

Giảng Kinh Chuyển Hóa Bạo Động và Sợ Hãi

(Duy Lô Lặc Vương Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ 16, Đại Tạng Tân Tu 198
tương đương với Attadanda Sutta, Sutta-Nipàta 935-954

Phần 1:

(Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng vào ngày 7.2.2010 tại thiền đường Trắng Rằm, xóm Mới, Làng Mai, trong khóa An Cư Kết Đông 2009 – 2010)

Hôm nay chúng ta học Kinh Duy Lô Lặc Vương tức kinh thứ 16 của Nghĩa Túc Kinh. Kinh này được dịch từ tạng chữ Hán và chúng ta có thể tham khảo được bản dịch từ tiếng Pali.

Nghĩa Túc kinh là một kinh được dịch từ đầu thế kỷ thứ ba. Chữ nghĩa 義 có nghĩa là giáo nghĩa, giáo pháp hay sự thật. Nói một cách chính xác nhất, chữ nghĩa là giáo nghĩa 教義 tức nghĩa lý, có thể dịch là the meaning, the content, the teaching. Chữ túc 足 có nghĩa là cái chân, là cái vế, tức một cái gì mình có thể nương tựa lên. Chữ túc được dịch từ chữ pada, pada là một cú, một câu (sentence, verse). Giáo pháp được trình bày dưới hình thức những câu gọi là Pháp Cú (Dharmapada). Chữ pada nhiều khi cũng được dịch là túc tức là chân hay vế. Người có hai chân được gọi là lưỡng túc, Đức Thế Tôn có một tên rất hay: Lưỡng Túc Tôn tức một bậc được tôn quý nhất trong giới có hai chân. Túc là chân đi, là vai vế, là chỗ nương tựa. Túc cũng có nghĩa là câu, là bài thi kệ, bài thi cú. Nghĩa Túc là giáo nghĩa Bụt dạy trong hình thức những thi cú. Chúng ta cũng có thể dịch là Nghĩa Cú nhưng cư sĩ Chi Khiêm đã dùng chữ Nghĩa Túc. Chữ túc trong tiếng Hán cũng có nghĩa là đầy đủ, vì vậy Nghĩa Túc cũng có nghĩa là giáo nghĩa đầy đủ. Trong bản tiếng Anh tôi dịch là The Sutra of the Complete Teaching hay The Sutra on the Teaching presented in verses. Kinh Nghĩa Túc tiếng Phạn là Arthapada (artha là nghĩa lý, pada là câu) tức nghĩa lý của giáo pháp được trình bày trong từng câu kệ.

Đây là Kinh thứ 16 của Nghĩa Túc Kinh và cũng có chủ đề “Mâu Ni”: Một vị mâu ni thấy như thế nào và hành xử như thế nào khi đứng trước tình trạng bạo động và sợ hãi?

---o0o---

Bài kệ 1

Tùng vô ai trí khủng bố

從無哀致恐怖

Nhân thế thế tùng hiệt thính

人 世 世 從 黠 聽

Kim dục thuyết nghĩa khả thương

今 欲 說 義 可 傷

Ngã sở tùng xả úy bố

我 所 從 捨 畏 怖

Hãy lắng nghe và quán sát để thấy tại sao mà từ trạng thái an lành người ta đưa xã hội tới tình trạng đầy khủng bố bạo động như hiện nay? Các thế hệ vừa qua đã hành xử như thế nào để tình trạng trở thành như thế? Tôi muốn nói với các vị về chuyện đau thương này và kể cho quý vị nghe làm sao mà tôi đã buông bỏ được tâm trạng sợ hãi của tôi.

Đó là câu hỏi mà Đức Thế Tôn đã đặt ra cách đây 2600 năm và chúng ta ai cũng đặt câu hỏi đó.

Tùng vô ai trí khủng bố: Ai là sự đau thương, vô ai là không có sự đau thương. Từ chỗ không có sự đau thương người ta đi tới chỗ khủng bố. Trí là đi tới. Không biết người ta đã làm như thế nào mà để đi tới tình trạng như hiện nay?

Nhân thế thế tùng hiệt thính: Chúng ta hãy lắng nghe để tìm hiểu tại sao con người, từ đời này sang đời khác, đã đưa xã hội từ tình trạng an lành sang tình trạng đầy khủng bố và bạo động như hiện nay? Các thế hệ vừa qua đã hành xử như thế nào để tình trạng trở nên như thế? *Thế thế* là từ đời này sang đời khác. Bạo động và sợ hãi phải được nuôi dưỡng, phải có thực phẩm thì nó mới lớn lên được. Thế hệ này sang thế hệ khác cứ tiếp tục nuôi dưỡng sự sợ hãi và bạo động đó cho nên bây giờ nó đã trở nên quá lớn.

Kim dục thuyết nghĩa khả thương: Bây giờ đây tôi muốn nói với các vị về chuyện đau thương này, đó là lời của Đức Thế Tôn.

Ngã sở tùng xả úy bố: Tôi kể cho quý vị nghe, làm sao tôi đã buông bỏ được tâm trạng sợ hãi của tôi. Đức Thế Tôn cũng là người như chúng ta, cũng có tâm niệm sợ hãi, lo lắng. Nhưng Đức Thế Tôn đã thực tập và Ngài đã buông bỏ được sự sợ hãi của mình. Là học trò của Ngài, mình lắng nghe

xem thầy của mình đã làm như thế nào mà buông bỏ được sự sợ hãi, để mình cũng có thể làm được như Ngài.

---o0o---

Bài kệ 2

Triển chuyển khổ giai thế nhân

展轉苦皆世人

Như càn thủy đoạn lưu ngư

如乾水斷流魚

Tại khổ sinh dục hại ý

在苦生欲害意

Đại bỉ khủng si minh lạc

代彼恐癡冥樂

Người đời trải nghiệm từ cái khổ này sang các khổ khác như con cá sống trong một nơi mà ở đó nước càng ngày càng khô cạn. Trong hoàn cảnh khổ đau, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh và con người u mê cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khủng bố trừng phạt.

Triển chuyển khổ giai thế nhân: Người đời đều như vậy, họ đi từ cái khổ này sang cái khổ khác.

Như càn thủy đoạn lưu ngư: Ngư là cá, càn thủy là nước cạn, đoạn lưu là dòng nước bị cắt đứt. Dòng nước đưa vào đã bị cắt, mà nước còn lại thì càng ngày càng cạn. Đó là tình trạng khó sống của con người. Đây là một hình ảnh rất phổ thông. Trong “Bài kệ vô thường” có câu: Ngày này đã qua, đời sống ngăn lại. Hãy nhìn cho kỹ ta đã làm gì? Càng ngày sự sống càng ngăn lại như con cá cảm thấy nước của mình càng lúc càng ít đi.

Bây giờ mỗi khi đi máy bay, người nào cũng bị nghi là quân khủng bố, người nào cũng phải đi qua body scan. Sự sợ hãi tăng đến mức rất cao, hành khách nào đi máy bay cũng có thể là một quân khủng bố. Con người nghi ngờ tất cả mọi người: Đàn bà, đàn ông, người già, trẻ nhỏ, kể cả người mặc áo tu cũng bị nghi ngờ. Ai cũng có thể bị tình nghi là khủng bố. Mình đã làm ăn như thế nào mà tình trạng lại tới mức độ như vậy? Đó là tình trạng của một con cá không nhận được nước chảy vào mà nước còn lại thì càng ngày càng khô cạn. Đó là tình trạng thế giới của chúng ta ngày nay. Kinh này, tuy được nói ra cách đây 2600 năm nhưng vẫn còn rất mới.

Tại khổ sinh dục hại ý: Tại vì khổ nên trong tâm người ta sinh ra ý muốn trừng phạt, muốn giết hại. Khi mang khổ đau trong lòng, mình đem tâm oán hận người kia, người đã làm cho mình khổ, và mình muốn làm cái gì đó để trừng phạt người kia.

Hại là bạo động, dục là muốn, có khuynh hướng muốn trừng phạt, muốn giết, muốn đánh cho vỡ nát, tiêu đi. Dục hại ý là ý muốn tàn hại, trừng phạt. Tại vì khổ mà không biết cách xử lý cái khổ của mình nên mình sinh ra tâm ý muốn trừng phạt, ý muốn đó rất lớn, mình muốn trừng phạt người kia dù mình phải chết cũng cam. Mình mang trái bom nhảy vào đám đông để giết chết cả một xe bus hay một quán cà phê. Mình đem chất nổ lên máy bay làm nổ tung cả máy bay và mình cùng chết theo, tại vì trong lòng mình có ý muốn trừng phạt. Ý muốn trừng phạt phát sinh ra do cái khổ của mình. Mình có nỗi khổ niềm đau không xử lý được, nỗi khổ niềm đau làm cho mình nảy sinh ra tâm thù hận, muốn trừng phạt.

Đại bi khủng si minh lạc: Tìm sự bớt khổ, tìm niềm vui ở chỗ trừng phạt, khủng bố người khác. Si là tối tăm, mờ ám. Minh cũng là tối tăm, mờ ám. Mình đi tìm sự bớt khổ, sự trả thù bằng cách gây khổ đau cho người khác. Đó là bóng tối, là vô minh nằm trong tâm mình.

Triển chuyển là trải nghiệm, là đi qua, đi qua cái khổ này tới các khổ khác, từ khổ A tới khổ B rồi tới khổ C. Người đời trải nghiệm từ cái khổ này sang các khổ khác như con cá sống trong một nơi mà ở đó nước càng ngày càng khô cạn.

Trong hoàn cảnh khổ đau, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh (tại khổ sinh dục hại ý) và con người u mê (si minh) cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khủng bố trừng phạt. Khi khổ, mình nghĩ rằng phải làm cho người kia khổ, phải giết chết người kia đi thì mình mới bớt khổ. Đó là cách suy nghĩ và hành động của con người.

---o0o---

Bài kệ 3

Nhất thiết thế tất nhiên thiêu

Tất thập phương loạn vô an

一切世悉然燒

悉十方亂無安

Tự cống cao bất xả ái

自貢高不捨愛

Bất kiến cố trì si ý

不見故持癡意

Cả thế giới đều đang bốc cháy vì bạo lực, mười phương loạn lạc cả mười phương, không có nơi nào thật sự còn an ổn. Ai cũng cho mình là hơn người, ít ai biết buông bỏ cái đam mê của mình. Vì không thấy được sự thật ấy cho nên con người cứ áp ủ mãi cái tri giác sai lầm của mình.

Nhất thiết thế tất nhiên thiêu: Thiêu là đốt cháy. Cả thế giới đều đang bốc cháy vì bạo lực.

Tất thập phương loạn vô an: Cả mười phương đều loạn lạc, không có nơi nào còn an ổn.

Tự cống cao bất xả ái: Ái là đam mê. Người nào cũng có cái đam mê của người đó, mình không bỏ được sự thèm khát của mình. Nếu dịch chữ cống cao là “cho mình là hơn người” thì chưa đủ mạnh. Cống cao có nghĩa là tự ái bị tổn thương và không buông bỏ được đam mê của mình.

Bất kiến cố trì si ý: Bất kiến là không thấy được sự thật, mỗi người đều có cống cao, tự hào, tự ái và cái mê say, ham muốn của mình. Trì là duy trì, không thấy được hai sự thật, thứ nhất là tự ái của mình bị tổn thương, thứ hai là mình có đam mê. Vì không thấy được sự thật cho nên mình cứ duy trì tâm ý đam mê tức những tri giác sai lầm của mình. Chính nó đã tạo ra mũi dao nhọn trong lòng mình.

Mình có một tôn giáo, một đức tin để theo nhưng người kia không chấp nhận niềm tin và tôn giáo của mình. Người ta nói xấu giáo chủ của mình, họ vẽ hình giáo chủ của mình để trêu chọc. Mình có nếp sống của mình, họ cho nếp sống đó là không văn minh. Mình có nền văn hóa của mình, họ cho nền văn hóa đó là lạc hậu. Họ kỳ thị mình, họ cho rằng chỉ có họ mới có dân chủ, có văn minh còn mình thì lạc hậu. Điều đó làm mình bị thương tổn rất nhiều. Anh không chấp nhận tôi, không chấp nhận tôn giáo của tôi, không chấp nhận cách sống của tôi, không chấp nhận văn minh của tôi, tại sao tôi phải chấp nhận văn minh của anh? Tại sao tôi phải chấp nhận tôn giáo của anh? Tôi có sự tự hào của tôi. Đó gọi là cống cao (pride). Khi sự tự hào của mình bị xâm phạm, mình có sự thù hận. Sự thù hận cộng với tham vọng tạo thành một sự phá hoại rất tàn khốc. Mình tạo ra sự loạn lạc trong thân và trong hoàn cảnh của mình. Mình không thấy được sự thật đó (bất kiến) nên cứ duy trì tâm ý đen tối của mình (si ý). Mình phải thấy được, mình khổ và người

kia cũng khổ với mình vì hai cái: Cái đam mê (cái tham lam) và cái tự hào của mình.

---o0o---

Bài kệ 4

Mạc tác phược cầu mình khổ

莫作縛求冥苦

Ngã tất quán ý bất lạc

我悉觀意不樂

Bỉ trí khổ thông kiến thứ

彼致苦痛見刺

Dĩ chí kiến nan khả nhẫn

以止見難可忍

Tự trói buộc mình bằng những tri giác sai lầm ấy chỉ đem lại thêm cho mình nhiều tối tăm và thống khổ. Tôi đã nhìn sâu vào trong tâm ý của những người không có hạnh phúc và tôi đã thấy một mũi dao nhọn được che dấu dưới những niềm thống khổ của họ. Vì chính họ không thấy mũi dao nhọn ấy trong tâm cho nên họ khó có khả năng chịu đựng được niềm đau.

Những người mà mình cho là quân khủng bố, họ có niềm đau nỗi khổ của họ, nó như một mũi dao nhọn nằm trong tâm họ. Họ khổ và họ làm khổ cuộc đời vì mũi dao nhọn đó. Vì vậy phải làm thế nào để lấy mũi dao nhọn đó ra khỏi trái tim của mình, đó là lời Đức Thế Tôn dạy. Ai là người có khả năng lấy mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của mình? Ai là người có thể giúp người kia lấy mũi dao nhọn trong tim của họ ra? Người đó là ai? Khi người ta chê mình, không chấp nhận mình, không chấp nhận tôn giáo của mình, không chấp nhận nền văn minh của mình, nếp sống của mình thì mình tự ái. Họ không chấp nhận mình thì tại sao mình phải chấp nhận họ? Con người chúng ta rất dại dột; chúng ta hay nói, hay làm những việc có thể đưa mũi dao nhọn vào trong tim của người kia. Những lời mình nói, những việc mình làm đã tạo ra một mũi dao nhọn trong tâm người kia. Người kia khổ và muốn trừng phạt mình cho bớt khổ. Đó là vấn đề hoàn toàn do tri giác sai lầm mà ra.

Trong Kinh, mình phải học cho được phương pháp làm sao lấy mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của mình. Mũi dao nhọn có đó và làm mình nhức nhối ngày đêm. Nó được ủ lên bởi nhiều lớp khổ đau. Mình tưởng nó không có, nhưng thật ra nó có đó. Chính mình không thấy mũi dao nhọn trong tâm mình nên mình khổ và mình làm những người khác khổ. Câu hỏi ở đây rất thiết thực: Làm thế nào để nhận diện mũi dao trong tự thân và lấy nó ra cho

mình bớt khổ. Sau đó mình mới giúp được người kia lấy mũi dao nhọn nơi họ ra. Đó là nội dung của kinh.

---o0o---

Bài kệ 5

Tùng thứ thống kiến bất di	從刺痛堅不遺
Hoài thứ tẩu tất biến thế	懷刺走悉遍世
Tôn thích kiến bạt thống thứ	尊適見拔痛刺
Khô bất niệm bất phục tẩu	苦不念不復走

Niềm đau gây ra do mũi dao nhọn ấy kéo dài, không thay đổi, và cứ tiếp tục ôm lấy mũi dao nhọn ấy mà đi cho nên họ làm cho niềm đau trong họ tràn ngập thế giới. Chỉ khi nào có cơ hội nhận diện được nó và lấy nó ra khỏi trái tim thì khổ đau mới không còn và mình mới có cơ hội dừng lại.

Thế giới tràn ngập bạo động, đau thương tại vì có những người mang mũi dao nhọn trong lòng đang đi khắp thế giới. Bạo động và sợ hãi có một nguyên nhân rất sâu xa, đó là mũi dao nhọn trong tâm mình. Mình bị sự chỉ trích, sự chê trách, sự khinh bỉ, đàn áp của người khác. Mình nghĩ người kia muốn tiêu diệt mình thì tại sao mình không tiêu diệt họ trước để họ khỏi tiêu diệt mình? Vì vậy mình đi vào con đường khủng bố và trừng phạt trước.

Duy Lâu Lặc Vương là một ông vua hung bạo, tên ông là Virudhaka, có khi được dịch là vua Tỳ Lâu Ly. Ông là con trai của vua Ba Tư Nặc, một người rất thân thiết với Đức Thế Tôn. Vì trong quá khứ có người hành xử vụng về với ông nên ông vua mang một mũi tên độc trong trái tim và khi lớn lên ông đã tàn phá thế giới. Ông đã sát hại vô số người trong đó có bộ tộc Thích Ca.

Sau khi vua Tịnh Phạn, thân phụ của Đức Thích Ca qua đời thì Mahanam lên ngôi vua tại vì Siddharta đã đi tu. Mahanam có một cô nữ tỳ rất xinh đẹp nhưng không thuộc dòng quyền quý. Khi vua Ba Tư Nặc tới thăm, thấy cô nữ tỳ xinh đẹp muốn đưa về làm hoàng hậu. Nước Ca Tỳ La là một nước nhỏ trong khi nước Xá Vệ là một nước rất lớn. Khi vua Ba Tư Nặc rước cô nữ tỳ về, hoàng hậu Thắng Man rất sợ hãi, thấy đây có thể là một điềm không lành

cho đất nước Xá Vệ, nhưng một khi vua đã thích rồi làm sao ngăn được. Vua Ba Tư Nặc rất yêu quý cô nữ tỳ xinh đẹp nhưng không thuộc dòng Bà La Môn hay dòng Sát Đế Lợi này. Khi Virudhaka được sinh ra, hoàng hậu nói: “Đứa nhỏ này có thể làm cho đất nước tan vỡ sau này.”

