

BA PHÁP ẮN



HT Nhất Hạnh giảng

---o0o---

Nguồn

<http://www.thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 06-11-2014

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

Pháp Ắn

Nhất Thiết Hạnh Vô Thường - Nhất Thiết Pháp Vô Ngã - Niết Bàn Tịch Diệt.

Vô Thường Là Vô Ngã

Không, Giả Và Trung

Niết Bàn Và Vô Tác

Tám Chữ Tháo Tung

---o0o---

BA PHÁP ẮN

Hôm nay là ngày 20 tháng giêng năm 1994, chúng ta ở tại xóm Thượng và học tiếp về bát chánh đạo.

---o0o---

Pháp Ắn

Trong bài trước chúng ta đang học về chánh định và do đó đã bàn tới chánh kiến. Học về chánh định ta phải nói tới tam tam muội, tức là ba cái định quan trọng, có khi được gọi là tam giải thoát môn. Nhưng muốn hiểu về ba cánh cửa giải thoát, ta cũng cần học về tam pháp ấn. Tam pháp ấn thuộc về lĩnh vực của chánh kiến.

Pháp Ấn là khuôn dấu của chánh pháp. Khuôn dấu chứng thực tính cách chính thống và đích thực. Giáo lý đích thực của Phật thì phải mang ba dấu ấn chứng nhận đó. Tiếng Anh có thể dịch là the three dharma seals. Trong Đại tạng có Kinh Pháp Ấn. Ba pháp ấn vô thường, vô ngã và niết bàn liên hệ tới không, vô tướng và vô tác, tức là ba giải thoát môn. Vô thường (impermanence) tiếng Phạn là anitya. Vô ngã (non-self) tiếng Phạn là anatma. Niết bàn tiếng Phạn là nirvana. Giáo lý nào có ba khuôn dấu này là đích thực giáo pháp của Phật, không thể nhầm lẫn với giáo pháp ngoại đạo.

Danh từ Tam pháp ấn có khi cũng dùng để nói tới tam giải thoát môn. Ba cánh cửa giải thoát (the three gates of liberation) là không, vô tướng và vô tác. Vô thường, vô ngã thuộc về thế giới hiện tượng, nghĩa là về tướng (laksana), và niết bàn thuộc về thế giới bản thể, về tánh (svabava). Tướng là hữu vi (samskrita), tánh là vô vi (asamskrita).

Đạo Phật Nam truyền không chú trọng nhiều đến tam pháp ấn, nhất là không nhấn đủ mạnh tới tam giải thoát môn, hay tam tam muội. Ba trạng thái định (samadhi) là không tam muội, vô tướng tam muội và vô tác tam muội. Đạo Phật Bắc truyền như ta đã biết nhấn mạnh tới tam pháp ấn và tam tam muội.

Trong đạo Phật Nam truyền, Tam pháp ấn được trình bày là vô thường, khổ và vô ngã. Theo tôi đây là do tình trạng thất truyền. Sự thất truyền này là bắt đầu từ sự chấp nối nhầm lẫn trong một đoạn kinh, sau đó qua sự truyền thừa, tất cả những đoạn kinh khác về cùng một đề tài đều lặp lại điều sai lầm đó. Đoạn kinh thuật lời Phật như sau:

- Nay các vị khát sĩ, sự vật là thường hay là vô thường? - Bạch đức Thế Tôn, sự vật là vô thường. - Nay các vị khát sĩ, sự vật vô thường thì là khổ hay là vui? - Bạch đức Thế Tôn, sự vật vô thường cho nên là khổ. - Nay các vị khát sĩ, nếu sự vật là khổ thì có nên nói cái này là ta, cái này là của ta hay không? - Bạch đức Thế Tôn, vì sự vật là khổ cho nên ta không thể nói được cái này là ta hay là của ta.

Đoạn kinh đó được nhắc lại hàng trăm, hàng ngàn lần trong kinh điển. Chỗ nào có nói tới vô thường và vô ngã là có nói đến khổ, và về sau cứ tiếp tục như vậy. Cho nên khi nói với các vị Phật tử Nam tông rằng tam pháp ấn là vô thường, vô ngã và niết bàn thì họ không chấp nhận. Họ bảo trong Kinh nói rằng tam pháp ấn là vô thường, khổ và vô ngã, chứ không phải vô thường, vô ngã và niết bàn.

Điều này không có nghĩa là Kinh điển Bắc tông khi nói về vô thường, vô ngã không nói tới khổ. Các đoạn đối thoại giữa Bụt và các thầy khát sĩ cũng giống hệt như trong kinh ở Nam tông:

- Nay các vị khát sĩ, sự vật thường hay là vô thường? - Bạch đức Thế Tôn, sự vật vô thường. - Nay các vị khát sĩ, nếu sự vật vô thường thì là khổ hay là vui? - Bạch đức Thế Tôn, khổ. - Nay các vị khát sĩ, nếu sự vật là khổ thì ta có nên nói nó là ta hay là của ta không? - Bạch đức Thế Tôn, không.

Tuy nhiên, chúng ta có thể chứng minh giáo lý tam pháp ấn chắc chắn là vô thường, vô ngã và niết bàn. Trong kinh tạng Bắc tông, còn Kinh Tạp A Hàm, Kinh số 262, quyển thứ mười lạp đi lạp lại năm lần công thức vô thường, vô ngã và niết bàn.

---o0o---

Nhất Thiết Hạnh Vô Thường - Nhất Thiết Pháp Vô Ngã - Niết Bàn Tịch Diệt.

Ba câu đó nghĩa là đứng về phương diện thế giới hiện tượng thì ta thấy có khổ đau vì vô thường và vô ngã, nhưng đứng về phương diện bản tánh thì vẫn có vắng lặng, vẫn có bình yên. Mặt khác, tác phẩm Đại Trí Độ Luận (Mahaprajnaparamita) của thầy Long Thọ sáng tác vào khoảng thế kỷ thứ hai, sau Thiên Chúa giáng sinh, cũng nói rất rõ rằng Tam pháp ấn là vô thường, vô ngã và niết bàn.

