả. Một số người trong chúng ta đã có thể ngồi như thế. Tuy nhiên một số khác cũng cần phải luyện tập thêm. Chúng ta cũng phải học lại cách đi. Đi như thế nào để chúng ta có thể tận hưởng từng bước chân của mình, để những dự án, những lo sợ không còn là chướng ngại của ta nữa.

Ăn sáng là một cơ hội để ngồi, để ăn, để thưởng thức từng miếng thức ăn. Khi rửa chén, chúng ta cũng chỉ rửa chén thôi mà không để cho những dự án, lo lắng ràng buộc ta, và như thế chúng ta có tự do. Khi đánh răng, chúng ta chỉ đánh răng. Khi mặc áo, chúng ta chỉ an trú trong việc mặc áo. Chúng ta luôn luôn có mặt với chính mình và có thể an trú trong mỗi phút giây của đời sống hằng ngày.

Chương 04: Dòng sông tâm thức

Nhà triết học David Hume đã nói: “Thức là một tia sáng hay một chuỗi những tri giác khác nhau diễn ra liên tục với một tốc độ phi thường.” Các tâm hành biểu hiện và tiếp nối nhau như một dòng sông. Khi nhìn vào dòng sông, chúng ta nghĩ rằng dòng sông là một thực thể không bao giờ thay đổi, nhưng đó là do tâm thức của chúng ta tạo ra. Khi ngồi trên bờ sông, chúng ta thấy rằng dòng sông mà chúng ta đang quan sát bây giờ không giống với dòng sông mà chúng ta vừa mới xuống bơi lội. Heraclitus nói rằng chúng ta không thể tắm hai lần trong một dòng sông.

Trong quyển sách *Evolution Creatric* xuất bản năm 1908, Henri Bergson thường dùng thuật ngữ “kỹ thuật điện ảnh của tâm” (cinematographic mechanism of the mind). Khi xem phim chúng ta có cảm tưởng như có một câu chuyện thật đang xảy ra. Nhưng nếu kéo cuộn phim ra kiểm tra, chúng ta sẽ thấy chỉ có những bức tranh riêng lẻ nối tiếp nhau cho ta cảm giác có một thực thể tồn tại liên tục.

Các tâm hành biểu hiện rất nhanh và diễn ra liên tục cho ta cảm giác thức là một cái gì đó trường tồn. Tuy nhiên, nếu chúng ta có chánh niệm, có khả năng nhìn rõ cuộn phim, chúng ta sẽ thấy được vòng sinh diệt của một tâm hành và bản chất của các hạt giống tạo ra tâm hành ấy.

Hạt giống có bốn tính chất và bốn điều kiện để biểu hiện. Mỗi hạt giống đều có tính chất riêng của nó, đó là vừa hằng lại vừa chuyển. Hạt bắp cho dù luôn luôn thay đổi (chuyển) nhưng vẫn là hạt bắp (hằng). Khi trồng hạt bắp, hạt bắp sẽ cho ra cây bắp, mà không phải là cây đậu. Chúng ta có thể tác động, thay đổi và chuyển hóa hạt giống để có thể đạt được phẩm chất tốt đẹp hơn mà vẫn giữ nguyên tính chất của chúng.

Tính chất thứ nhất của hạt giống là *sát na diệt*, nghĩa là hạt giống chết đi trong mỗi phút giây để được tái sinh trở lại, rồi lại chết đi. Chúng ta biết rằng các tế bào trong cơ thể chúng ta cũng trải qua quá trình

sinh diệt như thế. Ngọn lửa của cây nến cũng có tính chất điện ảnh. Nó chết đi trong mỗi một phần mấy giây và cho ra ngọn lửa kế tiếp. Không những thức mà đối tượng của thức cũng thế, cũng có tính chất điện ảnh. Tất cả mọi thứ, vật lý hay tâm lý, đều thay đổi liên tục. Đức Bụt nói:

*“Chư hành vô thường,
Thị sinh diệt pháp
Sinh diệt diệt dĩ
Tịch diệt vi lạc”.*

Tính chất thứ hai của hạt giống là *quả câu hữu*, nghĩa là quả của nó đã nằm sẵn trong hạt giống. Giả sử mình có một cái máy DVD, mình biết cái máy có chứa màu sắc, hình ảnh và âm thanh trong đó; tuy không thấy không nghe nhưng không thể nói chúng không có, chỉ cần một vài điều kiện là chúng có thể biểu hiện được. Vì vậy mà hạt và quả không phải là hai thứ khác nhau. Hạt giống không cần thời gian để thành quả, bởi vì quả đã nằm sẵn trong hạt giống. Khi mở DVD ra, ngay lập tức mình thấy màu sắc, hình ảnh và nghe được âm thanh. Chúng ta không cần phải đợi cho đến khi hạt giống được gieo xuống thành cây, cho ra hoa quả, ta mới thấy được kết quả của nó. Không cần phải đợi thời gian: quả đã có mặt đồng thời với hạt giống rồi.

Tính chất thứ ba của hạt giống là *đãi chúng duyên*, nghĩa là đợi những điều kiện khác để có thể biểu hiện. Hạt giống đã có trong tàng thức của chúng ta, cũng giống như những tín hiệu và thông tin trên máy DVD đã có sẵn, chỉ cần đợi một vài điều kiện nào đó để có thể chuyển hóa, biểu hiện thành âm thanh, màu sắc và hình ảnh.

Tính chất thứ tư của hạt giống là *dẫn tự quả*, nghĩa là nhân nào thì quả ấy, hạt đậu thì thành cây đậu, hạt mướp thì thành cây mướp.

Có bốn duyên (điều kiện) cần thiết để một hạt giống có thể biểu hiện:

Duyên thứ nhất là *nhân duyên* (seed condition), tiếng phạn là *hetu*. Không có hạt giống thì không có gì có thể hình thành được. Không có những dữ kiện trong đĩa DVD, chúng ta không thể làm được gì.

Không có hạt bắp, cây bắp không thể nảy mầm. Nếu không có những hạt giống trong tàng thức thì tàng thức cũng không thể được gọi là tàng thức và bảy thức được sinh ra từ tàng thức cũng không thể biểu hiện được. Hạt giống là điều kiện căn bản. Khi đã có hạt bắp, chúng ta có thể trồng lên cây bắp và có trái bắp để ăn. Trong tiếng Hán, chữ “nhân” 因, hạt giống, được viết rất thú vị. Nó có hai phần, phần ngoài □ là “giới hạn” và bên trong giới hạn đó có một phần khác là 大 “lớn”, nghĩa là trong cái giới hạn có một cái có khả năng trở thành rất lớn. Cái lớn đã tồn tại trong cái nhỏ, nếu ta cho những điều kiện khác đi vào thì những cái nhỏ sẽ trở thành cái lớn.

Duyên thứ hai là *tăng thượng duyên* (the support for seed). Chúng ta có hạt bắp nhưng chúng ta cũng cần đất, nước, ánh nắng mặt trời và người nông dân để giúp hạt bắp nảy mầm. Chúng ta có hạt giống Phật tính. Hạt giống này tuy nhỏ nhưng nếu ta cho cơ hội, nó sẽ lớn lên. Chúng ta cần điều kiện – điều kiện đó là tăng thân, sư anh, sư chị; là thầy, là đạo tràng. Chúng ta cần một môi trường mà hạt giống Phật tính có thể được biểu hiện tối đa. Những cơ hội, điều kiện, môi trường... là tăng thượng duyên.

Tăng thượng duyên có hai loại: *thuận tăng thượng duyên* và *ngịch tăng thượng duyên*. Nếu mọi thứ xảy ra êm đẹp thì gọi là *thuận tăng thượng duyên*. Nhưng đôi khi có những điều kiện xảy ra làm cho tình huống khó khăn thêm như thỉnh thoảng trên đường đi, chúng ta gặp một vài chướng duyên. Có thể chúng ta bị bệnh hoặc chúng ta làm việc với một người rất khó để bàn bạc nhưng nhờ những khó khăn đó chúng ta mới chuyển hóa và trở nên mạnh mẽ hơn. Cho dù ban đầu thấy có vẻ như chướng ngại nhưng chính chướng ngại đó giúp ta lớn mạnh lên thì đó cũng là tăng thượng duyên, gọi là *ngịch tăng thượng duyên*. Có những cây thông mọc trên những mảnh đất rất khô cằn hay trên những sườn đồi không màu mỡ để hạt có thể nảy mầm, lớn lên dễ dàng, nhưng vì điều kiện khó khăn đó mà cây thông phải đâm sâu vào lòng đất, nhờ thế nó lớn lên rất mạnh mẽ và gió không thể thổi trốc gốc được. Nếu cây thông chỉ gặp những điều kiện thuận lợi thì rễ của nó có thể không đâm sâu vào lòng đất và khi có những cơn gió

mạnh thôi đến, nó sẽ bị trốc gốc. Đôi khi, những chướng ngại và khó khăn giúp chúng ta thành công.

Nếu làm việc chung với một người khó tính, chúng ta có thể xem người đó là một tăng thượng duyên, cho dù người khác cảm thấy đó là một chướng ngại. Người kia đang dạy cho chúng ta về sức mạnh của chính mình. Các hành giả phải vững mạnh để chấp nhận cả hai loại tăng thượng duyên ấy: thuận tăng thượng duyên và nghịch tăng thượng duyên.

Duyên thứ ba cần thiết cho hạt giống biểu hiện là *sở duyên duyên*, *alambana pratiyaya* (chủ thể và đối tượng sinh khởi cùng một lúc). Nhận thức phải luôn luôn có chủ thể và đối tượng, cả hai biểu hiện cùng một lúc. Không thể có chủ thể mà không có đối tượng. Chúng ta biết rằng ý thức phải luôn luôn là ý thức về cái gì. Khi giận, phải có đối tượng để giận, chúng ta giận ai hay giận cái gì. Khi ăn cũng vậy, chúng ta phải ăn cái gì đó. Vì thế, đối tượng là điều kiện cho sự vật biểu hiện. Nhận thức luôn bao gồm chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Tri giác cũng bao gồm chủ thể và đối tượng. Cây bút chì nằm trên bàn có bên phải và bên trái. Bên phải không thể có mặt một mình mà nó chỉ có thể tồn tại khi bên trái có mặt.

Thức cũng thế. Chúng ta có khuynh hướng tin rằng thức đã có sẵn, và nó sẵn sàng nhận diện ngay khi có bất cứ một đối tượng nào xuất hiện. Thế nhưng, bản thân tri giác là một tâm hành, tướng tượng là một tâm hành, giận hờn là một tâm hành. Mỗi khi có một tâm hành biểu hiện thì chủ thể và đối tượng phát sinh cùng một lúc.

Duyên thứ tư là *đẳng vô gián duyên* (sự liên tục không gián đoạn). Ta cũng có thể gọi nó là định, samadhi, nghĩa là duy trì sự liên tục, đều đặn, không gián đoạn, không lên xuống. Đối tượng của định có thể là đám mây, nụ hoa, hay cơn giận của mình. Trong trạng thái định, chúng ta phải giữ sự chú tâm liên tục và bền bỉ. Nếu để nó mất đi, rồi sau đó sinh khởi trở lại thì đó không phải là định. Sự chú tâm cần phải được liên tục và đều đặn.

Giả sử đang chiếu phim, đột nhiên ta ngưng lại thì một chuỗi âm thanh và hình ảnh cũng ngưng theo. Nếu có sự gián đoạn trong quá trình ý thức thì ý thức sẽ không thể tiếp tục được. Phải có sự liên tục đều đặn, ý thức mới được hình thành. Giả sử chúng ta gieo hạt bắp, vài ngày sau chúng ta đào lên xem thì chúng ta đã làm gián đoạn sự sinh trưởng của cây bắp. Vì thế để cây bắp con có thể đâm chồi, ta phải cho nó nằm yên trong lòng đất liên tục ngày đêm không gián đoạn. Nếu chúng ta thổi tắt ngọn lửa của cây nến, cây nến không thể tiếp tục cháy được. Sự chuyển hóa và trị liệu của ta cũng như vậy. Nếu bác sĩ cho thuốc kháng sinh và yêu cầu chúng ta uống liên tục trong một thời gian nào đó, nhưng chúng ta chỉ uống được vài ngày rồi ngưng, vài ngày sau chúng ta uống lại thì thuốc sẽ không có hiệu quả. Chúng ta cần phải uống liên tục và đều đặn.

Khi bốn duyên này - nhân duyên, tăng thượng duyên, sở duyên duyên, và đẳng vô gián duyên (định) - có mặt thì các tâm hành phát sinh.

Tự tướng và cộng tướng (*the particular and universal*)

Nếu mọi thứ tương quan nhau thì giữa tự tướng và cộng tướng khác nhau như thế nào?

Giả sử chúng ta đang quán chiếu về một con voi. Trong khi quán chiếu, đối tượng của ý thức có thể không phải là một con voi thật mà chỉ là sáng tạo phẩm của tâm thức về con voi đó, dựa trên những hình ảnh của những con voi trước mà chúng ta đã thấy, đã in vào tàng thức của chúng ta. Như vậy ý thức của chúng ta không còn tiếp xúc với tự tướng nữa (không còn tiếp xúc với thực tại) mà tiếp xúc với cộng tướng.

Giả sử khi nhìn sâu vào một nụ hoa, chúng ta biết rằng nụ hoa đó là đối tượng của ý thức. Chúng ta có khả năng tiếp xúc với tự tướng của đóa hoa, với thực tại của các pháp. Đạo Bụt gọi đó là chân như, svalakshana. Khi các căn của chúng ta tiếp xúc với tự tướng, với thực tại, chúng ta thường vẽ vời ra nhiều thứ, cho nên chúng ta thường chỉ

nhận được hình ảnh cộng tướng nhiều hơn là tự tướng. Khi thấy màu đỏ của hoa, chúng ta thường thấy màu đỏ của cộng tướng mà không thấy được màu đỏ đơn thuần mang đến cho ta như sóng ánh sáng và sự rung động của sóng ánh sáng ấy. Con người, động vật, cỏ cây, mây, nước cũng như vậy - chúng ta có khuynh hướng nhìn mọi vật trong bản chất cộng tướng của chúng. Chúng ta không tiếp xúc được với tự tướng, với thực tại, với những yếu tố căn bản. Tầng thức cũng có khả năng tiếp xúc với tự tướng giống như ý thức vậy. Tuy nhiên hầu hết những gì ý thức tiếp xúc là hình ảnh tự tướng bị biến thành cộng tướng.

Năm tâm sở biến hành

Trong năm tâm sở biến hành, tâm sở nào trong tự thân của nó cũng chứa đựng thân hành. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng thức vừa là thân mà cũng vừa là tâm. Trước hết là xúc, kế đến là tác ý, thọ, tưởng, tư. Năm tâm hành này vận hành một cách phổ biến và cùng khắp. Chúng diễn ra rất nhanh chóng, cường độ mạnh hay yếu, sâu hay cạn thay đổi khác nhau ở mỗi vùng ý thức.

Xúc

Trong đạo Phật, xúc, tâm sở biến hành thứ nhất, được định nghĩa như một tác nhân, một năng lượng có thể đưa ba yếu tố căn, cảnh và thức lại với nhau. Khi bộ ba này có mặt đầy đủ thì nhận thức phát sinh. Trước khi xúc phát sinh, những yếu tố này nằm tách rời nhau. Con mắt ở đây, đám mây ở kia và nhãn thức thì nằm trong tầng thức dưới hình thức hạt giống. Thực ra cả ba yếu tố này đều là hạt giống nằm trong tầng thức. Chẳng hạn, xúc tạo nên sự thay đổi, chuyển biến trong bộ phận của nhãn thức. Xúc tạo nên một ấn tượng trên bộ phận này, có thể yếu hoặc mạnh. Nếu ấn tượng mạnh, nó sẽ kích thích nhiều hơn và sẽ có nhiều cơ hội để đi vào vùng thức cao hơn (nhãn thức, nhĩ thức, thiệt thức thân thức và ý thức). Nếu không, nó sẽ được coi là không quan trọng và sẽ rơi xuống hữu phần thức (life continuum) ngay lập tức. Do vậy, nếu ấn tượng không đủ quan trọng thì hữu phần thức chỉ rung lên trong một sát na rồi sau đó bề mặt của

hữu phần thức trở về trạng thái yên tĩnh. Chúng ta liên tục nhận diện những ấn tượng quan trọng hay không quan trọng, những gì quen thuộc hay không quen thuộc. Những gì được cho là quen thuộc hay không quan trọng sẽ được phân loại ngay lập tức, rất nhanh chóng và sẽ không có cơ hội đi lên vùng thức cao hơn. Vì thế chúng ta nói xúc có nhiều loại khác nhau. Cảm thọ thực sự có hay không phụ thuộc vào cường độ của xúc. Ở vùng thức thấp hơn này (hữu phần thức), não có khuynh hướng không cho các thông tin đi lên vùng thức cao hơn. Nó có khuynh hướng ngăn cản, đưa mọi thứ xuống tầng thức và vận hành ở đó. Hầu hết những gì chúng ta nhận được như xúc và tác ý đều được hình thành ở vùng hữu phần thức này.

Tác ý

Khi cường độ tiếp xúc đủ mạnh, đủ quan trọng thì tâm sở biến hành thứ hai biểu hiện. Đó là tác ý, *manaskara*. Tác ý là một năng lượng có chức năng hướng dẫn tâm, đưa tâm về phía đối tượng, miễn là đối tượng của xúc không quá quen thuộc, không quá tẻ nhạt. Tác ý như bánh lái của chiếc thuyền. Nếu không có bánh lái, chiếc thuyền sẽ không có định hướng và sẽ không biết đi đâu. Vì thế tâm được hướng về phía đối tượng, và chúng ta quan tâm vào nó – đó gọi là tác ý. Giống như tên cận thần giới thiệu người nông dân cho vua. Người nông dân đến cung điện gặp vua, nhưng đến đó ông ta không biết vua ở đâu, tên cận thần bảo: “Vua ở hướng này, tôi sẽ đưa ông đến gặp vua”. Tác ý có nhiệm vụ hướng tâm đi về phía đối tượng mà nó thích thú.

Khi các căn đối diện với trần cảnh thì xúc phát sinh, theo sau đó là tác ý. Chúng ta thấy, biết, nhận diện qua một hay nhiều cánh cửa giác quan. Khi có tác ý thì có cái thấy và sau đó là nhận tín hiệu. Các sự kiện được nối tiếp nhau bởi sự rung động của hữu phần thức, rồi các rung động này ngưng lại và cánh cửa tri giác mở ra. Khi đó, năm giác quan hoạt động đưa đến cái thấy (*darshana*) nhận tín hiệu và chuyển tín hiệu. Thời khắc kế tiếp là thời gian điều tra, nghiên cứu. Đây là tiến trình của thông tin, của hành. Tất cả xảy ra trong thời gian một phần triệu giây. Trong sát na thứ tám có một hành động của thức

quyết định (determining consciousness). Sau đó, nếu đối tượng nhận thức đủ lý thú, đủ mạnh mẽ thì trong suốt năm, bảy sát na kế tiếp sẽ có một quá trình tiếp tục gọi là vọng động. Trong suốt thời gian năm, bảy sát na này sẽ có cái thích hay không thích, quyết định làm hay không làm. Vì vậy yếu tố giải thoát sẽ có cơ hội xen vào đây. Cuối cùng, trong suốt sát na thứ mười sáu, mười bảy, nếu đối tượng đủ mạnh thì nó sẽ tiến hành và nhận diện.

Ông vua và trái xoài: câu chuyện về tiến trình của tri giác.

Nếu sự rung động của xúc do đối tượng tri giác tạo ra cực yếu thì ở sát na thứ ba nó sẽ chìm xuống hữu phần thức (bhavanga) mà không gây ảnh hưởng lớn ở vùng thức cao hơn. Nếu sự rung động của xúc mạnh thì tri giác có cơ hội đạt đến ý thức hoàn toàn sáng tỏ (fully aware mind conscious). Đó là tiến trình nhận thức mà người xưa mô tả.

Trong bản tính của A tỳ đạt ma (Abhidharma) có một ví dụ rất thú vị về hữu phần thức, bhavanga, hữu phần thức được ví như một ông vua đang ngủ. Chuyện kể rằng, có một ông vua đang ngủ trưa. Hoàng hậu và một vài cung phi, mỹ nữ đang ngồi hầu bên cạnh. Ngay cửa ra vào cung điện có một người đang canh gác. Ông ta có nhiệm vụ đóng và mở cửa nhưng ông này lại bị điếc. Ngoài kia có một người mang xoài vào dâng vua. Khi ông ta gõ cửa thì vua thức dậy. Đó là sự rung động của hữu phần thức. Một cung nữ ra hiệu cho ông gác cổng mở cửa. Đó là cánh cửa giác quan được mở ra. Người đàn ông mang rổ xoài đi vào, mọi người ai cũng thấy xoài và ý thức rằng có người đang mang xoài vào cho vua. Một cung nữ đến nhận xoài. Hoàng hậu đến chọn vài quả chín, đưa cho cung nữ gọt, mời vua ăn. Trong suốt năm bảy sát na kế tiếp, vua ăn xoài. Lúc này có sự phân biệt thích hay không thích, tham đắm hoặc chán ghét, quyết định ăn ít hay ăn nhiều v.v... Sau đó vua nhận ra mình đã ăn xoài: “Ồ quý quá, có người đã đến dâng cho mình mấy trái xoài rất ngon.” Rồi vua đánh giá chất lượng xoài. Sau đó vua ngủ lại. Đó là tiến trình của suy nghĩ và tri giác. Chúng ta thấy người xưa đã ý thức là tâm vận

hành rất nhanh và tất cả các quá trình nhận thức này xảy ra chỉ trong vòng từ bảy đến mười bảy sát na thôi, một giây phút rất ngắn ngủi.

Tác ý như lý và tác ý phi như lý

“Tác ý” được dịch từ chữ *manaskara* của tiếng Sanskrit và *manasikara* của tiếng Pali. Manaskara nghĩa là đưa sự chú ý về phía đối tượng. Đây cũng là sự thực tập của chúng ta.

Trong giáo lý đạo Phật, tác ý được chia làm hai loại: tác ý như lý và tác ý phi như lý. Nếu chúng ta chuẩn bị xây dựng một thành phố, một tầng thân, hay một đạo tràng, chúng ta phải tạo điều kiện để thường xuyên có những tác ý như lý. Khi tâm chúng ta hướng về một điều gì đó thuộc về tâm linh, quan trọng, đẹp đẽ, hiền thiện thì nó ảnh hưởng trên toàn bộ con người và thức của chúng ta. Ngược lại, nếu tâm chúng ta hướng về điều bất thiện, như hướng về một nhóm người nghiện ngập chẳng hạn, thì đó là tác ý phi như lý.

Đạo Phật khuyến khích chúng ta thực tập tác ý như lý, *yoniso manaskara*. Ví dụ khi một sư cô thỉnh chuông, tai chúng ta tiếp xúc với âm thanh tạo ra nhĩ thức. Khi nghe chuông, chúng ta hướng tâm về phía đối tượng là tiếng chuông và thầm nói: “Lắng lòng nghe lắng lòng nghe, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm”. Khi chúng ta hướng tâm về đối tượng hiền thiện thì những hạt giống tốt đẹp trong người mình được tưới tẩm. Chúng ta thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Chúng ta tiếp xúc được với chiều sâu của chính mình đồng thời nuôi lớn khả năng trị liệu và an lạc. Chúng ta gọi đó là tác ý như lý. Nếu biết thực tập, chúng ta sẽ sắp xếp nhà cửa, phòng ốc, thời khóa như thế nào để tâm ta có nhiều cơ hội tiếp xúc với những điều tích cực và hiền thiện. Có nhiều người đã cài đặt tiếng chuông chánh niệm vào máy vi tính để trở về theo dõi hơi thở và mỉm cười mà không bị đánh mất mình trong công việc. Đó là sự thực tập như lý tác ý.

Nếu tác ý của chúng ta đi về hướng nguy hiểm, bất thiện và chúng ta tham dự vào đó thì gọi là tác ý phi như lý, *ayoniso manaskara*. Chúng ta cần sử dụng trí thông minh của mình để tổ chức đời sống của chính

mình. Chúng ta cần tạo ra một môi trường ở đó có những con người, những điều kiện giúp chúng ta tiếp xúc với những điều tích cực, có tác dụng nuôi dưỡng thân tâm. Chẳng hạn như một trung tâm thực tập, ở đó mọi thứ có thể giúp mình trở về ngôi nhà của chính mình để tiếp xúc với những mâu nhiệm của cuộc sống trong tự thân và chung quanh.

Thọ

Tâm sở biến hành thứ ba là thọ. Xúc có nhiệm vụ gom ba yếu tố (căn, cảnh, thức) lại với nhau làm nền tảng cho thọ biểu hiện. Thọ có ba loại: lạc thọ, khổ thọ và trung tính. Xúc có thể đưa đến thọ ngay, và thọ có thể giúp tạo thêm tác ý.

Có những cảm thọ dễ chịu có khả năng mang đến trị liệu và chuyển hóa. Tuy nhiên cũng có những cảm thọ dễ chịu nhưng lại làm tổn hại cơ thể và hủy diệt lòng từ bi của mình. Vì vậy thọ là một loại năng lượng có thể mang đến niềm vui hoặc nỗi khổ, có thể giúp ta ý thức đơn thuần những gì đang có mặt.

Tưởng

Tâm sở biến hành thứ tư là tưởng, *samjna*. Tưởng giúp chúng ta nhận biết hình tướng và đặc tính của đối tượng. Chẳng hạn như khi nhìn một ngọn núi, tưởng giúp chúng ta thấy được đặc điểm của ngọn núi đó, thấy được màu sắc và hình dạng của nó. Núi không phải là sông. Núi có dáng vẻ, hình thức của một ngọn núi trong khi sông có dáng vẻ, hình sắc của một con sông. Vai trò thứ nhất của tưởng là thấy được hình sắc và đặc tính của đối tượng. Vai trò thứ hai của tưởng là quy cho đối tượng một cái tên. Cái tên đó có thể đã có sẵn trong tàng thức rồi. Nếu chúng ta nhìn dãy núi Pyrénées lần thứ hai và chúng ta đã nghe cái tên Pyrénées rồi, thì trong suốt quá trình nhận thức, hình ảnh núi Pyrénées và cái tên Pyrénées mà chúng ta đã cất giữ trước đó trong tàng thức sẽ đi lên làm nền tảng cho cái thấy trong hiện tại. Vì vậy mà chúng ta nói rằng nhận thức là nhận diện và đặt tên. Đó là tính chất và chức năng của tưởng. Tuy nhiên Bụt đã cảnh giác chúng ta phải cẩn thận. Ở đâu có tưởng thì ở đó có vô minh. Chúng ta là nạn

nhân của tướng, của tri giác sai lầm. Nhớ lại ‘tình thức’ - thức mặt na-chúng ta thấy đây tri giác sai lầm.

Tư

Tâm sở biến hành thứ năm và cũng là tâm sở cuối cùng là tư (Tư). Tư là một loại năng lượng thúc đẩy chúng ta làm điều gì đó, chạy theo hoặc chạy trốn một đối tượng nào đó. Chính năng lượng phát sinh từ tri giác, cảm thọ đưa tới ý muốn hành động. Trong trường hợp mình muốn làm một điều gì đó, cho dù điều đó có thể hủy hoại mình, mình vẫn muốn làm như thường. Trí năng của chúng ta có thể biết rằng nếu làm, chúng ta sẽ đau khổ nhiều tuy nhiên chúng ta vẫn muốn làm. Điều này phụ thuộc vào sức mạnh chúng ta có được trong tàng thức. Nếu chúng ta có đủ tuệ giác, có đủ quyết tâm, chúng ta sẽ nói một cách tự nhiên rằng là: “Không, tôi sẽ không làm điều đó” và chúng ta được tự do cho dù điều đó có thể rất hấp dẫn, lôi cuốn.

Có những thứ khác lôi cuốn chúng ta nhưng lại không nguy hiểm. Chẳng hạn như giúp người. Ước muốn giúp đỡ, phụng sự, hòa giải thúc đẩy chúng ta. Khi đi ra để thực hiện điều đó chúng ta có thể gặp nguy hiểm, có thể bị mất mạng nhưng nếu có nhiều từ bi, có tuệ giác vô sinh bất diệt thì chúng ta không còn sợ hãi nữa và bằng bất cứ giá nào chúng ta cũng đi. Đó là ước muốn hiền thiện. Gọi là tư.

Tuy nhiên, có những thứ chúng ta không muốn làm. Chúng ta muốn chạy trốn, chúng ta sợ hãi, và nguyện sẽ không làm dù đó là điều tốt. “Tại sao phải giúp người khác làm gì cho bận tâm trong khi họ chẳng biết ơn chút nào?” Vì vậy, tất cả đều phụ thuộc vào tuệ giác và từ bi mà chúng ta có trong tàng thức. Phần lớn những quyết định ta làm đều tùy thuộc vào quyết định đã sẵn có trong tàng thức.

Ngoài ra có một vài điều chúng ta làm chỉ mang tính chức năng. Chúng ta chỉ làm thôi. Điều đó không quan trọng lắm chúng ta muốn làm và chúng ta làm. Đó là những yếu tố thuộc về khía cạnh thực tế của cuộc sống.

Năm tâm sở biến hành này luôn hoạt động đêm ngày và có mặt cùng khắp ở tất cả các thức. Vì vậy mà ta gọi là tâm sở biến hành, *citta sarvatraga*, luôn luôn dính líu đến thức (always associated with consciousness). Chúng luôn luôn hoạt động với nhau, chúng là nội dung của thức. Thức quyết định cường độ và chiều sâu của các tâm hành.

Năm tâm sở biệt cảnh

Các tâm sở biến hành hoạt động hầu như giống nhau trong mỗi người. Trong một ý nghĩa nào đó chúng là thức. Cái khác biệt trong mỗi thức là các tâm sở biệt cảnh: dục, thắng giải, niệm, định, tuệ. Khi có các tâm sở biệt cảnh này thì tỉnh thức có mặt. Dục, thắng giải có thể đưa đến niệm, và niệm luôn đưa đến định. Nếu có đủ định lực chúng ta sẽ thấy được chân như của sự vật rõ ràng hơn.

Dục

Tâm sở biệt cảnh thứ nhất là dục, *chanda*. Dục là ước muốn làm cái gì đó, chẳng hạn như muốn thấy, muốn nghe, muốn tiếp xúc. Dục có thể là quyết tâm chánh niệm, và cũng có thể là sự hiểu biết tạo điều kiện cho mình có thói quen chánh niệm. Các nhà khoa học não bộ đã khám phá ra rằng trước khi bắt đầu có ước muốn thì não đã hoạt động hai phần mười giây trước đó rồi. Chúng ta có thể gọi nó là tiền dục (Pre-intention). Thông thường chúng ta không nhận ra là trước khi làm một điều gì đó, chúng ta đã có ước muốn làm điều đó trước rồi.

Trong công việc, thỉnh thoảng người ta cần phải dừng lại và một trong những cách dừng lại là ngồi xuống châm một điếu thuốc. Trong khi hút thuốc họ không cần phải nghĩ về công việc, họ nghỉ ngơi hoàn toàn. Trở về theo dõi hơi thở sẽ cho ta khả năng nghỉ ngơi nhiều hơn hút thuốc nhưng điều đó đòi hỏi ta phải có ước muốn (dục) chánh niệm. Một số người đã cài đặt lên máy vi tính của mình tiếng chuông chánh niệm trong mỗi mười lăm phút để dừng lại trở về theo dõi hơi thở.

Lần tới khi ăn cơm, chúng ta hãy quan sát cách chúng ta ăn. Chúng ta đem ánh sáng chánh niệm rơi vào mỗi hành động của chúng ta trong suốt thời gian ăn. Có thể chúng ta có cảm tưởng chúng ta đang hoạt động như một cái máy. Mặc dù có ý muốn gấp miếng đậu hũ, có hành động gấp đậu hũ bỏ vào miệng nhai nhưng ta làm một cách tự nhiên mà không cần động não. Mẹ ta, cha ta, thầy ta chỉ cho ta cách ăn, chỉ cho ta cách dùng đũa muổng hoặc dao nĩa. Với sự giáo dục, dạy dỗ, thực tập, chúng ta hiến tặng cho tàng thức cái phong cách, uy nghi của mình và tự động hóa thành những thói quen tốt. Chúng ta có thể sử dụng cái dục (cái ước muốn) ăn cơm chánh niệm và tập cho việc đó trở thành một thói quen, một sản phẩm của tàng thức giống như cách chúng ta dùng muổng nĩa vậy.

Thắng giải

Tâm sở biệt cảnh thứ hai là thắng giải, *adhimoksa*. Thắng giải là xác nhận một điều gì, một vật gì đó chắc chắn đúng (well-established). Chúng ta nhận ra vật đó, biết vật đó là gì rồi, không còn nghi ngờ nữa. Khi thấy cái bàn, mình nói: “Đây là cái bàn, tôi chắc nó là cái bàn”. Đó là thắng giải. Mình đã tin chắc đây là cái bàn. Đôi khi chúng ta cũng có thể sai nhưng chúng ta vẫn tin chắc như thế. Chẳng hạn như chúng ta thấy một người và tin rằng người đó là kẻ thù, là tên khủng bố. Chúng ta không nghi ngờ gì nữa vì cách người đó nhìn, cách người đó làm, đích thực là kẻ thù. Thắng giải đó đưa đến hành động. Mình sẽ giúp người đó, mình sẽ cứu người đó hoặc mình sẽ thủ tiêu người đó. Tất cả đều phụ thuộc vào thắng giải của mình. Thắng giải không có nghĩa là mình đúng, tuy nhiên mình có cảm giác là sự việc chắc chắn như thế.

Khi nhìn vào đóa hoa hồng, mình tin rằng đây là hoa hồng. Đó là thắng giải, nhưng điều đó không có nghĩa là thắng giải của mình đúng. Thắng giải là nền tảng của hành động, có chức năng xua tan những nghi ngờ. Trong danh sách các tâm hành, nghi ngờ được phân loại như một tâm hành bất thiện. Nhưng theo tôi, nghi ngờ phải được phân thành tâm hành bất định. Bởi vì nghi ngờ đôi lúc cũng có lợi. Nếu không nghi ngờ, mình không có cơ hội khám phá chân như của

sự vật. Trong thiền học đạo Bụt có nói tới “đa nghi đa ngộ.” Vì vậy, nghi ngờ có thể là một điều tốt. Nếu chúng ta quá tin chắc hay nói cách khác, nếu chúng ta luôn luôn có thắng giải, chúng ta có thể bị kẹt vào tri giác sai lầm của mình trong một thời gian dài.

Định

Định, *samadhi*, là tâm sở biệt cảnh thứ ba. Khi nghe chuông, mình có thể lắng nghe rất sâu và càng thực tập, phẩm chất lắng nghe càng trở nên sâu sắc hơn. Chúng ta có thể mời tất cả các tế bào trong cơ thể chúng ta tham dự vào việc lắng nghe mà không phải chỉ có não hay các dây thần kinh. Chúng ta có cả một cộng đồng tế bào và chúng ta hoàn toàn tập trung vào đó. Bụt gọi là *sarvakaya*, toàn bộ cơ thể (the totality of the body). Đây là tâm sở biệt cảnh thứ ba, gọi là định.