Hồi tám tuổi thái tử Duy Lô Lặc được gửi về thành Ca Tỳ La Vệ để học bắn cung vì người ở Ca Tỳ La Vệ bắn cung rất giỏi. Hồi đó gia đình họ Thích vừa mới xây được một thiền đường rất đẹp. Họ quyết định với nhau không cho người thường đi vào thiền đường. Chỉ khi nào Đức Thế Tôn tới mới mở cửa để Đức Thế Tôn vào trước, rồi đến các thầy, các sư cô, rồi mới tới người khác đi theo sau. Thiền đường đó dùng để tôn quý Đức Thế Tôn. Nhưng khi thái tử Tỳ Lô Ly tới để học bắn cung, cậu ta tự động đưa bạn bè vào trong thiền đường chơi giỡn, ngồi lên pháp tòa của Bụt. Khi khám phá ra việc đó dân chúng rất giận giữ. Đối với họ đây là một giảng đường rất linh thiêng, chỉ để dành cho Bụt, các thầy, các sư cô và gia đình vương tử. Vậy mà một người tầm thường như vậy lại dám đi vào. Có người giận quá nói: “Mày là gì mà dám vào đây? Mày chỉ là con của một nô tỳ của chúng tôi thôi!”. Chỉ mới có tám tuổi đầu mà cậu nói đó đã tạo ra một niềm hận thù trong lòng Virudhaka, cho đến khi lớn lên cũng không thể nào lấy ra được.

Sau khi thái tử trẻ trở về nước, những người trong bộ tộc Thích Ca nói: “Bây giờ mình phải làm lễ tẩy tịnh vì con của một người nô tỳ đã tới đây làm ô uế giảng đường.” Họ vào thiền đường, xúc bảy tấc đất đổ ra ngoài, họ nghĩ đất này đã bị thằng nhóc con của một nô tỳ làm cho ô uế. Rồi họ lấy đất mới ở ngoài cho vào lại và dùng nước tiểu của bò để tẩy tịnh. Khi thái tử Tỳ Lô Ly nghe được như vậy vô cùng căm giận và quyết tâm trả thù, đó là một mũi tên nhọn trong tim.

Những lời nói thiếu chánh niệm của chúng ta có thể tạo ra những nỗi khổ đau sau này. Cậu bé tám tuổi trở về với một vết thương rất nặng trong trái tim. Cậu nghĩ, khi lớn lên mình sẽ đem quân qua đánh cho gia đình họ Thích tan tác. Sau này, khi lên ngôi vua, Tỳ Lô Ly có một điều kiện rất thuận lợi là có một quan đại thần rất thích việc chinh phục. Ngay trong khi Bụt còn tại thế, vua Tỳ Lô Ly đã đem quân đội có voi ngựa sang đánh phá và giết không biết bao nhiêu người trong gia đình họ Thích. Đức Thế Tôn đã có can thiệp một lần để vua bỏ ý định chinh phục. Hôm đó Ngài biết quân đội vua Tỳ Lô Ly đang đi tới thành Ca Tỳ La Vệ, Ngài ra ngồi dưới một gốc cây khô trên đường đi của quân đội. Vua Tỳ Lô Ly hỏi:

- Tại sao Ngài không ngồi dưới một bóng cây râm mát mà lại đi ngồi dưới một gốc cây khô?

Đức Thế Tôn nói:

- Cây này ngày xưa cũng rất đẹp, rất mát. Tôi đã từng ngồi dưới cây này, tên nó và vẻ đẹp của nó còn sống mãi trong lòng tôi. Bây giờ dù nó không còn lá tôi vẫn muốn ngồi dưới gốc cây này để chứng tỏ tôi có ân tình với những gì tôi đã được hưởng thụ.

Đó là cách nói của Đức Thế Tôn để vua bỏ ý định chinh phục và vua đã rút quân về. Nhưng lần sau, do lời xúi xiểm của các đại thần, vua đã đem binh trở lại tàn sát không biết bao nhiêu người.

Trong những người khủng bố có nhiều người rất trẻ, có người thuộc gia đình đại gia. Những người làm nổ máy bay không phải là những người quá nghèo, họ có thể là những người đậu bằng cao học, những người tốt nghiệp đại học. Không phải họ đi làm quân khủng bố để kiếm tiền. Họ có mũi dao nhọn trong tâm, họ sẵn sàng chết để trừng phạt. Những người trai trẻ đó có mặt khắp nơi. Chúng ta đã nói, đã làm như thế nào, chúng ta đã gài một mũi dao nhọn vào tâm của họ. Chúng ta không hẳn là những nhà chính trị, chúng ta có thể là họa sĩ, là thi sĩ, là nhà văn. Chúng ta nói năng và hành động không cẩn thận như những người trong bộ tộc Thích Ca; câu nói của chúng ta biến thành mũi dao nhọn trong lòng người kia. Chính chúng ta là những người đã góp phần tạo nên những người khủng bố. Tự ái của những người đó bị tổn thương rất nặng và họ muốn trừng phạt. Tự ái cũng như ý muốn trừng phạt phát sinh từ tri giác sai lầm. Nhiều khi chúng ta không có tâm tàn hại, không có ý muốn chèn họ, nhưng chúng ta đã vụng về làm cho họ nghĩ mình muốn tiêu diệt họ.

Trong đạo Phật chúng ta được học Tứ vô lượng tâm, từ-bi-hỷ-xả, xả có nghĩa là không loại trừ (inclusiveness). Bạn là người bạn của tôi, tôi không muốn loại trừ bạn dù bạn theo bên này hay bên kia. Nhưng trên thế giới có những người nghĩ, cần phải loại trừ những người kia tại vì nếu người kia còn đó thì thế giới chưa có an ninh. Tôi nhớ hồi thủ tướng Iraq bị giết, tổng thống Hoa Kỳ có nói: “Không có ông thì thế giới sẽ an lành hơn!” Điều đó chứng tỏ có những người mà mình muốn loại trừ ra, mình nghĩ loại trừ được họ mình sẽ có sự an toàn. Và khi một người có cảm tưởng người ta muốn loại trừ mình, thì người đó mang một mũi dao nhọn trong lòng. Anh muốn loại trừ tôi? Tôi

cũng muốn loại trừ anh! Có thể trước khi anh loại trừ tôi thì tôi đã loại trừ anh rồi.

Trong từ-bi-hỷ-xả, chữ xả có nghĩa là không loại trừ, người nào cũng là anh em của mình. Theo nguyên tắc, trong bất cứ truyền thống tôn giáo nào, truyền thống Cơ Đốc giáo, truyền thống Hồi giáo hay truyền thống Phật giáo, người ta cũng được học: Người kia cũng do Thượng Đế sáng tạo, người kia cũng là anh em của mình. Dù người kia da đen, da trắng, da vàng hay da đỏ; dù người kia theo đạo này hay đạo nọ thì người kia vẫn là người anh em của mình. Trong Cơ đốc giáo dạy như vậy mà trong Hồi giáo cũng dạy như vậy. Tại sao mình lại muốn loại trừ người ta? Câu đầu tiên mình phải nói với người kia là: “Anh là người anh em của tôi, tôi không có ý muốn loại trừ anh!” Đó là câu cần phải nói liên lập tức. Mình là một nhà chính trị, một nhà văn hóa, một nhà kỹ thuật, mình phải học câu nói đó: “Anh là người anh em của tôi. Tôi không hề có ý muốn loại trừ anh. Tôi muốn tìm ra phương thức để anh em mình có thể sống chung trên trái đất này.” Mình phải nói câu đó, đó là xả, là một trong bốn yếu tố thương yêu trong đạo Bụt. Nếu là một nhà chính trị mà mình nói: “Có những người mình cần phải loại trừ đi thì thế giới mới yên” là không được. Mình thuộc về một truyền thống tôn giáo lớn mà lại đi nói như vậy là không đúng.

Hình ảnh một mũi dao nhọn trong trái tim là một hình ảnh rất rõ ràng. Chúng ta làm ăn như thế nào mà tạo ra những con dao, những mũi nhọn trong lòng người khác? Chúng ta muốn loại trừ họ. Bây giờ nhìn phương này mình thấy có người ôm mũi dao nhọn mà đi, nhìn phương kia mình cũng thấy có người ôm mũi dao nhọn mà đi, họ đi khắp thế giới. Mỗi ngày chúng ta càng tạo thêm những người như vậy. Cuộc chiến tranh tiêu diệt quân khủng bố, chẳng những đã không tiêu diệt được mà càng ngày càng làm cho quân khủng bố càng đông.

Vì cứ tiếp tục ôm lấy mũi dao nhọn ấy mà đi cho nên họ đã làm cho niềm đau của họ tràn ngập thế giới. Đó là tình trạng của mình. Ngày xưa Đức Thế Tôn đã dạy Kinh này trên kinh nghiệm đau thương của Ngài. Ngài đã từng thấy bạo động, Ngài đã từng thấy vua A Xà Thế đem quân đi đánh vua Ba Tư Nặc, Ngài đã từng thấy vua A Xà Thế tìm cách giết cha để lên ngôi vua. Ngài đã từng thấy chiến tranh, thấy mũi dao nhọn trong tâm của người đương thời. Ngài đã nói ra sự thật: “Hễ còn mũi dao nhọn thì chúng ta còn đau khổ và chúng ta còn tiếp tục làm người khác đau khổ.” Tu học trước hết là làm thế nào để lấy mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của mình, mũi dao nhọn tạo ra do những gì mình nghe, mình thấy, mình nghĩ, do tri giác sai lầm của

mình.

Bây giờ chúng ta đọc lại năm bài kệ đã học:

1- Hãy lắng nghe và quán sát để thấy vì sao mà từ trạng thái an lành người ta đưa xã hội tới tình trạng đầy khủng bố bạo động như hiện nay? Các thế hệ vừa qua đã hành xử như thế nào để tình trạng trở thành như thế? Tôi muốn nói với các vị về chuyện đau thương này và kể cho quý vị nghe làm sao mà tôi đã buông bỏ được tâm trạng sợ hãi của tôi.

Đức thế Tôn đã lấy được mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của Ngài cho nên Ngài khoẻ. Là học trò của Ngài, chúng ta cũng phải làm được như vậy trước khi chúng ta có thể giúp cho người khác.

2- Người đời trải nghiệm từ cái khổ này sang các khổ khác như con cá sống trong một nơi mà ở đó nước càng ngày càng khô cạn. Trong hoàn cảnh khổ đau, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh và con người u mê cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khủng bố trừng phạt.

3- Cả thế giới đều đang bốc cháy vì bạo lực, mười phương loạn cả mười phương, không có nơi nào thật sự còn an ổn. Ai cũng cho mình là hơn người, ít ai biết buông bỏ cái đam mê của mình. Vì không thấy được sự thực ấy cho nên con người cứ áp ủ mãi cái tri giác sai lầm của mình.

Tại Làng Mai chúng ta đã học đi học lại rằng hờn giận và tự ái là do tri giác sai lầm mà ra. Muốn hết bạo động, hận thù, muốn hết khủng bố chúng ta phải giúp nhau lấy cái tri giác sai lầm, lấy mũi dao nhọn đó ra. Chúng ta không thể lấy nó ra bằng cách sử dụng bom đạn, bằng sự chửi mắng hay lên án. Trong Kinh dạy rất rõ: “Trước hết mình phải lấy mũi dao trong tâm của mình ra, rồi mình mới giúp cho người kia làm chuyện đó.” Những người như thủ tướng Anh, tổng thống Mỹ nếu làm được như vậy sẽ giúp cho những người như Bin Laden cũng làm được như vậy. Tổng thống Mỹ Barack Obama, trong quá khứ đã chứng tỏ mình sử dụng được ngôn ngữ từ ái. Khi đi qua thủ đô Le Caire ông đã đọc một bài diễn văn rất hay, muốn hòa giải mình với người Islam. Tổng thống Obama có thể nói như thế này với Bin Laden:

- Nay anh, anh là người anh em của tôi, tôi không muốn loại trừ anh. Tôi muốn anh và tôi cùng được sống trên trái đất này như hai anh em, dù tôi thuộc truyền thống Cơ đốc giáo và anh thuộc truyền thống Hồi giáo. Tôi biết trong chúng ta có nhiều người mang một mũi dao nhọn trong lòng. Tôi đang tìm đủ mọi cách để lấy mũi nhọn trong trái tim của tôi ra. Tôi biết làm như

vậy tôi sẽ bớt khổ và tôi có thể giúp được người khác. Anh có thể giúp tôi được phần nào không? Nếu tôi có thể làm được gì để giúp anh làm được chuyện đó thì nói cho tôi biết để tôi có thể giúp anh.

- Mình chờ những nhà lãnh đạo của mình nói và làm được như vậy, Đức Thế Tôn có thể chỉ cho mình đường đi nước bước:

- Tôi không muốn có lưỡi dao nhọn trong tim của tôi. Tôi biết nếu còn lưỡi dao nhọn đó thì tôi còn khổ đau, tôi ăn không ngon, ngủ không yên cho nên tôi muốn lấy nó ra. Anh có thể giúp tôi một phần không? Tôi biết nếu tôi lấy nó ra được tôi có thể giúp cho người khác, đôi khi tôi có thể giúp được anh tại vì trong tôn giáo của anh, anh cũng được dạy rằng, chúng ta là những người anh em của nhau chứ không phải là kẻ thù. Tôi không muốn loại trừ anh!

Nói như vậy có thể cứu chuộc, có thể giúp nhau được, vấn đề là làm sao lấy được con dao đó ra khỏi trái tim mình.

4- Tự trói buộc mình bằng những tri giác sai lầm ấy chỉ đem lại thêm cho mình nhiều tối tăm và thống khổ. Tôi đã nhìn sâu vào trong tâm ý của những người không có hạnh phúc và tôi đã thấy một mũi dao nhọn được che dấu dưới những niềm thống khổ của họ. Vì chính họ không thấy mũi dao nhọn ấy trong tâm cho nên họ khó có khả năng chịu đựng được niềm đau.

Trước hết mình phải nói: “Anh ơi! Tôi có con dao đó trong tâm. Tôi khổ quá! Tôi phải lấy nó ra!” Mình phải bắt đầu từ đây.

5- Niềm đau gây ra do mũi dao nhọn ấy kéo dài, không thay đổi, và cứ tiếp tục ôm lấy mũi dao nhọn ấy mà đi cho nên họ làm cho niềm đau trong họ tràn ngập thế giới. Chỉ khi nào có cơ hội nhận diện được nó và lấy nó ra khỏi trái tim thì khổ đau mới không còn và mình mới có cơ hội dừng lại. Lời dạy của Đức Thế Tôn rất rõ ràng.

---o0o---

Phần 2

(Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng vào ngày 11.2.2010 tại chùa Pháp Vân, Xóm Thượng, Làng Mai)

Giây phút này là một trong những giây phút hạnh phúc của đại chúng. Hôm nay chúng ta học tiếp kinh Duy Lâu Lạc Vương, kinh thứ 16 của Nghĩa Túc Kinh.

---o0o---

Bài kệ 6

Thế diệc hữu tất mặc thọ	世亦有悉莫受
Tà loạn bồn xả mặc y	邪亂本捨莫依
Dục khả yểm nhất thiết độ	欲可厭一切度
Học tị khổ việt tự thành	學避苦越自成

Trong hệ lụy của cuộc đời, mình đừng để cho tự thân vướng vào bất cứ một hệ lụy nào. Những gốc rễ của tà loạn phải được cắt đứt. Phải buông bỏ, đừng nương vào chúng nữa. Nếu buông bỏ được tà dục thì ta có thể vượt qua mọi khổ nạn. Kẻ hành giả phải vượt ra khỏi cái vòng khổ nạn thì mới thành tựu được sự nghiệp giải thoát cho chính mình.

Thế diệc hữu tất mặc thọ: Trong hệ lụy của cuộc đời, mình đừng để cho tự thân vướng vào bất cứ một hệ lụy nào.

Hữu là có, thế diệc hữu là trong cuộc đời có những hệ lụy. Mặc là đừng có, mặc thọ là đừng vướng mắc vào một trong những hệ lụy, những cái cột mình, giam hãm, đè nén mình. Tất là tất cả, tất mặc thọ là đừng nhận chịu, đừng vướng víu vào những hệ lụy đó.

Tà loạn bồn xả mặc y: Những gốc rễ của tà loạn, mình phải biết cắt đứt. Bồn là gốc rễ. Tà là không thẳng, xiên một bên. Loạn là bất an. Xả là buông bỏ, mặc là đừng có, y là nương vào. Những gì có tính cách bất chính (tà), không bình an (loạn) thì mình phải thấy được gốc rễ của nó. Thấy được gốc rễ rồi phải nhổ nó lên, phải xả bỏ. Có thể trong quá khứ mình đã dựa lên cái không đáng dựa. Đó là tinh thần vô trú, không nương tựa vào những cái không đáng nương tựa.

Dục khả yểm nhất thiết độ: Nếu buông bỏ được tà dục, ta có thể vượt qua mọi khổ nạn.

Yếm là buông bỏ được, là biết chán. Nếu chưa biết chán thì mình cứ tiếp tục ôm lấy nó. Ví dụ như mỗi lần ăn vào một món nào đó thì mình bị đau bụng. Cho đến một ngày thấy món đó mình chán và mình được giải thoát. Nhất thiết là tất cả. Nhất thiết độ là khi mình đã nhàm chán đối tượng đam mê đó mình có thể vượt qua được tất cả.