Thật ra lý luận vì vô thường cho nên khổ, vì khổ cho nên vô ngã không đủ vững chắc, và có thể gây hiểu lầm về vô thường và vô ngã. Vô thường và vô ngã nằm ở một bình diện khác với khổ. Ví dụ như cái bàn này. Cái bàn này là thực tại. Cái bàn này là vô thường, nói vậy chúng ta hiểu được. Cái bàn này là vô ngã, đúng. Nhưng cái bàn này là khổ thì ta khó quan niệm được. Nói rằng vì vô thường cho nên khổ, vì khổ cho nên vô ngã, lý luận đó nghe không thuận. Có thể nói rằng vì sự vật vô thường và vô ngã mà

chúng ta không biết, cứ cho là thường, là có ngã cho nên ta khổ, nói như vậy xuôi hơn.

Khi nghiên cứu kinh điển, ta phải dùng trí phán đoán suy xét để có thể loại bỏ những sai lầm lưu cữu trong lịch sử. Ban đầu chúng ta có Đạo Bụt Nguyên Thủy (Original Buddhism), sau thời gian một trăm năm thì đạo Bụt ấy biến thành Đạo Bụt Bộ Phái (Multiple Schools Buddhism). Hai trăm năm sau khi Bụt nhập diệt, giáo đoàn phân liệt ra, tối thiểu là mười tám bộ phái, nên gọi là Đạo Bụt Bộ Phái. Hai truyền thống trong số các bộ phái đó còn để lại rất nhiều kinh điển mà chúng ta có thể so sánh, đó là truyền thống Hữu Bộ (Sarvastivada) và truyền thống Đồng Diệp Bộ (Tamrasatiya). Sau này, Đạo Bụt Đại Thừa, phát sinh vào khoảng thế kỷ thứ nhất trước công nguyên, gọi các Bộ Phái là Tiểu Thừa, và tự gọi mình là Đại Thừa. Những trường phái phân liệt ra vào khoảng từ một trăm tới ba trăm năm sau khi Bụt nhập diệt đều gọi là Đạo Bụt Bộ Phái cả. Và Đạo Bụt Bộ Phái không phải là chỉ có trong Đạo Bụt Nam Truyền, Đạo Bụt Bắc Truyền cũng có Bộ Phái, phân hệ từ thời đại vua Asoka (A Dục). Trong hai hệ phái, Hữu Bộ và Phân Biệt Thuyết Bộ, Hữu Bộ (Savastivada) truyền lên miền Bắc, vùng Kashmir, phát triển tại đó một ngàn năm. Văn tự sử dụng trong Hữu Bộ là chữ Sanskrit. Trong khi đó, Phân Biệt Thuyết Bộ được chính thức ủng hộ, phát triển tại nơi gốc, và một phần được truyền qua Tích Lan. Đạo Bụt truyền qua Tích Lan thuộc về Đồng Diệp Bộ, bộ phái các thầy mặc áo vàng màu đồng đỏ, gọi là Xích Đồng Diệp Bộ. Sau họ bỏ tên đó, dùng tên Theravada, nghĩa là Thượng Tọa Bộ, cho có tính cách chính thống hơn.

Xích Đồng Diệp Bộ thừa hưởng văn hệ Abhidharma, tức là Luận Bộ (A Tỳ Đàm) của Phân Biệt Thuyết Bộ. Trong khi đó Hữu Bộ tại miền Bắc cũng rất hưng thịnh, trước tác nhiều bộ luận. Những bộ luận lớn là Tỳ Bà Sa Luận, đã được phiên dịch ra chữ Hán, tồn tại cho tới hôm nay.

Đạo Bụt Bộ Phái không phải chỉ có mặt trong Đạo Bụt Nam Truyền Tích Lan, mà ở phương Bắc cũng có. Việt Nam, Trung Hoa, Nhật Bản cũng được thừa tiếp Đạo Bụt Bộ Phái. Giới luật của các khát sĩ, nữ khát sĩ cũng đều là giới luật được trao truyền từ Đạo Bụt Bộ Phái. Từ Kashmir (chữ Hán là Ca Thập Di La), Hữu Bộ đã đưa đạo Bụt với những Kinh A Hàm vào Trung Hoa và các xứ Á đông. Tại Việt Nam chúng ta có thể đọc Kinh Nikaya từ chữ Pali do Xích Đồng Diệp Bộ truyền lại, và chúng ta có thể so sánh với các Kinh A Hàm bằng chữ Hán.

Khi so sánh về sự hành trì cũng như về kinh điển, chúng ta mới thấy Đạo Bụt Bắc Truyền, dầu là gốc Đạo Bụt Bộ Phái, cũng còn giữ được giáo lý chân truyền về tam pháp ấn: vô thường, vô ngã và niết bàn. Chúng có thứ nhất đã nêu ra là trong Tạp A Hàm, Kinh 262, vô thường, vô ngã và niết bàn là ba pháp ấn. Chúng có thứ hai là thầy Long Thọ, vào thế kỷ thứ hai, đã nói rõ ràng tam pháp ấn là vô thường, vô ngã và niết bàn. Vậy nghiên cứu Đạo Bụt Bộ Phái và Đạo Bụt Đại Thừa chúng ta có thể tìm lại được Đạo Bụt Nguyên Thủy. Đó là công việc chúng ta đang làm và phải làm.

