

HIỆU LỰC CẦU NGUYỆN & KINH NGƯỜI ÁO TRẮNG



HT Nhật Hạnh

Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, Hà Nội 2005

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 21-07-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

PHẦN MỘT - ĐỐI TƯỢNG SIÊU HÌNH
NHỮNG NGHI VẤN KHI CẦU NGUYỆN

Ông chỉ nói có chừng đó!

Tự lực và Tha lực trong Cầu nguyện

Ta nên tự hỏi tụng kinh để làm gì?

Cầu nguyện cho mình

Cầu nguyện cho người

PHƯƠNG THỨC CẦU NGUYỆN

Thiết lập sự giao cảm

Năng lượng tu tập
Nghịệp báo và sự cầu nguyện
MỤC ĐÍCH CỦA CẦU NGUYỆN
Ba điều cầu nguyện thông thường
Chúng ta phải biết rằng cái bệnh và cái chết là một phần của sự sống.
Điều cầu nguyện của người tu

PHẦN HAI - CẦU ĐỐI TƯỢNG HIỆN HỮU

Cầu nguyện trong đạo Ki-tô

PHẦN BA - VAI TRÒ CỦA CẦU NGUYỆN TRONG Y KHOA

TIẾN TRÌNH CỦA Y KHOA

Y Khoa Cơ Giới

Y khoa Thân Tâm

Y khoa Cộng Nghiệp

PHẦN BỐN - THIÊN VÀ TRỊ LIỆU

THIÊN

VÀI HIỂU BIẾT CĂN BẢN VỀ THIÊN VÀ TRỊ LIỆU

Niệm

Kết Sử

Mạn

Tàng Thức

Sự Lưu Thông Của Tâm Hành

Mũi Tên Thứ Hai

Tai Họa Của Dục

VÀI BÀI THIÊN TẬP CÓ CÔNG NĂNG NUÔI DƯỠNG VÀ TRỊ LIỆU

Bài tập thứ nhất: AN TỊNH TÂM HÀNH

Bài tập thứ hai: AN TỊNH THÂN HÀNH

Bài tập thứ ba: NUÔI DƯỠNG

Bài tập thứ bốn: TRỊ LIỆU

PHẦN NĂM - LỜI KẾT

KINH NGƯỜI ÁO TRẮNG

I. KINH VĂN

II. TÊN KINH VÀ NGUỒN GỐC CỦA KINH

III. TRƯỜNG HỢP KINH ĐƯỢC NÓI

IV. CHỦ ĐÍCH VÀ ĐẠI Ý NỘI DUNG

V. NĂM GIỚI PHÁP

VI. BỐN TÂM CAO ĐẸP

VII. HẠNH PHÚC TRONG HIỆN TẠI

VIII. VUN TRỒNG PHƯỚC ĐỨC

IX. TÍNH CÁCH TƯƠNG DUNG CỦA NĂM GIỚI PHÁP và BỐN TÂM CAO ĐẸP

X. ĐỐI TƯỢNG CỦA NIỀM TIN
XI. NĂM GIỚI MẦU NHIỆM

---o0o---

(Giảng chung cho Phật tử và tín hữu Cơ Đốc)

Gồm những bài Pháp thoại do Thiền Sư Nhất Hạnh giảng từ ngày 7 tháng 3 năm 1996 đến ngày 13 tháng 3 năm 1996 và các bài Pháp thoại về Thiền và Trị liệu trong những Khóa Tu tại Làng Mai - Pháp
Phiên tả và hiệu đính: Chân Đạo Hành & Chân Tuệ Hương

---o0o---

PHẦN MỘT - ĐỐI TƯỢNG SIÊU HÌNH

Trong khóa tu mùa đông vừa qua¹ chúng ta có nhắc tới Thiền như một truyền thống, trong đó hành giả nương vào tự lực nhiều hơn tha lực. Điều này có nghĩa là mình phải nắm lấy vận mệnh của mình ở trong tay, chứ không nên chỉ trông cậy vào một kẻ khác, dù người đó là Bụt.

Nhưng nếu như vậy thì vai trò của sự cầu nguyện là như thế nào? Chúng ta có nên cầu nguyện không, và chúng ta có thể cầu được gì?

Tôi còn nhớ hôm các sư cô Định Nghiêm và Giải Nghiêm đi thăm và chia sẻ ở một nữ tu viện Công giáo ở Saint Étienne về, các sư cô có tâm sự rằng: Thấy mấy bà xơ ở trong tu viện, cái gì họ cũng khoán trắng cho Chúa, cũng hoàn toàn trông cậy vào Chúa, phó thác cho Chúa, và như vậy các bà khỏi phải làm gì hết! Mình thấy mà ham! Còn bên đạo Bụt thì mình phải lo đủ mọi thứ: Phải thực tập thiền hành, thiền tọa, phải nắm lấy hơi thở và vận mạng của mình trong tay, nhiều khi cũng cảm thấy mệt!

Câu nói đó còn nằm ở trong tim của tôi, và vì vậy trong bài giảng hôm nay tôi sẽ tìm cách giải đáp cho hai vị đó, cũng như cho những ai thường thắc mắc về vấn đề linh ứng của sự cầu nguyện.

---o0o---

NHỮNG NGHI VẤN KHI CẦU NGUYỆN

Khi đối diện với việc cầu nguyện, chúng ta thường có nhiều nghi vấn. Nghi vấn đầu tiên là cầu nguyện có kết quả không?

Câu hỏi đó đã được rất nhiều người đặt ra, trong Cơ-Đốc giáo cũng như trong các truyền thống tôn giáo khác. Tại sao vậy? Tại vì nếu có linh ứng thì mình mới cầu, còn nếu không thì tại sao mình lại cầu? Vì vậy mà mình phải trả lời câu hỏi này trước, rồi sau đó mới đi tìm câu trả lời cho các nghi vấn khác.

Sự thật là mình thấy sự cầu nguyện nhiều khi có hiệu lực, nhiều khi lại chẳng có hiệu lực gì cả! Cho nên nói có là sai mà nói không cũng không đúng.