Bất kỳ điều gì chúng ta muốn làm, chúng ta cũng có thể mời tất cả các tế bào tham dự vào. Nếu chúng ta làm một cách sâu sắc thì mỗi tế bào đều hành xử như một cơ thể, mỗi tế bào trở thành một cơ thể. Không còn sự phân biệt giữa tế bào này với tế bào khác, hàng triệu tế bào hành xử như một. Đó là định. Chánh niệm mang trong nó năng lượng của định. Cố nhiên chúng ta có định nhưng định lực của ta khác với định lực của người khác. Nếu tiếp tục thực tập, năng lượng chánh định của ta càng ngày càng hùng hậu hơn. Chỉ qua cách nghe chuông chúng ta cũng có thể thấy rõ điều đó. Nếu chúng ta có khả năng mời tất cả các tế bào tham dự vào việc lắng nghe, nghe như một cơ thể mà không phải chỉ bằng trí năng thì tình huống sẽ đổi thay.

Khi thiền định đến mức không còn nghe, không còn thấy, không còn nghĩ nữa thì năm thức đầu ngưng hoạt động, chỉ còn lại ý thức, bởi vì định của ý thức rất mạnh nên nó hoạt động một mình. Giả sử chúng ta đang xem triển lãm mà chúng ta bị cuốn hút trong các tác phẩm nghệ thuật tuyệt mỹ, lý thú, thì ý thức của ta hoàn toàn bị đắm chìm trong đó, cho dù người ta có đang nói chuyện sau lưng hay chung quanh, ta vẫn không nghe. Năng lượng của mình được gom lại và tập trung về một hướng. Tuy nhiên trong đời sống hằng ngày của chúng ta, ý thức thường cộng tác với năm thức khác.

Định, bản thân nó không nhất thiết là tích cực. Nếu định tâm vào đối tượng tham đắm, chúng ta có thể trở nên điên cuồng. Nếu định tâm trên đối tượng con giận, chúng ta có thể đi đến điên dại. Đó là tà định. Tuy nhiên nếu chúng ta định tâm trên sự thật vô ngã, vô thường thì định của chúng ta có tác dụng giải thoát. Vì vậy chúng ta phải phân biệt chánh định và tà định.

Niệm

Niệm 念, chữ Hán viết gồm hai phần, phần thứ nhất là 今 “bây giờ”, phần thứ hai là 心 “tâm”. Tiếng Sanskrit là smṛti. Nghĩa là nhớ. Thực tập chánh niệm là nhớ. Chánh niệm là loại năng lượng giúp chúng ta ý thức những gì đang xảy ra. Khi chúng ta đang làm một điều tốt, chúng ta biết: “Ta đang làm điều tốt.” Khi ta đang làm điều gì mà có thể sau này ta hối tiếc thì ta biết: “Ta đang làm một điều mà sau này ta sẽ hối tiếc.” Chánh niệm có trong ta. Hạt giống chánh niệm luôn có đó, biểu hiện mạnh hay yếu tùy thuộc vào sự thực tập và trí thông minh của chúng ta.

Chúng ta phải phân biệt chánh niệm và tà niệm. Điều này phụ thuộc vào đối tượng của niệm và cách chúng ta quản lý nó. Nếu chúng ta chỉ chú ý tập trung vào những điều tiêu cực như đối tượng tham muốn, đối tượng giận hờn và đánh mất chủ quyền của chúng ta thì đó là tà niệm, nói cách khác là niệm tiêu cực. Càng tập trung tâm ý vào người mình ghét, chúng ta càng ghét người đó hơn. Chánh niệm là trở về với hơi thở của mình, ý thức con giận đang có mặt, con giận có thể làm cho mình và người kia đau khổ. Đó là chánh niệm. Chăm sóc con giận của mình mà không để ý đến người mình nghĩ đã gây khổ đau cho mình. Vì vậy chúng ta phải phân biệt chánh niệm và tà niệm.

Tuệ

Khi chúng ta có định và niệm thì tâm sở biệt cảnh thứ năm là “tuệ” phát khởi. Tuệ tâm sở (chánh tuệ, right insight), gọi là *prajna*, có năng lực giải thoát, mang đến hiểu biết và thương yêu. Ngược lại là tà tuệ (wrong insight) là cái thấy có thể trái ngược với sự thật nhưng chúng ta tin đó là sự thật, thậm chí rất chắc chắn là điều đó đúng. Chúng ta

tin người này là kẻ thù, người kia là xấu ác, vì vậy chúng ta muốn thủ tiêu người đó để được an toàn, hạnh phúc. Sự tin chắc đó là tà tuệ. Nhiều người trong chúng ta có tà tuệ, có nhiều tri giác sai lầm mà đó là nền tảng thúc đẩy chúng ta hành động và quyết định sai lầm. Vì vậy chúng ta phải phân biệt giữa tà tuệ và tâm sở tuệ. Khi chúng ta có vài ý niệm và tin chắc vào ý niệm của mình, nếu có ai đó nhắc ta: “Suy nghĩ lại đi”, điều đó có thể giúp ta có cơ hội suy nghĩ lại. Quá chắc chắn một điều gì có thể rất nguy hiểm, đặc biệt là khi chúng ta đang nắm giữ một địa vị rất quan trọng trong xã hội và quyết định của chúng ta ảnh hưởng đến sinh mạng của nhiều người. Đối với một bác sĩ, chẩn đoán sai lạc có thể giết chết người. Vì vậy chúng ta phải cẩn thận. Các bác sĩ đã kể cho tôi nghe rằng trong trường y khoa, họ được dạy là cho dù đã xác định một cách chắc chắn đi nữa, họ cũng phải kiểm tra lại. Lời khuyên này đúng cho tất cả những ai trong chúng ta muốn thực tập chánh niệm. Đôi khi vì chúng ta quá tin chắc vào tri giác của mình mà giận dữ, sợ hãi, thất vọng, căm thù phát sinh; chúng phát sinh ra từ những tri giác sai lầm ấy. Để an toàn hơn chúng ta có thể viết thư pháp “Có chắc không?” (Are you sure?) treo trong phòng hoặc sở làm của mình để thực tập. Đó là tiếng chuông chánh niệm. Hãy luôn luôn trở về kiểm tra lại tri giác của mình mà đừng quá tin chắc về nó.

Chương 05: Tri giác và thực tại

Tàng thức chúng ta có thể đi thẳng vào thực tại, chân như. Trong tàng thức của mỗi người đều có căn bản trí, căn bản trí có khả năng tiếp xúc trực tiếp với thực tại chính nó. Tàng thức có khả năng đi thẳng vào tất cả các *hành* nằm trong hữu phần thức. Tuy nhiên, khi một trong các giác quan của chúng ta tiếp xúc với một đối tượng nào, thông thường chúng ta dựa trên những kinh nghiệm trong quá khứ và chúng ta có cảm giác một là tham đắm, hai là chán ghét. Vì vậy chúng ta phân loại các sự vật, sự việc dựa trên những cái hộp đã có sẵn trong tàng thức.

Tri giác của chúng ta có khuynh hướng dựa trên những kinh nghiệm mà chúng ta có trước đó. Chúng ta đã gặp một vài chuyện trong quá khứ và chúng ta so sánh nó với những gì chúng ta đang gặp trong giây phút hiện tại. Chúng ta có cảm giác mình đã biết nó rồi. Chúng ta sơn phết lên nó những sắc màu đã có sẵn trong chúng ta. Vì vậy chúng ta ít tiếp xúc được với bản chất thực tại.

Chúng ta hãy tưởng tượng đến những con sò sống dưới đáy biển. Ánh sáng mà chúng ta thấy ở đây có thể chiếu rọi phần nào xuống đó. Thế nhưng những con sò không thấy được đại dương xanh. Con người chúng ta đang đi trên hành tinh này, khi nhìn lên chúng ta có thể thấy được những chòm sao, các vì tinh tú, thấy được mặt trăng, thấy được bầu trời xanh... và khi nhìn xuống chúng ta thấy được đại dương mênh mông. Chúng ta thấy chúng ta đang ở trên những con sò và có cảm giác chúng ta thấy được mọi thứ, nghe được mọi thứ. Nhưng thực tế chúng ta cũng là một loại sò. Chúng ta chỉ đi vào được một vùng rất giới hạn của chân như mà thôi.

Lý do ngăn cản không cho chúng ta tiếp xúc với thực tại là vô minh, *atma avidya*. Chúng ta không thấy rằng ngã chỉ được làm bằng những yếu tố vô ngã. Bởi vì chúng ta quá kẹt vào ý niệm ngã nên chúng ta có nhiều mặc cảm về chúng ta, chúng ta nghĩ rằng chúng ta hơn người này, thua người kia hoặc ngang bằng với người nọ. Chúng ta kẹt vào

sự tự ái, kẹt vào những ảo ảnh do chính mặt na tạo ra rằng cái này là ta, là tự ngã của ta. Vì vậy mà thức mặt na có cái tên là “*tình thức*”. Chính “*tình thức*” với nhiều ảo tưởng và vô minh là nền tảng của sự vướng mắc. Tự ái làm cho chúng ta khó tiếp nhận thực tại một cách chính xác. Giả sử khi thương một người nào đó, chúng ta không thực sự thương người đó mà chúng ta chỉ tạo ra một hình ảnh và yêu cái hình ảnh đó. Đối tượng mà chúng ta thương không phải là thực tại của người đó. Nó là đối chất cảnh của thực tại mà không phải là thực tại. Khi chúng ta nhìn một ngọn núi, một vì sao, nhìn thủ đô Paris hay một người nào đó cũng vậy. Thông thường chúng ta chỉ làm việc với đối chất cảnh, *samanya*.

Thức mặt na sống trong thế giới của vô minh. Tuy nhiên, tiền ngũ thức, ý thức và tàng thức thì lại có khả năng tiếp xúc với thực tại. Điều này cần được luyện tập bởi vì nhiều người trong chúng ta đã đánh mất khả năng đó. Khi thực tập chánh niệm, chúng ta có thể phục hồi được khả năng tiếp xúc với chân như.

Tiền ngũ thức thường có khả năng tiếp xúc trực tiếp với thực tại. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân không dùng lối suy luận hay phân tích. Cách nhận thức trực tiếp này gọi là hiện lượng - *pratyeksha pramana*.

Khi nhìn vào một đám mây, chúng ta không cần suy nghĩ hay biện luận gì cả. Chúng ta không cần suy tư, tính toán. Đơn giản chúng ta chỉ biết.

Ý thức cũng có thể tiếp xúc với thực tại qua suy luận, gọi là tỉ lượng - *mana pramana*. Tâm chúng ta có thể dùng lối suy luận, tính toán, đo lường, phân tích, so sánh, lập luận lan man. Giả sử từ xa ta thấy khói bốc lên và bằng cách suy luận chúng ta biết rằng ở đó có lửa, bởi vì không có lửa thì sẽ không có khói.

Tuy nhiên, hiện lượng đôi khi cũng không đúng. Đôi lúc chúng ta tin chắc về những gì chúng ta nghe, chẳng hạn ta nghe tiếng một em bé đang khóc nhưng thực tế là một con mèo đang kêu. Bởi vì những định kiến và năm thức đầu có thể lường gạt chúng ta. Tỉ lượng cũng thế, cũng thường không đúng lắm.

Kiến thức là một chướng ngại cho sự hiểu biết

Thông thường chính kiến thức là chướng ngại lớn nhất ngăn cản chúng ta, không cho chúng ta tiếp xúc với chân như. Vì vậy điều quan trọng, chúng ta phải học cách buông bỏ những cái thấy của mình. Kiến thức là chướng ngại cho sự hiểu biết. Nếu chúng ta độc đoán trong cách suy nghĩ của mình thì rất khó để ta tiếp nhận những tuệ giác mới, khó để hiểu được những học thuyết mới và khó để hiểu biết về thế giới chung quanh. Đức Bụt đã dạy rằng phải xem những lời dạy của Ngài như chiếc bè giúp mình qua bờ bên kia. Chúng ta cần chiếc bè để vượt dòng qua bờ bên kia. Chúng ta không cần chiếc bè để tôn thờ hay để khiêng nó trên vai và tự hào rằng mình có chiếc bè.

Đức Bụt đã dạy: “Pháp mà còn phải buông bỏ, huống là cái không phải pháp.” Thỉnh thoảng Bụt còn nhấn mạnh thêm, Ngài nói rằng: “Lời dạy của ta như con rắn độc. Rất nguy hiểm. Nếu không biết cách bắt rắn thì nó sẽ quay đầu lại cắn chúng ta”.

Một ngày nọ, trong buổi tham vấn có một thiền sư nói: “Này quý vị, tôi bị dị ứng với từ Bụt.” Chỉ có thiền sư mới dám nói về Bụt như thế. “Mỗi khi tôi lỡ phát ra từ Bụt tôi phải đi xuống sông súc miệng ba lần.” Mọi người phân vân không hiểu tại sao, bởi vì Ngài là một vị tu sĩ đạo Bụt, đáng lý Ngài phải tán dương Bụt mới phải. Nhưng may thay trong thính chúng đó có người hiểu được Ngài. Người đó đứng lên và nói: “Thưa thầy, mỗi khi con nghe thầy phát ra từ Bụt thì con phải xuống sông để rửa lỗ tai con ba lần.” Đó là một ví dụ rất hay về hai thầy trò giỏi trong truyền thống đạo Bụt.

Ba cảnh giới của tri giác

Đức Bụt nói:

Nhất thiết hữu vi pháp

Như mộng huyễn bào ảnh

Như lộ diệt như điện

Ứng tác như thị quán

(Nghĩa là: Mọi sự mọi vật được tạo nên như một giấc mơ, một ảo ảnh, một hạt sương, một tia chớp. Chúng ta phải thường xuyên thiền tập và quán chiếu.)

Trong đạo Bụt có nói về ba cảnh giới mà chúng ta có thể nhận thức được. Thứ nhất là **tánh cảnh** - cảnh giới thực tại. Cảnh giới này xác định cho chúng ta thấy rằng mắt, tai, mũi của chúng ta có khả năng tiếp xúc được với thực tại, cho dù trong đời sống hằng ngày hiếm khi chúng ta hoạt động trong cảnh giới này.

Cảnh giới thứ hai là đối chất cảnh. Bởi vì cố nắm bắt thực tại nên thực tại biến mất và chúng ta chỉ nhận được đối chất cảnh mà thôi. Chúng ta có ý niệm về một người nào đó như thế này hay thế kia. Chúng ta có ý niệm về người đó là ai, những ý niệm của chúng ta đơn thuần chỉ là một ý niệm mà không phải là thực tại chính nó. Như vậy, ta thường dùng những khái niệm để chứa đựng thực tại. Khi nhìn vào cái bàn, chúng ta có một ý niệm chung chung về cái bàn. Tri giác của chúng ta về cái bàn là đối chất cảnh. Tuy nhiên, nó vẫn mang theo trong đó một ít bản chất của thực tại. Mang theo một ít chất liệu của thực tại nhưng không phải là thực tại.

Cảnh giới thứ ba của tri giác là **độc ảnh cảnh**. Những gì chúng ta mơ, chúng ta tưởng tượng, chúng ta thấy, chúng ta cảm nhận đều thuộc vào cảnh giới của độc ảnh, là những hình ảnh được cất chứa trong tàng thức. Khi chúng ta thấy một con voi thì hình ảnh con voi đó được cất giữ trong tàng thức. Khi chúng ta nằm mơ về con voi là nhờ ý thức của chúng ta đi xuống dưới tàng thức và nhặt lên hình ảnh một con voi. Con voi mà chúng ta thấy không phải là con voi của thực tại, cũng không phải là con voi của đối chất mà là con voi của độc ảnh cảnh.

Những hình ảnh này tuy không phải là thực tại, song chúng cũng có thể là những công cụ để thiền tập. Khi chúng ta quán tưởng về một sự vật thì vật đó không phải là cái mà chúng ta tiếp nhận được từ các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Vật đó chỉ là đối tượng hoặc kết quả do sự tưởng tượng của chúng ta mà thôi. Giả sử chúng ta quán tưởng về

Bụt, thì đức Bụt trong ta là độc ảnh. Thế nhưng độc ảnh về Bụt có thể giúp ta tập trung và tiếp xúc được với đức Bụt thật, đó là định, là tuệ, là từ bi.

Chúng ta có thể tùy ý chọn một đức Bụt và quán tưởng về đức Bụt trong bản thân mình. Nếu an trú được trong định với hình ảnh quán tưởng đó, chúng ta có thể đạt được sự tĩnh lặng, hỷ lạc và từ bi. Khi còn là một sa di, tôi được học một phương pháp thiền tập có thể minh họa cho điều này:

Trước hết, tôi nói với chính mình: *“Năng lễ sở lễ tánh không tịch”*, có nghĩa là tôi có trong Bụt và Bụt có trong tôi, tôi và Bụt không có một cái ngã biệt lập. Đó là bước đầu tiên của việc quán tưởng. Chúng ta cần xóa đi sự khác biệt, tính nhị nguyên giữa Bụt và ta. Tuy nhiên chúng ta không cần phải có một dụng cụ bên ngoài, không cần một cục tẩy để xóa đi cái ranh giới ấy vì tâm chúng ta đã là một công cụ tuyệt vời rồi.

Tiếp tục quán tưởng: *“Ngã thủ đạo tràng như đế châu, thập phương chư Phật ảnh hiện trung.”* Lưới đế châu được mô tả trong Kinh là một tấm lưới được làm bằng ngọc và trong mỗi hạt ngọc phản chiếu tất cả những hạt ngọc khác. Nhìn vào một ta thấy được tất cả. Nghĩa là tất cả chư Bụt trong vũ trụ đều biểu hiện trong một đạo tràng, ta không còn thấy một đức Bụt nữa mà thấy vô lượng Bụt xuất hiện.

Giả sử chúng ta xây một căn phòng bằng kính. Và chúng ta bước vào với một cây nến trong tay, nhìn vào tấm kính ta thấy mình và cây nến trong đó. Khi quay qua nhìn tấm kính bên kia, ta cũng thấy mình và cây nến trong tấm kính đó đồng thời ta thấy mình và cây nến trong một tấm kính khác phản chiếu lại. Không chỉ có tấm kính này chiếu lên tấm kính kia mà nó chiếu lên tất cả các tấm kính khác, bởi vì trên mỗi tấm kính đều có mình và cây nến. Chỉ cần nhìn vào một tấm kính, ta sẽ thấy được tất cả hình ảnh của mình và cây nến từ tất cả các tấm kính khác phản chiếu lên đó, nhiều đến vô lượng. Có vô số tấm kính, vô số cây nến và vô số mình.

Vì vậy, khi tiếp xúc với Bụt, quán tưởng về Bụt, chúng ta sẽ thấy không chỉ có một đức Bụt mà có vô số chư Bụt xung quanh mình. Ta quán tưởng rằng trước mỗi đức Bụt có ta đang đánh lễ. Chúng ta không thể đếm được số lượng Bụt và cũng không thể đếm được số lượng mình. Nhiều đến vô lượng! Chúng ta xóa đi ý niệm rằng mình là một thực tại và Bụt là một thực tại khác. Từ đó chúng ta thể nhập được tính tương tức và có thể vượt thoát được ý niệm một và nhiều, giống và khác.

Sự thực tập này hơi khó, khó hơn là xá tượng Bụt và lạy xuống với lòng tôn kính. Đây là sự thực tập về tương tức mà bắt đầu bằng một hình ảnh. Vì vậy, chúng ta đừng xem thường khi nói cảnh giới của tri giác là cảnh giới của độc ảnh. Phải mất nhiều năm lắm mới thực tập được. Và khi thực tập được chúng ta sẽ cảm thấy rất thú vị. Chúng ta có thể buông bỏ được ý niệm có một cái ngã tồn tại biệt lập. Quán tưởng là một phép thực tập rất quan trọng trong đạo Bụt.

Mẹ của đức Bụt

Trong Kinh Hoa nghiêm - Avatamsaka có một đoạn miêu tả rất lý thú về Thiện tài đồng tử tên là Sudhana đi tìm Hoàng hậu Mahamaya, mẹ của đức Bụt. Thiện tài đồng tử Sudhana đã đến với nhiều thầy để cầu học. Thầy của Thiện tài đồng tử là Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, Ngài đã khuyến khích đệ tử của mình đến học với nhiều người khác, không phải chỉ với những thầy lớn mà còn học với những thầy trẻ nữa, không những chỉ học với những thầy thuộc truyền thống Phật giáo mà còn học với những thầy thuộc các truyền thống tôn giáo khác. Một ngày nọ, Thiện tài đồng tử Sudhana nghe tin mình phải đi gặp mẹ của đức Bụt bởi vì chàng có thể học được rất nhiều từ bà. Chàng đã đi tìm, tuy mất rất nhiều năng lượng nhưng vẫn không tìm thấy bà. Bỗng nhiên có ai đó bảo chàng rằng: “Ông không cần phải đi đâu cả, ông chỉ cần ngồi xuống, thở cho có chánh niệm và quán tưởng thì mẹ của đức Bụt sẽ xuất hiện.” Chàng bèn ngưng cuộc tìm kiếm, ngồi lại và thực tập như vậy. Tự nhiên chàng thấy từ sâu trong lòng đất trời lên một đóa sen ngàn cánh. Trên mỗi cánh sen có hoàng hậu Mahamaya,

mẹ của đức Bụt, đang ngồi đó. Chàng xá chào hoàng hậu và bỗng nhiên chàng thấy chàng cũng đang ngồi trên mỗi cánh sen của cùng đóa sen đó. Mỗi cánh sen lại biến thành một đóa sen ngàn cánh khác. Cái một chứa đựng cái tất cả.

Hoàng hậu Mahamaya đang ngồi trên mỗi cánh sen của đóa sen có ngàn cánh và mỗi cánh sen đó lại biến thành một đóa sen ngàn cánh khác. Chàng thấy mình, một chàng trai trẻ, đang ngồi trên một cánh sen và bỗng nhiên chàng thấy cánh sen của mình cũng biến thành một đóa sen ngàn cánh. Quá sung sướng, chàng chấp tay lại ngược lên. Thế là câu chuyện rất dễ thương giữa mẹ của đức Bụt với chàng trai trẻ Sudhana được bắt đầu. Hoàng hậu Mahamaya nói: “Này con, con có biết không, giây phút mà ta mang thai Siddhatha là một giây phút rất màu nhiệm. Đó là niềm sung sướng lớn nhất của đời ta, niềm sung sướng ấy đã thấm vào toàn bộ con người ta. Sự có mặt của một đức Bụt trong con là một điều rất màu nhiệm, không gì có thể hạnh phúc hơn thế. Con biết không, chàng trai trẻ, sau khi Siddhatha đi vào tử cung của ta thì có vô số các vị Bồ Tát từ nhiều nơi đến xin phép đi vào thăm con trai ta. Vô số các vị Bồ Tát, bạn của Siddhatha đến thăm để xem thử bạn mình có thoải mái trong bụng ta không. Tất cả đều chui vào bụng ta, nhiều đến hàng triệu người. Tuy nhiên ta có cảm tưởng rằng nếu có thêm những vị Bồ Tát khác muốn đi vào thì vẫn còn chỗ cho họ. Này con, con biết không, ta là mẹ của tất cả chư Bụt trong quá khứ, là Mẹ của tất cả chư Bụt trong hiện tại và sẽ là mẹ của tất cả chư Bụt trong tương lai.” Câu chuyện thật lý thú và thâm sâu. Đó là quán tưởng. Quán tưởng giúp ta thấy được tính tương tức, thấy được sự thật cái một chứa đựng cái tất cả. Một nguyên tử nhỏ nhất có thể chứa đựng cả toàn thể vũ trụ.

Ai là hoàng hậu Mahamaya, mẹ của đức Bụt? Hoàng hậu là người ở ngoài ta hay chính là ta? Tất cả chúng ta đều mang trong mình một đức Bụt. Mahamaya rất ý thức về điều này. Khi đi, khi ngồi bà rất cẩn trọng vì bà biết rằng bà đang mang một đức Bụt trong mình. Mỗi loại thức ăn bà ăn, mỗi thứ nước bà uống, mỗi công việc bà làm, mỗi bộ phim bà xem, bà biết đều ảnh hưởng đến đứa con của mình. Bụt Thích Ca Mâu Ni đã nói: “Quý vị là một đức Bụt. Và trong mỗi quý vị

đều có mang một đức Bụt sơ sinh.” Cho dù chúng ta là nam hay nữ, chúng ta cũng mang theo trong mình một vị Bụt. Thế nhưng chúng ta không cần trọng như hoàng hậu Mahamaya trong cách ăn uống, hút xách, lo lắng, lập kế hoạch v.v... Chúng ta không phải là người mẹ có trách nhiệm của đức Bụt. Cũng giống như Mahamaya, chúng ta có rất nhiều không gian trong mình, không phải chỉ cho một vị Bụt mà cho vô số các vị Bụt. Chúng ta có thể tuyên bố như Mahamaya rằng chúng ta là mẹ của tất cả chư Bụt trong quá khứ, chúng ta có thể là mẹ của tất cả chư Bụt trong hiện tại và sẽ là mẹ của tất cả chư Bụt trong tương lai.

Hoàng hậu Mahamaya là một thực tại bên ngoài hay bên trong chúng ta? Nếu nhận ra rằng chúng ta là mẹ tương lai của chư Bụt thì tất cả các mặc cảm trong ta sẽ biến mất. Chúng ta có thể hành xử như một người mẹ có trách nhiệm của đức Bụt để đức Bụt trong ta có cơ hội biểu hiện cho chính mình và cho toàn thế giới. Vì thế, quán tưởng là một công cụ rất quan trọng, có thể giúp chúng ta xóa đi tất cả những tri giác sai lầm để thực tại có thể hiển lộ rõ ràng.

Các cảnh giới của tri giác trong mơ và trong khi sáng tạo

Trong mơ, hầu như chúng ta ở trong cảnh giới của tri giác, cảnh giới của độc ảnh. Trong mơ, chúng ta không dùng mắt, tai, mũi, lưỡi nhưng chúng ta vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn nói. Chúng ta thấy những người bạn, thấy những sinh vật lạ. Chúng ta thấy chiến tranh, thấy bom rơi, thấy người chết. Thậm chí chúng ta có thể hôn, có thể làm tình mà không có một người nào ở đó cả, người đó không có trong thực tại, không có ngay cả trong đời chất. Mình tin rằng giấc mơ là đúng, là một cái gì đó có thật, bởi vì trong mơ chúng ta cũng khóc, cũng cười, cũng phản ứng. Thất vọng, căm thù, giận dữ - tất cả những tâm hành này xảy ra trong suốt giấc mơ khi chúng ta thấy, nghe và tiếp nhận sự vật.

Nhưng nếu quán chiếu sâu sắc, chúng ta thấy rằng đôi khi đời chất cảnh và tánh cảnh cũng xen vào trong giấc mơ. Nếu quý vị ngủ trong một căn phòng rất nóng, quý vị có thể mơ là mình đang nướng bánh

mì. Hoặc nếu phòng quá lạnh, quý vị có thể mơ là mình đang bơi lội trong băng đá. Vì thế hình ảnh bơi lội trong băng đá không chỉ đến từ độc ảnh cảnh mà còn đến từ tánh cảnh.

Nếu quý vị ngủ với một người khác mà trong khi ngủ người đó đã kê đầu hay gác tay lên người quý vị, quý vị có thể mơ là ma đang đè mình và quý vị vùng vẫy để thoát ra. Hình ảnh một con ma có thể liên quan đến thân thể người kia. Trong mơ có thể quý vị thấy mình đang làm tình với một người nào đó và mình bị xuất tinh. Khi thức dậy quý vị cũng thấy tinh dịch trong người tiết ra.

Ba cảnh giới của tri giác tương quan với nhau. Đối chất cảnh được sinh ra trên nền tảng của tánh cảnh và mang theo nó một ít bản chất của tánh cảnh. Độc ảnh cảnh được sinh ra từ đối chất cảnh và tánh cảnh, đồng thời nó cũng mang theo trong nó một ít bản chất của tánh cảnh và đối chất cảnh.

Độc ảnh có hai loại: độc ảnh hữu chất và độc ảnh vô chất. Giả sử trong mơ mình thấy một người bạn mình quen biết đang nói chuyện với mình. Đó là độc ảnh hữu chất. Nhưng nếu trong mơ mình thấy một người mà người này trước đây mình không hề hay biết, người đó có thể là sự kết hợp của vài yếu tố xảy ra đây kia, thì đó là độc ảnh vô chất. Giả sử mình mơ thấy một con voi. Con voi trong giấc mơ của mình là sự sao chép của một con voi, một hình ảnh. Nó rất giống hình ảnh con voi thật mà mình đã thấy. Nhưng giả sử mình thấy một con voi đang bay trên bầu trời thì đó là một sự kết hợp. Mình lấy một ít cái này, một ít cái kia, sử dụng sự tự do, khả năng tưởng tượng và một hình ảnh từ đối chất cảnh để tạo ra một sản phẩm cho tâm thức.

Là một nghệ sĩ, họa sĩ, thi sĩ hoặc một nhà kiến trúc, chúng ta cần phải tưởng tượng nhiều. Chúng ta sử dụng tánh cảnh và đối chất cảnh để tạo ra một tác phẩm mà trước đây chưa có. Những gì chúng ta tạo ra phụ thuộc rất nhiều vào những thứ chúng ta hình dung và tưởng tượng. Nếu là kỹ sư, chúng ta không chỉ vẽ những bản vẽ đã có trước đây mà phải tưởng tượng ra những mô hình kiến trúc mới. Ý thức có

khả năng sáng tạo, không những chỉ sáng tạo những tác phẩm nghệ thuật mà còn sáng tạo cả thế giới chúng ta đang sống.

Bốn phép quán tâm tư (*The Four Reflectives Inquires*)

Khi nói đến thủ đô Paris, chúng ta tạo ra một hình ảnh Paris trong tâm. Thế nhưng chúng ta có thể nhìn sâu hơn vào độc ảnh cảnh và đối chất cảnh để tiếp xúc được với tánh cảnh trong đó. Để làm được điều này, chúng ta phải quán chiếu (inquire) sâu hơn vào bản chất của sự vật. Đạo Bụt gọi sự thực tập này là bốn phép quán, bốn paryesana. Quán chiếu nghĩa là không dùng chức năng sáng tạo của tâm thức mà là tiếp xúc và nhìn thẳng vào sự vật chính nó. Nếu nhìn sâu và không bị lường gạt bởi danh từ, chúng ta có thể khám phá ra bản chất của thực tại. Do đó, khi nhìn vào thực tại với danh từ, tên gọi, chúng ta nên nhìn nó như chính nó mà đừng tưởng tượng về nó. Chúng ta thực tập như thế nào để không bị ảnh hưởng bởi danh từ, vì khi bị kẹt vào danh từ, tên gọi thì chúng ta không thể thấy được thực tại.

Khi chúng ta nghe từ “mây”, tiếng “mây” mang theo một hình ảnh, một tướng trạng, một bóng dáng, một sắc màu, và tiếng “mây” cũng có thể mang đến vài cảm thọ, vài suy nghĩ. Trong Kinh nói rằng khi một vị Bồ Tát nhìn vào danh từ, quán chiếu danh từ, Ngài chỉ thấy danh từ và chỉ danh từ mà thôi.

Trong *Milindapanha*, nhà vua Milinda hỏi tỳ kheo Nagasena: “Thức của đứa bé trong bụng có giống với thức của người chết không?” Thức của người sắp chết được gọi là *Cyuti*, tử thức; thức của người tái sinh được gọi là *Pratisandhi*, kết sinh thức. Hai thức này giống nhau hay khác nhau? Vấn đề giống và khác được đặt ra ở đây. Anh ta là một với người đã chết trước đây hay anh ta là một người hoàn toàn khác? Đó là câu hỏi mà nhà vua Milinda đặt ra. Nagasena nói: “Xin Ngài hãy nhớ lại khi Ngài còn ba tháng tuổi, Ngài là một đứa bé rất non yếu. Bây giờ Ngài có giống với đứa bé đó không? Ngài sẽ nói: “Không, tôi bây giờ cao lớn, khỏe mạnh và có nhiều quyền thế. Tôi không giống với đứa bé đó.” - “Nhưng Ngài có phải là một người khác không?” - “Không, tôi không phải là một người khác, bởi vì nếu

không có đứa trẻ đó thì bây giờ tôi không thể là một ông vua”. Vì vậy, câu trả lời là chúng không giống nhau mà cũng không phải là hai thực thể khác biệt. Đức Bụt dạy: “Đừng kẹt vào ý niệm một mà cũng đừng kẹt vào ý niệm khác.” Bây giờ chúng ta có cùng tên gọi với khi chúng ta sinh ra nhưng chỉ có cái tên là giống nhau. Chúng ta tạo ra cuộc đời của chúng ta. Vì vậy, chúng ta phải khác đi. Sinh và diệt xảy ra trong mỗi phút giây. Cho nên nhìn vào thực tại chúng ta thấy không có bản chất của một và khác. Nếu hiểu tái sinh bằng cách này thì chúng ta đang ở trong dòng tư duy của đạo Bụt.

Có một câu chuyện kể rằng: “Có một cô gái mang bình sữa đến cho người hàng xóm và nói: “Xin ông giữ giúp tôi bình sữa này, tôi đi một tiếng đồng hồ rồi sẽ quay lại lấy.” Nhưng cô ta đã đi nhiều ngày, khi trở lại thì sữa đã trở thành yaourt. Cô ta nói: “Không, không, cái này không phải của tôi. Tôi nhờ ông giữ giúp tôi sữa cơ mà, sao bây giờ ông lại đưa tôi yaourt?” Như vậy, người đó không thấy được sự thật. Sữa và yaourt tuy không giống nhau nhưng chúng cũng không phải là hai thực thể riêng biệt.

Phép quán thứ nhất: Tầm tư danh

Yếu tố đầu tiên là tầm tư danh, *nama paryesana*. Chúng ta quán chiếu về danh từ và tên gọi bởi vì chúng có thể khơi gợi lên những hình ảnh, suy tư và cảm thọ trong ta. Mỗi chúng ta ai cũng có một cái tên, hầu hết tên gọi của chúng ta không thay đổi nhưng con người chúng ta lại đổi thay rất nhiều. Vì vậy, có một khoảng cách giữa tên gọi và thực tại. Chúng ta có khuynh hướng tin rằng vì tên gọi giống nhau nên thực tại cũng giống nhau. Danh từ, tên gọi cũng có thể lường gạt chúng ta. Khi nghe tên một vật gì, chúng ta có cảm giác chúng ta đã biết vật đó rồi.

Khi nói đến “Cơ đốc giáo”, chúng ta nghĩ rằng mình biết Cơ Đốc giáo là gì rồi. Chúng ta biết danh từ đó và chúng ta nghĩ rằng chúng ta cũng biết được thực tại về Cơ Đốc giáo. Chỉ cần nghe tên là đã mang đến cho ta ý niệm về Cơ Đốc giáo. Tuy nhiên, chúng ta phải cẩn thận

khi sử dụng danh từ, tên gọi. Thực tại khi đi kèm với tên gọi có thể không phải là thực tại chính nó.

Khi nghe từ “Hồi giáo”, chúng ta cũng khởi lên những ý niệm, những cảm thọ. Bởi vì chúng ta nghĩ rằng chúng ta hiểu cái tên này, chúng ta tin rằng chúng ta hiểu đạo Hồi như thực tại đạo Hồi. Nhưng có thể ý niệm về đạo Hồi của chúng ta khác xa với sự thật. Khi có ai đó mô tả cho ta nghe về một người, rằng “anh ta là người Pháp”. Từ “người Pháp” liền gọi lên trong ta một ý niệm, một cảm thọ nhưng đó chỉ là danh từ, tên gọi mà thôi.

