

# Ý Tình Thân



**TT Thích Trí Siêu**

---o0o---

**Nguồn**

**<https://thuvienhoasen.org>**

**Chuyển sang ebook 18-07-2017**

**Người thực hiện:**

*Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com*

*Nam Thiên - namthien@gmail.com*

**[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)**

## Mục Lục

Lời nói đầu

01. Như mọi người

02. Đi tìm ý nghĩa

03. Tu cái gì?

Tu chuyên hay diệt?

Tu chạy trốn

Phương tiện và mục đích

04. Ý Tình Thân

Thế nào là ý tình thân?

Vấn đề trực trặc

05. Phiền não

Đi tìm phiền não

Phiền não từ đâu đến?

Tiến trình phiền não

06. Vấn đề của Ý

Vọng tưởng

Quan niệm

Thành kiến

Tập quán

Phóng chiếu

Thực tại không phải như ta tưởng

Chúng ta thường làm lẫn giữa ý tưởng và thực tại, cũng như lẫn lộn danh từ và sự vật.

**Thực tại rơi rớt  
Thực tại (trần cảnh)  
Bóng dáng thực tại  
Làm sao biết vọng tưởng, vọng tình?  
Cảnh giới Ý Đồ  
Chương trình tâm ý**

**07. Vấn đề tình cảm**

**Tình cảm  
Chiếm hữu  
Tự ái  
Tình dục  
Thèm khát  
Tình yêu và ái luyến  
Cảm xúc  
Nội kết  
Giữ chặt quá khứ**

**08. Vấn đề của thân**

**Vô thường  
Khổ  
Bệnh  
Suy tư  
Nghiệp lực  
Nghiện  
Cảm thọ  
Đòi hỏi của thể xác  
Tình dục  
Địa ngục**

**09. Con đường chuyển hóa**

**Tiến trình chuyển hóa**

**10. Trên đường đạo**

**Tìm thầy  
Y pháp hay y nhân?  
Thần tượng sụp đổ  
Chắc có người thắc mắc tại sao tôi được tu học với các Lạt ma mà  
không truyền bá Kim Cang Thừa Tây Tạng? Xin trả lời có nhiều lý  
do:  
Điều khiển thầy  
Chờ thầy  
Học Kinh  
Kiến thức, tín ngưỡng và tu tập**

**Trí thức và trí huệ**  
**Tiến trình tu hành**  
**Giới Định Huệ**  
**Tìm Pháp môn**  
**Thiền Tĩnh song tu**  
**Mục đích của Thiền là gì?**  
**Tịnh Độ có chăng?**  
**Tự lực, tha lực**  
**Người khôn biết kết hợp tự lực và tha lực thì việc tu hành chắc chắn,**  
**không nên quá khích tự lực hoặc ỷ lại tha lực.**  
**Một thuyền, hai thuyền**  
**Thiền Tĩnh**  
**Tĩnh Thiền**  
**Thiền Tĩnh chưa đủ**  
**Ý thức khổ**  
**Bài tập:**  
**Lập Hạnh**  
**11. Đi tìm hạnh phúc**  
**Hạnh phúc là gì?**  
**Hạnh phúc tương đối**  
**Hạnh phúc một mình**  
**Quán chiếu hạnh phúc**  
**Hạnh phúc hai mình**  
**Tình đời**  
**12. Kết Luận**  
**Sách tham khảo**  
**Vài nét về tác giả**

---o0o---

Tuy sống ở Âu Mỹ bận rộn công việc làm ăn và chạy đua với vật chất, nhưng may thay vẫn còn nhiều người hướng về đạo Phật, mong tìm ra được con đường giải thoát. Những phong trào tu Thiền, tu Mật, tu Tịnh Độ vẫn tiếp tục trăm hoa đua nở góp thêm phần phong phú cho đạo Phật. Song le nhiều khi mãi chạy theo nhãn hiệu và phương tiện, người ta quên đi mục đích đơn sơ ban đầu của đạo Phật, đó là giúp cho con người bớt khổ!

Hãy khoan nói đến chuyện kiến tánh thành Phật, bản lai diện mục hay vãng sanh Cực Lạc, mà hãy nhìn lại hiện tại. Chúng ta có biết sống hạnh phúc với chính bản thân mình và những người xung quanh không? Dù tu theo bất cứ

pháp môn nào, nếu không thấy bớt khổ, thêm vui thì ta có thể xem đó không đúng là đạo Phật. Vì đạo Phật là đạo ban vui cứu khổ kia mà!

Sách Ý Tình Thân đưa ra một luồng tư tưởng mới, nêu lên vấn đề của Tình, một vấn đề quan trọng mà ít người để ý. Ngoài những dẫn chứng thực tế, với thí dụ dễ hiểu, sách còn đưa ra những phương pháp hành trì rút tía từ kinh điển và kinh nghiệm tu tập của tác giả.

Những ai đã đọc sách của thầy Trí Siêu sẽ tìm lại lối hành văn phóng khoáng, đề cập đến những vấn đề mà từ trước đến nay ít ai nói tới.

---o0o---

### Lời nói đầu

Ý, Tình, Thân là một đề tài vô tận vì đó là những yếu tố cấu tạo nên con người và con người là cả một thế giới huyền bí.

Tập sách này không phải là một tiểu luận về tâm lý học nên không thể bao quát hết mọi vấn đề nhân sinh, mục đích của nó nói lên sự tương quan của Ý, Tình, Thân và tiến trình phiên não để bạn đọc có một cái nhìn khác trong việc tu hành chuyển hóa khổ đau. Trong khi viết, tôi đã cố gắng dùng ít thuật ngữ Phật giáo và cho nhiều thí dụ bình dân để dễ hiểu.

Mong rằng sách này sẽ đem lại cho bạn đọc nhiều lợi ích.

Tùng Lâm Linh Sơn, Rancon, Pháp quốc

Tháng 8 năm 2002

**Thích Trí Siêu**

---o0o---

### 01. Như mọi người

Một ngày đầu Xuân năm nào, tôi<sup>1</sup> mang tiếng khóc oa oa chào đời, ngơ ngác trong thế giới loài người. Được cha mẹ thương yêu nuôi nấng, suốt quãng đời ấu thơ, tôi chỉ biết cắp sách đến trường rồi về nhà. Lớn lên lo học lấy bằng cấp để đi làm kiếm ăn. Học xong bằng kỹ sư, tìm được sở làm chắc chắn, tôi nghĩ đến chuyện lập gia đình. Theo tôi đây là tiến trình tự nhiên của mọi người trong xã hội. Nhìn xung quanh anh em, bạn bè ai nấy đều có công ăn việc làm và lập gia đình nên tôi cũng phải mau mau lập gia thất. Khó thay cái thời gian để cập kè yêu đương nhất là ở học đường, nhưng lúc đó cha mẹ tôi thường nhồi vào đầu tôi là con phải lo học thành tài, đừng có

---

<sup>1</sup> Đây là chuyện giả tưởng, không phải đời thật của tác giả.

lãng nhăng trai gái, không đi đến đâu rồi thân tàn ma dại. Vì thế tôi lo cặm cùi vào sách vở, không dám góc đầu để ý tới các cô, các chị. Bây giờ trong sở làm đâu phải là chỗ đi tìm vợ. Túng thế tôi phải cầu cứu tới bà con bạn bè mách bảo làm mai. Nhờ trời thương, cuối cùng tôi cũng cưới được một cô vợ. Cưới vợ thì cưới như bao nhiêu người chứ thực sự tôi không biết thế nào là tình yêu. Ai làm sao, tôi làm vậy!

Hồi xưa lúc còn độc thân tôi chỉ có hai chân. Cưới vợ xong tôi có thêm hai chân nữa là bốn chân. Đáng lý ra có bốn chân thì phải đi nhanh hơn hai chân, nhưng loài người không giống như loài vật khác. Nay có bốn chân nhưng đi đứng lại nguơng ngạo, khó khăn hơn, hai chân muốn đi phía này, hai chân muốn đi chỗ khác, giằng co bên này kéo bên kia. Rồi vợ chồng bắt đầu hục hặc khó chịu với nhau. Thấy thế cha mẹ hai bên khuyên nhủ: thôi ráng có mụn con đi thì vợ chồng sẽ vui vẻ hòa thuận lại với nhau. Là con hiếu thảo, nghe bề trên nói có lý nên chúng tôi đồng ý cho sinh ra một đứa con trai đầu lòng. Và như thế tôi lại có thêm hai chân nữa, tức là sáu chân. Cứ mỗi lần có thêm hai chân là tôi đi đứng chậm hẳn lại. Hồi trước có bốn chân thì giằng co hai chiều, bây giờ có sáu chân thì giằng co ba chiều. Chồng muốn một đằng, vợ muốn một nẻo, con muốn một ngã. Tưởng đâu có con thì gia đình êm ấm, ai dè náo loạn hơn. Đi làm cực nhọc kiếm tiền nuôi vợ con, tưởng họ biết ơn và thương mình hơn, nhưng vợ không bao giờ hài lòng, hết than phiền lại trách móc, còn thằng con hết khóc lại phá. Nhiều lúc chịu hết nổi, đầu óc tôi căng thẳng như sắp nổ phải to tiếng quát tháo. Mỗi lần như vậy vợ tôi lại giận hờn, không thèm nói chuyện cả tuần, còn con thì sợ hãi lánh xa, không khí gia đình trở nên ngột ngạt khó thở.

"Phước bất trùng lai, họa vô đơn chí". Kinh tế xã hội xuống dốc, hãng của tôi phải thải nhân viên, không may có tôi ở trong đó. Thế là hôm trước hôm sau tôi trở thành kỹ sư thất nghiệp. Từ lâu tình cảm giữa hai vợ chồng đã không tốt đẹp gì, không ai hiểu ai. Nay tôi thất nghiệp ở nhà, đi ra đi vào chạm mặt nhau lại càng khổ sở khó chịu hơn nữa. Vợ tôi thường kiếm có đi ra ngoài để tránh mặt tôi. Bỗng một hôm nàng báo cho tôi một tin sét đánh: nàng đang làm đơn ly dị! Vừa buồn vừa giận, tôi há hốc miệng không nói nên lời, không ngờ nàng tàn nhẫn chơi tôi một vố đau quá!

Vài ngày sau, cha mẹ tôi đi nghỉ hè bị tai nạn xe cộ qua đời. Thất nghiệp, vợ bỏ, cha mẹ chết. "Trời ơi! Lúc đó tôi chỉ biết kêu trời mà thôi. Trời ơi! Ông trời có mắt hay không? Sao ông để cho tôi khổ quá vậy nè Trời"! Tôi bị khủng hoảng tinh thần, mất ăn mất ngủ, mặt mày bơ phờ hốc hác đi lang thang bất định trên đường phố, đầu óc như ngậy như dại. May thay gặp được thằng bạn cũ, nó kéo tôi vào quán cà phê ngồi nhâm nhi trò chuyện. Hỏi han biết được nỗi khổ của tôi, nó liền rủ tôi đi chùa giải khuây. Sau này tôi mới

biết anh ta là một Phật tử thuần thành. Mỗi cuối tuần nó lái xe ngang nhà đón tôi lên chùa, ban đầu chưa quen nên tôi đi theo cho đỡ buồn. Đến chùa tôi vào chánh điện xá chào Phật vài cái qua loa lấy lệ rồi tìm một góc trò chuyện hoặc ngắm nhìn bà con cô bác. Dần dà nó dụ tôi vào nghe thầy thuyết pháp. Trời ơi! (lại kêu trời nữa) từ xưa đến nay tôi cứ nghĩ chùa chiền là chỗ mê tín dị đoan để cho mấy ông bà già đến cúng vái cầu xin, nhưng sau vài lần nghe pháp, tôi thấy thấm thía như được nước cam lồ rót vào tim xoa dịu vết thương lòng. Sau vài tháng tới lui cảnh chùa, tôi xin quy-y tam bảo và bắt đầu tu học. Được thầy giảng đạo Phật là đạo cứu khổ, nguyên nhân của khổ là vô minh và ái dục. Muốn hết khổ thì phải tu, phải sửa, cái gì hư hỏng thì sửa lại cho tốt đẹp. Tu sửa như vậy còn được gọi là chuyển hóa, chuyển phiền não thành bồ đề, khổ đau thành hạnh phúc. Trong cái họa ngầm có cái may, nhờ gặp cảnh khổ thất nghiệp, vợ bỏ, cha mẹ chết, xui xẻo đủ chuyện nên tôi mới có duyên biết đến đạo, chứ nếu không khổ như vậy chắc tôi không bao giờ để ý đến đạo Phật và tiếp tục cho đó là một loại mê tín thờ cúng.

---o0o---

## 02. Đi tìm ý nghĩa

Ta từ đâu đến, sinh ra đời để làm gì và chết sẽ đi về đâu? Một người bình dân như tôi sẽ trả lời: "Ta từ bụng mẹ chui ra, sinh ra đời để sống như bao nhiêu người khác và chết thì trở về với cát bụi. Thế là hết cuộc đời!" Mới nghe thấy xuôi tai nhưng thực tế không phải đơn giản như vậy.

Sinh ra đời để sống như bao nhiêu người là sao? Là ăn, ngủ, đi làm kiếm tiền nuôi gia đình, lớn tuổi về hưu, già bệnh rồi chết! Ăn ngủ cho sướng cái thân, đi làm kiếm tiền cũng để nuôi thân và nuôi những người thân. Nhìn kỹ một chút thì bản tính tự nhiên của con người là đi tìm sung sướng hạnh phúc, không ai dại gì đi tìm khổ đau. Tôi làm theo bao nhiêu người khác vì tôi tin rằng làm như thế sẽ có hạnh phúc. Trên đời này ai cũng đi tìm hạnh phúc, từ kẻ cùng đinh hạ tiện cho tới quốc vương, tổng thống, ngay cả những người từ bỏ cuộc đời đi tu cũng vì muốn tìm một sự an lạc hạnh phúc chân thật. Cái bản năng đi tìm hạnh phúc này hình như đã có từ kiếp nào rồi. Một đứa trẻ sơ sinh, khi đói nó biết khóc đòi ăn, được mẹ cho bú thì yên ngay. Con nít nào cũng thích kẹo bánh, ngay cả người lớn cũng hảo ngọt, được ai ăn nói dịu dàng khen ngợi thì sung sướng hoan hỷ.

Trở lại câu hỏi: Ta từ đâu đến? Sinh ra đời để làm gì? Chết đi về đâu? Câu hỏi đầu và câu hỏi cuối đa số chúng ta không để ý và nhiều lúc không muốn nghĩ tới vì nó có vẻ siêu hình. Nhưng sinh ra đời để làm gì thì chắc bạn sẽ

đồng ý với tôi là sinh ra đời để sống và trong lúc sống mọi người đều đi tìm hạnh phúc.

Làm sao có được hạnh phúc? Trở lại câu chuyện hồi nãy, tôi nghĩ rằng khi có được bằng kỹ sư thì tôi sẽ hạnh phúc. Nhưng khi đậu xong bằng kỹ sư tôi chỉ sung sướng được hai ngày rồi hết. Sau đó tôi nghĩ chuyện đi kiếm việc làm. Có việc làm rồi tôi nghĩ đến chuyện cưới vợ để xây dựng mái ấm hạnh phúc. Nhưng sống với vợ một thời gian không thấy hạnh phúc, tôi nghĩ nếu có con thì chắc sẽ đem lại hạnh phúc. Có con rồi thì ôi thôi, còn tệ hơn nữa! Cuối cùng hạnh phúc đâu không thấy mà thấy toàn chuyện buồn phiền, thất vọng. Nhưng còn may cho tôi là gặp được bạn lành biết đạo, cứu tôi ra khỏi cơn khủng hoảng. Trong xã hội hiện nay có rất nhiều người lâm vào hoàn cảnh như tôi và họ xuống dốc luôn, rơi vào nghiện ngập, rượu chè, hút sách hoặc tự tử. Đi tìm hạnh phúc mà chỉ thấy khổ đau!

Cuộc đời thật là oái ăm! Nói vậy thì hơi oan cho đời, vì oái ăm hay không là do mình tạo chứ không phải tại người hay hoàn cảnh bên ngoài. Vì không hiểu biết (vô minh) nên ta làm tạo nghiệp xấu và phải lãnh chịu quả khổ. Muốn hết khổ thì phải học hỏi và tu sửa.

---o0o---

### 03. Tu cái gì?

Khi được hỏi: Anh tu cái gì? Đa số thường trả lời: "Tôi tu Thiền hoặc tu Tịnh Độ". Theo nghĩa đen, tu có nghĩa là sửa, như thế thì tu Thiền là sửa Thiền, tu Tịnh Độ là sửa Tịnh Độ. Nhưng Thiền và Tịnh Độ đâu có gì cần phải sửa vì đó là những pháp môn của Phật để lại. Nếu vậy bạn sẽ đáp: "Tôi tu theo pháp môn Thiền, hoặc tu theo pháp môn Tịnh Độ". Nói như thế rõ nghĩa hơn nhưng vẫn chưa trả lời "tu cái gì". Tu cái gì tức là sửa cái gì? Bạn sửa cái gì theo pháp môn Thiền, sửa cái gì theo pháp môn Tịnh Độ? Bạn chọn theo những pháp môn đó để sửa cái gì ?

Tôi có tánh tham lam, nóng giận, lo sợ, những tánh này làm tôi khổ sở, bất an. Tôi tu để sửa những tánh xấu này (tu tâm sửa tánh). Do đó nếu được hỏi tu cái gì thì tôi sẽ đáp là tôi tu tánh tham, tu tánh sân, tu tánh sợ.

---o0o---

### Tu chuyển hay diệt?

Có người nghĩ tu là phải diệt trừ (đoạn) phiền não. Người khác lại quan niệm tu là chuyển phiền não thành bồ đề. Hãy lấy thí dụ về mưa. Khi sắp mưa, mây đen kéo đến phủ đầy trời rồi sấm sét nổi lên và cơn mưa bắt đầu trút xuống. Tạnh mưa bầu trời trở lại quang đặng không còn một bóng

mây đen. Như thế ta có thể nói mây đen đã biến mất (hay được diệt trừ). Nhưng thật ra mây đen đã chuyển thành nước mưa rơi xuống đất. Sau cơn mưa, ánh nắng chiếu soi, những vũng nước mưa kia sau vài giờ lại biến mất. Nhưng kỳ thật những vũng nước đó đã chuyển thành hơi bay lên không trung tụ lại thành mây.

Khi phiền não không còn thì ta nói phiền não đã được diệt trừ, nhưng theo tinh thần Đại Thừa thì phiền não đã chuyển thành bồ đề. Vì thế trong Duy Thức học có một danh từ gọi là Chuyển Y, có nghĩa là khi tất cả những chủng tử được chuyển từ bất tịnh thành tịnh rồi thì A Lại Gia Thức chuyển thành Bạch Tịnh Thức hay Đại Viên Cảnh Trí. Và khi đó chúng sinh kia trở thành Phật, thái tử Siddharta chuyển thành Phật Thích Ca.

---o0o---

### **Tu chạy trốn**

Tu là sửa và cũng có nghĩa là chuyển. Muốn vậy phải có trí huệ, trí huệ giống như mặt trời, phiền não giống như sương mù và mây đen. Khi mặt trời mọc thì sương mù, mây đen đều tan biến. Nơi nào có ánh sáng thì bóng tối không thể hiện hữu. Chư Bồ Tát nhờ có trí huệ nên ra vào sinh tử độ sinh không mệt mỏi chán nản (vô quái ngại), không có sợ hãi (vô hữu khủng bố). Nhưng có người lại tưởng tu là tránh né cuộc đời, chạy trốn phiền não nên họ tìm một chỗ yên thân sống qua ngày, không muốn ai quấy rầy. Ban đầu tu hành rất cần thầy lành bạn tốt, cần một hoàn cảnh thuận tiện, một nơi yên ổn thanh tịnh nhưng đó là thời gian đầu để tập luyện tu tâm sửa tánh chứ không phải để chạy trốn. Sau một thời gian tu học, ta cần phải đối diện tiếp xúc với cuộc đời để quán chiếu phát triển trí huệ, khai mở tâm từ bi. Hoa sen không thể nở trong lâu đài cẩm thạch mà mọc ở trong ao bùn.

---o0o---

### **Phương tiện và mục đích**

Mục đích của tu là sửa những tánh xấu (phiền não) cho nên ta cần những phương tiện pháp môn như Thiền, Tịnh, Mật, tụng kinh, trì chú, v.v... Nhưng nhiều người hay lầm lẫn giữa phương tiện và mục đích (cứu cánh), họ nghĩ tu là phải ngồi thiền, hoặc niệm Phật, tụng kinh, trì chú cho nhiều. Tu như vậy gọi là tu luyện. Luyện tức là làm tới làm lui, làm thật nhiều cho quen giống như luyện võ, một thế võ được tập dợt cả trăm lần suốt ngày cho thuần thục. Dĩ nhiên tu cần phải luyện, nhưng sự luyện tập đó phải có ích lợi và hiệu quả. Sau một thời gian tu luyện ta phải thấy tánh xấu giảm đi và tánh tốt tăng trưởng. Ngược lại nếu tu luyện nhiều mà tánh xấu không bớt thì phải kiểm lại pháp môn có thích hợp không? Mải lo luyện pháp môn mà không



ngữ tới sửa tánh thì không phải là tu. Có người chuyên trì chú Đại Bi, tụng mấy trăm biến một ngày, tụng đến nổi hết hơi kiệt sức và cho đó là tu. Đây là luyện chú Đại Bi giống như trường hợp thiền sư Từ Đạo Hạnh<sup>2</sup> nhập thất luyện chú Đại Bi để có phép trở về đánh pháp sư Đại Điền trả thù cho cha. Sau khi giết được Đại Điền, Từ Đạo Hạnh mới ăn năn và bỏ đi tu thực sự. Phương tiện là trì Đại Bi mà mục đích là để giết người. Tất cả thần chú (mantra) hay đà la ni (dharani) đều xuất phát từ Kinh, chúng ta không học kinh để hiểu nghĩa tu hành mà muốn tu tắt, lấy riêng những bài chú làm thành khóa tụng, biến pháp tu thành một việc thần quyền. Thần chú linh thiêng bất khả tư nghì nhưng phải được áp dụng một cách thông minh đúng đắn, ta phải tu tâm sửa tánh thì tha lực của thần chú mới giúp ta mau thành tựu. Hành giả mật tông Tây Tạng trước khi tu luyện một pháp quán tưởng nào đều phải đầy đủ ba điều: phát bồ đề tâm, xa lìa tham lam chấp ngã, và hiểu rõ tánh Không<sup>3</sup>. Nếu không đầy đủ ba điều trên thì dù tu luyện có thần thông phép tắc cũng thành ma đạo.

Có người chuyên trì tụng kinh Pháp Hoa và cho đó là tu. Trì tụng nhiều như thiền sư Pháp Đạt nhưng tâm ngã mạn đánh lễ Lục tổ Huệ Năng đầu không chấm đất, hoặc "một ni cô tụng kinh Pháp Hoa 30 năm, nhưng tâm chưa dứt niệm sắc thính nên kiếp sau đọa làm thân ca kỹ, tiếng thanh sắc đẹp thường bay ra mùi thơm như hoa sen"<sup>4</sup>. Trì tụng kinh chú là tụng để lời kinh thâm nhập vào tâm nhưng đó chưa phải là hành. Trì tụng là bước đầu, kế tiếp phải thực hành theo lời kinh để tu sửa. Trì Đại Bi mà không sống từ, bi, hỷ, xả; tụng Pháp Hoa mà không hiểu và sống với tinh thần Pháp Hoa, đó không phải tu theo nghĩa sửa mà là luyện với tâm mong cầu sở đắc.

Càng niệm Phật, tâm ta càng thanh tịnh vắng lặng không bị phiền não xao xuyên thì nên niệm nhiều hơn. Càng tụng kinh ta càng hiểu đạo, bớt chấp trước đả nhiễm cuộc đời thì nên tụng nhiều hơn. Nhưng nếu nghe thầy dạy tụng nhiều, tâm ta không hoan hỷ, càng tụng càng mệt, càng khó chịu thì nên xin thầy một pháp môn khác thích hợp với căn cơ và thể tạng của mình. Kinh chú hay pháp môn giúp ta tu sửa chứ không phải để nhồi sọ hay luyện phép. "Như Lai thuyết pháp như chiếc bè để qua sông chứ không phải để đội lên đầu hay vác trên vai mà đi"<sup>5</sup>.

---oOo---

## 04. Ý Tinh Thân

---

<sup>2</sup> Từ Đạo Hạnh là tiền thân của vua Lý Thần Tông. Từ Đạo Hạnh và Nguyễn Minh Không là hai thiền sư nổi tiếng ở Việt Nam vào thế kỷ 12. Xem "Thiền Sư Việt Nam" của Thích Thanh Từ.

<sup>3</sup> Xem Đại Thủ Ấn. Thích Trí Siêu

<sup>4</sup> Trích "Niệm Phật Thập Yếu". Thích Thiền Tâm

<sup>5</sup> Kinh Ví dụ con rắn, Trung Bộ Kinh, số 22.

Bình thường các triết gia hay đặt câu hỏi Ta là ai? Ở đây chúng ta đặt lại câu hỏi Ta là gì? Và đi xa hơn nữa, Ta làm gì? Theo đạo Phật cái Ta không có thật mà chỉ là một ảo tưởng, một giả danh được đặt trên năm uẩn (xem Vô ngã<sup>6</sup>). Trong năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), sắc thuộc về sắc thân, còn bốn uẩn kia thuộc về tâm. Tâm chỉ có tên mà không có hình tướng nên gọi là danh (nama). Trên giáo lý con người chỉ là danh-sắc (nama-rupa) không hơn không kém, nhưng ở đây tôi đứng trên phương diện tương đối của thế gian, tạm lấy những quan niệm của người đời mà nói chuyện, trong nhà Phật gọi đó là "thế giới tất đàn", một trong Tứ Tất Đàn<sup>7</sup> (catvari siddhanta), tức là bốn tiêu chuẩn để trình bày sự thật.

Con người là một loài hữu tình, tiếng Phạn là sattva, tức là có tình cảm. Vì có tình cảm nên mới có phiền não. Sau đây là một thí dụ về tiến trình của tình cảm.

Trong một bữa tiệc ăn uống với bạn bè, tôi để ý thấy cô Tám là người hoạt bát, ăn nói vui vẻ có duyên. Về nhà, hình ảnh của cô Tám cứ lờn vờn hiện ra trong đầu óc tôi. Nếu tôi chỉ có Ý nhớ, nghĩ, tưởng về cô Tám thôi rồi chấm dứt ở đó thì không có chuyện gì đáng nói. Nhưng sau khi nhớ, nghĩ, tưởng về cô Tám thì trong tôi nảy sinh ra một thứ tình, đó là ưa mến. Khi Ý nhớ lại những điều bộ, cử chỉ ăn nói duyên dáng của cô Tám thì (Tình) tôi lại càng ưa mến cô ấy! Khi Tình ưa mến thì nó khiến cho Ý phải suy nghĩ đủ mọi cách để làm quen và gần gũi. Sau khi nặn đầu bóp trán với trăm mưu ngàn kế thì Ý nghĩ ra được một cách. Và muốn thực hiện cách đó thì Ý phải nhờ đến Thân và Khẩu. Thân phải tìm đến nhà cô Tám để Khẩu nói chuyện tỏ Tình.

Trong nhà Phật thường nói đến bộ ba "Thân, Khẩu, Ý", gọi là tam nghiệp vì đó là ba cánh cửa tạo nghiệp. Nay có thêm Tình là một yếu tố quan trọng không kém trong vấn đề tạo nghiệp nên cần được thêm vào. Để đơn giản hóa vấn đề, tôi sẽ giữ con số ba, nghĩa là xếp Khẩu và Thân lại làm một vì khẩu là một phần của thân thể. Như vậy chúng ta sẽ có một bộ ba mới là Ý, Tình, Thân.

Hằng ngày mỗi khi Ý suy nghĩ, nhớ tưởng thì ta cho là Ta suy nghĩ, nhớ tưởng. Khi Tình yêu ghét, vui buồn thì ta cho là Ta yêu ghét, vui buồn. Khi Thân đi đứng, cử động, nói năng, làm việc thì ta cho là Ta đi đứng, cử động, nói năng, làm việc. Nói cách khác, tất cả chúng ta đều vô tình công nhận Ý, Tình, Thân chính là Ta, là mình. Vì thế nên tôi tạm gọi ba anh này là Ba

---

<sup>6</sup> Sách Vô Ngã, Thích Trí Siêu.

<sup>7</sup> Tứ tất đàn gồm có: thế giới tất đàn, vị nhân tất đàn, đối trị tất đàn, đệ nhất nghĩa tất đàn.

Mình, Ba Mình cần được hiểu là ba cái mà chúng ta tin và tưởng đó là ta, là mình.

Theo thế gian, ta có thể nói con người là một tổng hợp của Ý, Tình, Thân.

---o0o---

### **Thế nào là ý tình thân?**

**a) Ý:** là ý thức hay tâm ý, tức khả năng nhận thức, hiểu biết, phân biệt, suy tư, nghĩ tưởng, v.v...

**b) Tình:** là tất cả những tình cảm mà ta cảm nhận được như: vui, buồn, yêu, ghét, giận, hờn, đam mê, lo sợ, ghen tức, v.v...

**c) Thân:** là những gì thuộc về thân thể như cử chỉ, nói năng, hành động và thái độ.

Ba cái này luôn đi chung và liên quan rất mật thiết với nhau. Xưa nay vấn đề Tình hay tình cảm không được đề cập tới vì người ta xem nó thuộc về tâm hay tâm sở, nhưng nay tôi lọc nó ra thành một phần riêng vì nó có một tác dụng đặc biệt và quan trọng trong đời sống con người. Tâm là một danh từ bao quát. Trong ngũ uẩn thì sắc uẩn thuộc về thân còn bốn uẩn kia: thọ, tưởng, hành, thức thuộc về tâm. Ý thức, Mạt Na thức và A lại Da thức cũng thuộc về tâm. Đương nhiên ở đây Ý và Tình cũng thuộc về tâm, nhưng mỗi cái có công năng khác nhau.

Khi sự vật xảy ra theo Ý của tôi (vì tôi cho ý kiến của tôi đúng) thì Tình của tôi vui mừng, hân hoan sung sướng, và Thân của tôi thoải mái, nhẹ nhàng, dễ chịu ...

Nhưng khi sự vật xảy ra trái Ý tôi thì Tình của tôi buồn bực, giận hờn, lo âu và Thân của tôi sinh ra bệnh hoạn, hốc hác, mệt mỏi, ...

Khi cô Tám làm đúng như Ý tôi muốn thì tự nhiên tôi có cảm tình và sẽ có một thái độ dễ thương, cởi mở và thân thiện với cô ấy.

Khi anh Bảy làm trái Ý tôi thì tôi mất cảm tình với anh và từ đó tôi sẽ có những cử chỉ, thái độ lạnh lùng, xa lạ, thù ghét.

Khi những đứa con của tôi nghe lời và làm đúng ý tôi thì tôi thấy chúng nó rất dễ thương, nhưng khi chúng không nghe lời và làm trái ý tôi thì tôi buồn giận và thấy chúng khó thương.

Qua thí dụ về cô Tám ở trên, ta thấy vì tâm ý có những suy nghĩ, nhớ tưởng như vậy nên mới đưa đến tình cảm như vậy. Vì có tình cảm như vậy nên mới sinh ra cử chỉ và thái độ như vậy.

Ý nghĩ → Tình cảm → Thái độ

Đây là đi theo chiều Ý, Tình, Thân.

Tôi nghĩ rằng vào chùa là mình phải lịch sự dễ thương. Vì (ý) nghĩ như thế nên mỗi khi gặp ai trong chùa là (thân) tôi đều mỉm cười chấp tay cúi đầu chào. Trong chùa có cô Sáu hay đến lễ Phật, mỗi khi thấy tôi làm như thế, cô ta cũng mỉm cười chấp tay đáp lại. Qua sự mỉm cười chấp tay chào qua chào lại như thế mà tôi và cô Sáu nảy sinh thiện cảm với nhau. Vì nghĩ như vậy nên tôi mới làm như vậy. Vì làm như vậy nên sinh ra tình cảm như vậy.

Ý nghĩ → Thái độ → Tình cảm

Đây là đi theo chiều Ý, Thân, Tình.

Dù đi theo chiều nào đi nữa, một khi cái bánh xe Ba Minh (Ý, Tình, Thân) này bắt đầu chuyển (cái này sinh ra cái kia) thì nó sẽ tự động quay tiếp và gây ra hạnh phúc hay khổ đau.

---o0o---

### Vấn đề trực trặc

Bình thường nếu cái bánh xe Ba Minh này quay đều đặn thì không có gì khổ hết! Nhưng thực tế nó luôn luôn có vấn đề trực trặc, không quay suông sẻ được. Xin lấy vài thí dụ để hiểu.

### Ý và Tình không tương ứng

Sau khi chào qua chào lại, tôi và cô Sáu thấy mến nhau. Tôi bắt đầu chú ý đến cô ta nhiều hơn. Nhờ thế tôi biết được cô ấy hay đi chùa vào ngày rằm và mùng một. Do đó tôi cố gắng đến chùa vào những ngày này để có dịp gặp và làm quen với cô Sáu. Ý tôi nghĩ như vậy nên Tình của tôi chớm nở hy vọng. Nhưng qua vài lần nói chuyện, tôi khám phá ra cô Sáu đã có người yêu và sắp làm đám cưới! Tim tôi bỗng se thắt lại và đầu tôi choáng váng. Về nhà ý thức tôi làm việc như chong chóng, tôi thấy mình không thể yêu được, vì ý tôi không cho phép tôi yêu cô nữa. Nhưng con tim (tình) của tôi nó cứ muốn yêu cô ta. Ngạn ngữ Pháp có câu: "Con tim có những lý do của nó mà lý trí không thể biết được" (le coeur a ses raisons que la raison ne connait point, Blaise Pascal). Đến đây Ý (lý trí) và Tình (cảm) bắt đầu xung đột dữ dội làm tôi mất ăn mất ngủ, Thân thể mệt mỏi, hốc hác, thật là khổ sở!

Theo quan niệm bình dân, ý (lý trí) nằm ở trong đầu, còn tình cảm nằm ở trong tim hay trong lòng. Bởi vậy khi thất tình, người ta hay biểu lộ nó qua hình vẽ "con tim rướm máu". Khi ý và tình (hay đầu và tim) đi đôi với nhau thì mọi sự an ổn. Khi ý và tình đi ngược thì sinh ra giằng co khổ sở.

Thương yêu không đúng chỗ thì người đời chửi rửa, lên án và mình sẽ mang mặc cảm tội lỗi. Nhưng nếu hy sinh tình cảm để theo lý trí thì tim sẽ mang một vết thương lòng.

Trong ba anh, Ý được xem như anh cả, Tình là anh thứ hai, còn Thân là em út. Ý và Tình thường hay chống trái nhau, còn Thân thì dễ dãi nghe lời hai anh, sai đâu làm đó, nhưng nhiều khi nó cũng cứng đầu khó dạy.

### **Ý và Thân không tương ứng**

Hồi nhỏ khi mới được sinh ra tôi đâu có biết uống rượu hút thuốc là gì. Sau này lớn lên giao du với bạn bè, rủ nhau hút thuốc uống rượu. Ban đầu chỉ hút vài điếu, uống vài ly cho vui rồi từ từ sinh ra nghiện ngập. Đến khi nghiện rồi thì không thể bỏ được, ngày nào cũng phải ít nhất hai bao thuốc lá và một chai rượu. Gần đây nhờ bà con họ hàng nhắc nhở, (ý thức) tôi biết rõ hút thuốc làm hại phổi, uống rượu hại gan, có thể lao phổi hoặc viêm xơ gan. Nhưng đến giờ mà không có thuốc và rượu thì tay chân tôi bủn rủn, cổ khô miệng đắng, bao tử cào cào, toàn thân yếu lả, không làm ăn gì được. Thân thể tôi không chịu nghe lời ý (lý trí) tôi nữa. Ý muốn cai rượu cai thuốc nhưng thân thể chống lại không theo. Người nào cai được thì xem như Ý thắng, còn không cai được thì Thân thắng thể.

### **Tình và Thân không tương ứng**

Trong lớp học có cô Linda người Mỹ rất đẹp làm tôi say mê để ý. Nhưng cô ta có tánh kỳ thị, không ưa người da vàng. Vì thân tôi là người da vàng nên tình của tôi không thành! Tình muốn nhưng tại Thân nên sự không thành.

Trên đây là vài thí dụ về sự chống trái giữa Ba Minh (Ý, Tình, Thân). Nhưng không cần phải chờ đến khi Ba Minh chống trái mới sinh chuyện. Nhiều khi chúng đồng ý hợp tác với nhau cũng đưa đến đau khổ như thường.

Khi Ý có những ý nghĩ đen tối, cho rằng ai cũng ghét mình, nói xấu mình thì làm sao Tình vui cho được. Lúc đó Tình sinh ra buồn bực, âu sầu, rồi từ từ Thân xa lánh không muốn tiếp xúc với mọi người. Khi thấy mình xa lánh, buồn bực, khó chịu thì đâu ai dám lại gần nói chuyện vui vẻ. Và như thế (tình) mình lại buồn thêm và Ý tin chắc là người đời xấu ác.

Ý đen tối nuôi dưỡng Tình sầu, làm Thân thể héo mòn. Thân thể héo mòn trở lại nuôi dưỡng Tình sầu và làm cho Ý càng thêm đen tối. Đây là cái vòng lẩn quẩn của cuộc đời. Từ cái khổ này đưa đến cái khổ khác (gọi là Khô Khô) khó mà thoát ra được.

**\* Tại sao bánh xe Ba Minh không ngừng quay cho ta đỡ khổ?**

Ba Mình không thể ngưng làm việc được. Nếu muốn nó ngưng thì ta phải làm cho Ý ngưng trước rồi từ từ Tình và Thân sẽ ngưng sau.

Nếu muốn cho Ý ngưng thì có ba cách:

- 1) Ngồi thiền nhập định, không khởi một ý niệm, ý nghĩ, ý tưởng.
- 2) Ngủ không mơ. Nếu ngủ mà mơ thì trong giấc mơ Ý thức vẫn làm việc, trong Duy Thức Học gọi là "mộng trung ý thức". Thí dụ trong mơ thấy ma quỷ rượt bắt thì hoảng sợ, tim đập mạnh, người toát mồ hôi.
- 3) Bất tỉnh nhân sự hoặc rơi vào coma.

Ba cách trên không phải dễ thực hiện:

- 1- Đa số chúng ta không phải là hành giả Du Già (Yogi) hay thiền sư nên khó mà nhập định (samadhi) dứt bật tâm ý được.
- 2- Ngủ không mơ có thể được, nhưng chẳng lẽ ta cứ nằm ngủ suốt ngày suốt đêm sao?
- 3- Bất tỉnh nhân sự hoặc coma thì chắc chúng ta không muốn, mà muốn cũng khó làm.

Động cơ khiến cho Ba Mình làm việc không ngưng chính là nghiệp lực. Mà nghiệp lực đâu phải mới có đây, nó đã có từ đời nào rồi, trước khi ta được sinh ra trong kiếp này. Bình tâm nhìn lại, Ba Mình không phải lúc nào cũng làm cho ta khổ đau. Khi Ba Mình (Ý, Tình, Thân) làm việc hòa thuận với nhau thì nó cũng cho ta hạnh phúc, dù hạnh phúc đó phù du tạm bợ.

---o0o---

## 05. Phiền não

### Đi tìm phiền não

Tham, sân, si được xem là ba phiền não lớn nhất của chúng sinh. Trong các sách phổ thông thường nêu ra 10 thứ phiền não, đó là: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ. Tuy nhiên phiền não còn được chia ra nhiều loại tùy theo Kinh Luận khác nhau.

Phiền não được dịch từ Kilesa (pali) hoặc Klesa (sanskrit), có nghĩa là những tính bất thiện (akusala), theo Thanh Tịnh Đạo luận gồm có 10<sup>8</sup>: tham (lobha), sân (dosa), si (moha), mạn (mana), tà kiến (ditthi), nghi (vicikiccha), hôn trầm (thina), trạo cử (uddhacca), vô tâm (ahirika), vô quý (anottappa).

---

<sup>8</sup> Theo Buddhist Dictionary của Nyanatiloka, trích từ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimaga) và Tỳ Bà Sa (Vibhasa).

Ngoài chữ phiền não, ta còn có chữ nội kết hay kiết sử (samyojana) cũng gồm có 10: thân kiến (sakkaya-ditthi), nghi (vicikiccha), giới cấm thủ (silabbata-paramasa), tham dục (kama-raga), sân hận (vyapada), tham sắc (rupa-raga), tham vô sắc (arupa-raga), mạn (mana), trạo cử (uddhacca), vô minh (avijja). Gọi là kiết sử vì các tánh xấu này trói buộc sai sử ta trong sinh tử, gọi là nội kết vì nó kết tụ lại trong tâm hay trong con người của ta.

Trong 51 tâm sở của Duy Thức Học<sup>9</sup> có nói về 6 căn bản phiền não (mulaklesa) và 20 tùy phiền não (upaklesa).

Sáu căn bản phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến.

Hai mươi tùy phiền não: phẫn, hận, phú, não, tật, xan, cuồng, siểm, hại, kiêu, vô tầm, vô quý, trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chánh tri.

Theo Câu Xá Luận (Abhidharmakosasastra), do ngài Thế Thân (Vasubhandhu) trước tác khi còn theo Tiểu Thừa<sup>10</sup>, gồm có 46 tâm sở, trong đó có<sup>11</sup>:

Sáu căn bản phiền não: vô minh, phóng dật, giải đãi, bất tín, hôn trầm, trạo hối.

Hai đại bất thiện: vô tầm, vô quý.

Mười tiểu phiền não: phẫn, hận, phú, não, tật, xan, cuồng, siểm, hại, kiêu.

Trên đây tạm gọi là đi tìm phiền não trong Kinh Luận. Ta thấy sự phân chia và sắp xếp các phiền não không giống nhau, nó tùy thuộc vào quan điểm của các luận sư thời xưa, và tùy theo giáo lý Nguyên Thủy hay Đại Thừa.

Ngoài ra có vài tâm sở rất quen thuộc của đời sống hàng ngày mà Duy Thức Học đã bỏ quên như:

- từ, bi, hỷ, lạc: có thể thêm vào trong 11 tâm sở thiện.

- ái (yêu), ó (ghét), ai (buồn), ưu (lo), khủng (sợ): có thể thêm vào 20 tùy phiền não.

Phiền não là một danh từ đặc biệt của đạo Phật và trở thành quen thuộc đối với người Phật tử, nhưng khi muốn phân tách đó là gì thì không phải chuyện dễ cho những ai không có khái niệm về tâm lý học Phật giáo như Duy Thức hoặc A Tỳ Đàm. Qua vài định nghĩa của Kinh Luận thì phiền não là những tâm sở bất thiện, thuộc hành uẩn, nhưng đối với người bình thường như bạn

<sup>9</sup> Trích Phật Học Phổ Thông, khóa thứ Năm.

<sup>10</sup> Về sau chuyển sang Đại Thừa, Thế Thân lại chia ra 51 tâm sở. Do đó sự phân chia này không phải là tuyệt đối.

<sup>11</sup> Trích Tâm Lý Học Phật Giáo, Thích Tâm Thiện.

và tôi thì phiền não được hiểu là những cảm giác buồn bực, khó chịu, bất an, lo sợ, ganh ghét, chán nản, bất mãn, v.v... thuộc thọ uẩn. Đứng trên danh-sắc (nama-rupa) hay thân tâm thì hành uẩn và thọ uẩn đều thuộc về danh hay tâm, nhưng trên tác dụng thì hai cái có sự khác biệt.

Bình thường chúng ta nói tâm tham, tâm sân, và xem tham, sân là hai phiền não thuộc về tâm, điều này cũng đúng. Nhưng nếu nhìn kỹ, ta sẽ thấy là do Ý nghĩ gì mới khiến lòng tham nổi lên, Ý nghĩ gì mới khiến lòng sân nổi lên. Tham và sân không thể tự nhiên khởi lên được. Chữ tâm (citta) theo tiếng Hán có nghĩa là tim hay lòng và nhiều khi nó cũng được hiểu là Ý. Do đó tâm thường mang hai nghĩa: Ý và Tình (tâm ý và tâm tình). Tim hay lòng chính là Tình.

Từ sự phân tách trên, tôi xếp những ý nghĩ (hay tư tưởng) bất thiện vào Ý, và những cảm giác bất thiện (tức phiền não) vào Tình. Bởi vì tôi nghĩ xấu anh Ba, cho rằng anh nói xỏ và chửi xéo tôi nên tôi mới nổi giận. Mỗi khi Ý có những ý nghĩ bất thiện thì đương nhiên làm phát sinh ra cảm giác (Tình) buồn phiền. Do đây tôi xem phiền não thuộc về Tình, còn nguyên nhân gây ra phiền não thuộc về Ý.

---o0o---

### **Phiền não từ đâu đến?**

Mỗi khi bị phiền não, khổ đau, chúng ta có thói quen đổ lỗi cho người và sự vật bên ngoài. Tôi<sup>12</sup> buồn khổ vì người đời ác độc, tham lam, ích kỷ! Chủ đuối tôi, vợ con hắt hủi, bạn bè khinh chê, v.v... Tôi vô tội, đâu có làm gì ác! Chính những người khác làm tôi khổ. Tôi chỉ là một nạn nhân đáng thương xót!

Sau khi học Đạo, tôi hiểu được mọi khổ đau xảy đến đều do mình tạo chứ không phải tại người khác. Vì không biết cách sống, không biết kiểm soát ba nghiệp (thân, khẩu, ý) nên tôi đã làm những hành động đưa đến khổ đau. Trong ba nghiệp thì Ý dẫn đầu. Kinh Pháp Cú<sup>13</sup> (Dhammapada), phẩm Song Yếu (Yamaka Vagga) có nói:

Ý dẫn đầu các pháp

Ý làm chủ, ý tạo

Nếu với ý ô nhiễm

Nói lên hay hành động

---

<sup>12</sup> "Tôi" ở đây là nhân vật giả tưởng của chương 1.

<sup>13</sup> Kinh Pháp Cú do HT Thích Minh Châu dịch.



Khổ não bám theo sau  
Như xe, chân vật kéo.  
Ý dẫn đầu các pháp  
Ý làm chủ, ý tạo  
Nếu với ý thanh tịnh  
Nói lên hay hành động  
An lạc bước theo sau  
Như bóng, không rời hình.

### **Tại vô minh hay ái dục?**

Trong Kinh Bảo Tích (Ratnakuta) có kể một ví dụ: một người cầm cục gạch ném vào con chó. Bị trúng gạch đau quá, con chó liền rượt theo cục gạch sửa tức tối. Con chó không biết thủ phạm làm cho nó đau không phải là cục gạch mà là người ném gạch. Cũng vậy cái làm cho ta đau khổ không phải sự vật bên ngoài mà là sự vô minh của ta.

Vô minh có nghĩa là không sáng suốt, không hiểu biết. Nhưng không hiểu biết cái gì?

Trong kinh dạy đó là sự không thấu hiểu về tính cách vô thường, vô ngã và duyên sinh của sự vật. Do không hiểu nên mới tham đắm, ưa thích và vì vậy nên bị trói buộc.

Ở đây tôi đi xa hơn một chút và hỏi tiếp là Ai vô minh hay cái gì không hiểu biết? Đức Phật dạy Vô Ngã mà tại sao tôi cứ hỏi Ai hoài?