Vậy pháp ấn đầu tiên, con dấu đầu tiên, là nhất thiết hạnh vô thường, tất cả mọi hiện tượng được tập hợp nên đều vô thường. Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Hữu vi là những pháp thuộc thế giới hiện tượng. Nếu một giáo lý, một học thuyết nào không mang dấu ấn này thì không phải là Phật pháp

Nhưng giáo lý vô thường (impermanence) có khác với ý niệm về vô thường vẫn có ở ngoài đời. Theo nguyên tắc tương tức và tương nhập, giáo lý vô thường phải phản ảnh những giáo lý khác của đạo Bụt, nó không được đi ngược với những giáo lý khác trong đạo Bụt. Trên thế giới có rất nhiều nguồn tư tưởng nói đến tính vô thường. Ví dụ khi đức Khổng Tử đứng trên bờ sông và nhìn xuống nước, ngài cũng thấy dòng sông là vô thường: “Thệ giả như tư phù, bất xả trú dạ?” nghĩa là “trôi chảy hoài, ngày đêm không thôi, như thế này ư?” Như vậy đạo Khổng cũng dạy về vô thường. Triết học Tây phương cũng có cái thấy về vô thường. Heraclite nói: “Không ai có thể tắm hai lần trong một dòng sông”. Chúng ta xuống sông bơi một lần rồi đi lên, khi xuống lại lần thứ hai thì dòng sông đã khác rồi. Tóm lại, các bậc hiền giả nhiều đời đã nhìn thấy thế giới hiện tượng là vô thường.

Nhưng vô thường không tất yếu đưa tới khổ, như lý luận cho rằng hễ vô thường là khổ. Nếu xét kỹ thì vô thường có thể đem lại niềm vui. Vô thường nghĩa là sự vật không duy trì được tính chất đồng nhất bất biến, chúng luôn luôn thay đổi. Như vậy vô thường là đặc tính đích thực của sự sống. Nếu không có vô thường thì không có sự sống. Ví dụ như một hạt ngô. Nếu hạt ngô thường tại thì nó không bao giờ có thể trở thành cây ngô được cả. Nếu sự vật thường tồn thì không có sự sống. Một Phật tử người Anh học Phật và thực tập Phật pháp, về nhà nói chuyện giáo lý cho gia đình nghe. Anh đã nói theo lý luận rằng vì sự vật vô thường (impermanent) cho nên mình khổ. Đứa con gái hỏi: “Ba nói cái gì lạ vậy? Nếu mà mọi sự vật cứ mãi mãi không thay đổi, con làm sao lớn lên thành thiếu nữ được?”

Sự thật đơn giản như vậy. Nếu sự vật không vô thường thì em bé không bao giờ trở thành cô thiếu nữ. Cô bé tuy không học kinh sách nhưng cô hiểu Bụt nhiều hơn là ông bố. Người cha thấy trong vô thường mùi vị của bi quan, nhưng chính cô bé thấy được rằng nhờ sự vật vô thường cho nên có sự sống. Nếu sự vật không vô thường thì chúng ta làm gì có hy vọng một ngày mai bệnh ta sẽ lành hoặc ta có thể thay đổi một chế độ độc tài? Cho nên vô thường đem lại niềm tin rằng ta có thể chuyển đổi được tình trạng, rằng ngày mai trời lại sáng. Do đó vô thường không nhất thiết phải là nguyên nhân của khổ.

Nguyên nhân của khổ là sự vật vô thường mà chúng ta tưởng là thường. Trong kinh Bảo Tích có câu chuyện con chó bị ném cục đá, nó chạy theo cục đá mà sủa, vì tưởng cục đá là nguyên do làm nó đau. Cũng vậy, vô thường không gây ra khổ, mà chính vì nhận thức sai lạc cho những gì vô thường là thường tại cho nên ta khổ. Khi có sức khỏe mà không ý thức được tính cách vô thường của thân thể thì ta có thể đánh mất sức khỏe. Ý thức về vô thường giúp ta biết bảo vệ sức khỏe, biết ăn, uống, làm việc một cách điều độ và giữ gìn thân thể của mình. Vậy ý thức về vô thường có thể đưa tới hạnh phúc. Nhiều người đã sống qua tuổi trẻ nhưng chưa bao giờ cảm thấy hạnh phúc trong tuổi trẻ của mình, vì họ không có ý thức về vô thường. Mình tưởng như mình sẽ trẻ hoài, ai ngờ ngoảnh qua ngoảnh lại vài cái, tuổi trẻ đã đi đâu mất.

Cho nên thực tập vô thường quán giúp cho ta biết quý trọng từng giờ phút của sự sống. Và khi ta đã biết quý trọng từng giờ phút của sự sống, thì ta cũng biết chăm sóc và vun tưới, để nuôi dưỡng những gì hiện ta đang là và đang có. Tuổi trẻ như thế mà người thương cũng thế. Ý thức được rằng mình có một người thương hay mình đang thương một người, ta đang có hạnh phúc. Nhưng ta phải biết rằng tình thương đó cũng vô thường. Nếu người đang thương yêu không nuôi dưỡng hiểu biết và tình thương của chính mình thì tình thương cũng mòn mỏi rồi tiêu diệt. Nếu người được thương yêu không biết bảo trì tính dễ thương và tươi tắn của mình thì cũng sẽ đánh mất lòng thương yêu.

Cho nên có ý thức về tính vô thường ta biết sống từng giờ, từng phút trong chánh niệm, biết duy trì lòng thương của ta, và tính chất đáng yêu của ta. Khi hai người kết hôn và về ở với nhau, họ có thể có tình thương nồng nhiệt trong những năm đầu. Nhưng nếu họ không sống trong ý thức vô thường, cứ nghĩ rằng mình luôn luôn là mình, người kia luôn luôn là người kia, thì hạnh phúc sẽ không bền vững được. Sống không có ý thức về vô

thường, sống không chánh niệm, không biết bồi đắp tình thương, thì có thể một ngày kia, người ta sẽ “anh đi đường anh, tôi đường tôi, tình nghĩa đôi ta có thể thôi.”