Học tị khổ việt tự thành: Kẻ hành giả phải vượt qua khỏi cái vòng khổ nạn mới thành tựu được sự nghiệp giải thoát cho chính mình.

Học là sự thực tập (training, practice). Trong đạo Phật chữ học (śikṣā) là sự luyện tập chứ không phải mở sách ra đọc. Tị là vượt ra khỏi. Quốc hiệu Việt Nam 越南 có nghĩa là vượt lên. Mình thực tập để vượt ra khỏi vòng khổ nạn. Việt là vượt lên (overcome, transcending).

Ngày xưa có hàng trăm bộ tộc Việt gọi là Bách Việt 百越 và bộ tộc Việt ở miền nam gọi là Nam Việt. Bây giờ ở Trung Quốc có nhiều giống Việt, nhưng không phải Nam Việt mà là Mân Việt.

Mình phải thực tập như thế nào để tránh và vượt thoát được vòng khổ nạn thì mình mới tự thành tựu được tuệ giác. Thành (realization) là thành tựu được cái mình mong muốn tức là đạt tới tuệ giác. Tu là để đạt tới tuệ giác.

Bài kệ 7

Trú chí thành mặc vọng cử	住至誠莫妄舉
Trì trực hành không lưỡng thiệt	持直行空兩舌
Diệt nhuế hỏa hoại tán tham	滅恚火壞散貪
Xả não giải hiệt kiến độ	捨惱解黠見度

Kẻ hành giả chân chính phải có tâm dạ chí thành, đừng tự hành động dựa trên vọng tưởng. Cứ đường thẳng mà đi, không nói lưỡi hai chiều. Phải biết dập tắt ngọn lửa của sự hờn giận, biết cách làm tan vỡ khối tham vọng của mình. Nếu biết cởi bỏ được những ràng buộc của phiền não thì mình có thể bắt đầu thấy được bến bờ của giải thoát.

Trú chí thành mặc vọng cử: Chí thành là thực sự tin tưởng vào một cái gì đó, mình đem hết trái tim đặt vào đó. Thành là thành thật với chính mình,

thành thật đi tới mức độ cao nhất là chí thành. Làm việc gì cũng phải có tâm niệm chí thành thì mới thành công được. Tu cũng phải có tâm niệm chí thành. Mặc là đừng, vọng là sai lầm, cử là hành động. Mặc vọng cử là đừng hành động dựa trên vọng tưởng, đừng vọng động, đừng hành động căn cứ trên tri giác sai lầm. Theo tri giác sai lầm mà hành động sẽ đưa tới đổ vỡ, hứng chịu khổ đau.

Trì trực hành không lưỡng thiệt: Cứ đường thẳng mà đi, không nói lưỡi hai chiều. Trực là thẳng, hành là đi, trì trực hành là nắm lấy con đường thẳng mà đi. Không lưỡng thiệt là không nói hai lời khác nhau.

Ở xóm Hạ có câu đối: Nhất Hạnh vô nhị ngữ. Có nghĩa là một hành động mà không có hai lời khác nhau, tức là thầy Nhất Hạnh không nói lưỡi hai chiều, không nói hai lời. Đó là câu đối các Phật tử Hồng Kông tặng cho tôi: Đi con đường thẳng, không nói hai lời khác nhau, không được nay nói thế này mai nói thế khác.

Diệt nhuế hỏa hoại tán tham: Phải biết dập tắt ngọn lửa của sự giận hờn, phải biết cách làm tan vỡ khối tham vọng trong lòng mình. Diệt nhuế hỏa là làm hư đi, làm tan nát đi, dập tắt đi ngọn lửa của hận thù. Đó là một hiệu lệnh. Trong con người của mình có ngọn lửa của hận thù và trong con người của người kia cũng có ngọn lửa của hận thù. Ngọn lửa ấy có mặt nơi người khủng bố lẫn nơi người đang tìm cách tiêu diệt khủng bố. Ngọn lửa ấy là mũi dao nhọn, cắm chặt trong trái tim hai bên.

Chúng ta đã học trong những bài trước: Khi nhận ra sự có mặt của mũi dao nhọn trong mình và lấy nó ra được, mình mới khỏe. Khỏe rồi mình mới có thể giúp cho người kia lấy mũi dao nhọn của họ ra. Đó là phương cách đối trị với khủng bố. Mình không thể nào đối trị được với khủng bố bằng gươm súng, bom đạn. Diệt nhuế hỏa là một hiệu lệnh dập tắt ngọn lửa của hận thù. Ngọn lửa hận thù trong lòng người kia đang làm cho thế giới rung rinh, điên đảo. Nhưng trong chính mình cũng có ngọn lửa của hận thù, của sự ghét bỏ, kỳ thị. Mình cũng có mũi dao nhọn trong lòng. Vì chưa lấy ra được mũi dao nhọn trong tâm mình nên mình chưa có khả năng giúp người kia lấy ra mũi dao nhọn trong tâm họ. Vấn đề đầu tiên là mình phải lấy mũi dao nhọn trong tâm mình ra trước. Người kia có thể là người Taliban, có thể là người Mỹ.

Theo giáo lý này, người Mỹ có thể giúp được người Taliban và người Taliban có thể giúp được người Mỹ. Người nào lấy được mũi dao nhọn trong tim mình ra trước thì người đó có khả năng giúp được người kia.

Trước hết mình phải coi người kia là anh em của mình và mình không được giết nhau. Kế đó, mình đặt câu hỏi và đem hết lòng hết dạ để trả lời: “Ta có thể làm được gì để giúp người kia lấy mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của họ?”

Mình biết rất rõ, muốn giúp được người kia trước hết mình phải lấy mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của mình. Lấy mũi dao nhọn ra có nghĩa là dập tắt ngọn lửa của hận thù. Mình phải quán chiếu, mình phải có phương pháp mới làm được việc đó, không phải cứ muốn dập tắt ngọn lửa của hận thù là mình có thể làm được. Mình phải hoại tán tham, tức làm tan vỡ ra cái khối tham vọng trong con người mình. Chính mình cũng có tham vọng trong lòng, tham vọng đi theo với hận thù và hận thù đi theo với sợ hãi. Mình còn tham vọng mà đi trách người ta tham vọng. Mình có hận thù, mình muốn tiêu diệt người ta mà nói người ta có hận thù, muốn tiêu diệt mình. Mình có sự sợ hãi nơi mình và người kia cũng có sự sợ hãi nơi họ. Mình và người kia đều có những hành động, lời nói và suy nghĩ trên căn bản của sự sợ hãi. Hai bên rất giống nhau, bên khủng bố (terrorist) và bên chống khủng bố (anti-terrorist) đều có cái giống nhau. Hai bên đều sống trong lo lắng, khổ đau và sợ hãi.

Xả nã giải hiệt kiến độ: Xả là cởi bỏ, nã là những phiền não (affliction) như hận thù, tham vọng. Làm sao lấy ra được khỏi hận thù và tham vọng trong con người mình. Giải là cởi trói. Có sợi dây hận thù, tham vọng, sợ hãi đang trói mình. Chữ hiệt có hai nghĩa: Trước hết hiệt có nghĩa là vững chắc và thứ hai hiệt là thông minh, khôn khéo. Độ là đi qua (paramita). Với sự vững chãi, thông minh, khôn khéo đó, từ từ mình thấy được bên bờ bên kia.

Cả hai bên đều đang ở bờ bên này, người khủng bố và người chống khủng bố đều đang ở bên bờ của khổ đau, của hận thù, của sợ hãi và tham vọng. Làm sao mình có thể đi qua được bờ bên kia, bờ không hận thù, không khổ đau, không tham vọng và đưa được người kia cùng qua với mình? Người mà mình coi là kẻ thù, người mà mình gọi là American hay gọi là Taliban đều đi qua một lần với mình? Câu trả lời là mình phải mở thêm một con đường, vạch ra một lối đi. Mở thêm rộng lớn con đường. Con đường từ bờ bên này sang bờ bên kia là con đường tháo bỏ những phiền não trong đó có tham vọng và hận thù.

Kiến độ là thấy được bên bờ của giải thoát, nếu cởi bỏ được sợi dây phiền não đang giăng mắc trong lòng thì mình có thể vững chãi, thông minh thấy được bên bờ của giải thoát. Nhuế là sự giận dữ, hận thù, tham là tham vọng. Hận thù và tham vọng là hai năng lượng có tính cách công phá, tàn hoại, tiêu

hủy. Nó là hai trong những tâm hành độc hại mà mỗi người trong chúng ta đều có, người có nhiều người có ít.

Nhưng trong chúng ta cũng có tâm hành gọi là vô tham ngược lại với tâm hành tham. Vô tham là một chữ khác của generosity, tức khả năng có thể ban phát ân đức. Khi trong lòng có tâm vô tham thì mình có sự thanh thoi, giải thoát, tại vì tham vọng là một sợi dây cột kéo mình. Bị sợi dây tham vọng cột kéo mình sẽ không có tự do. Không bị sợi dây tham vọng cột kéo thì mình rất thanh thoi, đi cũng hạnh phúc, ngồi cũng hạnh phúc, làm gì cũng hạnh phúc. Đó là tâm niệm vô tham.

Có những lúc bị tâm niệm tham trần ngự, mình thấy khổ nhưng khi trong lòng không có tham, mình sẽ thấy khỏe. Theo phương pháp quán niệm của mình thì khi có tâm tham mình phải biết tâm tham đang có, sự ham muốn đang có trong mình:

- Thở vào tôi biết cái ham muốn, cái thèm khát đang có trong tôi. Nó đang làm tôi khổ.

Đó là chánh niệm. Khi có sự ham muốn, sự thèm khát, người hành giả phải thở và biết rằng: Đang có sự ham muốn và thèm khát trong tôi, vì vậy nên tôi đang khổ. Mình không cần phải đánh phá, tiêu diệt nó liền lập tức. Trước hết mình phải chấp nhận nó, nhận diện nó và khoan hành động:

- Thở vào tôi biết tâm niệm thèm khát, ham muốn đang có trong tôi. Tôi đang thở và ôm ấp nó.

Tự nhiên có sự thay đổi trong tâm mình, cái ham muốn còn đó nhưng mình bắt đầu có một ít an lạc tại vì mình có chánh niệm. Chánh niệm làm cho tình cảnh thay đổi, chánh niệm là Bụt. Bụt đã tới với mình rồi và Bụt đang cùng mình chăm sóc cho tự thân của mình:

- Bụt ơi, con đang thở vào, con thấy trong con có sự thèm khát, có sự ham muốn làm cho con khổ. Bụt ngồi đây với con đi!

Hai thầy trò ngồi thở, tự nhiên mình thấy khỏe dù cho tham vọng và thèm muốn chưa bị tiêu diệt.

Khi không có tham vọng và thèm khát mình cũng nhận diện:

- Bụt ơi, trong giây phút này con không có thèm khát và ham muốn, con khỏe quá! Bụt mừng cho con đi!

Khi có tham mình nhận diện có tham, khi có vô tham mình nhận diện có vô tham và khi nhận diện có vô tham thì hạnh phúc tới liền lập tức. Khi có sự hận thù, giận dữ, mình phải thực tập:

- Thở vào, thở ra, tôi nhận diện có sự hận thù, có sự giận dữ trong tôi. Nó đang làm tôi đau khổ, tôi đang bị đốt cháy bởi ngọn lửa của hận thù, giận dữ. Bụt ơi, con đang giận và đang khổ, Bụt thở với con để con bớt khổ đi.

Mình thở với Bụt, thở với thầy và mình nhận diện được sự giận hờn, sự bực bội của mình thì tự nhiên mình bớt khổ. Và cứ như vậy mình đi tới, không cần phải đánh lộn, không cần phải tạo ra khung cảnh chiến trường ở trong tâm mình tại vì cái giận, cái hận thù kia cũng là mình. Mình không được đánh phá nó, mình không được bạo hành đối với nó. Mình phải thở và chăm sóc nó:

- Cái giận của tôi ơi, cái bực bội của tôi ơi, tôi biết anh có đó. Tôi đang thở và tôi sẽ chăm sóc cho anh.

Đó gọi là nhận diện đơn thuần, ôm ấp hận thù của mình, mình sẽ đỡ khổ liền lập tức. Khi không có hận thù, mình nhận diện không có hận thù:

- Thở vào, tôi không thấy có hận thù, giận dữ trong tôi. Sướng quá đi! Bụt ơi, con đang thở vào và con thấy trong con, bây giờ đây trong giây phút này không có hận thù, không có giận dữ. Bụt vui với con không?

Đó là giây phút hạnh phúc! Mình có những giây phút như vậy trong ngày, tại sao mình không nhận diện nó để mình có hạnh phúc? Mình đi tìm hạnh phúc ở nơi nào nữa? Sự thật là mảnh đất tâm của mình rất lớn, hạt giống của hận thù, tham vọng và sợ hãi nếu nằm yên ở dưới thì phía trên có sự bình an. Phía trên là ý, phía dưới là tàng tức là chỗ cất giữ.

Những hạt giống của tham, của vô tham, của nhuế, của vô nhuế v.v.. có ở phía dưới tàng thức. Khi hạt giống tham đi lên trên ý thức thì mình khổ, khi hạt giống vô tham đi lên thì mình hạnh phúc. Phương pháp thực tập của mình là đừng để hạt giống của tham đi lên. Làm thế nào để nó ngủ yên phía dưới tháng này sang tháng khác, năm này sang năm kia thì từ từ nó sẽ nhỏ và yếu lại. Mỗi ngày, nếu mình mời hạt giống vô tham lên chơi thì càng ngày hạt giống này càng lớn mạnh. Hạt giống tham và hạt giống vô tham đi

đôi với nhau, hễ hạt giống vô tham lớn lên thì hạt giống tham nhỏ lại. Hạt giống hận thù và hạt giống từ bi có liên hệ với nhau. Khi mình có tình thương thì tình thương được phát hiện thường xuyên trên bề mặt ý thức và nó có cơ hội lớn lên ở dưới tàng thức. Hạt giống của tình thương lớn lên thì hạt giống của hận thù từ từ nhỏ lại. Phương pháp tu tập này là chánh tinh tấn, là tứ chánh cần. Muốn cho một hạt giống không lớn lên được thì phải tìm cách đừng cho nó phát hiện lên trên bề mặt ý thức và làm cho hạt giống ngược lại càng ngày càng lớn lên.

Tất cả chúng ta, người nào cũng có hạt giống của ham muốn và của sợ hãi. Hồi còn ở trong bụng mẹ chúng ta không phải làm gì, khỏi phải lo lắng gì. Mẹ thở cho mình, ăn cho mình, ngủ cho mình. Trong vòng chín tháng mười ngày đó mình được ở trong một môi trường, một cung điện rất êm ấm, không lo lắng, không sợ hãi, không mong cầu. Cung điện đó, tiếng Việt gọi là tử cung, tức cung điện của đấng con. Mình được ở trong cung điện rất ấm cúng, rất bình yên và rất mềm mại, mềm hơn bất cứ một tấm nệm nào, tại vì đó là một tấm nệm bằng nước. Nhưng đến khi mình ra đời thì hoàn cảnh thay đổi một cách rất đột ngột, mình lìa khỏi chỗ mềm mại đó và ra ở một chỗ cứng cáp hơn. Dù người ta có dùng bông gòn, nệm hay vải cũng không thể nào mềm bằng khung cảnh trong tử cung.

Trước hết người ta lấy kéo cắt dây rốn của mình. Rất tội nghiệp, mình chưa biết gì cả mà bây giờ phải tự túc, mình phải tự thở lấy. Mẹ không thở cho mình nữa, khi mới sinh ra mình phải tập thở hơi thở đầu tiên. Mình phải tập thở vào, chưa ai dạy cho mình thở vào cả. Nếu không thở thì mình chết, cho nên giờ phút sinh ra là giờ phút thập tử nhất sinh, giờ phút rất nguy hiểm. Giờ phút đó là giờ phút nguy hiểm cho cả mẹ lẫn con. Đứa bé phải thở được hơi thở đầu. Thở vào rất khó. Nó chưa biết thở như mình. Muốn thở vào, phải làm cho thông các chất nước trong phổi và trong cuống phổi. Nếu đứa bé không hắt hơi để thải chất loãng đó ra thì nó không thể thở được hơi thở đầu tiên. Nó phải làm thế nào để hắt hơi, thải những chất loãng trong phổi ra mới thở vào được. Đó là giây phút rất quan trọng, giây phút sống chết và tâm niệm sợ chết phát sinh ra trong giây phút đó. Đứa bé có bản năng tìm đủ mọi cách để hắt hơi và thở hơi thở đầu tiên. Cố nhiên việc đó không dễ chịu nên em bé khóc oa oa tại vì nó phải vận dụng hết sức của mình để sống sót. Đó không phải là một giây phút hạnh phúc, đó là giây phút khổ đau. Em bé khóc biểu lộ sự sợ hãi, sự đau khổ; nhưng người lớn rất mừng vì đứa con đã được sinh ra rồi.

Lúc đó mình thấy rất rõ tâm hành sợ hãi được phát sinh, nỗi niềm sợ hãi đó khá lớn. Nhưng đồng thời với tâm hành sợ hãi có tâm hành hy vọng, ham muốn làm thế nào để sống sót, và có ý chí muốn sống sót. Hai tâm hành này sinh ra một lần, sự sợ hãi và cái ước muốn. Tuy gọi là hai nhưng hai tâm hành là một, được phát sinh lúc mình mới sinh ra. Em bé thở vào, thở ra được rồi, bà mẹ đặt em bé vào nôi êm rồi nhưng nỗi sợ hãi và ước muốn đó vẫn còn.