Con người được cấu tạo bởi năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), nói gọn hơn là danh sắc hay thân tâm. Thân thể có hình sắc, còn tâm chỉ có tên gọi (danh). Theo Duy Thức Học, tâm gồm có tám thức, trong đó Ý thức được xem là chủ nhân tác nghiệp. Do đó nếu hỏi Ai vô minh thì ta có thể trả lời là Ý vô minh. Ở đây muốn đơn giản hóa vấn đề mà nói như vậy chứ sự thật phức tạp hơn nhiều. Ý thức không thể độc lập tự tung tự tác mà phải cộng tác với 51 tâm sở và những chủng tử hiện hành từ A Lại Gia Thức.

Trở lại câu hỏi đau khổ tại vô minh hay tại ái dục? Ta có thể đáp là: tại vì Ý vô minh nên mới sinh ra ái dục dẫn đến khổ đau. Trong mười hai nhân duyên, vô minh được xếp hàng đầu và ái đứng hàng thứ tám.

### **Vô minh**

Muốn định nghĩa vô minh (avijja hay avidya) là gì không phải chuyện dễ. Vì mỗi truyền thống, mỗi trường phái đều có sự định nghĩa riêng.

Thí dụ: Theo Nguyên Thủy, vô minh là không biết luật nhân quả, Tứ Đế, 12 nhân duyên.

Theo Đại Thừa, vô minh là không nhận ra được thật tánh của các pháp.

Theo Thiên tông, vô minh là không biết ông chủ, bản lai diện mục, chân tâm.

Theo Kinh Kim Cang, chấp vào sắc tướng âm thanh là vô minh.

Theo Kinh Lăng Nghiêm, bất giác không ngộ được bản tâm chân không diệu hữu là vô minh.

Theo Kinh Bát Nhã, không biết Tánh Không của các pháp là vô minh.

Theo Kinh Pháp Hoa và Niết Bàn, không nhận ra được Phật tánh là vô minh.

Theo Duy Thức, chấp các pháp hiện hữu ngoài thức là vô minh, v.v...

Từ những định nghĩa khác nhau ở trên, ta có thể rút tĩa đại ý như sau:

Vô minh là không biết luật duyên sinh, không nhận ra thật tánh của các pháp, nên chấp vào sắc tướng và các pháp hiện hữu bên ngoài.

Cái gì không biết? Chính cái Ý không biết nên gọi là vô minh. Vì vô minh nên không nhận ra các pháp đều như mộng, như huyễn, bào, ảnh, và từ đó sinh ra suy nghĩ sai lầm, chấp ngã, chấp pháp.

Chấp ngã là tin và bám víu vào một cái Ta, từ đó đưa đến bám víu vào những cái liên quan đến Ta (ngã sở) như: vợ ta, con ta, nhà ta, tài sản của ta, danh dự của ta, v.v...

Chấp pháp là bám víu vào mọi sự vật trên đời, cho rằng chúng hiện hữu thực sự như: nhà cửa, xe cộ, tiền bạc, danh lợi, đồ đạc, sông núi, cỏ cây, người vật, v.v...

Nhưng bám víu vào một cái Ta và sự vật đâu có gì sai quấy? Dưới mắt thế gian thì không có gì sai quấy, ngược lại cần phải bám víu thì mới gọi là người khôn. Nhưng theo lý Đạo, cái Ta và sự vật (các pháp) không có thật, vì do nhân duyên giả hợp, vô thường, vô ngã, không hiện hữu thực sự nên không thể nắm bắt hay bám víu. Cứ muốn nắm bắt cái không thật có thì không phải vô minh là gì?

Thí dụ: Đi trong sa mạc, dưới ánh nắng như thiêu như đốt, bao nhiêu nước uống đã cạn. Ta lần mò đi tìm một nơi nào có nước. Nhìn xa xa ta thấy hình như có một ao nước ở phía trước nhưng khi lại gần thì chẳng thấy gì cả. Đó chỉ là ảo ảnh sóng nắng, do ánh nắng mặt trời và sự phản chiếu của cát tạo ra. Vì quá khát nước, ta lại lên đường hy vọng tìm thấy một ao nước nào khác và lại bị thất vọng.

Cái Ta và các pháp cũng hiện hữu như sóng năng, thấy hình như có mà không thật có. Khi đủ duyên thì chúng ảnh hiện như có, thiếu duyên thì chúng tan biến. Vì không biết như thế nên mới bám víu, nắm giữ làm của mình, đến khi nó tuột khỏi tầm tay thì buồn tủi, thất vọng, than khóc.

### **Ái dục**

Ái có nghĩa là yêu hay ưa thích, dục là ham muốn. Ái dục không thể tự nhiên phát sinh. Ta không thể tự nhiên yêu ai hay thích ai nếu chưa bao giờ gặp hay tiếp xúc với người đó. Do sự tiếp xúc (sparsa, contact) mà ái dục (tanha) phát sinh. Mắt thấy sắc đẹp mới khởi lòng yêu mến, tai nghe âm thanh dịu dàng mới thích, mũi ngửi mùi hương thơm mới ưa, miệng nếm vị ngon mới thèm, thân thể xúc chạm cảm giác khoái lạc mới nhớ thương.

Khi sáu giác quan tiếp xúc với người hay vật bên ngoài gây ra những cảm thọ dễ chịu thì phát sinh sự yêu thích (ái). Khi lục căn tiếp xúc với lục trần gây ra cảm thọ khó chịu thì phát sinh sự chán ghét (ố). Yêu hay ghét đều thuộc về Tình cảm. Khi yêu thì ta muốn bám giữ, chiếm hữu; khi ghét thì ta muốn xua đuổi, tiêu diệt. Từ đó trong tâm sinh ra đủ loại tình cảm xung đột, phiền não. Trong vòng 12 nhân duyên (vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão tử) thì thọ và ái (thuộc về Tình) là nơi phiền não hiển lộ hay biểu hiện. Vô minh, hành, thức (thuộc về Ý) là nguồn gốc gây ra phiền não.

### **Theo Ý mình**

Theo giáo lý, nguyên nhân sinh ra phiền não đúng là vô minh và ái dục như đã phân tách ở trên. Nhưng trong đời sống hàng ngày, ta có thể tìm thấy nguyên nhân của phiền não một cách giản dị, không cần phải có nhiều kiến thức Phật học với những danh từ chuyên môn.

Thí dụ: Sau một thời gian lân la làm quen với cô Tám, cuối cùng tôi cũng cưới được cô ta làm vợ. Mừng rỡ tôi nghĩ mình sẽ có hạnh phúc. Nhưng chỉ sau vài tháng, tôi nhận ra hai vợ chồng có nhiều ý kiến và ý thích xung khắc. Người nào cũng cho mình đúng và muốn người kia phải thuận theo mình. Mới đầu còn nhường nhịn nhưng từ từ không ai nhường ai, sinh ra cãi lộn rồi giận nhau.

Ít lâu sau vì nhu cầu Phật sự tại địa phương có một thầy về kêu gọi Phật tử đóng góp xây chùa. Khi chùa lập xong thì chúng tôi dắt nhau tới làm công quả. Ban đầu chân ướt chân ráo vô chùa, ai sai bảo việc gì chúng tôi cũng làm hết, không dám chống trái. Bà con cô bác và thầy trụ trì thấy vợ chồng tôi siêng năng công quả nên mời gia nhập vào ban quản trị của chùa. Tôi được bầu làm Tổng thư ký, vợ tôi làm Thủ quỹ. Tưởng đâu có chức vụ thì

làm việc đạo hạnh thông hơn, nhưng không ngờ mình đã bước vào thế giới của phiền não. Cứ đến buổi họp hàng tháng của ban quản trị là tôi nhúc nhủ, phải ghi nhớ tất cả ý kiến của mọi người để làm biên bản. Ui chao ơi! Sao người nào cũng có ý kiến hết! Không những một ý kiến mà nhiều ý kiến. Ai cũng cho ý kiến của mình đúng rồi cãi nhau ỏm tỏi. Hết buổi họp, nhiều đạo hữu ra về buồn bực không muốn nhìn mặt nhau. Sau vài năm sinh hoạt Phật tử đến chùa càng đông nên thầy trụ trì muốn mở mang làm chùa to hơn, nhưng theo Ý tôi và vài đạo hữu thì muốn thầy tổ chức các khóa tu học. Vì từ lâu làm công quả, tôi thấy mình chưa hiểu gì về giáo lý đạo Phật, sinh hoạt ở chùa quanh quẩn chỉ có lễ lược đám sám, cầu an, cầu siêu. Trong tuần chùa vắng như chùa Bà Đanh, cuối tuần Phật tử đến chùa lạy phật một chút rồi xúm nhau ăn uống nói chuyện ồn ào như cái chợ. Tu hành phải đầy đủ phước huệ như chim muốn bay phải cần hai cánh, nếu chỉ có cánh to cánh nhỏ thì bay không được hướng chỉ một cánh. Nhưng hình như thầy chỉ muốn "duy ngã độc tôn", không muốn Phật tử của mình học đạo với thầy khác nên thầy không đồng ý. Thấy thầy không đồng (ý), nên tôi buồn bực (tình), muốn từ chức Tổng thư ký ở nhà tu một mình (thân).

May sao hiện nay bằng nhựa thuyết pháp của quý thầy không cánh mà bay khắp nơi, nhờ đó tôi cũng sưu tập được khá nhiều. Nhưng sau một thời gian nghe băng lại có chuyện mới. Tôi thích tu Thiền, còn vợ tôi không thích nghe giáo lý mà chỉ thích vào chùa làm công quả gặp bà con cô bác cho vui thôi. Không nói chuyện Thiền được với vợ, tôi đành vào chùa tìm anh Năm, vì nghe đâu anh cũng chuyên tu Thiền. Đến khi gặp anh nói chuyện thì tôi vỡ mộng. Cũng cùng một chữ Thiền, nhưng Thiền của anh là Thiền của Hoà Thượng Thanh Từ, còn Thiền mà tôi thích là Thiền của thiền sư Nhất Hạnh. Thế thì tuy cùng Thiền mà không cùng thuyền!

Vào chùa bất đồng ý kiến với thầy bạn, về nhà thì không nói chuyện được với vợ. Tôi cảm thấy mình cô đơn, lẻ loi, không ai hiểu mình hết.

Ở đây nguyên nhân làm tôi khổ là: muốn sự vật phải theo Ý mình.

Nhưng Ý mình là cái gì? Là ý kiến, ý tưởng, ý nghĩ, ý niệm, v.v... của mình.

Ý kiến là cái thấy của ý.

Ý tưởng là cái tưởng của ý.

Ý nghĩ là cái nghĩ của ý.

Ý niệm là cái ghi nhớ của ý.

Tất cả những cái thấy, tưởng, nghĩ, nhớ của ý, ta thường cho nó là mình, là ta, đạo Phật gọi là ngã kiến.

Nhưng Ý của tôi có luôn luôn đúng và đáng cho người khác phải theo không? Nhiều khi chính tôi còn không làm vừa lòng mình được huống chi muốn người khác phải tuân theo ý mình.

Cuối tuần chồng muốn vợ đi câu cá với mình, còn vợ lại muốn chồng chở mình lên chùa lễ Phật công quả. Phật tử đến chùa thì muốn quý Thầy phải đặc biệt chú ý ưu đãi mình, nếu không thì buồn bực không vui. Thầy thì muốn đệ tử phải chiều theo ý mình, nếu không thì lơ là không nhóm ngó tới.

Vì muốn sự vật xảy ra theo ý mình nên mới lo. Khi gặp việc trái ý thì tức giận. Bị mất mát thì buồn. Con người sống trong vòng lẩn quẩn của muốn, lo, giận, buồn, rồi lại buồn, giận, lo, muốn. Sự vật xảy ra theo nhân duyên chứ không theo ý của ai hết, khi đủ duyên thì việc thành tựu, thiếu duyên thì không thành.

---o0o---

### Tiến trình phiền não

Như đã thấy ở trên, trong đời sống hàng ngày không lúc nào Ý, Tình, Thân ngưng hoạt động và phiền não cũng phát xuất từ đó nhất là từ Ý.

Ý thường làm gì?

Nó thường hay nghĩ (tư), gọi là ý nghĩ (penser); nó hay nhớ (niệm, se souvenir), gọi là ý niệm; nó hay tưởng (croire, imaginer) gọi là ý tưởng; nó hay thấy (kiến) gọi là ý kiến. Nó có công năng hiểu biết và phân biệt (thức) gọi là ý thức.

Khi ý thức suy nghĩ, nhớ tưởng điều lành thì miệng và thân sẽ nói và làm điều lành. Đây là thiện nghiệp và sẽ đưa đến quả báo hạnh phúc.

Khi ý thức suy nghĩ, nhớ tưởng điều xấu ác thì miệng và thân sẽ làm điều sai quấy. Đây là ác nghiệp và sẽ đưa đến hậu quả khổ đau.

Vì thế người tu hành phải luôn luôn cố gắng giữ gìn tu tập cho ba nghiệp (thân, khẩu, ý) của mình được thanh tịnh.

Trong Kinh Kalama<sup>14</sup>, có kể chuyện đức Phật đi đến thị trấn Kesaputta, ở đó có những người dân Kalama, họ thưa hỏi đức Phật rằng: Có một số Sa môn, Bà la môn đến Kesaputta để truyền đạo, thuyết minh và phát huy giáo lý của mình mà bài xích, khinh miệt, chê bai và xuyên tạc giáo lý của người khác. Vậy thì trong những Sa môn này, ai nói thật, ai nói dối?

Đức Phật trả lời: Này các người Kalama,

---

<sup>14</sup> Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikaya I), Thích Minh Châu.

chớ có tin vì nghe nói lại,  
chớ có tin vì theo truyền thống,  
chớ có tin vì nghe đồn,  
chớ có tin vì kinh điển truyền tụng,  
chớ có tin vì lý luận siêu hình,  
chớ có tin vì đúng theo một lập trường,  
chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện,  
chớ có tin vì phù hợp với định kiến,  
chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền,  
chớ có tin vì vị sa môn là bậc thầy của mình.

Nhưng này các người Kalama, khi nào tự mình biết rõ như sau: Các pháp này là thiện, các pháp này không có tội. Các pháp này được người trí khen ngợi. Các pháp này nếu được thực hiện và chấp nhận thì dẫn đến hạnh phúc an vui, thời này các người Kalama, hãy tin theo và an trú.

Qua lời dạy trên, ta thấy đức Phật không phải là một bậc giáo chủ độc tài, ngài không bao giờ bắt đệ tử phải tin theo ngài một cách mù quáng và lời dạy trên không có ngã kiến và giới cấm thủ kiến.

### **Tiền trình phiền não**

Khi Ý có những sự thấy, nghĩ, tưởng, nhớ sai lầm thì gọi đó là vọng tưởng hay tà kiến. Từ vọng tưởng sẽ đưa đến vọng tình (tình cảm sai lầm). Và vọng tình sẽ đưa đến vọng nghiệp (hành động sai lầm). Vọng nghiệp trở lại nuôi dưỡng vọng tưởng, và cứ thế ba cái này tương duyên tương sinh, xoay vần mãi làm cho chúng ta phiền não khổ đau.

Ý → Vọng tưởng

Tình → Vọng tình

Thân → Vọng nghiệp

Vọng tưởng đồng nghĩa với vô minh.

Vọng tình đồng nghĩa với ái dục và phiền não.

Vọng nghiệp đồng nghĩa với tạo nghiệp (thủ, hữu).

Từ đó ta có tiền trình dưới đây:

Vì không biết (vô minh) nên nghĩ tưởng sai lầm. Vì nghĩ tưởng sai lầm nên sinh ra ưa ghét, buồn giận (phiền não). Vì phiền não nên tạo nghiệp bất

thiện. Khi tạo nghiệp bất thiện thì kết quả là khổ đau, khi bị khổ đau thì tâm trí u mê không sáng suốt (vô minh).

Muốn chấm dứt vòng tròn "vô minh, phiền não, nghiệp" thì phải chấm dứt vọng tưởng, vọng tình, vọng nghiệp, tu sửa Ý, Tình, Thân.

---o0o---

## 06. Vấn đề của Ý

Ý là đầu dây mối nhợ của phiền não, là anh cả trong Ba Minh. Chúng ta sống hạnh phúc hay khổ đau đều từ Ý mà ra. Ý luôn hoạt động không ngừng (trừ khi ta ngủ mê), nó suy nghĩ cái này, tưởng nhớ cái kia, suy tư, phán xét, lo lắng, v.v... Nhiều lúc ta muốn nó nghỉ một chút cho ta khỏe, nhưng nó vẫn tiếp tục làm việc. Ý thức làm việc rất siêng năng, đến nỗi nó có thể làm cho ta phát khùng hay điên lên được, phải uống thuốc an thần, thuốc ngủ hoặc lấy súng bắn vào đầu thì nó mới yên.

---000---

### Vọng tưởng

Trên văn tự, vọng có nghĩa là sai, tưởng là những ý tưởng hay nhận thức. Vọng tưởng có nghĩa là ý nghĩ sai lầm. Ban đêm đi một mình trên đường vắng, ánh trăng mờ mờ chiếu xuống một lùm cây, nhìn vào đó ta tưởng là ma rồi hoảng hồn ù té chạy. Bóng cây mà tưởng là ma.

"Trong ngôn ngữ thông dụng hàng ngày, chữ tưởng thường được hiểu là tưởng lầm. Tôi tưởng hôm nay trời đẹp, hóa ra trời xấu. Tôi tưởng anh đến hôm qua, ai dè hôm nay anh mới đến. Tôi tưởng sự vật như thế này, nhưng thực tế sự vật lại như thế khác. Cứ thế "tưởng" được dùng theo nghĩa hiểu lầm, tưởng lầm. Như vậy vô tình nó cho thấy sự nhận thức (tưởng) của ta thường là một sự nhận thức sai lầm"<sup>15</sup>. Sự vật vô thường mà ta tưởng là thường, sự vật vô ngã mà ta cho là có ngã.

Trong giới thiền môn, mỗi khi đang ngồi thiền ý nghĩ khởi lên loạn xạ kéo ta đi thì đa số gọi đó là vọng tưởng, nhưng đối với tôi cái đó không phải vọng tưởng mà là tạp niệm tức sự nhớ nghĩ lung tung bất định.

Trong tiếng Pháp chữ tưởng được dịch là "croire", tiếng Anh là "believe", vọng tưởng được dịch là "fausse croyance" hoặc "wrong belief". Danh từ vọng tưởng mà tôi đề cập ở đây và trong suốt tập sách này có nghĩa là sự tin tưởng sai lầm chứ không phải ý nghĩa vọng tưởng của Thiền Tông. Vọng

---

<sup>15</sup> Trích Góp Nhặt, Thích Trí Siêu

tưởng ở đây bao gồm cả thành kiến (préjugé), quan niệm (concept), tập quán (coutume), phóng chiếu (projection)<sup>16</sup>, v.v...

Nếu để ý quan sát dòng tư tưởng hay suy nghĩ của mình ta sẽ thấy nó khởi lên và trôi chảy theo một chiều hướng khá nhất định. Nói cách khác, cái thói quen suy nghĩ và nhận thức của ta bị ảnh hưởng bởi những cái tưởng của ta. Sống ở đời ai nấy đều có tưởng, không tin tưởng cái này thì tin tưởng cái kia. Người tin Phật, người tin Chúa, người tin Allah, ngay đến những người vô thần không theo đạo tưởng mình không có lòng tin nhưng thật ra họ đã tin vào cái tưởng vô thần của họ, tin vào mãnh lực đồng tiền, hoặc tin vào chủ nghĩa này chế độ nọ, v.v...

Trên chân lý tuyệt đối, tất cả những cái tưởng của chúng ta phần nhiều sai lầm vì chúng ta chưa giác ngộ, chưa thấy được bản tánh và pháp tánh, nhưng trên phương diện tương đối những cái tưởng của ta đôi khi có cái đem lại hạnh phúc và cũng có cái đem lại khổ đau. Cái tưởng đem lại khổ đau tôi gọi là vọng tưởng (fausse croyance, wrong belief).

Thời xa xưa tất cả mọi người đều tin tưởng mặt đất bằng phẳng và mặt trời mọc lên lặn xuống từ lòng đất. Sau đó người ta nhận ra mặt đất không phải thẳng mà là tròn và mặt trời bay vòng quanh trái đất. Mãi đến thế kỷ thứ 15, Copernic chứng minh là trái đất quay xung quanh mặt trời nhưng lúc đó trái với sự tin (tưởng) của quần chúng nên ông bắt buộc phải từ bỏ sự khám phá của mình nếu không sẽ bị đưa lên dàn hỏa thiêu.

Bà con của vọng tưởng gồm có: tưởng tượng, mơ tưởng, mộng tưởng và ảo tưởng. Tưởng tượng (imagination) là nghĩ tưởng và hình dung ra những chuyện chưa có hoặc không có. Thông thường những ý tưởng tượng này không kéo dài nên chỉ thoáng chốc là ta sực tỉnh, biết mình tưởng tượng. Mơ tưởng và mộng tưởng có vẻ giống nhau, nhưng mơ nhẹ hơn mộng, tiếng Anh mơ tưởng là daydream tức là giấc mơ ban ngày. Thí dụ tôi thèm chức tước quyền hành nên tôi mơ tưởng ngày nào đó tôi sẽ làm tổng thống, sẽ có người hầu kẻ hạ và tôi sẽ ra lệnh này nọ, v.v... Nếu ý tưởng này chỉ thoáng khởi lên rồi biến mất thì đó là tưởng tượng, nhưng nếu nó trở đi trở lại hoài thì gọi là mơ tưởng. Nếu mơ như vậy hoài đến nỗi tôi bắt đầu tưởng mình là tổng thống thật, đi đâu cũng ra oai, hách xì xằng, sai khiến kẻ khác, bắt họ phải hầu mình. Đây là tôi đã đi vào mộng tưởng, sống trong mộng mà không hay, cứ tưởng là thật. Bát Nhã Tâm Kinh có nói Bồ Tát khi dùng trí huệ Bát Nhã quán chiếu thâm sâu thì sẽ xa lìa điên đảo mộng tưởng, đạt đến Niết Bàn. Như thế thì biết mộng tưởng rất quan trọng và là một vấn đề lớn cần giải quyết. Ảo tưởng (illusion) là những ý tưởng sai lầm không đúng với sự thật,

---

<sup>16</sup> Xem Góp Nhật



nó giống như trò ảo thuật khởi lên trong tâm mà ta không biết cứ tưởng là thật.

---o0o---

## **Quan niệm**

Quan niệm (hay khái niệm) là những ý nghĩ, suy tư, cảm giác, nhận xét mà ta đóng lại thành khung cứng nhắc.

Ở Việt Nam người ta quan niệm lúc con còn nhỏ thì cha mẹ nuôi, đến khi cha mẹ già yếu thì con phải nuôi lại (Trẻ cậy cha, già cậy con). Nhưng ở Pháp người ta lại nghĩ khác, cha mẹ nuôi con đến 18 tuổi hoặc đến khi con học ra trường là hết bổn phận. Khi cha mẹ già yếu, con cái không bắt buộc phải nuôi lại. Hơn thế nữa, cha mẹ nên đi vào nhà dưỡng lão để khỏi làm phiền con cái.

Ở Phi châu, có một bộ lạc nọ, khi cha mẹ già yếu, họ bắt hai ông bà phải leo lên một cái cây cao, con cháu ở dưới đua nhau rung cây thật mạnh cho hai ông bà té xuống chết. Nếu rung xong mà ông bà không té thì con cháu đem về nuôi tiếp. Họ quan niệm (nghĩ) rằng xứ nghèo không đủ ăn, người nào già quá không đủ sức ôm cây thì nên chết cho rồi, khỏi sống làm khổ con cháu.

Ở Tây phương ngày nay, vợ chồng mới cưới nhau vài tháng mà không ưng ý thì ra toà ly dị, đó là việc bình thường, tự nhiên, không có gì trái luân thường đạo lý.

Theo truyền thống phong tục Á Đông, người đàn bà phải trung thành với chồng, ngay cả sau khi chồng đã chết. Một phụ nữ tiết hạnh là người ở giá thờ chồng nuôi con. Vì quan niệm như vậy nên cô không bao giờ dám nghĩ đến việc tái giá hay yêu đương một người đàn ông khác.

---o0o---

## **Thành kiến**

Là người Việt Nam nên tôi có một lối suy tư riêng của người Việt Nam. Tôi suy tư như vậy vì tôi quan niệm như vậy. Vì quan niệm như vậy nên tôi mới có một cái nhìn (thành kiến) như vậy. Chữ thành kiến rất hay và có ý nghĩa. Thành kiến theo nghĩa đen là cái thấy đã thành hình trước khi nhìn thấy sự việc.

Thí dụ: Tôi quan niệm rằng tất cả những người đi buôn đều là gian lận. Vì quan niệm như thế nên trong một bữa tiệc, bạn bè tôi giới thiệu ông A và cho biết ông là một nhà thương gia nổi tiếng. Vừa mới nghe như thế là tôi có thành kiến ngay với ông A, mặc dù ông chưa làm gì hại tôi nhưng trong đầu

tôi đã thấy ông A là người gian lận, lưu manh, xảo quyệt và tôi cảm thấy ghét ông ta ngay lập tức.

Ở Việt Nam trước kia, khi đất nước mới bị chia đôi, dân chúng ở ngoài Bắc có thành kiến là những người giàu có, điền chủ đều là người ác, bóc lột dân nghèo, nên họ có phong trào kết tội và đấu tố người giàu.

Một khi đã có thành kiến rồi thì ta không tiếp xúc được với thực tại nữa. Ta đã đeo vào một cặp mắt kính màu để nhìn sự vật nên cái thấy của ta bị méo mó. Thành kiến là một loại vọng tưởng rất nguy hiểm, thường gây nghi ngờ và chia rẽ.

---o0o---

### **Tập quán**

Tập quán là những thói quen đúc kết từ truyền thống văn hóa, giáo dục, xã hội.

Ở Á Đông, chịu ảnh hưởng Nho Giáo, người ta quan niệm là "nam nữ thọ thọ bất thân". Nam nữ chưa quen nhau thì không được có những cử chỉ thân mật như nắm tay, sờ vai, ôm ấp, mỉm cười, v.v... Khi gặp nhau chào hỏi chỉ đứng xa vẫy tay hoặc cúi đầu là đủ. Sau khi tị nạn qua Pháp, vào trường Trung Học, mỗi ngày gặp bạn bè chào hỏi, có vài cô bạn đầm ôm hôn lên má làm tôi sững sờ, vừa mắc cỡ vừa hồi hộp, tim đập liên hồi. Về nhà, tôi cứ tưởng là chắc mấy cô ấy để ý thích mình nên mới ôm hôn như vậy. Cái tập quán Á Đông của tôi đã khiến cho tôi tưởng bở, tưởng mấy cô đầm kia thích mình, nhưng thật ra họ chả thích gì tôi tí nào, tập quán của họ là như thế! Gặp bạn trai thì bắt tay, gặp bạn gái thì hôn trên má (faire la bise). Bắt tay hay hôn má chỉ là xã giao, không có một chút tình ý gì bên trong hết! Vì không hiểu phong tục tập quán của mình và của người nên tôi đã ngộ nhận. Do đó tập quán cũng thường đưa đến ngộ nhận, và ngộ nhận tức là vọng tưởng.

---o0o---

### **Phóng chiếu**

"Trong đời sống hàng ngày, có những ý nghĩ, tình cảm mà ta không nhận ra chúng là của riêng ta, phát xuất từ ta và ta phóng chiếu chúng vào sự vật và người khác, rồi tưởng hay định ninh sự vật và người khác là như thế. Danh từ bình dân là "suy bụng ta ra bụng người". "Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ", cảnh vật tự nó đâu có vui buồn, vì trong tâm ta buồn rồi ta phóng chiếu cái buồn của mình lên cảnh vật nên thấy (tưởng) cảnh vật buồn.

Nhiều lúc còn đổ tại cảnh buồn nên làm ta buồn<sup>17</sup>." Trong sự liên hệ tình cảm, chúng ta thường xuyên phóng chiếu mà không biết.

---o0o---

### **Thực tại không phải như ta tưởng**

Có một ông vua nọ muốn biết người mù nhìn sự vật ra làm sao. Vua bèn cho gọi năm anh mù đến, cho mấy anh sờ vào một con voi rồi tả cho vua nghe.

Anh sờ trúng cái vòi thì nói con voi giống như vòi nước.

Anh sờ trúng tai voi thì nói con voi giống như cái quạt.

Anh sờ trúng bụng voi thì nói con voi giống như cái trống.

Anh sờ trúng chân voi thì nói con voi giống như cột nhà.

Anh sờ trúng đuôi voi thì nói con voi giống như cái chổi.

Năm anh mù tả con voi theo kiểu của mình, không ai giống ai, người nào cũng cho mình đúng rồi cãi nhau um xùm làm vua vừa buồn cười vừa thương hại. Buồn cười vì anh nào cũng cho mình biết được con voi, thương hại vì các anh mù mà không biết mình mù, chỉ sờ thấy một phần nhỏ mà tưởng là mình đã thấy toàn thân con voi.

Đức Phật thuyết pháp trong suốt 45 năm, để lại biết bao nhiêu kinh điển. Chúng ta mỗi người chỉ học và nghiên cứu vài bộ hoặc vài chục bộ kinh rồi tưởng mình biết hết đạo Phật. Khi nghe quý thầy giảng đạo, tôi thấy đạo Phật của thầy A không giống đạo Phật của thầy B, đạo Phật của thầy B không giống đạo Phật của thầy C, và v.v...

Chẳng cần nói đến đạo Phật của quý thầy khác nhau, hãy chỉ nói về đạo Phật của thầy A. Hai vợ chồng tôi cùng đi nghe thầy giảng 2 tiếng đồng hồ. Về nhà hỏi lại thì mỗi người đã nghe và hiểu khác nhau rồi. Tôi thích Thiền nên trong suốt buổi giảng, tôi chỉ nghe thấy những gì có liên quan đến Thiền thôi. Vợ tôi thích Tịnh Độ, những gì thầy nói có liên quan đến Tịnh Độ thì nàng thấu nhận ngay, còn những chi tiết khác thì không nhớ gì hết!

Thầy nói pháp suốt 2 tiếng đồng hồ, nhưng những gì tôi nghe được gom lại không quá 15 phút. Những gì thầy nói trong 1 giờ 45 phút kia đã rơi đi đâu mất hết. Nhưng về nói chuyện với vợ thì tôi cứ đinh ninh rằng mình đã nghe hết những gì thầy nói trong 2 tiếng đồng hồ. Trớ trêu thay, vợ tôi cũng tưởng y như tôi nên không biết ai đã nghe đúng. Thật ra mỗi người chỉ nghe và thấu nhận những gì mình thích nghe mà thôi.

---

<sup>17</sup> Trích Góp Nhặt.

Trong một khu rừng nọ, các loài thú đang chung sống bình yên. Một hôm bỗng nhiên có tiếng sấm nổ vang rền trên bầu trời báo hiệu giông bão sắp đến. Có một chú thỏ đang say sưa giấc ngủ bị giật mình tỉnh dậy. Nửa tỉnh, nửa mê, thỏ hoảng hồn co chân bỏ chạy. Trên đường chú gặp hai anh nai vàng đang đứng ngơ ngác, thấy thỏ hoảng hốt, hai anh nai hỏi duyên cớ. Thỏ vừa chạy vừa la: "Trời sụp! Trời sụp! Chạy mau". Hai anh nai vốn nhẹ dạ, nghe nói vậy liền cầm đầu chạy theo. Ba con chạy một quãng gặp ba con ngựa vẫn đang gặm cỏ. Thấy thỏ và nai phóng chạy hoảng hốt, ngựa hỏi tại sao thì cả ba con cùng đáp: "Trời sụp! Trời sụp! Chạy mau". Thế là ba con ngựa vẫn hoảng sợ chạy theo thỏ và nai. Dần dần các con thú khác cũng hòa vào chạy theo. Nhóm thú chạy như thế càng ngày càng đông khiến các con thú khác dù không biết ắt giáp gì cũng vội vàng tin là trời sụp rồi kéo nhau chạy trốn chết.

Tương tựa như vậy, khi nghe ai nói một tin gì đó, chúng ta liền tin rồi đem rao truyền tiếp, nhiều khi còn thêm mắm thêm muối cho câu chuyện thêm lâm ly rùng rợn và nhất là thích nghe những tin đồn xấu về người khác.

Vì thế đức Phật đã nói: Chớ có tin bất cứ điều gì vì nghe đồn hay nói lại. (Xem phần trước, Kinh Kalama).

Câu chuyện sau đây về "Ba cái lọc" của nhà hiền triết Hy Lạp Socrate cũng tương tựa như vậy.

Một hôm có một người đến gặp Socrate và nói:

- Này Socrate, tôi phải kể cho anh nghe bạn của anh đã có những hành vi gì!
- Khoan đã! Nhà hiền triết cản lại. Điều mà anh muốn nói với tôi đã được sàng qua ba cái lọc chưa?
- Ba cái lọc là cái gì? Người kia ngạc nhiên hỏi.
- Đúng! Ba cái lọc. Chúng ta hãy kiểm lại xem điều anh muốn kể cho tôi có lọt qua ba cái lọc này không.
- Cái lọc thứ nhất là sự thật. Anh đã kiểm lại điều anh muốn kể có đúng là sự thật không?
- Ô! Cái này tôi không chắc, vì tôi chỉ nghe kể lại thôi.
- Như vậy thì không lọt qua được cái lọc thứ nhất rồi! Nhưng thôi, anh nghe đây, cái lọc thứ hai là tốt lành. Anh đã kiểm lại điều anh muốn kể, mặc dù không hoàn toàn đúng sự thật nhưng ít nhất nó có tốt lành không?
- Ô! Ô! Điều này không có gì hay ho tốt lành cả mà ngược lại ...

- Hừ! Vậy coi thử nó có lọt qua được cái lọc cuối này hay không? Điều anh muốn kể cho tôi có đem lại lợi ích gì không?

- Lợi ích hả? Chắc không quá ....!!!!

- Thôi đủ rồi! Socrate mỉm cười. Điều mà anh muốn kể cho tôi nghe vừa không đúng sự thật, vừa không tốt lành và không đem lại lợi ích gì. Vậy thì tôi không muốn nghe và khuyên anh hãy nên quên nó đi là tốt nhất!

Đi dạo vườn hoa, tôi thấy một bông hồng to, đỏ thắm tuyệt đẹp. Về nhà gặp bạn, tôi muốn chia sẻ cho bạn niềm vui của tôi và tả lại cái bông hồng để bạn cùng thưởng thức vẻ đẹp của nó. Làm như thế tôi nghĩ rằng bạn sẽ biết và cảm nhận được bông hồng. Nhưng cái bông hồng mà tôi đang kể cho bạn không phải là bông hồng mà tôi đã thấy lúc nãy nữa. Nói cách khác là tôi đang trao cho bạn một mớ danh từ về bông hồng chứ không phải là bông hồng (tự thân).

---o0o---

**Chúng ta thường lầm lẫn giữa ý tưởng và thực tại, cũng như lẫn lộn danh từ và sự vật.**

Có một lần đi xem triển lãm tranh hình, tôi thấy có một tấm hình lớn, trên đó chụp một trái táo và ở dưới đề một câu như sau: "Đây không phải là một trái táo<sup>18</sup>". Tôi rất ngạc nhiên, không hiểu tác giả bức tranh muốn nói gì. Túng thế tôi quay lại hỏi vài người quan khách xung quanh, may thay có người hiểu ý nghĩa nói cho tôi biết đây không phải một trái táo mà chỉ là hình của một trái táo. Nghe xong vỡ lẽ, tôi chấp tay thầm phục tác giả bức tranh đã vô tình dạy cho tôi một bài học, bài học ghi nhận sự vật đúng như thật. Hình ảnh trái táo không phải là trái táo. Nhờ đó tôi ngộ ra:

Danh từ trái táo không phải là trái táo.

Ý tưởng về trái táo cũng không phải là trái táo.

Cũng thế, bản đồ Paris không phải là thành phố Paris. Những danh từ, ý tưởng và bản đồ giúp cho ta có một khái niệm về thực tại và sự vật, nhưng khi có trong tay thì ta lại xoay ra xem chúng là thực tại rồi quên đi thực tại. Thực tại luôn luôn biến đổi từng sát na, trong khi đó danh từ, ý tưởng và bản đồ thì cứng ngắc không thay đổi. Cho dù ngày nay với máy chụp hình tối tân, bạn đem ra chụp cảnh Paris thì cái hình kia cũng chỉ là một hình ảnh của thành phố Paris được chụp vào ngày 18 tháng 5 năm 1999. Và nếu bạn trở

---

<sup>18</sup> "Ceci n'est pas une pomme" bắt nguồn từ bức tranh "Ceci n'est pas une pipe" của Magritte, họa sĩ người Bỉ.

lại Paris một tháng sau hay một năm sau để chụp lại thì cảnh Paris đã thay đổi rồi.

---o0o---

### **Thực tại rơi rớt**

Bình thường đa số chúng ta đều cho mình biết được thực tại (réalité), cái gì tôi thấy, biết, nghe, hiểu đều là sự thật (vérité). Vì thế nên mới có ngã kiến (tức là cái thấy của tôi) và kiến thủ (khư khư cho cái thấy của tôi là đúng). Nhưng thực ra chúng ta chỉ nắm bắt được những mảnh vụn của thực tại xuyên qua nhiều cái lọc (filtre) hay lăng kính.

---o0o---

### **Thực tại (trần cảnh)**

↓

Tri giác (lục căn)

Lọc thứ 1

↓

Văn hóa, xã hội

Lọc thứ 2

↓

Kinh nghiệm bản thân

Lọc thứ 3

↓

Nhận thức (thức)

Lọc thứ 4

↓

---o0o---

### **Bóng dáng thực tại**

Thực tại là sự việc hay cảnh vật bên ngoài (trần cảnh). Nó không đúng sai, phải trái, thiện ác, đẹp xấu, to nhỏ v.v... Nó là nó, danh từ đạo Phật gọi là như thị. Trong Bát Nhã Tâm Kinh nói là bất sinh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm ...

Đứng trước thực tại (trần cảnh), ta thấu nhận nó qua những giác quan của mình là lục căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Nếu các giác quan của ta không được chính xác như mắt lé cận thị, tai điếc, mũi nghẹt, lưỡi khô, thân bệnh, ý đang tán loạn, vui buồn v.v... thì thực tại bị méo mó đi một phần. Do đây tri giác trở thành một cái lọc (filtre) hay lăng kính (miroir) thứ nhất. Và thực tại ban đầu trở thành thực tại số 1.

Kế tiếp thực tại số 1 lại được nhìn ngắm qua cái lọc thứ 2 là gia tài văn hóa, xã hội mà ta đã sinh ra và lớn lên. Nếu là người Việt Nam thì ta sẽ thấy sự việc đó như thế này, và nếu là người Mỹ hay Pháp thì ta sẽ thấy sự việc như thế khác, nói theo Duy Thức Học là ta chịu ảnh hưởng của cộng nghiệp. Từ đó thực tại số 1 lại bị biến thái và trở thành thực tại số 2.

Kế tiếp, cũng cùng là người Việt Nam nhưng tôi có những kinh nghiệm riêng tư, không giống như những người Việt Nam khác. Tôi có một đời sống khác, tình cảm khác, người yêu khác, công việc khác, v.v... tóm lại là một biệt nghiệp khác. Do đó cái thực tại số 2 kia sẽ được nhìn qua cái lọc thứ 3 là kinh nghiệm bản thân và trở thành một thực tại số 3.

Cuối cùng khi Ý của tôi muốn nhận thức thực tại thì nó chỉ thấy được cái thực tại số 3 chứ không còn thấy được cái thực tại ban đầu nữa. Sau khi nhận thức được cái thực tại số 3 này, Ý thức của tôi mới đóng khung (lọc thứ 4) nó qua hình ảnh, ngôn ngữ, khái niệm và cho đó là thực tại thứ thiệt. Cái thực tại sau cùng mà Ý nhận thức được chỉ còn là một bóng dáng, một mảnh vụn của thực tại, hay là một thực tại rơi rớt, méo mó vì đã trải qua nhiều cái lọc.

Tuy vậy đa số chúng ta cứ tưởng là mình nắm bắt được thực tại, cho là mình biết đúng, thấy đúng sự thật và từ đó muốn bao nhiêu người khác phải tin và nghe theo ý kiến của ta.

Jean Rostand, trong quyển "Ce que je crois", có nói: "Kẻ ngu thì tưởng là mình biết, người trí thì biết là mình tưởng" (les téméraires croient qu'ils savent, les sages savent qu'ils croient).

---o0o---

### **Làm sao biết vọng tưởng, vọng tình?**

Tiến trình phiền não phát xuất từ ba anh Ý, Tình, Thân (Ba Minh) hoặc nói cách khác là do vọng tưởng, vọng tình và vọng nghiệp sinh ra. Hai cặp ba này liên quan rất mật thiết. Vì Ý vô minh nên khởi vọng tưởng, vọng tưởng nếu không được hóa giải thì sinh ra vọng tình, vọng tình nếu không được hóa giải thì đưa đến tạo nghiệp khổ đau.

Nhưng làm sao biết mình có vọng tưởng? Làm sao ngưng được vọng tưởng? Phải chăng mỗi khi có ý nghĩ khởi lên đều là vọng tưởng? Theo Thiền tông, hễ khởi ý niệm là vọng, dù đó là niệm xấu hay tốt. Nhưng ở đây chúng ta không nói chuyện Thiền mà nói chuyện đời sống hàng ngày, vì chúng ta không thể ngồi thiền nhập định suốt ngày, không nói năng hay tiếp xúc với trần cảnh. Ngày nào còn sống ngày đó chúng ta còn phải suy tư, nghĩ tưởng vì phải đi làm kiếm ăn nuôi gia đình. Chỉ khi nào đắc quả A La Hán nhập Diệt-thọ-tưởng-định thì lúc đó mới không còn một chút ý tưởng. Hơn nữa chúng ta được cấu tạo bởi năm uẩn, trong đó có thọ, tưởng, hành, và thức nên suốt ngày chúng ta cảm thọ, tư duy, suy nghĩ, nhớ tưởng lung tung, đó là chuyện đương nhiên.

Trên phương diện tương đối hàng ngày, chúng ta không thể không có Tưởng, không tưởng cái này thì tưởng cái kia. Tưởng rồi tin vào cái tưởng của mình gọi là tin tưởng (croyance, belief). Những cái tưởng đúng hoặc gần với thực tại, với chân lý thì được gọi là chánh kiến, đạo đức hay minh triết vì nó đem lại an vui hạnh phúc, còn những cái tưởng méo mó sai lầm không đúng thực tại, tin vào đó sẽ đưa đến buồn phiền khổ đau thì gọi là vọng tưởng (fausse croyance). Ngay cả những cái ta cho là sự thật hay chân lý rồi khư khư bám chặt vào đó thì nó cũng trở thành một loại vọng tưởng.

Mỗi khi khởi tâm so sánh một chiều, phê bình cái này đúng, cái kia sai, hoặc lên án người này tốt, người kia xấu, đó là đang rơi vào vọng tưởng (xem lại phần vọng tưởng).

Vọng tưởng « phân biệt, so sánh, phê phán, lên án, chỉ trích phải trái, tốt xấu.

Làm sao biết mình có vọng tình? Đó là khi trong lòng có sự ưa ghét đối với cảnh vật, hoặc yêu người này ghét người kia.

Vọng tình « trong lòng ưa ghét, thương giận, lo buồn...

Khi tâm thấy người này đúng, người kia sai thì ta sẽ ưa người (đúng) này và ghét người (sai) kia. Tiếp theo ta muốn gần gũi thân cận (thủ) người đúng và xa lánh ghét bỏ (xả) người sai.

Vọng nghiệp « thủ xả, bám víu, xua đuổi.

Tóm lại mỗi khi trong lòng có sự ưa ghét đối với người hay vật là biết mình đã có vọng tưởng rồi. Vì có vọng tưởng nên mới sinh ra vọng tình (ưa ghét).

---o0o---

**Cảnh giới Ý Đồ**



Trong Duy Thức Học có danh từ chánh báo và y báo, cả hai đều là nghiệp quả hay quả báo. Chánh báo là thân mạng con người, còn y báo là môi trường ta sống trong đó. Tùy nghiệp nhân đã tạo mà ta có thể được chánh báo và y báo tốt như sinh ra thân thể khỏe mạnh, đẹp đẽ và sống trong một quốc gia giàu sang. Hoặc chánh báo tốt mà y báo xấu như thân thể khỏe mạnh, đẹp đẽ nhưng sống ở một nơi nghèo hèn khốn khổ. Hoặc chánh báo xấu mà y báo tốt như thân thể xấu xí, bệnh hoạn nhưng lại được sống trong một gia đình giàu sang. Hoặc cả chánh báo và y báo đều xấu như sinh ra thân thể xấu xí, bệnh hoạn và phải sống trong một xứ nghèo khổ.

Chúng ta có thể sống trong cùng một y báo, cùng một môi trường, gia đình, xã hội, quốc gia nhưng trong thâm tâm mỗi người lại có riêng một cảnh giới khác. Vì mỗi chúng ta đều có những vọng tưởng, quan niệm, thành kiến, tập quán, và kinh nghiệm tình cảm cá nhân, tất cả những cái đó cộng lại tạo ra một thế giới riêng biệt trong tâm ý mà tôi gọi là "cảnh giới Ý Đồ". Ý đồ là bản đồ của tâm Ý. Thế giới tâm ý được đóng khung thành một bản đồ gồm có những con đường quen thuộc mà Ý của ta hay đi trong đó, với những quy tắc mà tình cảm và hành động của ta thường tuân theo.

Tâm của ta là một họa sĩ khéo, luôn vẽ vờ ra đủ loại tranh ảnh, có cái đúng với thực tại, có cái méo mó và có cái hoàn toàn tưởng tượng không thực. Cái đúng với thực tại, Duy Thức Học gọi là tánh cảnh, cái hơi méo mó gọi là Đới chất cảnh, và cái hoàn toàn tưởng tượng được gọi Độc ảnh cảnh. Đới chất cảnh và Độc ảnh cảnh đều là thế giới tự biến của mỗi cá nhân.

Thí dụ: Hôm lễ Phật Đản tôi đi dự lễ Khánh Thành chùa mới và cùng lúc được nghe thầy trụ trì giảng về ý nghĩa công đức xây chùa cúng Phật. Cảnh chùa và buổi giảng có thực, đó là Tánh cảnh. Nhưng về đến nhà tôi chỉ còn nhớ mái chùa cong cong, với tượng Quan Thế Âm Bồ Tát lộ thiên đứng trên đầu con rồng đang phun nước, đây là những mảnh vụn của thực tại mà tôi mang về được, gọi là Đới chất cảnh. Sau đó tôi nghĩ thầm (tưởng tượng) mai một mỗi cuối tuần sẽ đến chùa lễ Phật, làm công quả và học đạo với thầy, cái này gọi là Độc ảnh cảnh, tức cảnh hiện ra một mình trong tâm ý tôi, vì việc này chưa xảy ra và có thể sẽ không bao giờ xảy ra.

Nếu so sánh với Duy Thức thì cảnh giới Ý Đồ có thể tương đương với Đới chất cảnh và Độc ảnh cảnh. Nhưng cảnh giới Ý Đồ ở đây còn bao gồm nhiều thứ khác như đã nói ở trên. Phần đông chúng ta tưởng mình cùng nói chung một thứ tiếng, cùng thấy một cảnh, cùng chung một lý tưởng, cùng theo một đạo Phật, v.v... nhưng cảnh giới Ý Đồ cho thấy thực tế không phải như vậy chút nào.