Khi nghe từ “người khủng bố”, nhiều người trong chúng ta nghĩ ngay đến một người không có trái tim, không có cảm thọ, là người ác độc, sẵn sàng giết người. Chúng ta tin chắc rằng người khủng bố đó hoàn toàn là một người khác mà không phải là mình. Tuy nhiên khi nhìn vào thực tại, chúng ta có thể nhận ra rằng chúng ta là người tạo ra tên khủng bố trong ta và xung quanh ta, vậy mà chúng ta vẫn phân biệt giữa khủng bố và không khủng bố. Chúng ta cho rằng mình thuộc về phía không khủng bố. Khi quán chiếu sự thật, chúng ta sẽ thấy một cách khác.

Danh từ, tên gọi có thể rất nguy hiểm. Tiếp xúc với bản chất của thực tại trong khi quán chiếu về danh từ, chúng ta cần thấy rằng nó chỉ là danh từ để đừng bị lừa gạt. Tên gọi và danh từ (danh, tự) có khuynh hướng mạnh đưa đến cảm thọ, cảm xúc và ý niệm phân biệt. Với ý thức này chúng ta sẽ biết cách làm thế nào để đừng bị kẹt vào danh và tự.

Phép quán thứ hai: Tầm tư nghĩa

Phép quán thứ hai là tầm tư nghĩa, *vastupar-yesana*: quán chiếu về nghĩa của sự vật như những cá nhân, những thực thể. Cha, con, Bụt, Saddam Hussein, Jaques, quý vị, tôi, chúng ta... Tất cả được gọi là “ngã” (selves) và mỗi cái ngã sinh ra một tên gọi.

Năm 1966, khi đang đi cùng với một người ở Philadelphia trong cuộc biểu tình kêu gọi hòa bình, có một nhà báo đến hỏi tôi: “Ông đến từ

miền Bắc hay miền Nam?” Nam và Bắc đều là danh từ. Đây là một cuộc biểu tình kêu gọi hòa bình nhằm thể hiện mong muốn ngăn chặn chiến tranh ở Việt Nam. Khi nhìn anh ta, tôi thấy trong tâm anh ta có hai hộp khái niệm và anh ta muốn đặt tôi vào một trong hai hộp đó. Nếu tôi nói tôi từ miền Bắc đến, anh ta sẽ nghĩ ngay tôi là cộng sản và sự có mặt của tôi trong cuộc biểu tình này là để yểm trợ cho Chủ Nghĩa Cộng Sản. Còn nếu trả lời tôi từ miền Nam đến thì anh ta sẽ nghĩ rằng tôi là người chống cộng. Là một người thiền tập lâu năm, tôi biết trả lời câu hỏi này rất nguy hiểm. Trả lời Bắc hay Nam cũng chỉ làm cho anh ta kẹt thêm vào ý niệm của anh ta mà thôi. Vì thế tôi mỉm cười và nói: “Tôi từ miền Trung đến.” Điều đó đã làm cho anh ta bối rối, bởi vì anh ta nghĩ chỉ có hai sự chọn lựa - một là từ miền Bắc đến, hai là từ miền Nam đến. Lúc bấy giờ anh ta bị chơi vơi, bởi vì anh ta không còn tin vào chính mình nữa, nhưng nhờ thế mà anh ta có cơ hội quán chiếu lại sự thật.

Bắt đầu chiến tranh với Iraq, tổng thống Bush đã nói: “Một là quý vị đứng về phía chúng tôi, hai là quý vị đứng về phía khủng bố.” Rõ ràng, nếu quý vị không đứng về phía chúng tôi thì quý vị là kẻ thù của chúng tôi và quý vị sẽ bị tiêu diệt. Điều này có nghĩa là chỉ có khủng bố và chống khủng bố. Tất nhiên ông ta tin rằng ông ta đứng về phía chống khủng bố. Ông ta có cảm tưởng ông ta đang mang một sứ mệnh cao cả là đem lại hòa bình và văn minh cho thế giới. Khi tin chắc vào điều gì, chúng ta có nhiều năng lượng để làm điều đó. Nhưng chúng ta biết rằng kẹt vào ngôn từ hay quá tin chắc vào những gì mình đã biết rất nguy hiểm. Chúng ta luôn sẵn sàng dán lên sự vật các nhãn hiệu với những tên gọi và khái niệm mà chúng ta đã có sẵn.

Phép quán thứ ba: Tầm tư tự tính giả lập

Phép quán thứ ba gọi là tầm tư tự tính giả lập, *svabha prajñapti paryesana*. Prajñapti là giả danh, giả lập, nghĩa là chúng ta đồng ý với nhau đặt cho sự vật một cái tên nào đó. Chẳng hạn như “giấy khai sanh”. Giấy khai sanh là một giả danh. Tất cả chúng ta đồng ý với nhau rằng giấy khai sanh là một tờ giấy chứng nhận đứa bé đã được

sinh ra vào ngày đó, tháng đó, năm đó. Tuy nhiên, nếu nhìn sâu chúng ta biết rằng không có gì được sinh ra cả, đứa bé chỉ là sự tiếp nối của cha mẹ, tổ tiên, ông bà. Đứa bé chỉ là một sự khởi đầu mới mẻ. Vì vậy, “sanh” là giả danh. Tất cả chúng ta đều đồng ý là có sanh nhưng chúng ta không bị kẹt vào ý niệm sanh.

Nếu ngồi lại và thiền tập với nhau, chúng ta sẽ thấy rõ ràng hơn. Chẳng hạn, chúng ta đồng ý là trên đầu chúng ta gọi là phương trên và dưới chân chúng ta gọi là phương dưới. Điều này rất đúng. Tuy nhiên điều đáng quan tâm là chúng ta không nên kẹt vào khái niệm trên và dưới, bởi vì những người Nhật đang ở bên kia hành tinh, cũng ngồi như chúng ta nhưng họ không đồng ý là phương trên của chúng ta là phương trên của họ. Thực ra phương trên của ta là phương dưới của họ và phương trên của họ là phương dưới của ta.

Giả sử ta vẽ một đường thẳng, và gọi đầu này là trái, đầu kia là phải. Rồi chúng ta không thích phía phải và muốn cắt bỏ nó đi. Nhưng khi chúng ta cắt bỏ phần bên phải thì phần kia của đường thẳng trở thành phía phải. Cho dù khoảng cách giữa trái và phải chỉ là một phần tỉ mét, nó cũng có bên phải. Như vậy, trái và phải không phải là những thực tại, chúng chỉ là những giả danh, giả lập.

Nếu mình là con thì mình không phải là cha. Chúng ta nghĩ con hoàn toàn khác với cha, con có thể tồn tại ngoài cha, điều đó không đúng. Người con tồn tại là nhờ sự có mặt của người cha. Một ngày nào đó, khi có con, mình sẽ trở thành cha. Vì vậy, cha và con chỉ là giả danh, giả lập. Cả hai nương vào nhau mà có. Giống như ba cây lau nương vào nhau mà đứng được, nếu lấy ra một cây thì hai cây kia sẽ ngã xuống.

Cá nhân và thực thể, tất cả đều là giả danh, giả lập. Chúng không phải là những thực thể có thật, không phải là những thực thể chắc thật có thể tự tồn tại được. Chúng ta có thể gọi Bụt là Bụt, gọi Osama Bin Laden là Osama Bin Laden, nhưng chúng ta phải biết rằng Bụt được làm bằng những yếu tố không phải Bụt, Osama Bin Laden được làm bằng những yếu tố không phải Osama Bin Laden. George W.

Bush cũng thế, nhìn vào tổng thống Bush chúng ta phải thấy được bối cảnh lịch sử của ông, ông được sinh ra và lớn lên như thế nào, phải thấy được hoàn cảnh tâm linh (evangelical background), hoàn cảnh địa lý, văn hóa, tôn giáo của ông. Nếu không thấy được những yếu tố này thì chúng ta không hiểu gì về ông Bush cả. Mọi khi hiểu được những điều kiện, hoàn cảnh của một người thì chúng ta hiểu rằng danh từ, tên gọi mà chúng ta quy ước với nhau (như Tổng thống Bush) chỉ là giả danh, giả lập.

Phép quán thứ ba này cho ta thấy được tính tương tức. Nhìn vào hoa ta thấy hoa được làm bằng những yếu tố không-hoa. Tương tức cũng có một tên gọi khác nữa, là tương nhập. Nghĩa là mỗi cái đều chứa đựng những cái khác và đi vào trong nhau. Nhìn vào cái một ta thấy được sự có mặt của nhiều cái khác, thấy được sự có mặt của tất cả.

Chúng ta biết rằng con người được làm bằng hàng triệu tế bào. Một tế bào lại chứa đựng tất cả những tế bào khác và mang trong nó toàn bộ tính di sản di truyền học (genetic heritage). Chúng ta có thể gọi là đơn bào với điều kiện là chúng ta phải hiểu được tính tương tức của nó. Nói cách khác, chúng ta phải thấy từ ‘đơn bào’ là một giả danh.

Bụt cũng dùng những ngôn từ và giả danh như chúng ta. Ngài nói với Ananda đệ tử của mình rằng: “Thầy Ananda, thầy có muốn leo núi Linh Thứu với ta không?” Ngài cũng dùng từ “thầy” và “ta”, tuy nhiên Ngài không bị kẹt vào đó. Ngài biết rằng những danh từ này chỉ là giả danh. Từ “tánh” hay ngay cả “tánh tương tức”, “tánh tương duyên” cũng đều là những giả danh. Chúng ta có thể gọi đó là “tánh không tánh” (the none-nature nature). Cho nên ngay cả ý niệm về tương tức, tương duyên, chúng ta cũng không nên kẹt vào đó. Chúng ta không kẹt vào từ “tánh” trong cái gọi là thể tánh (entity of nature). Vì thế Bụt phải đi thêm một bước xa hơn, Ngài nói về “tánh không tánh”. Trong văn học phật giáo có từ “tánh không” (no-nature) là bản tánh của mọi sự vật. Từ “tánh” mà chúng ta dùng trong đạo Bụt cũng là một giả danh. Tâm chúng ta có khuynh hướng nắm bắt nên khi tiếp nhận giáo pháp, điều quan trọng là chúng ta đừng để bị kẹt vào đó.

Chúng ta có thể dùng những từ ngữ như: “Bụt”, “tánh”, “quý vị”, “tôi”... nếu chúng ta có tuệ giác tương tức. Chúng ta có thể xưng mình là ba, là mẹ, là con. Cố nhiên chúng ta phải dùng những danh từ này nhưng khi dùng chúng ta có thể nhắc nhở mình rằng: “Ta là cha nhưng đồng thời ta cũng là con.”

Phép quán thứ tư: Tầm tư sai biệt giả lập

Phép quán thứ tư là tầm tư sai biệt giả lập, *vishesha prajñapti paryeshana*. Vishesha nghĩa là sai biệt, biệt tướng. Samanya là cộng tướng.

Mọi vật đều có hình tướng của nó. Chẳng hạn, khi nhìn vào bông hoa, chúng ta thấy có một tướng chung là hoa. Chúng ta thấy nó bằng đôi chất cảnh, nhưng nếu tiếp tục quán chiếu, chúng ta có thể thấy được những biệt tướng khác (sai biệt tướng - cái riêng) đến với nhau để cho cái cộng tướng (cái chung) là đóa hoa biểu hiện.

Cái nhà là một thực thể. Khi nhìn vào cái nhà, chúng ta thấy một tướng chung (cộng tướng) và gọi đó là cái nhà. Nhưng nếu nhìn sâu, chúng ta có thể thấy được những yếu tố như cát, xi măng, gỗ, đinh, kính và tất cả những thứ khác kết hợp lại để hình thành cái nhà.

Như vậy, cái chung được làm từ những cái riêng, cái cộng tướng được làm từ những cái sai biệt tướng. Chúng ta có thể gọi ông đó là Jack hay Jill nhưng Jack được làm bằng năm yếu tố: sắc thân, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức. Nếu tiếp tục quán chiếu, chúng ta sẽ thấy nhiều tướng sai biệt (nhiều tướng khác nhau) kết hợp lại để cho cái cộng tướng biểu hiện. Bồ Tát khi nhìn vào những cái sai biệt tướng thì nhận ra rằng cái sai biệt tướng cũng là một giả danh mà không phải là một cái gì chắc thật nằm biệt lập với những cái khác. Khi nhìn vào những tướng riêng của cái ngã hay một thực thể, Bồ tát không bị tướng đó lừa gạt. Ngài nhận ra rằng không phải chỉ có cái cộng tướng mới giả danh, giả lập mà ngay cả cái sai biệt tướng cũng giả danh, giả lập. Sự thực tập này giúp chúng ta vượt thoát được mọi nắm bắt về danh, về ngã, về thực thể; đồng thời tiếp xúc được với tự tánh

paratantra, chân như, tương tức. Nhờ đó chúng ta có thể thấy được *nishpana nature*.

Bất nhị đưa đến bất bạo động

Một số nhà khoa học não bộ có khuynh hướng giải thích sự vật là nhất nguyên (monism) và thấy sự vật là những phần tương quan nhau của cùng một thực tại. Tuy nhiên một số khác lại có khuynh hướng giải thích sự vật là nhị nguyên (dualism). Cuối cùng vấn đề được đặt ra là: “Não và tâm là một hay là hai cái khác nhau?” Một số tin rằng chúng là hai cái tách rời nhau, và dựa trên cái thấy nhị nguyên ấy họ lại hỏi: “Làm sao mà những hoạt động có tính cách máy tính của các tế bào thần kinh thuộc thế giới khách quan lại làm phát sinh ra được tâm thức của thế giới chủ quan?” Có những người tin rằng tâm và não là một. Giáo lý của Bụt dạy chúng ta, khi nhìn vào sự vật phải thấy được sự vật không phải là một mà cũng không phải khác. Điều này chúng ta có thể chứng nghiệm được. Khi cha ta sinh ra, cha rất nhỏ bé, nhưng đến khi trưởng thành cha trở nên cao lớn hơn và đổi thay rất nhiều. Cha ta không phải là người trước đây nhưng cha ta cũng không phải là một người khác. Vì vậy, nhìn vào thực tại, chúng ta thấy được sự thật “không đồng không khác”. Mình là con mình. Chúng ta có thể hỏi: “Ta là một với cha ta, hay ta là một người hoàn toàn khác?” Rõ ràng, mình không phải một mà cũng không phải khác với cha mình. Mình là sự tiếp nối của cha mình. Vì vậy cái nhìn nhị nguyên là cái nhìn sai lệch, có thể khiến chúng ta tin rằng thiện và ác là hai kẻ thù của nhau. Cái thiện luôn tìm cách tiêu diệt cái ác. Học thuyết này tạo nên nhiều khổ đau và mang đến sự hoại diệt.

Trong giáo lý đạo Bụt, con giận có tính hữu cơ, tình thương cũng có tính hữu cơ, khổ đau và hạnh phúc cũng có tính hữu cơ. Chúng tương tức với nhau như hoa và rác. Người làm vườn bằng phương thức hữu cơ không thấy rác là kẻ thù của mình bởi vì người đó thấy rõ về tương tức. Người đó biết rằng mình có thể dùng rác để làm phân bón cho cây và rác có thể được chuyển hóa thành hoa. Ông ta không có quan

điêm nhị nguyên. Vì vậy ông ta bình an với hoa và cũng bình an với rác. Ông ta biết rằng không có rác thì ông cũng không thể có những đóa hoa xinh đẹp.

Khi biết khổ đau, buồn giận và sợ hãi của chúng ta mang tính hữu cơ, chúng ta sẽ không chạy trốn. Chúng ta biết rằng nếu thực tập, chúng ta có thể chuyển hóa chúng và chúng có thể nuôi dưỡng hạnh phúc và bình an của ta. Thiền quán phải được dựa trên nền tảng của tuệ giác bất nhị - bất nhị giữa thiện và ác, khổ đau và hạnh phúc. Vì vậy phương pháp để đối trị khổ đau luôn luôn là bất bạo động. Khi chúng ta chấp nhận tánh bất nhị của thực tại thì cách hành xử của chúng ta sẽ trở thành bất bạo động. Chúng ta không cần phải đấu tranh chống lại cơn giận hay nỗi sợ hãi, vì chúng ta thấy rằng giận dữ hay sợ hãi cũng là ta. Chúng ta chăm sóc chúng bằng cách nhẹ nhàng nhất. Không còn đấu tranh nữa. Chỉ thực tập để chăm sóc và chuyển hóa. Chúng ta phải chăm sóc cơn giận và nỗi sợ hãi của chúng ta bằng cách hay nhất để cho chúng có cơ hội chuyển hóa thành từ bi. Như thế, thiền quán dựa trên nền tảng bất nhị sẽ đưa đến con đường bất bạo động. Chúng ta sẽ làm chủ được thân thể, cảm thọ của ta bằng con đường an lành nhất. Nếu kẹt vào cái nhìn nhị nguyên, chúng ta sẽ khổ đau, sẽ giận dữ cơ thể, cảm thọ của chúng ta và ta sẽ cố tìm cách chạy trốn những khổ đau trong thân tâm. Chúng ta biết rằng hạnh phúc không thể có được nếu không có khổ đau, trái không thể có được nếu không có phải - không có cái này thì sẽ không có cái kia.

Khi có ai đó nói rằng: “Quý vị đứng về phía chúng tôi hay đứng về phía khủng bố?” là người đó đang bị kẹt quá nặng vào cái nhìn nhị nguyên. Cũng giống như nói: “Nếu anh không phải là Cơ Đốc giáo tức là anh chống lại Cơ Đốc giáo.” Đó không phải là một học thuyết. Hoặc nói rằng: “Nếu anh không đứng về phía Bụt tức là anh chống Bụt” cũng không đúng. Trong giáo lý và sự thực tập của đạo Bụt, chúng ta luôn được nhắc nhở rằng Bụt cũng là một chúng sanh, không có sự phân biệt giữa Bụt và các loài chúng sanh khác. Nếu chúng ta lấy chúng sanh ra khỏi Bụt thì Bụt cũng không còn. Tinh túy của giáo lý này tồn tại trong tất cả các truyền thống.

Nếu nói: “Một là anh đứng về phía chúng tôi, hai là anh đứng về phía khủng bố” là tự làm cho mình xa lánh với các nước liên minh. Điều này đứng về mặt chính trị cũng không tốt, mà đứng về phương tiện ngoại giao cũng không tốt. Bởi vì không một chính phủ nào muốn nghe điều đó trừ khi họ có cùng chung quan điểm ấy. Không ai thích đứng về phía khủng bố cả.

Chúng ta đang sống trong một thời đại mà thiên quán không còn là vấn đề thực tập cá nhân nữa. Chúng ta phải thực tập với nhau như một tăng thân, một quốc gia, một hành tinh. Nếu muốn có an lạc, chúng ta phải tập nhìn thực tại như chính nó, không có sự tách biệt. Chúng ta phải tập luyện cho mình có cái nhìn bất nhị. Chúng ta đã có kinh nghiệm là nếu người kia không hạnh phúc thì chúng ta khó mà hạnh phúc được. Người kia có thể là con ta, là người bạn hôn phối của ta, bạn bè ta, cha mẹ ta, hàng xóm láng giềng của ta. Người kia có thể là tăng thân Cơ đốc giáo, Do thái giáo, tăng đoàn Phật giáo hay Hồi giáo. Một khi biết rằng bình an không phải là vấn đề cá nhân, chúng ta sẽ hành xử một cách tự nhiên như đó là vấn đề của cộng đồng. Tất cả những gì chúng ta làm để giúp đỡ bè bạn, láng giềng, các nước khác được an ninh, được tôn trọng thì chúng ta cũng được hưởng lợi lạc từ đó. Nếu không, chúng ta sẽ bị kẹt vào cái ngã của mình. Cái nhìn nhị nguyên sẽ thúc đẩy chúng ta đi về hướng càng hành động càng tiếp tục hủy diệt - hủy diệt chúng ta và hủy diệt thế giới.

Hai đóa hoa tím

Tất cả chúng ta đều biết rằng những màu nhiệm của cuộc sống như trời xanh, mây trắng, nắng hồng, những cơn mưa phùn, những dòng sông xanh, cỏ cây, hoa lá, chim muông, trẻ thơ... luôn luôn có mặt đó. Hôm qua trong lúc đi thiền hành tôi thấy hai đóa hoa tím nho nhỏ đang nằm trên cỏ. Chúng rất xinh đẹp và biểu hiện tròn đầy (very well manifestation). Tôi hái từng đóa một tặng cho hai thượng tọa mới từ Việt Nam qua. Tôi nói với hai vị: “Những đóa hoa này chỉ có mặt trong cõi Tịnh Độ.” Tôi chắc là quý thượng tọa hiểu được thông

điệp ấy. Bởi vì, nếu chúng ta có chánh niệm, có khả năng tiếp xúc sâu sắc với những màu nhiệm của cuộc sống thì Tịnh Độ và nước Chứa có mặt trong chúng ta. Sự thật là Tịnh Độ luôn luôn có mặt đó. Vấn đề là chúng ta có có mặt cho cõi Tịnh Độ hay không. Có mặt cho cõi Tịnh Độ không có gì khó, miễn là ta có chánh niệm trong khi nhìn, khi đi, khi tiếp xúc. Nếu chúng ta luôn thắp sáng chánh niệm thì chúng ta có khả năng ở trong cõi Tịnh Độ hai mươi bốn giờ một ngày. Chúng ta thường có khuynh hướng tin rằng cõi đời này đầy dẫy khổ đau vì vậy chúng ta muốn đi đến một nơi nào đó không có khổ đau.

Định nghĩa của tôi về Tịnh Độ hay nước Chứa không phải là một nơi không có khổ đau.

Bởi vì khổ đau và hạnh phúc tương tức với nhau. Người ta chỉ có thể nhận diện được hạnh phúc khi họ dựa trên những hoàn cảnh khổ đau. Vì vậy, ta cần khổ đau để nhận diện hạnh phúc. Khi nhìn sâu, chúng ta biết rằng hạnh phúc không thể có được nếu không có hiểu biết và thương yêu. Người có hạnh phúc là người có nhiều hiểu biết và thương yêu. Ngược lại không có tình thương và sự hiểu biết, chúng ta sẽ không nói chuyện được với nhau, chúng ta hoàn toàn bị cô lập. Nhìn và quan sát xung quanh ta, chúng ta sẽ thấy rằng người có nhiều hiểu biết, thương yêu là người không đau khổ, người đó rất hạnh phúc. Để được hạnh phúc thật sự, chúng ta phải vun trồng hiểu biết và thương yêu. Không có khổ đau làm sao ta có thể nuôi lớn hiểu biết và thương yêu? Nhờ tiếp xúc với khổ đau mà hiểu biết và thương yêu phát khởi. Hãy thử tưởng tượng một nơi không có khổ đau, làm sao con cái chúng ta có cơ hội phát triển được trí tuệ, làm sao chúng ta có thể học được những bài học thương yêu?

Nhờ tiếp xúc với khổ đau mà người ta có thêm hiểu biết, thương yêu. Ở nước Chứa, nếu không có khổ đau thì cũng không có hiểu biết, thương yêu.

Và nếu không có hai thứ này, chúng ta cũng không thể gọi là nước Chứa hay Tịnh Độ. Rất đơn giản và rõ ràng. Vì thế, tôi định nghĩa về Tịnh Độ của Bụt hay nước Chứa là nơi có nhiều cơ hội cho ta học hiểu,

học thương. Khi có nhiều hiểu biết và thương yêu, chúng ta không còn sợ khổ đau nữa. Cũng giống như một người làm vườn giỏi bằng phương thức hữu cơ, chúng ta không sợ rác bởi vì chúng ta biết cách chuyển rác thành hoa. Đó là cái nhìn bất nhị. Hai đóa hoa xinh đẹp mà tôi hái hôm qua tặng quý thượng tọa là những màu nhiệm của cuộc sống. Nếu không có chánh niệm, chúng ta không thể tiếp xúc được với chúng. Những màu nhiệm của cuộc sống luôn luôn có đó, ngay trong phút giây hiện tại, trong ta và xung quanh ta. Bộ não của ta là một màu nhiệm, hai mắt ta là một màu nhiệm, trái tim ta là một màu nhiệm, mỗi tế bào trong cơ thể ta là một màu nhiệm. Mọi thứ xung quanh ta đều màu nhiệm. Tất cả đều thuộc nước Chúa, đều thuộc cõi Tịnh Độ. Vậy mà chúng ta đã sống hoàn toàn quên lãng, không biết sự có mặt của chúng. Chúng ta bị kẹt vào những lo toan, tính toán, những thất vọng, ganh tị, sợ hãi nên chúng ta đã đánh mất nước Chúa, đánh mất cõi Tịnh Độ.

Chương 06: Cơ hội tự do

Khi đi ta không cần phải ra lệnh cho chân trái bước hay đòi hỏi chân phải phải đi. Không phải vậy. Chúng ta đi một cách tự nhiên, thoải mái. Nếu có chánh niệm xen vào thì chánh niệm thường đến sau một chút. Cũng chính vì vậy mà vấn đề được đặt ra là ý thức của chúng ta có phải là con rối của tàng thức không? Nếu ý thức chỉ là một con rối thì nó sẽ theo những quyết định có sẵn trong tàng thức, ở đó, quá trình hình thành và học hỏi vẫn âm thầm tiếp tục, như thế chúng ta có tự do ý chí hay không?

Tự do là điều chúng ta có thể đạt được nếu chúng ta biết thực tập chánh niệm. Một khi có niệm và định, chúng ta có tuệ giác và với tuệ giác này chúng ta có thể làm những quyết định dựa trên thực tại, chân như. Chúng ta không chỉ là con rối của tàng thức, chúng ta có chủ quyền của chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta phải dùng chủ quyền của mình để tưới tắm những hạt giống tốt, những hạt giống tích cực trong tàng thức. Tương lai của chúng ta phụ thuộc hoàn toàn vào giá trị của tàng thức.

Ba nghiệp: Thân, khẩu, ý

Trong đạo Phật, chúng ta cũng nói đến tàng thức như là chánh báo (retribution consciousness), tiếng Phạn là *vipaka*. *Vipaka* nghĩa là dị thực quả. Ví dụ như trái mận, bản tính của nó là một quá trình biến đổi và chín muồi. Trái mận ban đầu còn bé tí, xanh, chua nhưng nếu ta cho nó cơ hội, nó sẽ lớn hơn, cho ra hạt, chuyển thành màu tím, có hương vị ngọt ngào.

Có một khuynh hướng cho rằng chúng ta là một thực thể đang chuyển động qua không gian, thời gian để đi về tương lai. Chúng ta tin rằng bây giờ chúng ta là chúng ta và đến một thời điểm nào đó trong tương lai chúng ta cũng vẫn là chúng ta. Điều này không đúng với thực tại bởi vì chúng ta luôn luôn thay đổi. Sông Mississippi có tên là Mississippi. Cái tên Mississippi không thay đổi nhưng dòng

sông thì luôn đổi thay. Nước trong dòng sông cũng luôn luôn đổi thay. Con người cũng vậy, khi mới sinh ra chúng ta là một đứa bé rất non yếu chưa đầy năm sáu cân, bây giờ trưởng thành, chúng ta lớn lên và khác đi về nhiều mặt.

Chúng ta cũng giống như một đám mây. Khi nhận ra được mình là mây, chúng ta có cơ hội ngắm nhìn và quán chiếu sâu sắc vào bản chất của mây. Chúng ta có thể thấy được quá trình hình thành của đám mây, thấy được đám mây biểu hiện như thế nào. Từ “mây” có thể cho chúng ta một ý niệm về đám mây này hay đám mây kia, đám mây này khác với đám mây kia. Mây không phải là gió. Mây không phải là nước. Mây không phải là ánh nắng mặt trời.

Giả sử một phần của đám mây trở thành mưa, rơi xuống. Đám mây trên kia có thể nhìn xuống, nhận ra chính mình dưới hình thức là nước. Khi thấy mình là mây, chúng ta có thể nhìn xung quanh và nhận ra rằng chúng ta tương tức với những đám mây khác. Những đám mây khác sẽ hòa nhập vào chúng ta và trở thành một đám mây lớn hơn. Chúng ta bắt đầu thấy rõ hơn về thực tại của đám mây, thấy rõ hơn về thực tại của bản ngã. Đám mây có thể nhìn xuống, thấy được mây đã ra đi và biểu hiện dưới một hình thái khác. Đám mây có thể mỉm cười với chính mình dưới hình thái của hơi nước trên mặt đất.

Trong mỗi phút giây của cuộc sống, chúng ta tiếp nhận mọi thứ từ môi trường của mình như thức ăn, không khí, hình ảnh, âm thanh và năng lượng tập thể. Trong mỗi phút giây của cuộc sống hàng ngày, có đầy đủ mọi thứ đi vào ta. Mỗi ngày chúng ta cho vào các chất dinh dưỡng như thức ăn, cảm thọ, suy tư, giáo dục và tâm thức cộng đồng; đồng thời chúng ta cũng cho ra một nguồn năng lượng như suy nghĩ, nói năng, hành động. Chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động trong mỗi phút giây của cuộc sống hàng ngày.

Triết gia Pháp, Jean Paul Sartre, nói rằng: “Con người là tổng thể những hành động của nó” (Uhomme est la somme de ses actes). Nghiệp có nghĩa là hành động, hành động của thân, khẩu và ý.

Chúng ta luôn luôn tạo ra nghiệp và tất cả đều đi về tương lai. Vì vậy trong sự thực tập, chúng ta phải luyện tập để thấy được chính mình trong mỗi hành động, không những về thân mà còn về khẩu và ý nữa. Tất nhiên hành động của thân, khẩu, ý đều ảnh hưởng đến thân thể và cảm thọ của chúng ta. Khi nhìn xuống, đám mây có thể nhận ra được mình là nước. Cũng vậy, khi nhìn xuống, chúng ta có thể thấy được mình đi về tương lai. Chúng ta có thể nhận diện được mình ở nhiều nơi khác nhau.

Chúng ta không thể nói rằng khi hình hài này tan rã thì chúng ta không còn nữa. Chúng ta vẫn tiếp tục dưới nhiều hình thái khác. Khi đám mây trở thành mưa, người ta có thể thấy được vô số những giọt nước, khi rơi xuống đất, chúng có thể hòa nhập lại với nhau thành một, hai, hay ba dòng nước. Đó là sự tiếp nối.

Nghiệp có ba loại: Thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Nói rằng sau khi hình hài này tan rã thì không còn gì nữa cả, điều này không khoa học lắm. Nhà khoa học thế kỷ mười tám Antoine Laurent Lavoisier nói rằng: “Không có gì sinh ra và cũng không có gì mất đi.” (Rien ne se crée, rien ne se perd). Cái gì sẽ xảy ra sau khi hình hài này tan rã? Câu trả lời là chúng ta sẽ vẫn tiếp tục với những suy nghĩ, hành động và lời nói của chúng ta. Nếu muốn biết tương lai của chúng ta như thế nào, chỉ cần nhìn vào ba nghiệp của chúng ta trong hiện tại là chúng ta có thể biết được. Chúng ta không cần chết đi để thấy được điều đó, chúng ta có thể thấy ngay bây giờ bởi vì trong mỗi phút giây, chúng ta đang tạo ra chính mình, chúng ta tạo ra sự tiếp nối của chính mình. Mỗi suy nghĩ, mỗi lời nói, mỗi hành động đều mang chữ ký của ta, chúng ta không thể trốn thoát được. Nếu chúng ta đã tạo ra một điều gì đó không đẹp lắm, chúng ta không thể thu hồi lại được, nó đã đi về tương lai và bắt đầu tạo ra một chuỗi hành động, phản ứng rồi. Tuy nhiên chúng ta cũng có thể thường xuyên tạo ra những hành động mới tích cực hơn, tích cực trong suy nghĩ, nói năng và hành động. Chính những hành động mới này sẽ làm thay đổi những hành động tiêu cực trước đó của ta.

Khi trở về với chính mình và biết được những gì đang xảy ra, chúng ta có quyền định hướng cho tương lai. Chính ngay bây giờ và ở đây chúng ta có quyền định hướng cho sự tiếp nối của chúng ta. Sự tiếp nối của chúng ta không phải ở tương lai. Sự tiếp nối của chúng ta xảy ra ngay bây giờ và ở đây. Vì vậy chúng ta vẫn có chủ quyền để quyết định tương lai của mình. Nếu chúng ta làm được một việc thiện, chúng ta nên vui mừng và nói: “Tôi có thể tiếp tục tạo thêm những hành động của thân, khẩu, ý như thế nữa, bởi vì tôi muốn đảm bảo một tương lai tươi sáng cho tôi và cho con cháu tôi.” Nhưng nếu đã lỡ tạo ra một điều tiêu cực thì chúng ta biết rằng chúng ta có khả năng tạo ra điều ngược lại để sửa đổi và chuyển hóa nó. Tự do là điều có thể đạt được ngay trong giây phút hiện tại bây giờ và ở đây.

Giả sử hôm qua tôi đã nói điều gì đó không hay với em trai tôi. Điều đó đã xảy ra rồi, đã làm tổn thương tôi và tổn thương em trai tôi. Hôm nay thức dậy, tôi nhận ra mình đã tạo ra một nghiệp bất thiện, một hành động phá hoại. Giờ đây tôi muốn làm mới trở lại. Tôi quyết định hôm nay khi gặp em, tôi sẽ nói khác hơn. Nhờ tuệ giác, từ bi và tình thương, tôi đã nói được. Câu nói này phát ra hôm nay mà không phải là hôm qua. Tuy nhiên nó sẽ chạm tới câu nói hôm qua để chuyển hóa, để đổi thay. Bỗng nhiên, tôi thấy có sự hàn gắn giữa tôi và em tôi. Vết thương trong tôi, trong em tôi, trong người bạn đồng nghiệp của tôi được chữa lành, bởi vì hành động làm mới này cũng tạo ra chữ ký của tôi.

Mỗi hành động là một hạt giống được gieo xuống tàng thức. Không một hành động, một suy nghĩ, một lời nói nào có thể mất đi được. Giả sử sáng nay có người vì thiếu kiên nhẫn đã la con mình. Đây là một lỗi lầm, một hành động tiêu cực, nhưng ngược lại, đến tối, người đó đã làm một hành động tốt, một việc thiện như cứu một con chó thoát chết khỏi tai nạn giao thông khi băng qua đường. Nếu kết hợp hai hành động này lại với nhau thì người kia sẽ đi về đâu?

Để biết được mình đi về đâu, theo hướng nào, chúng ta chỉ cần nhìn vào phẩm chất của các loại hạt giống có trong tàng thức. Mọi thứ đều tùy thuộc vào nghiệp như suy nghĩ, nói năng và hành động. Không ai

khác có thể quyết định tương lai của chúng ta, mà chính chúng ta tự quyết định lấy. Đó là nghiệp báo, là dị thực, *vipaka*.

Mỗi khi ta suy nghĩ, tư duy là chúng ta đang tạo ra nghiệp. Bụt dạy chúng ta phải thực tập chánh tư duy tức là tư duy về hướng vô phân biệt, về từ bi và trí tuệ. Chúng ta biết rằng chúng ta có khả năng tạo ra những tư duy như thế - tư duy về từ bi, về vô phân biệt. Tư duy như thế sẽ gây ảnh hưởng tốt cho mình và cho thế giới. Một suy nghĩ, tư duy chân chính có khả năng trị liệu thân tâm chính mình và trị liệu thế giới. Đó là nghiệp. Nếu chúng ta tư duy về giận dữ, căm thù, tuyệt vọng, tức là chúng ta đang hủy hoại chính mình và hủy hoại thế giới. Tác ý đóng một vai trò rất quan trọng. Tùy vào môi trường chúng ta đang sống và những gì chúng ta tác ý mà chúng ta có ít hay nhiều cơ hội phát khởi những suy nghĩ tốt đẹp đi về hướng chánh tư duy.