Ngày xưa mình không phải làm gì, mẹ uống cho mình, ăn cho mình, thở cho mình. Bây giờ cuồng rồn đã bị cắt đi, mình bắt đầu thấy đói, thấy lạnh. Mình nghe bước chân của ai đó đi tới và người ta đặt vào miệng mình một bình sữa. Mình cảm thấy dễ chịu, mình mấp máy hai môi và bắt đầu mút, mình cảm thấy khoẻ. Tâm tư của mình ghi nhận lại tất cả những kinh nghiệm đó. Khi đói mình có sự ham muốn, sự trông chờ. Nằm trong nôi mình cứ chờ bước chân người kia, người kia có thể là bà mẹ hay cô y tá, bước chân đó rất quen thuộc.

Em bé học rất mau. Em bé là cái máy tính rất nhạy cảm, nó biết rằng khi nghe âm thanh của bước chân là sẽ có sữa và có mền đắp lên và nó nằm trông chờ những âm thanh, những giọt sữa. Đôi khi cũng có những tiếng ru làm cho nó bớt khổ và nó ngủ được.

Khi mới sinh ra, em bé không có khả năng gì hết. Nó có hai tay, hai chân, nhưng hai tay của nó không làm được gì, hai chân của nó cũng không đi được. Nó hoàn toàn bất lực, phải có một người nào khác lo cho nó, cho nên ngay lúc đó nó đã bắt đầu có tình yêu rồi. Ta rất cần một người để chăm sóc cho ta. Tình yêu của anh, tình yêu của chị phát sinh từ giây phút đó.

Nếu bây giờ mình đi lang thang kiếm một người bạn đời thì đó chẳng qua là sự tiếp nối của ước mơ hồi còn bé thơ. Nếu bây giờ mình cảm thấy đơn độc, khó có thể sống một mình rồi mình đi tìm một người để sống đời lứa đôi thì việc đó không có gì mới cả. Nó là sự tiếp nối của ngày xưa: Một mình, mình không thể sống được, mình cần một người chăm sóc cho mình. Người đó ngày xưa là mẹ, bây giờ người đó là em hay là anh. Sự thật là như vậy. Ước muốn của mình bây giờ chẳng qua là sự tiếp nối của ước muốn ngày xưa. Sự sợ hãi, niềm hy vọng của mình bây giờ chẳng qua là sự tiếp nối của sự sợ hãi, sự mong chờ ngày xưa. Mình mong muốn được sống sót, mong muốn có một người lo cho mình tại vì mình bất lực không làm gì được. Dù cho mình lớn lên 20 tuổi, 30 tuổi, mình có thể tự một mình sống được nhưng cái mong muốn kia, cái cảm tưởng một mình mình không thể sống được vẫn

còn. Vì vậy mình phải đi tìm ít nhất là một người để lo cho mình.

Tất cả những điều đó mình phải quán chiếu. Mình phải thấy sự phát sinh, sự trưởng thành của những tâm hành, trong đó có tâm hành sợ hãi, tâm hành lo lắng, tâm hành giận dữ. Tuy em bé đang còn nhỏ, chỉ mới có mấy ngày, mấy tuần thôi nhưng nó học rất mau. Nó biết cách làm thế nào để có một ít quyền lực, bắt người ta phục vụ cho nó. Nó khóc, nó la, nó ré, nó đập, tất cả đều là chiến thuật của nó. Mình tưởng nụ cười của nó rất thiên thần nhưng đôi khi đó cũng là nụ cười ngoại giao, tại vì khi mẹ thấy nó cười thì mê quá, muốn gì mẹ cũng cho. Em bé khôn lắm, nó dùng đủ mọi cách để đạt được ước muốn.

Mình đã như vậy từ hồi còn nhỏ nên khi lớn lên mình cứ tiếp tục như vậy, mình lấy, mình hờn với người kia. Đó chẳng qua là sự tiếp nối của ngày xưa. Mình quán chiếu để thấy tâm hành đó phát sinh như thế nào, trưởng thành như thế nào và chuyển hóa như thế nào? Mình phải thấy được sự hận thù, sự giận dữ của mình đi đôi với tham vọng và hy vọng của mình, hy vọng được sống sót. Muốn sống sót thì phải tiêu diệt người kia tại vì người kia có thể là một mối đe dọa cho mình. Hai tâm hành dính với nhau, tham vọng và hận thù, nên trong Kinh đã đưa hai cái đi đôi với nhau (nhuế, tham). Tâm hành thứ ba là tâm hành sợ hãi. Để chuyển hóa bộ ba tâm hành tham vọng, hận thù và sợ hãi mình cũng có bộ ba tâm hành vô tham, từ và bi. Nếu có từ và có bi mình sẽ chuyển hóa được tâm hành hận thù, giận dữ. Mình phải tập như thế nào để chế tác được năng lượng từ và bi tại vì từ và bi là phương thuốc đối trị hận thù. Mình tu tập như thế nào để đem lại từ và bi. Mình biết rất rõ, trong tàng thức của mình có hận thù, có lo lắng, nhưng cũng có hạt giống của từ và bi dù hạt giống đó đang còn rất nhỏ. Nếu biết cách tưới tẩm, nuôi nấng thì hạt giống đó sẽ càng ngày càng lớn. Khi từ bi lớn lên, chúng ta dùng năng lượng đó để quán chiếu thì sẽ thay đổi, chuyển hóa được sự hận thù trong ta.

Trong kho tàng văn học A Tỳ Đạt Ma, chúng ta học được rất nhiều phương pháp thực tập để làm phát sinh ra tâm niệm từ và bi. Khi có năng lượng từ và bi chúng ta chuyển hóa được sự hận thù, sự sợ hãi trong ta rất dễ dàng. Trong mình có một tâm hành gọi là niệm tức chánh niệm, trái tim của sự thực tập tại Làng Mai. Niệm là đem tâm để ý tới một mục tiêu, nhận diện nó. Duy trì niệm cho vững chãi, lâu bền mình sẽ chế tác được định, tức sự tập trung. Có niệm và định rồi thì thế nào mình cũng có một cái thấy, cái thấy ấy gọi là tuệ.

Trong tâm của mình có những đường đi nẻo về. Bây giờ khoa học thần kinh có nói tới nẻo đi, nẻo về của các tế bào thần kinh gọi là neuro-pathway. Có những nẻo đi của thần kinh mà mình đã đi quen rồi, hễ đụng vào thì nó dẫn mình tới chỗ kia rất mau. Ví dụ như khi mở tờ báo ra mình thấy một quảng cáo, quảng cáo đó đánh động tới sự thèm muốn của mình. Tiếp xúc với hình ảnh trong quảng cáo, con đường của thần kinh dẫn mình đi tới sự ham muốn. Khi ham muốn nẩy lên, con người mình bất an, mình đi tìm cách để thỏa mãn sự ham muốn đó. Mình đã đi ngang qua một neuro-pathway rất mau chóng. Trong quá khứ mình đã đi qua con đường thần kinh đó rồi và mình bị kích thích.

Có một tâm hành gọi là tác ý. Tâm của mình chú ý vào một đối tượng nào đó, gọi là tác ý. Khi tác ý về những đối tượng của dục hay của sân thì con đường thần kinh đưa mình đi tới cái sân hận rất nhanh chóng. Mình chỉ cần nghe một câu, thấy một cái thì sự sân hận trong mình bùng bùng nổi dậy. Đạo Phật gọi đó là phi như lý tác ý (inappropriated attention). Khi tâm mình để vào những cái có tác dụng lợi lạc, như tiếng chuông chẳng hạn, thì gọi là như lý tác ý (appropriated attention). Khi có tiếng chuông mình để ý tới tiếng chuông và duy trì ý thức của mình với tiếng chuông, tiếng chuông giúp mình nhớ phải thở và làm lắng dịu lại cơ thể. Con đường thần kinh đi từ tác ý tới chánh niệm, từ chánh niệm tới định, từ định tới tuệ và từ tuệ tới hạnh phúc, giải thoát.

Có người nghe tiếng chuông nhưng không để ý đến tiếng chuông, tiếng chuông đối với họ không có giá trị gì cả. Họ tới chùa, nghe chuông liên tục nhưng không thực tập, chỉ để ý tới việc đi gặp người này, người kia nói chuyện. Nhưng cũng có người tới chùa, khi nghe tiếng chuông thì tự nhiên họ dừng lại, thực tập như lý tác ý, để lòng theo tiếng chuông:

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe

Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm

Tự nhiên thân tâm của họ lắng dịu lại và họ duy trì sự lắng dịu đó. Niệm đưa tới sự lắng dịu, sự tập trung và họ bắt đầu thấy: “Sướng quá! Mình đang ở trong chùa, mình đang được gặp thầy, mình đang có tăng thân. Mình đang có cơ hội để sống những giây phút hạnh phúc.” Con đường của thần kinh này đi từ tác ý tới niệm, tới định, tới tuệ và tới hạnh phúc, an lạc. Đó là nhờ tác ý đúng gọi là như lý tác ý. Tiếng Phạn là yoniso-manaskara, còn phi như lý tác ý tiếng Phạn là ayoniso-manaskara, manaskara là tác ý.

Ngược lại, nếu mình để tâm vào một đối tượng quảng cáo, đối tượng quảng cáo đó sẽ đưa mình tới tà niệm làm mình nhớ tới một giây phút hưởng thụ của ngày xưa và nó bắt đầu đốt cháy mình. Tâm mình không nghĩ tới chuyện khác, có bao nhiêu điều hay, điều đẹp xung quanh mình không nghĩ tới, mình chỉ nghĩ tới chuyện làm thế nào để đi kiếm đối tượng đó mà tiêu thụ. Tà niệm và tà định đưa tới một nhận thức rằng là: Nếu không mua được cái đó, không có cái đó để tiêu thụ thì chắc là mình không sống được. Vì vậy cho dù xa cách mấy, cho dù tốn bao nhiêu đi nữa mình cũng đi tìm đối tượng đó để tiêu thụ và rồi mình sẽ chết vì nó

Ở Việt Nam ngày xưa có người ghiền thuốc Lào, hút nhiều quá bị đau phổi, thầy thuốc bảo anh phải ngưng thuốc, nếu không bệnh của anh sẽ càng ngày càng nặng. Anh ta nghe lời, đào một cái lỗ chôn điếu thuốc xuống, lòng dặn lòng từ nay trở đi sẽ không hút nữa. Anh cũng có hạt giống của tuệ giác nhưng vì một mình không có bạn, không có người yểm trợ nên anh thực tập không giỏi. Một buổi tối, anh nhớ thuốc Lào quá đổi, phi như lý tác ý nhắc anh: Ngày xưa có lúc mình rít một hơi thuốc Lào sao mà khoái quá, sao mà đã quá, thế là đêm đó anh tới đào ống điếu lên và hút trở lại.

Nhớ ai như nhớ thuốc Lào

Đã chôn điếu xuống lại đào điếu lên

Những người nghiện ma túy cũng vậy, họ rất muốn bỏ ma túy nhưng không bỏ được vì họ không có tăng thân, không có đủ tuệ giác.

Người yêu của mình là điếu thuốc Lào, mình sống với người đó, người đó làm mình lên xuống, khổ đau, chìm nổi, hệ lụy quá nhiều mà mình không bỏ được. Đó là do mình thiếu tuệ giác, thiếu tăng thân. Phương pháp của đạo Phật là phải khám phá ra những con đường đi của tâm và làm cho con đường đó trở thành dễ đi. Người chưa tu chưa có con đường của thần kinh rõ ràng, tu được một hai ngày thì họ bắt đầu thấy rõ con đường mòn, hễ có như lý tác ý thế nào cũng có chánh niệm, từ chánh niệm đi tới chánh định, tới chánh tuệ, tới hạnh phúc rồi đi tới từ và bi. Khi có từ và bi thì không còn sợ hãi, hận thù, tham vọng nữa và lúc đó mình có hạnh phúc.

Ở xóm Hạ có một con đường, trong ngày quán niệm, tăng thân thường hay ôm bình bát đi khát thực từ nhà ăn tới thiền đường. Đi khỏi thiền đường Cam Lộ có một con đường tắt bên phía tay phải. Con đường đó ngày xưa không có, nhưng vì có nhiều người gấp gáp nên đã đi tắt cho nhanh. Bây giờ

lâu ngày nó đã trở thành một con đường khá lớn. Hôm qua ,tôi cũng đã đi qua con đường đó để ra thăm cảnh mai các sư cô cắm trong thiền đường đã nở hoa rất đẹp.

Trong óc của chúng ta có những neuro-pathway chưa được khai phá, nếu là người thực tập giỏi chúng ta phải bắt đầu khai phá những con đường ấy của tâm ý. Trong Kinh chỉ rất rõ: Mình đã có 52 tâm hành, trong đó tác ý là một tâm hành, niệm là một tâm hành, định, tuệ, từ, bi đều là những tâm hành. Nếu biết quán chiếu, chúng ta sẽ đi từ tâm hành tác ý sang tâm hành chánh niệm, chánh niệm sang chánh định, chánh định sang tuệ và tuệ sang từ bi. Chế tác được từ bi, mình sẽ làm yếu đi hận thù trong mình. Mỗi ngày mình làm như vậy thì nẻo đi kia càng ngày càng thêm dễ dàng và khi mình muốn đi thì đi được rất nhanh. Muốn có từ bi mình chỉ cần nhấn nút là từ bi tới liền lập tức, nó đi ngang qua niệm-định-tuệ rất nhanh mà niệm-định-tuệ là sự tập luyện của mình.

Mình biết rất rõ rằng nếu đi theo con đường cũ, con đường phi như lý tác ý thì sẽ dẫn mình tới tà niệm, mình nghĩ nhớ tới chuyện không nên nghĩ nhớ. Mình nhớ nghĩ tới nó như nhớ điều thuốc lào, không thể quên được, mình tìm tới chỗ chôn nó mà đào nó lên. Mình đào lên hút rồi có sự say sưa, dần vật trở lại. Mỗi người chúng ta đều có tập khí, không ghiền thuốc lào thì cũng ghiền chuyện khác, mình phải biết mình đang ghiền cái gì? Mỗi khi có tà tác ý, tà niệm sẽ dẫn mình đi tới chỗ đó, chỗ mà mình đã tới nhiều lần rồi và mỗi lần tới là mỗi lần khổ. Vậy mà cứ ngựa theo lối cũ, mình cứ đi hoài để tiếp tục khổ từ năm này sang năm khác. Mình phải cương quyết tìm cho ra con đường mới, phải tạo ra những lối đi mới. Trong Kinh dạy rất rõ: Bắt đầu bằng như lý tác ý, mình phải tổ chức như thế nào, để tác ý tới đối tượng nào thì đối tượng đó phải đưa tới niệm, tới định, tới tuệ, tới từ, tới bi. Như thế mình sẽ khỏe, sẽ giải thoát, mình sẽ không còn bị vướng mắc vào những đối tượng của sợ hãi, của hận thù, thêm khát.

“Xả não giải” là làm thế nào để buông bỏ, để cởi trói được những phiền não như hận thù, tham vọng và sợ hãi. Biết cách rồi từ từ mình sẽ thấy được con đường đi sang bên kia, con đường đó rất nhanh. Biết được phương pháp như lý tác ý mình có thể tiếp xúc với chánh niệm, chánh niệm đưa tới chánh định, chánh định đưa tới tuệ giác và tự nhiên trái tim của mình mở ra. Có từ, có bi mình sẽ thấy khỏe, hận thù, tham vọng không làm gì mình được nữa. Lời Kinh này rất hay, rất gọn. Chúng ta rất có phước được học những Kinh như vậy. Trong một khung cảnh nhiều hận thù, mình sẽ nghe và thấy những điều tươi tắn hạt giống hận thù trong mình. Mình sẽ đi theo đám đông và

hành động trên cơ bản hận thù đó. Mình phải quán chiếu để thấy được rằng, không những mình khổ mà người kia cũng khổ, không những mình là nạn nhân của bạo động mà những người được gửi qua để giết, để đàn áp mình cũng là nạn nhân. Quán chiếu như vậy thì hận thù được chuyển hóa. Họ cũng là nạn nhân của sự sợ hãi, của hận thù và tham vọng. Ngày xưa, trong chiến tranh Việt Nam năm 1966, tôi có viết một bài thơ dặn dò các đệ tử trước khi rời đất nước để đi kêu gọi hòa bình, vận động chấm dứt chiến tranh vào năm 1966.

*"Xin hứa với tôi hôm nay
Trên đầu chúng ta có mặt trời
Và buổi trưa đứng bóng
Rằng, không bao giờ em thù hận con người
Dù con người
Có đổ chup trên đầu em
Cả ngọn núi hận thù
Tàn bạo
Dù con người dẫm lên mạng sống em
Như là dẫm lên giun dế,
Dù con người móc mật moi gan em
Đày ải em vào hang sâu tử nhục,
Em vẫn phải nhớ lời tôi căn dặn:
Kẻ thù chúng ta không phải con người.
Xứng đáng chỉ có lòng xót thương
Vì tôi xin em đừng đòi điều kiện
Bởi không bao giờ oán hờn lên tiếng
Đối đáp được
Sự tàn bạo con người.
Có thể ngày mai
Trước khuôn mặt bạo tàn
Một mình em đối diện.
Hãy rót cái nhìn dịu hiền
Từ đôi mắt
Hãy can đảm
Dù không ai hay biết
Và nụ cười em
Hãy để nở
Trong cô đơn
Trong đau thương thống thiết*

*Những người yêu em
Dù lênh đênh qua ngàn trùng sinh diệt
Vẫn sẽ nhìn thấy em.
Tôi sẽ đi một mình
Đầu tôi cúi xuống
Tình yêu thương
Bỗng trở nên bất diệt
Đường xa và gập ghềnh muôn dặm
Nhưng hai vầng nhật nguyệt
Sẽ vẫn còn để soi bước cho tôi"*

Tôi rời đất nước vào ngày 11 tháng 5 năm 1966, trước khi đi, tôi để lại bài thơ này. Một trong sáu anh chị Tiếp Hiện được thọ giới lần đầu tiên tại chùa Pháp Vân, chị Nhất Chi Mai, đã tự thiêu năm 1967 để kêu gọi hòa bình. Trước khi tự thiêu chị đã chép lại bài thơ này gửi cho ba mẹ và cho chủ tịch nước miền Bắc và miền Nam.