Một thí dụ khác: Tôi và bạn cùng theo đạo Phật, nhưng khi nói đến chữ Phật tôi tưởng ngay đến Phật Thích Ca trong khi đó bạn lại nghĩ đến Phật A Di Đà. Khi nói đến giải thoát thì tôi nghĩ đến Niết Bàn, còn bạn lại nghĩ đến Cực Lạc. Khi nhắc đến một ngôi chùa đẹp thì trong tâm tôi hiện ra chùa Một Cột ở Hà Nội, còn trong đầu bạn hiện ra chùa Vĩnh Nghiêm ở Sài Gòn. Chúng ta cùng nói đến Phật, giải thoát và chùa nhưng cả ba hoàn toàn khác nhau vì đức Phật trong cảnh giới Ý Đồ của tôi không phải là đức Phật trong cảnh giới Ý Đồ của bạn. Trong bản đồ (tâm ý) của bạn cũng có đầy đủ những thứ giống như của tôi (Phật, chùa, giải thoát) nhưng khác một điều là nó do chính bạn vẽ nên hai cái bản đồ không thể giống y như nhau được.

Biết được mỗi chúng ta đều có một cảnh giới Ý Đồ riêng là điều quan trọng trong việc giao tiếp và truyền thông. Nhờ hiểu được như thế ta sẽ không độc tài muốn mọi người phải tuân theo ý của mình, không buồn bực khi thấy người khác không hiểu mình, không vội nghe theo những tin đồn.

---o0o---

### **Chương trình tâm ý**

Qua những phần trước: vọng tưởng, quan niệm, thành kiến, tập quán, phóng chiếu, và cảnh giới Ý Đồ, chúng ta có một chương trình tâm ý (programme mental). Trong xã hội văn minh ngày nay, tất cả máy móc, cơ khí, điện tử đều được điều khiển bởi chương trình tự động. Nhất là hệ thống vi tính (computer), nếu bạn muốn máy vi tính của bạn chạy được thì phải gán những chương trình (programmes, logiciels, software) vào. Tâm ý của chúng ta cũng giống như vậy, sau khi được bỏ vào hay gán vào những vọng tưởng, quan niệm, thành kiến, tập quán, v.v... nó cũng hoạt động theo chương trình mà ta đã thiết lập (một cách vô ý thức). Tâm ý hoạt động theo chương trình là sao? Đó là mỗi khi gặp một ngoại cảnh hay sự việc gì (input) nó liền cho ra một phản ứng (output) tự động khiến ta không kịp suy nghĩ hoặc suy nghĩ không ra.

Hồi nhỏ đi học ở Việt Nam tôi rất sợ bị kêu lên trả bài, vì mỗi khi trả bài không thuộc tôi bị thầy giáo tát hoặc cô giáo nhéo lỗ tai và chửi: "Sao ngu quá vậy"! Trong gia đình thì tôi không bao giờ được quyền nói lên ý kiến của mình, vì ông bà, cha mẹ, cô chú thường nói: "Con nín tụi bay im đi, biết cái gì mà nói". Qua những dữ kiện trên, tâm trí tôi lặng lẽ thiết lập một chương trình: "Tôi là người ngu, im đi, biết cái gì mà nói, nói bậy sẽ bị ăn đòn". Lớn lên tuy đã tốt nghiệp kỹ sư và đi làm lâu năm nên tôi biết rõ công việc của mình, nhưng mỗi khi phải đi họp (réunion, meeting) trong sở thì tôi rất sợ, tim đập mạnh, đầu óc tê cứng, tay chân lạnh ngắt, lúc đó tôi giống như một tù nhân sắp bị đưa ra pháp trường. Trong sở làm, từ chủ hăng cho

đến nhân viên, ai nấy đều quý mến tôi vì tôi làm việc tốt và chăm chỉ, lúc nào cũng đối xử đàng hoàng lịch sự với mọi người, nhưng không hiểu tại sao đến các buổi họp là tôi sợ hãi, mặc dù biết sợ như vậy là vô lý làm tôi ăn nói vụng về. Nguyên nhân gây ra sợ hãi chính là cái chương trình cũ (old program) mà tôi đã đưa vào tâm mình năm xưa ở tiểu học, mỗi khi bị đứng ra trước một nhóm người để nói thì chương trình này nhảy ra hoạt động, nó nói: "Tôi là người ngu, im đi, biết cái gì mà nói, nói bậy sẽ bị người ta chửi".

Hồi cô Tám được ba tuổi, cha cô phải đi quân dịch và tử trận bỏ lại hai mẹ con cô bơ vơ. Vài năm sau mẹ cô mắc bệnh qua đời bỏ cô ở lại cho bà ngoại nuôi nấng. Lúc đó tuy hãy còn nhỏ không biết suy nghĩ nhiều nhưng trong tiềm thức bé Tám đã âm thầm đưa vào (set up) một chương trình: "Tôi là người bị bỏ rơi, những người tôi thương trước sau gì cũng bỏ rơi tôi"! Lớn lên lập gia đình, cô không dám lấy người cô thương mà lại lấy một người khác vì sợ nếu lấy người đó thì họ sẽ bỏ cô. Vì lấy chồng mà không thương nên cô không có hạnh phúc, thường buồn bực và bất mãn. Bởi gia đình không hạnh phúc nên cô hay lo sợ là chồng sẽ bỏ cô. Đúng như cô dự đoán mong chờ, sau hai chục năm chung sống chồng cô đã bỏ đi cưới người khác. Tuy không thương yêu gì chồng nhưng cô cảm thấy rất đau khổ, cái chương trình "bị bỏ rơi" lại hiện hành làm cô khóc suốt ngày, người ngoài tưởng cô nhớ chồng nhưng thật ra cô khóc cho thân phận "bị bỏ rơi". Cô Tám có năm đứa con, ba đứa đã lập gia đình, cứ mỗi lần làm đám cưới cho con, bên ngoài cô tỏ vẻ vui mừng nhưng trong lòng đau như cắt vì cảm thấy lại "bị bỏ rơi nữa". Hai đứa còn lại đang ở với cô vì còn đi học và sắp ra trường. Cô rất mong con cái học thành tài nhưng trong thâm tâm cô nơm nớp lo sợ học xong chúng nó sẽ ra ở riêng và cô sẽ sống cô đơn. Mấy đứa lớn tuy đã lập gia đình nhưng ở gần và hàng tuần đều ghé thăm mẹ nhưng cô không thấy được sự hiếu thảo đó mà tiếp tục sống trong hồi hộp lo âu sợ "bị bỏ rơi".

Chúng ta thường sống với những chương trình cũ rích không hợp thời hợp thế, chúng làm ta mắc kẹt không sống an vui hạnh phúc được trong hiện tại. Công trình tu tập là làm sao nhận diện được những chương trình lỗi thời này để xóa bỏ và thay thế bằng những chương trình mới hợp thời và hữu ích hơn.

Tất cả những mặc cảm như tự ti, tự tôn, tội lỗi, v.v... đều là những chương trình nằm sâu trong tiềm thức. Mặc có nghĩa là thâm lặng, cảm là cảm nhận, mặc cảm là sự cảm nhận âm thầm lặng lẽ trong tâm thức. Mặc cảm tự ti (complexe d'infériorité) là âm thầm cảm nhận, cho rằng mình là người ngu, dở, thua kém kẻ khác. Vì bị chương trình tự ti điều khiển nên ta trở thành nhút nhát, sợ hãi, mắc cỡ. Càng nhút nhát, sợ hãi, mắc cỡ thì ta lại càng tự ti, càng thấy mình dở và thua kém. Mặc cảm tự tôn (complexe de supériorité) là âm thầm cho mình là người tài giỏi hơn kẻ khác. Vì bị chương trình tự tôn

điều khiển nên ta dễ kiêu mạn, ăn nói phách lối, khinh người. Mặc cảm tội lỗi (culpabilité) là âm thầm cho mình có tội, mỗi khi gặp chuyện không may, dù lớn dù nhỏ xảy ra đều ăn năn hối hận tự trách lỗi tại mình nên mới ra nông nổi như vậy. Người này thường bị ăn năn hối hận dày vò, sống trong hồi hộp, sợ hãi, sợ bị trừng phạt.

Những mặc cảm này, xem ra có vẻ không nguy hiểm vì không làm hại người khác một cách trực tiếp, nhưng chúng cũng là một loại phiền não vì làm ta khổ sở. Nếu khổ sở, không hạnh phúc thì từ từ ta sẽ ảnh hưởng đến những người xung quanh như vợ chồng, con cháu, cha mẹ, anh em và làm họ khổ lây.

---o0o---

## 07. Vấn đề tình cảm

Trong các báo chí, tạp chí văn nghệ, truyền tin, ngoài những tin tức chính trị, kinh tế, xã hội, người ta rất thích những mục tình cảm của các minh tinh màn ảnh, như tài tử này lấy tài tử kia, cô nọ ly dị chồng, anh kia lừa dối vợ, v.v... Đời sống xã hội hôm nay có thể gom lại trong hai chữ Tình và Tiền, nghe qua hơi cải lương nhưng sự thật là vậy.

Người tu thường được dạy là phải xa lánh ngũ dục: tiền bạc, sắc đẹp, danh vọng, ăn ngon, ngủ kỹ (tài, sắc, danh, thực, thù), vì năm thứ này thu hút và cám dỗ con người đi vào nẻo khổ. Riêng đối với sắc dục (tức sự ham mê sắc đẹp và tình dục) thì kinh sách thường ví nó như rắn độc và dạy ta phải xa lánh. Nhưng xét cho kỹ, sắc đẹp không lợi hại bằng tình cảm, đâu phải ai cũng mê nữ tài tử xi-nê hay người mẫu (top model), mà dù có mê đi nữa cũng đâu thể lân la thân cận hay làm gì được. Người tu hành cầu giải thoát cần phải xa lìa sắc đẹp và tình dục nhưng đó chỉ là một loại cám dỗ thô kệch không nguy hiểm bằng tình cảm. Tình cảm vi tế không hình tướng nhưng nó trói buộc và sai sử con người gấp trăm ngàn lần.

Đa số phiền não khổ đau đều nằm trên phương diện của Tình. Tình ở đây bao gồm tất cả tình cảm (sentiment), tình dục (sexualité), cảm thọ (sensation, feeling) và cảm xúc (émotion)<sup>19</sup>.

Thí dụ tôi có tánh hay giận (sân), giận là một cảm xúc, khi giận thì tôi cảm thấy nóng mặt khó thở, tức ngực, đó là một cảm thọ, và tôi đâm ra ghét người kia, ghét là một tình cảm.

---

<sup>19</sup> Để dễ hiểu trong việc phân tách danh từ nên tôi tạm dùng thêm tiếng Pháp và Anh.

Con người có những tình cảm rất phức tạp, ngoài thất tình (hỷ, nộ, ái, ố, ai, lạc, dục) còn có những tình cảm éo le uẩn ức như bất mãn, ganh tị, mặc cảm tội lỗi, kiêu mạn, tự phụ, lo âu, sợ hãi, nhút nhát, khủng hoảng, v.v...

---o0o---

## Tình cảm

Người Á đông ít khi nào biểu lộ tình cảm cho nên trong ngôn ngữ hằng ngày chúng ta không thấy sự khác biệt giữa tình cảm, cảm thọ và cảm xúc như người Tây phương. Và cả ba danh từ này cũng ít khi được dùng vì đa số hay dùng chữ cảm thấy hoặc nghe thấy mà thôi, nhất là người Nam hay dùng chữ nghe để chỉ sự cảm thọ như: tôi nghe nóng/lạnh trong người, tôi nghe đau nhức/khó chịu trong bụng, v.v...

Tình là khả năng nhận biết những cảm giác<sup>20</sup> đến từ bên ngoài qua sáu giác quan (lục căn). Con người hữu tình nên khi tiếp xúc với sự vật bên ngoài thì phát sinh cảm (thọ). Cảm thọ được nhận thức phát sinh ra tình cảm. Ta có thể vẽ ra như sau để dễ hiểu:

Lục căn + lục trần → cảm thọ (sensation)

Cảm thọ + nhận thức → tình cảm (sentiment)

Cảm thọ có ba loại: dễ chịu, khó chịu và bình thường.

Tình cảm có nhiều loại, nhưng đều bắt nguồn từ hai loại: ưa và ghét. Khi gặp cảm thọ dễ chịu thì ưa, gặp cảm thọ khó chịu thì ghét. Từ ưa nên sinh ra nhiều loại khác như thương, thích, yêu, lo, buồn, ghen, v.v... Từ ghét nên sinh ra giận hờn, sợ hãi, khinh bỉ, kiêu mạn, v.v...

Khi ta đang khát gặp được một người cho ta nước uống. Khát nước là một khổ thọ, được uống nước là một lạc thọ. Khi được lạc thọ thì tâm sinh ra ưa mến người cho nước, đây là tình cảm.

Giao thiệp với một người nào đó mà ta thấy dễ chịu (cảm thọ) thì từ từ ta sẽ quý mến thương yêu người này, ngoài đời gọi là có cảm tình.

Tình cảm luôn luôn có đối tượng, ưa là ưa ai, ưa cái gì, và ghét là ghét ai, ghét cái gì?

Tình cảm dù ưa hay ghét đều là sợi dây trói buộc con người vào thế giới luân hồi. Đa tình thì đa sầu. Trong Kinh Lăng Nghiêm chương IV, đoạn IV, Phân biệt tình tướng nhẹ nặng, đức Phật có nói tướng nhiều thì bay lên, tình nhiều thì đi xuống, tình và tướng bằng nhau thì không bay lên, không đọa xuống, sinh nơi nhân gian, tướng sáng suốt nên thông minh, tình u ám nên

---

<sup>20</sup> Cảm giác và cảm thọ cùng một nghĩa.

ngu độn<sup>21</sup>. Tưởng chính là ý tưởng hay lý trí, tình là tình cảm. Là người ai cũng có tình cảm nhưng phần đông là vọng tình, tức là tình cảm ái luyến ích kỷ, dẫn đến ưa ghét, giận hờn. Tu hành là chuyển hóa tình cảm thành từ, bi, hỷ, xả.

---o0o---

### **Chiếm hữu**

Lúc nhỏ sống trong gia đình ta cần tình thương của cha mẹ. Lớn lên ta đi tìm tình thương nơi một người khác phái, nếu là trai thì ta đi tìm một người con gái nào "dễ thương" có thể ban cho ta tình thương mà trước kia ta thèm khát mong chờ nơi mẹ hay chị. Nếu là gái thì ta đi tìm một người con trai nào vui vẻ, sẵn đón, bảo vệ, chiều chuộng ta như trước kia ta đã từng đòi hỏi mong chờ nơi cha hoặc anh.

Đối với cha mẹ ta không thể độc quyền đòi hỏi cha mẹ phải thương yêu một mình ta nếu có nhiều anh em. Nhưng nay đối với người tình hay hôn phối thì ta có thể chính thức đòi hỏi người đó phải thương yêu riêng một mình ta thôi. Nếu chẳng may người đó cũng thương yêu luôn cha mẹ hay anh em thì ta sẽ cảm thấy khó chịu, không vui vì nghĩ rằng ta không được thương yêu một cách trọn vẹn.

Muốn thương và được thương tự nó không có gì xấu, nhưng vấn đề là khi thương chúng ta chỉ muốn chiếm hữu và độc quyền. Ta chỉ muốn thương yêu một mình người đó và muốn người đó cũng chỉ thương yêu một mình ta, không muốn một người nào khác xen vào. Rồi từ từ ta muốn chiếm hữu luôn người đó từ thể xác lẫn tinh thần, có nghĩa là ta muốn người đó phải đi đứng, nói năng, suy nghĩ giống như ta. Khi đi đâu thì ta cũng muốn người đó đi theo. Khi ta thích cái gì thì cũng muốn người yêu của ta phải thích luôn cái đó, muốn biến người yêu của mình thành một hình nhân thứ hai, một thứ sở hữu. Ta không còn biết đến quyền tự do, sở thích và nhân phẩm của người kia nữa mà chỉ biết người kia là của ta, thuộc về ta mà thôi. Nếu được như thế thì đỡ quá nhưng thực tế trái ngược vì người kia cũng muốn ta trở thành sở hữu của họ, muốn ta biến thành như cái họ muốn và từ đó sinh ra giằng co tranh chấp quyền lợi, ai là chủ ai là tớ?

---o0o---

### **Tự ái**

Tự ái tương đương với ngã ái (atmasneha) tức là thương yêu ái luyến cái Ta. Khi cái Ta được tâng bốc khen tặng, đề cao thì ta vui sướng thích

---

<sup>21</sup> Kinh Thủ Lăng Nghiêm. Tâm Minh Lê Đình Thám

thú, khi cái Ta bị đụng chạm, chỉ trích, xem thường thì ta buồn bực khó chịu. Trên phương diện tình cảm chúng ta muốn cái Ta (ngã) được mọi người chú ý, khen ngợi và thương yêu. Nhiều tự ái chừng nào thì dễ đau khổ chừng nấy. Những bậc ông bà, cha mẹ, thường cho mình lớn tuổi trải đời, hiểu biết nên hay đòi hỏi người nhỏ tuổi như con cháu phải kính nể và nghe lời mình. Nếu chẳng may chúng không nghe lời thì buồn giận, tức tối, ăn ngủ không yên, nhiều lúc phát sinh bệnh tật. Những người có học thức, chức tước, địa vị càng cao thì cái ngã cũng lớn theo và tự ái càng nhiều. Bởi vậy người tu hành phải biết xóa bỏ tự ái thì được an vui.

---o0o---

### **Tìm người lý tưởng**

Sống ở đời chúng ta luôn luôn cần một đối tượng để biểu lộ tình cảm của mình, do đó chúng ta thường mơ màng đi tìm một người lý tưởng để thương yêu và phục vụ. Lấy chồng để thương yêu, phục vụ chồng, có con thì thương yêu và chăm sóc cho con. Đến khi nhận ra "Tu là cõi phúc, tình là giây oan" thì ta tìm đến đạo. Nhưng khi vào đạo, ta lại tiếp tục mang theo tình cảm của mình dưới sự trá hình, ta đi chùa này vì ưa mến thầy này, không đi chùa kia vì không có tình cảm với ni sư kia, v.v... Đến chùa này thì ta được mọi người quý mến để ý, còn đến chùa kia thì chả có ai chào hỏi săn đón. Ta theo thầy này vì thầy tài giỏi từ bi, không theo thầy kia vì thầy có vẻ sân, si, ái, ó, v.v...

Vị thầy nào từ bi, hiền lành, có tài thuyết pháp, lại thông kinh điển thì dễ bị đóng khung "ông thầy lý tưởng" và chắc chắn sẽ có nhiều Phật tử "thương thầy". Thương ở đây có nhiều trình độ từ cạn đến sâu. Thương cạn thì đến chùa nấu nướng quét dọn công quả cho thầy, điều này đa số Phật tử già trẻ đều làm và không ai chỉ trích. Thương sâu đậm là tưởng nhớ đến thầy nhiều hơn, muốn đích thân săn sóc, lo lắng cho thầy và gần gũi thân cận với thầy, nếu thầy khó tính không để ý đến sự chăm lo của mình thì buồn tủi, giận hờn. Trường hợp này tuy chưa có gì gọi là phạm giới nhưng thật ra đã bị dính mắc trầm trọng rồi. Đến với đạo để cầu giải thoát mà vô tình lại trói buộc mình vào tình cảm sai lầm.

Có nhiều người tu hay sợ và tránh né đàn bà, còn các bà cụ thì hay làm cảnh sát canh chừng quý thầy, không cho nữ Phật tử lại gần, sợ họ cảm dỗ quý thầy, hoặc sợ quý thầy sa ngã.

Tội nghiệp các cụ muốn giữ cho quý thầy yên thân tu hành, nhưng điều quan trọng là các thầy lớn cần phải giảng dạy cho đệ tử hiểu rõ về tâm lý nam nữ để họ trưởng thành và tự bảo vệ lấy mình. Đương nhiên một người giữ giới đúng đắn là tự bảo vệ lấy mình rồi, đâu cần phải học gì thêm. Nhưng giới

luật chỉ là hàng rào ngăn chặn bên ngoài, không ngăn cản được tâm ái luyến bên trong. Một người có thể giữ giới rất kỹ bề ngoài nhưng trong tâm vẫn thầm yêu trộm nhớ như thường. Tình yêu có thể xảy đến ngay lần đầu (coup de foudre) khi mới gặp người kia qua ánh mắt, giọng nói, cử chỉ, dáng đi, không cần phải gần gũi qua lại mới rơi vào tình yêu (fall in love).

Yêu thương là một bản năng tự nhiên của con người, nhưng yêu thương làm sao cho đúng, đúng chỗ, đúng cách, đúng thời, nếu không thì tình thương sẽ trở thành tình lụy, tình sâu.

Yêu một thầy tu hoặc một người đã có gia đình là yêu không đúng chỗ.

Yêu mà lợi dụng, chiếm hữu, đòi hỏi người kia làm theo ý mình là yêu không đúng cách.

Khi người thân yêu của mình còn sống mà lơ là không chăm sóc, đến khi họ mất rồi mới tiếc nuối khóc than là yêu không đúng thời.

---o0o---

### **Tình dục**

Tình dục tuy có mang chữ tình nhưng nó liên quan đến sinh lý thuộc về thân, còn được gọi là tính dục, sẽ được bàn đến ở chương sau (vấn đề của thân).

---o0o---

### **Thèm khát**

Khi ưa, muốn, thích một cái gì mà không được thỏa mãn thì đâm ra thèm khát. Đối tượng của tình dục là người khác phái hoặc nhục dục, còn thèm khát thì có đủ loại đối tượng. Tu hành biết sắc dục là nguy hiểm nên ta không ưa thích sắc đẹp trai gái nữa, nhưng cái năng lượng ham muốn kia sẽ đi tìm một thứ khác như thích uống trà, thích ăn tương, thích nghe nhạc, thích quần áo đẹp, thích hút thuốc, thích sưu tầm đồ sứ, bonsai, v.v... Những thứ này giới luật không cấm nên ta có thể thỏa mãn, nhờ đó không bị thèm khát dẫn vật. Nhưng nếu không may những thứ ta thích lại bị cấm đoán như ăn thịt, uống rượu, v.v... thì chắc chắn sẽ có thèm khát. Thí dụ như chuyện "một sư cô nọ tu hành lâu năm, một hôm lâm bệnh nặng sắp từ trần, trước khi chết sư cô xin được uống một muống nước mắt nhưng người xung quanh không cho vì sợ công phu tu hành mấy chục năm của cô sẽ tan mất theo muống nước mắt<sup>22</sup>" và cuối cùng sư cô đã chết trong sự thèm khát. Hoặc một vị sư kia mồ côi cha mẹ được bỏ vào chùa từ nhỏ, tuy tu hành giữ

---

<sup>22</sup> "Hạnh phúc, mộng và thực". Thích Nhất Hạnh



giới tinh nghiêm, tận đáy lòng thầy vẫn thèm khát tình mẹ và thắm mơ ước được một người nữ ôm thầy vào lòng như mẹ ôm con, đơn giản vậy thôi, không có tình ý hay tình dục gì bậy bạ hết, nhưng giới luật không cho phép điều đó. Thầy đành ôm ấp niềm mơ ước này cho đến cuối đời và yêu cầu cho gọi một bà già đến gần để thầy nắm tay trước khi nhắm mắt.

---o0o---

### **Tình yêu và ái luyến**

Ngoài đời người ta thường lầm lẫn giữa thương yêu (love) và ái luyến (attachment). Ái luyến xuất phát từ lòng vị kỷ, muốn chiếm làm của mình, không muốn rời mắt. Tình yêu nam nữ thế gian đượm mùi ái luyến và tình dục, yêu nhau chỉ muốn quấn quít bên nhau, yêu người vì thích sắc đẹp hoặc tình dục. Khi chiếm hữu không được thì ghét, không thỏa mãn tình dục được thì chán, tình yêu ban đầu biến đi đâu mất, nhường chỗ lại cho tình hận, tình sâu, tình lụy.

Tình yêu thực sự là mong muốn người kia được sung sướng hạnh phúc, không đòi hỏi mong chờ, không muốn họ phải trở thành như ý ta muốn (xem chương Đi tìm hạnh phúc).

---o0o---

### **Cảm xúc**

Trong đạo Phật chúng ta hay dùng danh từ phiền não để chỉ những tâm sở bất thiện như: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến, v.v... nhưng trong tiếng Anh và tiếng Pháp người ta thường dùng danh từ emotions (cảm xúc) để ám chỉ phiền não. Phiền não (kilesa, klesa) đã được định nghĩa theo kinh điển ở phần trước (chương Đi tìm phiền não), ở đây tôi bàn theo quan niệm Tây phương. Làm chủ và điều khiển được cảm xúc là một vấn đề rất quan trọng đối với mọi người dù Âu hay Á, vì một khi cảm xúc khởi lên thì ta hoàn toàn bất lực bị nó điều khiển làm khổ mình và người khác.

Đi làm không bình tĩnh nổi nóng với chủ thì chắc chắn mất việc. Có vợ mà để ý thương cô thư ký thì gia đình sẽ đổ vỡ. Kinh tế xã hội xuống dốc thì lo sợ thất nghiệp. Lỡ thất nghiệp thì xấu hổ mắc cỡ. Kiếm việc hoài không ra thì bất mãn chán đời, v.v...

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta cứ loanh quanh lẩn quẩn trong thế giới tình cảm và cảm xúc, người thì giận chồng con, người buồn cha mẹ, người tức bạn bè, v.v...

Cảm xúc (emotion) khác cảm thọ (sensation) chỗ nào? Khi nghe một bản nhạc hay ta cảm thấy dễ chịu, đó là một cảm thọ. Nhưng nếu nghe bản nhạc

hay mà ta bật khóc hoặc bật cười thì đây là một cảm xúc vì nó đã kích động một điều gì đó. Cảm xúc là một cảm thọ bị biến thái bởi tình và tưởng hoặc ký ức tạo ra xúc động mạnh. Cảm xúc có nhiều loại, có loại tốt cũng như loại xấu, ta không nên từ chối hay phủ nhận chúng. Một số người tu có khuynh hướng cho rằng tất cả là không (có), là huyền, là giả, nên làm ngơ không tìm cách giải quyết, cứ bỏ mặc hoặc đè nén cảm xúc. Nếu cảm xúc bị đè nén lâu ngày thì sinh ra nội kết hoặc tệ hơn nữa là sinh ra bệnh tâm thể (psychosomatique). Tu hành là tìm cách hoá giải những cảm xúc xấu và khai triển cảm xúc tốt.

Cảm xúc xấu (émotions négatives) gồm có: giận, hờn, kiêu ngạo, ganh tị, lo, sợ, thèm khát, bất mãn, nhút nhát, mắc cỡ, mặc cảm tội lỗi, chán nản, v.v...

Cảm xúc tốt (émotions positives) gồm có: vui, mừng, thương, mến, cởi mở, can đảm, v.v...

Những cảm xúc trên vì không có hình tướng nên được xếp vào loại tâm sở. Trong Duy Thức Học có nêu ra những tâm sở thiện và bất thiện. Những cảm xúc xấu có thể được xem là tâm sở bất thiện, và cảm xúc tốt là tâm sở thiện.

Tại sao tôi phân biệt cảm xúc và tâm. Tâm giận và cảm xúc giận khác nhau chỗ nào? Khi ta suy tư, nghĩ tưởng chuyện gì trái ý thì tâm khởi một niệm giận, ở đây mới chớm nở trên phương diện của Ý, hãy còn thuộc về tâm tưởng, sau đó cái ý niệm giận kia tiếp tục hiện hành ra phía ngoài Tình làm ta cảm thấy bức bối khó chịu trong người, tới đây là phương diện của Tình và tôi gọi đó là cảm xúc, tức là những cái mà ta cảm nhận hay cảm thấy được bắt đầu xúc tác, muốn hiện hành và biểu hiện ra ngoài thân. Khi ta mới bị trái ý thôi thì có thể không ai thấy được, nhưng khi cảm xúc khởi lên thì người ngoài có thể thấy được. Thí dụ khi ta giận tức thì mặt đỏ bừng lên, khi sợ thì mặt mày tái mét, chân tay run lẩy bẩy, khi buồn thì dáng điệu ủ rũ, mặt mày u sầu, v.v... Có những tình cảm và cảm xúc trùng tên hoặc giống nhau nhưng đó là tùy cường độ, nếu nhẹ và còn nằm trong tâm ý thì thuộc tình cảm, nếu mạnh và bộc phát ra ngoài thì thuộc cảm xúc.

Duy Thức Học và A Tỳ Đàm khi nêu ra những phiền não thường đứng trên phương diện tâm ý và hình như không quan tâm gì đến tình cảm và cảm xúc. Ngày nay chúng ta thấy rõ là có những cảm xúc như buồn, lo, sợ, nhút nhát, hồi hộp, chán nản, v.v... mặc dù không được xem là phiền não nhưng nó cũng làm cho chúng ta đau khổ. Bởi thế ngày nay khi nói đến hai chữ phiền não chúng ta nên thêm vào những cảm xúc xấu (émotions négatives).

---o0o---

**Nội kết**

Nội kết là những sự bất mãn, không như ý, lâu ngày không có chỗ thoát nên đúc kết lại bên trong.

Khi ta giận một người nào mà không nói ra được, không trả đũa lại được, không tránh né được thì cái giận đó âm ỉ trong lòng biến thành nội kết.

Khi lỡ dại làm một điều gì sai quấy rồi ăn năn hối hận hoài không nguôi, bề ngoài làm bộ như không có chuyện gì nhưng bên trong niềm ân hận đó cứ theo ám ảnh làm ta không thể vui sống, đây là một nội kết, một mặc cảm tội lỗi.

Từ nhỏ đến lớn, lúc nào ta cũng sống bám víu vào một người nào đó, nếu không có ai xung quanh thì sợ hãi, bơ vơ lạc lõng, bởi thế nên ta phải lấy chồng như bao nhiêu người khác, dù bị chồng hành hạ, chửi mắng, hắt hủi, đánh đập cũng không dám bỏ vì sợ sống một mình. Nỗi lo sợ bị bỏ rơi, phải sống một mình là một nội kết.

Nội kết là vết thương lòng hay niềm đau thâm kín (blessures, wounds), những vết thương này thường xảy ra hồi ta còn nhỏ vì lúc đó tâm hồn chưa đủ cứng rắn, chưa đủ vốn liếng để đối phó với cuộc đời đầy khó khăn. Ngoài ra ta còn mang theo nội kết của nhiều kiếp quá khứ chưa được giải tỏa, chúng nằm sâu trong tiềm thức, lâu lâu chờ cơ hội nhảy ra làm ta khổ sở, dễ sinh ra những thành kiến và từ đó ta đúc kết cho mình một chương trình (program) đối phó với cuộc đời, với người này thì ta có thành kiến này nên ta sẽ ăn nói, cư xử như vậy, còn với người kia thì ta có thành kiến như thế kia nên sẽ ăn nói và cư xử một cách khác, v.v... Nếu không hiểu đạo, không biết cách chuyển hóa thì sẽ tiếp tục tạo thêm nội kết.

---o0o---

### **Giữ chặt quá khứ**

Kèm theo nội kết là bệnh chấp chặt quá khứ, nhiều người hay mắc phải bệnh "ôm giữ quá khứ" nhất là những điều bất hạnh, khổ đau, và uất ức. Niềm vui qua mau nhưng niềm đau nhớ đời. Mỗi khi có dịp gặp nhau nói chuyện, chúng ta thường lôi những chuyện cũ rích từ năm xưa năm xưa, nhắc đi nhắc lại những chuyện buồn bực rồi than thở trách móc, người này thế này, người kia thế nọ. Làm như vậy chúng ta vô tình ôm ấp những niềm đau như giữ của gia bảo, lâu lâu đem ra ngắm rồi cất đi, để mai một có dịp lại đem ra ngắm nữa.

Có những người thông minh hơn, biết những niềm đau quá khứ giống như thuốc độc nên không dám lôi ra vì sợ nó làm mình đau nên cố quên hoặc dìm nó xuống tận đáy lòng. Nhưng không may lâu lâu những hình ảnh này vẫn nhảy ra mà không đợi mời, tiếng Anh gọi là "flashback", flash là lóe lên,

back là trở lui. Mỗi khi bị flashback thì ta bị rơi trở về quá khứ và sống lại những cảm xúc, cảm thọ khổ đau mặc dù hiện giờ ta không có gì đáng đau khổ hết. Trường hợp này tôi gọi là bị "ma quá khứ nhập". Sau vụ chiến tranh Việt Nam năm 1975, các cựu chiến binh Mỹ trở về nước thường bị bệnh này tức bị ma (quá khứ) nhập. Trở về Mỹ sống trong hòa bình, đoàn tụ gia đình, vật chất sung túc nhưng họ rất khổ sở mỗi khi bị lên cơn flashback, những hình ảnh khổ đau quá khứ trỗi lên ụp lầy họ và đưa họ trở về dĩ vãng kinh hoàng. Người bị ma nhập giống như người điên vì họ không còn sống trong hiện tại mà sống trong một cảnh giới khác, một thế giới khác, một thế giới của hình ảnh và tâm tưởng (ảo tưởng). Chúng ta là những người "bình thường" (normal) nhưng mỗi khi cơn ma quá khứ hiện lên nhập vào thì ta cũng chẳng khác gì người điên. Đa số chúng ta đều bị quá khứ dẫn dắt, ôm ấp, chấp cứng những chuyện đã qua, quên sống trong hiện tại nên chúng ta thường là người bệnh hơn là người bình thường, bệnh mà không biết mình bệnh!

Chị Sáu hồi trước sống với một người chồng rất ích kỷ, ông ta có tánh độc tài hay bắt nạt vợ con. Sau khi ly dị, chị Sáu lấy được anh Ba là người hiền hòa, dễ mến và rất thương yêu chị. Nhưng lâu lâu anh Ba vô tình làm một điều gì đó khiến chị Sáu chợt nhớ lại hoàn cảnh xưa khi còn chung sống với anh Sáu và bỗng nhiên chị "nhìn" thấy anh Ba chẳng khác gì anh Sáu, cũng giống y hệt anh Sáu và chị đâm ra buồn rầu chán nản. Khi chị "nhìn" thấy như vậy tức là chị đã bị flashback, bị cơn ma quá khứ nhập và đương nhiên cả ngày hôm đó chị sống trong địa ngục. Chỉ khi nào "cơn ma quá khứ" biến đi trả chị về với hiện tại thì chị mới hồi tỉnh nhìn thấy anh Ba là anh Ba chứ không phải anh Sáu, và biết thương thức tình thương của anh Ba đang dành cho chị.

Chúng ta không sống hạnh phúc được vì lâu lâu bị ma quá khứ nhập. Tu hành là tập làm sao nhận diện được cơn ma quá khứ khi nó hiện ra và mời nó đi chơi chỗ khác, hoặc khi có flashback thì phải biết hồi tỉnh ngay đừng để nó dẫn mình đi vào thế giới mộng tưởng hay ác mộng.

---oOo---

## 08. Vấn đề của thân

### Vô thường

Thân thể con người rất mong manh yếu ớt, đụng nhẹ một chút là rách da chảy máu, đụng mạnh thì gãy xương mất mạng. Bên trong thân thể ngoài lục phủ ngũ tạng, gân cốt, máu thịt còn có vô số tế bào và đủ loại vi trùng, vi khuẩn. Chỉ cần một tế bào biến chứng là có thể ung thư, kháng thể yếu một chút thì vi khuẩn hoành hành, vi trùng xâm nhập. Khí hậu nóng lạnh bất

thường thì cảm cúm nhức mỏi. Bản chất của thân là vô thường, biến đổi từng giây phút để đi tới tàn hoại. Nhờ vô thường nên đứa bé mới lớn lên, nhưng cũng vì vô thường mà con người trở nên già, bệnh, rồi chết. Nhờ vô thường nên một trẻ sơ sinh cũng có thể bệnh và chết trước khi thành người lớn.

Do vô thường nên tất cả chúng ta đều có ba cái án treo, đó là: tai nạn, bệnh tật và cái chết. Ba cái này có thể xảy đến với chúng ta một cách bất ngờ, không hẹn ngày giờ.

---o0o---

### **Khổ**

Có thân là có khổ! Vì có thân nên ta phải lo cho nó ăn uống, ngủ nghỉ, tắm rửa, phải đi làm kiếm tiền thuê nhà cho nó ở tránh mưa nắng, mua quần áo cho nó mặc đỡ lạnh. Chưa kể những phụ nữ phải bỏ ra hàng giờ trang điểm cho nó trước khi rời khỏi nhà. Khi thân bị bệnh thì đau đớn khổ sở, người vô phước không có tiền thì đành nằm chịu trận cho cơn đau hành hạ, người có tiền thì đi bác sĩ, nhà thương nhưng chưa chắc khỏi bệnh. Có người sạt nghiệp sau một cơn bệnh nặng. Chẳng cần chờ có bệnh mới khổ, ngay cả khi thân khỏe mạnh cũng khổ, bởi vì có thân là có cảm thọ: ngồi lâu thì ê, đứng lâu thì mỏi, đi nhiều thì mệt, nằm lâu thì tê, phải luôn luôn thay đổi tư thế cho đỡ khổ!

---o0o---

### **Bệnh**

Trong ba cái khổ: già, bệnh, chết, thì bệnh là cái mà ta có thể tránh được. Tôi nói "có thể" chứ không chắc, vì bệnh có nhiều loại và nhiều nguyên nhân. Bệnh là một thân quả tức nghiệp quả của thân. Nếu đời trước thường sát sinh, đánh đập, nã hại người khác về thể xác thì đời nay gặp quả báo bệnh hoạn, ốm yếu, đây là bệnh nghiệp. Tất cả bệnh đều do nghiệp mà thành nhưng có những nghiệp nhân đã tạo từ đời quá khứ và nghiệp nhân được tạo trong kiếp hiện tại, khi nhân chưa cho ra quả thì còn cơ hội chuyển nghiệp. Khi ta gieo một hạt táo vào lòng đất đâu phải nó mọc ra trái táo ngay! Hạt táo phải nẩy mầm từ từ lớn thành cây rồi vài năm sau mới có trái. Trong suốt thời gian trồng táo cần phải có sự bón phân, tưới nước, trừ sâu, nắng mưa điều hòa, những thứ này gọi là tăng thượng duyên, thì cây táo mới cho ra quả. Nếu gieo hạt táo mà bỏ mặc không chăm sóc, gặp thêm trời hạn hán, nghịch duyên thì hạt táo sẽ khô hoặc cây táo sẽ chết không thể cho ra quả được. Nhân phải gặp đủ duyên mới cho ra quả, có nhân mà không đủ duyên hoặc nghịch duyên thì quả không thành.

Chúng ta không thể tự hào mình khỏe mạnh không bao giờ bệnh, bởi vì trong kiếp luân hồi vô thủy không nhiều thì ít đều phạm sát sinh, không giết người thì hại vật nên trước sau gì cũng bị bệnh trả quả và khi đó uống thuốc tiên cũng không khỏi. Nhưng khi quả chưa trở ra bệnh thì ta phải khôn ngoan tu hành, tạo duyên để hóa giải nghiệp bệnh như sám hối, giúp đỡ người già yếu bệnh tật, giữ gìn vệ sinh, tập luyện cho thân thể khỏe mạnh, ăn uống vệ sinh cẩn thận, không rượu chè hút sách, v.v... Nghiệp quả có thể diễn tả theo phương trình toán học như sau:  $N * D = Q$ , N là nhân, D là duyên, Q là quả. Khi đã tạo một nhân N, nếu ta cứ sống bình thường khi gặp đủ duyên D sẽ cho ra quả Q. Nhưng ngày nào chưa ra quả Q thì ta vẫn có thể tác động trên duyên như thêm vào một duyên mới D1 thì kết quả sẽ thay đổi:  $N * D * D1 = Q1$ .

Bệnh đương nhiên là kết quả của nghiệp, hoặc đời trước hoặc ngay trong đời này. Có nhiều người nhờ phước lành hoặc bệnh nghiệp chưa chín mùi nên thân thể khỏe mạnh, ít bệnh tật liền phung phí sức lực, ăn uống bậy bạ, uống rượu hút thuốc, chơi bời lung tung, làm việc quá sức, đây là đang tạo nhân bệnh trong kiếp hiện tại, đến khi bệnh nghiệp quá khứ trở ra cộng thêm thân thể suy nhược thì vô phương cứu chữa.

Anh Hai là một thể thao gia, hàng ngày thường chạy bộ, chơi quần vợt, không hút thuốc, uống rượu, cờ bạc trai gái, và biết làm phước bố thí kẻ nghèo. Nhưng bỗng nhiên anh bị ung thư máu (leucémie) phải vào nhà thương và điều trị hóa học (chimiothérapie). Cách ba ngày bác sĩ chích thuốc vào tủy của anh, mỗi lần như vậy là một cực hình, thân thể anh đau đớn run lên bần bật nhưng nhờ có một thân thể khỏe mạnh, cường tráng nên sau ba tháng anh khỏi bệnh. Đa số những người bị ung thư, nhất là ung thư máu, đều khó sống sót khi bị điều trị hóa học bởi vì cơ thể không đủ sức chịu đựng sự tàn phá của thuốc. Bệnh ung thư bộc phát bất ngờ không dự đoán trước được mặc dù anh là một thể thao gia, ta có thể gán đó là bệnh nghiệp, nhưng nếu anh vô phước không có tiền vào nhà thương thì anh sẽ chết, nếu được điều trị mà lúc bình thường anh trác táng thân thể suy nhược thì thuốc cũng vật anh chết. Kết luận, anh Hai tuy phải trả nghiệp nhưng nhờ có phước và trong hiện tại biết tập luyện thân thể nên kết quả được thay đổi, anh đã thoát chết.

Đôi với luật nhân quả có người hiểu lầm cho rằng bệnh là do nghiệp nên khỏi cần chữa trị, trả hết nghiệp thì bệnh sẽ hết, khỏi cần uống thuốc hay tập luyện thân thể. Có bệnh mà không chữa là một nhân duyên đưa đến chết yểu và chết oan. Nếu con bạn bị tai nạn mất máu mà bạn đứng đó nói rằng nó bị tai nạn như vậy là do nghiệp rồi không tìm cách cầm máu hoặc chở đi nhà thương thì nó sẽ ra sao? Nếu nghiệp hết thì máu sẽ tự động ngưng chảy, phải

vậy chẳng? Nếu bạn đã làm hết sức mình và bác sĩ cũng làm đủ mọi cách mà không cứu được nó thì lúc đó ta mới có thể đổ tại nghiệp!

Có những người, chắc chưa nếm mùi bệnh khổ, đau đớn, rên la, quần quai, liệt giường liệt chiếu, sống dở chết dở, nên đã ví Ta Bà là Tịnh Độ. Đây một là hạng điếc không sợ súng, hai là bò tót lớn đã chứng ngộ không sợ sinh tử, đau nhức. Sinh ra ở cõi này có thân là có khổ, nhất là bệnh khổ. Khi nghe tin Hòa thượng này, Thượng tọa nọ bị bệnh nặng, nhiều người hỏi ngây thơ: "Quý thầy đó tu cao như vậy mà còn bị bệnh hả?" Họ tưởng "tu cao" là không còn bệnh, hoặc "tu cao" là có nội công thâm hậu như trong phim chương. Không ai tránh khỏi bệnh tật, ngay cả đức Phật và các vị A La Hán cũng vậy. Đức Phật đã bị bệnh kiết ly trước khi nhập niết bàn.

---o0o---

### **Suy tư**

- 1) Ta đã làm gì để gây ra bệnh này?
- 2) Bệnh này giúp ta hiểu được gì?
- 3) Bệnh này cho ta bài học gì?
- 4) Nhờ bị bệnh mà ta làm được lợi ích gì cho mình và người?

---o0o---

### **Nghiệp lực**

Trong Phật giáo có danh từ nghiệp (karma). Nghiệp có nghiệp nhân và nghiệp quả. Khi làm một hành động tốt sẽ cho ra kết quả lành gọi là phước nghiệp. Nếu đời trước làm nhiều việc ác qua thân, miệng, ý thì đời nay cái nghiệp đó trở ra quả báo hoạn nạn đau khổ, gọi là tội nghiệp. Thi sĩ Nguyễn Du có nói: "Đã mang lấy nghiệp vào thân, cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa", vì nghiệp là do chính mình tạo nên không thể than trời trách đất được. Trong ngôn ngữ bình dân, nghiệp mang hai nghĩa là hành động và quả báo. Ngoài nghiệp nhân và nghiệp quả còn có một loại gọi là nghiệp lực, tức là sức mạnh của nghiệp. Chúng ta trôi lăn trong sinh tử luân hồi, tạo nhiều điều ác, chịu bao nhiêu đau khổ mà không cưỡng lại được cũng vì nghiệp lực. Khi mới sinh ra ta đâu có biết hút thuốc là gì? Lớn lên giao du với bạn bè hút sách rồi đâm ra nghiện ngập, mỗi ngày phải hút ít nhất vài điếu hay vài bao. Nếu không hút thì có một động lực nào đó sai khiến ta phải đi tìm thuốc để hút. Động lực vô hình này chính là nghiệp lực! Sau khi chết, cái gì dẫn ta đi đâu thai chỗ này chỗ kia? Cũng chính nghiệp lực dẫn ta đi đâu thai địa ngục hay thiên đàng. Điều trở trêu ở đây là chính ta tạo nghiệp rồi sau đó trở thành nô lệ cho nghiệp lực, để nó nắm đầu sai sử.

Tu hành là cố gắng vượt thoát khỏi sự chi phối của nghiệp lực, ta có thể gọi đó là diệt nghiệp, giải nghiệp hay chuyển nghiệp đều được. Điều đầu tiên là phải ý thức xem mình có bị nghiệp lực sai sử hay không? Làm sao biết được? Mỗi khi ta bị một cái gì thôi thúc, điều khiển mà không cưỡng lại được đó là dấu hiệu đang bị nghiệp lực lôi kéo! Tôi không muốn hút thuốc nữa mà nó cứ muốn hút, tôi không muốn ăn nhiều sợ mập nhưng nó cứ thêm ăn hoài, tôi không muốn nổi giận nữa vì nổi giận đã làm tôi mất việc nhưng nó vẫn cứ nổi giận! Nhiều lúc tôi biết không nên hành động như vậy nhưng đưng chuyện thì nó cứ làm tôi hành động như vậy!

---o0o---

### **Nghiện**

Nghiện hay ghiền là một hình thức của nghiệp lực. Khi nghiện một cái gì thì ta bị cái đó sai sử, lôi kéo, thu hút. Nghiện có rất nhiều loại vì lục trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) có bao nhiêu thứ thì nghiện có bấy nhiêu loại. Có người nghiện ăn, nghiện nói, nghiện ngủ, nghiện hút thuốc, nghiện rượu, nghiện đồ ngọt, nghiện cờ bạc, nghiện máy vi tính (computer), nghiện làm việc (workaholic), v.v... Những thứ nghiện này không được liệt kê là phiền não, nhưng thực tế nghiện (dépendance, addiction) là một loại phiền não vì nó gây khổ đau.