Có một em bé người Mỹ hồi còn sáu tuổi, một hôm ra sân chơi với con chuột trắng của mình, con chuột mà em thích nhất. Không biết em chơi với con chuột ra sao mà con chuột chui vào một cái lỗ, rồi đi thẳng xuống đất mà không trở lên nữa! Buồn quá trời đất, em bé quỳ xuống, khẩn cầu Chúa để Chúa đem con chuột lên cho em. Ngoài má em ra thì con chuột đó là kẻ thân với em nhất, là người bạn số một trong thiên đường tuổi thơ của em. Không có con chuột đó thì em buồn khổ vô cùng, em không muốn sống nữa. Vì vậy nên em đã quỳ xuống, hai tay chắp lại với tất cả trái tim để cầu nguyện Chúa xin Chúa đem con chuột trở lên cho mình. Bất chước mẹ, em lầm nhảm khẩn cầu: Con tin tưởng hoàn toàn nơi Chúa, nếu Chúa muốn thì Chúa có thể đem con chuột trở lên cho con!

Em bé quỳ suốt một tiếng, rồi hai tiếng đồng hồ, với tất cả sự chí thành của mình mà con chuột vẫn không chui trở lên! Rốt cuộc thì em phải vào nhà ăn cơm. Không có con chuột, em buồn khổ vô cùng!

Một vài câu chuyện như vậy đã xảy ra trong đời cậu bé, cho nên cậu không còn tin vào sự cầu nguyện nữa.

Lớn lên vào trung học, cậu chọn ngành âm nhạc. Hôm đầu tiên vào lớp, chàng thấy giáo sư nhạc của chàng là một ông già lớn tuổi, bệnh hoạn, giọng nói hơi run run. Đặc biệt là sáng nào vào lớp ông cũng cầu nguyện, cầu nguyện tới 15 phút, làm học trò trong lớp rầu rĩ. Tại vì cái cách thức cầu nguyện của ông không hay ho và hấp dẫn gì cả! Trước khi bắt đầu, ông thường hỏi: Anh có điều gì cầu nguyện không? Chị có điều gì cầu nguyện không? Ông ghi lại hết tất cả những điều mà các học trò của ông muốn cầu

rồi bắt cả lớp cúi đầu xuống, và ông bắt đầu cầu nguyện cho tất cả mọi người.

Những điều cầu xin có lúc rất buồn cười, ví dụ: Ngày mai là ngày chúng con đi picnic, xin trời nắng ráo, đừng mưa! Vì vậy mà đối với anh chàng học sinh đi học nhạc kia thì 15 phút cầu nguyện trước giờ học là 15 phút chán ngấy, anh chẳng tin gì hết! Vậy mà ông thầy vẫn tiếp tục làm một cách rất chí thành, rất tinh chuyên!

Một hôm có một nữ sinh vào lớp, khóc nức nở. Cô nói rằng bác sĩ vừa khám phá ra một cái bướu trong óc của má cô, và bác sĩ còn nói là sợ bà ta không sống nổi qua tuần này! Cô khóc suốt muốt rất là tội nghiệp, làm tất cả mọi người trong lớp xúc động! Lúc ấy ông giáo bèn đứng dậy, giương mắt nhìn cả lớp bằng một cái nhìn rất là mãnh liệt, rồi tuyên bố: Trong lớp này có ai không tin vào khả năng cứu chữa của Thượng đế thì đi ra hành lang đứng, tại vì chúng tôi sẽ cầu nguyện cho má của cô nữ sinh này. Sau khi cầu nguyện xong thì tôi sẽ cho người ra đón các vị vào lại! Anh chàng của chúng ta định đứng dậy đi ra, tại vì anh không tin gì vào sự cầu nguyện cả. Nhưng không biết tại sao anh lại không đủ can đảm để đi ra, nên anh ngồi nán lại.

Ông giáo yêu cầu mọi người cúi đầu xuống, và ông bắt đầu cầu nguyện. Lời cầu nguyện tuy ngắn gọn nhưng giọng ông lại rất hùng tráng. Trong tư thế cúi đầu, chắp tay, và khép mắt, ông nói rằng: Chúng con xin cảm ơn Thượng đế chữa lành cho má cô Nancy ngay trong giờ phút này. Nhân danh Chúa Ki-tô, Amen! (Lord! We thank you for healing Nancy's mother right now. In the name of Jesus Christ, Amen!)

---o0o---

Ông chỉ nói có chừng đó!

Hai tuần sau người ta báo tin rằng bà má của Nancy đã lành bệnh. Bác sĩ rọi kiếng, làm scanner và thấy không còn một dấu tích tối thiểu nào của cái bướu ngày xưa nữa. Đúng là một phép lạ! Bà lành lập tức chứ không trải qua một thời gian trị liệu nào hết!

Lúc đó anh chàng sinh viên của chúng ta mới bắt đầu tin vào khả năng cứu chữa của Thượng đế. Anh tin vào sự linh ứng của việc cầu nguyện, và anh bắt đầu cầu nguyện cho ông thầy dạy nhạc của mình. Anh đã cầu nguyện với tất cả tâm thành, tại vì chuyện chữa lành cho bà mẹ của Nancy là một phép

lạ mà anh đã chứng kiến. Anh cầu nguyện với tất cả trái tim anh cho sức khỏe của ông thầy dạy nhạc. Nhưng một năm sau thì ông giáo qua đời!

Như vậy có nghĩa là, để trả lời cho nghi vấn thứ nhất, ta có thể nói rằng cầu nguyện có khi thành công, có khi không thành công.

Vì vậy câu hỏi thứ hai được đặt ra là tại sao cầu nguyện có khi thành công, có khi không thành công? Có một phương thức cầu nguyện nào bảo đảm đem lại kết quả không? Nếu người nào có phương thức đó thì mình sẽ bằng lòng mua với giá rất cao, vì nếu làm đúng theo phương thức đó thì thế nào cầu nguyện cũng có kết quả. Nhưng ai là người đang nắm cái phương thức cầu nguyện có kết quả đó?