---o0o---

Phần 3

(Đây là bài pháp thoại Thiền sư giảng vào ngày 1.4.2010 tại thiền đường Hội Ngàn Sao, chùa Cam Lộ, Xóm Hạ, Làng Mai, trong khóa tu mùa Xuân.)

Hôm nay chúng ta tiếp tục học Kinh Duy Lâu Lặc Vương tức Kinh Chuyển Hóa Bạo Động. Khi học, chúng ta nên sử dụng bản dịch tiếng Việt và bản dịch tiếng Hán để đối chiếu. Kinh này rất hiện đại vì chủ đề của nó là bạo động, hận thù, sợ hãi.

Trong Kinh Niệm Xứ có bốn đối tượng của chánh niệm. Hai đối tượng đầu của chánh niệm là niệm thân, tức quán niệm về hình hài của mình và niệm thọ, tức quán niệm về cảm thọ. Từ cư xá đi ra thiền đường, nếu để ý chúng ta sẽ thấy có biết bao nhiêu cảm thọ đã được sinh ra, có thể là năm trăm, một nghìn hay hai nghìn cảm thọ. Đó là một dòng sông cảm thọ liên tiếp nhau, cảm thọ này tiếp nối cảm thọ khác. Mỗi bước chân đều chế tác cảm thọ. Tùy theo cách chúng ta bước đi mà cảm thọ đó là cảm thọ dễ chịu nhiều hay cảm thọ dễ chịu ít hay là cảm thọ khó chịu.

Nếu đi từ cư xá tới thiền đường mà không có chánh niệm, chúng ta có thể bị kéo đi về quá khứ và chúng ta tiếp xúc với những gì thuộc về quá khứ. Khi tiếp xúc với những cái trong quá khứ ta sẽ có cảm thọ hoặc thương tiếc, hoặc

đau buồn, hoặc nhớ thương. Cũng có thể chúng ta bị tương lai kéo đi. Ta tiếp xúc với những lo lắng, sợ hãi, bất an và chúng đưa tới cho ta những cảm thọ khó chịu. Khi tâm ý không có mặt, ta không nhận diện được những cảm thọ đó. Chúng ta để cho tâm của mình bị áp giải bởi những suy tư, lo lắng, buồn phiền, sợ hãi và thật sự chúng ta không có chủ quyền trong đời sống của mình.

Là một người tu, khi bắt đầu mở cửa phòng, mình phải chú tâm, phải thật sự có mặt trong khi mở cửa. Trong khi mở cửa chắc chắn là mình có cảm thọ; có thể là cảm thọ trung tính, không buồn, không vui, không khổ, không lạc; nhưng đó cũng là cảm thọ. Tùy theo cách chúng ta mở cửa và bước ra ngoài mà cảm thọ đó là khó chịu hay dễ chịu. Không khí trong phòng khác với không khí ở ngoài. Ở ngoài mát mẻ hơn và không khí trong lành hơn. Trước khi mở cửa, mình đã có thể thấy được điều đó. Mở cửa bước ra ngoài mình sẽ tiếp xúc được với không khí trong lành, tự nhiên mình có niềm vui, mình có thể có cảm thọ dễ chịu. Bước ra ngoài, đóng lại cánh cửa sau lưng, ý thức được không khí mát mẻ, hít vào một hơi thấy dễ chịu, mình biết đây là một cảm giác dễ chịu.

Mùa Xuân rất đẹp, không khí bên ngoài rất trong lành, nếu mình cứ ru rú ở trong phòng hoài thì thật uổng. Khi đi ra ngoài mà có chánh niệm mình sẽ tiếp xúc được với thực tại đang có mặt và có thể mang đến cho mình một cảm thọ dễ chịu.

Có những người trong chúng ta bước rất thanh thoi và hưởng được cảm thọ thanh thoát, dễ chịu tại vì những người đó ít nhiều cũng có được tự do, không bị ràng buộc bởi những đau thương của quá khứ hay những lo lắng cho tương lai. Những người đó tương đối có tự do. Vì có một ít tự do nên khi bước đi từ cư xá tới thiền đường chúng ta hưởng được nhiều hạnh phúc hơn. Có tự do nên tiếp xúc được với những gì tươi mát, lành mạnh, đẹp đẽ đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Những cái lành mạnh, đẹp đẽ đó có rất nhiều trong ta và xung quanh ta. Khi tiếp xúc được với những gì tươi mát, lành mạnh, nuôi dưỡng, tự nhiên mình cảm thấy thư thái, dễ chịu trong thân và trong tâm. Nếu mỗi bước chân của mình có niệm và có định thì mình tiếp xúc càng sâu mà tiếp xúc càng sâu thì hạnh phúc của mình càng lớn.

Đi từ cư xá ra thiền đường là mình đang tu. Không phải tới thiền đường mới tu. Đang tu là đang có hạnh phúc. Từ cư xá tới thiền đường mình có thể có hàng ngàn cảm thọ và nếu thật sự có mặt, mình nhận diện được được những cảm thọ đó. Khi những cảm thọ đó là những cảm thọ dễ chịu, nhẹ nhàng

mình sẽ thấy vui. Nếu lỡ có một cảm thọ hơi nặng nề, bức xúc thì nhờ có mặt đó nên mình nói:Ồ uống quá! Trời mùa Xuân đẹp như vậy mà để cho một cảm thọ nặng nề, bức xúc tới thì hơi uống. Tại sao mình có cảm thọ nặng nề, bức xúc như vậy? Và mình sẽ tìm ra nguyên nhân: À, thì ra tâm của mình đang truy cập những hình ảnh của quá khứ hay đang truy cập những lo lắng cho tương lai nên mình mới có cảm thọ bức xúc, nặng nề kia. Tại sao trong hiện tại có những cái tươi mát, lành mạnh, màu nhiệm như vậy mà mình không tiếp xúc, tâm của mình lại đi truy cập những tài liệu trong quá khứ hay trong tương lai làm chi cho khổ? Tự nhiên mình mỉm cười và lấy lại được tự do. Lấy lại tự do thì mình có an lạc, hạnh phúc.

Là một người tu, đi từ cư xá ra thiền đường, tùy theo cách đi mà mình là người tu giỏi hay người tu chưa giỏi. Người tu giỏi luôn luôn có chủ quyền, thật sự có mặt và biết được những gì đang xảy ra. Trước hết là mình biết những cảm thọ đang xảy ra. Cố nhiên khi tu mình phải để ý tới hình hài, tới những tâm hành khác và tới các pháp. Nhưng thọ là một trong những đối tượng lớn, vì vậy trong Kinh nói: Người tu phải quán niệm cảm thọ trong cảm thọ. Mình phải có mặt để nhận diện những cảm thọ đang xảy ra và để xử lý những cảm thọ đó. Nếu là cảm thọ dễ chịu mình biết. Đây là cảm thọ dễ chịu và quán chiếu xem có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu cho mình hay không? Nếu nó có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu thì mình an tâm thừa hưởng cảm thọ đó. Ví dụ khi đi từng bước thanh thản và thở không khí trong lành thì cảm thọ dễ chịu đó không độc hại và mình an tâm thừa hưởng cảm thọ dễ chịu đó. Nhưng khi uống rượu hay hút thuốc mình cũng có cảm thọ dễ chịu, mình nhận diện đây là cảm thọ dễ chịu. Cảm thọ khi sử dụng xì ke ma túy cũng dễ chịu lắm, nó lâng lâng, thoát tục lắm. Nhưng khi thật sự có mặt, mình thấy đây là cảm thọ dễ chịu nhưng đằng sau nó chất chứa những yếu tố độc hại và chính những cảm thọ dễ chịu này ngày sau sẽ đem đến những cảm thọ bức xúc, khó chịu, dằn vặt, tuyệt vọng. Cảm thọ dễ chịu này không lành mạnh, không tốt đối với mình. Nhờ tuệ giác đó mà mình buông bỏ được cảm thọ dễ chịu kia.

Có hai loại cảm thọ dễ chịu: một loại dễ chịu lành mạnh không đưa tới những khổ đau cho tương lai và loại cảm thọ dễ chịu không lành mạnh sẽ đưa tới những khổ đau, bức xúc, hối tiếc trong tương lai. Mình không an tâm với những cảm thọ dễ chịu không lành mạnh vì đằng sau cảm thọ đó có sự lo lắng, sợ hãi. Chính sự lo lắng, sợ hãi và sự ý thức (tuệ giác) giúp mình buông bỏ cảm thọ dễ chịu đó để tìm một cảm thọ dễ chịu lành mạnh hơn.

Bản chất của con người là đi tìm những cảm thọ dễ chịu. Hạnh phúc đối với chúng ta trước hết là những cảm thọ dễ chịu. Chúng ta luôn muốn trốn tránh những cảm thọ khó chịu và đi tìm những cảm giác dễ chịu. Có khi ngồi không làm gì, chúng ta thấy trống trải. Chúng ta có được năm mười phút ngồi mà không phải làm gì cả, nhưng chúng ta không có khả năng hưởng được năm mười phút đó. Có nhiều người rất bận rộn, họ rất thèm có được những giây phút thanh thoi. Nhưng có những người có những giây phút không phải làm gì thì họ lại thấy chán nản, họ không xử lý được tự do nên đã để cho sự lo lắng, buồn phiền xâm chiếm những giây phút ấy.

Nếu không tu mình sẽ tìm cách chạy trốn những lo lắng, buồn khổ đó bằng cách mở nhạc, xem phim, tìm đến sách báo để khóa lấp sự trống vắng hay trốn chạy những nỗi khổ niềm đau. Khi cầm tờ báo lên đọc, không hẳn là mình cần biết tin tức. Không biết tin tức cũng không chết, nhưng tại sao mình phải mua báo để đọc, đọc trang đầu rồi tới những trang thứ hai, thứ ba, chỉ toàn là quảng cáo mà mình vẫn ngồi đọc. Hoặc giả mình lấy điện thoại gọi một người nào đó. Thật ra mình cũng không cần nói chuyện gì với người đó cho lắm, có chuyện quan trọng đâu? Nhưng vì mình cô đơn, trống trải, xồn xang quá, mình có những bất an nên mình muốn khóa lấp bằng những câu chuyện. Mình gọi điện cho người kia nói hết giờ này tới giờ khác, toàn những chuyện trên trời dưới biển từ chuyện chính trị đến chuyện văn hóa không có ích lợi gì. Vậy mà mình vẫn làm. Ngoài đời, người khai thác được tâm lý này của khách hàng nên những hãng viễn thông thi nhau quảng cáo: “Mạng điện thoại của chúng tôi rất rẻ”.

Một cách cũng rất thông thường là khi trống trải mình đi mở tủ lạnh tìm cái gì để ăn, không hẳn là tại vì mình đói, hay mình cần chất dinh dưỡng mà là để khóa lấp những nỗi khổ niềm đau trong mình. Mình biết ăn như vậy là không tốt, là dễ bị béo phì nhưng vì cần khóa lấp nên mình phải ăn, phải uống cái gì đó. Mình lấy xe ra siêu thị để mua cái này, mua cái kia dù mình không thật cần nó mà chỉ để tạm quên đi nỗi khổ niềm đau trong chốc lát. Vì vậy ở ngoài người ta bán đồ ăn, thức uống rất nhiều. Chúng ta phải ý thức, phải biết mình đang làm gì. Trong đời sống hàng ngày có thể chúng ta chỉ tìm cách trốn tránh những cảm thọ khó chịu và đi tìm một vài cảm thọ dễ chịu. Mình không có khả năng xử lý, chuyển hóa những cảm thọ khó chịu, mình chỉ muốn khóa lấp mà thôi. Tình trạng của chúng ta là vậy! Khóa lấp bằng sự tiêu thụ, đó là cách thông thường của người đời. Đó là bản chất của nền văn minh hiện đại.

Vì vậy công phu tu tập “quán chiếu cảm thọ trong cảm thọ” rất quan trọng. Đi từ cư xá ra nhà bếp hay ra thiền đường, mình phải có mặt trong từng bước chân, trong từng hơi thở để xem xét và nhận diện những cảm thọ nào phát hiện. Nếu thực tập thiền đi, mỗi bước chân của mình phải làm phát hiện được niềm vui, sự thanh thản và hạnh phúc. Chánh niệm càng vững, chánh định càng kiên cố thì niềm vui chế tác được bằng mỗi từng bước chân của mình càng lớn và có tính cách nuôi dưỡng. Đó là đạo lực cao cường. Nếu chánh niệm và chánh định ốm yếu thì tuy mình cũng đi thiền hành như mọi người nhưng hạnh phúc đạt được trong khi đi không có bao nhiêu cả. Đạo lực cao cường có nghĩa là niệm và định hùng hậu.

Thiền đi là một pháp môn rất quan trọng của Làng Mai. Thiền ngồi cổ nhiên ai cũng thích rồi, thiền ngồi có từ xưa tới nay và chỗ nào cũng có. Nhưng với Làng Mai, chỉ thực tập thiền ngồi thôi thì không đủ, mình phải thực tập thêm thiền đi. Thiền đi ở đây không có nghĩa là chỉ vào giờ thiền hành mình mới thực tập thiền đi. Mà bất cứ khi nào cần di chuyển mình đều phải áp dụng thiền đi. Mỗi ngày mình đi rất nhiều, vì vậy mình có rất nhiều cơ hội để thực tập thiền đi. Theo pháp môn của Làng Mai, khi đi mình phải đầu tư thân và tâm vào trong từng bước chân, phải có pháp lực cao cường. Pháp lực có cao cường hay không là do mình có niệm và định thật sự hay không? Niệm và định vững chãi thì mỗi bước chân đưa lại niềm vui, hạnh phúc. Nuôi dưỡng tự thân của mình và nuôi dưỡng luôn cả chúng. Sư anh, sư chị, sư em của mình và các vị Phật tử cư sĩ tới từ các nơi rất hạnh phúc khi thấy mình đi được những bước chân như vậy. Khi đi những bước chân như vậy mình chế tác niệm, định và hạnh phúc. Nếu đi cùng với đại chúng thì năng lượng tập thể thấm vào trong từng người. Cũng như lúc ngồi với nhau mà có một tiếng chuông thì tất cả mọi người đều ngưng suy nghĩ, ngưng nói năng và bắt đầu chú ý tới hơi thở. Mình thở vào một cách có ý thức và trân quý hơi thở vào của mình. Mình nhận diện được sự có mặt của những người bạn tu, những anh chị em xung quanh cũng đang thực tập như mình. Trong một đại chúng có tu, trong giây phút tiếng chuông được thỉnh lên thì năng lượng của niệm và của định rất hùng hậu. Những người bạn mới tới lần đầu, khi nghe tiếng chuông họ cảm thấy được năng lượng hùng hậu đó rất rõ. Có nhiều loại im lặng, có loại im lặng rất bức xúc, rất đè nén. Nhưng có những thứ im lặng rất hùng tráng, rất có biện tài, thứ im lặng rất hùng tráng. Làng Mai chúng ta sử dụng danh từ “im lặng hùng tráng”, dịch là “noble silence”, chữ này chưa hay lắm. “Thundering silence” (im lặng sấm sét) nghe khá hơn, “im lặng sấm sét” là danh từ của Kinh Duy Ma Cát. Một người bạn tới với mình lần đầu, ngồi trong đại chúng mà nghe một tiếng chuông họ cảm được năng lượng hùng hậu của đại chúng tại vì tất cả chúng ta đều đã được giáo

huấn, rèn luyện, thực tập để khi nghe một tiếng chuông, mình nghe hết với tất cả thân và tâm của mình. Niệm và định phải hùng hậu tức là đạo lực phải cao cường, đạo lực cao cường không phải của một người mà của cả một tập thể.

Khi bước chân đi cũng như vậy, mình phải đầu tư thân và tâm của mình trong những bước đi. Bước được một bước như vậy là đạo lực rất cao cường. Ai cũng bước đi nhưng chính người đó, trong khi bước đi đã tạo ra im lặng hùng tráng, tạo ra đạo lực cao cường thì bước chân ấy đưa người đó vào ngay trong Tịnh Độ. Trong chúng có một số người làm được như vậy và chúng nào có những người làm được như vậy là chúng đó có phước. Nếu vừa đi vừa nói chuyện làm sao tạo ra được năng lượng hùng tráng đó? Khi nói chuyện mình không đi, mình đứng lại, nói cho đã, nghe cho hết rồi hãy đi. Mỗi khi đi mình phải bước những bước chân thật vững chãi, thật tự do. Bước đi như vậy là mình nối tiếp được sự nghiệp của Bụt, của Tổ, của Thầy, và như vậy mình là người có hiếu nhất.

Nói tóm lại, thở trong khi nghe tiếng chuông mình phải thở hết mình, phải đầu tư một trăm phần trăm thân và tâm của mình vào hơi thở thì năng lượng sẽ hùng tráng. Bước chân của mình cũng vậy, bước một bước là chấn động cả thiên hà tại vì bước chân đó đầy tràn năng lượng của niệm và định. Khi đi mình phải đầu tư một trăm phần trăm, mình đi hết lòng, mình đi cho cha, đi cho mẹ, đi cho Bụt, đi cho Thầy.

Bây giờ chúng ta đọc lại những bài kệ đã học trong kinh Chuyển Hóa Bạo Động:

1. Hãy lắng nghe và quán sát để thấy vì sao từ trạng thái an lành người ta đã đưa xã hội tới tình trạng đầy khủng bố, bạo động như hiện nay. Các thế hệ vừa qua đã hành xử như thế nào để tình trạng trở thành như thế? Tôi muốn nói với các vị về chuyện đau thương này và kể cho quý vị nghe làm sao mà tôi đã buông bỏ được tâm trạng sợ hãi của tôi.