Trong ngũ dục, năm thứ ham muốn, có đề cập đến tiền, sắc đẹp, danh vọng, ăn, ngủ nhưng đó là nói tổng quát, vì ham muốn chưa nặng bằng nghiện. Chúng ta cần phân biệt rõ giữa: cần (need), thích (desire), và nghiện (addiction). Sống ở đời ai cũng cần tiền, cần tình dục, cần chức tước, cần ăn uống, cần ngủ nghỉ, nhưng nếu vượt lên trên trạng thái của cần một bậc thì trở thành thích: thích tiền, thích danh, thích sắc dục, thích ăn ngủ, v.v... đó là rơi vào ngũ dục. Khi ham thích đến mức lệ thuộc không có không được thì đó là nghiện. Rơi vào ngũ dục là phạm phu, rơi vào nghiện thì chẳng khác thú vật. Người tu tập sống thiếu dục nghĩa là ở trạng thái cần, đói cần ăn, khát cần uống, mệt cần ngủ, v.v... Sinh ra đời chúng ta đã là kẻ nô lệ rồi, nô lệ thể xác, nô lệ hoàn cảnh, nô lệ vật chất, nô lệ tình cảm, nô lệ vọng tưởng, bởi thế hãy cố gắng đừng mang thêm nhiều ách nô lệ khác nữa!

---o0o---

### **Cảm thọ**

Cảm thọ là một uẩn (skandha) trong năm uẩn cấu tạo con người, vì thế ai cũng có cảm thọ. Trong kinh Nhiều Cảm Thọ<sup>23</sup>[23] (Bahavedaniyasutta) đức Phật có giảng về nhiều loại cảm thọ tùy trường hợp và đối tượng.

---

<sup>23</sup> Kinh thứ 59 của Trung Bộ. Thích Minh Châu



Nhưng tựu chung ta có thể chia làm hai, ba hoặc năm loại cảm thọ. Hai loại cảm thọ là: thân thọ và tâm thọ. Ba loại cảm thọ là: khổ, lạc, xả. Năm loại cảm thọ là: khổ, ưu, lạc, hỷ, xả.

Cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), khó chịu (khổ thọ) thuộc về thân thọ. Cảm thọ buồn (ưu), vui (hỷ) thuộc về tâm thọ. Cảm thọ bình thường (xả thọ) thuộc cả thân lẫn tâm. Thân thọ là cảm thọ phát xuất từ thân như đói khát, nóng lạnh, đau nhức, hoặc no đủ, êm ấm, khoái lạc thể xác. Tâm thọ còn được gọi là "tình thọ" vì cảm thọ này phát xuất qua tình cảm: được ai yêu thương quý mến thì ta vui sướng, bị người chê bai, ghét bỏ thì ta buồn khổ.

Có cảm thọ là có khổ. Đối với khổ thọ thì ta sợ hãi tránh né. Đối với lạc thọ thì ta thèm khát, bám víu, đi tìm. Đối với xả thọ thì ta nhàm chán đi tìm sự kích thích.

Trong cuộc sống, mọi người đều loanh quanh tránh né khổ thọ và tìm cầu lạc thọ. Trong số lạc thọ, không gì ngoài việc ăn uống và nhục dục. Dù là triệu phú được ăn cao lương mỹ vị, no nê cách mấy đi nữa, chỉ sau vài giờ là bụng lại đói. Có tiền, giao hoan, vui đùa xác thịt ngày này sang ngày khác cũng không bao giờ thỏa mãn, giống như người khát uống nước muối, càng uống càng khát.

Khoa học thường được đề cao như là cứu tinh của loài người, nhưng khoa học đem lại gì nếu không chỉ là tiện nghi vật chất, đáp ứng nhu cầu cảm thọ khoái lạc cho thân xác, kích thích lòng ham muốn tiêu thụ.

Người tu hành cần phải tập làm chủ cảm thọ. Khi gặp khổ thọ về thân thì kiên nhẫn chịu đựng, tâm không lo buồn (ưu). Khi gặp lạc thọ thì biết ý thức sự may mắn hạnh phúc của mình và không chạy theo bám víu tìm kiếm nữa. Khi có xả thọ thì biết quán chiếu để biến xả thọ thành sự bình an hạnh phúc của tâm hồn.

---o0o---

### **Đòi hỏi của thể xác**

Thân là chủ của tâm hay tâm là chủ của thân? Có lẽ đa số sẽ nghĩ tâm là chủ của thân, tâm nghĩ trước và thân làm theo sau. Nhưng trên thực tế nhiều khi ngược lại, tâm làm đầy tớ cho thân, khi thân đói quá thì tâm suy nghĩ trộm cắp để nuôi thân, thân bị nóng lạnh thì tâm phải lo mua quạt, mua sưởi. Thân xác có những đòi hỏi của nó mà ta không thể cưỡng lại được như ăn uống, ngủ nghỉ, bài tiết, tình dục, nóng lạnh, v.v... Khi đó tâm trở thành đầy tớ phục vụ cho ông chủ thân! Chẳng cần chờ đến lúc đói khát, nóng lạnh, hàng ngày chúng ta phải lo đi làm, kiếm tiền để làm gì? Có phải để nuôi thân không? Ai là chủ, ai là tớ?

## Tình dục

Vì có thân xác, có cảm thọ nên người ta mới đi tìm tình dục. Tình dục (sexualité) là sự ham muốn nhục dục hay khoái cảm xác thịt. Loài vật có giống đực và giống cái, con người có nam và nữ do thể xác và bộ phận sinh dục khác nhau, nên thu hút và kích thích lẫn nhau. Đây là điều bình thường và tự nhiên của tạo hóa.

Ở đời người ta lấy vợ lấy chồng cũng không ngoài mục đích thỏa mãn tình dục (và tình yêu). Phong tục xã hội chế ra hôn nhân cưới gả cũng để hợp thức hóa tình dục. Giới cấm tà dâm được chế ra để bảo vệ hạnh phúc gia đình hay để hạn chế tình dục bừa bãi? Ở Việt Nam xưa kia cưới gả không cần tình yêu, chỉ cần môn đăng hộ đối là đủ. Ở Tây phương ngày nay, hôn nhân mà không có tình dục (mariage non consommé) thì có quyền ly dị, vì tình dục quan trọng hơn tình yêu.

Không ăn không uống thì chết, khi đủ ăn, đủ uống thì người ta nghĩ đến tình dục. Sự đòi hỏi tình dục có thể làm người ta mất nhân phẩm, xuống thấp ngang với thú vật.

Tình dục không phải là một vấn đề quan trọng đối với người thường, nhưng nó là một trở ngại lớn cho những ai muốn thoát khỏi sinh tử luân hồi, vì nó làm con người trở thành nô lệ cho khoái cảm. Trong đạo thường dùng chữ sắc dục chứ không nói về tình dục. Sắc dục nghe thanh hơn tình dục nhưng cả hai gần như đồng nghĩa, vì cái này đưa đến cái kia. Sắc dục là ham muốn sắc đẹp, đàn ông ham muốn đàn bà đẹp, nhưng ham muốn đàn bà đẹp để làm gì? Để ngắm, để trưng rồi thôi ư? Sắc đẹp của người khác phái là sự hấp dẫn mạnh nhất, đức Phật có nói trong phẩm Sắc: "Ta không thấy một sắc nào khác, này các tỳ kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông như sắc người đàn bà. Này các tỳ kheo, sắc người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông" ... "Ta không thấy một sắc nào khác xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà như sắc người đàn ông" ... (Tăng Chi bộ kinh I).

Sinh ra ở đời ai cũng có tình dục, vì có chủng tử ái dục trong tâm, có cảm thọ và bộ phận sinh dục nơi thân. Muốn giải thoát sinh tử ta cần phải siêu việt tình dục, không còn thèm khát, ao ước sắc dục. Vượt qua bằng cách nào? Bằng cách đè nén chăng? (xem chương Vấn đề tình cảm). Tu hành không phải đè nén như lấy đá đè cỏ, đè nén gây ra mâu thuẫn nội tại và nhiều khi sinh bệnh. Tình dục cần được hiểu và chuyển hóa để trở thành một năng lượng giúp ta thêm sức mạnh và niềm vui sống. Nguồn gốc của tình dục nằm nơi tâm, nên phải từ tâm mà giải quyết. Ta đã có quan niệm gì, ý nghĩ gì về tình dục, sắc dục? Trong kinh dạy phải coi sắc dục như rắn độc,

đó là kinh nói nhưng trong thâm tâm ta nói gì, nghĩ gì, phải thành thật với chính mình. Vì Ý đã nghĩ như thế nào mới hiện hành ra nơi Tình và Thân. Tình dục tuy là một vấn đề nhưng không nên quan trọng hóa làm nó trở thành một cái gì ghê gớm, tội lỗi phải đề phòng xua đuổi.

Có hai điều làm tâm bị dính mắc, đó là ưa và ghét. Khi ưa cái gì tâm thường nghĩ đến cái đó và khi ghét cái gì tâm cũng nghĩ đến luôn. Tốt nhất là không ưa không ghét, đối cảnh vắng lặng, "bình thường tâm thị đạo". Giống như chuyện một chú tiểu đi tu từ nhỏ chưa bao giờ thấy đàn bà con gái. Một hôm có việc thầy dẫn chú xuống núi đến một làng nọ. Đi ngang thấy một cô gái đẹp đang giặt đồ bên bờ sông, thầy sợ chú bị cám dỗ nên nắm tay kéo chú đi nhanh và bảo chú đừng nhìn, coi chừng đó là "con cọp" ăn thịt người. Nhưng chẳng may, chú đã nhìn thấy "con cọp" rồi. Thầy sợ chú bị dính nên căn dặn thêm: "Con cọp đó dễ sợ lắm, bề ngoài thấy hiền nhưng bên trong đầy nanh vuốt ăn thịt người lúc nào không hay". Nghe thầy nói vậy nhưng chú lại thấy nó có vẻ dễ thương làm sao, suốt dọc đường hình ảnh "con cọp" cứ lớn vồn trong đầu chú. Về đến chùa chú cố gắng xua đuổi con cọp đó ra khỏi đầu nhưng càng đuổi nó càng hiện và cuối cùng chú tương tự "con cọp" luôn. Thấy chú biếng ăn, bỏ ngủ, lơ là tụng kinh niệm Phật, thầy gọi chú vào hỏi nguyên do thì chú thú thật là chú nhớ con cọp quá và muốn xuống núi để thấy lại nó! Câu chuyện tiếp tục ra sao thì để bạn đọc tưởng tượng lấy. Nếu tôi là thầy của chú, tôi sẽ cho chú thấy sự thật, cho chú đứng lại nhìn cô gái và nói cho chú biết đó là một người nữ, khác phái chứ không phải con cọp. Sau đó cho chú thấy những cô gái khác đẹp hơn để cuối cùng tự chú nhận thấy một người con gái không có gì đặc biệt, cũng bình thường như bao nhiêu người khác mà thôi. Tâm không động (vắng lặng) vì thấy cảnh bình thường.

---o0o---

### **Địa ngục**

Trong các tôn giáo đều có nói đến địa ngục, đó là nơi mà tội nhân phải đọa vào sau khi chết để chịu những hình phạt ghê gớm. Địa ngục có hay không? Nếu có thì ở đâu? Ở dưới lòng đất hay ở một nơi nào trong không gian vũ trụ?

Trước khi trả lời những câu trên thì ta cần xác định lại chữ địa ngục (enfer, hell), vì có những người vô thần, vô đạo không tin có địa ngục. Địa là đất, ngục là ngục tù, nghĩa đen là ngục tù ở trong lòng đất, nghĩa bóng là nơi mà ta phải khổ sở đón đau vì bị trừng phạt. Nếu nói theo nghĩa đen thì phải nhờ tới khoa học, nhờ các nhà bác học địa chất thám hiểm xem có ngục nào trong lòng đất không? Nhưng nếu đứng trên nghĩa bóng thì chúng ta có địa

ngục trần gian, đó là những nhà tù, trại cải tạo và chiến trường, là những nơi người ta đánh đập, chém giết, tra tấn, hành hạ lẫn nhau. Do đó ta không cần phải chết đi mới biết có địa ngục hay không. Đạo Phật nói "Tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức", ngay cả cảnh giới địa ngục cũng không nằm ngoài tâm. Khi tâm của ta đang sân hận, giận tức, muốn ăn tươi nuốt sống kẻ thù, muốn mắng chửi, đánh đập người làm ta khổ thì đó là ta đang sống trong địa ngục (vivre l'enfer, go through hell), hay nói cách khác là địa ngục đang hiện hữu ngay nơi ta. Mỗi khi bị thất tình lục dục, cảm xúc dày vò, tâm hồn bứt rứt thì đó cũng là đang sống trong địa ngục. Khi cơn dày vò nguôi ngoai, tâm hồn trở lại bình thường, an ổn thì ta thoát ra khỏi địa ngục. Ra vào địa ngục là như thế đó! Những người may mắn biết thế nào là đạo đức, biết học đạo, biết tu tâm sửa tánh, tập làm chủ thân tâm, học từ, bi, hỷ, xả, thì những người này mau thoát ra khỏi địa ngục.

Trong kinh Phật, ngoài kinh Địa Tạng, có kinh Trung A Hàm thứ 30<sup>24</sup>, phẩm Địa Ngục cũng tả rõ về cảnh giới địa ngục. "Trong địa ngục Đỉnh Sắt, ngục tốt đánh tội nhân văng lên bàn sắt nóng, căng thân thể tội nhân ra, dùng đinh đóng tay, đóng chân, đóng vào tim. Toàn thân bị đóng hết thảy 500 cái đinh. Họ đau đớn vô cùng, kêu la thảm thiết, nhưng vì tội lỗi cũ chưa hết, nên tội nhân không thể chết được", ... "Trong địa ngục Khát, ngục tốt bắt tội nhân nằm lên bàn sắt nóng, căng thân thể ra dùng móc sắt nóng cạy miệng tội nhân ra, lấy nước đồng sôi rót vào miệng đốt cháy cả môi lưỡi, từ yết hầu cho đến bụng, cháy suốt cả thân, không chỗ nào không cháy. Họ đau đớn vô cùng, kêu la thảm thiết. Nhưng vì tội lỗi cũ chưa hết, nên tội nhân không thể chết được".

Ở trần gian chỉ cần đóng một cái đinh vào tim cũng đủ chết, nhưng ở địa ngục bị đóng tới 500 cái đinh mà không chết. Thêm nữa thời gian ở địa ngục rất lâu, một ngày một đêm ở địa ngục dài bằng mấy ngàn năm ở trần gian, do đó tội nhân phải tiếp tục sống để cảm thọ sự đau đớn. Tại sao có thể như vậy được?

Anh Ba hồi xưa là Trung tá Không quân, sau năm 1975, anh bị bắt đi cải tạo và hành hạ đánh đập đủ thứ. Sau này được vợ con bảo lãnh sang Mỹ, tuy không còn ở trong tù nhưng lâu lâu anh vẫn nằm chiêm bao thấy mình còn ở trại cải tạo và đang bị tra tấn dã man. Đau đớn, rên siết đến mức kinh hoàng quá làm anh thức giấc mồ hôi chảy đầm đìa, tim đập mạnh, hơi thở hỗn hển. Giả sử những lúc đang bị ác mộng như vậy mà anh không tỉnh dậy nổi thì sao? Thì anh sẽ tiếp tục "sống" trong cảnh địa ngục và sống mãi như thế cho đến khi nào anh được thức giấc. Khi thức giấc thì tức khắc anh thoát ra khỏi

---

<sup>24</sup> Trung A Hàm. Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành 1991.

sự tra tấn. Làm sao thức giấc được? Thức giấc được là vì thời gian của giấc mơ (ác mộng) kia có hạn, và vì anh còn cái thân tứ đại là mạng căn chính. Nhưng nếu không còn thân xác nữa thì anh sẽ vĩnh viễn sống trong cơn ác mộng cho đến khi nào nó phai nhạt nhường chỗ lại cho một cơn mộng khác thì lúc đó anh mới thoát cảnh cực hình.

Lâu lâu tôi ngủ trưa và có lúc bị "mặt trời đè", tôi cảm thấy như mình đã thức rồi mà không thể mở mắt hay nhúc nhích tay chân gì được hết. Lúc đó tôi muốn kêu to lên nhờ ai xung quanh đến lay tôi hoặc đập mạnh vào người để tôi tỉnh dậy nhưng vô hiệu. Tôi phải cố gắng vùng vẫy cự quây vài phút thì mới bừng tỉnh và mở mắt ra được. Tôi mở mắt ra được là nhờ còn thân xác này, nói theo cách khác là tâm hay thần thức của tôi còn có chỗ nương vào để biểu hiện (manifest). Nhưng một khi chết đi, thần thức rời khỏi xác thân thì không còn chỗ nương để có cơ hội thoát khỏi cảnh ác mộng? Và như thế sẽ phải sống trong ác mộng đó cho đến khi nào sức mạnh của nó phai nhạt thì ta mới thoát được. Sức mạnh của ác mộng chính là nghiệp lực, nếu nghiệp nặng (tội ác quá nhiều) thì thời gian sống trong ác mộng hay địa ngục sẽ rất dài (mấy ngàn năm), nếu nghiệp nhẹ thì cơn ác mộng sẽ chấm dứt sớm hơn.

Có những trường hợp ngoại lệ là khi ta đang ở trong ác mộng, kêu la, hoảng hốt mà bên cạnh có một người nào biết đánh thức ta dậy hoặc lấy tay tát vào mặt vài cái cho ta thức giấc thì coi như người đó đã cứu ta ra khỏi địa ngục. Cũng vậy, nếu trong lúc sống ta có nhân duyên với Phật Pháp, biết niệm Phật A Di Đà, hoặc Quan Thế Âm Bồ Tát thì khi lâm vào cảnh giới trung âm hay địa ngục, ta hoảng sợ biết kêu cứu đến các ngài thì do luật cảm ứng ta sẽ được đánh thức ra khỏi địa ngục. Vì địa ngục là một cảnh giới của tâm, trong đó ta không có xác thân tứ đại như bây giờ mà có một loại "ý sanh thân", tức một cái thân đúc kết từ tâm ý, giống y như cái thân của anh Ba đang bị đánh đập trong giấc mơ. Đặc biệt một điều là cảm xúc của những loại "ý sanh thân" này rất nhạy, cường độ của nó gấp trăm lần nên khi bị đánh đập thì đau đớn kinh khủng, và nếu sợ thì sợ kinh hồn. Đương nhiên khi bị đâm chém thì nó cảm thấy đau đớn, sợ hãi nhưng không bao giờ chết, vì đâu phải là xác thịt!

Có cách nào thoát khỏi chạng? Như vừa nói ở trên, chúng ta phải tập ăn ở đạo đức, tu hành, biết nương tựa Tam Bảo, chư Phật và Bồ Tát. Ngoài ra nên thường suy tư quán chiếu như trong các Kinh Viên Giác, Kim Cang đã dạy, tập nhìn cuộc đời như mộng huyễn, tâm hồn an nhiên, không bám víu hay dính mắc, không ưa ghét, giận hờn, lo sợ, được như thế thì dù rơi vào địa ngục cũng còn lối thoát. Vì con đường ra hay vào địa ngục không phải bắt đầu sau khi chết mà đã bắt đầu ngay từ bây giờ. Trong lúc sống nếu ta khổ

đau vì thương ghét, buồn giận, lo âu thì không có lý do gì sau khi chết lại được sung sướng hạnh phúc, bởi vì khổ đau hay sung sướng bắt nguồn từ trong tâm, còn sống hay chết chỉ là sự tàn hoại thay đổi của thân xác, không ngăn cản được giòng tâm thức trôi chảy bất tận.

---o0o---

### **09. Con đường chuyển hóa**

Tu hành có nhiều hình thức và trình độ, tựu chung người ta thường phân chia ra hai loại: tu phước và tu huệ. Tu phước là làm phước, bố thí cúng chùa, công quả, giúp đỡ tha nhân. Tu huệ là nghiên cứu kinh điển, học hỏi giáo lý, thiền định và quán chiếu. Phước và huệ đều cần thiết cho người tu nhưng chúng ta nên nhớ Đạo Phật là đạo cứu khổ, đức Phật chỉ dạy về khổ và con đường diệt khổ. Do đó nếu tu đúng theo đạo Phật thì phải hưởng được ít nhiều hương vị giải thoát, bớt khổ và hạnh phúc hơn.

Muốn hết khổ chúng ta cần phải nhận diện và hiểu rõ tiến trình của phiền não, của Ý, Tình, Thân hay của vọng tưởng, vọng tình, vọng nghiệp, và tìm cách chuyển hóa chúng.

Trong kinh Lăng Nghiêm có kể chuyện anh chàng Diễn Nhã Đạt Đa, một hôm soi gương thấy mặt mình hiện trong gương, rồi bỗng suy nghĩ cho là mình mất đầu (vọng tưởng), đâm ra hốt hoảng (vọng tình), chạy khắp nơi đi tìm cái đầu (vọng nghiệp).

Anh Ba là người bạn thân của tôi hồi còn ở Trung Học. Sau khi lập gia đình, chúng tôi ít có dịp gặp lại nhau. Một hôm rảnh rang không đi làm, ngồi nhà suy nghĩ vẩn vơ, tôi chợt nhớ đến anh Ba (tưởng), rồi tự nhiên bao nhiêu kỷ niệm vui buồn xa xưa trào lên (tình), và tôi cảm thấy thêm gặp lại người bạn cũ hết sức, thế là tôi đứng dậy cầm điện thoại gọi anh Ba tới chơi (nghiệp).

---o0o---

### **Tiến trình chuyển hóa**

Trong quá trình hành đạo, tôi thấy nhiều Phật tử đến chùa kể lể nỗi khổ của mình và mong được thầy hay cô chỉ dạy cách tu. Nhưng phần đông những câu trả lời đều tương tự như sau:

- ráng về tụng kinh, niệm Phật nhiều sẽ hết khổ.
- chịu khó nhẫn nhục chịu đựng để trả nghiệp.
- tập ngồi thiền hoặc trì chú thì sẽ bớt khổ.
- nên đi chùa công quả làm phước thì nghiệp mau hết.
- v.v...

Và ít có ai để ý tới nguyên nhân của khổ, ai cũng đầy thiện chí đưa ra một viên thuốc trị bá bệnh. Người Phật tử nghe lời làm theo nhưng không thấy thuyên giảm:

- con niệm Phật nhiều nhưng còn buồn giận hoài.
- con siêng năng tụng kinh nhưng sao cứ nhớ tới người chồng phụ bạc.
- con ngồi thiền đều đặn nhưng trong tâm vẫn nơm nớp lo sợ đủ thứ chuyện.
- v.v...

Người tu pháp môn Niệm Phật là đề cầu về Cực Lạc chứ đâu nhằm mục đích chuyển hóa buồn giận. Đức Phật A Di Đà đâu có nói niệm danh hiệu của ta thì sẽ hết giận hết buồn mà ngài nói người nào chăm niệm danh hiệu của ngài thì lâm chung ngài sẽ đến tiếp độ về Cực Lạc. Tụng kinh nhiều mà còn sân hận là vì người này chỉ lo tu tụng chứ đâu có tu sửa, kinh Phật là để học để hiểu rồi áp dụng tu tâm sửa tánh, thoát ly chấp trước sân hận. Ngồi thiền là trở về tiếp xúc với thân tâm mình, thấy được niềm đau nỗi khổ để chuyển hóa chứ không phải chạy trốn vào một cảnh giới khác.

Trong bài sám Tịnh Độ của Nghi Thức Tụng Niệm có câu: "chúng con khổ, nguyên xin cứu khổ, chúng con khổ, nguyên xin tự độ". Theo Tứ Diệu Đế thì ta phải biết rõ về Khổ, rồi tìm nguyên nhân của Khổ, sau đó mới nói đến chuyện cứu khổ hay diệt khổ.

Sau đây là sáu giai đoạn chuyển hóa phiền não:

- 1) Nhận diện và ghi ra những tánh (xấu) thường gây cho mình khổ đau.
- 2) Lựa ra tánh (xấu) hay làm phiền mình nhất và quyết tâm sửa tánh (xấu) này trước.
- 3) Truy tìm vọng tưởng (ý nghĩ) nào đã đưa đến tánh xấu đó.
- 4) Chuyển Ý: thay thế tư tưởng sai lầm cũ (vọng tưởng), bằng tư tưởng mới.
- 5) Chuyển Tình: tập phát triển tình cảm, đức tính mới, ngược lại với tánh xấu cũ.
- 6) Chuyển Thân: thực hiện những lời nói, cử chỉ, hành động tương ứng với Ý tưởng mới.

### **1) Nhận diện và ghi ra những tánh xấu**

Tánh xấu ở đây có nghĩa là những tư tưởng, vọng tình, tập khí làm cho ta phiền não đau khổ. Muốn nhận diện được chúng thì cần phải có chánh niệm. Chánh niệm là tỉnh giác ghi nhận những gì đang xảy ra trong hiện tại, ngay nơi thân tâm mình, bây giờ và ở đây. Chánh niệm (samma-sati) tương đương

với Như thật kiến (yathabhutadassana) tức sự vật như thế nào thì thấy đúng như thế này, không phê phán hay thêm bớt, cách nói hiện đại theo Tây Phương là "thấy sự vật như chúng là" (see things as they are, voir les choses comme elles sont).

Thí dụ khi thấy trời mưa thì ta nói trời mưa, đó là chánh niệm. Còn thấy trời mưa mà nói là trời xấu thì không phải chánh niệm, vì có sự phân biệt tốt xấu xen vào nên không còn là ghi nhận đúng như thật nữa.

Thí dụ khác: vào chùa tôi thấy anh Tư đang nói chuyện lớn tiếng với bà con cô bác. Nếu ghi nhận anh Tư đang nói lớn tiếng, đó là chánh niệm. Còn nếu ghi nhận anh Tư là người thô lỗ thì đó là phê phán, không phải chánh niệm.

Có thấy rõ và ghi nhận những gì đang xảy ra nơi thân tâm mình thì mới tu sửa được. Nói tu mà khi sân không biết mình sân, buồn không biết mình buồn, kiêu mạn không biết mình kiêu mạn, v.v... thì làm sao tu sửa được?

Nếu không có thời giờ tu tập thiền quán mỗi ngày, ta có thể ghi ra giấy hoặc ghi vào một cuốn sổ tay, ghi như vậy để thấy rõ hơn. Chúng ta lo ghi chép sổ sách tiền bạc, công việc làm ăn buôn bán, v.v... nhưng việc trọng đại hạnh phúc của đời mình thì lại bỏ quên.

Trong ngày có rất nhiều tâm tưởng, tánh tình, tập khí khởi lên không ngừng, cái này chưa đi thì cái kia đã tới. Vừa vui được hai phút thì sau đó lại giận, hết giận đến buồn, hết buồn thì lo, hết lo đến sợ, v.v... Mỗi khi có tâm trạng buồn phiền, khó chịu, ta phải tập nhận diện ngay.

Ta không thể ghi chép hết những vọng tưởng và vọng tình khởi lên trong ngày, nhưng có thể ghi lại những tư tưởng hay vọng tình nào thường khởi lên và làm phiền ta nhiều nhất.

Thí dụ những tánh xấu sau đây thường khởi lên trong tôi:

Tham lam, giận hờn, ganh tị, kiêu căng, khinh người, thích chê bai kẻ khác, khoe khoang, ích kỷ, cố chấp, lười biếng, độc tài, nói nhiều, nhút nhát, cứng đầu, hay lo, nóng nảy, hay khóc, tủi thân, đa nghi, mặc cảm, v.v...

### **Bài tập:**

- Tìm và ghi ra 5 tánh xấu nơi mình. Nếu tìm không ra thì có thể nhờ người quen (như anh em, bạn bè) chỉ giúp.

- Tìm và ghi ra 5 tánh tốt nơi mình. Cái này tập cho ta tìm lại chủng tử tốt sẵn có của mình để phát triển sau này.



- Ghi ra 5 tánh xấu mà mình ghét nhất nơi kẻ khác. Ghi ra như vậy để tránh đừng phạm vào những lỗi đó chứ không phải để chỉ trích hoặc tăng lòng thù ghét.

- Ghi ra 5 tánh tốt mà mình thích nhất nơi kẻ khác. Cái này tập cho ta nhìn thấy điều tốt nơi kẻ khác. Và nếu những tánh tốt này mình chưa có thì tập phát triển chúng.

## **2) Lựa ra một tánh xấu để sửa**

Trong những tánh xấu nêu ở trên, thí dụ cái tánh hay nóng giận làm tôi khó chịu, khổ sở nhất nên tôi muốn sửa nó trước. Vì nó mà tôi ăn không ngon, ngủ không yên, trong lòng bức rức, không thích giao thiệp với ai, vì hễ ai mà nói trái ý là tôi nổi giận liền. Thấy mặt ai cũng khó ưa và nghi ngờ người ta nói xấu tôi, lường gạt tôi, hãm hại tôi, v.v...

Thông thường chúng ta có nhiều tánh xấu, nhưng tất cả đều liên quan với nhau vì thế nêu sửa một tánh xấu (cầm đầu, mạnh nhất) thì những tánh xấu kia sẽ tự nhiên tiêu giảm. Sau khi biết cách chuyển hóa một tánh rồi thì sẽ dễ tu sửa những tánh khác.

Tu sửa không có nghĩa là đè nén (refouler, repress) như đa số thường làm một cách vô ý thức, họ cho rằng tu thì không được như thế này, không được như thế kia. Khi tôi nổi giận, bạn bảo tôi đừng giận nữa! Người tu không nên nổi giận. Nghe như thế tôi bèn nén giận, dẫn xuống và nuốt vào bên trong. Mỗi khi nổi giận, tôi không cho cơn giận hiện ra mặt để bạn khỏi thấy, nhưng cái giận đó vẫn còn và nằm ngay nơi cổ họng làm tôi nghẹn ngào nói không ra lời, hoặc nằm trong lòng ngực làm tôi khó thở. Cứ thế mỗi lần nổi giận là tôi lại nuốt nó vào trong và bên ngoài thì giả bộ mỉm cười tỉnh bơ, lâu ngày cái giận đóng thành một cục bên trong gọi là nội kết. Người Pháp mỗi khi bức mình chuyện gì mà phải nén lại thì họ thường nói: tôi có những cục nghẹn (j'ai les boules). Nghe buồn cười nhưng rất chính xác!

Tu hành hay tu sửa không phải là đè nén, che đậy, nuốt vào những giận hờn, lo âu, buồn phiền, v.v... để nó đóng thành cục bên trong lâu ngày sinh bệnh, mà là làm sao cho cái giận đó tan biến đi và trong tương lai không còn nổi giận nữa hoặc nếu có thì giận vừa khởi liền tan biến tức khắc.

Trong tất cả phiền não, nóng giận (sân) là tánh xấu nguy hại nhất, nó thiêu đốt thân tâm và thiêu đốt luôn bao nhiêu công đức. Vì không tự chủ và điều khiển được nóng giận mà người ta chửi mắng nhau, thù ghét nhau rồi chém giết nhau. Bao nhiêu đau khổ chiến tranh trên đời này đều bắt nguồn từ cái giận. Vì thế người tu phải cố gắng sửa và chuyển hóa cái giận.

### 3) Đi tìm vọng tưởng

Xin bạn đọc chú ý, chữ vọng tưởng được dùng ở đây không phải là những ý nghĩ khởi lên loạn xạ trong lúc ngồi thiền như Thiền tông hay nói tới, mà là sự tin tưởng sai lầm.

Đây là giai đoạn quan trọng nhất trong tiến trình tu sửa phiền não. Một (hay nhiều) tánh xấu không thể tự nhiên mà có. Nó có là vì những cái tưởng (croyances, belief systems) như thành kiến, quan niệm, tập quán, v.v... đúc kết thành một lề lối suy nghĩ khiến ta khởi ra tình cảm, tánh tình như vậy, đây chính là vọng tưởng mà tôi đã định nghĩa ở phần trước. Tìm và nhận ra vọng tưởng (croyance erronée, wrong belief) này không phải dễ, vì nếu dễ thì ta đã không khổ sở phiền não từ bấy lâu nay. Ngồi thiền nhìn ý tưởng, ý niệm khởi lên lăng xăng không ngừng tuy vậy mà còn dễ hơn đi tìm cái vọng tưởng (kiên cố) đã cho ra cái tánh xấu (vọng tình) kia. Xưa nay ta thường quen sống với những cái tưởng của mình và tin theo nó. Ta đã để nó nhập vào và trở thành tập khí, ta là nó, nó là ta, khi nó nghĩ thì ta tưởng mình nghĩ, khi nó suy tư thì ta tưởng mình suy tư, vì thế nên rất khó nhận ra nó! Mỗi khi có chuyện buồn phiền, ngồi xuống xét lại ta chỉ thấy mình đúng và kẻ khác sai. Ta quá quen thuộc với đường lối suy tư (ngã kiến, kiến thủ) đó nên dù suốt ngày suy nghĩ, cuối cùng ta cũng vẫn thấy mình đúng.

Ở đây cần nói thêm về tâm lý phức tạp của con người. Những ý nghĩ hay ý tưởng khởi lên trong tâm mà ta có thể biết được, đó chỉ là một phần nhỏ của tâm thức. Tâm thức của ta có thể ví như một tảng băng nổi (iceberg), phần nhỏ lú trên mặt biển là những vọng tưởng thô kệch hiện trên mặt ý thức, còn phần to tướng nằm ngầm phía dưới là những tập khí vọng tưởng kiên cố. Cái phần trôi ngầm ở dưới vượt ngoài tầm của Ý Thức (conscience). Tâm lý học hiện đại gọi phần ngầm ở dưới là Vô Thức (l'Inconscient). Cái vô thức này chứa đựng tất cả những thứ mà ta vô tình tích lũy như: vọng tưởng, quan niệm, thành kiến, tập quán, chương trình, nội kết, v.v... nói chung là nghiệp.

Trong đời sống hàng ngày chúng ta tưởng mình làm chủ được suy nghĩ, tình cảm và hành động của mình nhưng phần nhiều chúng ta bị Vô thức điều khiển mà không hay. Trong lúc ngồi thiền, có thể ta không có một ý tưởng (hay vọng tưởng) nào khởi lên, nhưng đó mới chỉ là trên mặt ý thức, những nội kết ngủ ngầm ở dưới vẫn còn nguyên chưa được chuyển hóa. Bởi thế có người tu thiền lâu năm, ngồi yên nhập định không suy nghĩ được một ngày đến vài ngày, nhưng tánh tình không thay đổi, vẫn kiêu căng, ngã mạn, sân, si, ái, ô, v.v...

\* Thí dụ: mỗi khi bạn bè họp mặt nói chuyện vui là tôi cứ nhè anh Ba mà phê bình chỉ trích, dù anh không bao giờ nói một câu đả động xúc phạm đến

tôi. Thái độ vô lý của tôi đã được bạn bè khuyên nhắc và mỗi lần ra về tôi đều công nhận là tôi vô lý vì anh Ba không có lỗi và chính tôi cũng không thù ghét gì anh ấy. Tôi đã ăn năn hối hận và tự nhủ lần sau cẩn thận không gây sự với anh Ba nữa. Nhưng sao kỳ quá, mỗi lần thấy anh tôi không kềm chế nổi, miệng cứ vọt ra lời chỉ trích!!! Suy nghĩ mãi mà không hiểu tại sao! Ý thức thấy rõ là không có lý do gì để chống báng chỉ trích anh Ba, nhưng tôi biết có một cái gì không ổn nằm ở dưới đáy tâm thức đã sai khiến tôi làm chuyện đó, để rồi về đến nhà thì lại ăn năn! Sau khi lắng tâm truy tìm tôi nhận ra là tôi đã có thành kiến xấu đối với anh Ba vì anh làm nghề lái buôn và tôi tin rằng người lái buôn là hạng lưu manh, xảo trá.

\* Thí dụ khác: Cô Hai là người giàu sang, hiền hậu, duyên dáng, có học thức, được chồng con yêu mến, bạn bè kính nể. Cô có đầy đủ vật chất tiện nghi và tình cảm nhưng trong tận đáy lòng cô vẫn cảm thấy buồn, một nỗi buồn man mác vô duyên cớ. Có nhiều người mơ ước thềm được như cô là họ sung sướng lắm, nhưng tại sao chính cô lại cảm thấy không hạnh phúc? Ý thức biết rõ không có lý do gì để buồn khổ, nhưng cô có một niềm u uẩn nào đó nằm sâu trong tiềm thức<sup>25</sup> thường theo ám ảnh mà cô không hay biết.

Ở giai đoạn này người tu rất cần sự trợ lực bên ngoài, đó là thầy lành, bạn tốt. Người ta thường nói: "việc người thì sáng, việc mình thì quáng". Thầy bạn là những người ngoài cuộc, có thể đưa ý kiến giúp ta vượt thoát đường lối suy tư lẫn quẩn của mình.

### **Thí dụ về cái giận**

Ai nấy trong chúng ta đều biết thế nào là cái giận. Bình thường khi mọi việc êm xuôi thì không ai nổi giận. Chúng ta nổi giận khi bị xúc phạm, trái ý hoặc gặp việc gì không vừa lòng. Như vậy nguyên nhân đưa đến cái giận chính là sự trái ý.

Khi ta giận một người nào đó thì có hai trường hợp:

- người kia cố ý chọc tức, gây sự hoặc mắng chửi ta.
- người kia vô tình, không cố ý chọc tức gây sự mà ta tức giận, bởi vì ta không chấp nhận hoặc không hài lòng điều gì đó nơi người kia.

Trường hợp thứ nhất, nếu người kia cố ý gây sự mà ta nổi giận thì ta lỗi 50%. Tại sao lại 50%, đúng ra phải là 0% chứ? Theo quan niệm ngoài đời, khi bị người khác gây sự kiếm chuyện thì ta có quyền nổi giận, đó là điều đương nhiên. Nhưng theo đạo thì người kia gây sự nhưng giận hay không là do ta, ta làm chủ, nếu ta nổi giận tức là ta đã dính mắc, chấp trước rồi, tôi

---

<sup>25</sup> Vô thức còn được gọi là tiềm thức, có nghĩa là cái thức nằm ở phía dưới.

cho lỗi 50% là còn khoan dung. Vì theo luật nhân quả thì ta đã làm gì để khiến người kia gây sự với ta? Không thể vô duyên vô cớ mà gây sự được.

Trường hợp thứ nhì, người kia không cố ý chọc tức, gây sự mà ta nổi giận thì đó là ta lỗi 100%. Vì do tập khí, phiền não đã khiến ta không chấp nhận và bức mình người kia, vậy thì ta phải quay trở vào tâm mình mà sửa. Tâm bình thì thế giới bình.

\* Hai vợ chồng anh Bảy đều theo đạo Phật, nhưng anh Bảy thích tu Thiền còn chị Bảy thích Tịnh Độ. Anh Bảy tánh tình dễ dãi ai tu cái gì cũng được, miễn có tu là tốt rồi. Nhưng vợ anh lại muốn anh tu Tịnh Độ vì chị tin rằng thời nay là đời mạt pháp, chỉ có Tịnh Độ mới là con đường duy nhất để giải thoát. Mỗi khi nói chuyện đạo mà anh Bảy nhắc đến các kinh như Đại Niệm Xứ (Maha Satipatthana) trong đó Đức Phật nói hành thiền Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát thì vợ anh lại nổi giận khó chịu. Cả hai đều tu theo Phật mà tại sao phiền não hục hặc nhau hoài? Vấn đề ở chỗ nào?

Vấn đề nằm ở chỗ tin và chấp vào một điều cho là đúng, là tốt rồi muốn người khác cũng phải tin theo mình. Đây là một vọng tưởng (fausse croyance, wrong belief), nguyên nhân dẫn đến tranh luận và bất hòa.

Đúng lý ra anh/chị phải làm như thế này mới đúng. Nếu anh/chị không làm như vậy là sai, tôi không chấp nhận được nên tôi nổi giận.

Ta có quyền tin những gì mình tưởng là đúng, nhưng nếu muốn người khác phải tin theo ta thì đó là một loại tin sai lầm (vọng tưởng). Tệ hơn nữa là cuồng tín, cho rằng giận là phải nếu người khác không làm theo ý của ta.

\* Tôi đến thăm chị Ba, thấy chị đang giận dữ quát tháo thẳng Tí:

- Tôi giận quá là giận!
- Tại sao vậy?
- Vì tôi nói nó không nghe lời.
- Chị nói nó không nghe lời thì sao?
- Thì đó là chọc giận tôi chứ sao!

Ở đây chị Ba tin tưởng hai điều:

- những gì chị nói là đúng.
- việc chị giận thẳng con cũng đúng luôn.

Vì thấy giận như thế là đúng nên chị nổi giận đều đều, giận thường xuyên. Ban đầu giận thằng con không nghe lời mẹ, sau tới giận chồng không nghe lời vợ, kể đến giận bà con bạn bè không nghe lời chị, v.v...

Niềm tin sai lầm (vọng tưởng) của chị Ba là: tất cả những gì chị nghĩ, nói, làm đều là đúng. Hễ ai trái ý chị là chị phải giận, có quyền giận, và giận như vậy là đúng.

Thông thường điều làm cho ta dễ nổi giận là cố chấp cho mình đúng và đòi hỏi người khác phải thuận theo mình, không được chống trái lại mình, đạo Phật gọi đó là ngã kiến hay ngã kiến thủ.

### **Thí dụ về cái sợ**

Chị Ba có tật hay sợ, sợ bị chỉ trích phê bình. Mỗi khi chị đang nói chuyện mà có ai chau mày, nhíu mắt, mỉm cười, nhếch môi, đùa giỡn, v.v... là chị cảm thấy mắc cỡ, lo sợ nghĩ rằng chị đã lỡ lời hay làm điều gì sai quấy không ổn và người kia sẽ đi rêu rao nói xấu chị. Sau buổi nói chuyện chị về nhà tâm hồn bất an, hồi hận và lần sau sợ hãi và tránh né người hôm nọ đã chau mày nhíu mắt.

Tâm trạng sợ (bị chỉ trích phê bình) của chị Ba đối với đạo Phật trên lý thuyết không có gì hại và không nằm trong 10 phiền não chính, nhưng thật ra nó là một phiền não. Vì phiền não có nghĩa là não hại và làm mình buồn phiền.

Chị Ba có đến gặp tôi và bày tỏ nỗi sợ "vô duyên" của chị. Tôi dẫn giải cho chị hiểu cái làm cho chị hay sợ không phải là sự chau mày, nhíu mắt, mỉm cười, nhếch môi, của những người kia, mà là cái ý nghĩ: "Tôi không muốn bị phê bình chỉ trích! Nếu họ chau mày, nhíu mắt, đùa giỡn tức là họ khinh thường tôi, coi tôi không ra gì và sẽ đi nói xấu tôi với người khác." Chị Ba đã đóng khung cái ý nghĩ này và ghi khắc nó vào trong tâm. Từ đó ý nghĩ này trở thành một sự thật đối với chị, nhưng chị quên mất đâu phải ai chau mày, nhíu mắt đều có nghĩa là khinh chị hay chống báng chị, nhiều khi họ bị nắng chói phải chau mày, nhíu mắt, hoặc bị bụi bám vào mắt, v.v... Khi chị nói mà họ mỉm cười có thể là họ đồng ý, hoặc gọi cho họ một chuyện vui nào đó chứ đâu phải chế nhạo chị.

Trên đây chỉ là một thí dụ về cái sợ. Sợ là một tâm sở, người nào cũng có sợ, không sợ nhiều thì sợ ít, không sợ cái này thì sợ cái kia. Đối tượng của sợ có nhiều loại: sợ ma, sợ chuột, sợ rắn, sợ mèo, sợ bóng đêm, sợ ăn trộm, sợ xe đụng, sợ tai nạn, sợ thất nghiệp, sợ vợ hay chồng bỏ, sợ bệnh, sợ chết, sợ cô đơn, sợ đám đông, sợ cảnh sát, sợ chiến tranh, sợ thiên tai bão lụt, v.v...

Trong những cái sợ nêu trên, ta có thể chia ra hai loại: cái sợ hữu lý và cái sợ vô lý. Cái sợ hữu lý là cái sợ cần thiết cho cuộc sống, được mọi người công nhận như: sợ ăn trộm, sợ xe đụng, sợ tai nạn, sợ thất nghiệp, sợ cảnh sát, sợ thiên tai. Vì sợ xe đụng nên ta không dám băng qua đường ẩu, nhờ vậy bảo toàn tánh mạng cho mình và kẻ khác. Vì sợ ăn trộm nên mỗi khi đi vắng ta khóa cửa nhà cẩn thận. Vì sợ thất nghiệp nên ta cố gắng đi làm đúng giờ, làm việc đàng hoàng không cầu thả. Vì sợ cảnh sát nên ta không dám vi phạm luật lệ, nhờ vậy mà xã hội được an ninh. Sợ bão lụt nên ta đắp đê đào mương, v.v...

Cái sợ vô lý là cái sợ bắt nguồn từ sự khủng hoảng tinh thần (trauma), yếu bóng vía, và đối tượng của cái sợ không gây nguy hiểm đến tánh mạng như: sợ ma, sợ chuột, sợ bóng đêm. Ma không thể bóp cổ hay giết người được, từ xưa tới nay không hề thấy có chuyện ma giết người mà chỉ có người mới giết người được. Con chuột hình thù ghê tởm nhưng nó không thể ăn thịt ta được. Bóng đêm dù bao phủ lên người cũng không thể làm hại ta được.

Cái sợ dù vô lý hay hữu lý, nếu nó làm phiền và ảnh hưởng quá nhiều đến đời sống hàng ngày thì ta cần phải tu tập để chuyển hóa.

### **Thí dụ về cái lo**

Chị Hai có tật hay lo. Mỗi khi anh Hai hoặc hai đứa con trai đi đâu về trễ, ở nhà chị rất lo, đi ra đi vào đứng ngồi không yên, đầu óc suy nghĩ, tưởng tượng đủ chuyện không may bất trắc xảy ra cho chồng và con. Đến khi chồng con về thì chị mới yên tâm nhưng lại buồn bực, la mắng, trách móc tại sao đi đâu về trễ mà không báo cho chị hay. Nguyên nhân lo của chị là cái tưởng: "đi đâu về trễ tức là bị tai nạn". Chị không thể nào nghĩ khác hơn là tai nạn. Vì nghĩ và tin là tai nạn nên chị đâm lo.

Tóm lại trong đời sống hàng ngày, mỗi khi cảm thấy buồn phiền, bực tức, khó chịu, bất an, lo âu, sợ hãi, v.v... đó là lúc ta cần xét lại và tìm cho ra những vọng tưởng, ý nghĩ, thành kiến nào đã khiến cho ta phản ứng (vọng tình) như vậy.

\* Mỗi khi có việc cần sự giúp đỡ, tôi đi hỏi những người quen và nếu họ từ chối thì tôi cảm thấy xấu hổ, chán đời và chán ghét tất cả mọi người. Lúc này tôi cần ngồi xuống để nhận diện:

- Tôi đã nhận thức thế nào về sự việc trên? Ghi nhận đúng như thật hay đã nhìn qua lăng kính vọng tưởng?
- Tôi đã có ý nghĩ gì trước khi đi nhờ vả người khác?
- Khi bị từ chối thì tôi đã nghĩ gì để cảm thấy xấu hổ?

- Ý nghĩ của tôi có chắc là đúng không?
- Nếu chỉ bị vài người từ chối mà cho tất cả mọi người trên thế gian này đều xấu, rồi sinh ra chán đời. Sự suy tư phán xét như vậy có hợp lý (logic) không?
- Một ý nghĩ đưa đến khổ đau có đáng cho ta tin và chấp nhận không?

#### 4) Chuyển Ý

##### a- Vấn đề nhận thức hay sự lợi hại của ý nghĩ

Trước hết ta cần hiểu và nhớ rõ: Làm cho ta đau khổ phiền não không phải là sự vật bên ngoài mà là sự nhận thức của ta đối với nó. Nhận thức (perception) là cái thấy, suy nghĩ và cảm nhận.