Thành ra vô thường quán rất quan trọng. Thứ nhất, nó cho ta biết cái gì đang có trong giây phút hiện tại là quý giá và đẹp đẽ, ta phải trân trọng, bảo tồn cho ta và cho những người xung quanh ta. Thứ hai, khi thấy tình trạng hiện tại không được như ý thì ta cũng không chán nản. Sự vật vô thường, nếu ta biết cách chuyển hóa thì ngày mai tình trạng sẽ thay đổi. Trước ngày bức tường Bá Linh đổ, rất nhiều người cứ nghĩ rằng bức tường Bá Linh sẽ ở đó cả ngàn năm. Đến khi bức tường Bá Linh đổ họ mới thấy rằng bức tường Bá Linh cũng vô thường. Và sau bức tường Bá Linh còn nhiều thứ cũng sẽ đổ theo, vì niềm tin vào một chủ thuyết cũng đã sụp đổ. Trong đời sống hàng ngày của mỗi người tình trạng cũng vậy. Ta có niềm tin vào một người, hay ta được một người tin, nhưng nếu ta không thực tập quán chiếu vô thường, không thực tập sống chánh niệm, thì niềm tin đó có thể tan rã. Phải nhìn vào sự sống trong từng giây từng phút và dùng ánh sáng chánh niệm chiếu rọi để thấy được tính vô thường, để thấy mình đang tiến hay lùi trong sự xây dựng hạnh phúc và an lạc. Nếu vững chãi và an lạc đang giảm sút thì ta phải tìm biết những nguyên do để kịp thời cứu chữa và thay đổi.

---o0o---

Vô Thường Là Vô Ngã

Hiểu vô thường trong tinh thần tương tức và tương nhập thì ta mới hiểu đúng giáo lý đạo Phật. Vô thường cũng chỉ là vô ngã đứng về phương diện thời gian mà nói, nhưng hai tính đó đích thực là một. Ngã tức là tính đồng nhất. Vô thường là tính thay đổi. Khi một cái gì thay đổi, nó không còn tính cách đồng nhất của nó, do đó nó vô ngã. Phải hiểu vô thường là vô ngã thì ta mới thực sự hiểu vô thường được. Nếu nói vô thường là bước thứ nhất, sau khi học bước đó rồi thì mới đi bước thứ hai, mới hiểu vô ngã, nói vậy là chưa hiểu đạo Phật. Theo đạo Phật, một giáo pháp trùm chứa tất cả các giáo pháp khác. Nhất pháp nhập nhất thiết pháp, nhất thiết pháp nhập nhất pháp, one dharma enters all dharmas, all dharmas enter one dharma, đó là lời Kinh Hoa Nghiêm. Nhiều giòng tư tưởng khác cũng nói tới vô thường. Nhưng giáo lý vô thường trong đạo Phật thật đặc biệt vì ở các truyền thống khác ít ai nói tới tính vô ngã.

Vô thường là một chiếc chìa khóa Bụt trao cho chúng ta để mở cửa thực tại. Bụt dạy chúng ta phải sử dụng cái chìa khóa đó để đi vào thực tại. Nếu chỉ đàm luận, khảo cứu về vô thường mà không thực tập vô thường quán trong đời sống hàng ngày thì chúng ta không sử dụng chiếc chìa khóa như Bụt ước muốn. Thay vì dùng chiếc chìa khóa để mở cửa thực tại thì chúng ta đem cái chìa khóa đó đặt trên bàn thờ và si sụp lạy. Dù ta có lạy mỗi ngày một trăm lễ tám lạy, thì cái chìa khóa đó cũng không có ích lợi gì cả. Cho nên vô thường ở đây không phải là một lý thuyết, một triết học, mà là một phép sống, gọi là vô thường quán (contemplation on impermanence). Mà quán vô thường thì quán vào những lúc nào? Chúng ta quán trong khi ăn cơm, trong khi rửa chén, trong khi giặt áo, trong khi tiếp xử với bạn bè với anh chị em, với bản thân và vạn vật quanh ta.

Bàn tay cầm chiếc chìa khóa vô thường là chánh niệm. Dùng hơi thở chánh niệm ta tiếp xúc với mọi sự vật, quán chiếu và thấy được tính vô thường của mọi sự vật. Quán chiếu như vậy không phải là để than thở rằng vạn vật là vô thường, không có gì đáng lưu tâm, thôi đừng làm gì nữa cho khỏe. Đó là một thái độ sai lầm rất lớn về vô thường. Vô thường là một cơ hội cho sự sống và cho sự chuyển hóa. Nhờ vô thường mà chúng ta có thể thực hiện được mọi tự do. Chúng ta có thể làm cho khổ trở thành vui, chúng ta có thể thay đổi tình trạng xã hội. Đạo để được thiết lập trên căn bản vô thường. Đạo để là để chuyển hóa sự vật, nếu sự vật không vô thường thì đạo để dùng để làm gì? Cho nên vô thường không phải là những nốt nhạc sầu thảm, tiêu cực. Nếu anh, nếu chị nghĩ tới vô thường như những điệu nhạc sầu thảm, thì anh và chị hoàn toàn không hiểu giáo lý vô thường. Rất ít người học Phật chịu thấy điều đó. Trong khi ấy giáo lý rất minh bạch. Chúng ta mới học quán chiếu mà đã thấy được rằng vô thường đích là vô ngã. Không vật gì có tính đồng nhất; cái này liên hệ tới cái kia. Từ lúc ta bước vào thiền đường này gần một tiếng đồng hồ đã đi qua, và ta đã thay đổi! Đứng về phương diện cơ thể và đứng về phương diện tâm thức, ta đã thay đổi. Không khí và máu huyết trong ta, các tế bào trong ta đã thay đổi. Ta không giữ được tính đồng nhất của ta trong hai mươi phút liên tiếp. Cho nên ta vô ngã, và ta biết rằng ta được tạo thành bằng những yếu tố không phải là ta. Hãy nhìn cây ti-dơn ngoài kia, ta cũng được cấu tạo thành bằng chất liệu của cây đó. Nếu không có cây ti-dơn ở đó thì ta đã khác. Cây ấy đã tặng cho ta rất nhiều niềm vui. Cây đó đã nuôi dưỡng ta trong mười mấy năm nay. Nếu không có sư anh, sư chị, sư cô và sư chú thì ta sẽ khác, và như vậy sư anh, sư chị, các sư cô và sư chú đã