Như đã nói ở trên, khi đối diện với việc cầu nguyện, ta thường gặp rất nhiều nghi vấn. Vì vậy mà khi đang tìm câu trả lời cho câu hỏi thứ hai, thì một thắc mắc khác lại hiện đến. Đó là câu hỏi thứ ba: Nếu Trời đã quyết định như vậy, nếu Thượng đế đã an bài như vậy rồi, thì cầu nguyện làm gì nữa? Các nhà thần học nói rằng nếu Thượng đế đã muốn như vậy thì cái ý nguyện của Thượng đế sẽ thành tựu (Que ta volonté soit faite) vậy thì ta cầu làm gì nữa? Nếu tất cả đều đã được Thượng đế sắp đặt rồi, ví dụ như người đó đến tuổi đó thì sẽ phải bị bệnh ung thư, thì tại sao ta lại còn cầu nguyện cho mất công? Ngài đã quyết định rồi mà!

Cũng như đúng về phương diện nhân quả và nghiệp báo, vì người kia đã làm những điều ác, cho nên tới giờ phút đó thì phải bị bệnh này, thì làm sao cầu nguyện mà có thể thay đổi được?

Một bên là cái ý chí của Thượng đế, một bên là cái nghiệp báo của chúng sanh. Nghiệp đã như vậy rồi thì làm sao có thể thay đổi được quả?

Cái gọi là ý chí (volonté) của Thượng đế ở trong đạo Ki-tô cũng tương đương với cái nghiệp báo ở trong đạo Phật.

Chưa hết, nghi vấn thứ tư từ từ lộ diện: Nếu cầu nguyện không có kết quả, có phải là tại đức tin của mình đang yếu kém hay không? Thánh kinh có nói rằng “Nếu đức tin của anh vững chãi thì anh có thể dời một ngọn núi từ chỗ này sang chỗ kia”!

Vậy thì đức tin của mình lúc nào mới thực sự gọi là đầy đủ, là vững chãi? Đối với câu chuyện chuột chui vào hố sâu của cậu bé trên đây, thì một cậu bé sáu tuổi, quỳ xuống cầu nguyện như vậy, là cậu có một đức tin rất lớn.

Cậu vững tin rằng nếu Thượng đế muốn thì chắc chắn được! Lúc đó nếu có ai hỏi về niềm tin của cậu, thì cậu sẽ nói rằng đức tin của cậu rất lớn, tại vì nó đã được un đúc trong biết bao nhiêu năm tháng! Mỗi đêm cậu đều có cầu nguyện theo lời chỉ dẫn của má, vậy mà tại sao lần này cậu lại không thành công trong việc cầu nguyện?

Hay là tại trong khi cầu nguyện cậu chỉ có ý muốn được thoả mãn cái ham muốn của mình, cái ưa thích có con chuột để làm bạn với mình, mà cậu không thật sự thương con chuột đó đang bị hoạn nạn ở trong hố sâu? Vì vậy nếu cầu nguyện mà không có kết quả, thì có phải là do mình không có tình thương hay không?

Nhiều khi mình tin rằng mình đã cầu nguyện hết lòng, cầu nguyện với tất cả mọi tế bào trong cơ thể của mình, với tất cả mọi giọt máu trong con người của mình, vậy mà cầu nguyện cũng không thành công! Mình thương người đó quá chừng, người đó đang hấp hối, vậy mà nói là mình không có tình thương sao được? Mình thật sự có thương mà!

Tuy vậy, nếu nhìn sâu vào thì ta sẽ thấy tình thương này đôi khi không hẳn là tình thương mình hướng về cho người đó, mà chỉ là vì mình sợ bị bơ vơ, mình lo bị thiếu vắng! Nếu mình lầm lẫn tình thương với sự sợ hãi về cái bơ vơ của mình, thì đó có phải là tình thương, hay đó chỉ là một cái ước muốn, ước muốn người đó được sống để cho mình khỏi bơ vơ? Cho nên đó không phải thật sự là tình thương mình dành cho người đó, mà chỉ là tình thương hướng về cho chính mình.

Đó là những câu hỏi được đặt ra trong khi mình thực tập nhìn sâu vào vấn đề. Tất cả những câu hỏi này cũng cần phải được trả lời.

Ngoài ra, trong vấn đề cầu nguyện ta còn một câu hỏi cuối, câu hỏi thứ năm: Người mình cầu nguyện là ai? Thượng đế là ai? Bụt là ai? Bồ tát Quan Thế Âm là ai? Đức mẹ Maria là ai?

Nói rõ ra, câu hỏi cuối cùng trong vấn đề cầu nguyện: Khi cầu, ta cầu ai?

---o0o---

Tự lực và Tha lực trong Cầu nguyện

Chúng ta biết rằng khi ta có một đường dây điện thoại, muốn cho điện thoại của chúng ta có thể sử dụng được, thì trong đường dây đó phải có điện.

Cũng giống như khi mình sử dụng máy quạt, tủ lạnh, hay bóng đèn, thì trong dây điện phải có dòng điện chạy qua. Sự cầu nguyện cũng vậy. Trong lúc cầu nguyện phải có một năng lượng. Năng lượng đó là đức tin, là tình thương yêu. Nếu cầu nguyện mà không có năng lượng của đức tin và của tình thương thì cũng giống như một đường dây không có điện, hành động cầu nguyện sẽ không đưa tới một kết quả nào hết.

Trong đạo Bụt, chúng ta có danh từ tụng kinh. Tụng kinh có nghĩa là ôn lại, đọc lại những lời Bụt dạy. Có khi chúng ta tụng một mình, có khi chúng ta tụng với tăng thân. Có khi chúng ta tụng thầm, có khi chúng ta tụng thành tiếng. Có lúc trong khi tụng, ta có năng lượng của chánh niệm, của đức tin, của tình thương. Có lúc chúng ta tụng như những con vẹt, chỉ để ý đến âm điệu ngân nga của câu kinh tiếng kệ, mà không để ý gì đến nghĩa lý của lời kinh.

---o0o---

Ta nên tự hỏi tụng kinh để làm gì?

Trước hết, tụng kinh là để chúng ta có cơ hội tiếp xúc với lời Bụt dạy, tiếp xúc với tuệ giác của Bụt. Đồng thời ta có dịp tưới tắm những hạt giống đẹp, lành, và tươi tốt ở trong ta.