Đức Phật trên đường đi khát thực bị một người Bà la môn theo sau mắng chửi thậm tệ, nhưng Ngài vẫn thản nhiên ung dung tự tại. Trong khi đó chỉ cần ngồi yên hồi tưởng lại một chuyện trái ý là ta buồn bực tức giận. Thế nghĩa là sao? Nếu nói bị người bên ngoài mắng chửi là khổ thì tại sao Đức Phật không buồn giận? Trong khi đó hiện tại bây giờ và ở đây không có ai đang mắng chửi hay làm gì ta nhưng tại sao ta lại buồn bực? Chính những ý tưởng về sự việc trái ý quá khứ hiện lên trong tâm làm cho ta khổ sở buồn giận.

Tôn giả Phú Lô Na (Purna) khi tình nguyện đi hoằng pháp ở xứ Du Lô Na (Sronaparanta) đã được đức Phật hỏi nếu dân xứ đó mắng chửi ông thì sao? Ngài Phú Lô Na trả lời: con nghĩ họ hãy còn tốt vì chưa dùng gậy gộc đánh con. Đức Phật hỏi nếu họ dùng gậy gộc đánh ông thì sao? Ngài Phú Lô Na đáp: con nghĩ họ hãy còn tốt vì chưa dùng đến dao kiếm đâm con bị thương nặng. Đức Phật lại hỏi: nếu họ dùng dao kiếm đâm ông bị thương nặng thì sao? Ngài Phú Lô Na đáp: con nghĩ họ vẫn còn tốt vì chưa giết con. Đức Phật hỏi tiếp nếu họ giết ông thì sao? Ngài Phú Lô Na bình thản trả lời: đó là họ giúp con từ bỏ cái thân tứ đại khổ đau này để sớm nhập Niết Bàn. Nhờ suy nghĩ như vậy nên Phú Lô Na không sợ hãi và đã giáo hóa được dân xứ Du Lô Na.

Trong kinh Thủy Dụ<sup>26</sup>, ngài Xá Lợi Phất có nói về năm cách suy nghĩ để chuyển hóa phiền não khi tiếp xúc với người xung quanh tùy theo thân, khẩu, ý của họ.

1/ Đối với người có hành động không dễ thương<sup>27</sup> và tốt lành, nhưng lời nói lại dễ thương thì ta không nên nhớ nghĩ về hành động của họ mà chỉ nên nghĩ về lời nói của họ.

<sup>26</sup> Trung A Hàm, phẩm Xá Lê Tử Tương Ứng. Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành 1991.

2/ Đối với người có lời nói không dễ thương, nhưng hành động dễ thương thì ta không nên nhớ nghĩ về lời nói của họ mà chỉ nên nghĩ về hành động của họ.

3/ Đối với người có hành động và lời nói không dễ thương, nhưng tâm ý có chút dễ thương thì ta chỉ nên nhớ nghĩ đến tâm ý của người đó.

4/ Đối với người có hành động, lời nói và tâm ý không dễ thương thì ta nên nghĩ như sau: "người này cả ba nghiệp đều không thanh tịnh, tốt lành, khi chết sẽ đọa vào cảnh khổ, rất đáng thương. Nếu người này gặp được bạn tốt thì ba nghiệp sẽ trở nên thanh tịnh, sau khi chết sẽ sinh lên cõi lành". Nhờ nghĩ như vậy ta sẽ phát khởi lòng từ bi.

5/ Đối với người có hành động, lời nói và tâm ý tốt lành, dễ thương thì ta nên thường nghĩ về hành động, lời nói và tâm ý của người đó. Nhờ vậy tâm ta được hoan hỷ.

Chúng ta hay đổ lỗi cho người và sự vật bên ngoài làm ta đau khổ mà không biết khổ đau hay hạnh phúc là do sự nhận thức và lẽ lỗi suy nghĩ của mình.

\* Thí dụ: Chồng tôi hôm nay đi làm về trễ hơn mọi ngày, ở nhà tôi làm cơm dọn sẵn và nóng lòng ngồi chờ. Về đến nhà anh chỉ nói ngắn gọn là hôm nay công việc nhiều và trên đường về bị kẹt xe, rồi ngồi vào bàn ăn ngay. Qua việc này tôi có nhiều cách nhận thức:

1/ Tôi nghĩ là anh nói dối.

2/ Tôi nghĩ là anh che dấu tôi một điều gì, vì tại sao không kể cho tôi nghe rõ hơn chi tiết công việc, kẹt xe ở khu nào, v.v...

3/ Tôi tin anh nói thật, nhưng anh không biết chú ý và cảm ơn sự lo lắng săn sóc của tôi.

4/ Tôi tin anh nói thật và nghĩ chắc anh đói và mệt lắm.

Nếu tôi nhận thức sự việc theo kiểu a), b), c) thì chắc chắn tôi sẽ cảm thấy khó chịu, buồn bực. Nhưng nếu tôi nhận thức theo kiểu d) thì tôi sẽ thương và tội nghiệp chồng mình. Thương hay ghét là tùy sự nhận thức (suy nghĩ) của tôi chứ không phải tại anh nói dối hay nói thật, vì thực sự anh có nói dối hay không, có mệt hay đói, điều này tôi không thể biết được.

Có nhiều người gặp hoạn nạn hay vài chuyện bất như ý liền nghĩ mình là người đau khổ nhất trên đời rồi chán nản, tuyệt vọng và nghĩ đến tự tử. Bình thường ít có ai tự tử vì đói khát hay vì thiếu ăn thiếu mặc, mà họ tự tử vì khổ tâm, thất tình, thất vọng, chán chường, quản trí. Trong tâm của họ không còn

---

<sup>27</sup> Trong kinh dùng chữ "tịnh hạnh", ở đây tôi không trích nguyên văn mà chỉ lấy đại ý.



lối thoát, cách suy nghĩ của họ đã đưa họ đến đường cùng và nghĩ rằng tự tử là con đường duy nhất để thoát khổ.

Dưới đây là vài lối suy nghĩ một chiều, rất nguy hiểm:

- Tôi là người khổ nhất trên đời.
- Hấn là người xấu nhất.
- Tất cả mọi người đều thế này thế nọ ...
- Thầy X,Y là người giỏi nhất, hay nhất...
- Tôi là người (giàu, nghèo, đẹp, xấu, giỏi, ngu, v.v...) nhất.
- Người kia là (ác, tốt, dễ ghét, dễ thương, v.v...) nhất.
- Tôi (tin) chắc chắn người đó, việc đó là như vậy.
- Tất cả mọi người hay sự vật là ... như vậy.

Nếu tôi cứ nghĩ mình là người khổ nhất trên đời thì thế nào tôi cũng tự tử.

Nếu hấn là người xấu nhất thì tôi phải ghét hấn.

Nếu Thầy X,Y là người hay nhất, giỏi nhất thì đương nhiên tôi phải kính phục và coi thường những thầy khác.

Nếu tất cả mọi người đều ích kỷ, bần tiện thì tôi không thèm chơi với ai hết.

Vì suy nghĩ, quan niệm như vậy nên phản ứng của tôi trở thành tuyệt đối và chủ quan. Nó sẽ gây cho tôi nhiều phiền muộn khổ đau.

### **b- Thay thế vọng tưởng**

Xưa nay chúng ta khổ vì quen suy nghĩ, tư duy theo kiểu chấp ngã, ích kỷ đầy thành kiến sai lầm (tà kiến) thì nay phải tập thay thế bằng những tư tưởng mới và chương trình mới (new programs). Những tư tưởng mới và chương trình mới này cần phải gần với thực tại, đó gọi chánh tư duy. Muốn có chánh tư duy thì phải có chánh kiến, tức là sự thấy và hiểu biết đúng. Và muốn có chánh kiến thì cần phải học.

Dưới đây là những quan niệm căn bản của đạo Phật mà ta cần học để làm nền tảng cho mọi sự suy tư của mình:

- Lý nhân duyên: Tất cả sự vật trên thế gian này đều do nhân duyên hợp thành, không phải tự nhiên mà có.
- Tam Pháp Ấn: vô thường, khổ, vô ngã.
- Lý duy tâm sở hiện hay Vạn pháp duy thức: Mọi sự vật đều không có tự tánh, chúng ảnh hiện tùy theo sự nhận thức của ta.

- Lòng từ bi: Suy tư, nghĩ tưởng trên sự thương yêu và thông cảm, không độc đoán, không nghĩ xấu và làm hại kẻ khác.

- Nhân duyên

Sống ở đời ai cũng mong muốn cái này, cái kia, muốn sự vật theo ý mình, nhưng sự vật xảy ra theo luật nhân duyên chứ không phải theo ý ta. Vì không biết như thế nên khi gặp chuyện trái ý thì ta buồn bực, thất vọng, bất mãn. Nói vậy không có nghĩa là ta không mong cầu gì hết, ngòi yên phó mặc cuộc đời. Khi mong muốn điều gì ta phải cố gắng tạo đủ nhân duyên. Nếu đủ duyên, đủ phước thì điều mong cầu sẽ thành tựu, thiếu duyên thiếu phước thì việc không thành.

Có người phát tâm muốn xuất gia nhưng còn kẹt gia đình níu kéo. Đến khi được gia đình và chư Tăng chấp thuận thì lại ngã bệnh nặng không xuất gia được. Đây là phước xuất gia không đủ.

Có những người tự nhiên đến quấy nhiễu mắng chửi ta mặc dù ta chưa hề làm gì họ. Nếu hiểu luật nhân quả ba đời (quá khứ, hiện tại, vị lai) thì biết đó là những oan gia từ nhiều đời trước.

Làm ăn buôn bán ai cũng muốn giàu sang phát đạt, nhưng thị trường kinh tế lên xuống bất thường. Nếu gặp thời gặp thế được giàu sang thì đó là may mắn, ngược lại là xui xẻo. Nhưng nếu gặp may thì đó cũng là do phước duyên.

Hiểu được lý nhân duyên thì khi dự định làm công việc gì ta hãy cố gắng hết sức mình, nhưng việc thành hay không điều đó không còn tùy thuộc vào ta nữa. Ngoài đời có câu: "Mưu sự tại nhân, thành sự tại thiên" (tính toán do người, nhưng việc thành do trời).

Đi đôi với nhân duyên là nghiệp quả. Khi tạo nhân duyên lành thì sẽ được quả báo tốt, gọi là thiện nghiệp. Khi tạo nhân duyên xấu thì sẽ gặp quả báo xấu, gọi là ác nghiệp. Người có thiện nghiệp là người có phước nên làm gì cũng may mắn, thuận lợi, như ý. Người tạo nhiều nghiệp ác trong quá khứ thì hiện đời thường gặp rủi ro, buồn phiền, trái ý. Thành sự tại thiên, việc thành do trời, trời ở đây không là gì khác ngoài luật nhân quả nghiệp báo.

**- Tam Pháp Ấn (vô thường, khổ, vô ngã) là nền tảng của đạo Phật.**

**Vô thường (anicca):** Tất cả sự vật trên thế gian này đều vô thường, luôn luôn thay đổi. Không những sự vật luôn đổi thay mà chính ta cũng thay đổi trong từng giây phút, thân ta nay khỏe mai bệnh, tình ta nay đẹp mai tàn, ý ta lúc vui lúc buồn. Ta không thể làm chủ được mình và sự vật bên ngoài.

Nhưng chúng ta lại muốn sự vật đừng đổi thay, ta muốn trẻ mãi không già, khỏe mãi không bệnh, giàu hoài không nghèo, sống mãi không chết, v.v...

**Khổ (dukkha):** Chữ dukkha thường được dịch là khổ, nhưng dukkha mang nhiều ý nghĩa hơn thế nữa. Những khi khổ sở, đau đớn, bất an, đói khát, thất vọng, giận tức, buồn rầu, lo âu, sợ hãi, v.v... đương nhiên là khổ, nhưng ngay cả những lúc vui vẻ, sung sướng, hài lòng, no đủ, giàu sang cũng vẫn nằm trong dukkha, vì tất cả những cái đó đều vô thường. Trong Kinh Vô Ngã Tướng (Anattalakkhanasutta) đức Phật nói những gì vô thường là khổ.

**Vô ngã<sup>28</sup> (anatta):** Không có gì trên đời này là ta (ngã) hay của ta (ngã sở). "Ta" chỉ là một cái tên (danh từ) đặt ra dựa trên năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Chúng ta thường cho cái thân là ta nhưng xác thân này do bao nhiêu thứ hợp thành như: xương, thịt, gân, máu, tim, gan, thận, phổi, đờm, dãi, v.v... Chúng ta thường cho cái tâm suy nghĩ, lo âu, tưởng tượng, tính toán, v.v... là Ta, nhưng những cái đó cũng đâu phải là Ta. Những thứ "của ta" như vợ ta, con ta, nhà của ta, xe của ta, tiền của ta, v.v... cũng đâu phải là của ta. Hôm nay còn thương còn yêu thì là vợ của ta, ngày mai hết thương ra tòa ly dị thì là vợ của ai? Con của ta nuôi nấng săn sóc từng ly từng tí hồi nhỏ, lớn lên nó bỏ đi lấy chồng lấy vợ sống riêng đời của nó, đâu còn liên quan gì đến ta, đó là chưa kể những đứa đót tiền phá của làm cha mẹ khổ sở điêu đứng. Còn tiền thì nhà, xe hôm nay là của ta, ngày mai hết tiền thì nó thuộc về ai? Hôm nay còn việc thì còn tiền, ngày mai hết việc (thất nghiệp) thì tiền còn là của Ta nữa hay không? Trong suốt cuộc đời, chúng ta nai lưng ra tạo nghiệp phục vụ cho cái "Ta" và những cái "của Ta" để rồi tất tở ra đi không mang theo được một chút gì, ngay cả cái quý nhất là thân xác cũng phải bỏ lại.

Sau khi hiểu rõ Tam Pháp Ấn, ta phải đem ra áp dụng vào đời sống hàng ngày, nghĩa là tập suy nghĩ, tư duy mọi sự trên nền tảng của Tam Pháp Ấn, nhìn cuộc đời qua lăng kính Tam Pháp Ấn. Nhờ đó ta sẽ không còn bám víu vào sự vật, không ăn thua đủ với người khác, và biết sống "thiểu dục tri túc".

\* Thí dụ: Vợ chồng chung sống với nhau 10 năm, 20 năm rồi có chuyện gây gổ ra tòa ly dị. Nếu không biết đạo thì sẽ ăn thua đủ dành giựt với nhau từng cái bàn, cái ghế, cái ly, cái chén. Nhưng nếu hiểu lý nhân duyên và Tam Pháp Ấn, biết vợ chồng là do nhân duyên ái luyến hợp thành, ngày nay ái luyến không còn thì tan, có chi phải khổ đau luyến tiếc? Nhà cửa, đồ đạc là vật vô tri vô giác, dù được bày bán ở tiệm hay ngay trong nhà mình đi nữa cũng đâu phải là của ta, vì không có cái gì trên đời này là thực sự của ta hết (vô ngã). Suy nghĩ như vậy thì đâu còn muốn tranh dành với nhau.

---

<sup>28</sup> xem Vô Ngã của Thích Trí Siêu.

Làm ăn buôn bán lúc được lúc mất, người đời lúc được thì vui mừng hơn hờ, lúc mất thì buồn rầu chán đời. Người hiểu lẽ vô thường thì坦然 nhiên, được thì tốt mà mất cũng chẳng sao.

Mỗi khi gặp chuyện khổ đau, trái ý, ta biết bản chất của chúng là khổ, ngay cả cõi này tên của nó là Ta Bà (Saha) có nghĩa là Kham Nhẫn (khó chịu). Đau phải chỉ riêng ta khổ mà có biết bao nhiêu người khác cũng khổ và có lẽ còn khổ hơn ta nữa.

- Duy tâm sở hiện hay Vạn pháp duy thức:

Không nên hiểu lầm chữ duy tâm nghĩa là muốn nghĩ gì thì nghĩ và cảnh bên ngoài sẽ hiện ra như thế. Thí dụ như đời là khổ mà cứ nghĩ sướng thì ta sẽ sướng, bệnh ung thư gần chết mà cứ nghĩ mình khỏe thì sẽ khỏe, đau răng mà nghĩ không đau thì răng sẽ hết đau. Trời đang mưa mà cứ nghĩ là trời nắng rồi坦然 nhiên đi ra ngoài thì sẽ bị ướt rồi cảm lạnh.

Duy Tâm sở hiện có nghĩa là mọi vật đều phát xuất ảnh hiện từ tâm. Vạn pháp duy thức, nghĩa là mọi sự vật đều ảnh hiện qua sự nhận thức của ta. Đây là nền tảng của học phái Duy Thức.

Ta không thể nào chối bỏ những cái khổ từ bên ngoài đưa đến như thất nghiệp, vợ bỏ, cha mẹ chết, bệnh tật, già nua, tai nạn, đói khát, chiến tranh, thiên tai, v.v... những cái này đúng là cảnh khổ. Nhưng nếu biết thay đổi cái nhìn hay sự nhận thức của mình thì sẽ thấy cảnh vật đổi khác. Ta xem đó là những thất bại xui xẻo của cuộc đời, nhưng khổ hay không, đó là việc của nội tâm.

### **Thay thế tư tưởng**

Thay thế tư tưởng không phải là một phương pháp mới mẻ gì vì nó đã được đức Phật giảng nói trong kinh Đoạn Giảm<sup>29</sup> (Sallekhasutta) với phương pháp khởi tâm suy nghĩ đối trị và trong kinh An Trú Tâm<sup>30</sup> (Vitakkasanthanasutta) cũng nói, "ví như một người thợ mộc thiện xảo dùng một cái nệm nhỏ đánh bật ra, đánh tung ra, đánh văng ra một cái nệm khác. Tỳ kheo cũng vậy, khi tác ý một tướng nào liên hệ đến dục, sân, si thì cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện<sup>31</sup>". Nói cách khác đó là phương pháp thay chột hay thay thế tư tưởng cũ bằng một tư tưởng mới tốt lành hơn.

Tất cả kinh Phật đều nhằm mục đích dạy cho ta chánh kiến để ta thay đổi cái thấy và cách suy nghĩ của mình. Phương pháp Ngũ Đình Tâm Quán (sở tức,

---

<sup>29</sup> Kinh thứ 8 của Trung Bộ. Thích Minh Châu

<sup>30</sup> Kinh thứ 20 của Trung Bộ

<sup>31</sup> Kinh Trung Bộ I, Thích Minh Châu.

bất tịnh, từ bi, nhân duyên, giới phân biệt) cũng là một cách thay thế vọng tưởng bằng chánh quán hay chánh tư duy.

**\* Thí dụ về cái giận:**

Hai vợ chồng anh Bảy giận nhau vì chồng thích Thiền còn vợ thích Tịnh Độ. Quan niệm sai lầm đưa đến tranh chấp là: "pháp môn của tôi đúng, còn những pháp môn khác đều sai". Muốn hết giận hờn tranh chấp thì phải thoát ra khỏi quan niệm độc tôn này bằng cái nhìn rộng rãi, suy tư dưới nhiều khía cạnh. Thí dụ như:

- điều tôi cho là đúng thì chỉ đúng với tôi thôi, chứ nó không hẳn là đúng với người khác.

- pháp môn nào cũng do đức Phật dạy, tùy căn cơ và bệnh của chúng sinh, vì thế không có pháp môn nào đúng nhất, hay nhất. Đúng là đúng với ai? Đúng với tôi đâu có nghĩa là đúng với tất cả mọi người.

- pháp môn Thiền hợp với sở thích của tôi nên tôi thấy hay. Chỉ có pháp môn thích hợp chứ không có pháp môn đúng nhất.

Khi anh chị Bảy có thể ngồi xuống nói chuyện trao đổi ý kiến như trên thì sẽ thông cảm và biết tôn trọng pháp môn tu của nhau, không còn xem nhau là kẻ địch nữa mà là bạn đồng tu, cùng tu theo Phật.

**\* Thí dụ về cái sợ:**

Chị Ba có cái tật hay sợ, sợ bị chỉ trích phê bình. Vọng tưởng là ý nghĩ sai lầm: "Tôi không muốn bị phê bình chỉ trích! Ai chau mày nhíu mắt, đùa giỡn tức là khinh thường tôi và sẽ đi nói xấu tôi với người khác". Để thoát khỏi cái sợ, chị Ba có thể suy nghĩ như sau:

- đâu phải ai chau mày, nhíu mắt đùa giỡn đều là khinh chê tôi.

- ở đời ai mà chẳng bị phê bình chỉ trích, đâu phải chỉ có riêng mình tôi.

- ai phê bình chỉ trích đúng thì đó người đó vô tình giúp tôi sửa tánh xấu.

- người nào đi nói xấu tôi thì họ là người xấu trước tiên, tạo khẩu nghiệp và sẽ bị quả báo. Họ vô minh không sợ thì sao tôi lại sợ?

Mỗi khi ý nghĩ sợ bị chỉ trích khởi lên thì chị Ba phải nhanh chóng thay thế nó bằng những ý tưởng trên, nhờ vậy chị sẽ chuyển hóa được nỗi sợ kia.

**c- Thiền tập để có định lực và khoảng cách**

Có trí huệ mà thiếu định lực thì khó chuyển nghiệp. Muốn có định lực phải tu tập thiền định. Thiền định ở đây không phải để kiến tánh thành Phật hay đắc đạo thành Bồ Tát, A La hán. Trong giới Phật tử có những người hay chia

rẽ chống bóng nhau. Người tu Thiền thì không thích Tịnh Độ, người theo Tịnh Độ thì không ưa Thiền. Đây là một tâm lượng hẹp hòi, cố chấp và độc tôn mà người Phật tử chân chính không nên có. Bởi vì Thiền, Tịnh, Mật hay bất cứ pháp môn nào cũng đều là Phật Pháp, là phương tiện thiện xảo giúp người thoát khổ.

Muốn chuyển hóa tâm ý cần phải có chánh niệm, tức là tỉnh giác nhận diện những gì đang xảy ra nơi thân và tâm, và chánh định tức là khả năng làm cho tập khí vọng tưởng dừng lại.

Đi vào rừng ban đêm, tôi phải cầm theo một cây đuốc để soi đường nhưng gió thổi tới tấp làm ngọn đuốc lập lòe muốn tắt, như vậy làm sao tôi ghi nhận được lối đi hay bảng chỉ đường? Muốn nhìn rõ đường đi nước bước thì gió phải ngừng để ánh sáng cây đuốc chiếu soi rõ ràng. Cây đuốc tượng trưng cho chánh niệm, gió ví như vọng tưởng. Làm cho gió ngưng lại để nhìn rõ sự vật là khả năng của chánh định.

Thiền tập ở đây là một sự "lắng lòng để nhìn" hay một sự lắng tâm chứ không phải để kiến tánh hay chứng ngộ điều chi. Bạn đừng sợ tu Thiền điên. Tu Thiền mà điên là những người tham lam vọng cầu muốn đắc đạo thành Phật thành Tổ nên dễ bị tẩu hỏa nhập ma hoặc bị tà sư ngoại đạo quyến rũ.

## **Phương pháp**

Sau đây tôi xin giới thiệu ba phương pháp thiền tập đơn giản: quán hơi thở, niệm Phật, và niệm chú.

### **1/ Quán hơi thở**

Quán hơi thở gồm có hai phần: Sổ tức và Tùy tức.

Sổ tức là đếm hơi thở. Bạn có thể ngồi kiết già, bán già hay trên ghế, miễn sao giữ lưng cho thẳng là được. Trước khi đếm, bạn hít vào thở ra vài hơi thật sâu, thật dài để tổng trực khí ra ngoài. Sau đó bắt đầu đếm hơi thở, hít vào thở ra đếm một, hít vào thở ra đếm hai, và tuần tự đếm như thế cho tới mười. Khi đếm tới mười thì trở lại từ đầu. Trong lúc đếm như vậy bạn cố gắng đừng cho những ý tưởng khác nhảy vào, nếu nghĩ tới chuyện khác hoặc đếm lộn thì phải đếm trở lại từ một.

Sau một thời gian thực tập và đếm dễ dàng từ một tới mười không lộn hoặc không có ý tưởng khác xen vào thì bạn tập đếm ngược lại từ mười trở xuống một, gọi là đếm nghịch.

Sau khi thực tập đếm xuôi đếm ngược mà không bị lộn hay vọng tưởng thì bạn chuyển sang phương pháp Tùy tức, theo dõi hơi thở. Không cần đếm hơi thở nữa mà chỉ chú tâm theo dõi hơi thở ra, hơi thở vào. Bạn nhớ chỉ chú

tâm theo dõi thôi chứ không niệm thầm trong đầu như: "thở vào tôi biết tôi đang thở vào, thở ra tôi biết tôi đang thở ra".

Trong lúc đếm hoặc theo dõi hơi thở bạn nhớ hít thở bình thường và tự nhiên, không cố gắng kéo dài, nín hơi hay điều khiển hơi thở.

Sở tức và Tùy tức là hai phương pháp căn bản của thiền tập, rất lợi ích và thông dụng trong các môn phái Phật giáo, từ Nguyên Thủy tới Đại Thừa.

Bạn chỉ cần tập từ mười đến mười lăm phút mỗi ngày. Nếu có thì giờ thì tăng lên hai lần trong ngày, không cần ngồi quá lâu, vì mục đích ở đây là tập cho có định lực để lắng tâm nhìn rõ và nhận diện những ý tưởng phá hoại hạnh phúc.

## **2/ Niệm Phật**

Niệm Phật ở đây là dùng danh hiệu Phật để luyện tâm nên không cần phải niệm thật nhiều hay lần chuỗi ghi số. Khi hít vào bạn niệm thầm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật. Khi thở ra cũng niệm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật. Sáu chữ này được kéo dài theo hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu hơi thở ngắn thì niệm nhanh, hơi thở dài thì niệm chậm. Trong khi thở và niệm như vậy cần tỉnh giác không để cho các ý tưởng khác xen vào. Phương pháp này thích hợp cho người thiền tịnh song tu.

## **3/ Niệm chú**

Niệm chú ở đây không phải tụng thần chú mà niệm hai chủng tự Om và A. Đúng ra có ba chủng tự: Om, A, Hum. Theo mật tông Tây tạng, ba chữ này tượng trưng cho thân, ngữ, ý của chư Phật. Ở đây chúng ta không chú ý tu mật tông nên tôi chỉ lấy ra hai chữ Om và A để phối hợp với hơi thở. Khi thở vào niệm thầm Om, khi thở ra niệm A. Chữ Om và A cũng được kéo dài theo hơi thở.

Thiền định có rất nhiều phương pháp nhưng trên đây tôi chỉ nêu ra ba phương pháp đơn giản nhất để bạn thực tập dễ dàng và hiệu quả. Có người đếm hơi thở thấy chán và khó thở thì hãy niệm Phật. Nếu niệm Phật thấy động tâm thì tập niệm chú. Tùy theo căn cơ và sở thích mà lựa chọn phương pháp.

## **Tách rời và giữ khoảng cách**

Chỉ cần nghĩ đến tên người đó là tôi cảm thấy bức mình và những ý nghĩ khó chịu đua nhau khởi lên. Công năng của thiền tập sẽ giúp cho tâm tôi tách rời cái tên của người kia và không bị nó quấy nhiễu nữa. Giai đoạn này gọi là chỉ, có nghĩa là dừng lại, dừng dòng tư tưởng quấy nhiễu, không nói thầm hay suy nghĩ tiếp trong đầu. Trước kia mỗi khi cơn giận nổi lên thì tôi với

con giận là một, tôi là con giận, con giận là tôi, nó nhập vào tôi và điều khiển tôi. Dần dần với thiền tập, khi con giận nổi lên tôi thấy được nó, con giận không phải là tôi nữa, giữa tôi và con giận bây giờ có một khoảng cách, khoảng cách này tăng dần với định lực, nhờ đó tôi nhìn thấy được con giận nổi lên, tăng giảm rồi tan biến và không còn sai sử được tôi như trước. Giai đoạn kế tiếp là quán tức là quán chiếu để tìm ra nguyên nhân nào đã khơi dậy con giận nơi tôi và tìm cách chuyển hóa, đây là phần truy tìm vọng tưởng đã nói ở trước. Thiền định làm cho phiền não không khuấy nhiễu tác hại được nhưng chưa đủ, cần phải có thiền quán mới nhổ được tận gốc phiền não.

### **Ghi nhận và gọi tên**

Ngoài giờ ngồi thiền tu tập lắng tâm, có một phương pháp rất hiệu nghiệm giúp ta thoát khỏi sự sai sử của vọng tưởng và cảm xúc, đó là phương pháp "ghi nhận" và "gọi tên".

Một Phật tử đến gặp thầy: Thầy ơi, con buồn quá!

Thầy hỏi: Ai buồn?

Phật tử đáp: Dạ thưa con buồn!

Thầy nói: Không phải CON buồn mà chỉ có một cảm giác buồn đang khởi lên trong tâm.

Một Phật tử khác đến thưa: Thầy ơi, con tức quá!

Thầy đáp: Không có CON tức mà chỉ có một cảm giác tức đang khởi lên trong tâm.

Mỗi khi có cảm giác buồn thì ta ghi nhận và gọi tên nó: Buồn ơi! Ta xin chào người. Người chỉ là một cảm giác, ta không phải là người!

Mỗi khi trong đầu đang lo nghĩ tính toán đủ thứ thì ta ghi nhận: Lo tính ơi! Ta xin chào người. Người chỉ là một ý tưởng, ta không phải là người!

Buồn ơi, người chỉ là một cảm giác, ta không phải là người.

Lo nghĩ ơi, người chỉ là một ý tưởng, ta không phải là người.

Nhờ thiền tập và giữ khoảng cách, ta sẽ hiểu và thấy rõ chúng chỉ là những cảm giác. Mà cảm giác nào cũng vô thường, đến rồi đi, không tồn tại.

### **5) Chuyển Tình**

Sau khi nhận diện được những tin tưởng sai lầm (vọng tưởng), nguyên nhân phát khởi tánh tình xấu (phiền não) và tập thay thế nó bằng những tư tưởng mới, đó chỉ là tu tập trên phương diện của Ý thôi. Phiền não bắt nguồn từ



tâm ý, thể hiện qua tình cảm và hành động, do đó phải tu sửa cả Tình và Thân nữa.

Trong phần chuyển Tình (hay tu Tình), ta tập phát triển những tình cảm, đức tính, tánh tình mới ngược lại với cái tánh xấu cũ, trong đạo gọi là dưỡng tánh (nuôi dưỡng tánh tốt).

Thí dụ đối với tánh hay sân hận thì ta tập phát triển tánh từ bi, đối với tánh ganh tỵ thì ta tập phát triển tánh hỷ, đối với tánh ghim chấp trong lòng thì ta khai triển tánh xả, đối với tánh nhút nhát thì ta tập tánh can đảm, đối với tánh lười biếng thì ta tập tinh tấn, đối với tánh bòn xén ích kỷ thì ta tập bố thí, rộng rãi, đối với tánh khinh người thì ta tập khiêm nhường và tôn trọng kẻ khác, đối với tánh độc tài thì ta tập khoan dung, đối với tánh đa nghi thì ta tập thông cảm, v.v...

Một ý nghĩ nếu khởi lên đều đặn sẽ đúc kết thành một tánh tình hay tình cảm, một tánh tình nếu khởi lên thường xuyên thì sinh ra một thói quen hay quán tính. Vì thế muốn có một tánh tình mới thì phải bắt đầu bằng một ý nghĩ mới.

### **Tứ Vô Lượng Tâm**

Tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả) là bốn đức tính cao đẹp mà người tu cần phải có, nếu không có hoặc chưa có thì phải cố gắng phát triển. Tứ vô lượng tâm thường được định nghĩa như sau:

**Từ (metta):** tình thương, lòng từ ái ban vui cho kẻ khác.

**Bi (karuna):** lòng bi mẫn thương xót, cứu vớt người khổ đau.

**Hỷ (mudita):** mừng lây với cái vui của kẻ khác.

**Xả (upekkha):** bình đẳng đối với mọi người dù thân hay thù.

Từ, bi, hỷ, xả là bốn tâm niệm, nhưng cũng là bốn thứ tình cảm. Tại sao lại có người từ bi hơn kẻ khác? Có người dễ hỷ xả hơn kẻ khác? Ai cũng muốn mình từ bi nhưng lòng từ bi không thể tự nhiên mà có, nó cần phải được trau dồi và phát triển. Muốn phát triển lòng từ, bi, hỷ, xả thì ta phải tập cho nó khởi lên thường xuyên trong tâm.

Sau đây là một bài nguyện ngắn về Tứ vô lượng tâm thường được tụng trong các khóa lễ Tây Tạng:

- Nguyện cho tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc, hay tạo hạnh lành<sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> Semchen thamché déwa tang déwai gyu tang denpar gyur chik...

- Nguyện cho tất cả chúng sinh được thoát ly mọi đau khổ phiền não, ngưng tạo điều ác.

- Nguyện cho tất cả chúng sinh đều có tâm hoan hỷ, không oán ghét lẫn nhau.

- Nguyện cho tất cả chúng sinh đều có tâm bình đẳng, không thương người này ghét người kia.

Phương pháp đọc tụng thường xuyên là tập gieo những lời hay ý đẹp vào tâm thức để nó hiện hành ra cử chỉ, hành động, giống như thiết lập chương trình (programming) điện toán tâm lý vậy.

Ngoài ra trong truyền thống Nam tông cũng có những bài Thiền quán về lòng từ gọi là Metta Bhavana. Hành giả ngồi thiền và khởi tâm cầu nguyện như sau:

- Cầu mong cho tôi được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, giận hờn, lo sợ, hằng ngày an vui, xa lìa khổ nạn.

- Cầu mong cho người thân của tôi (cha mẹ, anh em,...) được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não,...

- Cầu mong cho những người quen (tên...) được mạnh khỏe, bình an,...

- Cầu mong cho người xa lạ (tên...) được mạnh khỏe, bình an,...

- Cầu mong cho kẻ thù và oan gia của tôi ... được mạnh khỏe, bình an,...

- Cầu mong cho tất cả chúng sinh được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, giận hờn, lo sợ, hằng ngày an vui, xa lìa khổ nạn.

Ban đầu bạn học thuộc lòng và đọc thầm bài trên, sau một thời gian bạn có thể thay đổi và thêm bớt tùy theo sở thích để khi cầu mong bạn cảm thấy tình thương của mình thực sự gửi đến đối tượng. Ngoài giờ thiền quán bạn vẫn có thể tiếp tục tu tập được bài trên trong đời sống hàng ngày, thí dụ đi đường thấy một người nào đó có vẻ buồn khổ thì bạn khởi ngay trong tâm: cầu mong cho ông/bà được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, ..., xa lìa khổ nạn. Xa hơn nữa, mỗi khi giận người nào hoặc bị người đó làm phiền thì bạn cũng khởi lên câu nguyện kia: cầu mong cho anh/chị được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, v.v... thay vì khởi lên ý nghĩ giận hờn, thù ghét. Bình thường khi tức giận ta chỉ muốn mắng chửi, trù ẻo: cầu cho tên đó bị trời đánh thánh đâm, hoặc bị xe cán chết cho rồi, v.v... Khởi lên một ý nghĩ tốt lành cho kẻ thù không phải là dễ, ban đầu chưa quen nên ngưng ngạo, không tự nhiên nhưng từ từ sẽ thành công.

Một mặt khởi lên ý tưởng thương yêu, từ bi trong tâm ý, một mặt tập biểu lộ nó ra ngoài hành động và lời nói (tu Thân). Ta có thể thực tập thương yêu với chính ta bằng cách ban cho ta một nụ cười hoặc mua cho ta một bó hoa, rồi dần dần tập ban cho người khác một nụ cười, một lời khen khuyến khích, hoặc một món quà gì đó. Thiền Sư Nhất Hạnh thường nhắc nhở chúng ta mỉm cười:

Thức dậy mỉm miệng cười

Hăm bốn giờ tinh khôi

Xin nguyện sống trọn vẹn

Mắt thương nhìn cuộc đời.

Hoặc sống chánh niệm:

Thở vào tâm tĩnh lặng

Thở ra miệng mỉm cười

An trú trong hiện tại

Giờ phút đẹp tuyệt vời.<sup>33</sup>

Nụ cười không tốn tiền mua nhưng chúng ta hay quên lãng hoặc không biết tặng cho chính mình. Ta cứ tưởng phải có chuyện gì vui thì mới được cười, đó là một thành kiến sai lầm làm cho cuộc đời nặng nề khó thở.

Hai đức tính từ và bi thường được nhấn mạnh và đề cao vì nó là nền tảng của đạo đức, nhưng hai đức tính hỷ và xả cũng quan trọng không kém, nhiều khi còn khó làm hơn nữa. Sống trong cộng đồng xã hội, gia đình, suốt ngày phải va chạm tiếp xúc với người xung quanh nên khó tránh khỏi phiền não. Phiền não phát sinh do tình cảm bị tổn thương, tình cảm tổn thương thì sinh ra nội kết. Muốn chữa vết thương lòng thì phải biết tha thứ, hỷ xả.

Sau đây là hai bài thực tập về tha thứ và xả:

### **Quán Tha Thứ**

1/ Nếu tôi đã từng làm ai đau khổ hay tổn thương bằng tư tưởng, lời nói hay hành động thì tôi xin được tha thứ.

2/ Tôi cũng xin hoàn toàn tha thứ cho những ai đã từng làm tôi đau khổ hay tổn thương.

3/ Tôi cũng xin tha thứ cho những điều lầm lẫn vụng dại của tôi.

---

<sup>33</sup> Trích "Tùng bước nở Hoa Sen" của Nhất Hạnh, Lá Bối.

4/ Cầu xin cho tất cả mọi người biết tha thứ cho nhau và không ôm ấp hận thù.

Câu thứ nhất xin người tha thứ cho ta, câu thứ hai ta tha thứ cho người, câu thứ ba ta tha thứ cho chính mình, và câu thứ tư ta cầu mong cho mọi người biết tha thứ lẫn nhau.

Cũng giống như phần trên, ban đầu bạn học thuộc lòng bài thiền quán này và tập nhớ lại một cách tổng quát trong lúc ngồi thiền, sau đó bạn đi xa hơn vào chi tiết nghĩa là xét lại mình đã làm người nào đau khổ, người đó là ai? Bạn đã làm tổn thương họ ra sao? Bằng lời nói hay hành động? Và sau cùng bạn thăm xin người đó tha thứ cho bạn.

Có người rất kiêu căng, ngạo mạn, nhiều khi biết mình có lỗi nhưng không chịu nhận lỗi và xin lỗi. Thực tập câu thứ nhất sẽ giúp cho họ bớt kiêu căng và thông cảm niềm đau của kẻ khác.

Có người biết nhận lỗi và xin lỗi nhưng trái lại hay ghim trong lòng những niềm đau nên khó bỏ qua hoặc tha thứ cho kẻ đã làm mình tổn thương. Thực tập câu thứ hai sẽ giúp cho họ mở tâm độ lượng bao dung.

Có người biết tha thứ cho kẻ khác một cách dễ dàng nhưng lại không tha thứ được cho mình mỗi khi lầm lỗi. Họ mang mặc cảm tội lỗi và tự trách móc mình như: tại sao tôi dở quá, tại sao tôi có thể làm những chuyện ngu si tôi bại như vậy, v.v... Thực tập câu thứ ba sẽ giúp cho họ biết thương yêu và tha thứ cho chính mình.

Câu thứ tư tập cho tâm mở rộng hướng đến tất cả chúng sinh.

### **Quán Xả**

1/ Tôi cố gắng giúp đỡ và làm vui lòng người khác, nhưng nếu họ vẫn không vui và đau khổ thì tôi biết chấp nhận vì hiểu đó là nghiệp quả của họ.

2/ Tôi biết tôi không thể thay đổi tính tình hay nghiệp quả của người khác nếu họ không muốn.

3/ Cầu mong cho tôi biết chấp nhận mọi sự việc xảy ra với tâm bình thản không ưa ghét, buồn giận.

4/ Cầu mong cho tôi không bị xao động bởi những biến cố đến và đi.

Chữ Xả (upekkha, upeksha) trong tiếng Việt thường có nghĩa là tha thứ và bỏ qua, không cố chấp, ai làm mình buồn phiền thì mình tha thứ bỏ qua, nhưng Xả trong tiếng Anh và Pháp được dịch là bình đẳng (equanimity, équanimité) có nghĩa là tâm bình thản xem mọi sự việc như nhau, không ưa

không ghét, không bám víu cũng không xua đuổi, biết chấp nhận sự việc như chúng là (accept things as they are).

Xả không có nghĩa là đứng đưng mặc kệ không đếm xỉa tới, ngược lại ta vẫn cố gắng làm hết sức mình cho mọi việc tốt đẹp, nhưng nếu nó không xảy ra theo ý muốn thì ta bình thản chấp nhận.

Bình thường khi thương ai thì ta muốn làm cho người đó an vui hạnh phúc, nhưng nhiều khi quên mất là họ có cuộc sống riêng và nghiệp quả riêng. Ta chỉ có thể xen vào ảnh hưởng đôi chút, nếu họ đồng ý. Trong gia đình cha mẹ con cái muốn giúp đỡ và làm vui lòng nhau nhưng nhiều khi vô tình làm phiền nhau nhiều hơn người ngoài. Vợ chồng sống chung cũng vậy, người nào cũng muốn thay đổi tính tình của người kia, khi thay đổi không được thì bất mãn, buồn giận, chán ghét, v.v...

Một bác sĩ tài giỏi nhất trên đời cũng không thể nào cứu sống được bệnh nhân nếu người đó không chịu uống thuốc. Đức Phật với lòng đại từ đại bi thương chúng sinh, dùng đủ phương tiện giáo hóa, nhưng nếu chúng sinh không nghe thì Phật đành chịu, không thể dùng thần thông cứu được.

Cha mẹ thương con, lo cho con ăn học đầy đủ, muốn con trở thành bác sĩ, kỹ sư, giàu sang sung sướng, nhưng nếu con không chịu học, hoặc học xong thất nghiệp thì cha mẹ nên biết mình đã cố gắng làm phần của mình rồi, còn con cái thành tài giàu sang hay nghèo khổ thì đó là nghiệp của nó và bình thản chấp nhận.

Khi làm ăn may mắn, có nhà lầu, xe hơi, tiện nghi sang trọng thì ta biết hưởng và sống rộng rãi, đến khi xui xẻo gặp thiên tai, chiến tranh, tai nạn, nhà tan cửa nát thì ta biết chấp nhận và giữ vững lòng tin để làm lại cuộc đời, không la khóc rầu rĩ, than trời trách đất.

Thuở xưa, đức Phật thường bị ngoại đạo oán ghét, tìm cách vu oan, mắng chửi, nã hại nhưng ngài luôn luôn bình thản, vắng lặng. Tâm xả không phải là đứng đưng, vô tri vô giác như gỗ đá mà ngược lại lúc nào cũng tỉnh thức, biết rõ sự vật đang xảy ra như thế nào và biết chấp nhận như thế đó, không khởi tâm ưa ghét, khó chịu hay bực bội.

## **6) Chuyển Thân**

Chuyển thân hay tu thân là tập thay đổi những tập quán cũ, thực hiện những thái độ, cử chỉ, lời nói tương ứng với những ý nghĩ, hoặc chương trình tư tưởng mới (new programs).

### **Tập thể hiện**

Sau khi thực tập những bài thiền quán trên, ta cần thể hiện những tính tình, đức tính mới qua lời nói và hành động, nếu không chúng vẫn còn ở trong trạng thái tâm ý, không đủ mạnh để chuyển hóa tập khí cũ.

Thí dụ sau khi thăm xin người kia tha thứ cho mình, ta chờ cơ hội thuận tiện đến gặp hẳn người đó và nói lời xin lỗi. Nói ra được là thành công, còn người kia tha thứ cho ta hay không là quyền của họ. Thông thường khi ta biết lỗi và nói ra được thì người kia sẽ ngạc nhiên cảm động và dễ tha thứ cho ta hơn.

Về phần ta tha thứ cho người, cái này không phải dễ, không phải cứ nói suông trong đầu vài chục lần là xong, vì đây không phải nhồi sọ mà là một phương pháp quán chiếu. Trước hết cần kiểm lại xem người kia đã làm ta tổn thương ra sao, nhiều hay ít, vô tình hay cố ý, ta có thể tha thứ được hay không, nếu không thì tại sao, v.v... Trước khi tha thứ thì phải nói đến tổn thương, có tổn thương mới có tha thứ. Trên phương diện tuyệt đối thì không có Ai làm khổ Ai, vì không có cái Ta, lấy ai bị tổn thương, lấy ai đau khổ? Nhưng trên bình diện tương đối của thế gian thường tình thì có ta và có người nên nếu bạn thấy có người kia làm mình khổ thì cần nói ra cho họ biết là bạn bị tổn thương. Nói ở đây là nói trong ái ngữ, trong sự thương yêu và hiểu biết, nói lên cảm xúc hay tình cảm của mình chứ không lên án hay kết tội. Chúng ta hay để bụng và ghim trong lòng mỗi khi bị khổ đau, bất mãn, không chịu nói hay đúng hơn là không biết cách nói để nỗi khổ chùng chất thành nội kết chờ ngày nổ tung làm tổn thương cả hai bên (ta và người).

Thí dụ ta có thể nói như sau: "Hôm nọ anh/chị đã nói hay làm một điều (gì đó) khiến tôi cảm thấy bị xúc phạm và tổn thương. Có thể anh/chị không cố ý nhưng tôi cảm thấy buồn và giận anh/chị". Nói như vậy là nói lên cảm nghĩ và cảm xúc của mình mà không kết tội kẻ khác. Ngược lại nếu ta nói: "Anh/chị là người ác độc, ăn nói hồ đồ, mắng nhiếc bêu xấu tôi trước bà con cô bác làm tôi xấu hổ vô cùng". Nói như vậy là lên án và kết tội. Dù muốn tha thứ hay được tha thứ chúng ta đều cần nói ra cảm xúc khổ đau của mình để hai bên cùng ý thức. Có ý thức sự hiện diện của khổ đau thì mới hóa giải được, nếu như chỉ có bên này ý thức mà bên kia không hay biết gì hết thì rất khó hòa giải.

Sau khi nói ra được phần của mình rồi thì phải biết lắng nghe phần của người kia. Nhờ lắng nghe ta sẽ nhận ra người kia do vô tình, vô ý hay vụng dại chứ không cố ý nên ta có thể tha thứ dễ dàng.

### **Tập nói ra sự bất bình**

Khi gặp chuyện trái ý hay bất bình thì phản ứng ra sao? Thông thường chúng ta có hai thái độ:

1/ Nổi giận cãi nhau hoặc chửi mắng.

2/ Im lặng nuốt giận nhưng trong lòng âm ức.

Cái thứ nhất gọi là sân, cái thứ hai là nhịn (nhục). Cả hai đều không tốt vì gây tổn hại.

Nổi giận cãi nhau thì gây thù oán, giận hờn, làm sút mẻ tình cảm. Đa số người tu đều được dạy là không nên nổi giận. Nhưng nếu không nổi giận thì rơi vào trường hợp thứ hai: cầm miệng làm thinh, đè nén nuốt giận vào bên trong. Một đàng khạc cái giận ra bên ngoài làm tổn thương người kia, một đàng đưa cái giận vào bên trong làm tổn thương chính mình. Cả hai trường hợp đều có người tổn thương, đều là bạo động (violence).

**Chúng ta cần có một giải pháp thứ ba: đó là diễn tả, nói ra sự bất mãn của mình trong hoà bình, còn gọi là chánh ngữ.**

Trong nền giáo dục đông phương, con cái không được nói lại hay cãi lại bề trên, nếu nói lại là hỗn láo, dù nói đàng hoàng nhỏ nhẹ hay lễ phép. Bề trên luôn luôn có quyền và có lý, còn kẻ dưới phải nghe lời và khuất phục. Giáo dục như vậy làm con người bị kềm tỏa áp bức, thụ động, không có óc sáng tạo. Ngày nay ở thế kỷ 21 chúng ta cần phải sửa lại chương trình, cho phép và khuyến khích mọi người nói chuyện với nhau trong chánh ngữ và ái ngữ, không dùng uy quyền đàn áp kẻ khác.