Mỗi suy nghĩ chúng ta tạo ra đều mang theo chữ ký của mình. Chúng ta không thể nói: “Ồ, nó không phải của tôi.” Chúng ta có trách nhiệm với những suy nghĩ của chúng ta và những suy nghĩ đó là sự tiếp nối của chúng ta. Suy nghĩ là tinh yếu, cốt tủy của mình, là cuộc sống của mình. Khi một suy nghĩ khởi lên, nó sẽ tiếp tục đi về tương lai và không bao giờ mất đi cả. Chúng ta có thể hiểu những suy nghĩ của mình giống như một loại năng lượng và năng lượng này sẽ tạo ra một chuỗi phản ứng trong vũ trụ. Vì vậy chúng ta cần phải quan tâm chăm sóc tư duy của mình để mỗi ngày chúng ta suy nghĩ được nhiều điều thiện. Chúng ta biết rằng nếu muốn, chúng ta có thể tư duy về từ bi, hiểu biết, về tình huynh đệ, về tính vô phân biệt và tất cả đều tạo ra chữ ký của ta. Tất cả đều là ta, là tương lai của ta. Chúng không bao giờ có thể mất đi được.

Rõ ràng là tư duy về từ bi, về tình huynh đệ, về sự hiểu biết và thương yêu đều có năng lực trị liệu: trị liệu thân thể, trị liệu tâm hồn và trị liệu cho toàn nhân loại. Tự do là điều chúng ta có thể đạt được vì chúng ta biết rằng với sự nâng đỡ, chở che của Bụt, của huynh đệ trong chúng, của giáo pháp mà chúng ta đã học, chúng ta có khả năng tạo ra những tư duy chân chánh như thế.

Những gì chúng ta nói đều tạo ra chữ ký của mình, tạo ra nghiệp lực của mình. Lời nói của chúng ta có thể chuyên chở hiểu biết, thương yêu, tha thứ, bao dung. Ngay khi chúng ta sử dụng lời nói ái ngữ thì sự trị liệu đã bắt đầu có tác dụng. Lời nói ái ngữ có khả năng trị liệu và chuyển hóa mà chúng ta có thể sử dụng bất cứ lúc nào. Ta có hạt giống từ bi, hiểu biết, tha thứ và bao dung trong ta, ta phải để cho chúng biểu hiện. Giờ đây, quý vị có thể ngưng đọc để gọi điện cho ai đó, dùng những lời ái ngữ để bày tỏ tình thương, từ bi, sự cảm thông và tha thứ của quý vị. Quý vị còn chờ đợi gì nữa? Đó là một hành động đáng làm! Quý vị sẽ hòa giải được ngay khi thực tập ái ngữ. Ái ngữ luôn đi về hướng tha thứ, hiểu biết, thương yêu. Hãy gọi điện đi! Sau khi gọi điện quý vị sẽ thấy phấn chấn hơn, người kia sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, thoải mái hơn nhiều và quý vị sẽ hòa giải được ngay lúc đó. Những suy nghĩ đã phát khởi trong quý vị, những ngôn từ quý vị đã nói sẽ luôn còn đó và là sự tiếp nối của quý vị.

Chúng ta có thể làm gì để voi bớt khổ đau? Mỗi ngày chúng ta hành động như thế nào để chuyên chở lòng từ bi? Hành động là khía cạnh thứ ba của sự tiếp nối. Chúng ta biết rằng chúng ta có khả năng làm điều gì đó để bảo vệ con người, bảo vệ động vật, bảo vệ môi trường sống của chúng ta. Hôm nay chúng ta có thể làm gì để bảo vệ các loài sinh vật? Có thể là một hành động nho nhỏ như mở cửa để cho một con côn trùng bay ra ngoài hoặc một hành động lớn hơn như giúp cơm ăn, áo mặc cho những người nghèo khổ. Mỗi ngày chúng ta đều có khả năng làm chủ nghiệp lực của chúng ta bằng cách này hay cách khác, lớn hay nhỏ. Thế mà chúng ta cứ có cảm giác mình không có tự do, tự chủ.

Không sinh không diệt

Chúng ta có trách nhiệm với ba nghiệp (những gì ta nghĩ, nói và làm) mà chúng ta đã tạo ra trong mỗi phút giây của cuộc sống hàng ngày. Hình ảnh con sóng có thể giúp ta thấy được điều này. Khi nhìn con sóng biểu hiện, chúng ta thấy người thanh niên trong chúng ta với nhiều năng lượng, nhiều hy vọng, nhiều hoài bão đang dâng trào. Ta

thấy được con sóng tuổi trẻ trong ta đang đi lên, đi lên. Khi đến đỉnh cao của con sóng chúng ta bắt đầu đi xuống. Khi đi xuống chúng ta cũng tạo ra một sức mạnh. Sức mạnh này có hai loại: sức mạnh thứ nhất là năng lượng của nghiệp, sức mạnh thứ hai là năng lượng nắm bắt. Khi đi xuống như một con sóng, chúng ta cũng tạo ra hai nguồn năng lượng này. Rất sống động. Nó là nền tảng cho sự biểu hiện của chúng ta và môi trường.

Khi nhìn mặt nước biển, chúng ta có thể nghĩ rằng khi con sóng đi lên là điểm khởi đầu, là con sóng sinh ra và khi đi xuống là điểm kết thúc, là con sóng chết đi. Nhưng nếu nhìn lại hai nguồn năng lượng, chúng ta biết rằng nguồn năng lượng này không phải từ không mà có. Phải có một sức mạnh nào đó để đẩy con sóng lên khỏi mặt nước. Nếu có một sức mạnh trước khi con sóng sinh ra có nghĩa là chúng ta đã có mặt trước đó trong quá khứ. Chúng ta chỉ là sự tiếp nối của một con sóng khác trong quá khứ, bởi vì phải nhờ có một con sóng trước đây lên rất mạnh, chúng ta mới được sinh ra. Sự đi lên của con sóng thật sự không phải là ngày sinh của con sóng mà là ngày tiếp nối của nó. Khi con sóng tan đi, không phải con sóng chết. Chẳng có gì sinh ra mà cũng chẳng có gì mất đi.

Tuy nhiên tuệ giác về sự tiếp nối không chống trái với giáo lý vô thường căn bản của đạo Phật. Nếu chúng ta tin rằng có một linh hồn tồn tại mãi mãi không biến dịch, khi rời khỏi thân xác này nó đi vào một thân thể khác qua thời gian và không gian thì chúng ta bị kẹt vào ý niệm là có một cái ngã thường còn. Đức Phật đã xác nhận rằng không có gì mất đi, không có gì có thể bị hủy diệt và cũng không có gì có thể tồn tại mãi mãi.

Khi quán chiếu về sinh diệt, chúng ta tin rằng có một thực tại của cái sinh và một thực tại của cái diệt nằm dưới mỗi sự vật. Nhưng nếu chúng ta không kẹt vào từ “sinh” thì chúng ta có cơ hội chứng nghiệm được thực tại của cái sinh. Tâm chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng “sinh ra” nghĩa là từ không mà trở thành có, từ không bỗng nhiên mình trở thành một người nào đó. Đó là ý niệm chung về sinh. Chúng ta không tồn tại rồi bỗng nhiên chúng ta tồn tại.

Bây giờ, hãy nghĩ về tờ giấy và hãy viết từ “giấy” ra. Giả sử tờ giấy này cũng có ngày sinh như chúng ta, ngày mà tôi lấy từ nhà máy giấy về. Nhưng “giấy” chỉ là một danh từ, một tên gọi, tờ giấy mà tôi cầm trên tay đây mới là thực tại. Trước khi tờ giấy này có hình thức của một tờ giấy, nó đã là một cái gì khác rồi. Rất nhiều thứ kết hợp lại với nhau để cho tờ giấy có mặt. Chúng ta có thể nhìn thấy rừng cây, mặt trời và những cơn mưa trong tờ giấy. Chúng ta có thể thấy được bột giấy, những công nhân trong nhà máy giấy. Chúng ta không thể nói rằng tờ giấy từ không mà trở thành có. Nhìn sâu vào tờ giấy, chúng ta sẽ thấy rằng tờ giấy này không bao giờ sinh ra cả. Giây phút mà ta gọi là sinh thực ra chỉ là giây phút của sự tiếp nối, còn trước đó nó đã là một cái gì khác rồi.

Cũng vậy, không một ai có thể chết đi bởi vì không ai thực sự được sinh ra. Giây phút mà chúng ta ở trong bụng mẹ không phải là giây phút chúng ta bắt đầu có mặt. Chúng ta đã có mặt trước đó trong mẹ ta, trong cha ta, trong tổ tiên của chúng ta. Chúng ta không phải từ hư không mà đến. Chúng ta là sự tiếp nối, giống như dòng nước trên mặt đất là sự tiếp nối của đám mây trên bầu trời. Dòng nước không sinh ra, nó chỉ là sự tiếp nối của đám mây.

Khi nghe đến từ “chết”, nhiều người trong chúng ta rất sợ hãi vì chúng ta nghĩ rằng chết là sự hủy diệt của một con người. Chết, nghĩa là từ có trở thành không, từ một người nào đó trở thành không có người nào hết. Thế nhưng, chúng ta cũng giống như đám mây. Đám mây không thể chết đi được. Đám mây có thể trở thành mưa, thành tuyết, thành băng, thành nước nhưng đám mây không thể trở thành không.

Chúng ta nghĩ rằng, sinh ra nghĩa là từ không tự nhiên trở thành có, từ không bỗng nhiên chúng ta trở thành một người nào đó. Đó là định nghĩa của chúng ta về sinh, nhưng nếu nhìn sâu chúng ta thấy điều đó không đúng. Đám mây không phải từ không mà có. Mây từ ao hồ, sông ngòi, biển cả và hơi nóng. Mây chỉ là sự tiếp nối của những thứ đó. Khi đám mây không còn, chúng ta nói là “đám mây đã chết” nhưng nếu nhìn sâu hơn chúng ta sẽ thấy mây không thể chết đi

được. Mây có thể trở thành mưa, thành tuyết, thành băng. Chúng ta không có khả năng giết chết đám mây, không có khả năng làm cho đám mây trở thành không. Bản tính của mây là không sinh không diệt. Mây sẽ tiếp tục dưới những hình thái khác nhau. Thực sự là đám mây không thể trở thành không. Vì vậy, khi nâng ly trà lên uống trong chánh niệm, chúng ta sẽ nhận ra rằng đám mây xinh đẹp mà chúng ta quán chiếu hôm qua trên bầu trời bây giờ đang nằm trong ly trà của ta và chúng ta đang uống mây. Chúng ta đang tiếp xúc với tính vô sinh bất diệt của mây.

Nếu người thương của ta vừa mới qua đời mà ta khổ đau nhiều thì hãy dùng tuệ giác của Bụt để quán chiếu. Người thương của ta không thể chết đi được. Nếu dùng định lực, chúng ta sẽ nhận ra người đó, chúng ta sẽ nhận ra người đó trong những hình thức khác. Ta không thấy đám mây yêu quý của ta trên bầu trời nên ta khóc. Thực ra, đám mây yêu quý của ta đã trở thành mưa hân hoan rơi xuống đất và gọi ta: “Này anh, anh không thấy em sao? Em đang ở đây!” Ta nhận ra đám mây yêu quý của ta dưới một hình thái khác là mưa.

Khi chúng ta thỉnh chuông, tiếng ngân vang của chuông đi qua không khí và đến tai mình. Đừng nghĩ rằng tiếng chuông đi từ nơi này đến nơi khác. Nó có sự ảnh hưởng của nghiệp, của sự tiếp nối. Tất cả những gì ta nghĩ, nói và làm đều đã bắt đầu tiếp nối chúng ta. Đó là một sự tiếp nối chứ không phải chuyển dời từ nơi này đến nơi kia. Vì thế chúng ta có thể làm cho sự tiếp nối đó trở nên hạnh phúc, dễ chịu. Vào ngày sinh nhật, chúng ta nên nói: “Chúc mừng ngày tiếp nối!” hơn là “Chúc mừng sinh nhật!”, bởi vì mỗi ngày đều là ngày tiếp nối. Bằng sự thực tập chánh niệm chúng ta có thể đảm bảo cho mình một sự tiếp nối đẹp đẽ và hiền thiện.

Sát na vô thường và nhất kỳ vô thường

Chúng ta không nên nhầm lẫn sự tiếp nối với sự thường còn. Cho dù con sóng vẫn tiếp tục dưới những hình thể khác nhưng mỗi con sóng cũng chỉ có mặt ở đó trong chốc lát rồi lại tan biến đi.

Vô thường có thể được hiểu bằng hai cách: Thứ nhất là *sát na vô thường* (moment to moment impermanence) nghĩa là các pháp hữu vi sinh diệt trong mỗi phút giây. Thứ hai là *nhất kỳ vô thường* (cyclical impermanence) nghĩa là ta thấy được sự tan rã của hình hài này ở mỗi thời khắc, nhưng bên dưới vô thường là một sự tiếp nối. Nhìn vào tổng thể con sóng chúng ta thấy được nhất kỳ vô thường.

Trở lại tính điện ảnh (cinematographic nature) của ý thức. Khi xem phim chúng ta thấy có sự bắt đầu và kết thúc của một bộ phim, ta thấy được tính nhất kỳ vô thường. Tuy nhiên, phim được làm bằng những giây phút, hình ảnh tách rời nhau và những hình ảnh riêng lẻ liên tục ấy cho ta cảm giác đây là một thực thể. Qua bộ phim chúng ta thấy được cả sát na vô thường và nhất kỳ vô thường.

Dị thực, vipaka, cũng có thể được hiểu bằng hai cách: nhất kỳ và sát na, (cyclical vipaka và moment to moment vipaka). Nhất kỳ (cyclical retribution) là toàn bộ đời sống của mình trong đó có y báo lẫn chánh báo, và chánh báo của kiếp này sẽ dẫn mình đến đời sống của kiếp sau. Đó là dị thực quả (cyclical maturation).

Thế nhưng, dị thực cũng xảy ra trong mỗi phút giây, mỗi sát na. Phút giây dị thực này là sự hình thành của phút giây dị thực trước, chúng ta biết rằng những ảnh hưởng và tác động của chúng ta trong giây phút này đã có trước đó một phút rồi. Giống như cây nến đang hiển tạng ánh sáng, hơi nóng và hương thơm của nó trong mỗi phút giây. Ánh sáng của ngọn nến chiếu lên cây nến và chiếu lên những vật khác. Nói cách khác, nó đang chiếu sáng chính nó đồng thời chiếu sáng cả thế giới bên ngoài.

Tương tự như vậy, chúng ta làm phát khởi ra những tư tưởng, lời nói và hành động trong mỗi phút giây. Những gì chúng ta nói, nghĩ và làm đều ảnh hưởng lên cả vũ trụ và ảnh hưởng lên chính chúng ta. Vũ trụ cũng là ta bởi vì chúng ta đi vào vũ trụ ngay giây phút chúng ta đang nói. Chúng ta luôn mang mình đi vào vũ trụ. Chúng ta không chỉ ở đây mà còn ở kia nữa.

Bất kỳ những gì chúng ta nghĩ, nói, làm đều gây ảnh hưởng trong ta và xung quanh ta. Chúng ta không chỉ là bên trong mà còn là bên ngoài hình hài này. Một hành giả thực tập giỏi phải thấy được điều đó. Chúng ta có thấy mình ở ngoài hình hài này không? Nếu chúng ta thấy được điều đó, nghĩa là chúng ta đã bắt đầu có tuệ giác. Chúng ta không chỉ tiếp nối bên trong mà còn tiếp nối bên ngoài. Năng lượng của ba nghiệp tác động, ảnh hưởng ngay bây giờ và ở đây.

Khi chúng ta suy nghĩ một điều gì thì điều đó ảnh hưởng trở lại chúng ta ngay lập tức. Khi chúng ta tư duy về từ bi, về tình thương thì mỗi tế bào trong cơ thể ta đều tiếp nhận nguồn năng lượng tuyệt vời ấy. Ngược lại nếu chúng ta tư duy về hận thù, tuyệt vọng thì ngay lập tức điều đó sẽ ảnh hưởng xấu lên thân thể và tâm hồn ta. Giả sử chúng ta ký một tấm chi phiếu trong khi chúng ta không có tiền trong tài khoản ngân hàng, có thể chúng ta không thấy hậu quả lúc này nhưng một hai tuần sau chúng ta sẽ thấy rõ hậu quả của nó. Hoặc giả, một thành viên của chính phủ đã ký hoặc làm một điều gì đó bất hợp pháp; người đó tuy có thể tiếp tục giữ chiếc ghế của mình trong vài năm nhưng sau đó khi khám phá ra anh ta ăn hối lộ thì anh ta sẽ bị vào tù. Vì vậy có những điều chúng ta làm bây giờ nhưng một thời gian sau mới gặt lấy hậu quả. Chúng ta phân biệt hai loại hành động: Một loại hành động đưa đến kết quả rất nhanh ngay bây giờ và ở đây, gọi là “nhân quả đồng thời” và một loại hành động khác tác động trở lại chúng ta sau một thời gian nào đó, gọi là “nhân quả dị thời”.

Có câu thơ của thầy Thái Hư nói: *“Thân ngoại phi thân khước thị thân”* có nghĩa là những yếu tố không phải hình hài nằm ngoài hình hài cũng là hình hài. Chúng ta phải thấy được con gái chúng ta là chúng ta, con trai chúng ta là chúng ta, những gì chúng ta đã xây dựng hay phá hủy cũng chính là chúng ta bởi vì tất cả đều là hoa trái của hành động chúng ta - là ba nghiệp. Vì vậy, chúng ta nên học cách nhìn lại chính bản thân mình. Khi thấy được sự tiếp nối của ta ngoài hình hài này thì ta bắt đầu thấy ta. Những cái mà ta gọi là những yếu tố vô ngã nằm ngoài ta chính là ta. Ta muốn đảm bảo sự tiếp nối của ta là sự tiếp nối đẹp đẽ hay không, điều này ta có thể làm được. Nếu chúng ta có khả năng thấy được một chuỗi phản ứng của những nguồn năng

lượng ấy đến với nhau, chúng ta sẽ không nói rằng sau thời điểm này sẽ không còn gì nữa cả. Bởi vì chúng ta biết rõ là không có gì có thể mất đi. Mọi thứ vẫn luôn được tiếp nối.

Khi chúng ta thấy được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, chúng ta cũng sẽ biết được những gì sẽ xảy ra khi chết. Tất nhiên là có sự tiếp nối, nhưng sự tiếp nối này không cần phải đợi đến giờ phút chết mới thấy được. Sự tiếp nối xảy ra ngay bây giờ và ở đây. Chúng ta được tái sinh trong mỗi giây mỗi phút.

Ý thức và tự do ý chí (*mind consciousness and free will*)

Khi ý thức hoạt động một mình, ý thức có thể ở trong trạng thái định hay trong trạng thái tán loạn. Trong trạng thái định gọi là *ý thức định trung*. Trong trạng thái tán loạn gọi là *ý thức tán vị*. Định là tập trung tâm ý vào một đối tượng nào đó một cách liên tục không gián đoạn. Tán loạn là khi chúng ta cho phép mình rong ruổi trong những cảm thọ và không làm chủ được đời sống của mình. Như thế, chúng ta không có chủ quyền gì cả. Chúng ta nghĩ, nói và làm những điều mà chúng ta không thể làm chủ được. Chúng ta không muốn mình chứa đầy giận dữ, hận thù và kỳ thị. Tuy nhiên, đôi khi tập khí quá nặng, chúng ta không biết phải thay đổi như thế nào. Sở dĩ suy nghĩ của chúng ta không có tình thương, không có hiểu biết, không có từ bi là vì chúng ta không dùng hết khả năng mà chúng ta đang có, như việc đã la con mình sáng nay. Chúng ta đã nói, đã làm những điều mà nếu có định lực chúng ta sẽ không nói, không làm. Đó là do chúng ta đã đánh mất chủ quyền của chúng ta.

Quán chiếu cho sâu sắc, chúng ta có thể thấy được rằng nếu làm chủ được bản thân, chúng ta không còn là nạn nhân của các tập khí nữa. Định lực giúp ta có thêm tự do lựa chọn những gì ta muốn và định lực cũng cho ta khả năng tự do ý chí.

Khi năng lượng chúng ta bị tán loạn, chúng ta dễ giận dữ. Tuy bằng trí năng chúng ta có thể biết rằng giận không giúp được gì cho ta nhưng ta không thể dừng lại được. Vì vậy, tự do ý chí không phải là

vấn đề của trí năng. Đôi khi người ta nghĩ rằng cảm thọ của chúng ta là do những chất hóa học trong não tiết ra. Chúng ta giận dữ, bạo động cũng chỉ vì những hóa chất ấy. Tuy nhiên cách chúng ta suy nghĩ, hành động cũng tạo ra các chất hóa học đó, nhiều hay ít phụ thuộc rất lớn vào cách sống của chúng ta.

Nếu chúng ta biết ăn uống điều độ, có chánh niệm, chánh tư duy, biết sống thẳng bằng thì những hóa chất được tạo ra chỉ mang đến an lạc. Khi chúng ta bị những cơn giận, sợ hãi, căm thù chi phối thì các tế bào thần kinh, các hóa chất mà chúng thải ra sẽ gây ảnh hưởng, làm mất thăng bằng trong não và trong tâm thức. Chúng ta có thể dùng tuệ giác để quán chiếu, để quyết định sự hoạt động của những yếu tố này. Chúng ta không thể nói rằng những yếu tố này không phải là tâm. Chúng chính là tâm ta.

Trong đạo Phật, chúng ta nói thân là tâm. Vì vậy, ta thường dùng chung là thân tâm. Tiếng phạn là *nāmarūpa*. “Nāma” nghĩa là tâm, “rūpa” nghĩa là thân. Thân và tâm không phải là hai thực thể riêng biệt mà chúng là hai mặt của cùng một bản thể. (A double manifestation of the same substance)

Tất cả chúng ta ai cũng có những tập khí tiêu cực thúc đẩy mình suy nghĩ, nói năng và hành động mà bằng trí năng ta biết sẽ mang đến tai họa, nhưng ta vẫn nói, vẫn làm, vẫn nghĩ. Khi năng lượng ấy đi lên và sắp sửa buộc chúng ta suy nghĩ, nói năng hay hành động, chúng ta hãy dùng cơ hội này để thực tập chánh niệm: “Chào em, tập khí của tôi, tôi biết là em đang có mặt đây.” Thực tập chừng đó cũng đã làm cho tình trạng khác đi rồi. Chúng ta không muốn mình là nạn nhân của các tập khí, do đó nếu có chánh niệm can thiệp vào, chúng ta sẽ thay đổi được tình thế.

Ý thức có khả năng rèn luyện những tập khí tích cực. Chúng ta phải luyện tập để mỗi khi nghe chuông chúng ta biết dừng lại. Dừng lại mọi suy nghĩ, nói năng và hành động. Chúng ta được mọi người trong tăng thân yểm trợ để thực tập, trong vài tuần sự thực tập này sẽ trở thành một tập khí. Khi nghe chuông ta ngưng suy nghĩ, trở về

theo dõi hơi thở một cách tự nhiên. Đó là một tập khí tích cực. Thực sự, chúng ta có khả năng chế tác và nuôi lớn tập khí tích cực, miễn là ta có tự do ý chí. Chúng ta có khả năng nói rộng chủ quyền của chúng ta. Tàng thức và những tập khí trong tàng thức là mảnh đất, là nền tảng cho những suy nghĩ, lời nói, hành động hàng ngày của ta phát khởi. Những gì chúng ta suy nghĩ, nói năng, hay hành động đều do tàng thức ra lệnh. Vì thế, phẩm chất của các loại hạt giống trong tàng thức rất quan trọng. Chúng ta có tuệ giác, có từ bi nhưng đồng thời ta cũng có kỳ thị, hận thù. Với sự học hỏi và thực tập, chúng ta nhận ra rằng có một cơ chế tồn tại ở vùng vô thức điều khiển chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, suy nghĩ và hành động.

Khi ý thức bắt đầu hoạt động thì năng lượng chánh niệm có thể được chế tác. Ta ý thức được những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Việc muốn bước đi có thể phát xuất từ cấp bậc hình hài (metabolic level). Nhưng chúng ta cũng có thể ý thức về ước muốn đó: “Thở vào, tôi biết là tôi có ước muốn thở vào.” Ngay cả trước khi thở chúng ta cũng có thể làm phát khởi ý thức này. Tuy nhiên, với sự can thiệp của chánh niệm tình trạng sẽ đổi thay. Cho dù khi ước muốn đã bắt đầu, chánh niệm vẫn có thể làm thay đổi quá trình diễn biến của nó, cố nhiên không phải bằng cách đấu tranh. Chánh niệm có khả năng làm cho các hạt giống tích cực trong ta biểu hiện. Chúng ta có đồng minh nằm dưới tàng thức.

Chánh niệm là người thỉnh mời, là người làm vườn, là người tin vào khả năng cho ra hoa quả của đất. Đôi khi chánh niệm có thể đóng vai trò của người mở đầu. Chúng ta có chánh niệm, ý thức là người thương của ta đang ngồi trước mặt ta. “Thở vào, tôi biết người thương của tôi đang ngồi trước mặt tôi. Điều này rất quan trọng. Người thương của ta đang còn sống. Người đó đang có mặt trước mặt tôi. Tôi phải nói điều gì dễ thương với người ấy, bởi vì ngày mai có thể tôi không có mặt ở đó nữa để nói điều này.” Nhìn vào người đó ta nói: “Em ơi, anh biết là em đang có mặt đây và anh rất hạnh phúc.” Chánh niệm có thể hành động như một tác nhân mở đầu cho những suy nghĩ, lời nói và hành động của ta. Cho nên, tuy nói chánh niệm có thể đến sau, nhưng nếu muốn, chánh niệm có thể là người mở đầu cho

những suy nghĩ, nói năng và hành động của ta. Hiểu được quá trình này, chúng ta biết chúng ta có cơ hội tự do. Tự do lớn bắt đầu bằng những tự do nhỏ nhỏ mà chúng ta chế tác được nhờ chánh niệm.

Khôi phục chủ quyền

Với tôi, chánh niệm là cơ hội đầu tiên để đạt được tự do. Trong trạng thái tuyệt vọng, tâm chúng ta không có mặt với thân. Thân ta có thể ở đây nhưng tâm ta thì rong ruổi đi về quá khứ, đi về tương lai, hoặc kẹt vào những giận hờn, lo lắng, hay những kế hoạch khác trong hiện tại. Tâm và thân không ở với nhau. Vì vậy, với hơi thở chánh niệm, ta đưa tâm trở về với thân, tiếng Anh gọi là *pulling oneself together*, nghĩa là đưa thân và tâm trở về với nhau. Như vậy chúng ta khôi phục được chủ quyền của mình. Chúng ta biết rằng khi có khả năng trở về thì ngay lúc đó ta có niệm và định. Chúng ta hoàn toàn thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, ý thức được những gì đang xảy ra trong ta và xung quanh ta. Chúng ta không còn là nạn nhân của thân thể, tàng thức và môi trường nữa. Vì vậy, chánh niệm rất quan trọng, chánh niệm có thể giúp ta ý thức được những gì đang xảy ra, giúp ta khởi đầu một điều gì đó tốt đẹp và khôi phục lại chủ quyền của chúng ta.

Nhờ chánh niệm, chúng ta không còn là nạn nhân của các tập khí nữa. Không phải ta đấu tranh với những tập khí trong ta mà ta ý thức và ôm ấp chúng một cách nhẹ nhàng. Thực tập hơi thở chánh niệm, chúng ta ý thức được tập khí của mình đang đi lên. Chúng ta có thể tự nói với mình rằng: “A, chào tập khí, người bạn cũ của tôi, tôi biết anh quá mà, tôi sẽ chăm sóc anh đàng hoàng.” Chánh niệm giúp ta có tự do. Chúng ta biết cách vận dụng nhiều điều kiện để làm cho chánh niệm của ta tăng trưởng, chẳng hạn như một tăng thân thực tập chánh niệm, tiếng chuông, thiền hành... tất cả đều là những yếu tố yểm trợ cho ta.

Với ý thức và sự thực tập chánh niệm chúng ta có thể đưa quá khứ về với giây phút hiện tại để nhìn lại, quán chiếu và học hỏi mà không bị đánh mất mình trong quá khứ. Chúng ta vẫn thiết lập được thân tâm

trong giây phút hiện tại. Thiết lập thân tâm trong chánh niệm, chúng ta có thể nhìn lại những gì đã xảy ra trong quá khứ: “Mỗi khi tôi làm điều đó, tôi đạt được cái này hay cái kia...” Chúng ta có thể quán chiếu về luật nhân quả. Bằng cách đó, ý thức chúng ta có khả năng học được những bài học từ quá khứ. Học được từ quá khứ chúng ta sẽ có tự do và đó là yếu tố giúp chúng ta có những quyết định đúng đắn. Những quyết định này sẽ không làm chúng ta đau khổ trong hiện tại và trong tương lai. Ý thức không những giúp ta học được những bài học từ quá khứ mà còn giúp ta học được những bài học ở tương lai, bởi vì tương lai có mặt trong hiện tại, tương lai chỉ được làm bằng phút giây hiện tại. Chất liệu xây dựng tương lai là giây phút hiện tại. Vì vậy, nhìn sâu vào giây phút hiện tại ta sẽ thấy được tương lai. Nếu bây giờ ta có an lạc, có hòa hợp, có chánh niệm, có chánh tinh tấn thì ta biết tương lai của ta thế nào cũng tốt đẹp. Nhưng nếu trong giây phút hiện tại mà ta là nạn nhân của các tập khí thì ta biết rằng tương lai của ta sẽ không có gì tốt đẹp. Chúng ta có thể thấy được tương lai ngay bây giờ. Vì thế, chánh niệm không những mở tung được cánh cửa hiện tại mà còn mở tung cánh cửa quá khứ và tương lai.

Có thể có một người đang có khó khăn với bản thân. Bất cứ lúc nào tham dự buổi họp, hễ phát biểu là anh ta gây đổ vỡ, anh ta rất khổ tâm. Nhưng một hôm có người đến nói với anh ta: “Thử thêm một lần nữa đi. Lần này anh sẽ thành công.” Anh ta không chịu bởi vì anh ta biết mỗi khi ngồi trong buổi họp là anh ta gây đổ vỡ, anh ta nghĩ rằng anh ta chỉ làm được chừng đó chuyện. Tuy vậy, người bạn của anh vẫn tiếp tục thuyết phục: “Ồ, tôi sẽ có mặt với anh chắc chắn tình trạng sẽ khác. Vào buổi họp, tôi sẽ nắm tay anh, khi nào thấy tôi nắm tay anh một cái thì anh dừng lại, đừng nói gì cả, chỉ trở về hơi thở chánh niệm.” Người bạn thực tập cho mình trước, sau đó cả hai đều đến dự buổi họp. Trong suốt buổi họp người bạn nắm tay anh ta. Ngay khi sự việc xảy ra, anh bạn nắm tay người kia. Người kia đã biết thực tập hơi thở chánh niệm, vì thế anh ta chỉ theo dõi hơi thở mà không nói gì cả. Có lẽ đó là lần đầu tiên trong đời, người này không gây đổ vỡ trong buổi họp bởi vì có yếu tố chánh niệm mới can thiệp vào đời sống của anh.

Chúng ta có những người bạn yểm trợ ta trên con đường thực tập, người này đã thực hành từ bi, thấy được khổ đau của ta và sẽ yểm trợ ta. Bạn đồng tu là một yếu tố tinh thức, là một điều kiện tốt để thay đổi tình trạng. Cũng vậy, chư Bụt, Bồ Tát và những người thực tập hiểu biết thương yêu luôn cố gắng tìm mọi điều kiện để giúp đỡ những người khác. Vì thế chư Bụt, chư Bồ Tát có thể đi vào cuộc đời của chúng ta. Có khi chính chúng ta, mà cũng có khi là người bạn của ta đem đến yếu tố tinh thức cho ta. Những thay đổi không những đến từ bên trong mà còn đến từ bên ngoài, tất nhiên những thay đổi đó đem đến cho mỗi chúng ta cơ hội tự do.

Cộng nghiệp và biệt nghiệp

Mỗi một chúng ta đều có cơ hội tự do, tuy nhiên tự một mình ta thì không thể đạt được. Biệt nghiệp, cộng nghiệp và môi trường tương quan lẫn nhau (interdependent). Lần trước chúng ta có dùng ví dụ của cây nến. Cây nến không chỉ hiến tặng ánh sáng mà còn hiến tặng sức nóng, hương thơm, hơi nước và cả khí carbonic. Cây nến hiến tặng cho môi trường chung quanh, đồng thời tạo ra môi trường cho nó. Những gì cây nến tạo ra đều ảnh hưởng trở lại chính nó. Ánh sáng cây nến phát ra chiếu sáng lại cây nến. Chúng ta có thể thấy cây nến rất rõ bằng ánh sáng của chính nó và sức nóng làm cho sáp chảy ra để hấp thụ nhiên liệu dễ dàng hơn. Vì thế những gì cây nến hiến tặng, nó cũng sẽ được nhận lại.

Giả sử có một cây nến thứ hai và cây nến này cũng chiếu sáng quanh nó. Có thể chúng ta nghĩ rằng ánh sáng của cây nến thứ nhất là biệt lập nhưng ánh sáng của cây nến thứ nhất cũng chiếu sáng tới cây nến thứ hai. Vì thế ánh sáng của hai cây nến này không hẳn là riêng mà cũng không hẳn là chung. Tùy vào mức độ mà ánh sáng của chúng mang tính riêng nhiều hay chung nhiều. Không có gì hoàn toàn riêng mà cũng không có gì hoàn toàn chung. Cái riêng nằm trong cái chung và cái chung chứa đựng cái riêng. Ánh sáng từ hai cây nến là cộng biểu (collective manifestation). Đó là kết quả chiếu sáng không phải của một mà của cả hai cây nến. Hãy thử tưởng tượng cả ngàn cây nến

đang cháy cùng một lúc thì ánh sáng đó là một sự hiến tặng chung, là cộng biểu của tất cả các cây nến.

Khi đến trung tâm thực tập chánh niệm ở làng Mai, quý vị hiến tặng năng lượng cá nhân của quý vị. Cách thức và nội dung quý vị suy nghĩ, nói năng, hành động đều đóng góp vào không khí của làng Mai. Nếu suy nghĩ của quý vị có từ bi, có độ lượng thì quý vị đã đóng góp tích cực cho cái đẹp cái lành, cho sự bình an và tình thương của làng Mai. Nhưng nếu suy nghĩ của quý vị đầy kỳ thị, lo lắng và hận thù thì quý vị đã không đóng góp tích cực cho làng. Vì thế tất cả mọi thứ đều vừa là tự biểu, vừa là cộng biểu, vừa là chung, vừa là riêng. Tập thể được hình thành từ cá nhân và cá nhân được hình thành từ tập thể.