Tụng kinh như thế có thể gọi là cầu nguyện hay không? Nếu chúng ta hiểu chữ cầu nguyện theo nghĩa sâu của nó thì chúng ta có thể nói rằng tụng kinh cũng là cầu nguyện. Đúng vậy, tụng kinh là cầu nguyện, vì ngoài những kinh văn, chúng ta còn có những bài có tính cách cầu nguyện hơn, như là bài Nguyện trú cát tường, dạ cát tường, Trú dạ lục thời hằng cát tường – (Nguyện ngày an lành, đêm an lành, Đêm ngày sáu thời đều an lành). Đó là một ước mơ, đó là một lời cầu nguyện.

Nhưng hành động cầu nguyện này không phải là một sự mơ ước suông, tại vì đứng sau lưng của lời cầu nguyện đó có một sự thực tập: Sự thực tập trì tụng kinh chú, và thực tập chánh niệm. Thành ra lời cầu nguyện này không hoàn toàn căn cứ trên tha lực. Nó có căn cứ trên tự lực, và ta biết rằng khi không có tự lực thì cũng không có tha lực.

---o0o---

Trong bài Hội Hướng Tiêu Trừ Nghiệp Chương có câu:

Nguyện tiêu tam chương trừ phiền não,

Nguyện đắc trí tuệ chân minh liễu.

Nguyện tiêu tam chương trừ phiền não, đó là một ước mơ, và mình đưa ước mơ ấy hướng về Bụt, để Bụt có thể giúp cho mình tiêu trừ được tam chương, thoát ra khỏi những phiền não, và đạt tới cái trí tuệ có thể thấy được chân tướng của sự vật.

Khi đọc những câu kinh này chúng ta biết rằng đây không phải là chuyện khoán trắng cho một người ở ngoài ta. Chúng ta biết sở dĩ chúng ta mở miệng ra và đọc:

Nguyện tiêu tam chương, trừ phiền não,
Nguyện đắc trí tuệ chân minh liễu,
Phổ nguyện tội chương tất tiêu trừ,
Thế thế thường hành Bồ tát đạo,

là vì chúng ta đang thực tập theo những lời dạy của đức Thế Tôn, của các vị Bồ tát, cho nên chúng ta mới có được cái thế đứng để có thể cầu nguyện như vậy. Như vậy là chúng ta đang phối hợp thế đứng của tự lực với thế đứng của tha lực.

Rõ ràng hơn nữa, chúng ta hãy nhắc lại một vài câu trong bài Đệ tử kính lạy, một bài tụng rất phổ biến ở Việt-nam, mà Phật tử người lớn cũng như các em trong Gia đình Phật tử đều thuộc lòng:

Đệ tử lâu đời lâu kiếp,
Nghịệp chương nặng nề,
Tham, giận, kiêu căng,
Si, mê, làm, lạc,
Ngày nay nhờ Phật,
Biết sự lỗi lầm,
Thành tâm sám hối.

Đó là một lời cầu nguyện hay không phải là một lời cầu nguyện? Không, đây mới chỉ là một sự soi chiếu, một sự soi gương để có được tuệ giác về sự thật đã xảy ra cho mình. Đệ tử lâu đời lâu kiếp, Nghịệp chương nặng nề, Tham, giận, kiêu căng, si, mê, làm, lạc. Ngày nay nhờ Phật, biết sự lỗi lầm. Thành tâm sám hối. Đó mới chỉ là sự hành trì, chưa phải là lời cầu nguyện. Đó mới là đem ánh sáng chánh niệm soi chiếu vào tình trạng của mình, để

mình thấy rằng trong quá khứ mình đã có những vụng dại và lỗi lầm, và nay nhờ ánh sáng từ bi của Bụt mà mình thấy được những vụng dại và lỗi lầm đó, rồi mình quyết tâm sẽ không tiếp tục làm như thế nữa. Đó mới chỉ là một sự thực tập.

Thề tránh điều dữ, Nguyện làm việc lành (bản chữ Hán là Chư ác mạc tác, Chúng thiện phụng hành). Những câu này là để ghi nhận rằng nhờ thấy được giáo lý của Bụt người hành giả nguyện áp dụng giáo lý ấy vào cuộc sống. Kế đến mới là lời cầu nguyện:

Ngưỡng trông ơn Phật,
Từ bi gia hộ,
Thân không tật bệnh,
Tâm không phiền não.

Tu tập cũng như cầu nguyện, là để cho hai mặt của sự sống của mình là thân và tâm đều được an lành. Nhưng muốn Thân không tật bệnh, Tâm không phiền não là để làm gì? Không phải để chạy theo dục vọng, mà để:

Ngày ngày an vui,
Tu tập phép Phật nhiệm màu,
Để mau ra khỏi luân hồi.

Ta cầu nguyện như vậy đó. Cầu cho thân không tật bệnh, tâm không phiền não, là để hàng ngày có thể an vui tu tập phép Bụt nhiệm màu mà thoát khỏi luân hồi; tu tập để đạt tới sự minh tâm kiến tánh mà độ thoát cho mọi loài chúng sanh. Đó là một lời đại nguyện.

Bài Đệ tử kính lạy là một bài tiêu biểu cho tinh thần cầu nguyện của đạo Bụt. Cầu nguyện nhưng tất cả đều căn cứ trên sự hành trì tu tập của mình. Y vào tự lực nhưng cũng y vào tha lực, tại vì ta biết rằng nếu không có tự lực thì tha lực cũng không có.

Ranh giới giữa tự và tha là cái mà mình phải quán chiếu. Chỗ nào là chỗ chấm dứt cái tự, và chỗ nào là chỗ bắt đầu của cái tha? Đó là một câu hỏi rất lớn, nó thuộc về câu hỏi thứ năm: Cầu ai? Ai là người mình cầu nguyện?

Trong đạo Bụt, có thể câu hỏi đó (Đối tượng của cầu nguyện là ai?) là câu hỏi căn bản. Nếu chúng ta tìm được lời giải đáp của câu hỏi này thì đối với những câu hỏi khác, chúng ta có thể giải quyết được một cách không khó khăn gì.

Trong truyền thống tu tập của người Phật tử, mỗi khi chấp tay lại trước đối tượng của sự lễ bái, chúng ta phải quán chiếu để biết mình là ai, và người ngồi hoặc đứng trước mặt mình mà mình sắp lạy là ai. Trước hết ta phải thấy giữa hai ta có liên hệ gì với nhau, giữa ta với Bụt có liên hệ gì với nhau, rồi ta mới nên lạy xuống.