Thí dụ: Di Sáu có năm người con. Di rất thương con và muốn mấy đứa thương yêu hòa thuận với nhau, nhưng di có cái tật là khi gặp cô Hai, con gái lớn, thì di kể chuyện và than thở trách móc cô Ba. Khi gặp cô Ba thì di than thở cô Tư thế này thế nọ, không thương chồng, không biết lo cho má, v.v... Gặp đứa này di than thở trách móc đứa kia, gặp đứa kia di than thở trách móc đứa này. Từ đó mấy đứa con của di đâm ra ghét nhau vì nghĩ mấy người kia bất hiếu với má. Duy có cô Tư biết rõ nguyên nhân gây ra bất hòa giữa mấy chị em là do má cứ hay than thở trách móc hoài. Nhiều lúc cô rất bực mình nhưng cả nể không dám mở miệng vì sợ nói ra di Sáu sẽ buồn, cho cô là đồ bất hiếu hỗn láo. Mà không nói thì cô khó chịu âm ức trong lòng tại sao má cứ hay chia rẽ mấy chị em. Khạc ra không được mà nuốt vào không xong nên cô Tư rất khổ sở, không muốn về thăm má để khỏi phải thấy nghe những điều trái tai gai mắt. Nhiều lúc cô tự nhủ nếu di Sáu không phải là má cô thì cô đã la cho một trận nên thân rồi. Cô Tư không biết phải đối phó làm sao với cái giận, vì khi giận mà mở miệng thì cô chỉ biết la hét chửi bới chứ không biết nói từ tốn, và nếu làm vậy thì tình mẹ con coi như chấm dứt. Do đó cô phải ráng im miệng nuốt cái giận vào trong.

Theo giải pháp thứ ba thì cô Tư phải tập nói ra sự bức tức của mình một cách ôn hòa, từ tốn, không hung dữ. Thí dụ như cô mời dì Sáu ngồi xuống rồi nắm tay dì nói: "Má à! Mỗi lần về thăm, nghe má than trách kể chuyện xấu về mấy chị em, con cảm thấy rất khó chịu và buồn bực, vô tình má làm cho tụi con ghét nhau. Con rất thương má và thương mấy chị em, con xin má lần sau có kể chuyện gì về tụi con thì má cẩn thận một chút."

### **Sửa cái giận**

Trước kia, mỗi khi bị trái ý hoặc bị ai nói xỏ xiên, chế nhạo là ta nổi sùng, cất tiếng chửi bới hoặc ăn thua đủ với người kia. Nay muốn sửa cái giận thì phải làm sao? Cần phải thay thế cái phản ứng chửi lại bằng một phản ứng khác. Thí dụ như thầy Nhất Hạnh dạy mỗi khi giận thì ta phải nắm lấy hơi thở và thực tập chánh niệm: "Thở vào tôi biết là tôi đang giận và ôm cái giận của tôi vào lòng, thở ra tôi sẵn sóc cái giận của tôi như một người mẹ sẵn sóc đứa con", đó là một cách. Bạn có thể tạo ra nhiều cách khác, thí dụ như khi giận thì bạn hít thở thật sâu rồi niệm "Nam mô A Di Đà Phật" thay vì trả lời người kia, cứ hít thở và niệm như vậy cho tới khi nào cơn giận lắng xuống thì mới thôi, hoặc ngưng ngay cuộc nói chuyện quay mặt đi nhìn chỗ khác, hoặc mỉm cười hít một hơi dài và chấp hai tay lại, v.v...

Nói chung có hai giai đoạn:

1/ tỉnh giác ghi nhận (chánh niệm)

2/ áp dụng phương pháp: nắm lấy hơi thở, hoặc niệm Phật, hoặc làm bất cứ cái gì thực tiễn hướng tâm đến chuyện khác, v.v...

### **Bài tập:**

- 1) Nếu một người nào đó làm bạn tức giận thì bạn sẽ làm gì hay nói gì? Hãy ghi ra và sau đó diễn tả một mình.
- 2) Giận tức có thay đổi được vấn đề không?
- 3) Thật sự vấn đề có nghiêm trọng đến nỗi phải tức giận hay không?
- 4) Nếu bạn không tức giận thì bạn sẽ nói hay làm gì? Hãy ghi ra và diễn tả bằng lời nói, hành động.
- 5) Hãy ý thức về những cảm giác của bạn khi trả lời mấy câu trên. Sau đó bạn lựa chọn, hoặc làm theo câu 1 hoặc làm theo câu 4. Nên nhớ kỹ bạn có toàn quyền lựa chọn và chịu trách nhiệm về những phản ứng của mình.

### **Tìm người mẫu**

Hỏi nhỏ chúng ta có tật hay bắt chước người lớn, thấy ai làm gì thì âm thầm làm theo. Con gái thấy mẹ bồng em thì cũng lấy búp bê ra bồng, con trai



thấy cha đóng đinh đục gỗ thì cũng lấy búa ra đập. Người mà ta bắt chước nhiều nhất là cha mẹ, anh em. Mỗi khi cha ta không bằng lòng điều chi thì ông ấy làm gì? Nổi giận quát tháo, la hét làm cho vợ con sợ hãi nghe lời. Đó là một sự thị uy, ra oai có hiệu quả. Chứng kiến những cảnh đó nên dù muốn dù không, vô tình ta bị ảnh hưởng và bắt chước, tức là mỗi khi bị trái ý, không bằng lòng thì ta cũng nổi giận, la lối, quát tháo. Mỗi khi mẹ ta bị áp bức hay buồn giận thì bà phản ứng ra sao? Khóc lóc, than thở hay cắn răng làm thình chịch? Đương nhiên không phải đứa con nào cũng bắt chước cha mẹ một cách rập khuôn, y như đúc vì khi tái sinh trở lại mỗi người đều mang theo vốn liếng tập khí riêng từ nhiều đời trước, nhưng bây giờ sống trong môi trường mới, những điều mắt thấy tai nghe cộng với chủng tử cũ sẽ cho ra một tánh tình, tư cách mới.

Nếu cha của bạn nổi sân, mẹ bạn hay khóc mỗi khi bị trái ý và bạn cũng phản ứng giống như vậy thì nên biết là bạn đã thâm nhập những chương trình (programs) đó vào tâm của bạn rồi. Bây giờ bạn cần đi tìm một chương trình khác hay hơn, thông minh và nhiều tuệ giác hơn để thay thế vào. Nếu là Phật tử thì bạn hãy tự hỏi, nếu đức Phật bị mắng chửi, mạ nhục thì ngài phản ứng ra sao? Nếu gặp hoạn nạn thì các bậc A La Hán đối xử ra sao? Một người tu hành chân chính sẽ có thái độ gì trước những cảnh như vậy? Trả lời được thì tốt, còn nếu không bạn hãy tìm đọc những tích truyện Phật giáo kể về đời sống của đức Phật và các đệ tử. Sau đó bạn nên đi tìm một người nào có những tư cách, cử chỉ, thái độ mà bạn muốn có, và xem họ như một người mẫu mới, một người mẫu sống động (un modèle vivant, a live model). Chúng ta muốn thành Phật nhưng khổ nỗi chưa bao giờ tận mắt thấy Phật mà chỉ có những khái niệm về Phật. Ai cũng biết đức Phật từ, bi, hỷ, xả nhưng không làm theo được. Vì sao? Vì từ, bi, hỷ, xả vẫn còn là những khái niệm trừu tượng. Ta cần phải thấy tận mắt, tiếp xúc, sờ mó được từ, bi, hỷ, xả thì những đức tính này mới thấm vào ta được. Vì thế sự gần gũi những người đạo đức, những bậc tu hành rất ích lợi và cần thiết trong việc tu tâm dưỡng tánh.

Có nhiều người nói: "tôi chỉ tu tâm thôi, không cần tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền, bố thí, trì giới, v.v..." Như đã trình bày ở trên, Ý, Tình, Thân liên quan và hoạt động chặt chẽ với nhau nên muốn tu sửa phiên nào thì phải tác động trên cả ba mặt, tức là tu (sửa) tâm ý, tu (sửa) tình, và tu (sửa) thân. Nếu chỉ lo tu tâm, ngồi thiền suốt ngày, không khởi vọng tưởng suy nghĩ thì tình sẽ khô khan, không biết thương xót giúp đỡ kẻ khác, hết ngồi thiền thì tình cảm nội kết sẽ hiện hành trở lại, chứng nào tật nấy. Nếu chỉ tu tình, lập đi lập lại những đức tính tốt trong tâm mà không tu thân, không thể hiện những đức tính đó ra thân và miệng thì tánh tốt làm sao phát triển. Nếu chỉ tu thân,

đi đứng oai nghi, giữ giới trang nghiêm mà tình, ý không sửa thì đó là hình dáng giả tạo bề ngoài.

### **Tóm lược**

Muốn chuyển hóa hay tu sửa một tánh tình xấu thì đầu tiên ta phải ý thức nhận diện ra nó. Kế tiếp là tìm xem ta đã có những ý nghĩ, tư tưởng, quan niệm nào khiến cho tánh tình kia phát sinh. Sau khi tìm ra vọng tưởng nguyên nhân thì ta phải thay đổi ý nghĩ. Mọi sự chuyển hóa đều bắt đầu từ sự thay đổi ý nghĩ. Muốn sự thay đổi được hiệu quả thì phải thực tập trên ba phương diện Ý, Tình, Thân, hoặc ít nhất là trên Ý và Thân. Do luật tương quan tương sinh thì khi ta sửa Ý và Thân thì Tình sẽ được chuyển hóa.

---o0o---

## **10. Trên đường đạo**

### **Tìm thầy**

Trên đường đạo, có nên tìm thầy hay không? Hình như chúng ta không đặt nặng vấn đề này lắm. Ông bà, cha mẹ của ta thường đến chùa cầu nguyện, cúng kiến nên ta đi theo chứ có bao giờ để ý tới việc tìm thầy, vì chùa nào mà chẳng có thầy. Đến chùa lạy Phật, tụng kinh, khấn vái rồi tu hạp ăn uống là phước lắm rồi. Đa số chỉ tìm đến thầy khi trong nhà có tang hoặc tai nạn xui xẻo gì đó. Tìm thầy kiểu này không phải là để học đạo mà là để đáp ứng nhu cầu tang lễ, tín ngưỡng.

Thuở xưa muốn cầu đạo phải đi tìm thầy, vì thầy là người trải qua kinh nghiệm tu tập và có khả năng truyền đạt lại cho ta. Hơn nữa muốn học đạo thì phải vào chùa, vì kinh điển ngày xưa khan hiếm chỉ được cất chứa ở trong chùa và người ta phải chép tay mà học. Ngày nay kinh sách được in ra dễ dàng và ấn tống khắp nơi, ai cũng có thể tìm đọc và tự học, do đó việc tìm thầy học đạo có vẻ không cần thiết lắm.

Nếu bạn muốn học nghề bác sĩ mà chỉ đi mua sách y khoa, vụn vặt, sinh lý, hóa học, v.v... rồi tự nghiên cứu, không cần đến đại học học với giáo sư thì bạn có trở thành bác sĩ không?

Ngay cả với những môn học ngoài đời người ta cũng cần đến giáo sư chỉ cho sách nào nên đọc, môn nào nên học, và đề tài nào cần nghiên cứu. Đó chỉ là học về kiến thức mà còn cần đến thầy, hướng chỉ học đạo giải thoát?

Trong đạo không phải chỉ học kiến thức thôi mà còn phải tu nữa. Một vị thầy trong đạo dạy ta giáo lý qua khẩu giáo và giới đức qua thân giáo. Chính thân giáo, tức hành động, nhân cách, giới phẩm và đức hạnh của vị thầy mới quan trọng, nó làm gương cho ta noi theo. Một trăm lần nghe không bằng

một lần thấy. Một trăm lần đọc về từ bi không bằng một lần thấy hành động từ bi nơi vị thầy. Ngoài ra cầu học với một vị thầy sẽ giúp ta dẹp trừ nhiều tánh xấu như ngã mạn, cố chấp, kiêu căng, và khai triển tánh khiêm cung, lễ độ, tôn kính.

---o0o---

### **Y pháp hay y nhân?**

Là Phật tử chúng ta thường nghe câu "y pháp bất y nhân<sup>34</sup>", tức là nương theo giáo pháp chứ không nương vào thầy. Phật dạy câu này vì phần đông chúng ta theo thầy không phải vì thực sự cầu pháp mà vì tình cảm hay thành kiến, vì thầy nổi tiếng, có chùa to, đông đệ tử, khéo léo chiều theo ý mình, v.v...

Theo tôi có hai giai đoạn:

1/ *Y nhân*: Bước đầu cần theo thầy để học đạo cầu pháp.

2/ *Y pháp bất y nhân*: Khi nghe được pháp rồi thì phải thực hành không nên bám víu vào thầy nữa.

Thường xuyên lui tới chùa và quy-y với thầy hơn mười năm, bạn đã học được gì? Có bao giờ bạn tự hỏi: "Ta học được gì với thầy trong mười năm qua?" Nếu có thì rất tốt, còn không thì phải làm sao? Bỏ thầy đi chùa khác hay tìm học với thầy khác? Làm như thế có phàn thầy không? Quy-y với thầy rồi có phải suốt đời dính mắc với thầy không? Bạn nên nhớ chúng ta quy-y với tam bảo chứ không phải với thầy. Thầy bổn sư truyền giới chỉ là người đại diện làm lễ cho ta quay về nương tựa tam bảo mà thôi. Trong buổi lễ chắc bạn không bao giờ nói: "Con xin quy-y với thầy A hay thầy B".

Xưa kia lúc còn tầm đạo, thái tử Siddharta đến học với đạo sĩ Alara Kalama, sau khi chứng được thiền "Vô sở hữu xứ" và không học được gì thêm nữa thì ngài đã từ giã thầy. Kế tiếp ngài đến học đạo với Uddaka Ramaputta, sau khi chứng được thiền "Phi tướng phi phi tướng xứ" và không học được gì hơn thì ngài cũng kiêu từ ra đi. Nếu thái tử trung thành ở lại với Kalama hay Ramaputta thì chắc ngày nay chúng ta không có được đức Phật.

Trong kinh Khu Rừng<sup>35</sup> (Vanapatthanasutta), đức Phật dạy bốn điều kiện mà Tỷ Kheo nên tiếp tục ở hay từ bỏ nơi mình đang sống dù đó là khu rừng, làng mạc, thị trấn hay với bất cứ người nào:

---

<sup>34</sup> Kinh Đại Bát Niết Bàn, phẩm Tứ Y, Phật dạy: y theo pháp không y theo người, y theo nghĩa không y theo lời, y theo trí không y theo thức, y theo kinh liễu nghĩa không y theo kinh chẳng liễu nghĩa.

<sup>35</sup> Kinh thứ 17 thuộc Trung Bộ Kinh.

1/ Sống gần một người mà tâm tu không tiến, vật dụng cần thiết cho đời sống lại hiếm hoi. Tỳ Kheo không phải xin phép, cần phải bỏ đi ngay, không cần theo sát người ấy.

2/ Sống gần một người mà tâm tu không tiến, vật dụng đầy đủ. Tỳ Kheo cần phải bỏ đi, không cần xin phép, vì xuất gia không phải để mưu cầu vật chất.

3/ Sống gần một người mà tu tiến, niệm, định, huệ tăng trưởng, nhưng vật dụng cần thiết lại hiếm hoi. Tỳ Kheo cần phải ở lại, không nên bỏ đi.

4/ Sống gần một người mà tu tiến, niệm, định, huệ tăng trưởng, và có vật dụng đầy đủ. Tỳ Kheo phải trọn đời theo sát người này, không được bỏ đi, dù có bị xua đuổi.

Bốn điều trên mặc dù Phật dạy cho Tỳ Kheo nhưng hàng cư sĩ cũng có thể áp dụng được. Theo một thầy nào mà không học được Phật pháp, tu hành không tiến bộ, phiền não không trừ giảm thì ta nên nghe lời đức Phật mà bỏ đi, không nên ở lại vì tình cảm ái luyến thế gian. Thầy trò là vấn đề nhân duyên, nhưng nếu nhân duyên không tốt thì phải sáng suốt chấm dứt.

"Y pháp bất y nhân" không có nghĩa là được pháp rồi thì không cần biết gì đến thầy. Học đạo không giống như học triết ở đại học, học đạo phải có lòng tri ân tôn kính thầy nhưng không bám víu và thần tượng hóa thầy. Theo thầy ta nên sáng suốt biết những gì cần phải học và biết luôn khuyết điểm của thầy để chấp nhận thầy là một con người như bao nhiêu chúng sinh. Một đồng tiền phải có hai mặt, người nào cũng vậy, có tánh tốt và tánh xấu.

Trong Kinh Hoa Nghiêm, phẩm Nhập Pháp Giới kể chuyện cầu đạo của Thiện Tài đồng tử với 53 thiện tri thức. Mỗi khi học xong và chứng được một tam muội thì vị thiện tri thức này lại giới thiệu Thiện Tài đi học với một thiện tri thức khác. Ta hãy noi gương học đạo của Thiện Tài đồng tử, nhưng không nên chạy lung tung, vì nhiều thầy thì nhiều ý có thể làm ta hoang mang. Cần nương theo một vị thầy chính và đi học thêm với nhiều thầy khác.

---o0o---

### **Thần tượng sụp đổ**

Có hai thái cực mà người đệ tử thường mắc phải, một là quá tôn sùng thầy mình, hai là coi thường thầy. Nói cách khác: một là ái nhiễm, hai là ngã mạn. Người nữ thường có tâm ái nhiễm và người nam thường có tâm ngã mạn.

Khi theo một thầy nào chắc chắn ta phải kính phục thầy đó. Không ai đại gì theo học với một thầy dở. Nhưng nếu quá tôn sùng thầy mình tài giỏi, chúng

đắc, chân tu đạo hạnh thì dễ sinh tâm phân biệt, khinh thường thầy khác cho họ không giỏi bằng thầy mình. Sau một thời gian khám phá ra điều gì đó không hài lòng thì tức giận, cảm thấy bị lừa gạt, phản bội. Có người tìm cách trả thù, rêu rao bêu xấu thầy để hả giận, có người buồn tủi, chán nản, mất lòng tin nơi tam bảo. Theo thầy mà không sáng suốt, để vọng tưởng, vọng tình chi phối, thần tượng hóa thầy thì có thể đưa đến hậu quả như vậy.

Trong quá trình tầm sư học đạo, tôi đã phân vân nhiều lần giữa y pháp và y nhân. Nhất là khi tu theo Phật giáo Tây Tạng, tôi thấy họ có vẻ "y nhân nhiều hơn là y pháp" vì "chánh nhân thuyết tà pháp, tà pháp tất quy chánh; tà nhân thuyết chánh pháp, chánh pháp tất quy tà". Họ xem các Lạt ma tái sinh là bồ tát hóa thân (tulku), họ xem đức Dalai Lama là hóa thân của Quán Thế Âm, đức Ban Thiên Lạt ma (Panchen Lama) là hóa thân của Phật A Di Đà. Trường phái Kagyupa mà tôi theo thì họ xem ngài Karmapa là hóa thân của Quán Thế Âm, ngài Shamarpa là hóa thân của Phật A Di Đà, Tai Sitoupa là hóa thân của Di Lặc, Jamgon Kontrul là hóa thân của Văn Thù Sư Lợi, Gyalsapa là hóa thân của Đại Thế Chí, v.v... Khi ngài Karmapa thứ 16 viên tịch thì bốn đại đệ tử chính là Shamarpa, Tai Sitoupa, Jamgon Kontrul, và Gyalsapa cùng nhau trông coi tông phái và lo việc đi tìm hậu thân tái sinh của ngài Karmapa. Khi bắt đầu đi tìm Karmapa thứ 17 thì có sự chia rẽ, Shamarpa và Jamgon Kontrul tìm ra được một hậu thân còn Tai Sitoupa và Gyalsapa lại tìm ra một hậu thân khác, không bên nào chấp nhận đứa bé của bên kia là Karmapa thứ 17. Bốn đại đệ tử đều ngang nhau nên không ai nghe ai, cuối cùng Tai Sitoupa phải nhờ đến đức Dalai Lama quyết định và ngài công nhận đứa bé do Tai Sitoupa tìm ra chính là Karmapa thứ 17. Tuy vậy Shamarpa vẫn không đồng ý và tiếp tục tôn đứa bé do mình tìm ra lên làm Karmapa thứ 17. Hiện nay phái Kagyupa có tới hai Karmapa 17. Tôi kể câu chuyện này vì nó xảy ra vào năm 1992, lúc tôi còn nhập thất tu với Lama Guendune Rinpoché. Shamarpa bị đe dọa ám sát nên đã ghé đến tu viện nơi tôi đang tu là Kundreul Ling để tá túc làm cho tăng chúng xào xáo, không ai lo tu niệm gì nữa, hễ gặp nhau là bàn cãi lung tung. Nhiều người tự hỏi tại sao mấy Lạt ma cao cấp, hóa thân của bồ tát (tulku) mà còn tranh chấp chia rẽ nhau như vậy?!? Có vài người đồng tu với tôi bị hoang mang và mất niềm tin, họ phân vân không biết các Lạt ma Rinpoché kia có thật sự là bồ tát hóa thân hay không? Rồi họ lại có mặc cảm tội lỗi khi thấy mình không tin tưởng bề trên nữa. Xôn xao như vậy gần hai tuần thì Shamar Rinpoché trở về Rumtek và mọi việc lắng xuống.

**Chắc có người thắc mắc tại sao tôi được tu học với các Lạt ma mà không truyền bá Kim Cang Thừa Tây Tạng? Xin trả lời có nhiều lý do:**

**1) Về phương diện thể xác,** người Việt Nam sống ở vùng nhiệt đới, thể chất gầy nhỏ, không giống người Tây Tạng to lớn chịu nổi cái lạnh của núi Tuyết Sơn. Phật giáo Việt Nam có quan niệm ăn chay, trong khi đó tu với Tây Tạng nếu ăn chay thì khó tập được những pháp môn bí truyền như Trulkor, Sáu pháp du già của Naropa (Naro du già lục pháp) và Mật giáo tối thượng. Nếu chỉ tu theo Kinh giáo (Sutrayana) thì ăn chay không có vấn đề gì vì không cần vận dụng khí lực theo các đường kinh vi tế (channel, tsa). Và nếu chỉ tu theo Hiển Giáo thì đâu cần phải theo Tây Tạng, vì Đại Thừa Việt Nam đã có nhiều Kinh điển rồi.

**2) Về phương diện nghi lễ,** Mật tông Tây Tạng có quá nhiều nghi lễ phức tạp. Ở các chùa Việt Nam, những khóa lễ tụng kinh dài lắm chỉ hai, ba tiếng đồng hồ. Nếu lâu hơn thì Phật tử mệt mỏi không còn chú tâm nữa. Trong khi đó các buổi lễ của Tây Tạng kéo dài từ sáu đến tám tiếng đồng hồ và kéo dài nhiều ngày, với nhiều khí cụ và lễ vật như tormas, kapala, rượu, thịt, v.v... Những thứ này người Việt lấy đâu ra? Nếu muốn thì phải vào tu ở một tu viện Tây Tạng mới học được.

**3) Truyền lễ quán đảnh (Wang, initiation).** Muốn tu theo Mật tông Tây Tạng thì phải thọ lễ quán đảnh. Nhưng Ai là người có thể truyền lễ quán đảnh? Chỉ có những Lạt Ma cao cấp, hoặc tu viện trưởng mới truyền được. Tuy được học và hành trì nhưng tôi không có tư cách để truyền lễ quán đảnh. Như vậy làm sao truyền bá Mật tông? Nếu chỉ truyền vài ba câu thần chú thì Kinh sách mật tông Việt Nam đã có nhiều thần chú như Lăng Nghiêm, Đại Bi, thập chú, Chuẩn Đề, v.v...

**4) Điều đặc biệt nhất của Mật giáo vô thượng du già (Anuttarayogatantra)** là sử dụng năng lượng tính dục (énergie sexuelle) để khai mở luân xa, sạn đạo trong việc giác ngộ. Trong khi đó phong tục, tập quán của người Việt xem sắc dục, tính dục là điều xấu xa, dâm dăng, không phải của người tu hành. Toàn bộ kinh điển Nam tông và Bắc tông đều lên án việc dâm dục. Tóm lại nếu theo Mật Giáo Tây Tạng mà chỉ tụng chú, học kinh điển hiển giáo, hoặc các bộ luận của chư tổ Tây Tạng thì cũng tốt, nhưng những thứ này Đại Thừa đã có đầy đủ rồi.

Người ta thường đứng núi này trông núi nọ, chính tôi đã như vậy nên rất thông cảm cho những ai muốn sang núi bên kia. Hãy để cho họ đi rồi họ sẽ thấy cỏ bên kia núi cũng không xanh hơn cỏ bên này. Phật giáo Tây Tạng đương nhiên có nhiều điều đặc biệt, nhưng ta phải xét lại tâm nguyện học đạo của mình. Học đạo để tu sửa, để tích tụ kiến thức, hay luyện thân thông bùa chú? Nếu để tu sửa thì Phật giáo Nguyên Thủy và Đại thừa đã dư đủ pháp môn cho ta rồi.

---o0o---

### **Điều khiển thầy**

Tìm thầy để học đạo chứ không phải để dạy thầy học đạo. Có người ban đầu tìm thầy để học đạo, nhưng sau một thời gian thì quay ngược lại kiểm soát thầy có tu hành hay không, có tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền không? Nếu không thì buồn phiền, chỉ trích, đi rêu rao thầy tu không đàng hoàng, bê bối, v.v... Hoặc có người đến chùa tìm thầy không phải để học đạo mà để chen chân vào ban quản trị, ban này ban kia để điều khiển chùa, điều khiển thầy, điều khiển Phật tử. Trường hợp này gọi là lấy "Đạo tạo Đời", lợi dụng môi trường đạo để thực hiện thói xấu ngoài đời. Đây là một ác nghiệp rất nặng vì phá đạo và ngăn cản sự tu hành của nhiều người khác.

Học đạo quý nhất là lòng thành kính khiêm tốn và kỵ nhất là kiêu mạn. Người khiêm tốn đi đâu hỏi đạo ai cũng thương và sẵn sàng chỉ dạy. Còn người kiêu mạn đi hỏi đạo thì gặp khó khăn, từ chối và không được truyền dạy hết lòng.

---o0o---

### **Chờ thầy**

Có một vị du tăng nọ thường đi thuyết pháp tại các làng mạc hẻo lánh, lời giảng của thầy chan chứa tình thương và hiểu biết làm nhiều người kính phục quy y. Trong số đó có anh Năm nhà nghèo nhưng rất tốt bụng, quá cảm động sung sướng sau khi nghe giảng anh đánh bạo đến gần thầy và thưa: "Bạch thầy, con biết thầy rất bận vì ai cũng muốn thỉnh thầy, nhưng tâm con được khai mở và tràn đầy tôn kính, con muốn thỉnh thầy đến nhà thọ trai ngày mai. Con xin lỗi đã thưa hỏi đường đột, mong thầy hứa khả."

Với ánh mắt từ bi, vị thầy trả lời: "Hãy sửa soạn bữa cơm, ta sẽ đến." Sau đó vị thầy tiếp tục lên đường.

Nghe đáp như vậy, anh Năm vui mừng không bút mực nào tả xiết. Anh nôn nóng chờ đợi ngày mai để tiếp rước và diễn tả lòng tôn kính của anh đối với thầy. Ngày mai là ngày quan trọng nhất đời anh vì thầy sẽ đến thọ trai và anh được đặc biệt hầu thầy, chỉ có anh và thầy thôi. Thế là anh đi gom góp vay tiền mua thức ăn ngon và y phục đẹp để cúng dường thầy. Anh dọn dẹp lau chùi nhà cửa, trang hoàng lại bàn ghế đồ đạc cho tươm tất.

Ngày hôm sau, mới chín giờ sáng anh Năm đã chuẩn bị xong xuôi và bắt đầu chờ. Khoảng mười giờ có tiếng gõ cửa. Mừng rỡ, anh chạy ra mở cửa nhưng không phải thầy mà là một bà lão ăn xin. Bà lão nói: "Tôi đói quá, ông có gì cho tôi ăn không?" Anh Năm hơi thất vọng nhưng vốn tốt bụng anh mời bà

lão vào nhà và vì nhà chật nên đành cho bà ngồi chỗ đã dành cho thầy, chia cho bà thức ăn đã làm để cúng dường thầy. Ăn xong bà lão cảm động cảm ơn rồi ra đi.

Anh Năm chưa kịp lau dọn bàn ghế thì bên ngoài lại có tiếng gõ cửa. Lần này là một khách bộ hành vừa băng qua sa mạc. "Tôi sắp chết khát, ông có gì cho tôi uống không?" Anh Năm lại thất vọng vì thấy không phải là thầy tuy nhiên anh cũng mời người đó vào nhà, nhường chỗ đã dành cho thầy và mang nước đã mua để cúng dường thầy ra cho khách uống. Uống xong người bộ hành cảm ơn rồi ra đi.

Vừa dọn dẹp bàn ghế xong thì có người gõ cửa. Mở ra thấy một thằng bé khoảng mười tuổi. Thằng bé vừa run vừa nói: "Tôi lạnh quá, ông có gì cho tôi mặc đỡ lạnh không?" Anh Năm lại một phen thất vọng nhưng nhìn kỹ đứa bé, anh thấy thương và tội nghiệp quá nên kêu nó vào và cho nó quần áo mà anh đã mua cho thầy. Thằng bé cúi đầu cảm ơn rồi ra đi.

Anh Năm kiên nhẫn sửa soạn lại nhà cửa và bữa ăn để chờ thầy tới, nhưng chờ mãi đến chiều anh thất vọng thực sự vì biết là thầy sẽ không tới. Anh nghĩ thầm: "Mình biết trước là không thể mong thầy ghé đến cái nhà nghèo này. Thầy đã nhận lời thỉnh của mình nhưng chắc có chuyện quan trọng hơn nên thầy không đến được. Tuy không đến nhưng ít nhất thầy đã hứa khả lời mời của mình, bấy nhiêu đó cũng đủ cho mình hạnh phúc rồi."

Nghĩ như vậy, anh đứng dậy thu dọn đồ ăn và đi ngủ. Đêm đó anh mơ thấy thầy ghé đến nhà anh. Anh Năm vui mừng đón tiếp thầy và không biết đó là một giấc mơ. Anh nói: "Thầy đã tới! Thầy đã giữ lời hứa."

Vị thầy trả lời: "Phải, ta đã giữ lời và đã tới nhà anh nhiều lần rồi. Khi ta đói bụng anh đã cho ta ăn. Ta khát nước anh đã cho ta uống. Ta bị lạnh anh đã cho ta quần áo. Tất cả những gì anh làm cho kẻ khác, đó chính là làm cho ta vậy."

Anh Năm chợt tỉnh giấc, lòng tràn đầy vui mừng hạnh phúc, anh hiểu được lời dạy của vị thầy. Với tình thương vô bờ, thầy đã gửi ba người sứ giả mang đến cho anh một bài học quý giá, đó là: "Thầy có mặt trong mọi người." Khi anh cho cơm kẻ đói, cho nước kẻ khát, cho áo kẻ lạnh, tức là cúng dường tình thương của anh đến Thầy.

Ban đầu ta cần tìm một vị thầy bằng xương bằng thịt, giảng đạo nói pháp cho ta nghe, hướng dẫn ta tu học nhưng sau đó phải tập tu sửa để nhìn thấy thầy ở khắp mọi nơi.



## Học Kinh

Song song với việc tìm thầy học đạo, chúng ta còn vô số kinh điển của Phật để lại, biết học kinh nào trước, kinh nào sau? Kinh (sutra, sutta) là lời dạy của Phật, hay đúng hơn là những sách ghi chép lời Phật.

Thời đức Phật còn tại thế, các đệ tử được học trực tiếp với ngài. Sau khi Phật nhập Niết Bàn thì các đệ tử trùng tuyên, đọc tụng lại những điều được nghe từ đức Thế Tôn. Khoảng hơn 300 năm sau khi Phật nhập Niết Bàn kinh sách mới được ghi lại trên lá bối. Kinh sách xuất hiện ban đầu là Kinh Bộ (Nikaya, Pali). Khoảng 600 năm sau Phật nhập Niết Bàn thì kinh điển Đại Thừa xuất hiện như Bát Nhã, Hoa Nghiêm, Duy Ma Cật, Pháp Hoa, v.v...

Ngày nay cũng như ngày xưa, Phật tử chia ra hai nhóm Tiểu Thừa (Hinayana) và Đại Thừa (Mahayana). Tiểu thừa chỉ tin vào Kinh Bộ (Trường Bộ, Trung Bộ, Tương Ưng Bộ, Tăng Chi Bộ, Tiểu Bộ) còn những kinh khác thì họ không công nhận. Đại Thừa ngoài những Kinh A Hàm (Trường A Hàm, Trung A Hàm, Tạp A Hàm, Tăng Nhất A Hàm) tương đương với Kinh Bộ, còn có rất nhiều kinh khác. Danh từ Tiểu Thừa ngày nay được thay thế bằng Nguyên Thủy (Theravada) có nghĩa là Thượng Tọa bộ.

Những danh từ Đại Thừa, Tiểu Thừa, hay Nguyên Thủy đều tương đối và chủ quan. Đại Thừa gọi những người không theo mình là Tiểu Thừa, Tiểu Thừa đính chánh lại mình là chánh thống Nguyên Thủy. Theo lịch sử Phật Giáo, thời kỳ đức Phật còn tại thế cho tới sau Phật nhập diệt khoảng 100 năm được gọi là Nguyên Thủy Phật giáo vì lúc này chưa chia thành bộ phái. Sau kỳ kết tập kinh điển lần thứ nhì, tăng đoàn chia thành hai nhóm Thượng Tọa Bộ (Theravada) và Đại Chúng Bộ (Mahasanghika), sau đó từ hai bộ phái này xuất phát ra 18 bộ phái khác nhau nhưng vẫn chưa có danh từ Đại Thừa và Tiểu Thừa, đây là thời kỳ Bộ Phái Phật giáo. Từ cuối thế kỷ thứ 2 tây lịch đến cuối thế kỷ thứ 7 là thời kỳ Đại Thừa Phật Giáo phát triển và hưng thịnh nhờ các luận sư nổi tiếng như Long Thọ, Đề Bà, Vô Trước, Thế Thân hệ thống hóa và xiển dương tư tưởng Đại Thừa. Trong thời kỳ Bộ Phái Phật Giáo, các bộ phái đều có riêng tam tạng kinh điển của mình và không công nhận kinh điển của phái khác. Đại Thừa Phật Giáo không phải đột nhiên mà xuất hiện, tư tưởng Đại Thừa đã tiềm tàng trong giáo nghĩa của các bộ phái trước đó rồi.

Có người cho kinh điển Đại Thừa là do các tổ sư sau này như Mã Minh, Long Thọ, Vô Trước, Thế Thân, v.v... trước tác, còn các Kinh Bộ (Nikaya) Pali mới đúng là của Phật, vì các nhà sử học đã nói như thế! Các sử gia thời nay cách Phật 2500 năm, phải tìm tòi, khảo cổ, đào chỗ này chỗ kia chấp vá

lại đưa ra giả thuyết. Trong khi đó chỉ mới cách Phật 100 năm mà tăng đoàn đã không đồng ý với nhau và phải họp lại kết tập kinh điển lần thứ nhì. Giáo lý được truyền khẩu gần 300 năm mới được biên chép, và tiếng Pali không phải là ngôn ngữ duy nhất đức Phật đã nói khi còn tại thế, ngài còn nói nhiều thứ tiếng khác như Magadhi, Prakrit, và thổ ngữ bắc ấn Gandhari<sup>36</sup>. Tiếng Pali là tiếng được dùng ghi chép kinh điển phương nam Ấn Độ, cũng như tiếng Sanskrit là tiếng được dùng kết tập ở phương bắc. Do đó kinh điển Pali còn được gọi là Kinh Tạng Nam truyền, và kinh điển Sanskrit là Kinh Tạng Bắc truyền.

Đạo Phật chỉ có một vị duy nhất, đó là vị giải thoát. Tất cả kinh điển Phật giáo đều nhằm mục đích giải thoát khổ đau. Đối với tôi kinh nào cũng hay hết, vấn đề quan trọng không phải là kiểm chứng xem ai đã nói, Phật nói hay tổ nói, mà là cái đó có đúng hay không, có đem lại lợi ích trong sự chuyển hóa khổ đau hay không? Tuy nhiên khi tu học cần phải có thứ lớp, giống như xây nhà cần phải có nền móng vững chắc rồi mới xây tầng lầu. Ta nên học tập những kinh Nguyên Thủy trước vì trong đó lời dạy của Phật đơn giản, dễ hiểu và thiết thực. Sau khi nắm vững giáo lý căn bản như Tứ Diệu Đế, Tam Pháp Ấn, luật nhân quả, nhân duyên và ném được chút ít hương vị giải thoát, lúc đó ta có thể đi vào giáo lý Đại Thừa học những kinh lớn như Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, Niết Bàn, Bát Nhã, v.v... Giáo lý Nguyên Thủy giống như rễ và thân cây, giáo lý Đại Thừa giống như cành lá bên trên. Thân cây có vững chắc thì cành lá mới đơm bông nở trái.

---o0o---

### **Kiến thức, tín ngưỡng và tu tập**

Khi học kinh ta nên kiểm lại xem mình học kinh với mục đích gì? Nếu nghiên cứu kinh điển, tầm chương trích cú, suy luận diễn giải mà không biết áp dụng vào cuộc sống để tu tâm sửa tánh thì đó chỉ là thâm thập kiến thức, nhiều khi trở thành "sở tri chướng". Nguy cơ hiện nay là người tu học (trí thức) thường quan tâm đến sự giải thích về con đường tu hơn là chính con đường, thích chú trọng vào những lý thuyết và hình thức khác nhau của Phật giáo thay vì liên hệ đến những kinh nghiệm tu tập của chính mình.

Có những người rất thông minh, biết đủ loại giáo lý, biết về lý Trung Quán, Tánh Không, Bát nhã, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, v.v... nhưng lại không biết mình có những tánh hư, tật xấu nào cần phải sửa. Do đó những cái lý cao siêu kia sẽ mãi mãi chỉ là lý như bao nhiêu triết lý khác, không giúp ích gì được cho việc tu hành chuyển hóa khổ đau.

---

<sup>36</sup> Histoire du Bouddhisme Indien. Etienne Lamotte

Ngược lại với kiến thức là tín ngưỡng, thích thờ lạy, lễ bái, xem kinh như một thứ thần chú hay bùa hộ mạng, tụng kinh để cầu xin điều này điều nọ, không chịu học hỏi để hiểu và tu tập. Nghe ai nói tụng kinh này linh, kinh kia tốt thì làm theo, thành tâm tin tưởng, tụng hết bộ này đến bộ khác. Siêng năng tụng kinh như vậy cũng tốt, vì trong lúc tụng thì miệng không nói bậy, tuy không hiểu nghĩa nhưng lời kinh không ít thì nhiều cũng rơi vào tâm thức chờ một thuận duyên nào đó sẽ nở ra hạt giống trí tuệ.

Học mà không tu (thực hành) là cái đẫy đưng sách, là một thư viện biết đi. Tu mà không học là tu mù. Đức Phật có nói: "tin ta mà không hiểu ta là phỉ báng ta". Tại sao vậy? Vì đạo Phật là đạo cứu khổ bằng tuệ giác chứ không phải bằng cầu xin, đức Phật (Buddha) là người giác ngộ chỉ cho ta con đường thoát khổ chứ ngài không thể cứu ta bằng thần thông. Nếu chỉ muốn tin Phật mà không học hiểu thì đó là mê tín, xem Phật là một loại thần thánh ban phúc giáng họa như bao nhiêu thần thánh ngoại đạo. Đó không phải phỉ báng Phật là gì? Học kinh để hiểu Phật, tin Phật và làm theo lời Phật thì niềm tin này là hoa trái, kết quả của tuệ giác, là chánh tín chứ không phải mê tín. Chánh tín là một loại tín ngưỡng trong sạch giúp con người trở nên đạo đức. Những người vô thần, không tin vào thần thánh, nhưng họ tin vào mãnh lực đồng tiền, tin vào quyền lực nên tha hồ làm tội ác. Ngày nay ở Âu Mỹ, người ta có đầy đủ tiền bạc, tiện nghi vật chất nhưng vẫn thấy thiếu thốn và bất an, bởi vì đời sống tâm linh nghèo nàn, không có niềm tin, không biết tin vào cái gì đem lại hạnh phúc thực sự. Là Phật tử chúng ta có niềm tin nơi tam bảo, khi khổ đau thì có chỗ trở về nương tựa, đó là một điều may mắn.

Mọi tiến trình tu tập cần trải qua ba giai đoạn: văn, tư, tu. Văn là nghe, tư là suy nghĩ, tu là sửa. Học hỏi kinh điển là văn, tụng kinh cũng là văn vì miệng tụng và tai lắng nghe lời dạy của Phật. Nhưng nếu học mà không sửa là kiến thức suông, có văn, tư mà thiếu tu. Còn tụng mà không học hỏi nghĩa lý thì biết đâu mà sửa, có văn mà không có tư và tu, dễ rơi vào mê tín.

Bởi thế cách học đạo thông minh là mỗi khi đọc hay học một kinh nào đó, ta nên suy nghĩ và trả lời những câu hỏi như sau:

- Đại ý kinh này nói gì?
- Làm sao áp dụng kinh này vào đời sống hằng ngày?
- Nếu áp dụng thì được lợi ích gì?
- Có giúp ta bớt khổ hay không?
- Có giúp ta trở nên thánh thiện hơn không?

Nếu một kinh nào áp dụng vào đời sống hằng ngày, giúp ta bớt khổ, chuyển hóa được nội kết và tính xấu thì ta nên đọc tụng thường xuyên để nó đi vào tâm khảm nhắc ta tu hành. Học kinh như vậy mới có lợi ích.

---o0o---

### **Trí thức và trí huệ**

Những người có học thức, có bằng cấp thế gian thì ta gọi là trí thức. Người trí thức được xem là thông minh vì có sự hiểu biết rộng rãi. Khi đến với đạo Phật, họ có thể hiểu giáo lý nhanh chóng hơn người bình dân thất học, nhưng không phải vì vậy mà được xem là có trí huệ. Những giáo sư Phật học ở các đại học là người biết nhiều về Phật giáo, nhưng những điều họ dạy không ăn nhằm gì đến cuộc sống của họ cả. Họ vẫn uống rượu, hút thuốc, chơi bời, hưởng thụ, tham dục, chìm đắm trong cuộc đời như bao nhiêu người không biết đạo. Do đó đối với đạo họ vẫn là người vô minh. Có trí huệ là người thấy rõ nguyên nhân của khổ và biết tu tập, ly dục, để thoát khỏi vòng chi phối của tham, sân, si. Trí thức là cái biết đến từ bên ngoài nhờ thâm thập kiến thức, còn trí huệ là cái biết xuất phát từ bên trong nhờ sự tu tập, thực hành được những điều mình biết và nó có công năng giải thoát. Thí dụ ta biết đời là khổ, vô thường, vô ngã, nhưng ta vẫn bám víu vào cuộc đời, bám víu vào của cải vật chất, danh vọng và đau khổ vì chúng, như vậy cái biết này tuy có mùi đạo nhưng vẫn còn thuộc về trí thức chứ chưa phải là trí huệ. Chỉ khi nào cái biết khiến ta thực sự xả bỏ mọi bám víu, ham muốn, ưa ghét, giận hờn thì đó mới là trí huệ.

---o0o---

### **Tiến trình tu hành**

Phật pháp mênh mông như biển cả làm người học đạo nhiều lúc hoang mang không biết bắt đầu từ đâu, làm những gì và cuối cùng đi về đâu?

Muốn học thì học hoài không bao giờ hết, nhưng muốn hành thì ta có thể tóm tắt con đường tu tập theo bài kệ thứ 183 của kinh Pháp Cú, đó là:

Không làm mọi điều ác,

Gắng làm các hạnh lành

Giữ tâm ý trong sạch

Chính lời chư Phật dạy.

Bài tương đương chữ Hán là:

Chư ác mạc tác

Chúng thiện phụng hành

Tụ tịnh kỳ ý

Thị chư Phật giáo.

### **1/ Không làm điều ác**

Thế nào là thiện và ác? Theo quan niệm bình dân cái gì đem lại an vui hạnh phúc cho mình và người là thiện. Ngược lại, những gì làm hại và tổn thương người và vật thì đó là ác! Muốn tránh làm điều ác thì ta phải tôn trọng và giữ gìn giới luật. Nhưng nếu muốn dứt trừ tận gốc điều ác thì phải tu tập quán chiếu vô ngã trong Tam Pháp Ấn (đã nói ở phần trước). Tất cả mọi việc ác đều bắt nguồn từ sự chấp ngã, vì chấp ngã nên mới ích kỷ lợi mình hại người.

### **2/ Gắng làm hạnh lành**

Tất cả việc thiện bắt nguồn từ đâu? Phải chăng từ tâm từ, bi, hỷ, xả? Muốn làm tất cả việc lành thì phải tu tập phát triển Tứ vô lượng tâm. Đại Thừa Phật giáo đi xa hơn dạy phát bồ đề tâm và thực hành bồ tát đạo, cứu giúp tất cả chúng sanh.

### **3/ Giữ tâm ý trong sạch**

Muốn giữ tâm ý trong sạch thì phải có niệm, định và huệ. Niệm hay chánh niệm là khả năng nhận diện những gì đang xảy ra trong tâm. Định là khả năng làm chủ tâm ý, làm cho vọng tưởng dừng lại. Huệ là khả năng thấy rõ và hiểu sâu xa sự vật. Muốn có niệm, định, huệ thì phải tu tập thiền định.

---o0o---

### **Giới Định Huệ**

Bất cứ sự tu hành nào cũng phải nương theo giới, định, huệ. Giới, định, huệ chẳng qua là một lối diễn tả khác của bài kệ ở trên. Không làm điều ác, gắng làm việc lành chính là giới. Giữ tâm ý trong sạch là định và huệ. Tuy nhiên ở đây giới, định, huệ liên hệ nhau như một tiến trình. Giữ giới không phải chỉ tránh làm ác mà phải ly dục, xa lìa sự ham muốn ở đời. Nhờ ly dục, bớt ham muốn nên tâm ít phiền não, được yên tĩnh (định). Sau đó dùng tâm định tĩnh suy tư, quán chiếu đề mục thì huệ mới phát sinh. Huệ là khả năng thấy và hiểu rõ thực tướng của sự vật (tri kiến thanh tịnh). Trong ba cái, huệ là mục tiêu tối hậu vì nhờ huệ mà vô minh được diệt trừ tận gốc. Do đó ta có thể nói giới và định là phương tiện, còn huệ là cứu cánh. Trong kinh Trạm Xe<sup>37</sup> (Rathavivuta sutta) có nói về bảy giai đoạn tu hành theo thứ

---

<sup>37</sup> Kinh thứ 24 của Trung Bộ. Thích Minh Châu dịch.

lớp để đạt đến giải thoát, trong đó giới và định là hai giai đoạn đầu, năm giai đoạn sau thuộc về huệ.

Tuy nhiên có người không biết điều đó nên chấp vào giới và định rồi sinh bệnh.