Chúng ta nghĩ rằng con mắt của ta là sở hữu của riêng ta nhưng dưới ánh sáng của cộng biểu thì điều đó không đúng. Chúng ta hãy nhớ lại ví dụ về ông tài xế xe buýt. Có vẻ như dây thần kinh thị giác của ông tài xế là của riêng ông nhưng nhìn lại chúng ta sẽ thấy mạng sống của tất cả hành khách trên xe đều phụ thuộc vào dây thần kinh thị giác của ông ta. Cái chung và cái riêng, cái cộng và cái tự tương tức nhau. Vì vậy, nghiệp cũng có thể được xem là cộng biểu.

Chánh báo là phần cá nhân dựa trên suy nghĩ, hành động và lời nói của ta nhưng chánh báo cũng mang tính chung và phụ thuộc vào môi trường chúng ta sống. Nhìn vào một khu rừng, chúng ta ý thức rằng cây cối đang cung cấp ôxy cho ta và ta thấy ta là khu rừng, là cây cối bởi vì không có rừng, ta không thể thở được. Chúng ta thấy cây cối và khu rừng là một phần cơ thể của ta. Trong những thành phố lớn luôn có một công viên. Công viên trong thành phố ấy là buồng phổi của ta, là buồng phổi chung của tất cả mọi người, mọi công dân. Nếu không có nó chúng ta không đủ dưỡng khí để thở. Vì vậy công viên rất quan trọng đối với ta. Công viên là buồng phổi nằm bên ngoài thân thể ta.

Tôi biết nếu tim tôi ngừng đập thì tôi sẽ chết. Vì vậy tôi phải bảo vệ và gìn giữ trái tim tôi. Nhưng khi nhìn vào mặt trời hồng và hít thở tôi thấy mặt trời cũng là một trái tim khác của tôi. Nếu mặt trời ngưng hoạt động tôi cũng sẽ chết. Vì vậy tôi xem mặt trời là trái tim của tôi.

Thực tập như vậy chúng ta sẽ không bị giới hạn bởi hình hài, da thịt này. Chúng ta thấy môi trường là chúng ta. Do đó, khía cạnh thứ hai của nghiệp là môi trường - là y báo. Chăm sóc môi trường đang hoàng là ta đang chăm sóc cho chính ta.

Kinh Kim Cương dạy ta về bốn ý niệm, bốn tri giác sai lầm mà chúng ta cần phải buông bỏ để thấy rõ thực tại. Thứ nhất là ý niệm *ngã*. Như chúng ta đã biết, ngã được làm bằng những yếu tố vô ngã. Ý niệm thứ hai là *nhân*. Con người được làm bằng những yếu tố không phải con người. Ý niệm thứ ba là *chúng sanh*. Chúng ta thường phân biệt chúng sanh và thế giới vô tri vô giác như cỏ cây, khoáng vật, nhưng chúng ta biết rất rõ là nếu chúng ta làm ô nhiễm các loại khoáng vật, nếu chúng ta chặt phá cây rừng thì động vật không có đất sống và chúng sẽ không có sự tiếp nối. Nếu chúng ta làm ô nhiễm thế giới khoáng vật thì cây xanh không có cơ hội lớn lên. Vì vậy, tuệ giác này giúp chúng ta thấy được thân thể chúng ta cũng là cây xanh, là khoáng vật. Bảo vệ môi trường là bảo vệ chính chúng ta. Ý niệm cuối cùng mà chúng ta phải lấy đi là ý niệm *thọ giả*. Chúng ta bị kẹt vào ý niệm là chúng ta chỉ sống trên trái đất này được một khoảng thời gian nào đó, tám mươi năm, chín mươi năm hay nhiều hơn thế. Ý niệm này không đúng với thực tại. Tuệ giác bất sanh bất diệt là nhiên liệu giúp ta đốt cháy ý niệm này - ý niệm thọ giả.

Môi trường chúng ta sống là cộng biểu của tất cả mọi người, nhưng chính bản thân ta cũng là cộng biểu. Cuộc sống của người khác phụ thuộc rất lớn vào khả năng thấy rõ đường đi của ta. Đời sống của ta phụ thuộc vào những người đang tạo ra những điều kiện để nâng đỡ ta. Vì vậy đôi mắt của ta là cộng biểu, tâm ta là một phần chánh báo của tất cả mọi người.

Biểu tượng của làng Mai là chùa Một Cột nằm trong lòng hoa sen, xung quanh có ba chữ *smṛti* (niệm), *samādhi* (định) và *prajña* (tuệ). Sự thực tập của chúng ta là nuôi lớn tự do. Là người thực tập chánh niệm, chúng ta phải tin rằng tự do là điều mà ta có thể đạt được. Niềm tin của ta không dựa trên những ý niệm trừu tượng. Nhìn xung quanh trong số các huynh đệ cùng thực tập với nhau, ta sẽ thấy có

những người bây giờ đã đạt được tự do hơn so với cách đây vài ba năm. Vì thế, niềm tin của chúng ta dựa trên những kinh nghiệm trực tiếp mà không phải là điều mơ hồ. Nhìn vào bản thân, chúng ta thấy bây giờ chúng ta có tự do hơn so với ngày hôm qua.

Sự thực tập của chúng ta là đưa tâm trở về với thân để sống tốt đẹp hơn. Phẩm chất của chúng ta được quyết định bởi năng lượng niệm, định và tuệ. Với nguồn năng lượng này chúng ta có thể đốt cháy những chướng ngại thường làm mờ mắt và cản đường chúng ta. Có thể nói rằng con đường của Phật là con đường tự do. Tự do, giải thoát và cứu độ là điều mà chúng ta có thể đạt được trong đời sống hàng ngày. Nhìn vào bản thân, nhìn vào sư anh, sư chị, sư em của mình, chúng ta thấy có sự tiến bộ. Con đường tự do đang được tiếp tục và chúng ta có thể nâng đỡ nhau trên con đường này. Sự thực tập của chúng ta không chỉ mang lại tự do cho cá nhân mà còn mang lại tự do giải thoát cho cộng đồng. Đó là điều chúng ta có thể làm được.

Chương 07: Tập khí hạnh phúc

Làm thế nào để thực tập vô ngã? Khi học hỏi điều gì đó lần đầu, chúng ta thường dùng ý thức để hiểu. Sau một thời gian điều đó trở thành tập khí thì ý thức không cần phải làm việc nữa. Tập khí cũng cần một thời gian, một quá trình để hình thành. Khi đã trở thành tập khí, chúng ta chỉ dùng tàng thức của mình và làm một cách tự nhiên. Cho dù không để ý những gì ta đang làm, ta vẫn có thể làm đúng, như đi bộ chẳng hạn. Khi đi, tâm chúng ta có thể hoàn toàn đắm chìm trong những suy nghĩ về chuyện này chuyện nọ, nhưng nhãn thức hợp tác với tàng thức đủ để chúng ta tránh được tai nạn.

Chúng ta phải cho các thông tin đi vào tàng thức để tạo ra những tập khí mới. Nếu làm việc quá nhiều bằng ý thức, chúng ta sẽ già đi rất nhanh. Những lo lắng, suy nghĩ, quán chiếu, lên kế hoạch tiêu hao rất nhiều năng lượng. Vào thời Trung cổ, ông Ngũ Tử Tư chỉ lo lắng và sợ hãi một đêm mà sáng mai ra tóc đã bạc trắng. Đừng làm như thế! Đừng dùng ý thức nhiều quá. Nó làm tiêu hao rất nhiều năng lượng của ta. Tốt hơn là chúng ta nên “sống với” mà không nên “nghĩ về”. (It’s better to be than to think.)

Điều đó không có nghĩa là chúng ta đánh mất chánh niệm mà chánh niệm của ta đã trở thành tập khí, nên ta có thể thực tập một cách tự nhiên, không cần phải ép buộc. Ý thức là nơi để tập luyện tập khí chánh niệm và tập khí này sẽ đi vào tàng thức, tạo ra một năng lượng chánh niệm mới ở tàng thức. Chánh niệm có khả năng kích thích não và giúp ta có mặt với những gì chúng ta đang tiếp xúc để chúng ta không hành động một cách máy móc. Liệu chúng ta có thể cài đặt lại tàng thức để trong tàng thức luôn có chánh niệm hay không? Liệu chúng ta có khả năng giữ những tập khí hạnh phúc trong tàng thức hay không?

Để làm được điều đó chúng ta phải học bài học chánh niệm về thân thể và tàng thức mà không phải chỉ về ý thức thôi. Chúng ta phải đối xử với thân thể như đối xử với thức. Sự thực tập phải bao gồm cả thân

thể trong đó. Chúng ta không thể chỉ chú trọng về tâm ý, bởi vì thân là một phần của thức và thức là một phần của thân.

Khi tàng thức và năm thức đầu (trong đó có thân thức) làm việc hài hòa với nhau, chúng ta sẽ dễ nuôi lớn tập khí hạnh phúc. Lúc mới thực tập, mỗi khi nghe chuông chúng ta phải cố gắng tập trung tâm ý để nghe chuông, chúng ta dùng nhiều năng lượng để thực tập dừng lại, theo dõi hơi thở chánh niệm, làm cho tâm tư lắng đọng... nhưng sau khi thực tập một thời gian, sáu tháng, một năm, hai năm, tiếng chuông qua Nhĩ thức đi thẳng vào tàng thức và chúng ta dừng lại một cách tự nhiên mà không cần ý thức xen vào. Chúng ta không cần phải cố gắng hay dùng nhiều năng lượng như ban đầu. Vì vậy, thực tập có thể trở thành một tập khí. Khi sự thực tập đã trở thành tập khí, chúng ta không cần phải cố gắng quá nhiều bằng ý thức. Điều này cho ta thấy rằng thực tập tốt, ta có khả năng chuyển hóa những tập khí cũ và chúng không còn trở lại quấy rầy ta nữa. Thực tập tốt cũng có thể tạo ra những tập khí tốt. Sẽ đến lúc chúng ta không còn dùng ý thức để quyết định mà ta thực tập một cách tự nhiên. Nhiều người trong chúng ta không cần phải làm quyết định là mình phải thực tập hơi thở chánh niệm. Khi nghe chuông, chúng ta theo dõi hơi thở một cách tự nhiên và chúng ta thấy rất được nuôi dưỡng. Vì vậy một khi sự thực tập đã trở thành tập khí thì chúng ta ít hao tổn năng lượng.

Thực tập chánh niệm là để tận hưởng mà không phải để tạo thêm nhiều lao tác mệt nhọc, và tận hưởng có thể trở thành một tập khí. Một số người trong chúng ta có tập khí khổ đau, một số khác lại nuôi dưỡng tập khí tươi cười và hạnh phúc. Khả năng hạnh phúc là điều quý nhất mà chúng ta có thể vun trồng. Vì vậy, chúng ta hãy đi thiền, ngồi thiền một cách hứng thú. Chúng ta đi thiền, ngồi thiền cho chính chúng ta, cho tổ tiên ta, cho cha mẹ ta, cho bạn bè ta, cho những người ta thương và cho cả những người mà ta gọi là kẻ thù của ta. Hãy đi như Bụt đi, đó là sự thực tập. Chúng ta không cần phải học và hiểu tất cả các kinh điển hay tất cả những điều Bụt dạy mới có thể đi như Bụt. Không, chúng ta không cần thêm gì nữa ngoài đôi chân và ý thức của ta. Chúng ta có thể uống trà trong chánh niệm, đánh răng trong chánh

niệm, thở trong chánh niệm hay bước một bước chân trong chánh niệm.

Chúng ta có thể làm tất cả những điều đó với sự thích thú mà không cần phải đấu tranh hay cố gắng gì cả. Đó là tận hưởng.

Hạnh phúc chân thực chỉ đến từ chánh niệm. Chánh niệm giúp ta nhận diện những điều kiện hạnh phúc đang có mặt trong giây phút hiện tại và định lực giúp ta tiếp xúc sâu sắc hơn với những điều kiện ấy. Nếu chúng ta có đủ niệm và định thì tuệ giác sẽ phát sinh. Khi đã có tuệ giác lớn chúng ta sẽ vượt thoát được những tri giác sai lầm và duy trì được tự do lâu dài. Nếu định sâu, chúng ta sẽ không còn giận, không còn thất vọng nữa và chúng ta có thể tận hưởng được từng phút giây của cuộc sống hàng ngày.

Có một số người trong chúng ta cần một liều lượng khổ đau nào đó để có thể nhận diện hạnh phúc. Khi thực sự khổ đau chúng ta mới thấy được không khổ đau là màu nhiệm. Tuy nhiên, có những người không cần khổ đau mà vẫn có khả năng nhận biết được không khổ đau là một điều kiện hạnh phúc, là một màu nhiệm của cuộc sống. Nhờ chánh niệm, chúng ta ý thức được những khổ đau đang diễn ra xung quanh chúng ta. Có những người không thể ngồi yên và an toàn như chúng ta được; một trái bom, một tên lửa có thể rơi xuống trúng họ bất cứ lúc nào. Như ở Trung Đông hay ở Iraq, họ mong ước được hòa bình, họ muốn ngưng cảnh giết chóc nhưng họ không làm được. Nhiều người trong chúng ta được sống trong một môi trường an toàn, không có những loại khổ đau như vậy, được có cơ hội ngồi như thế này, bình yên hơn, nhưng dường như chúng ta không biết trân quý.

Chánh niệm giúp chúng ta ý thức được những gì đang diễn ra quanh ta và biết trân quý những điều kiện an lạc, hạnh phúc đang có mặt ngay bây giờ và ở đây. Thực ra chúng ta không cần phải đi đâu khác để hiểu được khổ đau là gì. Chúng ta chỉ cần chánh niệm. Chúng ta có thể ở ngay nơi mình đang ở, chánh niệm sẽ giúp chúng ta tiếp xúc được với những khổ đau của thế giới và nhận diện nhiều điều kiện

hạnh phúc mà ta đang có. Chúng ta sẽ thấy an toàn, hạnh phúc, vui tươi và có đủ sức mạnh để thay đổi tình trạng xung quanh ta.

Thất vọng là điều tệ hại nhất có thể xảy ra cho con người. Khi thất vọng, chúng ta muốn tự tử hay muốn giết ai đó cho hả giận. Có rất nhiều người đã tự tử để trừng phạt người khác bởi vì họ khổ đau quá nhiều. Làm thế nào để có thể hiến tặng cho họ một giọt nước cam lộ? Làm thế nào để giọt nước cam lộ ấy có thể rơi vào trái tim họ, một trái tim đang chứa đầy hận thù và tuyệt vọng? Thực tập chánh niệm không những giúp chúng ta tiếp xúc được với những màu nhiệm của cuộc sống để nuôi dưỡng và trị liệu mà còn giúp chúng ta có khả năng tiếp xúc với khổ đau để trái tim của chúng ta tràn đầy thương yêu. Và chúng ta trở thành cánh tay của Bồ Tát Quan Thế Âm - Bồ Tát đại từ đại bi. Chúng ta luôn có khả năng làm được như Bồ Tát Quan thế Âm, mang giọt nước thanh lương đến những nơi còn nhiều khổ đau và tuyệt vọng.

Phương pháp nuôi dưỡng tập khí hạnh phúc

Dựa trên những gì chúng ta đã học về thân và tâm, tôi muốn cống hiến cho quý vị một số bài tập để nuôi lớn Niệm, Định, Tuệ. Đó là: ba định, sáu độ, xây dựng tăng thân và vô phân biệt trí. Đây là những giáo lý căn bản, là trái tim của đạo Phật và là bí quyết đưa đến hạnh phúc. Những giáo lý này tương tức nhau và nâng đỡ nhau. Nếu định lực của ta đủ mạnh, chúng ta sẽ có những khám phá mới, sẽ có tuệ giác mới. Chỉ cần có mặt một trăm phần trăm, thân và tâm hợp nhất là chúng ta có chánh niệm. Nếu tiếp tục duy trì trong trạng thái đó, chúng ta sẽ có định. Nếu định hùng hậu, chúng ta có cơ hội đập vỡ khối vô minh và đạt được hạnh phúc.

Ba định

Không

Có ba loại định khác nhau. Thứ nhất là Không, *Sunyata*. Không ở đây là một loại định mà không phải là một triết lý. “Không” không phải là một sự cố gắng để mô tả thực tại mà “Không” là một công cụ. Chúng

ta phải hiểu khái niệm “Không” một cách khéo léo để không bị kẹt vào khái niệm đó. Khái niệm về “Không” và tuệ giác về “Không” là hai khía cạnh khác nhau. Chúng ta hãy lấy ví dụ về cây nến: để thắp lên một cây nến, chúng ta cần bật một que diêm. Que diêm chỉ là một dụng cụ, một phương tiện. Nếu không có que diêm chúng ta không thể tạo ra lửa, nhưng mục đích tối hậu của chúng ta là để có lửa mà không phải có que diêm. Đức Bụt cho chúng ta khái niệm “Không” vì chúng ta phải sử dụng ngôn từ và khái niệm để truyền thông.

Sử dụng khái niệm “Không” một cách thông minh, khéo léo quý vị có thể làm phát sinh tuệ giác “Không”. Một khi ngọn lửa biểu hiện, nó sẽ đốt cháy que diêm. Một khi tuệ giác “Không” biểu hiện, nó sẽ đốt cháy khái niệm “Không”. Nếu đủ khéo léo để sử dụng khái niệm “Không”, quý vị sẽ có tuệ giác “Không” và quý vị sẽ vượt thoát được ngôn từ “Không”. Tôi hy vọng quý vị sẽ thấy được sự khác biệt giữa khái niệm và tuệ giác.

Định không phải là một học thuyết, cũng không phải là một sự cố gắng mô tả sự thật. Định là một phương tiện quyền xảo giúp chúng ta đạt đến sự thật. Giống như ngón tay chỉ mặt trăng, mặt trăng rất đẹp nhưng ngón tay không phải là mặt trăng. Nếu tôi chỉ ngón tay và nói rằng: “Này quý vị, đây là mặt trăng”, rồi quý vị nắm lấy ngón tay tôi và nói: “Ô, đây là mặt trăng!” thì quý vị sẽ không thấy được mặt trăng. Quý vị bị kẹt vào ngón tay và quý vị không thể thấy được mặt trăng. Pháp Bụt không phải là mặt trăng mà là “ngón tay chỉ mặt trăng”.

Tâm Kinh Bát Nhã nói rằng: “Sắc tức thị Không, Không tức thị sắc” nghĩa là gì? Bồ Tát Quán Tự Tại nói rằng mọi pháp đều Không và chúng ta muốn hỏi lại Ngài: “Ngài nói rằng mọi pháp đều không, nhưng con xin hỏi Ngài không là không cái gì?” Bởi vì không luôn luôn là không cái gì. Đó là một cách khéo léo để phá tan ngôn từ “Không” và đạt được tuệ giác Không. Chúng ta hãy quán chiếu về cái ly. Chúng ta đồng ý với nhau là cái ly này trống không nhưng chúng ta nên đặt câu hỏi, tuy có vẻ như vô ích nhưng lại rất quan trọng: “Không là không cái gì?” Có thể là không trà, không nước. Không,

nghĩa là không cái gì đó. Ý thức, nghĩa là ý thức về điều gì. Chánh niệm, nghĩa là chánh niệm về việc gì. Đối tượng và chủ thể luôn luôn có mặt cùng một lúc. Không thể có tâm ý mà không có đối tượng của tâm ý. Điều này rất đơn giản, rất rõ ràng. Vì vậy, chúng ta đồng ý với nhau là cái ly này không có trà nhưng chúng ta không thể nói cái ly này không có không khí. Nó chứa đầy không khí trong đó.

Khi quan sát một chiếc lá, tôi thấy chiếc lá chứa đầy mọi thứ. Tiếp xúc và quán chiếu chiếc lá bằng một dụng cụ tuyệt vời là tâm, tôi thấy được rằng khi tiếp xúc với chiếc lá tôi cũng có thể tiếp xúc được với đám mây. Đám mây có mặt trong chiếc lá. Tôi biết rất rõ là không có mây thì sẽ không có mưa và như thế cây bạch dương sẽ không thể lớn lên được. Vì vậy, khi tiếp xúc với chiếc lá, tôi tiếp xúc với những yếu tố không phải là lá. Một trong những yếu tố không phải lá là mây. Ngược lại, tôi tiếp xúc với mây, với mưa bằng cách tiếp xúc với chiếc lá. Tiếp xúc với chiếc lá, tôi biết rằng nước, mưa, mây có mặt trong chiếc lá. Tôi cũng tiếp xúc được ánh nắng mặt trời trong chiếc lá. Tôi biết rằng không có mặt trời thì không có gì có thể tồn tại được. Tôi đang tiếp xúc với mặt trời mà không bị nóng bỏng và tôi biết rằng mặt trời có mặt trong chiếc lá. Nếu tiếp tục quán chiếu tôi sẽ thấy được rằng tôi đang tiếp xúc với những chất khoáng trong lòng đất. Tôi đang tiếp xúc với thời gian, không gian. Tôi tiếp xúc với thức của riêng tôi. Chiếc lá chứa đầy cả vũ trụ - không gian, thời gian, ý thức, đất, nước, không khí và mọi thứ. Làm sao chúng ta có thể nói nó là “Không” được?

Sự thật là chiếc lá chứa đầy mọi thứ, chỉ trừ một thứ nó không chứa là một cái ngã biệt lập.

Chiếc lá không thể một mình nó có được. Chiếc lá tương tức với những thứ khác trong vũ trụ. Cái một phải nương vào cái tất cả để biểu hiện. Không có cái gì tự nó có thể tồn tại được. Vì vậy, “Không” trước hết là không có một cái ngã biệt lập. Tất cả mọi cái đều chứa đựng trong nó những cái khác. Nhìn vào chiếc lá ta thấy những yếu tố không phải là lá. Bụt chỉ được làm bằng những yếu tố không phải Bụt. Đạo Bụt chỉ được làm bằng những yếu tố không phải đạo Bụt. Và

chính tôi cũng vậy, chỉ được làm bằng những yếu tố không phải tôi, nghĩa là những yếu tố vô ngã.

Vô tướng

Định thứ hai là vô tướng, *animitta*. Vô tướng, nghĩa là không bị kẹt bởi những hình tướng bên ngoài. Đám mây mà chúng ta quan sát trên bầu trời dường như có bắt đầu, chúng ta nói đám mây sinh ra, rồi một lúc nào đó như tối nay chẳng hạn, đám mây không còn trên bầu trời nữa, có vẻ như nó đã chết đi. Từ đó chúng ta có khái niệm về sinh và diệt. Nhưng nếu tập nhìn sâu, chúng ta có thể tiếp xúc được với tính vô sinh bất diệt của đám mây. Nếu sống có chánh niệm chúng ta có thể tiếp xúc được với tính cách vô tướng của sự vật. Uống trà, chúng ta nhận ra được đám mây thân yêu của chúng ta đang có mặt trong ly trà. Đám mây có thể ở dưới hình thức của khối nước đá. Đám mây có thể ở dưới dạng tuyết trên dãy núi Pyrénées hay đám mây có thể có mặt trong cây kem mà em bé đang ăn. Nhờ tuệ giác vô tướng, chúng ta khám phá ra rằng không có gì được sinh ra mà cũng không có gì có thể chết đi, cho nên chúng ta không còn sợ hãi nữa. Hạnh phúc chân thực, hạnh phúc toàn vẹn không thể có được nếu chúng ta không có đức vô úy. Nhìn sâu và tiếp xúc với tính vô sanh bất diệt chúng ta sẽ phá tan được sự sợ hãi trong ta.

Trong chúng ta ai cũng có yếu tố vô minh nhưng đồng thời trong ta cũng có những yếu tố sáng suốt, giác ngộ. Vì vô minh nên ta đau khổ, nhờ sáng suốt nên ta có thể thành Bụt. Vì thế chúng ta có thể giải quyết được cái nhìn nhị nguyên giữa tâm và não. Thực tại có khi được diễn tả như là não, có khi như là thức. Nếu nói rằng não được sinh ra từ tâm hay tâm là tài sản nổi bật của não, điều đó không đúng. Chúng ta không nên nghĩ như thế.

Chúng ta có thể nói rằng cả tâm và não đều dựa trên nền tảng của tàng thức và nương vào nhau để biểu hiện. Không có tâm thì não không thể có được mà không có não thì tâm cũng không thể biểu hiện được. Mọi thứ đều nương vào nhau mà biểu hiện, giống như chiếc lá,

như đóa hoa. Hoa phải nương vào những yếu tố không phải hoa để biểu hiện. Tâm và não cũng thế.

Vô tác

Định thứ ba là vô tác, *apranihita*. (Có khi dịch là vô nguyện, nghĩa là không mong cầu). Không lo âu, không phiền muộn chúng ta có tự do, chúng ta có thể tận hưởng được từng phút giây của sự sống. Chúng ta không cần phải cố gắng, chỉ cần chúng ta có mặt. Hay lắm! Điều này nghe có vẻ mâu thuẫn với cách sinh hoạt thường nhật của chúng ta. Bình thường chúng ta cố gắng quá nhiều để đạt được hạnh phúc, đấu tranh để có an lạc nhưng có lẽ những cố gắng, những đấu tranh và mục đích của ta lại là những chướng ngại không cho ta đạt được hạnh phúc, nuôi dưỡng bình an. Tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm là khi ta tìm câu trả lời hay đáp án cho một vấn đề nào đó nhưng tìm hoài không ra; thế rồi chúng ta hoàn toàn buông bỏ không nghĩ tới nữa. Ngay khi chúng ta buông bỏ và thư giãn thì câu trả lời tự động đi lên, không cần cố gắng gì cả. Đó là vô tác. Chúng ta theo dõi hơi thở, uống trà, mỉm cười, đi trong chánh niệm thì tuệ giác sẽ phát sinh một cách tự nhiên. Vô tác là một sự thực tập rất màu nhiệm. Rất hay. Rất tươi mới. Các nhà khoa học cũng cần thực tập điều này. Cởi mở tâm ý, ta sẽ thấy được những khả năng ngoài sức tưởng tượng của ta. Nhiều khám phá khoa học cũng đã được dựa trên nền tảng vô tác bởi vì khi không mong cầu đạt được mục đích thì bất ngờ chúng ta lại đạt được tuệ giác mới.

Lục độ

Ba định có thể đưa đến tuệ giác. Ngoài ra, có một cách khác để làm phát sinh tuệ giác là lục độ, sáu phương pháp đem đến hạnh phúc. Độ, *paramita*, nghĩa là từ bờ bên này vượt sang bờ bên kia. Hạnh phúc đang ở bờ bên kia. Bờ này có thể là bờ sợ hãi và chúng ta có thể vượt qua bờ vô úy.

Bờ này có thể là bờ ganh tị và chúng ta có thể vượt qua bờ vô phân biệt, bờ thương yêu. Đôi khi chỉ cần một giây thôi là chúng ta có thể vượt từ bờ khổ đau sang bờ an lạc.

Bố thí

Phép thực tập đầu tiên của lục độ là bố thí, cho đi, *dana paramita*. Cho đi là một hành động rất đẹp, rất dễ thương. Khi giận ai, chúng ta có khuynh hướng trừng phạt người đó. Đó là một khuynh hướng tự nhiên. Nhưng nếu chúng ta tự mình tặng cho người ấy một món quà thì cơn giận của ta sẽ biến mất, ngay lập tức chúng ta sẽ vượt qua bờ bên kia, đó là bờ không giận hờn. Hãy thử đi! Giả sử quý vị giận người hôn phối của quý vị và biết rằng điều này sẽ lặp lại trong tương lai. Đức Bụt khuyên chúng ta hãy chuẩn bị sẵn một món quà và cất nó ở đâu đó. Lần tới khi giận người kia, quý vị đừng nói và đừng làm gì cả, lấy quà ra tặng cho người kia, quý vị sẽ không còn giận nữa.

Bụt dạy chúng ta nhiều phương pháp để đối trị cơn giận. Tặng quà là một trong những phương pháp ấy. Khi giận ai, chúng ta hãy tặng cho người đó một món quà. Chúng ta thực tập lòng bao dung và độ lượng. Chúng ta không cần phải giàu sang mới thực tập bố thí. Chúng ta cũng không cần đến siêu thị mua quà. Cách chúng ta nhìn đã là một món quà rồi. Trong đôi mắt của ta có chứa đựng từ bi. Cách chúng ta nói cũng là một món quà bởi vì những gì chúng ta nói đều có chất liệu nuôi dưỡng, ngọt ngào, giải thoát. Lá thư ta viết cũng có thể là một món quà. Chúng ta rất giàu có trong cách suy nghĩ, nói năng và hành động. Chúng ta luôn có khả năng phóng khoáng và hiến tặng. Đừng hà tiện! Chúng ta có thể cho bất cứ lúc nào, điều đó sẽ làm tăng trưởng hạnh phúc cho những người xung quanh. Thực tập *dana paramita*, bố thí, hiến tặng chúng ta càng trở nên giàu có hơn trong mỗi phút mỗi giây. Đó là hạnh nguyện đầu tiên của Bồ Tát. Tập bố thí, bao dung. Hãy nhớ là chúng ta không cần giàu có mới bố thí, hiến tặng.

Trì giới

Phép thực tập thứ hai là trì giới, *shilaparamita*. Thực tập giới cũng là một sự hiến tặng, hiến tặng cho ta và cho những người ta thương. Hành trì giới luật, chúng ta sẽ bảo hộ và làm đẹp cho chính mình, đời sống của chúng ta sẽ hiền thiện, an lành. Điều đó sẽ làm tăng trưởng hạnh phúc của người khác. Bằng cách trì giới chúng ta sẽ được năng

lượng của Bụt, Pháp, Tăng bảo hộ, chúng ta sẽ không gây lỗi lầm, không gây khổ đau cho bản thân và cho những người xung quanh. Vì vậy, thực tập giới đã là một sự hiến tặng rồi. Thực tập năm giới đem lại cho chúng ta tính trung thực, lương thiện và từ bi.

Giới thứ nhất là bảo vệ sự sống của mọi người, mọi loài, ngăn chặn chiến tranh và những tình trạng phá hoại; giới thứ hai là thực tập tâm bố thí, bao dung, biết chia sẻ thì giờ và năng lực của ta với những kẻ thiếu thốn; giới thứ ba là ngăn ngừa hành động dâm dục, sống có trách nhiệm với những người ta thương, không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của ta; giới thứ tư là thực tập chánh niệm, ái ngữ và lắng nghe sâu; giới thứ năm là ăn uống và tiêu thụ có chánh niệm.

Thực hành giới, hành giả sẽ có một nguồn năng lượng hùng hậu để bảo vệ chính mình, nuôi lớn tự do và vô úy. Thực tập năm giới, chúng ta không còn sợ hãi nữa bởi vì giới thể của chúng ta thanh tịnh. Chúng ta không còn lo sợ bất cứ điều gì. Đây là tặng phẩm cho toàn xã hội mà không phải chỉ dành cho người ta thương. Bồ Tát là người luôn được giới luật bảo hộ và có thể hiến tặng rất nhiều cho người khác qua sự hành trì giới luật của mình.

Nhẫn nhục

Phép thực tập thứ ba để qua bờ bên kia là nhẫn nhục, *kshanti paramita*, phép thực tập này giúp cho trái tim ta luôn luôn sâu rộng. Làm thế nào để trái tim ta lớn lên mỗi ngày để ta có thể ôm ấp được tất cả mọi người mọi loài? Bụt đã đưa ra một ví dụ rất hay: giả sử chúng ta có một bát nước, nếu có người cho vào bát nước một nắm muối thì bát nước sẽ rất mặn và chúng ta không thể uống được. Nhưng giả sử người đó bỏ nắm muối vào một dòng sông trong xanh thì nước trong dòng sông ấy không hề mặn đi chút nào và ta vẫn có thể uống được vì sông sâu và rộng, nước sông lại bao la.

Vì trái tim chúng ta nhỏ hẹp nên chúng ta khổ đau nhiều. Nếu trái tim của chúng ta rộng lớn thì dù cùng một việc xảy ra cũng không làm cho chúng ta đau khổ. Vì vậy, bí quyết để có hạnh phúc là làm thế nào

để trái tim ta lớn lên. Nếu trái tim ta nhỏ bé, ta sẽ không có khả năng chấp nhận và tha thứ những lỗi lầm của người kia. Nhưng khi trái tim ta rộng lớn, ta có nhiều hiểu biết và thương yêu thì ta có thể ôm ấp được người kia.

Chúng ta khổ đau vì trái tim ta nhỏ hẹp. Ta yêu cầu người kia phải thay đổi để ta chấp nhận. Nhưng khi trái tim ta rộng lớn hơn thì ta không còn đặt để một điều kiện nào nữa, chúng ta chấp nhận họ như họ đang là và cho họ có cơ hội để chuyển hóa. Bí quyết là làm thế nào để nuôi lớn trái tim ta. Thực tập hiểu biết giúp cho nguồn năng lượng từ bi phát khởi. Sở dĩ chúng ta khổ đau vì chúng ta không đủ từ bi. Khi chúng ta có nhiều từ bi thì khổ đau không còn. Chúng ta cũng gặp mẫu người đó, tình huống đó nhưng ta không khổ đau vì tình thương của ta đã sâu lớn hơn nhiều.

Nhẫn nhục, *kshanti paramita*, giúp cho trái tim ta lớn rộng, giúp ta nuôi lớn khả năng ôm ấp mọi người, mọi loài mà không loại trừ bất cứ ai. Trong tình thương chân thực, chúng ta không còn phân biệt nữa. Dù người đó da màu hay da trắng, dù người đó thuộc tôn giáo hay đảng phái chính trị nào đi nữa ta cũng đều chấp nhận tất cả mà không kỳ thị. Nhẫn nhục, bao dung ở đây có nghĩa là vô phân biệt. Thực tập nhẫn nhục được hiểu như là thực tập kiên trì, chịu đựng (endurance). Tuy nhiên, từ kiên trì, chịu đựng có thể bị hiểu lầm vì khi kiên trì chịu đựng, có thể chúng ta khổ đau. Dù sao đi nữa, nếu trái tim chúng ta rộng lớn thì chúng ta sẽ không còn khổ đau. Hãy tưởng tượng chúng ta có một thùng muối và ta đổ thùng muối đó xuống dòng sông, dòng sông không khổ đau bởi vì dòng sông quá bao la. Nếu người ta tiếp tục múc nước nấu ăn và uống, nước vẫn ngon ngọt. Cho nên, chúng ta đau khổ là vì trái tim ta còn nhỏ bé, trong khi Bồ Tát thì luôn luôn hạnh phúc và có thể tiếp tục cười được. Thực tập nhẫn nhục ba la mật, chúng ta không cần phải đè nén hay cố gắng gì cả bởi vì đè nén hay cố gắng chịu đựng có thể rất nguy hiểm. Nếu trái tim ta bé nhỏ mà ta cố gắng quá nhiều thì trái tim ta có thể bị tan vỡ. Thực tập nhẫn nhục, bao dung, cốt là làm sao cho trái tim ta ngày càng lớn hơn. Muốn được như vậy chúng ta phải tập hiểu, tập thương.