Nếu anh tưởng rằng Bụt là một thực tại hoàn toàn biệt lập với anh, không dính líu gì tới anh cả, anh đứng ở dưới này, còn Bụt ngồi ở trên kia, rồi anh lạy xuống, thì cái lạy của anh không đúng chánh pháp, tại vì cái lạy của anh căn cứ trên một tà kiến gọi là Ngã. Bụt có một cái ngã riêng biệt, hoàn toàn khác với anh, và anh có một cái ngã riêng biệt hoàn toàn khác với Bụt. Cái lạy đó là một cái lạy mê tín!

Khi đứng chấp tay trước đức Thế Tôn, mình phải quán tưởng. Vì cái hình tượng dù làm bằng đồng, bằng ciment, bằng ngọc thạch, hay bằng kim cương, cũng đều không hẳn là đức Thế Tôn. Đó chỉ là một biểu tượng mà thôi. Tượng đó giống như có mặt ở ngoài ta, nhưng đức Thế Tôn thì không phải như vậy. Đức Thế Tôn hay là Bồ tát Quán Thế Âm không phải là những thực tại nằm ngoài ta như là một tượng đá hay một tượng đồng. Cho nên để tránh thoát, để đừng bị kẹt vào cái quan niệm sai lầm ngã chấp của sự kính lạy, chúng ta phải quán tưởng.

Chúng ta bắt đầu sự quán tưởng bằng câu Năng lễ sở lễ tánh không tịch. Nếu mình là một chú bé 16 tuổi, mới đi tu, đọc câu đó trước khi lạy xuống, thì mình chưa hiểu được nghĩa lý của nó. Nhưng vì thầy dạy mình phải học thuộc câu đó, cho nên mình học để đọc trước khi lạy vậy thôi. Có thể là 10 năm hay 20 năm sau, mình mới có tuệ giác để đọc câu này một cách sâu sắc.

Năng lễ sở lễ tánh không tịch, có nghĩa là người lạy và người được lạy, cả hai đều có tánh cách trống rỗng. Một tín hữu Cơ-đốc giáo mà nghe điều này thì có thể sẽ rất lấy làm lạ, và có thể rùng mình! Tại sao một tín đồ mà lại dám nói với vị Giáo chủ của mình: Ngài là rỗng, Ngài không có một cái ngã riêng biệt?

Đúng vậy, câu này có nghĩa là thể tính của Bụt và của chúng sanh, đều là rỗng, đều là lặng. Hòa thượng Thiện Siêu dịch câu này là Phật, chúng sanh tánh thường rỗng lặng. Nhưng dịch ra tiếng Việt như thế rồi, đọc mình vẫn không hiểu như thường! Trong cuốn Thương yêu theo phương pháp Bụt dạy, chúng ta có một bản dịch ý của bài Quán tưởng về lạy này². Người lạy và người được lạy, cả hai đều không có bản chất riêng biệt. Mình và Bụt không

phải là hai thực thể riêng biệt. Mình ở trong Bụt và Bụt ở trong mình, phải thấy cho được điều đó trước khi lay xuống.

Đây là một điểm rất đặc biệt của đạo Bụt. Những hạt giống của tuệ giác này có thể có mặt trong truyền thống Cơ-đốc giáo, và trong các tôn giáo khác, nhưng đã không biểu lộ ra một cách quá rõ rệt như trong đạo Bụt.

Năng lễ là người lay, Ce lui qui fait la prosternation. Sở lễ là người được lay, Ce lui qui reçoit la prosternation. Cả hai đều rỗng ruột, nghĩa là cả hai đều không có một cái ngã riêng biệt. Hai ta có dính líu tới nhau.

---o0o---

Cầu nguyện cho mình

Mùa hè năm rồi có một thiền sinh bị bệnh, đến Làng Mai để thực tập. Trong cơ thể của người đó có những tế bào đang mọc lên một cách lộn xộn. Khi những tế bào mọc lên không có qui củ, mình gọi đó là ung thư. Có thể ta bị ung thư là vì nếp sống của ta hàng ngày không được chỉnh đốn lắm. Lo lắng quá nhiều, sống không có chừng mực, ăn uống không điều độ.

Sư cô Chân Không đã dạy cho người thiền sinh ấy phương pháp cầu nguyện. Trước hết là cầu ông chú và cầu bà ngoại của cô ta, vì sau khi nói chuyện với vị thiền sinh này, Sư cô biết rằng người đó có một bà ngoại và một ông chú sống rất lâu, sống đến 94, 95 tuổi. Cho nên Sư cô nói: Đạo hữu có thấy không? Những tế bào trong ông chú, trong bà ngoại rất mạnh, rất khỏe, vì vậy cho nên đạo hữu phải kêu cầu tới ông chú và bà ngoại: Ông chú ơi đến giúp con với, bà ngoại ơi đến giúp con với!

Phải cầu nguyện như vậy là tại trong cơ thể mình có ông chú, có bà ngoại. Điều này là điều có thật. Nếu mình không có thì bà ngoại cũng không có, nếu bà ngoại không có thì mình cũng không có. Bà ngoại và mình là hai thực thể tương tức với nhau. Những tế bào rất tốt của ông chú, của bà ngoại hiện đang có mặt trong mình, và mình phải kêu gọi chúng lên để giúp mình. Tuy rằng ông chú hiện đã khuất núi, và bà ngoại cũng không còn nữa, nhưng những tế bào của họ vẫn còn có mặt ở trong mình, nghĩa là họ còn có mặt ở trong cơ thể mình. Vì vậy mà khi mình kêu gọi ông chú, kêu gọi bà ngoại, thì mình thấy rõ mình và ông chú là một, mình và bà ngoại là một.

Hôm đó vị đạo hữu kia đã thực tập rất thành khẩn, đã thực tập với một niềm tin. Niềm tin này không phải căn cứ trên sự mê tín, trên cái giả tưởng, tại vì

người đó đã thấy được một cách rất rõ ràng, rất khoa học là mình cũng có khả năng của ông chú, mình cũng có khả năng của bà ngoại, nhưng tại mình làm ăn như thế nào đó mà bây giờ tình trạng lại sanh ra như thế này! Điều quan trọng là mình phải chỉnh đốn nếp sống hàng ngày của mình lại trong khi mình cầu nguyện ông chú và bà ngoại.