Có giới mà thiếu huệ nhiều khi gây thêm phiền toái vì không biết khi nào cần và khi nào không cần giữ giới. Giới luật được đặt ra vì một lý do và một hoàn cảnh nào đó. Khi gặp một hoàn cảnh cấp bách thì Phật cũng khai giới. Giữ giới để làm lành lánh ác, tự lợi lợi tha chứ không phải giữ giới để giới trở lại trôi buộc, giữ giới để cầu tiếng khen, hoặc khen mình chê người, đó là chấp thuốc thành bệnh.

Tu định chỉ lo nhập định, dứt bật suy nghĩ mà không hướng đến huệ thì khi xả định hay định lực hết thì phiền não xuất hiện trở lại.

---o0o---

### **Tìm Pháp môn**

Nhiều người mới tu thường lo đi tìm pháp môn. Tu một thời gian không thấy gì lạ thì bỏ đi tìm pháp môn khác. Tìm pháp môn để tu tập là điều tốt, nhưng việc quan trọng đầu tiên là phải biết mình tu để làm gì, tại sao phải tu? Sau khi biết rõ mình muốn cái gì rồi thì mới đi tìm phương tiện. Trên đường tu đạo chúng ta nên theo tiến trình của Tứ Diệu Đế (khô, tập, diệt, đạo), phải thấy rõ và ý thức được những phiền toái, khổ đau của mình, kế tiếp là học đạo, học kinh để tìm nguyên nhân khổ đau, sau cùng mới đi tìm pháp môn để tu sửa. Tu một thời gian phải kiểm chứng lại xem có hiệu quả hay không?

Pháp môn là gì? Là một phương pháp hay phương tiện giúp ta đạt đến mục đích (cứu cánh). Tất cả Kinh Phật đều là những pháp môn. Nếu mục đích của bạn là làm sao bớt nóng giận, biết thương người thì bạn nên học kinh Từ Bi (Metta sutta) và thực hành theo kinh Từ Bi, đó là bạn tu theo pháp môn Từ Bi. Xưa kia chư tổ nương theo một kinh để tu tập rồi từ đó phát xuất ra một tông phái, như Pháp Hoa tông chuyên tu theo kinh Pháp Hoa, Hoa Nghiêm tông chuyên tu theo kinh Hoa Nghiêm, Tam Luận tông tu theo ba bộ luận, v.v...

Thay vì bỏ thì giờ đi tìm pháp môn tốt hơn nên tìm lại xem bệnh của mình là gì? Vì biết bệnh mới dễ tìm thuốc. Bệnh chung của đa số con người là gì? Là vô minh, ái dục, chấp ngã, tham lam, giận hờn, lo sợ, bất an, v.v... Không biết bạn đang tu theo pháp môn gì, nhưng nếu tâm bạn được bình an, bớt giận hờn, lo âu, biết thương yêu và thông cảm kẻ khác thì đó là pháp môn tốt nhất cho bạn!

---o0o---

### **Thiền Tĩnh song tu**

Nên tu Thiền hay tu Tĩnh? Ngày nào còn Phật Pháp, còn Phật tử thì câu hỏi này vẫn còn được đặt ra. Người thì nói nên tu Thiền, vì chính Phật Thích Ca xưa kia nhờ tu Thiền mà giác ngộ. Người thì bảo thời nay mặt pháp, căn cơ hạ liệt tu thiền dễ tẩu hỏa nhập ma, tốt hơn nên tu Tĩnh Độ. Người tu Thiền thì xiển dương Thiền, kẻ theo Tĩnh Độ thì xiển dương Tĩnh Độ, điều này không có gì sai quấy, nhưng trong lúc xiển dương pháp môn của mình thì vô tình rơi vào độc tài chỉ trích pháp môn khác, hoặc nói tu pháp môn nào thì phải chuyên tu một thứ thôi, không nên tu hai ba cái một lúc. Chúng sinh đa bệnh, một thứ thuốc không thể chữa hết bệnh được. Phật pháp cũng giống như một nhà thuốc tây (pharmacie), nếu ta nhức đầu thì vào đó tìm thuốc nhức đầu, hết nhức đầu mà còn đau bụng thì vào tìm thuốc đau bụng. Đau có lý nào lỡ uống thuốc nhức đầu rồi mà cứ phải uống hoài khi bị đau bụng? Nhiều khi vừa đau bụng vừa nhức đầu thì phải uống hai ba loại cùng một lúc. Điều quan trọng là bệnh nào thì dùng thuốc nấy.

Thiền và Tĩnh là những loại thuốc tốt, nhưng bệnh của bạn là gì? Có thể bạn thích Thiền nhưng bệnh của bạn cần thuốc Tĩnh mới hết, hoặc ngược lại bạn thích Tĩnh nhưng bệnh của bạn phải uống thuốc Thiền mới hết, hoặc uống cả hai mới hết.

Ở đây tôi không nói nhiều về Thiền và Tĩnh vì có rất nhiều băng sách làm chuyện đó rồi nhưng phần đông là Thiền và Tĩnh đi riêng, không hợp tác chung.

---o0o---

### **Mục đích của Thiền là gì?**

Tôn chỉ của Thiền tông là "kiến tánh thành Phật", nhưng bạn có thấy ai kiến tánh chưa, nhất là thời nay năm 2002? Và nếu có thì những người kiến tánh đó thành Phật chưa? Từ lúc kiến tánh cho đến thành Phật còn không biết bao lâu nữa, hành giả vẫn phải tiếp tục tu tập, thanh lọc tâm ý, loại trừ vọng tưởng, tích tụ phước huệ. Người tu thiền cần phải nhớ lại Phật là ai? Đâu phải chỉ trở về sống với Phật tánh là đủ thành Phật, Phật có mười danh hiệu, trong đó có Minh Hạnh Túc (Vijjacaranasampanno), tức là trí huệ và đức hạnh đầy đủ. Ngoài ra Minh còn có nghĩa là tam minh: thiên nhãn minh, túc mạng minh, lậu tận minh, ba thứ minh mà Đức Phật chứng được khi thành đạo.

Thiền tông thường lấy bài kệ sau đây làm tôn chỉ:

Bất lập văn tự,  
Giáo ngoại biệt truyền  
Trực chỉ nhân tâm  
Kiến tánh thành Phật.

Nhưng "bốn câu kệ này không phải của Đạt Ma mà do người đời sau sáng tạo. Theo Tông Giám, tác giả bộ "Pháp chánh truyền của Phật Thích Ca" soạn năm 1257, đó là sáng kiến của Nam Tuyền Phổ Nguyên"<sup>38</sup>. Câu "kiến tánh thành Phật" thường gây hiểu lầm. Trong sách "Yếu Chỉ Thiền Tông", Hòa thượng Thanh Từ có nói rõ: "Yếu chỉ Thiền tông là kiến tánh khởi tu. Chữ kiến tánh có nghĩa là ngộ đạo hay giác ngộ. Song ngộ đạo có chia ra giải ngộ và chứng ngộ, giác ngộ có chia phần giác và toàn giác. Chữ kiến tánh này tương ứng với nghĩa giải ngộ và phần giác. Cho nên người kiến tánh chỉ gọi là Thiện Tri Thức hay là Tổ ... Sau khi kiến tánh cần phải khởi tu mới đạt chứng ngộ, giải thoát sanh tử, đắc thành Phật quả... Nếu không phải là người kiên trì tỉnh giác bền bỉ lâu dài, dù có giải ngộ cũng không giải thoát sanh tử"<sup>39</sup>.

Bạn tu Thiền để bớt phiền não khổ đau hay để kiến tánh? Và dù cho bạn đã kiến tánh rồi cũng chưa chắc thoát khỏi sinh tử luân hồi. Vì nếu "công phu chưa viên mãn thì tùy phước nghiệp cao thấp, dày mỏng, đến cảnh tương ứng thọ sanh"<sup>40</sup>. Như vậy tu Thiền mà chưa chứng ngộ thì chết sẽ theo nghiệp thọ sanh như bao nhiêu người khác. Và nếu phải thọ sanh thì tại sao không cầu sanh về cõi Phật A Di Đà? Là Phật tử (con Phật) cầu về với Phật, về nước của Phật thì có gì sai quấy? Chư Bồ Tát Phổ Hiền, Văn Thù, Quan Âm, Thế Chí, Mã Minh, Long Thọ là những người đã chứng ngộ mà còn cầu sanh về cõi Phật, huống chi chúng ta.

---o0o---

### **Tịnh Độ có chăng?**

Cá và rùa cùng sống trong một ao nhỏ. Một hôm rùa từ giếng cá để lên đường phiêu lưu thám hiểm nơi khác. Sau ba tháng rùa trở về ao cũ. Gặp lại rùa, cá mừng rỡ hỏi:

- Sau ba tháng anh đi những đâu kể cho tôi nghe với.
- Tôi đi du lịch trên mặt đất. Rùa đáp.
- Mặt đất là gì hả anh rùa?

---

<sup>38</sup> Đồi nét về Tổ Sư Thiền. Thích Phước Sơn

<sup>39</sup> Yếu Chỉ Thiền Tông. Thích Thanh Từ

<sup>40</sup> Yếu Chỉ Thiền Tông.



- Mặt đất là nơi bằng phẳng và cứng chắc.
- Mặt đất có giống cái ao của mình không? Cá hỏi.
- Mặt đất không giống cái ao của mình chút nào.
- Thế trên mặt đất tôi có thể bơi lội được không?
- Anh không thể bơi lội trên mặt đất.
- Tôi có thể thở trên mặt đất được không?
- Anh không thể thở trên mặt đất.
- Mặt đất có trong như ao này không?
- Không trong như ao.
- Trên mặt đất có các loài thủy tộc khác như tôm, tép, cua, không?
- Không có các loài đó.

Tới đây cá vênh vang tự đắc nói:

- Nãy giờ tôi hỏi cái gì anh cũng nói là không hết, như vậy thì mặt đất của anh không có, chỉ là chuyện bịa.
- Nếu ngày nào có ai giỏi hơn tôi, làm cho anh hiểu được thế nào là mặt đất thì ngày đó anh sẽ nhận ra mình chỉ là con cá ngu, thiên cận và cố chấp.

Rùa sống ở dưới nước nhưng có chân và đi được trên mặt đất, còn cá chỉ sống ở dưới nước mà không thể sống trên đất. Khi nghe rùa nói về đất, cá không thể tưởng tượng ra nổi vì kiến thức của nó bị hạn chế trong thế giới ao hồ nhỏ bé. Tương tự như vậy, Phật Thích Ca xuất thân ở thế giới loài người nhưng biết và giới thiệu cho chúng ta cảnh giới Tịnh Độ của chư Phật, nên ta dùng kiến thức của loài người để lý luận chối bỏ thế giới Tịnh Độ thì có khác nào con cá trên.

Cực Lạc là một thế giới Tịnh Độ của Phật A Di Đà. Danh từ Cực Lạc (Sukhavati) nếu Phật Thích Ca không nói thì làm sao ta có thể biết được?

Trong không gian vũ trụ (univers) có hàng triệu ngân hà (galaxie), mỗi ngân hà là một nhóm gồm hàng triệu tỷ ngôi sao. Mỗi ngôi sao lại có những hành tinh nhỏ bay quanh tạo thành một Thái dương hệ. Trái đất mà chúng ta đang ở chỉ là một hành tinh rất nhỏ quay chung quanh một ngôi sao lớn là mặt trời. Gần trái đất có những hành tinh quen thuộc như Mars (Hỏa tinh), Venus (Kim tinh), Jupiter (Mộc tinh), Mercure<sup>41</sup> (Thủy tinh), Saturne (Thổ tinh), Uranus (Thiên vương tinh), Pluton (Diêm vương tinh), Neptune (Hải vương

---

<sup>41</sup> Tên những hành tinh bằng tiếng Pháp.

ting), và những chòm sao (constellation) lớn như Andromède (Tiên nữ), Orion (Thiên lang), Pégase (Phi mã), v.v... nếu không có kính viễn vọng, không được nghe các khoa học gia, thiên văn gia nói đến thì làm sao ta biết nổi. Ngay cả một thường dân ở Paris hoặc New York nhiều khi chưa bao giờ được nghe thấy tên những hành tinh này huống chi một dân quê sống ở Cà Mau hay miền thượng du bắc việt! Thử tưởng tượng bạn đến nói với họ là phi thuyền Hoa Kỳ đã bay tới mặt trăng, Hỏa tinh và Kim tinh thì họ sẽ nghĩ sao?

---o0o---

### **Tự lực, tha lực**

Thiền chủ trương tự lực, còn Tịnh Độ chủ trương tha lực, nhưng xét cho kỹ thì không có cái nào hoàn toàn tự lực hay hoàn toàn tha lực hết. Trong tự có tha, trong tha có tự, chỉ có tự nhiều tha ít, hay tự ít tha nhiều. Tự lực là nương vào sức của mình, tha lực là nương vào sức của người khác hay bên ngoài. Khi tu thiền bạn có phải nương vào một Thiền sư không? Nếu có thì đó là tha lực rồi! Ngay cả chư tổ Thiền thừa xưa cũng phải đi hành cước tìm thầy khai ngộ chứ một mình ngồi thiền làm sao giác ngộ? Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên nếu không gặp Phật thì làm sao chứng quả A La Hán? Nếu nghĩ tự lực mà có thể giác ngộ thì đó là ảo tưởng, vì tự lực của mình phần nhiều là nghiệp lực, mà nghiệp lực thì dẫn đi luân hồi chứ làm sao giải thoát! Người tu Thiền vẫn cần nương vào thầy, bạn, kinh sách, Tam Bảo, đàn na tín thí, như vậy đâu phải hoàn toàn tự lực.

Người tu Tịnh Độ nương vào tha lực của Phật A Di Đà tiếp dẫn về Cực Lạc, nhưng nếu lúc sống không tu tập, không làm lành lánh dữ, không niệm Phật tụng kinh, lễ bái, sám hối, làm phước thì khi chết nghiệp dữ lôi kéo đâu còn biết Phật là ai thì làm sao Phật tiếp dẫn? Nếu ý nương vào tha lực mà không có một chút tự lực tu hành thì Phật làm sao cứu? Phật đưa tay cứu độ thì ta cũng phải biết vói tay nắm lấy thì Phật mới kéo ta lên được.

---o0o---

**Người khôn biết kết hợp tự lực và tha lực thì việc tu hành chắc chắn, không nên quá khích tự lực hoặc ỷ lại tha lực.**

Giữa nước Pháp và nước Anh là biển Manche, có một eo biển rất ngắn khoảng trên 30 cây số giữa tỉnh Calais (Pháp) và tỉnh Dover (Anh). Lâu lâu có những người mạo hiểm muốn thử sức mình, tự bơi qua biển, nhưng khi bơi họ cho một chiếc thuyền đi theo để lỡ khi họ đuối sức hoặc bị chuột rút thì người trên thuyền lập tức vớt họ lên. Phần đông đều bơi tới bờ bên kia vì

họ đã tập dợt kỹ càng rồi. Đây là tự lực mà vẫn phòng hờ tha lực giúp đỡ. Khi biết có tha lực giúp đỡ thì tự lực sẽ tăng trưởng.

Tương tự như vậy, tu Thiền để vượt qua sông sinh tử, nếu tin vào sức mình thì bạn sẽ tự bơi hoặc tự chèo không cần ai giúp, nhưng gặp đường sức yếu thì bạn nên biết cầu cứu đến tha lực của chư Phật, Bồ Tát. Nhất là theo Đại Thừa, chúng ta biết chư Phật, Bồ Tát nhiều vô số, các ngài luôn luôn thị hiện cứu giúp chúng sinh dưới mọi phương tiện và hình thức. Nương tha lực cũng giống như thuyền buồm ra khơi nương theo gió mà đi.

Nếu tu Tịnh Độ mà cần qua sông chắc bạn sẽ nhảy ngay lên thuyền để khỏi mất công bơi lội cho mệt, nhưng bạn quên một điều là cái gì cũng có giá của nó. Muốn lên thuyền thì bạn phải có tiền mua vé tàu, hoặc là bà con với người chủ tàu. Muốn về Cực Lạc cũng phải hội đủ điều kiện tín, nguyện, hạnh, tu tâm sửa tánh, tích tụ phước huệ, xa lìa ái dục thế gian.

---o0o---

### **Một thuyền, hai thuyền**

Có người nói: "Vừa tu Thiền vừa tu Tịnh có khác nào một người muốn qua sông mà mỗi chân đứng trên một chiếc ghe (thuyền) và cho hai ghe cùng chạy, đi như vậy rất nguy hiểm". Câu này mới nghe qua thật có lý, vì muốn qua sông mà đứng một chân thuyền này, một chân thuyền khác thế nào cũng té, tốt hơn là đứng trên một thuyền. Nhưng nếu thuyền mình đang đi nửa đường bị lũng đáy hoặc gãy buồm gãy lái thì sao?

Hàng năm ở Âu Châu có tổ chức những cuộc đua thuyền vòng quanh thế giới, trong số đó có những loại thuyền đôi (catamaran), một loại thuyền buồm được làm bằng hai chiếc thuyền nhỏ ghép lại, và thuyền ba thân (trimaran), được làm bằng ba chiếc thuyền nhỏ ghép lại. Phần lớn những thuyền loại này đều thắng giải vì nó chắc và đi nhanh hơn loại thuyền đơn (monocoque). Đi hai thuyền cùng một lúc không có chướng ngại gì nếu cả hai được kết hợp với nhau để cùng đi về một hướng.

Mùa đông ở Âu Mỹ người ta thường đi trượt tuyết (ski), ban đầu phải đi với hai cây ski, khi đi giỏi thì có thể chuyển sang đi một cây ski (monoski).

Nếu cần di chuyển trên xa lộ thì bạn sẽ lựa xe gắn máy hai bánh hay xe hơi bốn bánh?

Xe hai bánh dễ đi hơn xe một bánh, xe ba bánh vững hơn xe hai bánh và xe bốn bánh thì an toàn hơn xe ba bánh.

Nêu ra những thí dụ trên để thấy rằng vấn đề không phải ở chỗ một thuyền (ghè) hay hai thuyền, xe hai bánh hay bốn bánh. Vấn đề là ta có biết phối

hợp một cách thông minh những phương tiện khác nhau để đạt mục đích hay không?

Giáo lý căn bản có nói đến 37 phẩm trợ đạo, tức là 37 phương pháp trợ giúp cho hành giả trên đường tu đạo, đó là Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần, Bát Chánh Đạo. Ta có thể tu theo một hay nhiều phẩm đều tốt vì cái nào cũng hỗ trợ cho nhau. Bồ tát đạo có lục độ: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ. Đâu thể nói nếu tu bố thí thì chỉ lo bố thí thôi, không nên tu trì giới hay thiền định. Bồ tát tu hành lục độ giống như đi một thuyền mà có sáu máy. Thay vì xem Thiền và Tịnh là hai thuyền (ghe) riêng biệt, sao ta không xem Thiền và Tịnh là hai máy của cùng một thuyền? Ở Việt Nam Hòa thượng Thanh Từ chủ trương "Thiền Giáo đồng hành" tức vừa dạy Thiền vừa dạy Kinh, như vậy "Thiền Tịnh đồng hành", hay "Thiền Tịnh Mật đồng hành" đâu có gì trở ngại.

Khi tu hai ba cái cùng lúc, ta có thể lựa một pháp môn chính (chánh tu), và lấy những cái kia làm phụ (trợ tu hay trợ đạo).

---o0o---

### **Thiền Tịnh**

Nếu bạn đang tu Thiền mà muốn thêm Tịnh Độ thì cứ tiếp tục tu Thiền, chỉ cần khi xả thiền thì phát nguyện và hồi hướng cầu về Cực Lạc để được gần Phật nghe pháp. Chánh tu là Thiền, trợ tu là Tịnh Độ. Ở Ta Bà có Thầy nào hay Thiền Sư nào giỏi hơn Phật? Có thiền viện nào, tăng thân nào, y báo nào tốt hơn cảnh giới của Phật? Thiền mà thêm Tịnh chỉ có lời chứ không có lỗi, như Tổ Vĩnh Minh<sup>42</sup> đã nói: "Hữu Thiền hữu Tịnh Độ du như đối giác hồ", có Thiền có Tịnh Độ giống như cọp thêm sừng.

---o0o---

### **Tịnh Thiền**

Nếu bạn đang tu Tịnh Độ cầu sanh về Cực Lạc, đây là một điều rất tốt nhưng nên nhớ hiện giờ bạn hãy còn ở Ta Bà, hàng ngày vẫn phải đối diện với phiền não khổ đau của cuộc đời. Bạn có biết cách nào đối phó với phiền não không hay chỉ niệm Phật A Di Đà là đủ? Phật Thích Ca tu hành ba A tăng kỳ kiếp, làm những hạnh khó làm như bố thí đầu, mắt, tay, chân, vợ con, v.v... chứng thành đạo quả để lại cho chúng ta bao nhiêu giáo lý mà ta lơ là không học, chỉ bằng lòng với câu niệm Phật, đó không phải cô phụ công ơn của Phật Thích Ca hay sao? Chưa kể niệm Phật mà không biết tu

---

<sup>42</sup> Vĩnh Minh đại sư là một thiền sư giác ngộ và cũng là tổ thứ 6 của Tịnh Độ tông.

hành làm phước, xa lìa ái dục thì cũng khó về Cực Lạc, không phải Phật Di Đà không rước mà vì chính ta không chịu đi.

Sau đây là câu chuyện về Thangtong Gyelpo, một đạo sư Tây Tạng nổi tiếng về pháp môn Powa, tổng thần thức của người hấp hối về thẳng cõi Cực Lạc (Déwatchen, tạng ngữ). Người nào vừa chết hoặc đang hấp hối mà thỉnh được ngài đến thì coi như chắc chắn vãng sinh. Hôm đó ngài đến một làng nọ triệu tập dân chúng lại và tuyên bố: Hôm nay là ngày lành tháng tốt, ai muốn về Cực Lạc ta sẽ giúp cho. Nói xong ngài nhìn khắp mọi người nhưng không thấy ai trả lời, trong khi đó ngày thường họ không ngần ngại băng rừng lội suối tìm ngài để cầu siêu cho thân nhân. Thấy lạ, ngài mới hỏi từng người. Chỉ vào một thanh niên trẻ, ngài hỏi: Chú không muốn về Cực Lạc à? Thanh niên trả lời: Thưa ngài con muốn lắm nhưng còn mẹ già nên không nỡ bỏ đi. Chỉ vào một đàn ông trung niên: Anh có muốn về Cực Lạc không? Anh này đáp: Con muốn về nhưng bây giờ còn vợ con nên chưa đi được. Cứ thế ngài hỏi hết mọi người đang có mặt ở đó, người nào cũng từ chối chưa muốn về Cực Lạc bây giờ vì đủ mọi lý do, nào là còn cha mẹ, còn vợ con, còn ruộng đất, còn thiếu nợ, còn tài sản, v.v... Cuối cùng chỉ có một đứa nhỏ 10 tuổi bằng lòng về Cực Lạc ngay hôm nay, hỏi ra thì nó mồ côi cha mẹ và không còn bà con họ hàng chi hết. Thangtong Gyelpo giữ lời, nói đứa bé ngồi xếp bằng rồi ngài dùng định lực tổng thần thức của nó về thẳng Cực Lạc.

Câu chuyện này cho ta thấy gì? Ngày thường ai cũng nói tôi tin Phật A Di Đà và quyết tâm cầu về Cực Lạc, nhưng khi Phật đến rước thì không chịu đi. Vì sao vậy? Vì bị nghiệp ái trói buộc! Tu Tịnh Độ mà không xa lìa ham muốn, yêu ghét, luyến tiếc tài sản thì khi chết Phật Di Đà giữ lời đến rước nhưng ta không đi được vì nghiệp ái quá nặng.

Bởi thế người tu Tịnh Độ vẫn cần phải tu tập như bao nhiêu "Phật tử" khác, tức là làm lành lánh ác, trau dồi phước huệ, tu tập thiền quán làm chủ tâm ý, có định lực xa lìa ái dục, hiện tại được an lạc, nhờ vậy khi chết sẽ có một "cận tử nghiệp" tốt bảo đảm vãng sinh. Những người tu Tịnh Độ thời nay đâu phải là lần đầu tiên mới biết Tịnh Độ. Họ đã gieo duyên và biết Tịnh Độ từ nhiều đời trước nhưng ái nghiệp chưa xả nên kẹt lại Ta Bà. Vì thế chư tổ có câu: "Ái bất trọng bất sinh Ta Bà, niệm bất nhất bất sinh Tịnh Độ".

Tu Tịnh thêm Thiên cách nào? Chia thời khóa ngồi thiền niệm Phật, thân trụ thì tâm mới định, trong lúc ngồi niệm Phật nhiếp tâm chăm chú không để những ý tưởng khác xen vào. Trong ngày nên suy tư quán chiếu về vô thường, khổ, vô ngã để ly tham dục, quán chiếu từ, bi, hỷ, xả để chuyển hóa phiền não.

Nhiều người tu Tịnh Độ cho rằng chỉ cần niệm Phật là đủ, nhưng họ không rõ niệm Phật là gì. Niệm có nghĩa là nhớ nghĩ, niệm Phật là nhớ nghĩ đến Phật. Miệng niệm A Di Đà Phật mà tâm không nhớ nghĩ đến Phật thì đó chỉ là đọc danh hiệu Phật chứ chưa phải là niệm Phật. Miệng đọc tên Phật mà tâm vẫn nhớ nghĩ chuyện đời, vui buồn, ưa ghét, giận hờn, lo sợ làm sao tương ứng với Phật và cảnh giới của Phật? "Niệm bất nhất bất sinh Tịnh Độ", tức là sự nhớ nghĩ đến Phật không chuyên nhất thì không thể sinh Tịnh Độ. Tu Tịnh mà thêm Thiền thì tâm sẽ định, có định thì niệm (nhớ nghĩ) Phật sẽ chuyên nhất, không bị phiền não loạn tưởng, như vậy chắc chắn vắng sinh Cực Lạc. Chánh tu là niệm (nhớ) Phật, trợ tu là thiền (định).

---o0o---

### **Thiền Tịnh chưa đủ**

Tu Thiền có giác ngộ mà chưa chứng ngộ thì chưa giải thoát sinh tử. Tu Tịnh Độ tuy chưa giác ngộ nhưng có thể giải thoát trong một đời nhờ tha lực của Phật A Di Đà. Trên lý thuyết là như vậy nhưng thực tế chưa đủ. Ta hãy nhớ lại châm ngôn tu hành ở trên: Không làm mọi điều ác, gắng làm các hạnh lành, giữ tâm ý trong sạch. Có thể ngay trong đời này ta không làm điều gì ác nhưng ai bảo đảm là ta chưa từng làm ác trong kiếp quá khứ? Ngộ Đạt quốc sư trong kinh Thủy Sám tu hành thanh tịnh 10 kiếp liên tiếp mà còn chưa giải thoát huống chi chúng ta là kẻ tu hành lơ mơ tài tử? Có thể trong lúc ngồi thiền, niệm Phật tâm ý ta được thanh tịnh chốc lát nhưng vì thiếu phước (không làm hạnh lành) ta sẽ gặp đủ chướng ngại như hôn trầm, tán loạn, đau ốm bệnh tật, thiếu ăn, thiếu ở, không ai cúng dường giúp đỡ, công phu bị gián đoạn. Nếu không biết lễ Phật, sám hối nghiệp ác quá khứ, không tạo thêm phước hiện tại thì nghiệp chướng (hoặc ma chướng) sẽ phá hoại đường tu, khi chết cận tử nghiệp xấu lẩn át khó giải thoát. Do đó dù tu Thiền, tu Tịnh, hay Thiền Tịnh song tu, chúng ta vẫn cần phải thực hành thêm bao nhiêu công hạnh khác như sám hối, lễ Phật, bố thí, cúng dường, trì giới, từ bi hỷ xả, giúp đỡ kẻ khác, trau dồi phước huệ. Mục đích chính của sự tu hành là cầu giải thoát sinh tử, tu Thiền, tu Tịnh mà không xa lìa ái dục, tham đắm thế gian thì có khác nào muốn chèo thuyền qua sông mà dây neo còn buộc vào bờ.

---o0o---

### **Ý thức khổ**

Thông thường trước khi đi khám bác sĩ ta phải ý thức được mình là người có bệnh. Cũng thế, trước khi đi tìm hạnh phúc ta phải ý thức được khổ đau. Có bệnh mới đi tìm bác sĩ, có khổ mới tu. Suy tư và thấm được chân lý khổ là điều rất quan trọng.

Ở đời không ai muốn khổ, nhưng có khổ thì mới trưởng thành. Khổ đau là một kinh nghiệm cần thiết trên đường đạo. Người trí gặp khổ thì càng tinh tấn tu học cầu giải thoát. Vì thế người tu mỗi khi gặp cảnh khổ không nên thối chí mà hãy lấy ngay cơ hội đó để quán chiếu.

Phải biết yêu và khổ vì yêu rồi mới thấy tình là gây oan.

Phải trải qua đời sống vợ chồng tan vỡ, ly dị mới thấy đời sống gia đình không phải hạnh phúc như hằng mơ tưởng.

Phải đi làm cực nhọc, bị chèn ép ganh tị thì mới hiểu sống ở đời là kham nhẫn.

Phải bon chen, dành giựt, đua đòi mới thấy sống ở thành thị không phải sung sướng.

Phải nếm mùi sợ hãi, thèm khát, tuyệt vọng, thì mới thương cho kiếp con người.

Phải bị bệnh hoạn, tai nạn, đau nhức thì mới thông cảm người bệnh.

Phải gần gũi tiếp xúc với cảnh khổ thì lòng từ bi mới tăng trưởng.

Phải bị trái ý, vu oan, dèm pha thì mới tập hỷ, xả được.

Phải thấy rõ những phiền toái khổ đau của ái dục đem lại thì mới chấm dứt ham muốn.

Nhiều người trong lúc sống sung sướng không biết tu, chỉ lo hưởng thụ, phải chờ đến khi cuộc đời dội cho vài gáo nước lạnh, khổ đau, mát mát mới tỉnh cơn mê. Nhiều khi ta phải cảm ơn bài học khổ, nhờ nó mà ta tỉnh ngộ tìm đường giải thoát, chứ nếu không thì chắc hẳn còn lặn hụp trong thú vui dục lạc của thế gian.

Giáo lý mà đức Phật giảng dạy ngay sau khi vừa chứng đạo là Tứ Diệu Đế, trong đó bài học đầu tiên là khổ đế. Phải ý thức được khổ mới tìm đường thoát khổ. Đức Phật có nói thí dụ về bốn loại ngựa để so sánh với bốn hạng người ở đời. Loại ngựa thứ nhất, chỉ cần thấy bóng cây roi là nó đi ngay. Loại ngựa thứ hai thấy bóng cây roi chưa chịu đi, phải đợi cây roi đụng nhẹ mới chịu đi. Loại ngựa thứ ba phải bị roi đánh thật mạnh vào da mới đi. Loại ngựa thứ tư phải bị roi đánh tét da chảy máu mới chịu đi. Con người cũng vậy, hạng người thứ nhất chỉ cần nghe nói về khổ liền tỉnh giác mau tìm đường giải thoát. Hạng người thứ hai phải chứng kiến cảnh khổ mới tỉnh ngộ tu hành. Hạng người thứ ba phải rơi vào cảnh khổ mới lo tu. Hạng người thứ tư phải chịu thông khổ đốn đau mới tìm đến đạo. Bạn kiểm xem mình thuộc hạng nào trong bốn loại người trên?

## **Bài tập:**

Bạn hãy suy tư những điều sau đây trong đời sống hằng ngày:

- 1) Có cái gì khổ cái đó.
- 2) Ý muốn có là bắt đầu khổ rồi.
- 3) Muốn có nhiều thì khổ nhiều, muốn ít thì khổ ít.
- 4) Mỗi khi gặp khổ, ta rút tĩa được bài học gì?
- 5) Ta có thể làm gì (trên Ý, Tình, Thân) để thay đổi hoàn cảnh?

---o0o---

## **Lập Hạnh**

Ngày nay với khoa học văn minh, phương tiện truyền thông tối tân như Internet, mạng lưới toàn cầu (world wide web), kinh sách Phật giáo và băng nhựa thuyết pháp được phổ biến khắp nơi. Chịu khó ngồi trước máy vi tính (computer) bấm vào Internet, sưu tầm tra cứu là ta có thể trở thành một nhà Phật học uyên bác. Nhưng đạo Phật là đạo cứu khổ, quý nhất là thực hành. Nếu cứ mãi học giáo lý, tánh Không, Bát Nhã, Duy Thức, Hoa Nghiêm, Kim Cang, v.v... ta sẽ rơi vào mê hồn trận của tri thức, của sở tri chướng và quên đi thực hành.

Nếu người nói nhiều kinh,  
Không hành trì, phóng dật,  
Như kẻ chăn bò người,  
Không phân sa môn hạnh. (Pháp Cú, kệ 19)

Dầu nói ít kinh điển,  
Nhưng y pháp hành trì,  
Từ bỏ tham, sân, si,  
Tâm thanh tịnh giải thoát,  
Không chấp thủ hai đời,  
Dự phần sa môn hạnh. (Pháp Cú, kệ 20)

Muốn thực hành không gì bằng Lập Hạnh. Lập hạnh giống như lập nguyện, chư bồ tát có những đại nguyện, đại hạnh, lục độ vạn hạnh. Hàng sơ cơ như chúng ta có thể bắt đầu bằng vài ba hạnh, khi nào thuần thục thì lập thêm hạnh mới.

Sau đây là vài hạnh, tôi lập ra để tự nhắc nhở mình:



- 1) Ghi nhận đúng như thật
- 2) Không nghĩ xấu kẻ khác
- 3) Ái ngữ và không nói xấu kẻ khác
- 4) Tập làm một điều tốt

### **1) Ghi nhận đúng như thật**

Ghi nhận đúng như thật là không phê phán, chỉ trích, không thêm bớt ý kiến tốt xấu, hay dở của mình vào. Trong đời sống hàng ngày chúng ta thường ghi nhận sự vật qua lăng kính, vọng tưởng vọng tình của mình. Khi thương trái ấu cũng tròn, khi ghét bò hòn cũng méo, khi thương ai thì người đó làm gì ta cũng thấy dễ thương hết. Khi ghét ai thì người đó làm gì ta cũng thấy dễ ghét! Thương nhau thương cả đường đi, ghét nhau ghét cả tông ti họ hàng! Khi ưa một thầy nào thì những gì thầy nói ta đều thấy hay và đúng. Khi ghét một thầy nào thì những lời thầy nói dù đúng chánh pháp ta cũng cho là sai, là dở. Chúng ta hay gán lên sự vật những nhãn hiệu (étiquette, label) do thành kiến, chấp trước ưa ghét của mình, rồi chấp cứng vào đó. Trong khi đó sự vật vô thường, thay đổi trong từng sát na. Anh B nói đúng hôm nay không có nghĩa là anh sẽ nói đúng ngày mai. Anh A là người xấu hôm nay nhưng chưa chắc sẽ xấu trọn đời.

Ghi nhận sự vật đúng như thật chưa đủ, ta phải tập chấp nhận sự vật như nó là (pháp nhĩ như thị). Gặp trời mưa, tôi ghi nhận là trời mưa và chấp nhận hôm nay trời mưa. Nhưng nếu trời mưa mà tôi nói là trời xấu rồi không bằng lòng, tôi muốn trời phải nắng đẹp mới chịu. Nói trời xấu là vọng tưởng, không vui là vọng tình!

Sống chung trong gia đình, mỗi người có mỗi tính mỗi tật, nếu biết ghi nhận như thật và chấp nhận tánh tình của mỗi người là như vậy (như thị) thì ta sẽ thoải mái không cảm thấy khó chịu hay vướng bận. Nếu không biết ghi nhận và chấp nhận sự vật đúng như thật thì ta sẽ muốn người này phải như thế này, người kia phải như thế kia rồi sinh ra buồn bực. Bản tính của con chó là hay sủa mà ta không cho nó sủa, muốn dạy nó phải nằm im, phải biết nghe lời ta, dạy hoài mà nó cứ sủa thì ta sẽ tức mình lấy gậy đánh nó. Khi nào hết nghiệp làm chó chuyên kiếp làm người thì tự động nó sẽ hết sủa. Cũng thế, ta không thể nào bắt người khác phải thay đổi tánh tình theo ý ta nếu họ không muốn. Ngay cả Phật cũng không thể dùng thần thông biến ta thành từ bi, trí huệ được. Chư Bồ Tát muốn độ sanh thì phải dùng lời nói dạy dỗ cho ta chứ các ngài không thể nhảy vào đầu mà chuyển hóa ta được.

**Đừng làm lẫn con người với hành động**

Anh Tư là người học thức tốt nghiệp kỹ sư kinh tế nhưng anh lại đi buôn lậu. Tuy buôn lậu nhưng anh rất tốt với gia đình, mỗi khi trúng được áp phe nào lớn là anh cho tiền cha mẹ và anh em bạn bè. Có người biết anh buôn lậu nên họ nói anh là một tên lưu manh, trong khi đó người trong gia đình lại cho anh là người tốt. Vậy anh Tư là người tốt hay xấu? Sau một thời gian buôn lậu, nhiều đồng nghiệp bị bắt ở tù, thấy thế anh Tư bỏ nghề buôn lậu trở về làm ăn buôn bán đàng hoàng. Lúc đó người ta lại nói anh Tư là người lương thiện. Vậy thì anh Tư là người lưu manh hay lương thiện?

Anh Tư không phải là người tốt và cũng không phải là người xấu, chỉ có hành động của anh lúc xấu, lúc tốt. Hành động buôn lậu là một hành động lưu manh, phi pháp, đáng bị ở tù, còn hành động rộng rãi giúp đỡ gia đình là một hành động tốt đáng khen.

Chúng ta không thể và không nên phán xét hay đánh giá một người nào bởi vì người đó không bao giờ hoàn toàn là một cái gì, chúng ta chỉ có thể phán xét hành động của người đó là phải hay trái, tốt hay xấu mà thôi.

Trong gia đình có nhiều bậc cha mẹ thường mắng con là đồ ngu, đồ lười, đồ ăn hại, v.v... Khi mắng như vậy họ không biết đã vô tình làm hại đứa nhỏ, gieo vào đầu và làm cho nó tưởng nó là người ngu, lười và ăn hại không làm nên trò trống gì cả. Lớn lên nó sẽ có mặc cảm sợ sệt, nhút nhát vì trong tâm nó nghĩ nó là đồ ngu, ăn hại, vô dụng. Khi đứa nhỏ chơi dại thì ta nên la nó: con đừng chơi dại, đây là một hành động ngu xuẩn. Khi đứa nhỏ không chịu học bài, chỉ thích đi chơi thì ta nói cho nó thấy đó là một hành động lười biếng, không nên tiếp tục. Đứa nhỏ không phải là một người lười, vì nó chỉ lười học chứ đâu có lười đi chơi. Một người nếu là ngu thì chắc chắn sẽ không thể thông minh được, một người nếu thực sự là ác thì sẽ không bao giờ trở thành tốt được.

Mỗi khi phán xét một người nào chúng ta phải cẩn thận, đừng đóng khung và dán cho họ một nhãn hiệu do chính ta làm ra.

## **2) Không nghĩ xấu kẻ khác**

Trong sự giao tiếp hàng ngày, mọi sự xích mích bất hòa đều bắt nguồn từ "nghĩ xấu và nói xấu nhau". Nghĩ xấu người khác tức là hại mình trước, vì sao? Vì mình đã làm nhev và đầu độc tâm mình. Khi tôi nghĩ anh Sáu là người lưu manh, gian xảo thì đương nhiên tôi sẽ nghi ngờ và ghét anh ấy. Xa hơn nữa tôi sẽ chỉ trích và đối xử xấu với anh và tạo thêm nghiệp oán thù. Muốn không nghĩ xấu về người khác thì phải tập đừng nhìn lỗi người. Vì thấy lỗi người thì ta dễ sanh lòng chỉ trích, buồn phiền, khó chịu.

Dễ thay thấy lỗi người,

Lỗi mình thấy mới khó,  
Lỗi người, ta phan tìm,  
Như sàng trấu trong gạo,  
Còn lỗi mình, che đậy,  
Như kẻ gian dầu bài. (Pháp Cú, kệ 252)

Hãy tập đừng nghĩ xấu về người khác. Nếu thấy người làm ác thì ta nên suy nghĩ như sau: vì vô minh, phiền não làm mất sáng suốt nên người đó mới hành động sai quấy như vậy. Họ là người đáng thương, đau khổ đời này và cả đời sau (vì phải chịu quả báo).

Không nên nhìn lỗi người,  
Người làm hay không làm,  
Nên nhìn tự chính mình,  
Có làm hay không làm. (Pháp Cú, kệ 50)

Người tu cần phải "phản quang tự kỷ" tức là quay cái nhìn trở lại nơi mình, xem mình có làm lỗi hay không. Có thấy lỗi mình thì mới tu sửa để trở nên thánh thiện. Còn người khác có làm sai quấy hay không thì đó là chuyện của họ, không nên đại dốt ôm thêm phiền não vào mình. Không nghĩ xấu kẻ khác tức là đang thanh lọc tâm ý của mình và làm đúng lời Phật dạy. Tụng kinh, sám hối mà tiếp tục nghĩ xấu kẻ khác thì nghiệp cũ chưa sạch lại tạo thêm nghiệp mới.

Nếu gặp trường hợp mình không nghĩ xấu kẻ khác mà ngược lại họ nghĩ xấu mình thì sao? Thật ra vấn đề này không cần đặt ra, vì ta chưa có tha tâm thông nên không thể biết được trong tâm người khác nghĩ gì về ta. Ta chỉ có thể nghi, hoặc đoán là họ nghĩ xấu mình qua cử chỉ lời nói hành động của họ. Họ nghĩ gì về ta thì đó là vấn đề của họ vì họ phải sống với những ý nghĩ đó.

Không nghĩ xấu kẻ khác là một hạnh tu rất khó làm, không phải một sớm một chiều mà làm được ngay. Có người sau một thời gian tu hành, biết phải trái rồi tâm bỗng sinh ra phân biệt, so sánh, phán xét kẻ khác, thí dụ như thấy bạn đồng tu không giữ giới, không tụng kinh, không thiền định, không chánh niệm, không ăn chay, v.v... Nói ra sợ mịch lòng tạo khẩu nghiệp, không nói thì trong lòng bực bội, khó chịu. Tu như vậy thì càng tu càng khổ, và đương nhiên là tu không đúng. Tu sửa phải có từ bi và trí huệ. Nếu tập khí phân biệt, phán xét quá sâu dày thì ta tập chuyển như sau: mỗi khi thấy ai làm điều gì sai quấy thì ta liền phát nguyện cầu cho người đó nghiệp

chương tiêu trừ, căn lành tăng trưởng. Minh tu thiền Tứ Niệm Xứ mà thấy người khác không có chánh niệm thì liền phát nguyện cầu cho người này sẽ có chánh niệm. Minh thông hiểu kinh điển mà thấy người khác tụng như vẹt thì phát nguyện cầu cho họ sớm hiểu được nghĩa màu. Cứ thế mình luôn trải tâm ra cầu mong những sự tốt đẹp đến với mọi người. Như vậy thì cái tâm phán xét được chuyển thành tâm từ bi.

### **3) Không nói xấu kẻ khác**

Nói là một khả năng đặc biệt của con người, là một phương tiện truyền thông, nhưng hầu hết những vấn đề vui buồn, sung sướng, khổ đau đều bắt nguồn từ lời nói. Thương nhau cũng vì lời nói mà ghét nhau cũng từ lời nói. Một lời nói có thể gây ra chiến tranh mà cũng có thể đem lại hòa bình. Vì thế đức Phật dạy tu là phải kiểm soát ba nghiệp: thân, khẩu, ý cho thanh tịnh. Về ý thì ta đã lập nguyện ở trên là không nghĩ xấu kẻ khác, bây giờ về khẩu tức là cái miệng thì ta tập không nói xấu kẻ khác. Nói xấu kẻ khác thì ta được lợi ích gì? Không được lợi ích gì hết mà ngược lại, trước hết tạo khẩu nghiệp, sau là nói xấu người thì sẽ bị người nói xấu lại. Nói xấu người là làm dơ miệng mình trước.

Người đời có tật hay nói, thích nói, nhất là những chuyện thị phi, bàn tán, chê bai người này, chỉ trích người kia, phán xét người này tốt người kia xấu. Nghe một thì đồn mười, chuyện có thì nói không, chuyện không thì nói có, gây ra xích mích giận hờn lẫn nhau. Cổ nhân có câu "bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất", nghĩa là các thứ bệnh đều từ miệng mà vào, mọi tai họa đều từ miệng mà ra, và "khẩu khai thần khí tán, thiệt động thị phi sanh", mở miệng thì thần khí tiêu hao, lưỡi động đập nhiều thì sanh chuyện phải trái. Do đó tu hành chúng ta cần phải tỉnh giác giữ gìn cái miệng của mình. Nếu được thì nên tập bớt nói, và khi nói thì phải cẩn thận. Người xưa thường căn dặn trước khi nói phải uốn lưỡi bảy lần để đừng nói bậy gây tổn thương cho mình và người.

Trong năm giới căn bản của Phật tử tại gia thì ba giới đầu: sát sanh, trộm cắp, tà dâm thuộc về thân, còn hai giới sau: nói dối, và uống rượu thuộc về miệng. Đứng ra giới thứ tư bao gồm cả bốn điều là không: nói dối (vọng ngôn), nói thêu dệt (ý ngữ), nói hai chiều (luỡng thiệt), và nói xấu người (ác khẩu).

Lời nói rất lợi hại trong việc giao tiếp với đời. Nghĩ xấu người khác thì chưa nặng lắm vì nó hãy còn nằm trong tâm và làm một mình ta khổ thôi, còn nói xấu người khác thì cả hai đều bị tổn thương. Vì thế tu hành không phải chỉ có tu tâm như một số người lầm tưởng mà phải tu cả miệng nữa. Tu miệng tức là tập chánh ngữ (điều thứ ba trong Bát Chánh Đạo). Chánh ngữ không

phải đơn giản chỉ nói sự thật mà nó bao gồm năm điều sau, như Đức Phật dạy trong Kinh Ví dụ cái cửa (Trung Bộ Kinh 21): "**Chư Tỷ Kheo, có năm loại ngôn ngữ mà các thầy có thể dùng khi nói với người khác:**

- 1/ đúng thời hay phi thời
- 2/ chân thực hay không chân thực
- 3/ nhu nhuyễn hay thô bạo
- 4/ có lợi ích hay không lợi ích
- 5/ với tâm từ hay tâm sân."

Qua lời dạy trên, ta thấy không phải cứ nói đúng sự thật là tốt. Có những sự thật không nên nói và có những sự thật cần nên nói. Sự thật mà nói không đúng lúc (phi thời) thì sẽ không ai nghe. Sự thật mà nói một cách hung hăng thô bạo thì người ta ghét và không chấp nhận. Nói sự thật mà gây tổn hại chia rẽ không đem lại lợi ích cho ai thì nói làm chi? Nói sự thật mà lòng tức giận thì sự thật đó chỉ là một cái cớ hại người, nói ra cho hả dạ.

**Vì thế Chánh Ngữ cần bao gồm năm điều sau:**

- 1/ nói sự thật
- 2/ nói đúng lúc
- 3/ ôn hòa ái ngữ
- 4/ có lợi ích
- 5/ nói với tâm từ mong cho người nghe được an vui hạnh phúc.