Tinh tấn

Phép thực tập thứ tư là tinh tấn, *viryaparamita*. Khi nghiên cứu và học hỏi về các thức trong đạo Bụt, chúng ta nên hiểu nghĩa tinh tấn dưới dạng tàng thức và hạt giống. Trong tàng thức của chúng ta, có những hạt giống khổ đau và hạnh phúc, thiện và bất thiện. Thực tập tinh tấn là tưới tắm những hạt giống hiền thiện trong ta. Đó gọi là tứ chánh cần. Trước hết chúng ta cần tổ chức đời sống, môi trường như thế nào để những hạt giống xấu không có cơ hội biểu hiện, chẳng hạn như không tưới tắm những hạt giống bạo động, giận hờn, tuyệt vọng trong ta. Có những người trong chúng ta sống trong môi trường mà những hạt giống tiêu cực bị tưới tắm mỗi ngày. Đó là không tinh tấn. Chúng ta phải quyết tâm, phải sử dụng sự tự do của mình để tổ chức đời sống của chúng ta, kể cả cách tiêu thụ. Chúng ta biết rất rõ là trong ta có hạt giống của tuyệt vọng, hận thù, bạo động và sợ hãi. Nếu chúng ta để cho chúng bị tưới tắm và biểu hiện thì chúng ta sẽ sống không lành mạnh. Ngược lại nếu chúng ta sống trong một đạo tràng có thực tập thì những điều chúng ta nghe thấy sẽ giúp chúng ta tiếp xúc được với những khía cạnh tích cực của cuộc sống. Như vậy, những hạt giống tiêu cực ít có cơ hội để lớn lên. Chúng ta phải pháp đàm với nhau, làm thế nào để tạo ra một môi trường tốt, một cách sống lành mạnh giúp chúng ta ngăn ngừa những hạt giống tiêu cực, không để chúng bị tưới tắm và biểu hiện.

Kế tiếp, nếu lỡ những hạt giống tiêu cực đã bị tưới tắm và biểu hiện, chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải đưa chúng trở về lại hình thức hạt giống càng sớm càng tốt. Có nhiều cách để làm việc đó. Giả sử chúng ta thực tập “như lý tác ý” (*yoniso manaskara*), chúng ta chú ý vào đối tượng khác của thức, chú ý vào những gì đẹp hơn, an lành và thú vị hơn. Khi chúng ta tiếp xúc với những điều tốt thì những tâm hành bất thiện sẽ trở về nguồn gốc hạt giống. Một trong những phương pháp Bụt dạy là thay chốt. Ngày xưa, người thợ mộc đã sử dụng cái chốt gỗ để nối hai thanh gỗ lại với nhau, ông ta đục một cái lỗ trên hai thanh gỗ và đóng cái chốt vào cái lỗ đó để nối chặt hai thanh gỗ lại. Nếu cái chốt đó bị hư, chúng ta có thể thay một cái chốt khác bằng cách đóng một cái chốt mới vào cùng lỗ đó. Cái chốt mới sẽ

đẩy chốt cũ ra và thay vào lỗ đó. Cách thức thay đổi tâm hành cũng thế. Nếu lỗ tâm hành giận của chúng ta bị tưới tẩm và biểu hiện trên ý thức làm cho ta khổ đau thì ta hãy thử mời một tâm hành khác lên thay thế. Vào thời đại chúng ta, thay vì dùng từ thay chốt tôi dùng từ thay CD. Nếu CD ta đang nghe không hay thì ta tắt máy và thay vào đó một CD khác. Chúng ta có nhiều CD hay dưới tầng thức để chọn lựa. Cho nên, phương pháp thứ hai của tứ chánh cần là thay CD, bởi vì nếu ta cứ để cho cái CD trước ở lại hoạt động, nó sẽ tiếp tục tưới tẩm những điều tiêu cực trong ta và những điều tiêu cực này sẽ hiện hành trở lại. Vì vậy, tinh tấn thứ hai là khi những tâm hành tiêu cực biểu hiện, ta phải đưa chúng trở về dưới hình thức hạt giống càng nhanh càng tốt.

Phương pháp thứ ba là tưới tẩm những hạt giống hiền thiện tốt đẹp trong tầng thức, giúp chúng có cơ hội biểu hiện, như hạt giống từ bi, thương yêu, hy vọng, hỷ lạc... vốn có đầy đủ trong ta. Do vậy, chúng ta phải tổ chức đời sống hằng ngày của mình, thực tập như thế nào để những hạt giống tích cực được tưới tẩm vài lần trong ngày và có thể biểu hiện. Chúng ta có thể thực tập một mình, thực tập với vợ hay chồng mình hay với tăng thân mình, giúp nhau tưới tẩm những hạt giống hiền thiện để chúng có thể biểu hiện lên màn hình ý thức. Khi những hạt giống hiền thiện biểu hiện thì hỷ lạc, tự do và hạnh phúc có mặt.

Phương pháp thứ tư là giữ cho những hạt giống tích cực được biểu hiện càng lâu càng tốt. Khi có những vị khách quý đến thăm, chúng ta mời họ ở lại với mình thật lâu bởi vì họ mang đến cho ta nhiều niềm vui. Cũng vậy chúng ta phải duy trì lâu bền những biểu hiện tích cực trong ta. Chúng càng ở lại lâu với chúng ta thì chúng ta càng có thêm nhiều cơ hội để những hạt giống này phát triển dưới tầng thức. Một khi chúng biểu hiện, chúng đóng vai trò của những cơn mưa tưới tẩm những hạt giống cùng loại ở dưới tầng thức để rồi chúng tiếp tục lớn lên và lớn lên. Cũng giống như khi xem chương trình bạo động trên ti vi thì hạt giống bạo động trong ta cũng tiếp tục lớn lên. Nếu chúng ta tiếp tục nghe pháp thoại thì những hạt giống hiền thiện, hiểu biết, tự

do trong ta tiếp tục được tưới tắm. Vì vậy, tinh tấn phải được hiểu dưới ánh sáng của duy thức.

Thiền định

Phép thực tập thứ năm là thiền định, *dhyana paramita*. Thiền định nghĩa là chế tác năng lượng chánh niệm và duy trì định lực. Khi có chánh niệm, chúng ta có thể tiếp xúc được với những màu nhiệm của cuộc sống để nuôi dưỡng và trị liệu. Thiền định giúp ta tiếp xúc với sự vật một cách sâu sắc để khám phá ra tự tính vô thường, vô ngã và tương tức. Có nhiều loại định: Định vô thường, định vô ngã, định không và định tương tức.

Trí tuệ

Độ thứ sáu là trí tuệ, *Prajna paramita*, vượt qua bờ bên kia. Chúng ta thực tập vun trồng chánh niệm, vun trồng định lực, vun trồng hiểu biết; và trí tuệ là hoa trái của sự vun trồng ấy. Trí tuệ vừa là hoa trái vừa là phương tiện để đạt đến giải thoát, giải thoát được tìm thấy ở bờ bên kia. Tuy nhiên, vấn đề để đến được bờ bên kia không phải là thời gian hay không gian mà là tuệ giác, là chứng ngộ. Buông bỏ bờ vô minh, mê muội, vương mắc, tri giác sai lầm là chúng ta tiếp xúc được với bến bờ tự do, hạnh phúc ngay lập tức mà không cần phải đợi thời gian.

Khi chúng ta sống sâu sắc mỗi phút giây trong niệm, định thì sự hiểu biết và tuệ giác của ta sẽ lớn lên. Chính hiểu biết mang đến cho ta từ bi, giúp ta vượt thoát được những phiền não như sợ hãi, giận hờn. Vì thế một vị Bồ Tát phải sống như thế nào để sáu yếu tố của sự thực tập này lớn lên mỗi ngày. Từ bờ khổ đau, sợ hãi, Bồ Tát có thể vượt qua bờ an lạc, vô úy một cách rất nhanh chóng. Bởi vì quý Ngài có một công cụ hùng hậu để làm chuyện đó.

Cùng sống trong một tăng thân, mỗi người chúng ta đều có khả năng chế tác niềm vui và có bốn phận vun trồng chánh niệm. Thân tâm chúng ta là một khu vườn. Khi lạy các vị Bụt và Bồ Tát, chúng ta tiếp xúc được với Bụt và Bồ Tát trong ta. Chúng ta nên biết rằng Bồ Tát

Đại Bi Quan Thế Âm không phải là một thực thể ngoài ta. Vì vậy chúng ta có khả năng nuôi lớn từ bi trong ta.

Tìm bạn lành

Một cách khác giúp ta có tập khí hạnh phúc là quan hệ với những người hiền thiện. Trong Kinh Phước Đức, Bụt có dạy:

*“Lánh xa kẻ xấu ác
Được thân cận người hiền
Tôn kính bậc đáng kính
Là phước đức lớn nhất.”*

Có hai loại trí tuệ: căn bản trí và hậu đắc trí. Đức Bụt có nói đến một loại trí tuệ như tâm chói sáng. Khi tâm chói sáng không hoạt động là do có những phiền não trấn ngự trong ta. Nếu chúng ta lấy những phiền não ấy đi thì tâm chúng ta hoạt động như một tấm gương, thật trong thật sáng. Khi tà thức hoàn toàn được chuyển hóa, nó trở thành Đại viên cảnh trí. Đó là vô phân biệt trí (direct, non discursive wisdom) hay còn gọi là căn bản trí (root wisdom). Trí này hoạt động khi chúng ta lấy đi những phiền não như sợ hãi, vô minh, giận dữ và tham lam ra khỏi ta.

Khi học hỏi, nghiên cứu, phân tích, chúng ta dùng một loại trí khác gọi là hậu đắc trí (later- acquired wisdom). Đây là loại trí tuệ mà các nhà triết học, khoa học thường dùng để phân tích, lý luận và suy diễn. Thế nhưng bẩm sinh trong ta cũng có một loại trí tuệ có thể ôm ấp và hiểu thấu thực tại một cách trực tiếp mà không cần phải so sánh, phân biệt.

Chung quanh chúng ta cũng có những người đang nuôi dưỡng tuệ giác này, đang chuyển hóa những vô minh, sợ hãi, giận hờn để Đại viên cảnh trí được hiển lộ. Nếu cả hàng trăm người chung quanh ta cùng làm chuyện đó thì sẽ tạo ra một nguồn năng lượng tập thể rất hùng hậu.

Năng lượng tập thể này gọi là tăng thân. Tăng thân là một đoàn thể hòa hợp. Nếu không có hòa hợp, không có hạnh phúc, không có tình

huynh đệ thì tăng thân đó không phải là một tăng thân đích thực. Khi tình thương chân thực và sự hòa hợp có mặt thì tăng thân trở thành một cơ thể sinh động và ta không còn là một cá nhân riêng lẻ nữa, mỗi chúng ta là một tế bào của tăng thân. Khi ba trăm, năm trăm, hay một ngàn người cùng nghe chuông thì năng lượng chánh niệm hùng hậu của tập thể sẽ đi vào cơ thể và tâm thức của mỗi người.

Muốn xây dựng một tăng thân thực thụ, chúng ta phải biết thực tập thương yêu theo phương pháp Bụt dạy. Trong truyền thống đạo Bụt, chữ “yêu thương” được dịch là tình huynh đệ hay tình bạn, *maitri*. Chúng ta dịch *maitri* là “Tù”. *Maitri* xuất phát từ chữ *mitra*, nghĩa là bạn. Trong một đoàn thể xuất gia, chúng ta sống với nhau như anh chị em một nhà. Khi thương nhau, chúng ta không phải là sở hữu của nhau, người này không phải là đối tượng tiêu thụ của người kia. Tình thương có chất liệu *maitri* (tù) bên trong là tình thương có khả năng hiến tặng tình bạn và hạnh phúc cho người khác.

Một yếu tố khác của tình thương chân thực là “Bi”, *karuna*. Bi là một loại năng lượng giúp lấy đi những nỗi khổ, niềm đau trong người kia. Cùng thực tập với nhau trong một tăng thân, chúng ta rất hùng mạnh và chúng ta sẽ không trở thành nạn nhân của tuyệt vọng. Chúng ta sống với nhau như thế nào để mỗi người có thể là một nhân tố tích cực làm thay đổi xã hội, xoa dịu niềm đau nỗi khổ của kẻ khác và mang đến cho họ niềm tin yêu hy vọng. Khi có tăng thân trong tâm thì đi đâu chúng ta cũng mang theo tăng thân, bất cứ những gì ta nói sẽ là những gì tăng thân nói để mang đến sự an ủi, vỗ về và hy vọng, đồng thời làm vơi bớt khổ đau cho những người chung quanh.

Tôi luôn cảm thấy mâu nhiệm khi được ngồi với tăng thân thực tập hơi thở. Chừng đó thôi cũng đủ mang đến cho tôi hạnh phúc rồi. Thở vào tôi ý thức là tăng thân đang ngồi với tôi, chung quanh tôi. Gia đình quý vị cũng là một tăng thân nho nhỏ. Có thể gia đình quý vị có hai, ba hay bốn người, nhưng nếu khéo léo, quý vị cũng có thể biến gia đình thành một tăng thân. Nếu biết thực tập, quý vị có thể xây dựng một tăng thân xinh đẹp và quý vị có khả năng sống trong một đoàn thể gồm một trăm, hai trăm hay ba trăm người. Biết thực tập thì

ba trăm người cũng có thể sống hòa hợp với nhau, có hạnh phúc, có tình huynh đệ. Còn nếu không thực tập thì dù chỉ có hai hay ba người cũng có thể tạo thành địa ngục. Dựng tăng là một sự nghiệp rất cao đẹp. Mỗi thành viên trong tăng thân là một hành giả. Người đó biết cách chế tác an lạc cho mình và biết cách giúp người khác chế tác an lạc.

Tìm đến một đoàn thể thực tập hết lòng là điều rất quan trọng cho hạnh phúc của chúng ta. Những pháp môn thực tập sẽ đem ngày đi vào tăng thức ta, giúp tưới tẩm những hạt giống tốt trong tăng thức bởi vì tăng thức của chúng ta vừa mang tính riêng vừa mang tính chung. Chúng ta luôn nhận vào những thứ từ tâm thức cộng đồng. Khi tiếp nhận những thứ tích cực từ tâm thức cộng đồng thì hạt giống vô phân biệt, thương yêu, hỷ lạc trong ta sẽ được tưới tẩm. Một trong những cách hiệu quả nhất để chuyển hóa thức mặt na - thức chứa nhiều vướng mắc và vô minh - là có mặt trong một tâm thức cộng đồng tích cực.

Bốn yếu tố thương yêu

Khi chung quanh chúng ta có những người đang đi chánh niệm thì chúng ta cũng dễ dàng bước được những bước chân chánh niệm. Chúng ta để cho năng lượng chung của tăng thân ôm ấp và chuyển hóa. Sống trong tăng thân, chúng ta không còn là một thực thể riêng biệt nữa. Chúng ta không chỉ là những cá nhân riêng lẻ mà chúng ta trở thành một tế bào của tăng thân. Chúng ta và tăng thân có cùng chung một sự hòa điệu.

Thực tập trong một tăng thân với những người có nhiều kinh nghiệm thâm sâu là một điều rất may mắn và mẫu nhiệm, bởi vì khi nhìn thấy họ, tiếp xúc với họ, chúng ta có thêm nguồn cảm hứng muốn làm như họ. Có một số người trong chúng ta sống rất đơn giản, không cần tiêu thụ nhiều, ăn uống đơn giản, nhà cửa và phương tiện đi lại cũng đơn sơ nhưng những người này có hạnh phúc thật sự. Hạnh phúc của họ rất thâm sâu. Họ có đủ tự do, đủ hạnh phúc, đủ niềm vui bởi vì cuộc sống của họ có ý nghĩa. Mỗi ngày họ đều có thể làm bất cứ điều gì vì

lợi ích của người khác, của anh, của chị, của em họ. Niềm vui và hạnh phúc là điều ta có thể đạt được mà không cần phải có nhiều tiền tài, danh vọng và quyền hành, sống chánh niệm, xây dựng tình huynh đệ, làm nơi nương tựa cho người khác, chừng đó đã mang lại cho chúng ta nhiều niềm vui và hạnh phúc rồi.

Khi chúng ta ý thức về một điều gì và chánh niệm hoàn toàn có mặt thì chúng ta có khả năng nhìn sâu vào đối tượng nhận thức và chúng ta tiếp xúc được với bản tánh vô ngã, tương tức, tương duyên của vạn pháp. Trong khi quán chiếu như vậy thì yếu tố tuệ giác được chuyển đến tầng thức. Đó là cơn mưa tuệ sẽ nuôi dưỡng những hạt giống trí tuệ, từ bi trong ta đồng thời làm yếu đi những hạt giống mặc cảm, tự ái và vô minh.

Trong nhiều quyển sách dạy về nghệ thuật sống, người ta nói tự ái là nền tảng của hạnh phúc. Thế nhưng trong đạo Phật, tự ái là một sự phân biệt: “Đây là tôi và kia không phải là tôi. Tôi chỉ chăm sóc tôi thôi. Tôi không cần chăm sóc những yếu tố không phải là tôi.” Khi có chánh niệm can thiệp vào ý thức thì trí tuệ phát khởi và sẽ được chuyển vào tầng thức. Tuy nhiên, trí tuệ này đã có sẵn trong tầng thức rồi. Chúng ta chỉ cần tưới tắm và cho phép nó biểu hiện. Đó là “vô phân biệt trí”, phát sinh từ tuệ giác tương tức, vô ngã. Chính *vô phân biệt trí* sẽ làm các quyết định dưới tầng thức và sẽ thay thế cho *tu lượng* (mentation). Nhờ thực tập mà sự phân biệt sẽ được chuyển hóa từ từ để trở thành vô phân biệt trí. Khi vô phân biệt trí có mặt thì những hình ảnh hão huyền mà thức mặt na cất giữ sẽ tan rã, không còn phân biệt hay vướng mắc nữa và tình thương trở nên vô lượng.

Bốn yếu tố của tình thương chân thật là matri (từ), karuna (bi), mudita (hỷ) và upeksha (xả). Xả nghĩa là vô phân biệt. Tình thương vô phân biệt là tình thương của Phật, còn tình thương phân biệt là tình thương tạo ra khổ đau cho ta và cho người khác. Nuôi lớn upeksha, sự vô phân biệt, thì tình thương của chúng ta sẽ trở thành tình thương chân thực, tình thương của Phật. Khi chúng ta thực tập thì sự phân biệt, *tu lượng* sẽ được chuyển hóa dần dần cho đến khi được thay thế hoàn toàn bởi vô phân biệt trí, *nirvikalpajnana*. Khi đó người thương của ta

sẽ trở thành người thương đích thực, chúng ta không đánh mất người thương của mình. Chúng ta thay thế người thương không thật thành người thương chân thật. Và người thương chân thật luôn luôn có phẩm chất của vô phân biệt trí bởi vì người thương chân thật có tuệ giác. Người đó biết rằng ngã được làm bằng những yếu tố vô ngã và để chăm sóc cho cái ngã chúng ta phải chăm sóc những yếu tố vô ngã. Vì vậy, thay vì nói tự ái là tinh yếu của hạnh phúc chúng ta có thể nói vô ngã là chìa khóa mở ra cánh cửa hạnh phúc. Đó là vai trò của sự thực tập.

Chương 08: Đi bằng chân của Bụt

Lần đầu tiên đi Ấn Độ tôi có cơ hội leo lên núi Thửu (Gridhrakuta), ngọn núi này nằm ngoài Rajagrha, thủ đô của Magadha vào thời Bụt. Đây là ngọn núi mà Bụt thường lên ngồi ngắm mặt trời lặn. Ngồi chơi trên núi Thửu làm tôi nhớ lại câu chuyện: Một ngày nọ, trước khi thành đạo, Siddhartha đi vào thành khát thực. Lúc ấy vua Bimbisara đang ngồi trên kiệu xe và thấy một ông thầy tu đang đi rất đẹp, tướng mạo rất trang nghiêm, thanh thoát. Hình ảnh Siddhartha đang đi giữa thủ đô đã đánh động tâm thức vua, làm cho vua có một ấn tượng sâu sắc. Tuy nhiên, vì lịch sự, vua đã không chặn đường Siddhartha để hỏi, nhưng sau khi về cung, vua ra lệnh binh lính tìm cho ra ông thầy tu ấy là ai.

Vài ngày sau, đội cận vệ đã tìm ra Siddhartha và nơi ở của Ngài. Thế là vua Bimbisara đi đến đó. Vua dừng kiệu ở chân núi và đi bộ lên để gặp Siddhartha. Trong khi trò chuyện, vua Bimbisara thỉnh cầu: “Xin Ngài chấp nhận làm thầy của trăm. Sự có mặt của Ngài trong vương quốc sẽ làm cho vương quốc xinh đẹp. Trăm sẽ chia giang sơn của trăm ra làm hai và dâng tặng Ngài một nửa.”

Siddhartha mỉm cười: “Ồ, cha tôi cũng muốn truyền ngôi cho tôi nhưng tôi đã không nhận, làm sao tôi có thể nhận nửa giang sơn của Ngài? Mục đích của tôi là thực tập để đạt đến tự do lớn và có cơ hội tiếp xúc, độ đời. Bây giờ tôi không thể làm thầy của một quốc gia bởi vì tôi chưa chứng ngộ hoàn toàn, tuy nhiên tôi hứa là sau khi chứng ngộ, tôi sẽ trở về giúp Ngài.” Sau đó Siddhartha quyết định rời ngọn núi này vì Ngài hiểu rằng một khi người ta đã biết Ngài ở đó thì họ sẽ tìm tới, và như vậy sẽ ảnh hưởng đến công phu tu tập của Ngài. Sáng hôm sau Ngài rời thành phố Rajagrha và đến một khu rừng khác nằm ở phía Bắc để tiếp tục thực tập, tiếp tục cuộc hành trình đi về giải thoát.

Sau một năm giác ngộ Bụt nhớ lại lời hứa của mình với vua Bimbisara, Ngài trở về thành phố Rajagraha thăm vua và chia sẻ tuệ

giác của mình với vua. Bây giờ Ngài không đi một mình nữa mà theo Ngài có hơn một ngàn vị khất sĩ. Bụt là một người dụng tăng rất tài ba và nhanh chóng, mới đó mà Ngài đã có hơn một ngàn hai trăm năm mươi đệ tử.

Bụt chăm sóc dạy dỗ quý thầy thực tập chánh niệm trước khi đưa quý thầy vào thành Rajagrha. Bụt dạy quý thầy cách đi, đứng, nằm, ngồi và khất thực. Cố nhiên, dạy dỗ cho hơn một ngàn thầy đi đứng trong chánh niệm thật không phải là chuyện đơn giản. Sau khi được dạy dỗ đàng hoàng, quý thầy trở về Rajagrha, cư trú trong một khu rừng cọ. Những cây cọ tuy còn nhỏ nhưng khu rừng rất xinh đẹp. Cả ngàn vị khất sĩ được chia thành từng nhóm hai mươi, ba mươi người đi vào thành Rajagrha để khất thực. Lần đầu tiên thấy từng đoàn khất sĩ đi khất thực trong chánh niệm, trang nghiêm, thanh thoát và tươi vui, dân chúng rất có ấn tượng. Tin Siddhartha trở lại đã sớm đến tai vua. Vua đưa nhiều bạn bè, cận thần, những người trong gia đình đến rừng cọ thăm Bụt. Bụt đã nói cho họ nghe một thời pháp rất hay và hứa sẽ vào cung thăm vua.

Vua mất hai tuần lễ để chuẩn bị đón tiếp tăng đoàn. Hôm ấy tất cả mọi người trong thành đều biết vua tiếp đón các vị khất sĩ nên cả hàng ngàn người đổ xô ra đường để chào đón. Đường phố tắc nghẽn người qua lại và đã có lúc tăng đoàn không thể bước đi được. Lúc ấy có một thanh niên ca sĩ trẻ xuất hiện giữa đám đông hát những bài hát rất hay đồ tán dương Bụt, Pháp và Tăng. Cảnh tượng rất đẹp, trông giống một ngày lễ hội.

Vào thời xưa, các nhà vua luôn chú trọng đến những bậc quốc sư, làm thầy tinh thần cho vương quốc. Họ thường mời những bậc minh sư vào cung để giúp làm đẹp, làm lành cho vương quốc của họ. Vì vậy vua Bimbisara tìm mọi cách để giữ Bụt ở lại.

Vua muốn có Bụt và tăng đoàn trong vương quốc. Đây cũng là sách lược chung của các nhà chính trị. Việc đầu tiên vua làm là cúng dường cho Bụt và tăng đoàn rừng tre ở ngoại ô thành phố. Rừng tre rộng lớn đủ cho Bụt và một ngàn hai trăm năm mươi vị khất sĩ cư trú.

Vua cũng cúng dường cho Bụt dãy núi Linh Thứu, Gridhrakata. Trong những năm đầu Bụt ở đây, con đường duy nhất lên núi là một con đường thiên nhiên, hai bên đường toàn là những cây cỏ. Sau đó vua Bimbisara đã cho xây lại con đường bằng đá. Con đường đá đó ngày nay vẫn còn. Nếu đến Rajagrha (tên mới là Rajgir), quý vị có thể leo núi bằng con đường này. Quý vị cũng có thể đến thăm rừng tre, nhiều loại tre xưa cổ ở đây cũng đã được chính phủ khôi phục lại.

Vua Bimbisara đến thăm Bụt rất thường xuyên. Vua luôn dừng xe dưới chân núi để đi bộ lên dù mất khá nhiều thời gian. Không biết vua có biết đi thiền hành không. Lần đầu tiên leo núi Thứu, đi theo tôi có mấy người bạn, trong đó có cả Maha Ghosananda. Tôi đi trong chánh niệm và tận hưởng từng bước chân của mình. Tôi ý thức rằng đây là con đường mà ngày xưa Bụt đã đi qua. Ngài đã leo lên leo xuống con đường này cả hàng ngàn lần. Ngày nào Ngài cũng đi qua con đường ấy. Vì vậy chúng tôi rất chánh niệm khi đi trên con đường này bởi vì chúng tôi ý thức rằng dấu chân của Bụt vẫn còn đó. Chúng tôi leo được hai mươi bước thì dừng lại, ngồi xuống theo dõi hơi thở và ngắm nhìn cảnh vật chung quanh. Sau đó đứng lên đi tiếp hai mươi bước nữa. Vì có một số người đi theo nên mỗi khi dừng lại tôi nói một bài pháp thoại ba phút. Nhờ đi như thế, nên khi lên đến đỉnh núi chúng tôi không hề mệt mỏi chút nào. Chúng tôi cảm được năng lượng rất hùng hậu của Bụt vẫn còn đó trong khi đi con đường này và khi ngồi trên đỉnh núi Linh Thứu. Hôm đó chúng tôi ngồi trên đỉnh núi ngắm mặt trời lặn. Tôi ý thức là Bụt đã từng ngồi như thế nhiều lần và Ngài cũng ngắm mặt trời huy hoàng đang lặn. Tôi đã dùng con mắt của Bụt để ngắm. Mắt Bụt trở thành mắt tôi và chúng tôi cùng ngắm mặt trời huy hoàng đang lặn.

Nếu có cơ hội đến đó, quý vị nên đi vào sáng sớm, có thể là đi lúc bốn giờ. Quý vị có thể thuê cảnh sát đi theo để được an toàn, bởi vì lúc đó trời còn tối có thể có những người không tốt sẽ lấy cắp đồ của quý vị. Người cảnh sát này không cần mang theo gì cả, dù là cây gậy. Vũ khí của ông ta là đôi mắt, bởi vì ông ta biết hết mọi người trong làng. Nếu ông ta nhận ra tên trộm thì tên trộm sẽ bị vào tù. Chúng ta phải trả cho ông ta một ít tiền và ông sẽ ở lại với chúng ta suốt ngày. Sau khi

mặt trời lặn, chúng ta xuống núi. Có cảnh sát, chúng ta có thể xuống núi an toàn.

Tưởng tượng cả ngày leo núi và ngồi chơi trên đỉnh núi, quý vị có thể ngồi thiền, đi thiền, ăn cơm chánh niệm trên đó. Ở đó không có nhà vệ sinh vì vậy quý vị phải đi thiên nhiên. Lần đầu tiên dùng nhà vệ sinh trên đó tôi ý thức rằng hồi xưa Bụt cũng đã từng làm như thế.

Năng lượng chánh niệm

Chúng ta có thể đi bằng đôi chân của Bụt. Một khi chúng ta có sức mạnh của năng lượng chánh niệm thì chân của ta sẽ trở thành chân Bụt. Chúng ta không thể nói: “Tôi không thể đi bằng chân Bụt bởi vì tôi không có đôi chân ấy.” Điều đó không đúng. Chân của ta là chân của Bụt nếu chúng ta thật sự muốn dùng nó. Điều đó tùy thuộc nơi mỗi chúng ta. Nếu chúng ta đưa năng lượng chánh niệm vào đôi chân của mình thì chân ta trở thành chân Bụt và ta có thể đi cho Bụt. Đây không phải là niềm tin mù quáng mà là tuệ giác. Nếu chúng ta sống bằng năng lượng chánh niệm thì chúng ta đang hành động như Bụt, chúng ta nói như Bụt nói, nghĩ như Bụt nghĩ, làm như Bụt làm. Đó là Phật tánh. Đây không phải lý thuyết mà là điều chúng ta có thể kinh nghiệm được.

Ngồi cho an, đi cho lạc là sự thực tập rất căn bản của làng Mai. Chúng ta tập ngồi như thế nào để trong suốt thời gian ngồi ta có bình yên. Chúng ta học đi như thế nào để trong khi đi ta có an lạc. Chúng ta nhờ chánh niệm và chánh định của ta để làm điều đó. Trong khi đi, khi ngồi chúng ta cũng được thừa hưởng năng lượng chung của tăng thân. Nếu chúng ta thành công được một lần thì lần khác và nhiều lần khác nữa chúng ta cũng có thể thành công. Chúng ta phải quyết tâm thành công trong sự thực tập này.

Trong khi đi thiền, nếu chúng ta bị kẹt vào một ý tưởng nào đó, chẳng hạn như nghĩ về những điều ta phải làm khi về, là chúng ta đã đánh mất buổi đi thiền. Chúng ta đánh mất một cơ hội. Chúng ta đang đi với tăng thân nhưng chúng ta không có mặt với tăng thân. Chúng ta

không thể thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại. Vì vậy chúng ta không bước được những bước chân an lạc, hạnh phúc. Hoặc, chúng ta đang lo lắng về một điều gì đó hay đang giận dữ một ai đó thì chúng ta cũng không thể bước được những bước chân an lạc và như thế là chúng ta đánh mất mọi thứ.

Chúng ta biết rằng trong khi đi, có thể chúng ta không có tự do. Vì thế, đi là sự thực tập để đạt được tự do. Chúng ta phải đi như một con người tự do. Tự do có khả năng mang đến cho ta hạnh phúc, an lạc. Chúng ta phải đầu tư một trăm phần trăm vào mỗi bước chân của mình để đạt được tự do. Nếu trong khi đi mà chúng ta bị kẹt vào những tâm hành giận dữ, lo lắng hay suy nghĩ miên man về những chuyện quá khứ, tương lai hoặc về một nơi nào khác tức là ta không có tự do. Chúng ta không thật sự đi với tăng thân bởi vì chúng ta đang ở một nơi khác. Như vậy là chúng ta đang lãng phí thời gian của mình. Thở vào chúng ta ý thức: “Tôi thật sự không có mặt ở đây và sau này tôi sẽ tiếc nuối. Tôi có cơ hội nhưng tôi đã không tiếp xúc được với những điều kiện hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Tôi có khả năng đạt được tự do không? Tôi có thể an lạc ngay bây giờ và ở đây không?” Chúng ta phải đặt ra những câu hỏi như thế. Chúng ta phải thách đố chính mình. Nếu không có tự do, nếu không thể đạt được tự do ngay bây giờ thì không bao giờ chúng ta đạt được tự do cả. Vì vậy chúng ta phải quyết tâm đạt cho được tự do ngay trong giây phút hiện tại. Dù các tâm hành lo lắng, giận hờn đi lên rất mạnh nhưng chúng ta biết rằng trong thâm sâu của chúng ta cũng có những hạt giống tự do, an lạc... Chúng ta phải làm cho những hạt giống tích cực ấy được biểu hiện. Chúng ta không chỉ có những tâm hành lo lắng, giận hờn, chúng ta có nhiều hơn thế. Mỗi người trong chúng ta phải tìm ra phương pháp hữu hiệu để đạt được tự do.

Tuệ giác vô thường, vô ngã

Có tuệ giác chúng ta sẽ thấy được tự tánh vô thường. Chúng ta thường hay cố gắng quá nhiều để giữ cho đời sống của mình ổn định và ý niệm về vô thường mang đến cho chúng ta nhiều lo lắng, sợ hãi.

Tuy nhiên nếu nhìn sâu vào tự tánh vô thường chúng ta sẽ thấy rất dễ chịu. Khi bước một bước chân, chúng ta có thể hình dung, quán tưởng mẹ mình cũng đang bước bước chân ấy với mình. Bàn chân ta là sự tiếp nối của bàn chân mẹ. Thực tập nhìn sâu, chúng ta thấy sự có mặt của mẹ trong mỗi tế bào cơ thể ta. Hình hài ta là sự tiếp nối của hình hài mẹ. Khi bước một bước chân ta có thể thầm nói: “Mẹ ơi, đi với con mẹ nhé.” Bỗng nhiên ta thấy mẹ trong ta cũng đang bước với ta. Chúng ta có thể ý thức rằng suốt cả cuộc đời, mẹ không có nhiều cơ hội để đi trong phút giây hiện tại, để thật sự tiếp xúc với mặt đất như chúng ta. Tự nhiên tình thương và lòng từ bi trong ta phát khởi. Đó là nhờ chúng ta có khả năng thấy được mẹ đang đi với mình. Điều này không phải tưởng tượng mà là một sự thật. Chúng ta có thể mời ba cùng đi với mình. Chúng ta có thể mời người thương cùng đi với mình ngay bây giờ và ở đây. Chúng ta có thể mời tất cả mọi người cùng đi với chúng ta mà không cần phải có con người bằng xương bằng thịt của họ ở đó. Chúng ta là sự tiếp nối của tổ tiên. Tổ tiên ta đang có mặt trong mỗi tế bào cơ thể ta. Khi ta bước được một bước chân an lạc thì ta biết rằng tất cả tổ tiên của ta cũng đang bước bước chân ấy với ta. Hàng triệu bước chân đang cùng bước một lần. Với kỹ thuật điện ảnh chúng ta có thể tạo ra được hình ảnh như thế. Hàng ngàn bước chân, hàng triệu bước chân cùng bước một lúc. Tất nhiên tâm của chúng ta cũng có khả năng ấy. Tâm chúng ta có thể thấy được hàng ngàn, hàng triệu bước chân của tổ tiên đang cùng bước với chúng ta. Thực tập phép quán tưởng này sẽ lấy đi ý niệm “mình là một cái ngã biệt lập” ra khỏi mình. Chúng ta đi và tổ tiên của chúng ta cũng đang đi với chúng ta.

Bụt đã hiến tặng cho ta nhiều bài tập như thế để ta có thể trở về với chính mình. Tuệ giác vô thường là một công cụ mà chúng ta đã có sẵn. Tuệ giác vô ngã cũng là một công cụ khác. Có thể chúng ta giận con trai mình, con gái mình, có thể giận vợ hay chồng mình. Tuy nhiên, chúng ta cần ý thức rằng hạnh phúc của người kia là hạnh phúc của chính mình, nếu người kia không có hạnh phúc thì mình cũng không thể nào hạnh phúc được. Vì muốn đối xử tốt với người kia nên mình phải an lạc, hạnh phúc. Sự giận dữ sẽ không giúp ích gì

cho mình mà cũng chẳng giúp được gì cho người kia. Nếu mình đau khổ thì người kia cũng không thể nào hạnh phúc được. Người kia không phải là một cái ngã biệt lập và mình cũng không phải là một cái ngã biệt lập. Chúng ta có trong nhau, tương tức nhau. Dùng công cụ vô ngã để quán chiếu, ta sẽ tiếp xúc được với tánh tương tức. Chúng ta sẽ vượt thoát được con giận và có khả năng bước được những bước chân an lạc, hạnh phúc.