nuôi dưỡng ta, đã làm cho ta khác. Vì vậy ta biết ta được làm bằng bao nhiêu yếu tố không phải là ta (the self is made of non-self elements). Đó là vô ngã. Và ta phải thấy và biết rằng hạnh phúc, an lạc của ta tùy thuộc nơi những yếu tố không phải ta. Sự em hạnh phúc được là nhờ sự chị. Sự chị hạnh phúc được là nhờ sự em. Nếu một trong hai người không có hạnh phúc thì người kia cũng khó có hạnh phúc. Vì vậy hạnh phúc không phải là vấn đề của mỗi cá nhân. Điều này là tuệ giác phát xuất từ vô thường quán hay vô ngã quán. Cho nên ta phải tu tập như thế nào để cho cha mình, mẹ mình và những người quanh mình đừng đau khổ, thì lúc đó ta mới có hạnh phúc.

Đi tìm hạnh phúc riêng tư là điều sai lầm phải tránh. “Tôi phải bỏ nhà đi, tôi phải bỏ cha, bỏ mẹ, để đi tìm tự do, để đi tìm bản ngã và hạnh phúc cá nhân của tôi, tôi chỉ còn cách đó.” Nói vậy không đúng. Vì tuy muốn bỏ đi nhưng không ai thật sự ra đi được một mình! Trong tâm tư ta sẽ mang theo hết các thứ đi theo mà ta không biết. Dầu có trốn đi biệt tích thì tất cả vẫn đeo theo bên ta. Tầng thức của ta chuyên chở theo tất cả, không bỏ sót lại một cái gì. Cho nên vô thường quán hay vô ngã quán giúp ta thấy được cách ta sống, cách ta hành xử như thế nào trong đời sống hàng ngày, để ta có thể thực sự xây dựng an lạc và hạnh phúc.

Vô thường và vô ngã là một. Thực tập quán vô thường thâm sâu thì tự nhiên ta thấy được lẽ vô ngã. Thực tập vô ngã cho sâu sắc thì tự nhiên ta thấy được lẽ vô thường. Đó là tính cách mâu nhiệm của nguyên lý tương tức tương nhập trong đạo Phật. Giáo lý Duyên sinh (interdependence, co-production) trong đạo Phật giải bày sự hình thành của các hiện tượng nương vào nhau mà có mặt. Cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không. Cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt. Cái này như thế này vì cái kia như thế kia. Duyên sinh cũng là vô ngã và vô thường, nhìn từ một góc cạnh khác. Hiểu vô thường là duyên sinh thì mới là hiểu vô thường đúng mức.

Quán sát một hiện tượng nào đó trong thời gian và không gian, chúng ta có thể tưởng rằng nó bắt đầu ở đây và chấm dứt ở kia. Nghĩ như vậy là sai. Vì mỗi hiện tượng trong không gian và thời gian luôn luôn xúc tiếp và trao đổi với bên ngoài, với môi trường quanh nó. Hiện tượng trao đổi này xảy ra trong từng giây từng phút. Đó gọi là duyên sinh. Vì vậy vô thường cũng chỉ là duyên sinh mà thôi. Tu học, mỗi ngày mở tấm lòng ta ra cho những điều kiện tốt đi vào nuôi dưỡng và chuyển hóa cho ta thành ra tốt

đẹp hơn, đó là thuận theo tính duyên sinh. Còn nếu ta khép cái vỏ sò của mình lại kín bưng, tức là ta đã không thấy tính duyên sinh của chính mình.

Thay vì nói vô thường, vô ngã, duyên sinh người ta có thể nói đến Không. Không trước hết là không có đồng nhất tính, nghĩa là vô ngã. Nếu Không có nghĩa là Vô ngã, thì Không cũng có nghĩa là duyên sinh.

---o0o---

Không, Giả Và Trung

Trong Đại Trí Độ Luận có một bài kệ rất hay mà thầy Trí Giả thuộc phái Thiên Thai đã sử dụng để lập nên pháp môn tam quán là Không, Giả, và Trung. Bài kệ như sau:

Nhân duyên sở sinh pháp Ngã thuyết tức thị không Diệc danh vi giả danh Diệc danh trung đạo nghĩa.

Dịch:

Các pháp do duyên sinh Tôi gọi chúng là không Cũng gọi là giả danh Cũng gọi là trung đạo

Chúng ta hãy tìm hiểu từng câu. Nhân duyên sở sinh pháp tức là những hiện tượng, do nhân và duyên sinh ra (all phenomena that are produced by conditions). Ngã thuyết tức thị không nghĩa là tôi tuyên bố rằng chúng đều là không. Duyên sinh nghĩa là không, đó là lời thầy Long Thọ. Nhưng cái không này không phải là ngược lại với cái có. Chữ không này chỉ có nghĩa là duyên sinh, là vô ngã và vô thường. Câu thứ ba: Diệc danh vi giả danh. Giả danh là có một cái tên, nhưng chỉ là cái tên giả. Một cái danh để gọi của một sự vật mà ta tưởng là không thay đổi là thường là ngã. Trong khi đó sự thực thay đổi từng giờ, từng phút. Cho nên ta nói cái tên ấy là giả danh, vì cái danh bất biến không gọi đúng được cái thực tại luôn thay đổi. Hơn nữa gọi tên một sự vật là giới hạn sự vật đó trong thời gian và không gian, cắt nó ra khỏi ngoại cảnh, che lấp mất những liên hệ giữa nó với những hiện tượng khác trong vũ trụ.