Sư cô Chân Không chỉ cần dạy trong vòng 15 phút mà người đó đã đạt tới một niềm tin rất lớn, một chánh tín, và sự cầu nguyện của người đó đã được đặt trên nhận thức trí tuệ chứ không phải trên mê tín, dị đoan.

---o0o---

Cầu nguyện cho người

Tôi hôm qua trong khi ngồi thiền, tôi có gởi năng lượng của tôi cho sư chị Đàm Nguyên ở Hà-nội.

Khi thực tập từ bi quán thì mình thực tập tình thương, cho nên sự truyền năng lượng này là một hình thức của cầu nguyện. Chuyện sư chị lành bệnh hay không lành bệnh, là chuyện khác. Khi trái tim mình tràn đầy yêu thương (sự yêu thương của một vị thầy, sự an lạc và sự vững chãi của vị thầy là một loại năng lượng có thật), trong giây phút ấy mình gởi cái năng lượng này cho người học trò, đó mới là vấn đề quan yếu. Người học trò của mình có biết hay không biết, điều đó không quan trọng lắm. Điều quan trọng là chỗ cái năng lượng đó nó có, và cái ý chí, lòng thương yêu, lòng ưu ái đó nó có, và tất cả những năng lượng đó đã được gởi đi.

Như vậy thì khi cái bản chất của sự thương yêu, của lòng từ bi có mặt trong ta, và nếu bản chất đó được gởi đi, thì đó chính là một sự cầu nguyện. Hành động như vậy, trước hết mình thấy trong lòng mình có một sự thay đổi, thì sự cầu nguyện đó đã bắt đầu có kết quả, kết quả ngay trong lòng của mình. Còn sư chị nhận được cái năng lượng đó, sư chị lành bệnh ngày hôm nay, hay phải đợi đến 30 năm sau mới lành, chuyện đó còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác. Nếu sư chị sống trong thanh thản, sống không sợ hãi, sư chị tiếp tục đi thiền hành, sư chị tiếp tục thở trong chánh niệm thì cái hiệu quả của sự cầu nguyện sẽ biểu lộ một cách mau chóng hơn, rõ ràng hơn. Chuyện đó sẽ xảy ra, dù sư chị biết hay không biết rằng bên này tôi có cầu nguyện cho sư chị.

Trong thời gian sư chị ở bên này, các sư em đã lo cho sư chị rất nhiều, biểu lộ sự thương yêu rất nhiều. Sư cô Định Nghiêm đã đưa sư chị đi nhà thương

rất nhiều lần. Tất cả những yêu thương đó, những năng lượng đó chúng vẫn còn nằm trong sự chi, và còn nằm ngay trong mỗi chúng ta. Nếu chúng ta trở về tiếp xúc với những năng lượng để chữa trị cái thân và cái tâm của mọi người trong chúng ta, không phải chỉ một mình sự chi Đàm Nguyễn mới tiếp nhận được sự chữa trị đó.

---o0o---

PHƯƠNG THỨC CẦU NGUYỆN

Thiết lập sự giao cảm

Người cầu nguyện và đáng được cầu nguyện là hai thực tại gọi là không pháp, tức là hai thực tại không tách rời nhau được. Không pháp có thể được dịch là interrelated realities. Điều đó là rất căn bản trong đạo Phật. Tôi tin chắc rằng trong Cơ-đốc giáo, những người giác ngộ, những người tu lâu, những người có tuệ giác, cũng thấy được như vậy. Họ thấy rằng Chúa ở trong trái tim của mình, Chúa là mình, và mình là Chúa, không phải mình và Chúa là hai thực tại riêng biệt. Chúng ta không bị chia cách bởi những danh từ. Nếu thật sự tu học thì chúng ta có cùng một bản chất của tình thương, của chánh niệm, của tuệ giác với Phật, với Chúa. Vì vậy cho nên có những tín hữu Ki-tô thấy rất rõ rằng đối tượng của cầu nguyện và người cầu nguyện không phải là hai đối tượng tách biệt.

Năng lễ, sở lễ tánh không tịch, the one who bows and the one who is bowed to, are both by nature empty. Empty là không, là trống rỗng. Đó là giáo pháp về sūnyatā của đạo Phật. Trống rỗng ở đây không có nghĩa là không có mặt. Trống rỗng ở đây có nghĩa là chẳng có một cái thực thể riêng biệt. Thượng đế và ta là cùng một bản chất. Giữa ta với Chúa không có một sự phân biệt, cũng như người thiên sinh trên đây với ông chú, với bà ngoại của cô, không phải là ba cái thực tại tách biệt. Phải thấy cho được như vậy.

Cho nên khi đi sang câu quán niệm thứ hai thì ta mới hiểu được: Cảm ứng đạo giao nan tư nghì, nghĩa là “vì vậy cho nên sự cảm thông, sự giao tiếp giữa hai bên nó không thể nào diễn tả được”. Tiếng Anh mình có thể dịch là Therefore the communication between them is inexpressibly perfect. Vì vậy cho nên sự truyền thông giữa đôi ta (mình và đáng mình cầu) là mẫu nhiệm vô cùng. Nó không lệ thuộc vào thời gian, nó không cần tới không gian, và khi mình quán niệm như vậy, khi mình thiết lập được sự liên hệ chặt chẽ giữa mình và người mà mình cầu, khi mình thấy được tính cách tương tức giữa mình và người mình cầu nguyện rồi, thì lúc đó sự cảm thông, sự cảm

ứng mới được thực hiện, và thực hiện liền lập tức. Lúc đó trong đường dây mới thật có luồng điện, nếu không thì hoàn toàn không có hiệu quả, totally flat!