Đi trong Tịnh Độ

Nếu đi bằng chân của Bụt thì mỗi bước chân ta đi đều đi trong nước Chúa, đi trong cõi Tịnh Độ. Sự thực tập ở làng Mai là mỗi ngày ta đều đi trong cõi Tịnh Độ. Mỗi khi chúng ta di chuyển, bước chân của ta đều tiếp xúc được với cõi Tịnh Độ của Bụt. Điều này cũng có nói đến trong kinh Thiền Môn Nhật Tụng: “Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ”. Đó là sự thực tập. Những lời kinh này không còn là sự cầu nguyện nữa mà là lời hướng dẫn, nhắc nhở chúng ta thực tập. Chúng ta biết rằng chúng ta có khả năng làm được điều này. Có chánh niệm, chúng ta ý thức được từng bước chân của mình và tiếp xúc được Tịnh Độ với tất cả những màu nhiệm của nó. Mỗi bước chân như thế sẽ đem lại tự do, an vui và khả năng trị liệu cho chúng ta. Tất cả chúng ta đều biết rằng đi thiền là đi trong nước Chúa, đi trong cõi Tịnh Độ của Bụt. Đi như thế chúng ta có khả năng chuyển hóa, có khả năng trị liệu và tạo ra nhiều tình thương trong lòng mình. Chúng ta không chỉ đi cho chúng ta thôi mà chúng ta còn đi cho ba mẹ, cho tổ tiên và cho cả những người khổ đau trên thế giới. Chúng ta có thể mang Tịnh Độ đi bất cứ nơi đâu, gọi là “Tịnh Độ bỏ túi”. Đó là điều quý nhất mà ta có thể hiến tặng cho những người ta gặp trong cuộc đời. Hiến tặng cho họ không gì quý bằng hiến tặng Tịnh Độ hay nước Chúa. Chúng ta là những vị Bồ Tát và đó là những món quà quý nhất ta dành cho những người chung quanh ta.

Thức của con người

Cách đây khoảng một triệu năm trăm năm con người bắt đầu đứng được bằng hai chân và hai tay được giải phóng. Khi hai tay được giải phóng thì bộ não bắt đầu phát triển rất nhanh. Phật tính cũng thuộc về con người thời đó cho dù Bụt xuất hiện trên trái đất này chỉ cách đây hai ngàn sáu trăm năm. Chúng ta cũng biết rằng trước Ngài đã có nhiều vị Bụt khác xuất hiện như Bụt Nhiên Đăng (Dipankara) và Bụt Ca Diếp (Kashyapa).

Có một giống người có khả năng tạo ra năng lượng chánh niệm. Chúng ta cũng thuộc giống người đó, gọi là người có ý thức (conscious homosapiens). Tất cả chúng ta đều thuộc dòng họ Thích Ca bởi vì chúng ta có khả năng tạo ra năng lượng chánh niệm và năng lượng chánh niệm này có thể ở với chúng ta hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Chư Bụt cũng là những con người như chúng ta nhưng các Ngài sống chánh niệm hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Ban đầu chúng ta làm *Bụt từng phần* và nếu tiếp tục thực tập chúng ta sẽ trở thành *Bụt toàn phần*. Bụt nghĩa là người tỉnh thức. Chúng ta phải học cách không phân biệt bởi vì chúng ta hiểu rằng ai cũng có Phật tánh trong mình. Tất cả những cái không phải là Bụt đều có Phật tánh. Vì thế, chúng ta vượt thoát được sự phân biệt chủng tộc. Sự thực tập của chúng ta là giúp cho Phật tánh trong mỗi người biểu hiện càng nhiều càng tốt, bởi vì chỉ có sự tỉnh thức cộng đồng mới có khả năng đưa chúng ta ra khỏi tình trạng khó khăn trong hiện tại. Sau khi chứng ngộ, Bụt thấy rằng mình phải chia sẻ cái thấy và sự thực tập này với mọi người. Cho nên trong suốt bốn mươi năm hành đạo, Bụt luôn hướng tâm giúp đỡ mọi người sống tỉnh thức và chánh niệm. Bụt luôn luôn dạy rằng: Con đường niệm, định, tuệ là con đường tự do, con đường hạnh phúc.

Bảy bước màu nhiệm

Theo truyền thống đạo Bụt thì khi vừa mới sinh ra Bụt đã bước đi bảy bước. Bụt bắt đầu đi thiền hành khi mới lọt lòng mẹ. Số bảy là con số rất linh thiêng. Vì vậy chúng ta có thể hiểu bảy bước đó như là bảy yếu tố giác ngộ. Để kỷ niệm ngày Bụt đản sanh, cách hay nhất là

chúng ta đi bảy bước, hoàn toàn an trú trong chánh niệm. Tôi luôn thấy mình may mắn và mầu nhiệm có mặt trên hành tinh này, bước đi như một con người tự do. Không cần phải làm gì cả. Chúng ta chỉ đi cho bình an trên hành tinh này. Phi hành gia Apollo đã chụp hình trái đất và gửi đến cho chúng ta, nhờ đó chúng ta thấy được trái đất rất xinh đẹp, là thành trì của sự sống. Trái đất là Tịnh Độ của chúng ta. Thật kỳ diệu!

Nếu chúng ta bay lên không trung, chúng ta sẽ thấy sự sống ở đó rất hiếm hoi. Khí hậu quá khắc nghiệt, khi thì quá nóng, khi thì quá lạnh làm cho sự sống không thể tồn tại. Trở về trái đất, chúng ta mới thấy được sự mầu nhiệm của sự sống. Chúng ta thấy được cây xanh, thấy được các loài thảo mộc và động vật. Chúng ta tiếp xúc được với mặt đất, với cỏ cây bằng đôi chân của ta, chúng ta ngắm nhìn những bông hoa, quan sát những chú sóc chuyền cành, lắng nghe tiếng chim hót, tiếng gió rủ rỉ qua các cành thông, hít thở và tiếp xúc với không khí trong lành. Nhiều người trong chúng ta cần phải xa nhà một tuần để khi trở về biết trân quý cõi Tịnh Độ của mình hơn. Chúng ta hay xem thường những gì mình đang có, cứ cho rằng đó là những điều hiển nhiên. Nếu có chánh niệm chúng ta sẽ ý thức rằng còn sống và có mặt trên trái đất này, bước được những bước chân trên hành tinh xinh đẹp là một phép lạ. Thiền sư Lâm Tế nói: “Phép lạ không phải là đi trên mặt nước hay đi trên không trung mà là đi trên mặt đất.” Tất cả chúng ta đều có thể đạt được phép lạ khi đi trên mặt đất. Chúng ta có thể bắt đầu bằng bảy bước. Nếu thành công, chúng ta có thể bước tiếp bước thứ tám, thứ chín. Với năng lượng chánh niệm, chân của ta trở thành chân Bụt. Thực tập hơi thở chánh niệm sẽ giúp ta chế tác năng lượng chánh niệm và với năng lượng chánh niệm đó, chúng ta ủy quyền cho đôi chân của ta để chân ta trở thành chân Bụt. Khi chúng ta đi bằng chân Bụt thì nơi ta đi là đất Bụt. Bụt ở đâu thì đất Bụt và cõi Tịnh Độ ở đó. Nước Chúa cũng luôn luôn có mặt ở đây, ngay bây giờ. Tịnh Độ của Bụt cũng vậy. Vấn đề là chúng ta có có mặt cho nước Chúa, có mặt cho cõi Tịnh Độ hay không? Có thể chúng ta quá bận rộn, không thể rong chơi trong cõi Tịnh Độ hay trong nước Chúa. Vì

vậy mà Siddhartha muốn chứng minh rằng Ngài có thể bắt đầu đi trong cõi Tịnh Độ ngay khi vừa mới ra đời.

Quay về nương tựa Bụt, Pháp, Tăng và tiếp nhận năm giới là chúng ta được tái sinh trở lại trong gia đình tâm linh. Cũng giống như Siddhartha chúng ta có thể đi bảy bước thành công. Bước thứ nhất, ta tiếp xúc với mặt đất, bước thứ hai ta thấy được trời xanh trên trái đất này v.v... Chúng ta chỉ cần bảy bước để giải thoát, giác ngộ. Chúng ta có thể giác ngộ trong mỗi giây phút của cuộc sống hằng ngày. Ý thức rằng chúng ta đang còn sống và đang đi trên mặt đất đã là một sự giác ngộ rồi. Chúng ta phải làm mới sự giác ngộ của mình mỗi ngày. Đi trong nước Chúa, đi trong cõi Tịnh Độ của Bụt là một niềm hân hoan, tươi mới, rất nuôi dưỡng, rất trị liệu. Chúng ta biết mình có khả năng làm được điều đó nhưng thông thường chúng ta không làm. Chúng ta cần bạn, cần thầy nhắc nhở chúng ta.

Bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể thực tập hơi thở chánh niệm và chế tác năng lượng chánh niệm. Ai cũng có khả năng bước được một bước chân, tiếp xúc với mặt đất, tiếp xúc với nước Chúa bằng năng lượng chánh niệm. Một số người trong chúng ta cần phải bay lên không trung để biết trân quý trái đất hơn. Chúng ta hay xem thường nhiều thứ. Chúng ta không biết trân quý những gì ta đang có. Rất nhiều điều kiện hạnh phúc, an lạc có sẵn cho chúng ta, nhưng chúng ta đã không tiếp nhận được. Pháp Bụt giúp ta thực tập chánh niệm, ý thức là chúng ta đang ở đây, bầu trời vẫn xanh, cỏ cây, mây nước, dòng sông vẫn còn đó. Chúng ta có thể tận hưởng từng phút giây của cuộc sống để sự tiếp nối của chúng ta có cơ hội đi lên. Chánh niệm có khả năng làm cho mỗi giây phút của sự sống trở thành giây phút màu nhiệm. Đó là món quà quý nhất mà chúng ta có thể hiến tặng cho con cháu của chúng ta. Con cháu của chúng ta là ai? Con cháu chúng ta chính là chúng ta. Bởi vì con cháu chúng ta là sự tiếp nối của chúng ta. Vì vậy mỗi giây phút của đời sống hằng ngày có thể trở thành món quà cho con cháu chúng ta và cho toàn thế giới.

Chân của Bụt

Lần đầu tiên đi Ấn Độ, khi vào thành phố Patna, ngồi trên máy bay chúng tôi quan sát khung cảnh bên dưới khoảng mười lăm phút. Đó là lần đầu tiên tôi thấy sông Hằng. Khi còn là một sa di tôi biết sông Hằng và cát trên sông Hằng là hằng hà sa số, không thể đếm được. Vào thời xưa người ta gọi là Patna, Pataliputra. Đó là thủ đô của Magadha sau khi Bụt nhập diệt. Ngồi trên máy bay nhìn xuống, tôi thấy dấu chân của Bụt khắp nơi dọc sông Hằng. Chắc chắn là Bụt đã qua lại nhiều lần dọc dòng sông ấy. Tôi rất cảm động! Sau mười lăm phút quan sát và quán tưởng, tôi thấy Bụt đang đi trang nghiêm, thanh thoát, tươi vui và an lạc. Bụt đã đi như thế trong suốt bốn mươi lăm năm. Bụt mang tuệ giác, từ bi và đạo giải thoát chia sẻ với tất cả mọi người, đủ các tầng lớp trong xã hội, từ những người có chức quyền, địa vị lớn như vua quan, tướng lĩnh, cận thần cho đến những kẻ cùng đinh như người gánh phân, đồ thùng, những người thuộc tầng lớp hạ tiện v.v...

Bụt rất thích đi bộ và Bụt đi rất nhiều. Vào thời đại của Bụt không có xe hơi, không có tàu lửa, không có máy bay. Thỉnh thoảng Bụt dùng đò để qua sông, nhưng hầu hết là đi bộ. Bụt đi với những người bạn và đệ tử của Bụt. Suốt bốn mươi lăm năm hành đạo, Bụt đã viếng thăm và dạy dỗ cho khoảng mười bốn, mười lăm nước Ấn Cổ và Nepal. Cố nhiên là Bụt thích ngồi thiền nhưng Bụt cũng thích đi thiền.

Nếu quý vị đi Ấn Độ và đến thăm Benares, từ đó muốn đến New Delhi quý vị phải đi bằng máy bay. Nhưng hồi xưa thì Bụt đi bộ. Suốt ba tháng mùa mưa, Bụt an cư với quý thầy tại một trú xứ còn những tháng khác trong năm Bụt thích đi đây đó để hóa độ mọi người. Cư sĩ cấp Cô Độc đã cúng dường cho Bụt khu vườn Kỳ Đà. Ông có một người con gái tên là Sunanagada, cô gái này cưới một ông vua ở vùng Bengal. Một ngày nọ đưa con gái của ông cấp Cô Độc mời Bụt đến nơi mình ở. Bụt đi về phương Đông với năm trăm vị khất sĩ. Bụt rất thích phương Đông và đã thuyết pháp rất nhiều ở đó. Bụt ở tu viện Kỳ Đà hơn hai mươi mùa an cư. Bụt cũng đã đi về phương Bắc, ngày nay gọi là New Delhi và cũng thường xuyên đi về phương Tây. Vua Avantì

muốn mời Bụt về phương Tây nhưng Bụt không đi và Bụt đã gởi hai vị đệ tử lớn thay Ngài. Đó là Ma ha Ca Chiên Diên và Ma ha Câu Thi La. Thầy Ca Chiên Diên là một pháp sư hùng biện và khéo léo. Họ đi về phương Tây và thành lập nhiều trung tâm ở đó. Do điều kiện sinh hoạt ở phương Tây khác hẳn với những nơi khác nên hai thầy đã xin Bụt giảm bớt một vài giới điều để dễ dàng thực tập hơn. Những giới mà hai thầy đưa ra chung quy là về việc đi chân đất. Vì điều kiện sống ở đây khắc nghiệt nên quý thầy ở miền Tây được mang giày nhiều lớp để bảo vệ đôi chân của mình, được ngồi trên da thú để khỏi bị ẩm ướt và tránh được cái lạnh toát ra từ hơi đá.

Ở Sharavasti, có một thương gia rất giàu có, đi từ phương Tây đến gặp Bụt và muốn xuất gia trở thành một vị khất sĩ. Sau khi trở thành khất sĩ và thực tập có nhiều tiến bộ, thầy muốn trở về quê hương của mình để thành lập tăng thân. Tên thầy là Phú Lô Na. Cuộc nói chuyện giữa Bụt và thầy Phú Lô Na được ghi lại trong kinh: “Ta nghe nói dân chúng ở phương Tây không được hiền lành và họ rất dễ nổi giận. Nếu thầy đến đó dân chúng la thầy thì thầy sẽ hành xử như thế nào?” Thầy Phú Lô Na trả lời: “Bạch đức Thế Tôn, nếu người ta la con, con thấy họ vẫn còn từ bi bởi vì họ không ném đá vào con.” - “Nhưng nếu người ta ném đá vào thầy thì sao?” - “Bạch Thế Tôn con nghĩ họ đủ từ bi với con bởi vì họ không dùng gậy đánh con.” - “Nhưng nếu họ dùng gậy đánh thầy thì sao?” - “Con nghĩ là họ vẫn còn từ bi vì họ không dùng dao giết con.” - “Nếu người ta dùng dao giết thầy thì sao?” - “Trong trường hợp phải chết vì chánh pháp con vẫn rất hạnh phúc, con không sợ hãi và cái chết của con cũng là một bài pháp.” Bụt nói: “Tốt lắm, vậy thì thầy nên đi đến đó.” Thế là tôn giả Phú Lô Na được đức Thế Tôn và tăng đoàn yểm trợ đi về phương Tây để thành lập tu viện và cuối cùng có năm trăm vị khất sĩ cư trú ở đó.

Khi chúng ta đi trong chánh niệm thì chân chúng ta trở thành chân Bụt. Ngày nay chúng ta có thể thấy được bàn chân của Bụt ở khắp nơi, Ngài không chỉ đi ở Tây Ấn mà còn đến cả châu Phi, châu Úc, Tân Tây Lan, Nga và Nam Mỹ nữa. Chân của quý vị đã trở thành chân Bụt. Bởi vì quý vị đang có mặt ở đó và Bụt có thể đi bất cứ nơi

đâu. Bất kể quý vị đang ở đâu, Hòa Lan, Đức Quốc, Do Thái hay Canada, quý vị cũng có thể đi cho Bụt. Bởi vì quý vị là bạn của Bụt, là đệ tử của Bụt, là sự tiếp nối của Bụt. Nhờ quý vị mà Bụt được tiếp tục đi và tiếp tục tiếp xúc với hành tinh này khắp mọi nơi. Mỗi bước chúng ta đi đều có khả năng mang theo sự an vui, vững chãi và thanh thoi. Với chân của Bụt chúng ta có thể mang Ngài đi đến những vùng xa xôi, hẻo lánh, những khu nhà ổ chuột hay những vùng kinh tế mới ở các miền quê, những nơi đói khổ và kỳ thị giai cấp. Chúng ta có thể mang Bụt đi vào nhà tù, làm cho giáo pháp sống dậy trong lòng mọi người. Được tiếp nối Bụt là một điều kỳ diệu. Chúng ta biết rằng chúng ta có thể làm được điều đó, chúng ta có khả năng tiếp nối Bụt. Điều này không khó, chúng ta chỉ cần thờ và đi cho có chánh niệm là chúng ta đã có thể tiếp nối Bụt. Làm được điều đó thì mỗi giây phút của đời sống hằng ngày là một sự màu nhiệm, một phép lạ.

Đó là món quà quý nhất mà chúng ta có thể hiến tặng cho thế hệ tương lai. Chúng ta không cần phải có nhiều tiền tài, danh vọng, hay quyền hành mới có hạnh phúc. Chỉ cần có chánh niệm là chúng ta đã đủ hạnh phúc rồi. Chúng ta cần tự do, cần vượt thoát mọi lo lắng, tham lam và buồn giận để chúng ta có thể tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống. Những màu nhiệm của sự sống đã có sẵn ở đây, ngay bây giờ. Với sự nỗ lực cá nhân và với sự nâng đỡ của tăng thân, chúng ta có khả năng làm được điều đó. Đi đâu chúng ta cũng mang Bụt đi theo, bởi vì chúng ta là sự tiếp nối của Bụt. Ở đâu chúng ta cũng có thể thành lập tăng thân để yểm trợ cho sự thực tập của mình, để cho Bụt có thể ở lại với chúng ta lâu dài và ta có thể mang Bụt đi về tương lai.

Địa xúc

Đi là một hình thức tiếp xúc. Tiếp xúc với mặt đất bằng đôi chân của mình là chúng ta trị liệu cho mặt đất, trị liệu cho chính mình và trị liệu cho toàn nhân loại. Lúc nào có năm, mười hay mười lăm phút chúng ta nên đi thiền. Mỗi bước chân đều có khả năng trị liệu và nuôi

dưỡng thân tâm. Mỗi bước chân đi trong chánh niệm, thanh thoi có thể giúp ta chuyển hóa và trị liệu cho tự thân, cho thế giới.

Chúng ta chỉ cần khởi đầu như đức Bụt sơ sinh, bắt đầu đi bảy bước. Chúng ta trở về ngôi nhà của chính mình ngay trong giây phút hiện tại và bước một bước: “Tiếp xúc với mặt đất, tôi biết hành tinh này thật màu nhiệm.” Bước bước thứ hai tuệ giác của ta sẽ sâu hơn: “Không những tôi tiếp xúc với mặt đất mà còn tiếp xúc với bầu trời đang có mặt trong lòng đất. Tôi tiếp xúc được tính tương tức.” Bước thứ ba chúng ta có thể tiếp xúc được với tất cả các loài sinh vật trên trái đất, kể cả tổ tiên và con cháu của chúng ta. Chúng ta giác ngộ ngay nơi mỗi bước chân mình. Đi như thế không phải là một lao tác mệt nhọc mà chúng ta đang chế tác niệm, định, tuệ. Niệm, định, tuệ chính là nguồn an lạc, hạnh phúc của chúng ta. Chúng ta có muốn trở thành một hành giả không? Đơn giản lắm. Chỉ cần chúng ta đi chánh niệm như Bụt sơ sinh ngay trong giây phút hiện tại, hoàn toàn ý thức về những màu nhiệm của cuộc sống đang có mặt chung quanh ta.

Địa xúc cũng là một phép thực tập mang lại khả năng trị liệu rất lớn. Chúng ta có thể tâm sự trực tiếp với Bụt. Sau khi nói chuyện với Bụt ba bốn phút, chúng ta thực tập địa xúc, không phải chỉ bằng đôi chân mà bằng năm vóc của mình (hai tay, hai chân và trán). Giao hết thân mạng mình cho đất, chúng ta với đất là một. Để cho đất ôm ấp và trị liệu chúng ta. Chúng ta không cần phải ôm khổ đau một mình. Ta xin đất ôm ấp những khổ đau của ta như người mẹ ôm ấp đứa con của mình để được trị liệu và chuyển hóa.

Hy vọng mỗi người trong chúng ta đều thực tập được như thế. Chúng ta có thể thực tập bằng hai cách. Trước tiên chúng ta có thể đi đến một gốc cây, hay bất cứ ở đâu mà chúng ta thích và thực tập địa xúc một mình. Chúng ta theo dõi hơi thở và tâm sự với Bụt, chúng ta có thể sử dụng những hướng dẫn trong sách hoặc thêm vào những điều mình muốn tâm Sự với Bụt. Sau hai ba phút tâm sự với Bụt, chúng ta lạy xuống. Chúng ta cũng có thể thực tập chung với gia đình hoặc với tăng thân. Thực tập một lần là ta đã thấy có sự trị liệu và chuyển hóa rồi. Không thể khác được. Cũng giống như khi ăn cơm, bất cứ lúc nào

ăn, ta cũng nhận được chất dinh dưỡng của thức ăn, không còn nghi ngờ gì nữa. Tôi tin rằng sau một hai tuần thực tập chúng ta sẽ có sự chuyển hóa và trị liệu, không chỉ cho chúng ta mà còn cho những người ta mang theo trong mình.

Bụt không thuộc về quá khứ. Bụt có mặt trong giây phút hiện tại. Kỷ niệm Đức Bụt Đản sanh, chúng ta phải để cho Bụt sinh ra trong mỗi chúng ta. Chúng ta nên đặt câu hỏi cho chính mình: “Bụt là ai?” Và chúng ta có thể trả lời: “Tôi là Bụt”, bởi vì có chánh niệm, chánh định là ta đã trở thành Bụt. Chúng ta ý thức là chúng ta luôn mang theo sự nghiệp của Ngài.

Một thân và nhiều thân

Có lần Bụt kể về Bồ Tát Kim Cương Tạng, *Vajraragarbha*. Một hôm, Bồ Tát giảng về giáo lý tương tức và sau khi giảng xong nhiều vị Bồ Tát khác từ khắp mười phương xuất hiện, vị nào cũng giống Vajraragarbha. Họ đến bên Ngài và nói: “Thưa Bồ Tát Kim Cương Tạng, chúng tôi cũng là Bồ Tát Kim Cương Tạng và chúng tôi cũng đang giảng về giáo lý tương tức ở khắp nơi.” Bỗng nhiên tất cả các vị Bụt khắp nơi trong vũ trụ xuất hiện, đưa cánh tay rộng dài của mình ra xoa đầu Bồ Tát Kim Cương Tạng: “Lành thay, lành thay, con đã giảng về giáo lý tương tức rất tuyệt vời”. Và dù cho vô số các Đức Bụt đưa cánh tay rộng dài của mình ra như thế, mà vẫn không hề đụng nhau.

Điều đó có nghĩa là khi chúng ta làm một việc tốt ở đâu đó thì hành động tốt của chúng ta sẽ tác động và ảnh hưởng khắp nơi trong vũ trụ. Vì thế đừng lo lắng nếu chúng ta thấy mình chỉ làm được một việc rất nhỏ ở một góc nào đó trong vũ trụ. Chúng ta chỉ cần làm Bụt ở nơi đó. Nếu đang ở Pháp, chúng ta hãy quan tâm chăm sóc nước Pháp, đừng lo lắng về những nơi khác vì những nơi ấy cũng sẽ có các thân Bụt khác đang làm như vậy. Chúng ta chỉ cần làm tốt ở đây và hóa thân của ta sẽ làm tốt ở kia. Mỗi người ai cũng có hóa thân của mình cho dù mình có tin điều đó hay không.

Tôi xa Việt Nam đã lâu nhưng nhiều người bạn của tôi đã thuật lại rằng sự có mặt của tôi ở Việt Nam rất hùng hậu và rõ ràng. Tôi có rất nhiều hóa thân đang hoạt động ở đó. Mỗi ý chúng ta nghĩ, mỗi lời chúng ta nói, mỗi hành động chúng ta làm đều đi vào vũ trụ và chúng đang làm công việc của chúng ta. Chúng ta có vô số hóa thân. Vì vậy chúng ta phải đảm bảo là chúng ta chỉ gởi đi khắp nơi những hóa thân hiền thiện của chúng ta thôi.

Trong kinh Hoa Nghiêm, Đức Bụt đã chỉ cho đệ tử của mình thấy được nhiều hóa thân của Ngài. Trước đó đệ tử của Ngài chỉ tin rằng thầy của mình chỉ là người ngồi đó, bị giới hạn bởi thời gian và không gian. Thầy của mình chỉ sống tới tám mươi tuổi, đi khắp đất nước dọc con sông Hằng. Nhưng ngày hôm đó, trên núi Linh Thứu, đức Bụt Thích Ca Mâu Ni đã gọi các hóa thân của Ngài từ khắp nơi trên vũ trụ về. Các vị đệ tử của Bụt bắt đầu thấy được Thầy của mình không chỉ giới hạn nơi hình hài này mà tất cả mọi người ngồi trên núi Linh Thứu đều là Thầy mình, bởi vì Ngài có rất nhiều hóa thân. Họ có thể tiếp xúc được với Thầy mình trong bản môn mà không phải chỉ có trong tích môn. Chúng ta phải tập tiếp xúc với chính mình, tiếp xúc với người thương của mình trong bản môn, như thế chúng ta mới vượt thoát được nỗi sợ hãi, vượt thoát được không gian và thời gian. Chúng ta biết rằng chúng ta có vô số hóa thân ở khắp nơi. Mỗi hóa thân sẽ luôn luôn tiếp nối chúng ta. Sự tan rã của hình hài này không có nghĩa là chấm dứt mọi thứ. Chúng ta còn tiếp tục trong nhiều hình thái khác nữa. Giáo lý Hoa Nghiêm giúp ta tiếp xúc với thực tại trong thế giới bản môn, giúp ta có cái nhìn sáng suốt về bản thân, về người khác và về thế giới.

Nếu chúng ta làm được một điều tốt mà không ai để ý thì cũng đừng lo. Tất cả chư Bụt trong vũ trụ đều biết đến. Nếu biết nhìn, chúng ta sẽ thấy tất cả chư Bụt đang đưa tay xoa đầu chúng ta và nói: “Lành thay! Lành thay! Con đang làm một việc rất vi diệu.” Đó là thông điệp mà kinh muốn chuyển chở đến cho chúng ta.

Hôm nay nếu quý vị có cơ hội cắt gọt thì hãy cắt gọt bằng đôi tay của tổ tiên mình, cắt gọt bằng đôi tay của Bụt. Bởi vì Bụt biết cách cắt gọt

rau quả trong chánh niệm với nhiều hỷ lạc. Chúng ta làm cho Bụt, cho tổ tiên của chúng ta. Hôm nay khi đi thiền, quý vị đi như thế nào để thấy được vô số bàn chân đang cùng bước với quý vị. Sử dụng năng lực quán tưởng, quý vị có thể xóa đi khái niệm ngã và khái niệm về một thực thể riêng biệt. Quý vị có thể gửi đến tàng thức của mình những yếu tố tuệ giác để tàng thức làm những quyết định đúng đắn cho quý vị cũng như cho tất cả mọi người.

Mang tăng thân theo mình

Mỗi người trong chúng ta đều tiếp nối Bụt bằng con đường của mình. Cho dù xã hội có tạo ra những hoàn cảnh khắc nghiệt khiến chúng ta khó sống với giây phút hiện tại thì chúng ta vẫn luôn có Bụt, có Pháp, có Tăng bên mình nếu chúng ta biết thực tập chánh niệm và chánh định. Với tấm lòng thương yêu và quyết tâm của mình, chúng ta có thể mang theo Tịnh Độ của Bụt và chia sẻ với những người chung quanh. Sở dĩ tôi còn sống sót trong ba mươi chín năm qua là nhờ tôi luôn mang theo tăng thân bên mình. Có tăng thân trong mình chúng ta không bị khô héo như một tế bào vắng ra khỏi cơ thể.

Thỉnh thoảng trong khi đi thiền, nấu ăn, lái xe, chúng ta có thể dừng lại để tiếp xúc với tăng thân trong mình. Chúng ta có thể hỏi: “Tăng thân ơi, tăng thân có còn đó trong con không?” Và chúng ta sẽ nghe tăng thân trả lời: “Tăng thân luôn có trong con. Tăng thân đang nâng đỡ con. Tăng thân sẽ không để con khô héo như một tế bào riêng lẻ bị tách ra khỏi cơ thể.”

Ý thức về tăng thân trong ta và chung quanh ta, chúng ta sẽ có năng lượng để đi tới. Mỗi chúng ta đều là một ngọn đuốc, mỗi chúng ta đều là nhân tố gây cảm hứng cho nhiều người và mỗi chúng ta phải là một vị Bồ Tát. Bồ Tát không cần phải làm gì to tát, chỉ cần thực tập sống đời sống hằng ngày của mình cho đàng hoàng là chúng ta đã trở thành Bồ Tát rồi.

Giáo lý của Bụt dạy rất rõ rằng Bụt cũng là một con người như chúng ta. Nếu không có con người thì Bụt cũng không thể có được. Vì vậy

để làm Bụt chúng ta cần làm một con người và để làm một con người chúng ta cần làm Bụt. Hai là một. Nếu Phật tánh không có trong ta thì ta không thể là một con người. Ai cũng có Phật tánh trong mình. Chúng ta có thể thở như Bụt, đi như Bụt, ngồi như Bụt và ăn uống như Bụt. Thực tập chánh niệm giúp ta thành Bụt ngay trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta đi tìm Bụt cách đây hai ngàn sáu trăm năm thì chúng ta sẽ mất Ngài, còn nếu chúng ta thở và thả sáng ý thức rằng chúng ta là Bụt, là sự tiếp nối của Bụt thì Bụt sẽ có mặt ngay trong chúng ta.

Cuối cuộc hành trình là bắt đầu một sự tiếp nối. Tôi hy vọng và nguyện cầu chư Bụt, chư vị Bồ Tát gia hộ cho quý vị được an lành, khỏe mạnh và hạnh phúc. Chúng tôi tin tưởng ở quý vị. Bụt cũng đang tin tưởng nơi mỗi chúng ta. Hôm nay chúng ta hãy đi cho thanh thoi. Chỉ cần đi bảy bước, chúng ta sẽ thấy được những màu nhiệm của cuộc sống đang hiển bày.

Chương 09: Những bài tập nuôi dưỡng thân Bụt và tâm Bụt

Đây là một số bài tập đơn giản mà chúng ta có thể thực tập để làm lớn mạnh sự hợp nhất giữa thân Bụt và tâm Bụt của chúng ta.

Thiền hành

*Ý về muôn vạn nẻo
Thiền lộ tâm an nhiên
Từng bước gió mát dấy
Từng bước nở hoa sen.*

Thiền hành là thiền khi đi. Chúng ta đi chậm lại, thư giãn và giữ nụ cười nhẹ trên môi. Thực tập như thế chúng ta sẽ thấy khỏe và nhẹ nhàng hơn. Bước chân của ta là bước chân của những người an lành nhất trên trái đất này. Đi thiền thật sự là để đi mà không phải để tới. Đi chỉ để mà đi. Có mặt trong giây phút hiện tại và an trú vào mỗi bước chân của mình. Chúng ta phải buông bỏ tất cả những lo lắng muộn phiền, không nghĩ về quá khứ, không tưởng đến tương lai, chỉ an trú trong phút giây hiện tại. Ai cũng có thể làm được điều đó. Chỉ cần một ít thời gian, một ít chánh niệm và một ước muốn hạnh phúc là chúng ta có thể làm được.

Chúng ta đi rất nhiều nhưng thông thường chúng ta đi như chạy, đi như ma đuổi. Những bước chân vội vã của ta đã in lên mặt đất những phiền muộn, lo âu. Nếu chúng ta có khả năng bước được một bước chân an lạc thì chúng ta có thể bước được bước thứ hai, thứ ba, thứ tư, thứ năm cho sự an lạc và hạnh phúc của loài người.

Tâm chúng ta phóng đi từ chuyện này sang chuyện khác giống như một con khỉ chuyền cành, không bao giờ ngưng nghỉ. Tư tưởng chúng ta có hàng triệu con đường và chúng ta bị chúng kéo đi vào thế giới của thất niệm. Nếu chúng ta có khả năng biến đường đi của mình thành nơi thiền tập thì chân chúng ta sẽ bước được những bước chân

tỉnh thức, hơi thở của chúng ta sẽ hài hòa với bước chân, tâm chúng ta sẽ tự nhiên khỏe nhẹ. Mỗi bước chân ta đi sẽ làm tăng thêm niềm hỷ lạc và tạo ra một nguồn năng lượng tĩnh lặng đi vào chúng ta. “Từng bước gió mát dậy.”

Khi đi chúng ta có thể thực tập hơi thở ý thức và đếm bước chân của mình. Chúng ta chú ý xem thử khi thở vào chúng ta bước được mấy bước, khi thở ra chúng ta bước được mấy bước. Nếu thở vào bước được ba bước, chúng ta có thể nói thầm “một, hai, ba” hoặc “vào, vào, vào”. Khi thở ra nếu bước được ba bước, chúng ta nói: “Ra, ra, ra”, mỗi bước một chữ. Nếu thở vào chúng ta bước được ba bước, thở ra chúng ta bước bốn bước thì chúng ta nói: “vào, vào, vào; ra, ra, ra, ra” hay “một, hai, ba; một, hai, ba, bốn”.

Chúng ta không nên ép hơi thở của mình, hãy để cho lá phổi của ta có đủ thời gian và không khí để thở, chúng ta chỉ chú ý đơn thuần đến bước chân của ta. Chú ý là ta bước được bao nhiêu bước khi lá phổi của ta hít đầy không khí vào và bao nhiêu bước khi lá phổi của ta đầy hết không khí ra. Chánh niệm về cả hơi thở lẫn bước chân của mình. Chánh niệm là chiếc chìa khóa của chúng ta. Khi lên dốc hoặc xuống dốc số bước chân của ta cho mỗi hơi thở sẽ thay đổi. Hãy để cho hai lá phổi của ta lấy những gì nó cần. Đừng cố ép hơi thở hay điều khiển bước chân của mình. Chỉ cần quan sát cho sâu sắc.

Khi mới bắt đầu thực tập, hơi thở ra của ta có thể dài hơn hơi thở vào. Có thể thở vào chúng ta bước được ba bước, thở ra chúng ta bước được bốn bước, hoặc là hai-ba. Nếu thấy thoải mái, chúng ta có thể thực tập theo cách này. Sau khi chúng ta đi thiền được một thời gian thì hơi thở vào ra sẽ bằng nhau: ba-ba hoặc hai-hai hoặc bốn-bốn.