Khi chúng ta gọi tên một đóa hoa, tên gọi đó phân cách rõ ràng bông hoa và tất cả các thứ không phải là bông hoa. Bông hoa không thể nào là gốc cây được. Bông hoa không thể nào là cỒn gió hay là đám mây được. Nhưng sự thật thì đóa hoa cũng đồng thời là gốc cây, là đám mây, là mặt trời, là trái đất. Vì đóa hoa là vô ngã, vì đóa hoa là vô thường, vì nó là

duyên sinh vì hoa là không, cho nên khi ta dùng danh từ hoa để gọi nó là ta đã bắt đầu sự sai lầm. Vì vậy mỗi tên gọi là một giả danh. Mọi sự vật là một giả danh.

Những điều trên có thể được diễn tả bằng ý niệm trung đạo. Trung đạo tức là không phải có mà cũng không phải không. Ý niệm về không cốt để giúp ta thoát khỏi vọng tưởng là có những thực thể riêng biệt, nhưng chúng ta cũng dễ bị vướng ngay vào ý niệm không này. Đưa ra ý niệm về trung đạo là để cho ta thoát ra khỏi cả ý niệm về không lẫn về có. Trung đạo nghĩa là không có cũng không không. Ở một thiền viện kia có treo bốn chữ hữu vô nhị vong, tức là cả hữu cả vô đều biến mất. Siêu việt có và không thì mới đạt tới trung đạo.

Đạo Bụt có khi nói thế giới hiện tượng là vô thường, có khi nói là vô ngã, có khi gọi là duyên sinh, có khi gọi là không. Và trung đạo xét cho cùng cũng chỉ là không, là duyên sinh, là vô ngã, là vô thường. Hiểu vô thường là trung đạo tức là hiểu vô thường khá sâu sắc. Và chúng ta lại còn nhận thức về tương tức. Tương tức nghĩa là cái này và cái kia là một. Bông hoa là mặt trời, bông hoa hiện hữu cùng với mặt trời. Tương tức như vậy cũng chỉ là duyên sinh thôi. Vậy tương tức cũng là trung đạo, là vô ngã, là không và là vô thường.

Vô thường, hay vô ngã, hay duyên sinh, hay là không, hay là tương tức, tất cả đều là những chìa khóa để mở cửa thực tại. Mở cửa thực tại trong mỗi giây mỗi phút bằng sự quán chiếu. Nếu không có niệm và không có định thì cả chùm chìa khóa sẽ cũng không được sử dụng. Trong vô minh, trong ảo tưởng thường và ngã, chúng ta khổ đau. Bụt đưa chìa khóa vô thường và vô ngã cho chúng ta quán chiếu để chúng ta phá tan địa ngục đau khổ.

---o0o---

Niết Bàn Và Vô Tác

Khi dùng chìa khóa vô thường và vô ngã để mở cửa thực tại thì chúng ta có cơ hội tiếp xúc được với bản thân thực tại, gọi là niết bàn. Niết bàn có mặt ngay bây giờ mà không phải là một đối tượng có thể tìm kiếm ở tương lai. Cây đèn này, chiếc bình này, hay bông hoa này đều có tính niết bàn. Nó có tính vô thường, tính vô ngã và tính niết bàn cùng một lúc. Giống như là một đợt sóng trên đại dương. Đợt sóng trên đại dương thuộc

về thế giới hiện tượng. Trong thế giới của sóng có cao, có thấp, có lên, có xuống, có bắt đầu, có chung cuộc, có đợt sóng này và đợt sóng kia, có ngã và phi ngã. Nhưng nhìn vào nước ta có thể nhận ra được một tính khác của sóng : nước vốn không cao, không thấp, không sinh, không diệt, không có đợt này đợt kia. Mà sóng không cần biến đi rồi thì mới thành nước. Sóng là nước ngay tự bây giờ và ở đây. Vì vậy chúng ta thấy niết bàn ở ngay trong hiện tại. Chúng ta đang an trú ở trong niết bàn. Kinh Pháp Hoa nói : các pháp từ xưa nay vẫn an trú trong niết bàn (chư pháp tùng bản lai, thường tự tịch diệt tướng)

Bụt đã giao cho chúng ta chiếc chìa khóa quán chiếu vô thường và vô ngã. Càng tiếp xúc với thực tại vô thường và vô ngã thì ta càng tiếp xúc sâu sắc với niết bàn, đạt tới niềm an lạc không sợ hãi, gọi là vô úy. Nếu chúng ta đang lo sợ về cái chết, đó là vì ta đang còn vọng tưởng dựa trên ý niệm về thường và ngã. Chúng ta khổ vì vô minh, nghĩ thực tại là thường, là ngã. Dùng chánh niệm và chánh định sống trong ý thức về vô thường và vô ngã, ta đạt tới niết bàn, đi tới tình trạng vô úy và an lạc. Chúng ta không cần phải chạy đi tìm hạnh phúc và an lạc ở đâu nữa, đó là giáo lý niết bàn (You are already where you want to go.)

Trong đạo Bụt có giáo lý vô tác (nothing to be done), có khi gọi là vô nguyện. Vô nguyện tức là không còn muốn gì nữa hết không có dự án nào cần được thực hiện nữa hết, vì tất cả đã được hoàn thành sẵn rồi. Trong bài thơ “Bướm bay vườn cải hoa vàng”, tôi có viết một câu mà chính lúc viết tôi cũng không có ý thức rõ rệt:

Công trình xây dựng ngàn đời

Nhưng công trình em ơi, đã được ngàn đời hoàn tất.

Sự tu học thấm vào con người ta, cho đến khi ta viết ra một câu thơ thì ta viết tự nhiên như vậy thôi, không có chủ định thuyết pháp, cũng không có chủ đích nói về thế giới hiện tượng và thế giới bản thể.