Nhiều người cho rằng khi mình nói sự thật, đúng lẽ phải thì người khác phải nghe, nếu họ không nghe thì mình nổi giận. Đây là một ý tưởng sai lầm cần phải sửa và kiểm lại xem mình có nói theo chánh ngữ hay không?

#### **4) Tập làm một điều tốt**

Tập được hai hạnh trên: không nghĩ xấu và không nói xấu kẻ khác là chúng ta đã tiến bộ khá xa trên đường Đạo. Tuy nhiên đây mới chỉ là một phần ba đường, không làm điều ác (chư ác mạc tác). Một phần ba kế tiếp là tập làm điều lành (chúng thiện phụng hành).

Về thân thì ta tập bố thí, cúng dường, giúp đỡ, làm công quả, v.v... Bố thí cúng dường là một hạnh căn bản trên đường đạo, nó chuyên hóa lòng keo kiệt bám víu tài sản, khai mở tâm xả và rộng lượng, phân đông người trí thức rất ít để ý tới hạnh này. Các vị Bồ Tát lớn trong kinh Đại Thừa đều có những hạnh nguyện đặc biệt và nó trở thành tên của các ngài, thí dụ như Thường Tinh Tấn Bồ Tát, Thường Bất Khinh Bồ Tát, Quán Thế Âm Bồ Tát,

Trì Địa Bồ Tát trong kinh Pháp Hoa. Thường Bất Khinh Bồ Tát thường hành một điều đơn giản là thấy ai ngài cũng lễ xá và nói: "Tôi không dám khinh quý vị, vì quý vị đều sẽ thành Phật". Quán Thế Âm Bồ Tát thì tu hạnh lắng nghe và cứu người khổ đau. "Trì Địa Bồ Tát từng làm hạnh bồi bổ đường xá, đất đai, bờ bến, khiến cho người bộ hành được vững bước, xe cộ được lưu thông, ghe thuyền được qua lại dễ dàng. Ngài lại còn khuân vác đồ đạc cho người ta ở những nơi chợ búa, thành phố mà không thọ lãnh tiền công<sup>43</sup>".

Ngoài những hạnh nơi thân, ta có thể lập hạnh nơi miệng như tập khen tặng người khác, đó là ban cho họ sự hoan hỷ. Tâm lý chung của con người chỉ thích được khen chứ không biết khen. Mỗi khi thấy ai làm điều gì tốt đẹp ta nên tùy hỷ và khen tặng, khen như vậy là ý thức được điều tốt nơi tha nhân. Ta vừa có công đức và người kia được hoan hỷ, đây không phải tự lợi lợi tha là gì?

### **Bài tập:**

- 1) Một ngày qua ta đã làm gì lợi ích cho mình và người khác?
- 2) Ta có đem lại niềm vui cho ai không?
- 3) Ta đã sửa đổi được tánh xấu nào?
- 4) Ta có làm đúng theo hạnh của mình không?

### *Tóm lược*

Trên đường đạo, chúng ta cần nương theo một vị thầy để học hỏi giáo lý kinh điển, trau dồi giới, định, huệ và lựa một pháp môn tu trì. Nếu chưa tìm ra thì có thể lấy pháp môn thiền tịnh song tu và sau cùng là lập hạnh để tu tập trong đời sống hàng ngày. Vì tu không phải là chạy trốn cuộc đời mà là chuyển hóa mình ngay trong cuộc đời.

---o0o---

## **11. Đi tìm hạnh phúc**

### **Hạnh phúc là gì?**

Là người ai cũng muốn sung sướng hạnh phúc, nhưng hạnh phúc là gì thì khó mà trả lời chính xác vì nó tùy quan niệm và trình độ tiến hóa của mỗi người.

Đói với người nghèo thì tiền của là hạnh phúc. Đang đói mà có cơm ăn là hạnh phúc. Cô đơn mà có người thương là hạnh phúc.

---

<sup>43</sup> Trích Phật Học Từ Điển 3. Đoàn Trung Còn

Đối với đa số quần chúng thì hạnh phúc là thỏa mãn những nhu cầu vật chất, thể xác như ăn uống, tình dục, vợ đẹp con ngoan, nhà cửa tài sản.

Sau khi đạt được những nhu cầu vật chất thì hạnh phúc là thỏa mãn nhu cầu danh vọng, địa vị, quyền hành như giám đốc, tỉnh trưởng, bộ trưởng, thủ tướng, tổng thống, v.v...

Trên phương diện tương đối ta có thể định nghĩa hạnh phúc là khi những nhu cầu thèm khát được thỏa mãn. Nhưng sự thèm khát của con người không bao giờ chấm dứt. Khi chưa có thì thèm muốn có, khi có rồi thì sợ mất, hoặc nếu không thì lại thèm muốn cái khác. Do đó cái hạnh phúc mà người thế gian theo đuổi chỉ là một ảo tưởng, tưởng nắm bắt được nhưng trong thoáng giây nó lại tuột mất và phải chạy đi tìm nữa.

---o0o---

### **Hạnh phúc tương đối**

Gọi là tương đối vì loại hạnh phúc này mong manh tạm bợ.

Tiến trình hạnh phúc (tương đối):

- Ban đầu Ý khởi ham muốn, thèm khát một điều gì đó (désir),
- Khi đạt được điều ham muốn thì sung sướng, khoái lạc (plaisir),
- Tiếp theo phải ý thức là mình đã đạt được điều đó thì mới có hạnh phúc (bonheur).

Ở giai đoạn một, ta là người thiếu thốn khi tâm khởi lên tham muốn. Sang giai đoạn hai, ta là người sung sướng nhưng không khéo có thể rơi trở về giai đoạn một nếu thiếu ý thức. Giai đoạn ba, ta là người có hạnh phúc, ý thức càng nhiều thì hạnh phúc càng lâu.

Thí dụ khi đau răng, ta chỉ thèm muốn làm sao hết đau răng là sung sướng lắm. Thời nay không phải mới đau răng là có thể chạy ngay tới phòng mạch nha sĩ, ta phải lấy hẹn trước ít nhất một, hai ngày. Đến khi được nha sĩ chữa hết đau răng, ta thở phào sung sướng. Nhưng vừa hết đau răng, chưa kịp thưởng thức sự sung sướng đó thì ta nghĩ ngay tới việc ăn uống, không biết lát nữa đi ăn nhà hàng nào ngon để bù lại mấy ngày qua. Khi đau răng ta cầu "hạnh phúc hết đau răng", nhưng khi hết đau răng thì không thấy hạnh phúc mà lại tiếp tục thèm muốn cái khác. Ta đã để "hạnh phúc hết đau răng" tuột ngay khỏi tầm tay.

Hồi trước còn nghèo, đi làm phải đi xe đạp hoặc xe công cộng nên tôi thèm có một chiếc xe hơi, nếu có được xe hơi thì tôi sung sướng lắm. Sau này làm ăn khá giả có tiền mua được xe hơi, mỗi ngày lái xe đi làm, ý thức được

mình may mắn hơn nhiều người khác nên tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Ngày nào tôi còn nhớ (niệm) và ý thức (tỉnh giác) được như vậy thì ngày đó tôi còn tiếp tục hưởng cái "hạnh phúc có xe hơi".

Hạnh phúc luôn luôn là hạnh phúc về cái gì? Hạnh phúc không có tự tánh, không thể tự nhiên mà có. Hạnh phúc lâu bền hay ngắn ngủi tùy theo ta ý thức nhiều hay ít.

---o0o---

### **Hạnh phúc một mình**

Chúng ta thường đi tìm một cái gì bên ngoài để mang lại cho mình hạnh phúc như vật chất, nhà cửa, xe hơi, máy móc, tiện nghi, ... hoặc tình cảm gia đình, thân quyến, bạn bè, người yêu, ... hoặc danh vọng, địa vị, lý tưởng. Ta khát khao tìm kiếm vì tưởng mình nghèo nàn, thiếu thốn, tâm luôn phóng ra ngoài chạy theo trần cảnh. Trong kinh Pháp Hoa kể thí dụ đưa cùng tử suốt đời đi ăn xin vì không biết trong túi mình có viên ngọc quý, đến khi được người bạn nhắc tỉnh ngộ lấy ngọc ra xài liền hết đỏi khô.

Bài quán chiếu dưới đây nhắc bạn nhớ lại những viên ngọc quý mà bạn đã có, chỉ cần lấy ra dùng là sẽ có hạnh phúc.

---o0o---

### **Quán chiếu hạnh phúc**

Sau đây là 7 điều quán chiếu hạnh phúc:

- Ta đang còn sống
- Ta có sức khỏe
- Ta có đủ sáu căn
- Ta có tự do
- Ta có tiện nghi vật chất
- Ta có tình thương
- Ta có sự hiểu biết

#### **1/ Ta đang còn sống**

Trên đời này quý nhất là sự sống. Tất cả sinh vật từ côn trùng, sâu bọ, thú vật cho đến con người, loài nào cũng tham sống sợ chết. Giả sử bây giờ phải lựa chọn giữa trúng số độc đắc mà chết và sạt nghiệp mà sống thì bạn sẽ lựa cái nào? Ở đời ai cũng lo đi tìm tiền của, nhưng thật ra tiền của chỉ để bảo đảm sự sống an toàn, tiện nghi. Có nhiều người giàu sang sẵn sàng chi hết



tiền của để cứu lấy mạng sống. Như thế đủ thấy sự sống quý hơn tiền bạc, quý hơn gấp trăm ngàn, triệu ngàn lần. Ngay cả một tỷ đô la cũng không mua nổi mạng sống khi bị bệnh ung thư hay sida (aids). Vậy mà sáng nay mở mắt thức dậy còn sống, bạn có thấy mình hạnh phúc không?

Mỗi khi cảm thấy khổ đau, chán nản hay tuyệt vọng thì hãy nhớ lại ta đang còn sống đây. Còn sống thì còn tất cả.

## **2/ Ta có sức khỏe**

Sự sống quý nhất trên đời, sức khỏe quý nhất trong sự sống. Có sức khỏe không có nghĩa là phải khỏe như lực sĩ thể vận hội mà chỉ cần không đau nhức, bệnh hoạn, không có bệnh trầm kha, nan y, v.v... Ở đời mấy ai tránh khỏi bệnh tật, không bệnh này thì bệnh nọ. Bệnh nặng như ung thư hay sida phải có thuốc giảm đau như morphine mới chịu nổi, nếu không thì đau đớn rên siết như bị hành hình ở địa ngục, bệnh nhẹ như cảm cúm, sổ mũi, nhức đầu cũng làm cho ta mệt mỏi, khó thở, đau nhức. Mỗi khi khỏe mạnh, không bệnh hoạn thì ta hãy mừng rỡ ý thức đó là một hạnh phúc. Có nhiều tiền mà bệnh hoạn liên miên, ăn không được, ngủ không yên, hết nằm nhà thương này đến nhà thương nọ, có tiền như vậy đâu có sướng!

Mỗi khi cảm thấy khổ đau, chán nản hay tuyệt vọng thì hãy nhớ lại ta đang còn sức khỏe đây. Còn sức khỏe thì còn làm được tất cả.

## **3/ Ta có đủ sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý)**

Có người đầy đủ sức khỏe nhưng lại bị mù, điếc, hoặc câm, què, tàn tật, v.v... Những người này dù có tiền, có sức cũng đâu sung sướng gì! Bạn có thể tưởng tượng nếu bây giờ bị mù thì bạn sẽ ra sao? Chỉ cần nhắm mắt lại trong năm, mười phút đi tới đi lui trong nhà mình xem. Bạn có hiểu được nỗi khổ của người mù không? Vậy mà bạn đang còn đôi mắt sáng thấy được trời xanh, mây trắng, tai nghe được chim hót, nhạc hay, mũi ngửi được mùi cơm thơm, miệng nói năng được với người thương, thân không què quặt, tâm không điên loạn. Như vậy còn đòi hỏi gì hơn? Chỉ cần mất đi một căn thôi đời bạn sẽ mất đi rất nhiều ý nghĩa.

Dù ở trong cảnh khổ nào đi nữa, nhớ lại mình còn nguyên vẹn sáu căn cũng đủ an ủi và xóa tan đi mọi niềm đau.

## **4/ Ta có tự do**

Tự do ở đây là không bị tù đày chứ không có nghĩa chính trị hay tôn giáo. Bởi vì theo giáo lý, tất cả chúng ta đều là tù nhân của ba cõi sáu đường<sup>44</sup>. Chỉ khi nào thoát khỏi sinh tử luân hồi mới thực sự là tự do.

Hiện tại bạn có đang ở tù không? Có đang bị trói buộc, xiềng xích không? Có ai cấm bạn đi đứng nói năng, ăn uống không? Có ai đánh đập theo dõi kiểm soát bạn không? Bạn có biết đời sống trong tù ra sao không? Dù đó là tù ở Pháp, ở Mỹ? Có thể bạn nghĩ tù ở các xứ văn minh giàu có thì sướng hơn ở xứ nghèo chẳng? Ở Mỹ nhân viên cai tù không hành hạ tù nhân nhưng chính những người tù đánh đập, áp bức, hiếp dâm lẫn nhau rất dã man.

Ngay bây giờ nhìn lại, bạn có thấy mình được tự do đi đứng nói năng không? Nhớ ai thì lên xe rô máy đi thăm, thềm ăn món gì thì ra chợ mua hoặc đi nhà hàng, v.v... Có biết bao người đang bị tù đày khổ sở, trong đầu chỉ ao ước được tự do như bạn là họ sung sướng lắm. Vậy mà đang sống tự do bạn có cảm thấy hạnh phúc không? Nếu không thì bạn hãy ý thức và nhớ lại đi, đừng để khi mất tự do rồi mới mơ ước thì quá muộn.

### **5/ Ta có tiện nghi vật chất**

Tiện nghi vật chất không hẳn là nhà cao cửa rộng, xe hơi, ti vi, tủ lạnh, máy giặt, máy rửa chén, v.v... Tiện nghi ở đây là những thứ căn bản mà phần đông chúng ta đều có, đó là cơm ăn, áo mặc, chỗ ở che mưa nắng, không phải đi ăn xin, ngủ đầu đường xó chợ. Nhiều người ở Việt Nam vẫn tưởng rằng sống ở Pháp hay Mỹ chắc sướng lắm vì đầy đủ tiện nghi, họ đâu biết là ở đâu cũng có kẻ giàu người nghèo. Ngay tại Paris, thủ đô ánh sáng, hàng ngày vẫn có nhiều người ăn xin vô gia cư, tiếng pháp gọi là SDF (sans domicile fixe), ngửa tay đi xin tiền trong xe điện ngầm (métro), tối đến họ chui vào những gầm cầu thang để ngủ. Nhìn lên chẳng bằng ai, nhưng nhìn xuống thì ta vẫn còn may mắn hơn nhiều người. Hãy nhìn lại hoàn cảnh của mình, bạn có đói đến nỗi thiếu ăn không? Có nghèo đến nỗi không còn mảnh vải che thân? Nếu chưa đến nỗi như vậy thì bạn hãy xem mình đầy đủ. Khi tâm biết đủ (tri túc) thì bao nhiêu cũng đủ, khi tâm tham muốn đòi hỏi thì bao nhiêu cũng không đủ. Người biết đủ là người giàu có hạnh phúc vì không thấy thiếu thốn, người tham lam keo kiệt dù có nhiều tiền vẫn là người nghèo vì không bao giờ thấy đủ.

### **6/ Ta có tình thương**

Nhiều người khổ sở vì cảm thấy cô đơn, không có ai thương mình hết. Không ai thương mình bởi vì mình đâu có thương ai. Khi trong lòng ta tràn đầy tình thương thì tự nhiên nó tỏa ra và mọi người sẽ tìm đến. Giống như

---

<sup>44</sup> Ba cõi: dục giới, sắc giới, vô sắc giới. Sáu đường: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a tu la, trời.

mùa xuân hoa nở thơm ngát thì tự động ong bướm bay tới xung quanh. Ai cũng có một trái tim, tiếng Hán là tâm, bản chất của tâm (tim) là thương yêu. Ta có dư tình thương cho chính mình và cho kẻ khác. Chỉ cần nhớ lại mình có trái tim thương yêu và đem ra sử dụng. Nếu chưa nhớ thì bạn hãy thực tập phép quán từ bi ở phần trước.

Hiện tại bạn có ai là người thân thương không? Có cha mẹ, anh em, vợ con, bạn bè không? Có ai đang thương và lo lắng cho bạn không? Có tình thương, biết thương và được thương là một hạnh phúc lớn nhất trên cõi đời này.

### **7/ Ta có sự hiểu biết**

Hiểu biết ở đây là hiểu biết đạo lý chứ không phải kiến thức bằng cấp. Không kể người khùng điên mất trí, hoặc bị bệnh tâm thần mà ngay cả những người bình thường cũng chưa chắc có sự hiểu biết về nhân quả và đạo đức. Đầu óc ta còn sáng suốt, không điên khùng mất trí, lại gặp được Phật pháp, học hiểu giáo lý giải thoát, đó là một duyên lành hy hữu trăm ngàn muôn kiếp khó gặp được.

**Ngoài ra nếu là Phật tử, ta có thể quán chiếu thêm như sau:**

- Thật may mắn hạnh phúc cho ta mỗi ngày được tụng kinh, ngồi thiền, niệm Phật, trì chú, đó là việc làm đầy ý nghĩa và lợi ích nhất trong ngày vì nó giúp ta giải thoát. Còn bao nhiêu việc khác như đi làm kiếm tiền, ăn uống, ngủ nghỉ, vui chơi, hưởng thụ, v.v... đều là tạo nghiệp và gây thêm phiền não.

Nếu quán chiếu những điều trên chưa đủ để cho bạn hạnh phúc thì bạn cần phải "hạ sơn" đi vào cuộc đời để tiếp xúc với người sắp chết, người bệnh để thấy họ khổ ra sao, tiếp xúc với người tàn tật, người tù, người ăn xin, người cô đơn, người ngu cố chấp thì may ra nó sẽ giúp bạn tỉnh ngộ thấy mình hạnh phúc.

---o0o---

### **Hạnh phúc hai mình**

Hạnh phúc hai mình là đi tìm và xây dựng hạnh phúc chung với một người khác. Chắc khỏi nói bạn cũng đoán được hạnh phúc hai mình khó hơn hạnh phúc một mình. Lớn lên ai cũng đi tìm một người để thương và sống chung, nói cách khác là lập gia đình. Mỗi khi có đám cưới, người ta thường chúc cô dâu chú rể trăm năm hạnh phúc, long phụng cầm sắt, v.v... Nhưng tôi sẽ nói cho họ biết là họ đang đi vào con đường bất hạnh chứ không phải hạnh phúc vì họ sẽ phải nếm mùi: đòi hỏi, trông chờ, lên án, trách móc, đổ lỗi, giận hờn, bất mãn, buồn tủi, thất vọng, v.v... Gia đình là nơi bao nhiêu

oan gia tụ hội lại với nhau, đội lốt vợ chồng, con cái để thanh toán nợ ân oán, vay nghiệp trả nghiệp, oán tắng hội, ái biệt ly, cầu bất đắc.

Bàn về hạnh phúc gia đình thật là một việc vạn bất đắc dĩ, vì sao? Vì nếu tự mình có hạnh phúc rồi thì đâu cần phải đi tìm ai. Và nếu tự mình không có hạnh phúc mà mong cầu người khác cho mình thì rất khó được vì nền tảng của sự tìm cầu là vô minh, ích kỷ, thèm khát, lợi dụng. Chúng ta đi tìm một người yêu để làm gì? Phải chăng để đáp ứng những nhu cầu, ao ước, thèm khát về vật chất, tình cảm, tình dục, sinh lý? Khởi đầu ta là người thiếu thốn mong chờ đòi hỏi người kia thỏa mãn cho ta giống như oan gia đi đòi nợ vậy. Không duyên nợ, không oan trái thì không thành vợ chồng, mà có oan trái thì làm sao hạnh phúc được?

---o0o---

### Tình đời

Vợ chồng anh Hai, hồi mới cưới rất thương yêu và chiều chuộng nhau, nhưng sau hơn 30 năm chung sống, bây giờ hai người rất khổ sở phải chịu đựng nhau. Anh Hai không biết để ý nói chuyện, thăm hỏi, săn sóc vợ con mà chỉ biết đi làm kiếm tiền thôi. Anh coi đó như xong bốn phận của mình và muốn vợ ở nhà phải trông nom cơm nước, hầu hạ anh đầy đủ. Anh lại có thêm tánh nóng nảy hay gắt gỏng, la lối vợ con. Thời buổi khó khăn, vì lương của chồng không đủ nuôi gia đình nên chị Hai cũng phải đi làm kiếm tiền. Vừa đi làm cực nhọc mà về nhà vẫn phải tiếp tục lo cơm nước cho chồng con nên chị Hai rất vất vả. Trong khi đó anh Hai quen thói cũ của người Á Đông, "chồng chúa vợ tôi", đi làm về ngồi coi ti-vi chờ cơm nước dọn sẵn, ăn xong không biết phụ giúp dọn dẹp công việc nhà nên chị Hai rất bất mãn và chán nản.

Vào dịp lễ Vu Lan đến chùa được nghe thầy thuyết Pháp, chị Hai thấy thấm thía. Từ đó chị lui tới chùa thường xuyên để làm công quả, học đạo và lấy đó làm nguồn an ủi. Thấy vợ hay đi chùa, Anh Hai tưởng vợ không còn thương và lo lắng cho mình như trước, nên anh bực bội, khó chịu. Hễ có cơ hội là nói bóng nói gió, chỉ trích tôn giáo là mê tín dị đoan, dụ dỗ đàn bà, con nít. Và tệ hơn nữa, anh trở nên ghét chùa, nhà thờ và các thầy tu vì anh nghĩ họ đã dụ dỗ vợ anh. Nhưng anh không ngờ chính anh mới là thủ phạm làm cho vợ anh xa lánh. Anh đã không biết thương yêu săn sóc vợ mình đúng nghĩa, anh chỉ biết ích kỷ, muốn vợ thương và lo cho mình anh thôi, không được để ý tới bất cứ việc gì khác.

Là đàn ông, khi mới cưới vợ hay đi tìm người yêu, chúng ta ít có khái niệm rõ ràng, chín chắn về vai trò của người vợ cũng như những ước muốn thầm kín, sâu xa trong tâm thức mình. Phần đông chúng ta cưới vợ để thỏa mãn

nhu cầu tình cảm, sinh lý; để vợ thay thế mẹ tiếp tục săn sóc cho ta; để có một người bạn tâm sự, lấp vá cô đơn; hoặc để có người nhõng nhẽo với ta; hoặc để có người cho ta chiều chuộng, o bế, v.v...

Trong Kinh "Các Người Vợ"<sup>45</sup> đức Phật có giảng về bảy loại vợ để răn dạy nàng Sujata, con dâu của ông Cấp Cô Độc. Cô này ỷ vào sự giàu có của cha mẹ mình nên vô lễ, không cung kính cha mẹ chồng, hống hách và thô lỗ đối với chồng.

### **Bảy loại vợ gồm có:**

1/ *Vợ như kẻ sát nhân*: tâm địa hiểm độc, không chung thủy trong hôn nhân, bỏ rơi và khinh bỉ chồng, tính tình háo sát.

2/ *Vợ như kẻ ăn trộm*: tiêu xài hoang phí và làm suy sụp tài sản của chồng.

3/ *Vợ như chủ nhân*: lười biếng, hỗn xược, thô tháo, đàn áp và sai khiến chồng.

4/ *Vợ như mẹ*: thương yêu chăm sóc, giúp đỡ chồng, biết cách giữ gìn và làm giàu tài sản của chồng như một người mẹ lo lắng cho con cái.

5/ *Vợ như em*: thùy mị, khiêm tốn, biết tôn trọng, kính nể, tùy thuận chồng như đối với người anh trong gia đình.

6/ *Vợ như bạn*: niềm nở, vui vẻ, hòa thuận, cư xử bình đẳng và thủy chung với chồng như người bạn tốt.

7/ *Vợ như nữ tỳ*: mềm mỏng, nhẫn nhục, không sân hận hay giận dữ. Dù bị chồng đối xử không đẹp nhưng vẫn nhường nhịn không tỏ thái độ lỗ mãng. Biết phục vụ và phục tùng chồng như đầy tớ đối với chủ.

Phật dạy ba loại vợ đầu là loại vợ bất hảo, bốn loại vợ sau là đáng tôn kính và học hỏi vì họ tạo hạnh phúc cho gia đình và con cái.

Tới đây không biết bạn đọc muốn có vợ thuộc loại nào? Một lần nọ có dịp nói về Kinh Bảy Loại Vợ với Gia Đình Phật Tử, tôi hỏi mấy anh em thích loại vợ nào? Phần đông trả lời là thích loại vợ như em và loại vợ như bạn. Một số ít thích loại vợ như mẹ hoặc như nữ tỳ. Có lẽ vì chữ nữ tỳ nghe như người ở, trong khi thời nay nam nữ bình quyền, nên các thanh niên không thích lắm. Thật ra sự việc không đơn giản như vậy. Tâm lý con người rất phức tạp. Có lúc ta muốn có vợ như mẹ để săn sóc cho mình. Có lúc lại muốn vợ như em để tuân phục, nghe lời mình. Có lúc muốn vợ như bạn để vui chơi, giải trí, tâm sự. Có lúc muốn vợ như nữ tỳ để nâng niu, hầu hạ,

---

<sup>45</sup> Thuộc Tăng Chi Bộ Kinh, chương Bảy Pháp, phẩm Không Tuyên Bố. Thích Minh Châu.

chiều chuộng mình. Ta có thể nói là một người đàn ông cần hết cả bốn loại vợ này, nhưng tìm đâu ra một người vợ có cả bốn đức tính như vậy?

Chị Hai sẵn sóc, lo lắng cơm nước chu đáo cho chồng như một người mẹ, nhưng chị lại không biết đi chơi, ăn diện nên anh Hai không mấy hài lòng. Vì anh luôn gắt gỏng, chỉ trích nên chị Hai không dám tỏ vẻ tâm sự gì với anh, nên anh cảm thấy vợ như lơ là với mình. Anh cần một người vợ như bạn.

Anh Hai tìm mọi cách ngăn cản, không muốn chị đi chùa, lễ Phật, nghe Pháp, nhưng chị thấy vô lý và ích kỷ nên không nghe lời làm anh bực tức. Anh muốn vợ phải biết tuân lời anh như một người em hay một nữ tỳ.

Anh Hai có được một người vợ như mẹ nhưng không hài lòng vì còn thiếu một người vợ như em, như bạn, như nữ tỳ. Muốn như vậy nhưng anh quên trở về xét mình là loại chồng nào đối với vợ. Anh có biết thương vợ mình như một người cha, một người anh hay một người bạn không?

Trong sự liên hệ tình cảm hay tình yêu, phân đông chúng ta không biết ban phát, chia sẻ, thông cảm mà chỉ biết đòi hỏi, trông chờ, hưởng thụ. Do đó tình cảm của chúng ta là tình đòi, tình khát, không bao giờ được thỏa mãn và chỉ gây khổ cho nhau.

---o0o---

### **Hiệp ước sống chung**

Người ta cứ tưởng yêu nhau là đủ sống hạnh phúc trong "một túp lều tranh hai trái tim vàng". "Tình yêu" là động cơ thu hút hai người lại với nhau, nhưng nếu không biết cách sống thì nó sẽ phai nhạt và biến thành tình sầu hay tình hận.

Ở Tây phương khi hai người mới cưới nhau họ thường làm một tờ giao kèo (contrat de mariage) ghi rõ tài sản của mỗi người để riêng hay hợp chung lại, phòng khi bất trắc ly dị thì dễ giải quyết. Tờ giao kèo này chỉ cam kết về tài sản chứ không bảo đảm hạnh phúc gia đình. Muốn gia đình hạnh phúc ta nên làm một tờ giao kèo tương tự như vậy nhưng trong đó hai người cam kết, giao ước với nhau sẽ làm những gì để sống chung hạnh phúc.

**Trong Kinh Thiện Sinh<sup>46</sup> có nêu ra năm điều của chồng đối với vợ như sau:**

1/ lấy lễ đối đãi nhau.

---

<sup>46</sup> Kinh Trường A Hàm. Thích Thiện Siêu dịch. Trong Trường Bộ Kinh, có kinh tương đương là Giáo thọ Thi Ca La Việt ((Singalovadasutta), cũng nêu ra năm điều trên nhưng hơi khác đôi chút.

2/ oai nghiêm đĩnh đạc.

3/ ăn mặc phải thời.

4/ trang sức phải thời.

5/ phó thác việc nhà.

### **Vợ cũng phải lấy năm việc cung kính chồng:**

1/ dậy thì dậy trước.

2/ ngồi thì ngồi sau.

3/ nói lời hòa nhã.

4/ kính nhường tùy thuận.

5/ sớm lãnh ý chồng.

Những điều dạy này rất tốt trong bối cảnh xa xưa nhưng có lẽ không mấy thích hợp với xã hội hiện đại nên tôi dựa vào tinh thần lục hòa, đề nghị tám điều mà những ai muốn sống chung hạnh phúc nên hứa thực hiện với nhau. Lục hòa<sup>47</sup> là sáu nguyên tắc sống chung hòa hợp của tăng đoàn gồm: thân hòa đồng trụ, khẩu hòa vô tránh, ý hòa đồng duyệt, kiến hòa đồng giải, giới hòa đồng tu, và lợi hòa đồng quân.

### **1/ Truyền thông**

Sống chung mà mạnh ai nấy sống, không ai nói chuyện với ai thì sớm muộn gì cũng tan rã. Mục đích của truyền thông (communication) là làm cho hai bên hiểu và thông cảm lẫn nhau. Muốn vậy thì phải biết nói và biết nghe. Nhưng nói những gì? Và nghe làm sao? Nhiều người nói suốt ngày nhưng nói toàn những chuyện vô ích, chuyện trên trời dưới đất, chuyện thị phi, tốt xấu của người khác, còn chuyện tình cảm quan trọng thì không biết nói. Suốt ngày nghe nhạc, coi ti-vi, đi xi-nê, kiếm chuyện giải trí, chạy theo sự ồn ào náo động bên ngoài để lấp vá sự trống vắng trong tâm hồn nhưng lại không biết lắng nghe người thương của mình tâm sự. Chúng ta cần phải can đảm bày tỏ ý kiến, ý nghĩ, tình cảm, nội kết của mình cho người kia hiểu, không nên lặng lẽ âm thầm chịu đựng khổ đau một mình.

Điều làm lỗi chúng ta hay phạm là "suy bụng ta ra bụng người", cứ tưởng mình biết người kia và đĩnh ninh người kia cũng biết ý mình. Nhưng thật ra ta không bao giờ biết được người kia nghĩ gì hay muốn gì và người kia cũng không thể biết được ta thực sự muốn gì vì mỗi người có một thế giới nội tâm riêng, nhiều khi cùng nói một chữ nhưng mỗi người lại hiểu khác nhau. Có

---

<sup>47</sup> Phật nói về Lục Hòa trong Kinh Kosambiya, kinh thứ 48 của Trung Bộ.

nhiều điều ta không bao giờ nói hay tiết lộ cho người thương của mình biết vì ngại (sợ) hoặc không biết nói làm sao. Những điều "thầm kín không nói" lâu ngày trở thành một hồ thẳm ngăn cách, làm đôi bên trở nên dè dặt thiếu tin tưởng lẫn nhau.

Muốn tránh "suy bụng ta ra bụng người" ta phải tập để ý quan sát tìm hiểu, tập nói thẳng không vòng vo tam quốc hay nói bóng nói gió. Đa số những chuyện buồn giận đều do hiểu lầm, không nói hoặc nói không rõ. Khi thương cũng như khi buồn đều cần bày tỏ nói ra với ái ngữ và chánh ngữ để thông cảm lẫn nhau (khẩu hòa), không nên để bụng, sinh ra nội kết.

## **2/ Tương trợ**

Biết ưu điểm và khuyết điểm của nhau để bổ sung và giúp đỡ nhau. Khi mới yêu, ai cũng phô trương cái hay cái đẹp của mình còn cái xấu dở thì dấu đi. Sau khi ở chung, những cái xấu kia mới lộ ra và lúc đó bất mãn buồn bực. Nhân vô thập toàn, ai cũng có ưu điểm và khuyết điểm, điều quan trọng là biết chấp nhận và nâng đỡ nhau. Thí dụ chồng có sức khỏe làm việc nặng nhọc nhưng không có tài giao thiệp, vợ thì đảm đang khéo ăn nói, mỗi khi cần giao thiệp với người ngoài thì vợ nên thay thế chồng. Bồng em thì khỏi nấu cơm, nấu cơm thì khỏi bồng em. Phần này tương đương với thân hòa.

## **3/ Trung thành**

Cam kết trung thành với nhau, không lừa dối, ngoại tình, v.v... Đây chính là giới thứ ba trong năm giới căn bản của người Phật tử, giới không tà dâm (giới hòa đồng tu).

## **4/ Thương yêu**

Không nên làm lẫn thương yêu với ái luyến. Thương yêu là mong muốn người kia được an vui hạnh phúc, biết chấp nhận người kia như họ là. Tình thương thực sự phải giống như tình mẹ thương con, dù con đẹp hay xấu, khôn hay dại, người mẹ đều thương, chấp nhận và không bao giờ bỏ con. Đây là tình thương vô điều kiện, có thể gọi là tu giới từ bi.

## **5/ Tôn trọng**

Tôn trọng tự do, không gian và nhân tính của người thương. Không nên kiểm soát điều khiển, biến người kia thành nô lệ phải tuân theo ý của mình. Bạn có muốn được thương như chim nhốt trong lồng hay được tự do bay nhảy ngoài trời? Thương nhau thì phải tôn trọng không gian của nhau, không xâm lấn, đàn áp, dành giật (thân hòa đồng trụ).

## **6/ Biết hỏi và chấp nhận**



Mỗi khi muốn điều gì thì phải cam đảm bày tỏ, xin hỏi, yêu cầu và biết tôn trọng, chấp nhận sự đáp ứng của người kia. Thí dụ chồng muốn đi xi nê nhưng không biết vợ có thích không? Tốt nhất là bày tỏ ý muốn của mình, nếu vợ thích thì cùng đi, còn vợ không thích vì một lý do gì đó thì chồng không nên nài ép hoặc giận dỗi. Đây là ý hòa đồng duyệt.

### **7/ Chia sẻ**

Chia sẻ với nhau về ý kiến, tình cảm, vật chất, không thủ lợi ích kỷ. Cho phép và chấp nhận người kia đi vào cuộc đời của mình, tìm hiểu mình, không giấu diếm. Phần này bao gồm lợi hòa và ý hòa.

### **8/ Cởi mở, làm mới**

Sống chung một thời gian, không ai tránh khỏi nhàm chán buồn tẻ vì bận làm ăn, lo cho con cái, không có thì giờ vui chơi giải trí như hồi mới quen nhau. Do đó cần phải biết cởi mở, làm sống lại tánh hồn nhiên, dễ thương, thông cảm của thuở ban đầu.

Mỗi người ngồi xuống thành thật viết ra những khía cạnh đáng yêu và đáng ghét của bao năm sống chung rồi trao đổi với nhau. Kế đó cùng bàn luận và ghi ra những giải pháp thích nghi ngõ hầu đáp ứng được ước muốn chung của hai người. Đây là kiến hòa đồng giải.

Điều quan trọng không phải lúc nào cũng làm đẹp lòng nhau mà là khả năng giải tỏa sự bất hòa. Có những cặp vợ chồng không bao giờ gây sự cãi nhau, bề ngoài có vẻ hạnh phúc nhưng bên trong lạnh lùng tẻ nhạt, họ không làm to chuyện bởi vì mỗi người chỉ muốn sống yên thân qua ngày. Ngược lại có những cặp vợ chồng phải trải qua nhiều sóng gió nhưng hiểu và thương nhau nhiều hơn.

Hạnh phúc (hai mình) cần được xây dựng, duy trì, chứ không phải đợi người kia cho ta hạnh phúc. Nếu chờ đợi người kia cho ta, chiều ý ta thì đó không phải tình yêu mà là tình đòi, tình nợ, hai bên đòi qua đòi lại, không ai biết cho, biết hiểu để cuối cùng thành tình sâu, tình hận, thành oan gia kiếp sau đi tìm nhau thanh toán tiếp nợ ân oán.

### **Thực tập:**

Lâu lâu hai người cần ngồi xuống và kiểm lại xem:

- 1) Ta có biết thương yêu thật sự là gì không?
- 2) Ta đã làm gì để biểu lộ tình thương?
- 3) Cách thương của ta làm cho người kia hạnh phúc hay khó chịu?
- 4) Ta có đóng góp gì cho hạnh phúc hay chỉ biết thụ hưởng, lợi dụng?

5) Nếu sống chung mà không hạnh phúc thì ta cần phải làm gì?

### **Hãy thương như là**

Người kia như thế nào thì ta thương họ như thế này, đó gọi là thương người kia như họ là (aimer l'autre comme il est). Cách nói này có vẻ mới lạ, không đúng với văn phạm tiếng Việt vì nó thiếu một túc từ sau chữ là. Nhưng tôi mong rằng độc giả sẽ làm quen dần với lối nói này.

Trước khi biết thương yêu và chấp nhận người khác như họ là thì ta phải biết thương yêu và chấp nhận mình, chấp nhận những cái xấu cũng như cái đẹp. Nếu tôi lùn và mũi tẹt thì tôi biết thương và chấp nhận cái lùn và mũi tẹt của mình, không cần phải mang giày cao gót hoặc đi sửa mũi để biến thành người đẹp thì tôi mới thương mình được. Nếu tôi là công nhân thì tôi cho người kia biết tôi là công nhân, không cần giả bộ nói dối mình là chủ hãng để chinh phục người đẹp. Nếu tôi là ôi mà giả bộ làm mít thì trước sau gì cũng bại lộ. Khi biết thương mình như vậy ta mới có thể thương và chấp nhận người khác như họ là.

Sống chung hạnh phúc là cả một nghệ thuật, không phải cứ thương và lo cho nhau là đủ. Có một cặp hát xiếc gồm hai cha con, người cha đã lớn tuổi và cô con gái khoảng 16 tuổi. Cô này thường lộn ngược trông cây chuối trên đầu người cha, còn ông ta ráng giữ thăng bằng dưới đất để chịu cho cô con gái. Một hôm ông nói: "Bây giờ cha đã lớn tuổi, khi biểu diễn hai cha con mình phải cẩn thận lo cho nhau nhiều hơn". Cô con gái đáp: "Cha ơi! Con nghĩ cha hãy lo phần của cha thật chu đáo, còn con lo phần của con thì mọi việc sẽ êm xuôi". Câu chuyện này đến tai đức Phật và ngài đồng ý với câu trả lời của cô gái. Vì khi đang lơ lửng ở trên cao với chỗ dựa duy nhất là đầu cha mình, việc quan trọng mà cô phải làm là hết sức chú ý giữ thăng bằng, đâu thể lo cho cha cô ở dưới được, và ngược lại cha cô cũng phải tập trung tinh thần ở dưới, đâu thể ngược lên nhìn hay lo cho con gái.

Muốn hạnh phúc mỗi người phải chịu trách nhiệm và lo phần của mình cho hoàn hảo, không nên dòm ngó hay xen vào phần của người kia. Mỗi người đều có một thùng rác chứa phiền não riêng và có bồn phàn lau chùi thùng rác của mình. Nếu ta muốn lau rửa thùng rác của người kia tức là dòm ngó vào phần của người khác. Ta phải biết tôn trọng và để nguyên cho người kia lau chùi thùng rác của họ. Sống chung không phải đổ rác vào người thương và cũng không phải lau chùi thùng rác của nhau. Ta có thể tâm sự chia sẻ niềm đau nỗi khổ của mình cho người kia nghe và hỏi ý kiến nhưng chính ta phải tu tập chuyển hóa phiền não của mình. Điều đại dột nhất là đổ lỗi, trách móc, kết tội, than phiền người kia, làm như vậy là đang đổ rác của mình vào

người thương. Nếu cần gì thì bàn nói chia sẻ tâm sự với nhau để tìm giải pháp như đã nói ở phần trước.

Lau chùi thùng rác của mình, tức là thanh tịnh hóa Ý, Tình, Thân cho đến khi không còn trách móc, buồn giận lẫn nhau thì lúc đó ta là người trưởng thành và biết thương yêu thực sự.

Sống chung mà biết thương yêu, thông cảm, chấp nhận lẫn nhau để xây dựng hạnh phúc thì quá tốt, nhưng nếu gặp trường hợp không may, chỉ có một bên chấp nhận và bên kia vô minh ngoan cố không chịu thì sao? Một bên thương yêu và một bên lợi dụng, hoặc một bên trung thành một bên lừa dối, một bên hiếp đáp một bên sợ hãi, v.v..., sống chung mà chỉ làm khổ nhau thì có nên tiếp tục không? Tốt nhất hãy ban cho nhau một ân huệ, đó là chia tay nhau, đường ai nấy đi. Đừng ích kỷ chiếm giữ, níu kéo vì nếu bạn không thể thương người kia như họ là thì sẽ có người khác thương họ. Đừng làm mất thì giờ của nhau. Trong xã hội hiện nay, ly dị là một chuyện rất bình thường không có gì xấu hổ hay tội lỗi. Nhiều khi ly dị xong người ta mới tỉnh ngộ, nhận ra lỗi lầm và trưởng thành hơn.

### **Hạnh phúc tuyệt đối**

Những loại hạnh phúc kể trên dù một mình hay hai mình đều tương đối, tạm bợ giúp cho người ta bớt khổ phần nào trong kiếp luân hồi vô tận, vì thật ra tất cả hạnh phúc thế gian chỉ là ảo ảnh (maya), như bóng trong gương, như trăng đáy nước, thấy dường như có mà không thật có, càng tìm kiếm càng thất vọng. Nếu chưa dứt được nghiệp ái thì cố gắng tu sửa để sống hạnh phúc với người mình thương, đừng gây khổ cho nhau.

Là người trí cần phải hướng đến "hạnh phúc tuyệt đối". Theo Đạo, hạnh phúc không phải là cái gì ở bên ngoài mà ở ngay trong tâm mình, khi tâm chấm dứt thèm khát, ham muốn thì lúc đó không cần phải chạy đi tìm kiếm cái gì nữa hết. Hạnh phúc chân thật là sự bình an của tâm hồn. Khi tâm hồn hoàn toàn bình an, vắng lặng không còn một chút bóng dáng của khát ái, phiền não, lo âu, chấp ngã, ích kỷ thì đó mới là hạnh phúc chân thật.

---o0o---

## **12. Kết Luận**

Sinh ra ở đời, không biết mình từ đâu đến, đến đây để làm gì, chết sẽ đi về đâu? Trong lúc sống không biết mình là ai, là cái gì? Tại sao lại gặp phải bao nhiêu đau khổ, buồn phiền, lo âu, sợ hãi, v.v...?

Đến với đạo để tìm câu trả lời nhưng nhiều khi chúng ta vội vàng tìm ngay một pháp môn để cầu giác ngộ hay giải thoát và quên đi những khoắc khoải

ban đầu. Tất cả pháp môn như Thiền, Tịnh, Mật, đều hay và tốt cả nhưng ta cần nhớ lại mục đích tu hành của mình là gì? Đạo Phật là con đường của tuệ giác và nhờ tuệ giác soi sáng chúng ta mới thoát khổ, do đó nếu tu đúng theo đạo Phật thì ta phải thấy có sự chuyển hóa ngay nơi thân tâm mình, bớt lo âu, phiền não và có nhiều an lạc hơn.

Khái niệm về Ý, Tình, Thân không có gì đặc biệt mà chỉ là một cách nhìn khác về ngũ uẩn, một lối nhìn đơn giản và con người hơn, nhất là vấn đề Tình cần được triển khai hơn trong tương lai.

Tu theo giáo lý Nguyên Thủy thì cần hiểu về danh sắc, lục nhập, vô ngã. Tu theo giáo lý Đại Thừa thì cần hiểu về ngũ uẩn giai không hay Bát Nhã. Tu để chuyển hóa khổ đau trong hiện tại thì cần hiểu về Ý, Tình, Thân và tiến trình phiền não. Thấy được sự liên quan của bộ ba (Ý, Tình, Thân) thì ta cần phải tu sửa cả ba chứ không thể chỉ tu tâm hoặc tu thân thôi, đó là điều chính yếu của tập sách này.

Bạn đọc hiện đang tu theo bất cứ pháp môn nào cũng đều có thể áp dụng được khái niệm Ý, Tình, Thân để bổ túc, kiểm chứng và thăng hoa sự tu tập của mình.

---o0o---

### **Sách tham khảo**

Đình Sĩ Trang. Lời Phật dạy . Sách ấn tống ở Sydney 1998

Đoàn Trung Còn. Phật Học Từ Điển. Chùa Khánh Anh

Tâm Minh, Lê Đình Thám. Kinh Thủ Lăng Nghiêm. Phật Học Viện Quốc Tế 1981

Thích Minh Châu. Kinh Pháp Cú. Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam 1989

Thích Minh Châu. Tăng Chi Bộ Kinh. 1988

Thích Minh Châu. Trung Bộ Kinh.

Thích Nhất Hạnh. Từng bước nở hoa sen. Lá Bối 1985

Thích Nhất Hạnh. Hạnh phúc, mộng và thực. Lá Bối 1999

Thích Thiện Hoa. Phật Học Phổ Thông. Chùa Khánh Anh

Thích Thiện Hoa. Tu tâm dưỡng tánh. Chùa Khánh Anh 1978

Thích Thanh Kiểm. Lược sử Phật Giáo Ấn Độ. Phú Lâu Na Tùng thư 21. 1991

Thích Thiện Siêu. Kinh Trường A Hàm. Phật Học Viện Quốc Tế 1986  
Thích Thiện Siêu. Luận Thành Duy Thức. Phật Học Viện Quốc Tế 1997  
Thích Trí Siêu. Đại Thủ Ấn. Thanh Vân tái bản 1998  
Thích Trí Siêu. Đạo Gì. Thanh Vân xuất bản 1996  
Thích Trí Siêu. Góp Nhặt. Thanh Vân xuất bản 1997  
Thích Trí Siêu. Vô Ngã. Phật Học tái bản 2000  
Thích Thiện Tâm. Niệm Phật Thập Yếu. Phật Học Viện Quốc Tế 1982  
Thích Trí Tịnh. Kinh Đại Bát Niết Bàn. Chùa Khánh Anh  
Thích Tâm Thiện. Tâm lý học Phật Giáo. 1998  
Thích Thanh Từ. Yếu Chỉ Thiền Tông. Chùa Linh Sơn 1985  
Viện nghiên cứu Phật Học Việt Nam. Trường A Hàm, Trung A Hàm. Ấn hành 1991.

---o0o---

### Vài nét về tác giả

Thích Trí Siêu (Hoàng Quốc Bảo) sinh năm 1962 tại Sài Gòn. Năm 1985 nhập chúng tu học tại Tự-Viện Linh-Sơn, tỉnh Joinville-le-Pont, Paris. Năm 1987 thọ Cụ túc giới với Hòa Thượng Thích Huyền-Vi.

Mặc dù xuất thân từ Đại Thừa, Thầy vẫn thích tâm sư học đạo, không ngần ngại du phương tham vấn học hỏi với các thầy thuộc nhiều truyền thống khác như: Nguyên Thủy, Zen, và Kim Cang thừa Tây Tạng.

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

Thiền Tứ Niệm Xứ

Bồ Thí Ba La Mật

Đại Thủ Ấn

Vô Ngã

Bồ Tát Hạnh

Xin Cứu Độ Mẹ Đất

Đạo Gì?

Góp Nhặt

Ý Tình Thân

Trang web: <http://trisieu.phapviet.com>

---o0o---

**HẾT**