Trên đường đi, nếu muốn tiếp xúc với cảnh vật chung quanh bằng chánh niệm như trời xanh, mây trắng, núi đồi, chim chóc và cỏ cây thì chúng ta dừng lại. Nhưng khi tiếp xúc với những thứ ấy chúng ta vẫn tiếp tục thở chánh niệm. Chúng ta có thể giữ cho đối tượng quán chiếu luôn có mặt đó bằng hơi thở chánh niệm. Nếu không ý thức về hơi thở thì sớm muộn gì những suy nghĩ của ta cũng trở lại và cỏ cây,

chim chóc sẽ biến mất. Chúng ta phải luôn luôn nắm lấy hơi thở của mình.

Khi đi chúng ta có thể nắm tay một em bé. Em bé sẽ tiếp nhận định lực, sự vững chãi của ta và ta sẽ tiếp nhận sự tươi mát, hồn nhiên của em bé. Thỉnh thoảng em bé muốn chạy trước và đợi chúng ta đến nắm tay. Em bé là tiếng chuông chánh niệm nhắc nhở chúng ta rằng cuộc sống thật màu nhiệm. Ở làng Mai tôi dạy cho người trẻ những câu rất đơn giản để thực tập khi đi thiền hành. Thở vào, ta nói: “Trân quý, trân quý, trân quý.” Thở ra: “Biết ơn, biết ơn, biết ơn.” Tôi mong muốn các bạn trẻ tiếp xúc với sự sống, với xã hội, với đất Mẹ một cách tích cực và lành mạnh.

Sau khi thực tập vài ngày, chúng ta có thể thêm một bước cho hơi thở ra, chẳng hạn như bình thường hơi thở chúng ta là hai-hai chúng ta kéo hơi thở ra dài hơn một chút mà không phải bước nhanh hơn và tập hai-ba khoảng bốn năm lần, rồi trở lại hai-hai. Bởi vì nếu thở bình thường chúng ta không bao giờ đẩy hết không khí trong buồng phổi ra. Thêm vào một bước chân khi thở ra chúng ta sẽ đẩy thêm thán khí ra ngoài. Tuy nhiên, chúng ta không nên duy trì quá lâu, bốn năm lần là đủ, nhiều hơn có thể làm ta mệt. Sau khi thở như thế bốn năm lần, chúng ta hãy để cho hơi thở trở về trạng thái bình thường. Năm, mười phút sau chúng ta có thể trở lại. Nhớ là thêm một bước chân cho hơi thở ra mà không phải cho hơi thở vào.

Sau khi thực tập được vài ngày, buồng phổi có thể nói với ta rằng: “Thay vì thở hai-ba, chúng ta thở ba-ba thì tốt hơn.” Nếu thông điệp đó đã quá rõ ràng thì chúng ta hãy thở ba-ba, nhưng cũng chỉ thở bốn năm hơi thôi rồi trở lại hai-hai. Năm, mười phút sau trở lại hai-ba, rồi sau đó ba-ba. Sau vài tháng, phổi của ta sẽ khỏe mạnh hơn, máu huyết của ta sẽ lưu thông tốt hơn. Cách thở của chúng ta sẽ được chuyển hóa.

Đi thiền là trở về trong mỗi phút giây. Trở về với giây phút hiện tại một cách sâu sắc thì những tiếc nuối, muộn phiền của ta sẽ biến mất, chúng ta sẽ khám phá sự sống với tất cả những màu nhiệm của nó.

Thở vào: “Tôi đã về.” Thở ra: “Tôi đã tới.” Thực tập như vậy chúng ta sẽ không còn tán loạn nữa và ta sẽ an trú được trong giây phút hiện tại. Giây phút hiện tại là giây phút duy nhất để sống.

Chúng ta có thể thực tập thiền hành bằng thơ. Trong thiền học Phật giáo, thơ ca và thực tập luôn đi đôi với nhau.

Đã về

Đã tới

Bây giờ

Ở đây

Vững chãi

Thành thoi

Quay về

Nương tựa.

Khi đi chúng ta hoàn toàn ý thức vào đôi chân của ta và mặt đất. Sự nối kết giữa bàn chân và mặt đất là hơi thở ý thức. Người ta nói phép lạ là đi trên mặt nước nhưng theo tôi đi an lạc trên mặt đất mới thật sự là một phép lạ. Mặt đất là một phép lạ. Mỗi bước chân là một phép lạ. Đi từng bước trên hành tinh xinh đẹp này có thể mang đến hạnh phúc chân thực cho chúng ta.

Thiền lạy

Thiền lạy là tập trở về với đất Mẹ, trở về với gốc rễ tổ tiên tâm linh và huyết thống, để nhận ra rằng ta không bao giờ đơn độc một mình, mà ta luôn được nối liền với tổ tiên tâm linh và huyết thống của ta. Ta là sự tiếp nối của tổ tiên và cùng với tổ tiên ta đi về tương lai. Thực tập thiền lạy để buông bỏ ý niệm về một cái ngã riêng biệt, đồng thời tự nhắc nhở mình rằng mình chính là một phần của đất Mẹ, một phần của sự sống.

Khi tập lạy nằm vóc sát đất, tiếp xúc với đất, ta thấy mình trở nên nhỏ bé, giản dị và hồn nhiên như một đứa trẻ. Đồng thời ta cũng thấy mình bỗng trở nên vĩ đại như một cây cổ thụ với những cái rễ đâm sâu trong lòng đất và hút được nước từ tất cả các nguồn. Thiền lạy

cũng là cơ hội giúp ta tiếp xúc và được nuôi dưỡng bởi sự vững chãi của đất.

Chúng ta nhờ đất chuyên chở chuyên hóa giúp ta những khổ đau mà ta đang có trong lòng như giận hờn, tham lam, sợ hãi, buồn tủi, bất mãn v.v...

Ta chấp tay búp sen, và từ từ lạy xuống trong tư thế phủ phục, năm vóc sát đất (hai tay, hai chân, và trán). Hãy để cho năm vóc của ta được nghỉ ngơi thoải mái trên sàn nhà. Ta cũng có thể lạy theo kiểu người Tây Tạng, toàn thân nằm dài trên mặt đất. Khi lạy xuống, ta để hai bàn tay mình ngửa ra, để chứng tỏ ta không có gì để giấu diếm với Tam Bảo. Thực tập năm cái lạy một hai lần, ta sẽ không còn cảm thấy cô đơn nữa, những khổ đau trong lòng sẽ nhẹ đi rất nhiều. Ta thấy ta có khả năng hòa giải được với tổ tiên, ông bà, cha mẹ, con cháu và với bạn bè của ta.

Năm cái lạy

Lạy thứ nhất

Trở về kính lạy, liệt vị tiên nhân, dòng họ tổ tiên, gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại.

Con thấy cha mẹ mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con. Qua cha con và mẹ con, con thấy ông bà, bên nội cũng như bên ngoại, đã và đang đi vào con với tất cả mọi năng lượng, mọi trông chờ, mọi ước mơ, cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm của tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ. Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên. Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hóa. Những năng lượng của trí tuệ, của kinh nghiệm và của thương yêu mà liệt vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt con để mà tiếp nhận. Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông bà, tổ tiên. Con chỉ là sự nối tiếp của tổ tiên và dòng họ. Xin cha mẹ, ông bà và tổ tiên hỗ trợ cho con, che chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con. Con

biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó; con biết cha mẹ nào, ông bà nào cũng thương yêu, đùm bọc và hộ trì cho con cho cháu, dù khi sinh tiền có lúc gặp phải khó khăn hay rủi ro mà không bộc lộ được niềm thương yêu và sự đùm bọc đó. Con thấy cha ông của con, từ Lạc Long Quân qua các vua Hùng và biết bao nhiêu thế hệ những người khai sáng đất nước, mở rộng cõi bờ, gìn giữ núi sông và un đúc nên nếp sống Việt Nam có thi, có chung, có nhân, có hậu. Con là sự tiếp nối của liệt vị. Con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên của gia đình huyết thống con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con.

Lạy thứ hai

Trở về kính lạy, Bụt và tổ sư, truyền đăng tục diệm, gia đình tâm linh, qua nhiều thế hệ.

Con thấy thầy con, con thấy sư ông của con, người đã dạy cho con biết hiếu, biết thương, biết thờ, biết cười, biết tha thứ, biết sống trong giây phút hiện tại. Con thấy, qua thầy của con, qua sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ thánh tăng qua các thời đại: các vị tổ sư Tăng Hội, Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Vạn Hạnh, Đại Đăng, Tuệ Trung, Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang, Nguyên Thiều, Liễu Quán; con tiếp xúc được với các vị Bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con, đã có từ 2600 năm nay. Con biết Bụt là thầy con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thế hệ cao tăng và năng lượng của liệt vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiểu biết và thương yêu trong con. Con biết Bụt đã giáo hóa cho gia đình huyết thống của con, đã làm đẹp, làm lành nếp sống đất nước của con và của dân tộc con. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuần từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý Trần. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tỉnh và thực tập an lạc cho con và cho gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm, tuệ giác, tình thương, sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thế hệ thánh tăng, gia đình tâm linh

của con. Con là sự tiếp nối của Bụt và của các thế hệ tổ tiên tâm linh của con. Xin Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị. Con nguyện tu tập để chuyển hóa và để truyền về cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt, của tổ và của thầy.

Lạy thứ ba

Trở về kính lạy, liệt vị tiên nhân, khai sáng đất nước, sóng núi khí thiêng, hàng ngày che chở.

Con thấy con đang đứng trên đất nước này và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiên nhân đất nước này, trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo các triều Tiên Lê, Tiên Lý, Ngô, Đinh, Lý, Trần, Hậu Lê, Nguyễn cùng với các thế hệ tổ tiên và biết bao nhiêu người có tên tuổi và không có tên tuổi đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa, đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hòa hợp với thiên nhiên, với con người, và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con. Con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Con xin nguyện góp phần chuyển hóa những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này. Xin phù hộ độ trì cho chúng con.

Lạy thứ tư

Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì cho người con thương.

Những nguồn năng lượng vô biên mà con vừa tiếp nhận được, con xin truyền đạt cho cha con, cho mẹ con, cho những người con thương yêu: những người đã từng khổ đau, đã từng lo lắng, đã từng buồn

khổ vì con, vì những vụng về và đại dột của con trong quá khứ, và cũng đã từng lo lắng buồn khổ vì hoàn cảnh khó khăn và không may của các vị. Con xin truyền đạt nguồn năng lượng ấy để nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho anh chị em của con, cho tâm hồn họ lắng dịu lại, cho khổ đau trong lòng (những) người ấy được chuyển hóa, cho (những) người ấy nở được nụ cười, cho (những) người ấy cảm nhận được niềm vui sống, cho (những) người ấy được nhẹ nhàng trong thân thể và an lạc trong tâm hồn. Con hết lòng cầu mong cho (những) người ấy có hạnh phúc và an lạc. Con biết nếu những người ấy có an lạc thì con cũng có an lạc. Con cảm thấy trong lòng con không có oán hận trách móc những người ấy một mảy may nào. Con lay tổ tiên, ông bà trong gia đình huyết thống và trong gia đình tâm linh của con phù hộ độ trì cho người con thương, cho những người mà con đã nguyện thương yêu và chăm sóc. Con thấy con không còn là một cái ta riêng biệt mà con đã trở thành một với những người con thương.

Lạy thứ năm

Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, người làm khổ con.

Con mở rộng lòng ra để truyền đi năng lượng hiểu biết và lòng xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điêu đứng. Con biết người ấy cũng đã đi qua nhiều khổ đau, đã chứa chấp quá nhiều cay đắng và bức bối trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bức bối của người ấy lên con. Con biết những người ấy không được may mắn, có thể là từ hồi còn bé thơ đã thiếu sự chăm sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dằn vặt và ngược đãi bao nhiêu lần. Con biết những người như người ấy chưa được may mắn được học, được tu, đã chứa chấp những tri giác sai lầm về cuộc đời và về con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con xin gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của con truyền năng lượng cho người ấy, (cho những người ấy) để trái tim của họ được tiếp nhận giọt nước cam lộ mà nở ra được như một bông hoa. Con chỉ cầu mong cho người ấy được chuyển hóa để người ấy tìm ra được niềm vui sống, để

không còn giữ tâm thù hận mà tự làm khổ mình và làm khổ người. Con biết vì những người ấy khổ mà không tự chủ được nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con cũng cầu mong cho tất cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc con điêu đứng, kể cả những kẻ xâm lăng, cướp nước, những người hải tặc, những kẻ ích kỷ, dối trá và tàn bạo được nhờ ơn Bụt, ơn tổ, ơn tiền nhân mà cải hóa. Con thấy họ khổ và nỗi khổ ấy đang kéo dài qua nhiều thế hệ và con không muốn giữ tâm niệm sân hận, oán thù. Con không muốn cho họ khổ. Con có gốc rễ nơi tổ tiên, nơi giòng họ huyết thống và giòng họ tâm linh; trái tim con đã nở ra như một đóa hoa, con xin buông bỏ tất cả mọi hiềm hận, một lòng cầu nguyện cho kẻ đã làm khổ con, làm khổ gia đình và dân tộc con được thoát khỏi vòng tai nạn và đón đau, để họ có thể thấy được ánh sáng của niềm vui sống và an lạc như con. Tâm con không còn mang một mảy may trách móc và oán thù. Con xin truyền đạt năng lượng của con cho tất cả những người ấy. Lạy Bụt, lạy tổ, lạy ông bà chứng minh cho con.

Ba cái lạy

Lạy thứ nhất

Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với tổ tiên và con cháu của con trong hai dòng tâm linh và huyết thống.

Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị bồ tát, các vị thánh tăng và các vị tổ sư qua các thời đại, trong đó có các bậc sư trưởng của con đã qua đời hay còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã truyền trao cho con những hạt giống bình an, trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Nhờ liệt vị mà con có được một ít vốn liếng của an lạc, tuệ giác và từ bi. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi viên mãn, nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh của con, vì chính trong con cũng có những yếu đuối, những khiếm khuyết về giới hạnh, trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết con còn có những yếu đuối và khiếm khuyết ấy cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con, trong đó

có những người mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn và trôi sạt không ngừng trên con đường tu đạo. Điều này cũng đúng về phương diện huyết thống. Con chấp nhận tất cả các vị tổ tiên huyết thống của con về cả hai phía nội ngoại với tất cả những đức độ, công hạnh và khiếm khuyết của các vị, cũng như con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con với những đức độ, tài năng và khiếm khuyết của từng người. Tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con, cũng như con cháu tâm linh và huyết thống của con, đều đang có mặt trong con. Con là họ, họ là con, con không có một cái ta riêng biệt; tất cả đều có mặt trong một dòng sinh mệnh đang diễn biến màu nhiệm.

Lạy thứ hai

Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với mọi người và mọi loài đang có mặt với con giờ này trong sự sống.

Con thấy con là sự sống màu nhiệm đang dàn trải trong không gian. Con thấy con liên hệ mật thiết tới mọi người và mọi loài; tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mọi người và mọi loài là những hạnh phúc và khổ đau của chính con. Con là một với những người sinh ra đã có khuyết tật, hoặc vì chiến tranh, tai nạn hay ốm đau mà trở thành khuyết tật. Con là một với những người đang bị kẹt vào những tình trạng chiến tranh, áp bức và bóc lột. Con là một với những người chưa từng có hạnh phúc trong gia đình, không có gốc rễ, không có bình an trong tâm, đói khát hiểu biết, đói khát thương yêu, đang đi tìm một cái gì đẹp, thật, và lành để bám víu vào mà tin tưởng. Con là một với người đang hấp hối, sợ hãi không biết sẽ đi về đâu. Con là em bé sống trong nghèo khổ, tật bệnh, chân tay gầy ốm như những ống sậy, không có tương lai. Con là kẻ đang chế tạo bom đạn để bán cho các nước nghèo khổ.

Con là con ếch bơi trong hồ mà cũng là con rắn nước cần nuôi thân bằng thân ếch nhái. Con là con sâu con kiến mà cũng là con chim đang đi tìm kiếm con kiến con sâu. Con là cây rừng đang bị đốn ngã,

là nước sông và không khí đang bị ô nhiễm, mà cũng là người đồn rùng và làm ô nhiễm không khí và nước sông. Con thấy con trong tất cả mọi loài và tất cả mọi loài trong con.

Con là một với những bậc đại nhân đã chứng được vô sinh, có thể nhìn những hiện tượng diệt sinh, hạnh phúc và khổ đau bằng con mắt trầm tĩnh. Con là một với những thiện tri thức hiện đang có mặt rải rác khắp nơi trên thế giới, có đủ bình an, hiểu biết và thương yêu, có khả năng tiếp xúc với những gì nhiệm mầu, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong sự sống, và cũng có thể ôm trọn thế gian này bằng trái tim thương yêu và hai cánh tay hành động của quý vị. Con là người có đủ an lạc và thanh thoi, có thể hiến tặng sự không sợ hãi và niềm vui sống cho những sinh vật quanh mình. Con thấy con không hề đơn độc. Những bậc đại nhân hiện đang có mặt trên đời; tình thương và niềm vui sống của họ đang nâng đỡ con, không để con đắm chìm trong tuyệt vọng và giúp con sống đời sống của con một cách an vui, trọn vẹn và có ý nghĩa. Con thấy con trong tất cả các vị và tất cả các vị trong con.

Lạy thứ ba

Năm vóc sát đất, con buông bỏ ý niệm về hình hài và thọ mạng.

Con thấy được thân tứ đại này không đích thực là con, con không bị giới hạn trong hình hài này. Con là tất cả dòng sinh mạng tâm linh và huyết thống từ ngàn xưa liên tục diễn biến tới ngàn sau. Con là một với tổ tiên của con, con là một với con cháu của con. Con là sự sống biểu hiện dưới vô lượng hình thức. Con là một với mọi người và mọi loài, dù an lạc hay khổ đau, vô úy hay lo lắng. Con đang có mặt khắp nơi trong giờ phút này, và từ quá khứ cho tới tương lai. Sự tan rã của hình hài này không động được tới con, như một cánh hoa đào rơi không làm cho sự có mặt của cây hoa đào suy giảm. Con thấy con là một con sóng trên mặt đại dương, bản thể con là nước trong đại dương. Con thấy con trong tất cả các con sóng khác và tất cả các con sóng khác trong con. Sự biểu hiện hay ẩn tàng của hình tướng con sóng không làm suy giảm sự có mặt của đại dương. Pháp thân và tuệ

mạng của con không sinh mà cũng không diệt. Con thấy được sự có mặt của con trước khi hình hài này biểu hiện và sau khi hình hài này biến diệt. Con thấy được sự có mặt của con ngoài hình hài này, ngay trong giờ phút hiện tại. Khoảng thời gian tám chín mười năm không phải là thọ mạng của con. Thọ mạng của con, cũng như của một chiếc lá hay của các vị Bụt, Thế Tôn, là vô lượng. Con thấy con vượt thoát ý niệm con là một hình hài biệt lập với mọi biểu hiện khác của sự sống, trong thời gian cũng như trong không gian.

Buông thư

Nghỉ ngơi là điều kiện đầu tiên đưa đến trị liệu. Khi những con thú trong rừng bị thương, chúng thường tìm một nơi yên tĩnh để nằm nghỉ. Chúng nằm tĩnh dưỡng trong yên lặng nhiều ngày, không còn nghĩ đến chuyện đi săn mồi, đi kiếm thức ăn hay chuyện gì khác. Chúng chỉ cần nằm yên nghỉ, và những vết thương của chúng có điều kiện để tự chữa lành. Còn chúng ta, khi đầu óc quá căng thẳng, chúng ta thường tìm đến tiệm thuốc tây để mua thuốc an thần. Sau đó ta vẫn tiếp tục làm cho đầu óc thêm căng thẳng. Chúng ta không biết học cách tự chữa cho mình.

Ta tích lũy những căng thẳng lâu ngày trong cơ thể qua cách sống hàng ngày của chúng ta như cách ta ăn uống, và sức khỏe chúng ta dần dần bị hao mòn. Cho nên thiền buông thư là cơ hội để cho thân tâm được nghỉ ngơi, được chữa trị và hồi phục. Ta để cho toàn thân được buông lỏng, lần lượt để tâm gửi tình thương đến từng tế bào, đến từng bộ phận trong cơ thể.

Ở nhà, ta có thể tập thở có chánh niệm và tập buông thư toàn thân ít nhất là một lần trong ngày. Ta có thể sử dụng phòng khách để tập buông thư, ta có thể buông thư hai mươi phút hoặc hơn thế. Một người nào đó trong gia đình có thể hướng dẫn cho gia đình tập thiền buông thư. Những người trẻ có thể học cách hướng dẫn thiền buông thư cho cả gia đình.

Ở các trường học hiện nay, tôi nghĩ nên có phòng dành riêng cho học sinh tập thiền buông thư. Các thầy cô giáo nên học kỹ phương pháp thiền buông thư để giúp các em học sinh thực tập buông thư trước khi vào lớp hoặc giữa các tiết học. Ta có thể tập buông thư trong tư thế ngồi hay nằm. Thầy cô giáo và học sinh có thể cùng nhau tập thở và tập buông thư để giảm bớt căng thẳng, đồng thời học tiếp xúc với phần tâm linh trong đời sống. Là bác sĩ, ta cũng giúp bệnh nhân tập buông thư. Là bệnh nhân ta cũng tập thở, buông thư để tự chữa lấy mình và hồi phục lại sức khỏe cho nhanh chóng. Các nghị sĩ trong Quốc Hội cũng có thể thực tập thở và buông thư. Ở nghị viện, các cuộc tranh luận thường kéo dài cả ngày đêm, gây rất nhiều căng thẳng. Để làm được những quyết định đúng đắn, các nghị sĩ cần có đầu óc thư giãn thoải mái. Tập thư giãn là một thực tập rất khoa học, chẳng có gì là tôn giáo cả. Mỗi lần được thư giãn là đã thấy khỏe rồi, cho nên đây là một sự thực tập cần thiết.

Những lúc không ngủ được, ta có thể tập buông thư để lấy lại sức. Nằm trên giường, ta buông lỏng toàn thân và theo dõi hơi thở. Thực tập như vậy có thể giúp ta lấy lại giấc ngủ dễ dàng. Mà dù không ngủ lại được, tập thở và buông thư vẫn giúp ta được nghỉ ngơi. Ta cũng có thể lắng nghe Kinh, ta sẽ thấy lòng nhẹ nhàng và được nuôi dưỡng. Điều quan trọng là ta để cho thân tâm có cơ hội được yên nghỉ.

Khi thực tập thiền buông thư với nhiều người, ta có thể dùng những bài tập để hướng dẫn họ. Khi thực tập một mình, ta có thể ghi âm những bài tập và lắng nghe để được hướng dẫn.

Bài tập buông thư

Ta nằm trong tư thế thoải mái, hai cánh tay để buông xuôi theo thân thể. Ta để cho thân thể được nghỉ ngơi, thư giãn. Ta ý thức rõ ràng mình đang nằm trên nền nhà, toàn thân đang tiếp xúc với nền nhà. (*Dừng một chút*) Ta như có cảm tưởng là toàn thân đang mềm ra và lún dần xuống mặt đất (*Dừng một chút*)

Ta ý thức được hơi thở đang đi vào đi ra. Thở vào, biết mình đang thở vào; thở ra, biết mình đang thở ra. Thở vào, thấy bụng mình đang

phồng lên; thở ra, thấy bụng mình xẹp xuống. (Dừng) Phồng lên... xẹp xuống... phồng lên... xẹp xuống. (Dừng)

Thở vào, để tâm vào đôi mắt của mình; thở ra, để cho đôi mắt được thư giãn. Để cho hai mắt chìm sâu vào trong đầu mình... thư giãn mọi cơ bắp ở quanh mắt... đôi mắt thật quý giá vô cùng, đôi mắt cho ta thấy bao nhiêu hình sắc tuyệt vời... hãy để cho đôi mắt có dịp được nghỉ ngơi... ta gọi đến đôi mắt tất cả lòng thương quý và biết ơn. (Dừng)

Thở vào, ta để tâm nơi miệng mình. Thở ra để cho miệng được thư giãn nghỉ ngơi. Ta buông thư tất cả những cơ bắp quanh miệng... đôi môi của ta là những cánh hoa xinh đẹp... hãy nở một nụ cười nhẹ nhàng... mỉm cười để làm rơi rụng tất cả những căng thẳng trên khuôn mặt... dần dần hai má cũng được thư giãn... quai hàm cũng được thư giãn... cổ họng cũng được thư giãn... (Dừng)

Thở vào, ta đưa ý thức xuống hai vai. Thở ra, để cho hai vai được thư giãn. Để cho hai vai lún dần xuống sàn nhà... hãy buông hết xuống sàn nhà tất cả những căng thẳng tích lũy bấy lâu nay... Trong quá khứ, ta đã gánh vác quá nhiều trên đôi vai của mình... bây giờ ta hãy đặt chúng xuống đất, để cho hai vai ta được nhẹ nhõm... Ta gọi đến đôi vai tất cả lòng thương quý và biết ơn.

Thở vào, ta đưa ý thức xuống hai cánh tay. Thở ra, ta buông thư hai tay. Để cho hai tay dần lún xuống sàn nhà... rồi cánh tay... khuỷu tay... cổ tay... các ngón tay... tất cả đều mềm ra, hoàn toàn thư giãn. Có thể cho các ngón tay cọ quậy chút đỉnh để các cơ bắp được thư giãn.

Thở vào, ta đưa ý thức đến trái tim của mình... Thở ra, cho phép trái tim được thư giãn... (Dừng) ... Đã từ lâu ta quên chăm sóc cho trái tim của ta, vì ta chỉ lo làm ăn, bận bịu suốt ngày, rồi căng thẳng, bực bội, làm cho trái tim ta mệt mỏi... (Dừng) ... Trong khi đó trái tim làm việc cho ta suốt ngày đêm không ngừng nghỉ... Ngay bây giờ hãy nhẹ nhàng ôm lấy trái tim bằng chánh niệm... hãy nói lời xin lỗi với trái tim và hứa từ nay sẽ chăm sóc trái tim với tất cả lòng thương quý và biết ơn.

Thở vào, ta đưa ý thức xuống hai chân. Thở ra, cho phép hai chân được thư giãn. Để rơi rụng tất cả những căng thẳng, để hai chân được hoàn toàn thư giãn... từ bắp đùi... đến đầu gối... đến mắt cá chân... bàn chân... các ngón chân... tất cả đều được hoàn toàn thư giãn. Có thể cọ quây chút đỉnh để các ngón chân được thư giãn. Gởi đến từng ngón chân tất cả lòng thương quý và biết ơn... (*Dừng*)

Thở vào, thở ra... ta thấy toàn thân nhẹ nhàng làm sao... như những cánh bèo đang trôi êm đềm trên mặt nước... không cần phải đi đâu nữa... không cần phải làm gì cả... ta thấy mình thông dong như mây bay trên bầu trời... (*Dừng*)

(*Hát vài bài hát*) (*Dừng*)

Đưa ý thức trở về với hơi thở... để ý đến bụng đang phình lên, xẹp xuống... (*Dừng*)

Theo dõi hơi thở. Ý thức về hai cánh tay và hai chân của mình... nhẹ nhàng lay động hai tay hai chân rồi duỗi thẳng. (*Dừng*)

Ta nhẹ nhàng ngồi dậy. Rồi nhẹ nhàng đứng lên.

Theo bài tập trên, ta có thể đưa ý thức đến từng bộ phận của cơ thể, để tâm chăm sóc từng bộ phận trong khi thở vào thở ra, nhất là những nơi đang đau nhức, để những nơi đó có thêm năng lượng tự chữa trị. Ta gửi theo từng hơi thở tất cả lòng thương quý và biết ơn của ta đến từng bộ phận của cơ thể, vì cơ thể của chúng ta là người bạn đồng hành thân thiết nhất.

Bát thức quy củ tụng

Bài tụng về năm thức đầu

Tánh cảnh, hiện lượng thông ba tánh
Địa hai có nhãn, nhĩ và thân
Biến hành, biệt cảnh, mười một thiện
Trung hai, đại tám, si, tham, sân.

Chín, tám, bảy duyên cùng phối hợp
Năm thức đều nương tịnh sắc căn
Hai lìa, ba hợp ngấm trần thế
Kẻ đại hay lầm thức với căn.

Biến tướng, quán Không nhờ hậu đắc
Chứng rồi chưa hẳn đã như chân
Đại viên vừa hiện thành vô lậu
Vòng khổ dứt rồi chia ba thân.

Bài tụng về thức thứ sáu

Ba tánh, ba lượng, thông ba cảnh
Ba cõi đi vòng dễ biết nhau
Tâm sở tương ứng năm mươi một
Thiện ác tùy thời phối hợp nhau.

Tánh, giới, thọ kia thường biến đổi
Căn, tùy, tín... vẫn nối theo sau
Động thân, phát ngữ là chủ lực
Kéo về dân, mãn nghiệp mai sau.

Phát được sơ tâm địa Hoan hỷ
Câu sinh ngã chấp vẫn nằm sau.
Sau địa Viên hành thành vô lậu
Quán sát tam thiên chiếu nhiệm màu.

Bài tụng về thức thứ bảy

Đối chất, hữu phú, thông tình, bản

Nương theo chấp ngã, lượng là phi
Biến hành, đại tám, tuệ biệt cảnh
Tham, sân, si, ngã, mạn cứ tương tùy.

Tư lương, hằng, thâm, đi theo ngã
Ngày đêm bản bắt giấc hôn mê
Bốn hoặc tám đại, cùng tương ứng
Sáu chuyển nương làm nhiễm tịnh y.

Trí Bình Đăng sinh địa Hoan hỷ
Tới Vô Công Dụng ngã liền đi
Đến lúc hiện thân tha thọ dụng
Mười địa muôn phương độ khó gì?

Bài tụng về thức thứ tám

Tánh kia vô phú, năm biến hành
Giới, Địa tùy theo nghiệp lực sinh
Nhị thừa chưa hiểu nên còn kẹt
Nên mãi còn đang bận luận tranh.

Mênh mông ba Tàng thật không cùng
Sông sâu gió cảnh sóng trào dâng
Nhận huân, giữ chủng, căn, thân, khí
Tới trước đi sau vai chủ nhân.

Địa tám từ đây rời bỏ Tạng
Tới kim cương đạo Thực là không
Đại Viên Vô cấu đồng thời hiện
Muôn cõi mười phương chiếu tận cùng.

Năm mươi một tâm hành

<i>Tâm sở</i>	<i>Tiếng Phạn</i>	<i>Tiếng Anh</i>	<i>Tiếng Pháp</i>
5 tâm sở biến-hành:	sarvatraga	five universals	cinq universels
Xúc	sparsa	contact	contact
Tác ý	manaskara	attention	attention du mental
Thọ	vedana	feeling	sensations
Tướng	samjna	perception	perceptions
Tư	cetana	volition	motivation
5 tâm sở biệt-cảnh:	viniyata	5 particulars	5 partieulliers
Dục	chanda	intention	le zèle
Thắng giải	adhimoksa	determination	la détermination
Niệm	smrti	mindfulness	l'attention
Định	samadhi	concentration	la concentration
Tuệ	prajna	insight	la compréhension
11 tâm sở thiện:	kusala	eleven wholesome	onze benefiques
Tín	sraddha	faith	la foi
Tàm	hri	inner shame	l'humilité intérieure
Quý	apatrapya	shame before others	l'humilité en relation à autrui
Vô tham	alobha	absence of craving	absence d'avidité
Vô sân	advesa	absence of hatred	absence d'aversion
Vô si	amoha	absence of ignorance	absence d'ignorance
Cần	virya	diligence, energy	l'énergie
Khinh an	prasjbdhi	tranquility, ease	l'aisance
Bất phóng dật	apramada	vigilance, energy	le soin, vigilance
Hành xả	upeksa	equanimity	l'équanimité
Bất hại	ahimsa	non-harming	la non-violence
Vô úy *	abhaya	non fear	absence de peur
Vô ưu	asoka	absence of anxiety	absence d'anxiété
Kiên	sthira	stability, solidity	la stabilité
Từ	maitri	loving kindness	l'amour
Bi	karuna	compassion	la compassion

<i>Hỷ</i>	<i>mudita</i>	<i>joy</i>	<i>la joie</i>
<i>Khiêm</i>	<i>sagauravata</i>	<i>humility</i>	<i>l'humilité</i>
<i>Lạc</i>	<i>sukha</i>	<i>happiness</i>	<i>bienveillant</i>
	<i>nirjvara</i>	<i>feverlessness</i>	
	<i>vasika</i>	<i>freedom/sovereignty</i>	
6 căn-bản- phiền-não :	klesa	six unwholesome	principales non bénéfique
Tham	raga	craving, covetousness	l'attachement
Sân	pratigha	hatred	l'aversion
Si	mudhi	ignorance, confusion	l'ignorance
Mạn	mana	arrogance	la fierté
Nghi	vicikitsa	doubt, suspicion	le doute
Kiến	drsti	wrong view	les vues fausses
20 tùy- phiền- não (được chia làm ba phần):	upaklesa	20 secondary unwholesome	secondaires non bénéfique
Tiểu tùy (10):		10 minor secondary unwholesome	
Phẫn	krodha	anger	la colère
Hận	upanaha	resentment, enmity	le ressentiment
Phú	mraksa	concealment	l'hypocrisie
Não	pradasa	maliciousness	la malveillance
Tật	irsyā	jealousy	la jalousie
Xan	matsarya	selfishness, parsimony	l'égoïsme
Cuống	maya	deceitfulness, fraud	la tromperie
Siểm	sathya	guile	la duplicité
Hại	vihimsa	desire to harm	le désir de nuire
Kiêu	mada	pride	
Trung tùy (2):		2 middle secondary unwholesome	
Vô tâm	ahrikyā	lack of inner shame	l'absence d'humilité intérieure
Vô quý	anapatrapya	lack of shame before others	l'absence d'humilité vis à vis des autres
Đại tùy (8):		8 greater secondary unwholesome	
Trạo cử	auddhatva	restlessness	l'agitation

Hôn trầm	styana	drowsiness	
Bất tín	asraddhya	lack of faith, unbelief	le manque de foi
Giải đãi	pramada	negligence	la négligence
Phóng dật	kausidya	laziness, indolence	l'indolence
Thất niệm	musitasmrtita	forgetfulness	l'oubli
Tán loạn	viksepa	distraction	la distraction
Bất chánh tri	asamprajna	lack of discernment	le manque de discernement
Sư Ông Làng Mai thêm vào những phiền não:		additional unwholesome	autres non bénéfiques (ajoutées par Thầy)
<i>Sợ hãi</i>		<i>fear</i>	<i>la peur</i>
<i>Lo lắng (hồi hộp)</i>		<i>anxiety</i>	<i>l'anxiété</i>
<i>Tuyệt vọng</i>		<i>despair</i>	<i>le désespoir</i>
4 tâm sở bất- định:	aniyata	indeterminate	indéterminées
Hối	kaukytya	regret, repentance	le regret
Miên	middha	sleepiness	la torpeur
Tâm	vitarka	initial thought	pensée initiale
Từ	vicara	sustained thought	pensée d'investigation

* Từ tâm sở vô úy trở đi là Sư Ông Làng Mai thêm vào (được in nghiêng để phân biệt với những tâm sở trước)