Từ câu hỏi thứ năm (Cầu ai?) chúng ta trở lại câu hỏi thứ hai (Có một phương thức nào đảm bảo đem lại kết quả cho sự cầu nguyện hay không?), thì qua hai câu quán niệm:

Năng lễ, sở lễ tánh không tịch,
Cảm ứng đạo giao nan tư nghì,

chúng ta đã thoáng thấy cái nguyên tắc đầu của phương pháp cầu nguyện. Đó là: Cái cảm ứng đạo giao, cái sự thông cảm giữa ta và đấng ta cầu nguyện phải được thiết lập trước. Sự thông cảm đó không cần thời gian, mà cũng không bị không gian chi phối.

Chúng ta biết rằng khi đài truyền hình ABC gửi những tín hiệu lên vệ tinh viễn thông và những tín hiệu đó từ trên vệ tinh phát chiếu xuống để cho máy truyền hình của ta tiếp nhận, thì cũng cần một khoảng thời gian ngắn để các làn sóng truyền qua không gian. Nhưng trong trường hợp cầu nguyện, khi chúng ta thiết lập được cảm thông giữa chúng ta với Bụt, thì sự cảm thông đó hoàn toàn vượt khỏi ranh giới thời gian và không gian. Chúng ta không cần đợi một vài ngày sau mới thấy có kết quả, kết quả có tức thời! Khi pha cà-phê làm sẵn, instant coffee, thì tuy họ gọi là instant, nhưng chúng ta cũng phải nấu nước sôi, phải cần thì giờ để pha cà-phê, thì mới có cà-phê để uống. Còn ở đây, ta không cần chờ đợi chút nào cả, dù chỉ là một sát-na³.

Như vậy thì cái phương thức cầu nguyện có hiệu quả đó được làm bằng một số những yếu tố, những nguyên tắc. Đầu tiên là nguyên tắc Năng lễ sở lễ tánh không tịch, cho nên Cảm ứng đạo giao nan tư nghì. Nói khác đi, trước tiên ta phải thiết lập cho được sự liên hệ không thể nghĩ bàn giữa ta và đấng ta cầu nguyện. Nó tương đương với việc thiết lập đường dây trong vấn đề truyền thông bằng điện thoại.

---o0o---

Năng lượng tu tập

Yếu tố thứ hai của sự cầu nguyện là phải có năng lượng, tương đương với vấn đề phải có dòng điện trong đường dây điện thoại.

Trong sự cầu nguyện, dòng điện đó là tình thương, là chánh niệm, là chánh định. Phải có niệm, phải có định, phải có tuệ, và phải có tình thương (tức là từ và bi), thì mới có hy vọng thành công trong sự cầu nguyện.

Như vậy tiến trình của việc cầu nguyện là trước hết ta phải thiết lập sự liên hệ, tức là nối cho được đường dây; kế đó ta phải chuyển năng lượng của chánh niệm qua đường dây đó. Dù trong tư thế ngồi, trong tư thế đứng, trong tư thế quỳ, hay trong tư thế nằm, nếu chúng ta có năng lượng của niệm, của định, của từ, và của bi thì chúng ta có thể cầu nguyện được, và hiệu quả của sự cầu nguyện có thể tức thời, xảy ra cùng một lúc với sự cầu nguyện.

Nếu hành trì như vậy mà kết quả của sự cầu nguyện vẫn không thấy, thì chúng ta thường phân vân với câu hỏi thứ tư: Nếu cầu nguyện không có kết quả, đó có phải là do đức tin yếu kém hay không? Đó có phải là do tình thương không có mặt, hoặc còn yếu kém hay không?

Đúng vậy! Nếu cầu nguyện mà không đủ niệm, mà thiếu định, thiếu từ, thiếu bi, thì việc cầu nguyện sẽ không thành công. Các yếu tố đó là những năng lượng cần có để chuyển vào đường dây. Khi trái tim của anh chưa mở ra, làm sao anh thấy khỏe được? Khi trái tim anh đã mở ra rồi thì anh thấy khỏe liền lập tức, anh thấy sự cầu nguyện có hiệu quả liền lập tức, rõ nhất là trong thân và trong tâm của chính anh, anh không cần thì giờ chờ đợi kết quả.

Không những đức tin cần phải có tình thương, mà còn cần phải có niệm. Theo sự thực tập của chúng ta tại Làng Mai thì niệm là sự có mặt đích thực của thân và tâm. Thân và tâm về cùng một mối, trong giờ phút hiện tại. Nếu không có điều đó thì chúng ta không cầu nguyện được, dù chúng ta là người Cơ-đốc giáo hay là người Hồi giáo. Nếu anh không có mặt thì ai là người đang cầu nguyện đây? Cho nên anh phải có mặt đích thực, thân và tâm anh phải an ổn tìm về một mối ngay trong giây phút đó, tức là anh phải có niệm trong lúc anh cầu nguyện. Khi có niệm thì anh có định, tức là có điều kiện để dẫn đến cái thấy sâu sắc (Tuệ).

Cái mà chúng ta nói là nguyên tắc đầu tiên, sự cảm ứng đạo giao, năng lễ sở lễ tánh không tịch, là một cái tuệ. Cái tuệ đó có thể được gọi là Không, là Tương tức, the nature of interbeing. Khi chúng ta chấp tay lại và quán tưởng Năng lễ, sở lễ tánh không tịch là chúng ta đem cái tuệ giác Bát nhã, cái tuệ giác tương tức vào để thiết lập sự liên hệ giữa ta và đấng ta cầu nguyện. Nếu không có cái đó thì cầu nguyện sẽ không thành. Nếu không có cái đó thì sự khẩn vái chỉ là một sự mê tín.

Khi ta cầu ông nội, bà ngoại, hay là ông chú, chúng ta phải có cái tuệ giác tương tức này thì chúng ta mới chạm tới được những tế bào của ông chú, của bà ngoại ở trong ta. Nhờ vậy mà những tế bào đó mới bắt đầu sống dậy trong ta, bắt đầu hoạt động để giúp những tế bào khác tăng trưởng, những năng lượng đó giúp chúng ta biết đi thiền hành, biết thở, biết nuôi dưỡng, chăm sóc những tế bào khác ở trong chúng ta. Ngay lúc chúng ta chạm được tới ông nội, bà ngoại, ông chú thì những tế bào tươi tốt đó bắt tay vào việc liên lập tức, không cần chờ đợi một thời gian nào cả.