2. Người đời trải nghiệm từ cái khổ này đến cái khổ khác như con cá sống trong một nơi mà ở đó càng ngày nước càng khô cạn. Trong hoàn cảnh khổ đau, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh, và con người vì u mê cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khủng bố và trừng phạt.

3. Cả thế giới đều đang bốc cháy vì bạo lực, mười phương loạn lạc cả mười phương, không có nơi nào thật sự còn an ổn. Ai cũng cho mình là hơn

người, ít ai biết buông bỏ cái đam mê của mình. Vì không thấy được sự thật ấy cho nên con người cứ áp ủ mãi cái tri giác sai lầm của chính mình.

4. Tự trói buộc mình bằng những tri giác sai lầm ấy chỉ đem lại thêm cho mình nhiều tối tăm và thống khổ. Tôi đã nhìn sâu vào trong tâm ý của những người không có hạnh phúc và tôi đã thấy một mũi dao nhọn được che dấu dưới những niềm thống khổ của họ. Vì chính họ không thấy mũi dao nhọn ấy trong tâm cho nên họ khó có khả năng chịu đựng được niềm đau.

5. Niềm đau gây ra do mũi dao nhọn ấy kéo dài, không thay đổi, và cứ tiếp tục ôm lấy mũi dao nhọn ấy mà đi cho nên họ làm cho niềm đau trong họ tràn ngập thế giới. Chỉ khi nào có cơ hội nhận diện được nó và lấy nó ra khỏi trái tim thì khổ đau mới không còn và mình mới có cơ hội dừng lại.

6. Trong số những hệ lụy của cuộc đời là mình đừng để cho tự thân vương vẩn vào bất cứ một hệ lụy nào, những góc rẽ của tà loạn phải biết cắt đứt. Phải buông bỏ, đừng nương vào chúng nữa. Nếu buông bỏ được tà dục thì ta có thể vượt qua mọi khổ nạn. Kẻ hành giả phải vượt ra khỏi cái vòng khổ nạn thì mới thành tựu được sự nghiệp giải thoát cho chính mình.

7. Kẻ hành giả chân chính phải có tâm dạ chí thành, đừng tự hành động dựa trên vọng tưởng. Cứ đường thẳng mà đi, không nói lối hai chiều. Phải biết dập tắt ngọn lửa của sự hờn giận, biết biết cách làm tan vỡ khối tham vọng của mình. Nếu biết cởi bỏ được những ràng buộc của phiền não thì mình có thể bắt đầu thấy được bến bờ của giải thoát.

Đó là bảy bài kệ chúng ta đã học. Hôm nay chúng ta học những bài tiếp theo.

---o0o---

Bài kệ 8

Xả mộng mộng mạc thụy ngoại

Viễn vô độ mạc dữ câu

Kỷ khả ố mạc thủ trú

Trước không niệm đương tận diệt

捨 夢 夢 莫 睡 臥

遠 無 度 莫 與 俱

奇 可 惡 莫 取 住

著 空 念 當 盡 滅

Nên buông bỏ sự tự hào, đừng ham ngủ, đừng để chìm vào trạng thái hôn trầm. Biết sống và làm việc cho có chừng mực, đừng đánh mất mình trong đám đông, đừng vướng vào những cái bề ngoài hào nhoáng. Phải biết từ khước chúng, phải quán chiếu thường xuyên cái tự tánh không của vạn pháp, đạt tới Niết Bàn tĩnh lặng.

Xả mộng mộng mặc thụy ngộ: Mộng mộng có nghĩa là hồ đồ, mờ mịt, không rõ ràng. Xả là buông bỏ. Mặc là đừng. Thụy ngộ là trạng thái nằm ngủ, hôn trầm. Xả mộng mộng là bỏ sự hôn trầm, mờ mịt, đừng ngủ nhiều, đừng rơi vào sự hôn trầm. Nên buông bỏ sự tự hào, đừng ham ngủ, đừng để chìm vào trạng thái hôn trầm.

Viễn vô độ mặc dữ câu: Vô độ là không có chừng mực. Viễn vô độ là biết sống và làm việc cho có chừng mực. Khi ăn, ăn có chừng mực; khi làm việc, làm việc có chừng mực; khi chơi, chơi có chừng mực. Mặc dữ câu là đừng tự đắm chìm vào chuyện nói chuyện, đừng đánh mất mình.

Văn này rất xưa, văn của thế kỷ thứ ba nên rất khó hiểu.

Kỷ khả ô mặc thủ trú: Chữ ô có nghĩa là ghét, không thích. Kỷ khả ô là những cái hào nhoáng bên ngoài, những cái thù ghét, lờ lợ, trang điểm không ích lợi bên ngoài, những cái không cần thiết thì người tu phải bỏ đi. Mặc thủ trú là đừng kẹt vào trong đó.

Trước không niệm đương tận diệt: Trước là mang theo. Trước không niệm là mang theo mình sự quán niệm về tự tánh không, thấy được vạn sự vạn vật là không có tự tánh. Nếu mình được trang bị bởi chánh niệm đó thì chắc chắn mình sẽ tiếp xúc được với Niết Bàn một cách sâu sắc. Tận diệt là đạt được Niết Bàn cứu cánh.

Đương là trong tương lai. Đương tận diệt là trong tương lai mới có khả năng đạt được một cách tuyệt đối cái Niết Bàn tĩnh lặng. Tận diệt là Niết Bàn. Niết Bàn là cái an tĩnh, dịch là diệt độ.

Trong Kinh Pháp Cú có một đoạn rất hay nói về Niết Bàn như thế này: Những con nai thì ưa trở về đồng cỏ vì nó cảm thấy thoải mái, thanh thoi trong đồng nội của nó. Những con chim thì ưa trở về không gian thênh thang tại vì ở trên trời chúng thấy thoải mái. Những người trí, những người tu thì luôn luôn muốn trở về Niết Bàn tĩnh lặng. Niết Bàn tĩnh lặng là không gian thoải mái, an lạc của những người tu.

Những con nai muốn trở về đồng nội chúng có thể trở về liền tại vì đồng nội đang có đó. Những con chim muốn bay về trời xanh thì chúng có thể bay về được ngay tại vì trời xanh luôn luôn có đó. Những người tu cũng vậy, nếu muốn trở về Niết Bàn thì trở về được ngay trong giây phút hiện tại tại vì Niết Bàn luôn có đó. Niết Bàn không phải là cái gì mình đi tìm ở một cõi khác hay ở một tương lai. Niết Bàn có sẵn đó, mình có muốn về hay không mà thôi. Niết bàn là cõi không sinh, không diệt. Nó là bản môn. Có những câu Kinh nói về Niết Bàn rất hay, như trong Kinh Như Thị Ngữ (Itivuttaka) Bụt nói: “Có cái không sinh không diệt, không tới không đi, không có không không, không còn không mất. Nếu có cái không tới không đi, không sinh không diệt, không còn không mất đó thì những cái sinh diệt, tới đi, còn mất sẽ không có chỗ để trở về. Cái đó là cái gì? Cái đó là Niết Bàn”. Đoạn văn này rất hay, mình phải học thuộc lòng.

Cũng như một đợt sóng, một đợt sóng có bắt đầu có chung cực, có lên có xuống, có cao có thấp, có lớn có nhỏ. Nhưng đợt sóng đó có thể trở về với nước để cảm thấy thoải mái. Khi đợt sóng biết mình là nước và trở về nước thì nó không còn thấy có bắt đầu và có chung cực. Đi lên nó cũng vui mà đi xuống nó cũng vui, cao nó cũng vui mà thấp nó cũng vui. May thay đợt sóng có nước để trở về. Nếu không có nước thì làm sao sóng có chỗ để trở về? Nếu không có cái bắt sanh bắt diệt, không tới không đi, không lên không xuống thì làm sao cái có sanh có diệt, có tới có đi, có lên có xuống có chỗ để trở về? Vì vậy Niết Bàn không phải là một ý tưởng, không phải là một cái gì chưa có và chỉ có trong tương lai mà nó đã có sẵn như đồng quê có đó cho những con nai, như không gian có sẵn đó cho các loài chim. Đối với người tu cũng vậy, Niết Bàn có sẵn đó, mình chỉ cần muốn trở về, về đó rồi mình sẽ thoải mái hơn nhiều. Đó là bản môn.

Từ cư xá lên thiền đường, mình đi rất sâu sắc, đi một trăm phần trăm. Khi tiếp xúc với tích môn, mình tiếp xúc được với bản môn, mình có thể đi ở chỗ không sanh không diệt, không tới không đi nghĩa là mình đang sống ở Niết Bàn. Người tu đạo cao cường đi từ phòng ngủ của họ lên thiền đường là đi trong Niết Bàn, còn mình tu dở thì vẫn đi trong cõi sinh tử. Đi trong cõi sinh tử mà đi cho thật sâu sắc, sử dụng phương pháp “một trăm phần trăm” thì mình tiếp xúc được với Niết Bàn và sinh tử trở thành Niết Bàn. Đó là công phu của niệm, định và tuệ. Người tu là người biết chế tác niệm, định và tuệ. Chia khóa là sự quán chiếu về không. Khi có chánh niệm, mình quán chiếu thấy cái sinh cũng không, cái tử cũng không, cái lai cũng không, cái khứ

cũng không, cái có cũng không mà cái không cũng không. Trong lúc đó, mỗi giây phút mình có thể tiếp xúc với Niết Bàn.

---o0o---

Bài kệ 9

Mạc vi khi khả khiên vãn

莫為欺可牽挽

Kiến sắc đối mạc vi phục

見色對莫為服

Bị ỷ thân tri mạc trước

彼綺身知莫著

Hí trước âm cầu giải nạn

戲著陰求解難

Đừng nhục mạ ai, cũng đừng để mình bị níu kéo và vướng mắc vào những hình sắc đối gạt bên ngoài, đừng dẫn mình trong những cuộc vui mà quên đi mục đích của sự hành trì của mình là giải cứu khổ nạn.

Mạc vi khi khả khiên vãn: Khả khiên vãn là có thể bị níu kéo, bị vướng mắc, bị dẫn độ, bị bắt đi.

Kiến sắc đối mạc vi phục: Đối diện với hình sắc bên ngoài nếu thấy nó có tính cách lừa dối thì mình đừng để bị gạt.

Bị ỷ thân tri mạc trước: Ỡ là sự tô điểm, trang trí bên ngoài. Đừng bị dính líu vào những cái tô điểm, trang trí bên ngoài tự thân.

Hí trước âm cầu giải nạn: Những cái vui chơi, những cái mình đi tìm để khóa lấp nỗi khổ niềm đau của mình như phim ảnh, rượu trà, ma túy, sách báo gọi là hí. Đừng dẫn mình trong những cuộc vui mà quên đi lý tưởng của mình là tìm cầu để giải trừ tai nạn cho mình và cho thế giới (cầu giải nạn). Vì vậy không nên để bị đánh lừa, bị kéo theo bởi những hình sắc mà mình tiếp xúc. Mình đừng để bị dính líu vào những hành động trang điểm bề ngoài và đừng để bị kéo theo những cuộc vui. Mình phải luôn luôn nhớ rằng, chí hướng của người xuất gia, của người tu là làm sao tìm cầu được những phương tiện cởi bỏ, giải trừ những tai nạn cho mình và cho thế giới.

---o0o---

Bài kệ 10

Cửu cố niệm xả mặc tư

久故念捨莫思

Diệt vô vọng đương lai thân

亦無望當來親

Kiến tại vong bất trước ưu

見在亡不著憂

Ly tứ hải tật sự tẩu

離四海疾事走

Những gì thuộc về quá khứ, đừng nghĩ tới chúng nữa, những gì thuộc về tương lai, đừng vọng tưởng đến chúng. Những gì đang xảy ra trong hiện tại phải được nhận diện để đừng bị vướng vào. Cứ như thế thênh thang bước một mình khắp năm châu bốn biển mà không còn bị ai ganh ghét.

Cửu cố niệm xả mặc tư: Cửu cố là cố xưa. Cửu cố niệm là những tư duy, những vướng mắc, những nhớ nhung (niệm) về cái gì đã qua. Những gì thuộc về quá khứ mình phải buông bỏ, đừng vướng mắc vào nó. Mình đừng đi truy cập những gì thuộc về quá khứ, truy cập tiếng Anh gọi là retrieve. Mình đừng đi truy cập những đau thương, buồn khổ, những kỷ niệm của quá khứ.

Diệt vô vọng đương lai thân: Đương lai là những cái chưa tới. Đừng ngồi đó mà ngóng, mà trông cầu, mà hy vọng những cái trong tương lai.

Kiến tại vong bất trước ưu: Đối với những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại cũng vậy, mình cũng không bị dính vào những ưu tư, lo lắng, mình phải buông bỏ.

Ly tứ hải tật sự tẩu: Nhờ như vậy, trong bốn biển năm châu mình có thể bước đi những bước thật thanh thản, không bị ai ganh ghét. Ly tứ hải cũng có thể được dịch là lìa bỏ được những cơn lũ lụt như sự lo lắng, sự buồn phiền, sự vướng mắc.

---o0o---

Bài kệ 11

Ngã thuyết tham đại mãnh tộ

我說貪大猛弊

Kiến lưu nhập nãi chế nghi

見流入乃制疑

Tùng nhân duyên ý niệm hệ

從因緣意念繫

Dục nhiễm hoại nạn đắc ly

欲染壞難得離

Tôi nói rằng tham dục là mãnh lực gây ra tàn hại nhiều nhất. Đó là cơn lũ lụt làm tràn ngập cả thế gian. Thấy được điều đó thì mới chế phục được mọi nghi ngờ. Cần để tâm quán chiếu về lý duyên khởi. Phải thấy được rằng nếu không thoát ra được cái ô nhiễm của tham dục thì ta khó mà chấm dứt được khổ đau.

Ngã thuyết tham đại mãnh tặc: Tôi (tức là Bụt) nói rằng tham dục là mãnh lực gây ra tàn hại nhiều nhất. Đại mãnh tặc là tặc hại lớn nhất, mạnh mẽ nhất. Tôi xác nhận rằng sự thèm khát, sự ham muốn là mãnh lực gây ra tặc hại nhiều nhất.

Kiên lưu nhập nãi chế nghi : Thấy được dòng nước, thấy được cơn lũ lụt của tham dục thì mình mới có khả năng chế ngự được sự nghi ngờ, sự si mê của mình.

Tùng nhân duyên ý niệm hệ: Mình phải để tâm, phải cột tâm vào sự quán chiếu về nhân duyên, về đạo lý duyên khởi. Phải đem tâm mình quán chiếu về lý duyên khởi.

Dục nhiễm hoại nạn đặc ly: Một khi quán chiếu như vậy thì mình có thể phá hoại, chuyển hóa được những ô nhiễm do ái dục gây ra. Chỉ có quán nhân duyên mới thoát khỏi ái nhiễm và mình mới có thể xa lìa được tai nạn kia. Nạn đặc ly là tai nạn đó mới được xa lìa.

Tôi nói rằng tham dục là mãnh lực lớn nhất gây ra nhiều tặc hại. Thấy được dòng lũ lụt nguy hiểm như thế đó rồi mình mới có khả năng điều phục được những lo lắng, nghi ngờ của mình. Phải đem tâm ý của mình cột vào sự quán chiếu duyên khởi. Như vậy mới phá tan được những ô nhiễm của ái dục và những tai nạn trong cuộc đời như bạo động, tàn sát mới có thể được trừ diệt.

---o0o---

Phần 4

(Đây là bài pháp thoại Thiền sư giảng vào ngày 25.4.2010 tại chùa Pháp Vân, Xóm Thượng, trong khóa tu mùa Xuân.)

Bài kệ 12

Xả dục lực kỳ bồi quả	捨欲力其輩寡
Tất số thế kỳ chung thiếu	悉數世其終少
Xả bất một diệc bất tẩu	捨不沒亦不走
Lưu dĩ đoạn vô phược kết	流已斷無縛結

Trong đám đông, số người có năng lực buông bỏ tham dục rất ít, thời đại nào cũng thế. Nhưng một khi đã buông bỏ được rồi thì kẻ hành giả lại không cảm thấy mất mát gì, cũng không có nhu yếu di chuyển tới một nơi nào khác: con lũ lụt kia tự nó sẽ cáo chung và không có gì còn ràng buộc được ta nữa.

Xả dục lực kỳ bồi quả: Quả là ít, những người có khả năng buông bỏ ham muốn rất ít.

Người nào cũng ôm một khối tham dục to lớn, ít ai có khả năng buông bỏ ham muốn của mình. Đi xuất gia là buông bỏ khối tham dục ấy xuống, nếu chưa buông bỏ được thì chưa phải là người xuất gia đích thực. **Tất số thế kỳ chung thiếu:** Số là nhiều. Ở thời đại nào, thế hệ nào (tất số thế) thì số người đó cũng ít (kỳ chung thiếu). Trong đám đông số người biết buông bỏ tham dục rất ít, thời đại nào cũng thế.

Xả bất một diệc bất tẩu: Nhưng một khi đã buông bỏ được rồi thì người hành giả lại không cảm thấy mất mát gì.

Buông bỏ rồi mình không cảm thấy mất mát gì mà trái lại còn cảm thấy giàu có và hạnh phúc hơn nữa, mình cũng không có nhu yếu di chuyển tới một nơi khác (diệc bất tẩu). Chúng ta thường không bằng lòng với tình trạng hiện tại của mình. Chúng ta hay đứng núi này trông núi nọ. Chúng ta muốn có địa vị cao hơn, muốn có nhiều tiền hơn. Có hai triệu rồi nhưng mình thấy chưa đủ, chắc phải có hai triệu rưỡi mới vừa. Khi may mắn có được bốn triệu thì lại thấy bốn triệu vẫn chưa thấm vào đâu. Mình muốn di chuyển, muốn đi tìm cầu một chỗ làm việc khác lương cao hơn. Đó gọi là túi tham không đáy.