Vườn cải hoa vàng Chính mắt tôi vừa thấy sáng qua Tôi không ngủ mơ đâu Ngày hôm nay đẹp lắm, thật mà Em không về chơi trò bắt tìm nơi quá khứ Chúng mình còn đây Hôm nay và ngày mai nữa Đến đây, khi khát chúng ta cùng uống ở một giếng nước thơm, trong Ai nói cho em nghe rằng Thượng đế đã bằng lòng cho con người khổ đau đứng dậy hợp tác cùng người Chúng ta đã từng nắm tay nhau từ muôn vạn kiếp Khổ đau vì không tự biết là lá là hoa Em hát ca đi, bông cúc cười theo em bên hàng

đầu ầung bắt chúng tôi nhúng hai tay vào vôi cát Những ngôi sao trời không bao giờ xây ngục thất cho chính mình!

Những điều bài thơ nói ra, nếu đọc lại với nhận thức về tam pháp ấn ta sẽ thấy hàm chứa ý tưởng “vạn pháp an trú trong niết bàn”. Ta không cần đi tìm, không cần phải thực hiện gì cả. Khi trở về tiếp xúc được với bản thể và với tự tánh của chính ta thì tự nhiên ta đạt tới an lạc.

Có môn học gọi là Eschastology, có thể dịch là Mạt Thế Luận, nghiên cứu về chung cuộc của vũ trụ, của con người (the final destination of man and of the cosmos). Trong những truyền thống tôn giáo khác như CÒ ĐỐC giáo, môn này rất được quan tâm. Người ta giả định thời gian như một đường thẳng. Thời gian và không gian làm khung cho tất cả mọi thứ, như vậy thì mỗi vật và mỗi người đều có một chung cuộc. Nhưng đứng trên quan điểm Tam Pháp Ấn, chúng ta thấy rằng ý niệm về thời gian và không gian chỉ là những sản phẩm của trí óc, của vọng tưởng. Niết bàn mà chúng ta theo đuổi, nó có ngay trong hiện tại, bây giờ và ở đây. Thành ra danh từ “nhập niết bàn” cũng dễ gây hiểu lầm. Chúng ta ai cũng đang ở trong niết bàn mà không biết, đi tìm ở đâu, nhập vào đâu nữa? Vô tác, hay vô nguyện nghĩa là không có đối tượng để chạy đuổi theo. Vô tác là Apranihita, nghĩa là không đặt phía trước mình một đối tượng để chạy theo. Tiếng Pháp là Non-poursuite, tiếng Anh là Wishlessness.

Trong đạo Bụt lại có ý niệm vô đắc (non-obtainment: nothing to be obtained). Có thể nói một cách đơn giản là ta đã là cái gì mà ta muốn trở thành rồi (you are already what you want to become). Đó là tinh thần vô tác, vô nguyện, vô đắc, và đó là giáo lý niết bàn. Là một cđau bé ba tuổi đã là tuyệt mroy rồi, anh không cần phải chờ thành một cđau sinh viên 22 tuổi. Là một chú sa di, đã là màu nhiệm lắm rồi, sư chú không cần phải trở nên một vị thượng tọa thì mới an vui. Nghe thầy Minh Đức hỏi các sư cô ở chùa Đức Viên : “Sau khi làm đại đức, thì sẽ lên chức gì nữa?” Các sư cô nói: “Lên thượng tọa” Thầy lại hỏi: “Sau thượng tọa, thì lên làm gì?” Các sư cô nói: “Lên hòa thượng.” Rồi thầy hỏi: “Sau hòa thượng thì lên cấp gì nữa?” Các sư cô trả lời không được. Thầy đã trả lời : “Lên ngồi trên bàn thờ!”

Làm sa di đã màu nhiệm lắm rồi, đâu cần phải chờ đợi khi lên làm tỳ kheo? Làm tỳ kheo màu nhiệm lắm rồi, không cần chờ lên giáo thọ. Mà giáo thọ cũng màu nhiệm lắm rồi, không cần phải chờ làm đại giáo thọ hay hòa thượng. Khi trở về được và an trú trong bản tính niết bàn của mình thì

hạnh phúc tràn đầy, ta không cần phải tìm kiếm gì nữa, đó là giáo lý vô tác, hay vô đắc.

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương (Kinh Bốn Mười Hai Đoạn), một trong những Kinh sớm nhất đã lưu nhập ở Việt Nam, có câu: ngã pháp hành vô hành hạnh, tu vô tu tu, chứng vô chứng chứng. Nghĩa là: Pháp của tôi là thực hành cái vô hành, tu tập cái vô tu, chứng ngộ cái vô chứng.

Đó là tu tập theo tinh thần vô tác.

---o0o---

Tám Chữ Tháo Tung

Có thể nói rằng chánh kiến là cái thấy sâu sắc về vô thường, vô ngã và niết bàn. Đó là những chìa khóa để sử dụng trong đời sống hàng ngày. Sau khi đã nghe về ba pháp ấn rồi ta phải đi đứng, nói năng, ăn cơm, làm việc như thế nào để quán chiếu ba đặc tính đó của vạn vật. Sống và tu học hàng ngày như vậy thì đúng chánh pháp, còn nếu không thì ta sẽ phụ ơn Tam Bảo.

Chúng ta phải nhớ rằng vô thường và vô ngã, niết bàn là ba phép quán. Sống có niệm và có định trên ba pháp ấn này thì chúng ta sẽ chắc chắn có tuệ. Về chánh định, chúng ta nói đến tam tam muội, tức là không, vô tướng và vô tác. Không, vô tướng và vô tác, có khi được gọi là tam giải thoát môn (ba cánh cửa giải thoát). Chúng ta dùng hình ảnh chìa khóa vì hình ảnh này gợi ý mở cửa giải thoát. Sống tu học theo pháp môn này, ta an trú trong niệm về không, niệm về vô tướng, niệm về vô tác và cũng an trú trong định về không, định về vô tướng, và định về vô tác. Không, vô tướng và vô tác cũng là kết quả của sự quán chiếu về vô thường, vô ngã và niết bàn. Quán chiếu vô thường, vô ngã và niết bàn thì chúng ta cũng bắt đầu thấy và hiểu được không, vô tướng và vô tác. Thấy sâu vào bình diện hiện tượng là thấy được bình diện bản thể. Trong tướng chúng ta thấy tánh, trong tánh chúng ta thấy tướng.

Niết bàn (nirvana) nghĩa là sự tắt ngấm (extinction), sự vắng mặt (absence). Trước hết là sự tắt ngấm của các ý niệm, những ý niệm về thường về ngã. Rồi đến những ý niệm về sinh và diệt, về có, về không, về ta, về người, về một, về nhiều. Những ý niệm này đều căn cứ trên ý niệm về thường và về ngã mà được tạo tác và chúng cũng tạo tác ra bao nhiêu khổ đau. Vượt thoát vô minh về thường và về ngã thì ta sẽ không còn sợ sinh và sợ diệt

nữa. Cho nên niết bàn giúp chúng ta phá hết những ý niệm, bắt đầu phá từ ý niệm về thường và về ngã, nhờ tu tập quán chiếu hàng ngày.

Đạo Bụt nói tới tám ý niệm là sinh, diệt, thường, đoạn, tới, đi, nhiều, một. Tám phép quán chiếu để phá tan tám ý niệm đó gọi là bát bất. Đó là giáo lý trung đạo bát bất, tám cái chẳng phải của giáo lý trung đạo (the eight no of the middle way). Không sinh cũng không diệt, không thường cũng không đoạn, không tới cũng không đi, không một cũng không khác, đó là giáo lý bát bất. Có một người tới học với Trúc Lâm Đại Sĩ. Sau khi đã được Trúc Lâm Đại Sĩ giảng giải cho đủ rồi mà người ấy còn muốn hỏi thêm. Trúc Lâm mới đọc hai câu thơ:

Tám Chữ Tháo Tung trao bạn hết còn chi đâu nữa để trình bày?

Tám Chữ Tháo Tung là bát tự đã khai. Khi những khái niệm về thường, ngã, sinh, diệt đã bị phá tan thì niết bàn hiển lộ.

Niết bàn là sự tháo tung của tất cả những khái niệm đó, nhưng cũng là sự tháo gỡ của cả những khái niệm ngược lại. Chúng ta phải thấy rằng niết bàn không những là sự dập tắt của tất cả các ý niệm về thường, về ngã, mà còn là sự dập tắt của cả những ý niệm về vô thường và vô ngã nữa. Bụt cho chúng ta những giáo lý về tam pháp ấn nhưng nếu chúng ta tiếp nhận rồi ôm giữ chúng như những khái niệm cố định thì chúng ta đã làm sai lời Bụt dạy. Sử dụng vô thường như là một chiếc chìa khóa thì được, nhưng kẹt vào ý niệm vô thường thì cũng là sai lạc.

Vô thường cũng có hai mặt là thế gian và xuất thế gian. Ban đầu ta học hỏi về vô thường, nói về vô thường, thực tập về vô thường. Nhưng quán được vô thường rồi thì ta không nói về vô thường nữa, vì cái định vô thường của ta đã trở thành định vô thường của xuất thế gian (lokuttara). Khái niệm về thường ta cần vượt thoát, mà khái niệm về vô thường ta cũng cần phải vượt thoát. Khái niệm về ngã ta cần vượt thoát, mà khái niệm về vô ngã ta cũng cần phải vượt thoát. Khái niệm về duyên sinh cũng vậy, về không cũng vậy, về trung đạo cũng vậy, ta đều cần phải vượt thoát.

Kinh Bảo Tích có nói : Thà rằng bị kẹt vào ý niệm có còn hơn bị kẹt vào ý niệm không. Thuốc men nếu không được sử dụng một cách thông minh có thể gây tai hại. Bụt dạy trong Kinh Người Bất Rắn là phải học hỏi và hành trì giáo lý một cách thông minh. Chấp về thường và về ngã gây khổ đau; nhưng chấp vô thường, vô ngã cũng có thể gây khổ đau. Nếu ta không biết sử dụng vô thường và vô ngã như những chiếc chìa khóa để quán chiếu

thì các ý niệm vô thường và vô ngã có thể sẽ là trở ngại cho bước đường tu học. Cho nên niết bàn có nghĩa vượt thoát mọi khái niệm, cũng là vượt thoát những khổ đau và phiền não do các khái niệm ấy gây ra. Vì vậy ta gọi là niết bàn tịch diệt. Tịch diệt tức là sự vắng lặng. Vắng lặng gì? Sự vắng lặng của tất cả các cặp ý niệm: sinh- diệt, có - không, thường - vô thường, ngã - vô ngã.

Giả thử chúng ta đang ở trong một buổi họp. Chúng ta tranh luận với nhau bằng ngôn từ, bằng ý niệm, chúng ta mệt quá. Mở cửa bước ra ngoài, chúng ta thấy không khí mát mẻ, chim hót, thông reo, hoa nở. Có âm thanh, có hình ảnh, có đủ tất cả, nhưng ta rất an lạc, rất dễ chịu. Trong phòng họp có quá nhiều ý niệm lý luận, tranh chấp và sân si, nơi ấy ta không tìm thấy an lạc. Ngoài trời, chúng ta cũng nghe các âm thanh, cũng thấy những hình ảnh, cũng thấy những cảnh sinh hoạt, nhưng rất khác trong phòng họp. Ở ngoài có sự yên vắng, thanh thoi. Niết bàn là như vậy. Niết bàn không có nghĩa là vắng mặt sự sống, vắng mặt thực tại. Niết bàn là có sự sống, có thực tại, nhưng sự sống và thực tại vượt thoát những khái niệm, vượt thoát những khổ đau do các khái niệm gây ra. Niết bàn là ở đây, niết bàn là bây giờ, đó gọi là hiện pháp niết bàn (drstà-dharma nirvana).

(Trích: Trái Tim Của Bụt)

---o0o---

Hết