Khi đã ôm một khối tham dục thì có bao nhiêu mình cũng thấy không đủ. Nhưng người buông bỏ được khối tham dục, tức là người thực tập tri túc, thì lại có cảm tưởng mình rất đầy đủ. Chúng ta luôn không bằng lòng với những điều kiện mình đang có nên chúng ta chạy. Diệc bất tẩu là không có nhu yếu

chạy, mình hạnh phúc với những gì mình đang có, mình không cần phải tìm cầu thêm gì nữa.

Tuy chỉ có sáu chữ “Xả bất một diệc bất tầu” nhưng ý nghĩa thì sâu xa vô cùng. Buông bỏ được rồi, mình thấy mình không mất gì hết và mình cũng không có nhu yếu chạy đi tìm cái gì khác, mình hoàn toàn thỏa mãn. Đó là bí quyết của sự thực tập tri túc (samtustah).

Lưu dĩ đoạn vô phược kết: Con lũ lụt kia tự nó sẽ cáo chung và không còn có gì ràng buộc được ta nữa.

Con lũ lụt là những tham dục. Khối tham dục như một dòng nước cuốn mình đi, cuốn thế gian đi. Lưu (srota) là con lũ lụt cuốn trôi đi tất cả. Khi mình đã có thái độ dừng lại, không còn muốn chạy nữa thì tự nhiên con lũ lụt kia cũng dừng lại. Lưu dĩ đoạn có nghĩa là dòng chảy kia cũng dừng lại. **Vô phược kết** là không có gì còn có thể ràng buộc ta được nữa. Phược, kết là đóng lại, trói lại.

Những người có khả năng buông bỏ được khối tham dục rất ít, thời nào cũng vậy. Nhưng một khi buông bỏ được rồi thì không thấy mất gì cả và không có nhu yếu đi tìm kiếm một cái gì khác. Dòng lũ lụt kia sẽ chấm dứt và mình hoàn toàn được tự do, không còn bị ràng buộc nữa.

---o0o---

Bài kệ 13

Thừa đế lực hiệt dĩ giá	乘諦力黠已駕
Lập đạo bỉ tuệ vô ưu	立到彼慧無憂
Thị thai nguy tật sự hộ	是胎危疾事護
Cần lực thủ khả chí an	勤力守可至安

Nương vào sức mạnh của tuệ giác làm cỗ xe, vị mâu ni vượt tới bờ bên kia. Nhờ có tuệ giác, vị ấy không còn lo lắng và vị ấy thấy mình đang được sự bảo hộ. Sinh tử, tai ách và sự ganh ghét không còn xâm phạm tới vị ấy được. Do sức mạnh của tinh tiến, vị ấy đạt được bình an thật sự.

Thừa đế lực hiệt dĩ giá: Nương vào tuệ giác làm cỗ xe.

Đế là sự thật (satya), **lực** là sức mạnh. Sự thật là một sức mạnh. Sức mạnh của người tu không phải tìm thấy ở tiền tài, danh vọng hay quyền lực mà ở sự thật.

Thừa là ngồi trên xe, là cuỗi lên. **Giá** là cỗ xe. **Thừa đế lực** là sử dụng năng lượng của sự thật để làm sức mạnh. Chữ **hiệt** cũng có nghĩa là sự thật. **Lập đão bỉ tuệ vô ưu**: Cuỗi trên cỗ xe của sự thật tới được bến bờ bên kia. Bờ bên kia là bờ của trí tuệ, bờ của vô ưu. Vô ưu là không còn lo lắng. **Thị thai nguy tật sự hộ**: Nhờ có trí tuệ, vị ấy không còn lo lắng, thấy mình đang được sự bảo hộ. Sinh tử, tai ách và sự ganh ghét không còn xâm phạm tới vị ấy được.

Chữ **thai** có nghĩa là luân hồi sinh tử, là sự sống chết. **Nguy** là tai nạn. **Tật** là sự ganh ghét. Mình được bảo hộ, không còn là nạn nhân của sự sống chết, của tai nạn và của sự ganh ghét nữa.

Cần lực thủ khả chí an: Cần là sự tinh tấn. Do có sức mạnh của sự tinh tấn vị ấy đạt tới bình an thật sự.

---o0o---

Bài kệ 14

Dĩ kế viễn thị thống khứ	已計遠是痛去
Quán không pháp vô sở trước	觀空法無所著
Tùng trực kiến quảng bình đạo	從直見廣平道
Tất bất trước thế sở kiến	悉不著世所見

Đã xa lìa được các kế chấp thì khổ đau không còn tồn tại, người hành giả quán chiếu về tự tánh không của vạn pháp, không còn vướng bận vào bất cứ một pháp nào. Đã trực tiếp thấy được con đường lớn đưa tới bình an rồi, người ấy không còn vướng vào bất cứ một quan điểm nào của thế gian nữa.

Dĩ kế viễn thị thống khứ: Kế là để đạt, so đo, cố chấp, tưởng tượng, kẹt vào tri giác sai lầm. Đã xa lìa được nó thì đau khổ sẽ không còn (thống khứ).
Quán không: là quán chiếu về tự tính không. Nhờ quán chiếu như vậy mà hành giả không còn bị vướng mắc vào gì nữa cả (vô sở trước).
Tùng trực kiến quảng bình đạo: Đã trực tiếp thấy con đường lớn đưa tới bình an rồi, người ấy không còn vướng vào bất cứ một quan điểm nào của thế gian nữa.

Tùng là do, **trực** là thẳng. Do sự kiện mình đã thấy được một cách trực tiếp con đường rộng rãi đưa tới sự bình an cho nên mình hoàn toàn không còn bị vướng vào những chủ thuyết và những nhận thức của thế gian (**Tất bất trước thế sở kiến**).

Trong thế gian có rất nhiều chủ thuyết, và ý thức hệ về kinh tế, và về chính trị, những chủ thuyết ấy thường chống đối nhau. Nếu không thấy được con đường bình an, có thể mình sẽ bị vướng vào một trong những chủ thuyết đó. Nhưng nhờ thấy được con đường của sự bình an, nên mình thoát ra được mà không còn đi theo một ý thức hệ nào của thế gian. Thế sở kiến là những cái thấy của thế gian.

Ý nghĩa của cả bài kệ là: một khi mình đã quán chiếu và xa lìa được được tà kiến thì những nỗi khổ niềm đau kia sẽ biến mất. Khi đã quán chiếu được tự tánh không của các pháp, mình không còn bị vướng vào một pháp nào và nhờ thấy được một cách trực tiếp con đường rộng lớn của bình an, và hoàn toàn không còn vướng mắc vào một chủ thuyết nào của thế gian nữa.

---o0o---

Bài kệ 15

Tự bất kế kiến thiếu thân

自不計見少身

Bỉ vô hữu đương hà kế

彼無有當何計

Dĩ bất khả diệt bất tại

以不可亦不在

Phi ngã hữu đương hà ưu

非我有當何憂

Khi hành giả không còn chấp rằng thân này là mình, thấy được tính cách không nắm bắt được và không thật sự tồn tại của một cái ngã thì vị ấy không còn gì để lo lắng nữa.

Tự bất kế kiến thiếu thân: Kế là so đo, tính toán, cố chấp. Tự là tự mình. Tự mình không còn so đo, không còn cố chấp thấy hình hài này, năm uẩn này là một cái ngã.

Bỉ vô hữu đương hà kế: Khi nhận thức được tính cách không của năm uẩn (bỉ vô hữu) thì mình không còn chấp vào, nương vào, dựa vào gì nữa cả. Đương hà kế là không nương vào, không chấp vào cái gì nữa.

Dĩ bất khả diệc bất tại: Bất khả tức là không thể nào nắm bắt được. Bất khả có nghĩa là bất khả đắc. Giáo lý bất khả đắc là một giáo lý rất sâu sắc trong đạo Phật. Mình tưởng mình có thể nắm bắt được, nhưng thật ra không có gì có thể nắm bắt được. Mình không thể nắm bắt được Phật, cũng như không thể nào nắm bắt được Thượng Đế. Mình sử dụng cái gì để nắm bắt Phật? Bàn tay nắm ngón của mình có thể nắm bắt được Phật không? Mình nắm bắt Phật bằng ý niệm, bằng tâm của mình. Thượng đế có hay không có, Thượng đế là tạo hóa hay không phải là tạo hóa, tất cả đều là ý niệm. Chúng ta có thể dùng những ý niệm để nắm bắt Thượng đế hay không? “Ý niệm có” có thể nắm bắt được Thượng đế hay không? “Ý niệm không” có thể nắm bắt được Thượng đế hay không? Quán chiếu kỹ mình thấy “ý niệm có” và “ý niệm không” không thể nào nắm bắt được Thượng đế. “Ý niệm trước”, “ý niệm sau”, “ý niệm thời gian và không gian” cũng không thể nào nắm bắt được. Thượng đế là bất khả đắc.

Khoa học bây giờ đang muốn nắm bắt cái gọi là bản chất của thực tại (the fabric of reality) bằng cách chia chẻ vật chất ra thành từng phân tử, thành từng nguyên tử, rồi chẻ ra thành điện tử và bây giờ đi tới cái gọi là lượng tử (quantum). Nhưng các nhà khoa học cũng không thể nào nắm bắt được và sẽ không bao giờ nắm bắt được một lượng tử bằng trí tuệ, bằng toán học của họ. Dù có chế tạo ra được những loại máy móc tối tân nhất họ cũng không thể nào nắm bắt được một lượng tử. Chúng ta không nắm bắt được Thượng Đế, cho dù hạt bụi ta cũng không nắm bắt được. Khi đang yêu một người nào đó, mình tưởng rằng mình có thể nắm bắt được người đó là mình làm. Quý vị không thể nắm được người đó, càng cố nắm bắt thì người ấy càng tuột ra khỏi tầm tay.

Chính bản thân của quý vị, quý vị có nắm bắt được không? Quý vị có biết mình là ai không? Mình có biết mình là ai chưa mà đòi nắm bắt người khác, đòi giữ người đó làm của mình? Mình là bất khả đắc mà người yêu của mình cũng bất khả đắc. Đó là một giáo lý rất thâm sâu trong đạo Phật. Niết Bàn là bất khả đắc, Thượng Đế là bất khả đắc, chân như là bất khả đắc, không có gì là khả đắc, tại vì tự tánh của vạn pháp là không. Trong Tâm Kinh nói: vô đắc và vô sở đắc. Vô đắc là không nắm bắt được tại vì không có đối tượng của sự nắm bắt (vô sở đắc). Thực tại của vạn pháp là trống rỗng. Ví dụ như củ hành, mình tưởng rằng lột hết những lớp hành ra thì sẽ có một cái lõi bên trong, nhưng kỳ thực mình lột hết lớp vỏ này tới lớp vỏ khác thì thấy bên trong hoàn toàn trống rỗng. Tất cả đều giống như củ hành. Mình cũng vậy. Mình là một củ hành có năm bề: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Lột hết năm bề ra thì ở trong không có gì cả. Người yêu của mình cũng vậy và Phật cũng vậy, Phật cũng là một củ hành như mình. Vì vậy, trước khi lạy Phật mình nói: Con biết con trống rỗng mà Ngài cũng trống rỗng. Con là một củ hành mà Ngài cũng là một củ hành. Ngài cũng không có gì cốt lõi ở bên trong hết. Người lạy và người được lạy đều như củ hành. Năng lễ, sở lễ tánh không tịch.

Chính nhờ con là không và Ngài cũng là không nên con và Ngài có thể tiếp xúc được với nhau sâu sắc. Con ở trong Ngài và Ngài ở trong con. Nếu Ngài chỉ là Ngài thôi thì lạy bao nhiêu đời nữa con mới tiếp xúc được với Ngài? Chính Ngài là không nên con mới đi vào trong Ngài được và chính nhờ con là không nên Ngài mới đi vào trong con được. Rất hay! Trước khi lạy, mình phải quán chiếu, phải thấy được tự tánh không của các pháp. Đây không phải là lý thuyết; đây là tuệ giác, tuệ giác vô ngã, tuệ giác vô đắc, tuệ giác tương tức. Chỉ khi nào mình thấy mình trong Phật thì khi đó mình mới thấy Phật. Chỉ khi nào Phật thấy Phật trong mình thì khi đó Phật mới thấy mình. Đó là nhờ tự tánh không của các pháp.

Chúng ta đừng cho rằng chỉ có kinh Đại thừa mới là thâm sâu. Những kinh này, Phật dạy trong những năm đầu sau khi mới thành đạo nhưng rất uyên áo và thâm sâu. Tất cả những hạt giống của kinh Đại thừa đều có đầy đủ trong các kinh này. Dĩ bất khả diệt bất tại: Tất cả đều không thật có, đều không thể nắm bắt được (dĩ bất khả). Diệt bất tại là không nắm đó như một đối tượng để cho mình nắm bắt.

Phi ngã hữu đương hà ưu: Khi đã thấy được cái ngã không phải là một cái gì tồn tại thì tại sao mình còn phải lo lắng, ưu phiền.

---o0o---

Bài kệ 16

Bản si căn bạt vi tịnh	本 癡根拔為淨
Hậu tài chí diệc vô dưỡng	後栽至亦無養
Dĩ tại trung tất mạc thủ	已在中悉莫取
Bất tu bạn dĩ khí cừu	不須伴以棄仇

Khi gốc rễ của si mê đã được nhổ lên và khi những cây non của si mê mới mọc lên cũng đã bị nhổ sạch không có cơ hội lớn lên, thì trong hoàn cảnh hiện tại, người hành giả không còn nắm bắt một cái gì nữa vì không còn có nhu yếu phân biệt ai là đồng minh ai là kẻ thù.

Bổn si căn bạt vi tịnh: Si căn là gốc rễ của sự si mê. Si mê là một cái cây (cây si) có gốc rễ ở dưới. Mình phải nhổ bạt gốc rễ đó lên. Bạt là chặt, làm cho không còn nữa. Bạt vi tịnh là làm cho sạch.

Hậu tài chí diệc vô dưỡng: Không nuôi dưỡng những mầm mới và bứng bạt gốc những cây non lên.

Dĩ tại trung tất mạc thủ: Đã không nắm bắt quá khứ, đã không nắm bắt tương lai mà trong hiện tại mình cũng không nắm bắt một cái gì nữa cả. Mình có tự do đối với quá khứ, mình có tự do đối với tương lai và chính cái hiện tại cũng không lôi kéo được mình.

Bất tu bạn dĩ khí cừu: Không còn tâm phân biệt bạn hay thù. Lúc đó sẽ không có chiến tranh, không có bạo động, không còn khủng bố nữa.

Kinh này là lời giải đáp trực tiếp cho tình trạng của thế giới hiện tại, thế giới của bạo động, của hận thù, của khủng bố. Học kinh này, chúng ta có cảm tưởng như Đức Thế Tôn mới dạy kinh này sáng hôm nay. Tại vì kinh đã trả lời được trực tiếp những câu hỏi của thời đại hiện tại: tại sao thế giới lại loạn lạc, bạo động như vậy? Lời dạy chỉ cho chúng ta thấy được gốc rễ của khổ

đau trong thế giới hiện tại: đó là những tà kiến, những tham dục, những cố chấp. Đây là phương thuốc cho thế giới hiện tại. Tôi nghĩ chúng ta chỉ cần học một kinh này thôi; học cho thật sâu và cùng nhau đem ra áp dụng, áp dụng trong lĩnh vực giáo dục, kinh tế, chính trị, v.v... thì sẽ có hòa bình, an lạc.

Kinh này rất hiện đại. Người khủng bố ôm quả bom lao đầu vào để chết và để giết những người khác, giết càng nhiều người càng tốt tại vì trong họ có những nỗi khổ niềm đau, có những mũi dao nhọn. Chúng ta có những ý kiến như là: Mình đang đứng về phe chánh, họ là phe tà, mình đứng về phe của Thượng đế, họ đứng về phe Ma vương và mình phải thay Thượng Đế trừng phạt Ma vương. Tất cả đều là những chủ thuyết, những ý thức hệ gọi là những si căn. Đó những gốc rễ của sự si mê mà mình phải chặt đứt, phải đốn cho sạch. Nếu những cây con của sự si mê mọc lên trở lại thì mình phải tìm cách nhổ đi. Trong hiện tại mình không bị vướng víu gì cả. Mình thoát khỏi những tà kiến và những tham dục. Mình không còn thấy ai là bạn, ai là thù, tất cả đều là anh chị em với nhau. Nếu những nhà chính trị trên thế giới như các ông Obama, ông Sarkozy, ông Putin và ông Hồ Cẩm Đào được học kinh này thì đỡ biết mấy.

---o0o---

Phần cuối

(Đây là bài pháp thoại Thiền sư giảng vào ngày 29.4.2010 tại chùa Cam Lộ, Xóm Hạ, trong khóa tu mùa Xuân.)

Bài kệ 17

Nhất thiết dĩ khí danh sắc	一切已棄名色
Bất trước niệm hữu sở thu	不著念有所收
Dĩ vô hữu diệt vô xứ	已無有亦無處
Nhất thiết thế vô dữ oán	一切世無與怨

Khi đã không còn bị kẹt vào các khái niệm tâm và vật (như những gì tồn tại ngoài nhau), khi đã không còn bị kẹt vào các ý niệm, không thấy có gì có thể

nắm bắt, khi đã thấy được rằng không gian và vật thể là không, thì không có gì trong thế gian còn có thể làm cho vị ấy oán than buồn giận nữa.

Nhất thiết dĩ khí danh sắc: Không còn bị kẹt vào các khái niệm tâm và vật. **Khí** là buông bỏ, trừ khử. **Danh** là tâm, **sắc** là vật. Chúng ta thường có quan niệm lưỡng nguyên về tâm và vật, chúng ta thường cho rằng tâm là chủ thể và vật là đối tượng, chủ thể và đối tượng là hai cái khác nhau, tách rời ra khỏi nhau. Quan niệm đó là một quan niệm sai lầm, mình phải tìm cách buông bỏ quan niệm đó. “Như những gì tồn tại ngoài nhau” là do khi dịch tôi đã thêm vào cho dễ hiểu.

Bất trước niệm hữu sở thân: Không còn bị kẹt vào các ý niệm, không thấy có gì để có thể nắm bắt.

Bất trước là không bị vướng vào, không bị kẹt vào. Niệm là những ý niệm, những tri giác của mình. Mình có ý niệm về cái này, cái khác. Mình có ý niệm về Bụt, về Thượng Đế. Mình có ý niệm về thế gian, về sự vật. Những ý niệm đó có thể là những chướng ngại. Mình phải coi chừng những ý niệm của mình và phải vượt lên những ý niệm đó tại vì chúng là những yếu tố gom góp lại để gây ra những tri giác sai lầm.

Thân là góp nhặt, tìm kiếm, nắm bắt.

Dĩ vô hữu diệt vô xứ: Không gian và vật thể là không.

Xứ là không gian, xứ sở (locality). **Hữu** là vật thể, là thế giới vật chất như trăng sao, sông núi, muôn loài, v.v...

Cặp danh - sắc không phải là cặp duy nhất, ngoài nó còn có nhiều cặp khác như cặp không gian - vật thể. Chúng ta hiểu, không gian là khung cảnh và vật thể là những cái nằm trong khung cảnh đó. Bây giờ khoa học đã bắt đầu tìm ra rằng thời gian, không gian và vật chất dính vào nhau, không thể lấy cái này ra khỏi cái kia, không thể lấy thời gian ra khỏi không gian, cũng không thể lấy vật thể ra khỏi thời gian và không gian. Khoa học đã tìm thấy sự liên hệ bất khả phân ly của tất cả các hiện tượng. Còn phân biệt tâm và vật là hai cái riêng biệt là còn tri giác sai lầm. Khi mình còn quan niệm không gian và vật thể là những cái tách biệt nhau thì mình vẫn còn tri giác sai lầm. “Xứ” có thể được dịch là xứ sở và “hữu” là tồn tại. Ở đây chúng ta dịch xứ là không gian và hữu là vật thể.

Nhất thiết thế vô dũ oán: Không có gì trong thế gian còn có thể làm cho người ấy oán than buồn giận nữa.

Chữ thế có thể được hiểu theo hai cách: thế là thời gian và thế là thế gian, là cuộc đời. “Tam thế chư Phật” tức là chư Phật trong ba đời (qua khứ, hiện tại, vị lai), chữ thế ở đây có nghĩa là thời gian. Chữ thế nằm riêng cũng có nghĩa là cuộc đời, là kiếp. Câu kệ này có thể được dịch theo hai cách:

1. Không có gì trong thế gian còn có thể làm cho vị ấy oán than, buồn giận nữa.
2. Không có gì trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai còn có thể làm cho vị ấy oán than buồn giận nữa.

Những cái trong quá khứ không còn làm cho mình đeo đuổi, không còn làm cho mình bị dẫn dắt nữa. Những cái trong tương lai cũng không còn làm cho mình sợ hãi và những cái trong hiện tại cũng không làm cho mình vẩn vương. Chúng ta có thể thêm vào cách dịch thứ hai: *Khi đã thấy rằng không gian và vật thể là không thì không có gì trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai còn có thể làm cho vị ấy oán than, buồn giận nữa.* Chúng ta có thể hiểu bài kệ này như sau: Mình phải buông bỏ tất cả, trong đó có ý niệm cho rằng danh và sắc hay vật chất và tinh thần là hai cái khác biệt. Mình không bị dính vào những khái niệm, do đó mình không thấy có gì cần phải chạy theo để nắm bắt. Mình không phân biệt và chấp vào sự có mặt của không gian và vật thể và mình cũng không bị kẹt vào thời gian và vật thể.

Theo tôi, mình dịch chữ “thế” là thời gian thì đúng hơn dịch chữ “thế” là cuộc đời tại vì mình đã có không gian và vật thể, nếu dịch thế là thời gian thì mình có đủ ba cái: thời gian, không gian và vật thể. Chúng ta xem » lại:

Đã không còn bị kẹt vào các khái niệm tâm và vật (như những gì tồn tại ngoài nhau), khi đã không còn bị kẹt vào các ý niệm, không thấy có gì có thể nắm bắt, khi đã thấy được rằng không gian và vật thể là không, thì không có gì hoặc trong quá khứ hoặc trong hiện tại hoặc trong vị lai còn có thể làm cho vị ấy oán than buồn giận nữa.

Có nghĩa là vị ấy đã vượt thoát thời gian, đi vào kiếp ngoại, hoàn toàn tự do đối với quá khứ, vị lai và hiện tại. Chữ thời gian (kiếp) tiếng phạn là kalpa, kiếp ngoại là akalpa. Những bài kệ chúng ta đã học và đang học đã đi rất sâu vào trong triết học Phật giáo. Khoa học lâu nay bị kẹt vào ý niệm tâm và vật,

và có một quan niệm hơi duy vật về tâm: “Tâm thức của mình là do sự chuyển động và phối hợp của những tế bào não làm thành. Những tư tưởng, những tình cảm, năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) là sản phẩm của não. Não là bản chất, là nguồn gốc của thức. Giống như gan làm ra mật, não bộ làm ra tâm thức”.

Quan niệm này hiện nay đã bắt đầu bị lung lay. Nhờ khoa học lượng tử người ta thấy quan niệm đó có những sai lầm. Khi nghiên cứu những hạt vật chất (elementary particle), người ta rất ngạc nhiên thấy thỉnh thoảng những hạt đó mang hình tướng của những đợt sóng và thỉnh thoảng chúng mang hình tướng là hạt. Trong ý niệm của mình, nếu đã là hạt thì chỉ có thể là hạt mà không phải là sóng; nếu đã là sóng thì chỉ có thể là sóng mà không thể là hạt. Nhưng trong thực tế các nhà khoa học đều công nhận: Chính cái hạt vật chất đó, có khi biểu hiện ra như một cái hạt và có khi biểu hiện ra như một làn sóng. Gọi nó là hạt cũng không đúng mà gọi nó là sóng cũng không đúng, cho nên người ta đã đặt ra danh từ mới là hạt sóng (wavicle, ondicule).

Trong đạo Bụt có chữ nama-rupa (danh-sắc), chúng ta có thể ráp hai chữ đó lại giống như chữ wavicle. Nó là một hay là hai? Tùy theo tâm của mình. Nếu tâm mình đặt những câu hỏi để biết thể, tướng và dụng của hạt thì nó hiện ra dưới hình thức của hạt. Khi mình đặt câu hỏi về tác dụng của một đợt sóng thì nó hiện ra như một đợt sóng. Nó là sóng hay hạt đều do tâm của mình.

Trong khoa học lượng tử bây giờ ai cũng nói: Khi tâm mình không quan sát lượng tử thì hình như lượng tử có mặt cùng khắp trong không gian. Bản chất của nó là phi cục bộ (non local). Nhưng khi mình bắt đầu đưa tâm vào quan sát thì lúc đó mình thấy nó có một vị trí, một tốc độ. Khi mình để tâm vào quan sát thì sự vật thay đổi, cho nên người ta bắt đầu thấy được rằng vật thể không phải là một thực tại độc lập ngoài tâm. Quan niệm “tâm và vật là hai cái khác nhau” là một quan niệm sai lầm.

Trong đạo Bụt từ lâu mình đã học rằng tâm của chúng ta là ý và đối tượng của ý là pháp. Một bên là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và một bên là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Pháp là đối tượng của ý. Đạo Bụt luôn luôn nói rằng thế giới thực tại chỉ là đối tượng của tâm ý (object of mind) mà không bao giờ là một cái gì tồn tại độc lập ngoài tâm ý. Ý tiếng Anh là mind và **pháp** tiếng Anh là object of mind. Theo đạo Bụt, ý (mind) và pháp (object of mind) không thể tồn tại độc lập với nhau, không thể nào có ý độc

lập với pháp. Ngay từ lúc ban đầu đạo Bụt đã thấy được cái bất nhị của chủ thể và đối tượng, của tâm và vật.

---o0o---

Bài kệ 18

Tất dĩ đoạn vô tướng sắc	悉已斷無想色
Nhất thiết thiện tất dữ đẳng	一切善悉與等
Dĩ từng học thuyết kỳ giáo	已從學說其教
Sở lai vấn bất khủng đối	所來問不恐對

Đã vượt hoàn toàn cái ý niệm về tất cả trong đó có ý niệm về vật thể, thì trong tất cả các pháp hành không pháp nào mà mình không đạt được. Đã được học hỏi thực tập và thuyết giảng thông thạo được giáo lý vô dục thì dù có bị bất cứ ai đến chất vấn, vị ấy cũng không còn cảm thấy e ngại trong việc ứng đối.

Tất dĩ đoạn vô tướng sắc: Chữ tất được dịch là cái tất cả. Ý niệm về tất cả đã được cắt đứt. Tướng là tri giác. Chúng ta nghĩ, tri giác (tức là tâm ý của mình) nắm lấy đối tượng là sắc (sắc nghĩa là pháp). Ý là một cái gì độc lập từ bên trong chạy ra bên ngoài nắm lấy một đối tượng, đó là quan điểm thông thường, tâm thức nằm ở trong và thể giới nằm ở ngoài. Nhưng đối với đạo Bụt đó là một quan điểm sai lầm. Trong đạo Bụt không có trong, không có ngoài, chủ thể và đối tượng không thể tồn tại độc lập với nhau. Ý thức gồm có chủ thể và đối tượng. Không có đối tượng thì không có chủ thể, mà không có chủ thể thì không có đối tượng. Nói có một đối tượng nằm ngoài chủ thể, không có chủ thể nó vẫn tồn tại, giả định đó là không đúng. Câu kệ được dịch như thế này: *Khi mình đã buông bỏ được ý niệm về tất cả trong đó có ý niệm về vật thể, thì lúc đó tất cả những phương pháp thực tập hay và đẹp mình đều nắm được.*

Thiện là những pháp lành, những pháp hành tri. Vì vậy cho nên tôi đã dịch: *Trong tất cả những pháp hành không pháp nào mà mình không đạt*

được.

Đã từng học thuyết kỳ giáo: Đã được học hỏi thực tập và thuyết giảng một cách thông thạo được giáo lý vô dục.

Chữ **học** ở đây có nghĩa là thực tập. **Vô học** là thực tập thành công rồi, **hữu học** là đang còn phải thực tập. **Từng** là từ đó, nhờ đó. Nhờ đã từng học hỏi, đã từng thực tập và đã từng thuyết giảng về giáo lý bất nhị, giáo lý không lưỡng nguyên, không kỳ thị tâm và vật, không kỳ thị không gian, vật thể và thời gian, cho nên nếu có ai tới chất vấn mình cũng không sợ hãi, mình có thể ứng đối được dễ dàng (Sở lai vấn bất khủng đối).

Sau khi đã buông bỏ được ý niệm về tất cả, trong đó có ý niệm về vật thể, thì các pháp thực tập hay nhất mình đều có thể đạt tới. Đã thực tập và thuyết giảng giáo lý đó rồi thì khi có người tới hỏi, mình không còn sợ hãi và có thể đối đáp lại được.

Chữ **vô dục** là do mình thêm vào. Chúng ta có thể nói giáo lý **vô dục** và bất nhị cho đầy đủ, tại vì trong mấy bài trên có nói đến vô dục và bất nhị.

---o0o---

Bài kệ 19

Bất từng nhất trí thị tuệ

不從一致是慧

Sở cầu thị vô khả học

所求是無可學

Đĩ yếm xả vô nhân duyên

已厭捨無因緣

An ổn chí kiến diệt tận

安隱至見滅盡

Đã đạt được tuệ giác rồi, vị ấy không cần lệ thuộc vào ai nữa. Đã không còn mong cầu gì và cũng không còn ghét bỏ gì nữa cho nên vị ấy đạt được sự bình an trong tâm hồn và thực chứng được Niết Bàn tịch tĩnh.

Bất từng nhất trí thị tuệ: Nhất là bất cứ ai.

Trí thị tuệ: có nghĩa là đã đi tới tuệ giác.

Khi đã đi tới tuệ giác rồi, mình không còn lẻo đẻo đi theo một ai để mà nương tựa nữa.

Sở cầu thị vô khả học: Sở cầu là những cái mình mong muốn. Vô khả học là không còn gì để học hỏi, tìm cầu nữa.

Dĩ yểm xả vô nhân duyên: Yểm là ghét, xả là buông bỏ. Vì không còn những yếu tố để oán ghét cho nên mình đạt tới sự bình an và thực chứng được Niết Bàn tịch tĩnh (An ổn chí kiến diệt tận).

An ổn chí là đạt tới sự bình an. **Diệt tận** là Niết Bàn, là chỗ hoàn toàn không còn phiền não. Diệt tận sau này trong Tâm Kinh gọi là Cứu Cánh Niết Bàn tức Niết Bàn tuyệt đối.

Khi đã đạt tới tuệ giác bất nhị và vô dục thì mình không còn phải lẻo đẻo đi theo một người nào để nương tựa, để cầu xin và học hỏi. Mình không còn mong cầu gì nữa, mình không cần phải học hỏi gì nữa. Với lý do mình đã có thể buông bỏ nên mình đạt tới sự an ổn trong tâm hồn và thấy được Niết Bàn tĩnh lặng.

---o0o---

Bài kệ 20

Thượng bất kiêu hạ bất cự	上不僣下不懼
Trụ tại bình vô sở kiến	住在平無所見
Chỉ tịnh xứ vô oán tật	止淨處無怨嫉
Tuy thừa kiến cố bất kiêu	雖乘見故不僣

Nhìn xuống không thấy hãnh diện, nhìn lên không thấy sợ hãi, vị mâu ni an trú nơi tự tính bình đẳng, không còn bị vướng vào một kiến chấp nào. Bấy giờ tất cả mọi tranh chấp đều đã được ngưng lại, oán thù và tật đố không còn có mặt, vị ấy tuy đứng trên tuệ giác mà chẳng thấy mảy may tự hào.

Thượng bất kiêu hạ bất cù: Thượng bất kiêu là đứng chỗ trên cao mà không có mặc cảm hơn người. Hạ bất cù là đứng ở dưới nhưng không có mặc cảm thua người, không có sợ hãi.

Trú tại bình vô sở kiến: Trú tại bình là an trú nơi tự tánh bình đẳng. Tự tánh bình đẳng tiếng Phạn là samata, hoàn toàn không có mặc cảm. Vô sở kiến là không còn vướng vào một chủ thuyết, một kiến chấp, một lý thuyết, một quan điểm nào. Mình có thể an trú trong tự tánh bình đẳng và không bị vướng mắc vào một tư kiến nào.

Chỉ tịnh xứ vô oán tật: Bây giờ mọi tranh chấp đều đã được ngưng lại, oán thù và tật đồ không còn có mặt. Oán là oán thù, tật là ganh ghét.
Tuy thừa kiến cố bất kiêu: Chữ kiến ở đây là chánh kiến tức là tuệ giác. Tuy mình có cái thấy, mình có tuệ giác nhưng không phải vì vậy mà mình có tâm niệm tự hào, tại vì tuệ giác đó không phải là kiến thức. Tuệ giác là sự chứng đắc mà chứng đắc là đạt tới vô ngã. Đạt tới vô ngã rồi làm gì còn có sự tự hào nữa.

Kinh “Chuyển Hóa Bạo Động Và Sợ Hãi” có thể là một kinh đáp ứng lại được với tình trạng hiện tại của thế giới.

Khi học các kinh trong Kinh Nghĩa Túc mình có cơ hội tiếp xúc với văn bản trong Hán tạng. Đây là một bản dịch rất xưa, vào thượng bán thế kỷ thứ ba. Đồng thời chúng ta cũng có thể tham chiếu với Kinh Tập (Sutta-Nipāta) bằng tiếng Pali. Nếu có tâm học hỏi thì không những mình tiếp thu được lời giảng của Bụt mà mình còn có thể nắm vững được nguyên văn của kinh bằng chữ Hán. Các vị nào có tâm học hỏi sẽ tìm ra được thì giờ để học. Những chữ Hán này rất xúc tích và được lặp đi lặp lại nhiều lần. Mình có thể thấy một chữ trong nhiều bài kệ khác nhau. Tuy là cùng ngồi học với nhau trong một lớp, nhưng một người có tâm học hỏi và tìm tòi thì có thể học giỏi gấp mười lần người khác. Mình có cơ hội học chữ Hán, học tiếng Pali và nắm vững nguyên bản của kinh bằng chữ Hán và chữ Pali. Nếu có chí học hỏi, mình có thể tiếp thu được rất nhiều. Nếu ham học mình sẽ tìm ra được thì giờ để đi sâu vào nguyên bản.

Bài tựa của Kinh Nghĩa Túc đã được đưa lên mạng Làng Mai, có thể có nhiều người chưa được đọc. Thầy muốn bài tựa đó được dịch ra tiếng Anh để nhiều người không biết tiếng Việt có thể đọc được. Thiếu bài tựa đó là thiếu khá nhiều vì bài tựa cho chúng ta bối cảnh để có thể hiểu được kinh

này. Mình đã học bốn kinh trong Kinh Nghĩa Túc. Kinh Nghĩa Túc có tất cả 16 kinh. Thầy đã dịch xong hết 16 kinh và đã viết đại ý của từng kinh một. Có cơ hội đọc và nghe giảng từng câu là một điều rất quý. Những bài pháp thoại phiên tả này cũng đã giúp ích rất nhiều cho những người đã không có cơ duyên được trực tiếp nghe Thầy giảng. Những bài giảng này cũng sẽ từ từ được dịch ra tiếng Anh và tiếng Pháp để phổ biến rộng rãi làm lợi lạc cho nhiều người.

---o0o---

HẾT