Cũng vậy, khi chúng ta đã tiếp xúc được với Bụt ở trong ta rồi, khi chúng ta đã tiếp xúc được với Bồ tát Quán Thế Âm trong ta rồi, thì không đợi thời gian nữa, cái năng lượng đó của ta và của Bụt đã giao nhau và trong ta đã bắt đầu có sự chuyển đổi.

---o0o---

Nghiệp báo và sự cầu nguyện

Chúng ta đi sang câu hỏi thứ ba: Nếu Thượng đế đã quyết định như vậy, nếu cái nghiệp lực nó đã như vậy rồi, thì làm sao chúng ta có thể thay đổi được mà cầu nguyện cho mất công? Câu hỏi mà chúng ta có thể hỏi lại là Tại sao không?

Trong đạo Bụt chúng ta đã học được rằng tất cả đều là vô thường, nghĩa là có thể thay đổi được. Hôm nay khỏe, ngày mai bệnh; hôm nay bệnh ngày mai có thể hết bệnh. Tất cả đều vâng theo luật nhân quả. Vì vậy nếu chúng ta có một năng lượng mới, có một tuệ giác mới, có một niềm tin mới, thì chúng ta có thể mở ra một giai đoạn mới của thân và của tâm. Vì vậy cho nên khi ngồi lại để thực tập đem thân, tâm về một mối, và đưa năng lượng tình thương của mình về cho bà con hoặc sư chị, hay sư em của mình, thì lúc đó chúng ta đang chế tác ra một năng lượng mới. Năng lượng đó lập tức làm cho trái tim ta mở ra. Chúng ta có cam lồ, có từ bi, và cái khoảng từ Làng Mai đến Hà-nội không có nghĩa gì cả. Khoảng cách đó so với khoảng cách từ đây đến vệ tinh viễn thông ngắn hơn rất nhiều. Mà ngay cả khoảng cách từ đây đến vệ tinh viễn thông cũng chẳng có nghĩa gì cả so với việc thiết lập giao cảm giữa người cầu và người được cầu trong đạo Bụt. Trong sự cảm thông không thể nghĩ, không thể bàn, trong cái nguyên tắc năng lễ, sở lễ tánh không tịch thì thời gian và không gian không là một trở ngại nào cả. Vậy thì cái ý chí của Thượng đế, cái volonté của Thượng đế cũng là cái ý chí của ta, tại vì Thượng đế và ta không phải là hai thực tại riêng biệt. Nếu ta muốn

thay đổi thì Thượng đế cũng sẽ chiều ta. Cụ Nguyễn Du cũng đã thấy điều đó:

Khi nên trời cũng chiều người,
Nhẹ nhàng nghiệp trước, đềm bồi duyên sau.

Vấn đề chính là anh có chịu thay đổi hay không, anh có muốn thay đổi hay vẫn thích ôm lấy cái thú đau thương, cái thích thả hồn trong mộng? Nếu anh thực tâm muốn thay đổi thì Thượng đế cũng sẽ chiều anh để thay đổi.

Khi nên trời cũng chiều người, trời đây là cái tha lực, mà trời và ta không phải là hai thực thể cách biệt. Giữa cha và con cũng vậy, giữa mẹ và con cũng vậy, nếu con thay đổi thì mẹ thay đổi, nếu con thay đổi thì cha cũng sẽ thay đổi. Quý hồ là cái năng lượng phát xuất từ người con, nó làm thay đổi trong trái tim của người con trước, rồi nó sẽ tạo ra sự thay đổi trong trái tim của người cha, người mẹ sau. Sở dĩ như vậy là vì chúng ta không phải là những thực tại độc lập với nhau. Cho nên tuy Thượng đế đã an bài như vậy, Thượng đế muốn như vậy, nhưng chúng ta vẫn có thể thay đổi được, tại vì nói theo ngôn ngữ của Cơ-đốc giáo, chúng ta là con của Thượng đế.

Giữa tạo hóa (Thượng đế) và tạo vật (vũ trụ chúng sanh) có liên hệ gì? Một bên là Creator, một bên là Creature. Một bên là Creator, một bên là Creature. Một bên là Năng sáng tạo, một bên là Sở sáng tạo, Nếu có dính líu gì, nếu có liên hệ gì thì mới gọi là Năng với Sở, nếu không thì tại sao gọi là Năng và Sở?

Năng sáng tạo là Thượng đế, Sở sáng tạo là thế giới vũ trụ của chúng ta. Giữa cái năng và cái sở có một liên hệ mật thiết, như giữa cái trái và cái phải, cái ngày và cái đêm, cái no và cái đói. Cũng như vật thấy và vật bị thấy, theo định luật tia tới và tia phản chiếu trong quang học, chúng có liên hệ mật thiết với nhau. Góc tới thay đổi, thì góc phản chiếu đổi theo liên lập tức. Vì vậy cho nên cái mà chúng ta gọi là ý chí của Thượng đế, La volonté de Dieu, cũng dính líu tới cái volonté của ta, cái ý chí của ta.

Thành ra nghiệp báo có thể thay đổi được.

MỤC ĐÍCH CỦA CẦU NGUYỆN

Ba điều cầu nguyện thông thường

Chúng ta có những mong ước, có những điều tâm nguyện, và chúng ta muốn những điều đó được thực hiện, vì vậy mà chúng ta cầu nguyện.

Đại đa số chúng ta mong ước gì? Trước hết là mong ước về sức khỏe. Tất cả chúng ta ai cũng mong ước có sức khỏe. Chúng ta mong ước gì nữa? Mong ước sự thành công. Làm gì chúng ta cũng muốn thành công, đi tu cũng muốn thành công chứ đừng nói là đi buôn. Chúng ta thường chúc Tết nhau về hai mặt thành công và thịnh vượng. Điều thứ ba chúng ta mong ước là sự hài hòa. Thiếu điều thứ ba này chúng ta không sống hạnh phúc được. Chúng ta có liên hệ với những người khác, và nếu liên hệ giữa ta với những người này không được tốt đẹp thì ta không có hạnh phúc, vì vậy mà ta cầu cho sự liên hệ hàng ngày giữa ta với người kia có sự hài hòa.

Ở Đài-bắc có một phụ nữ rất đau khổ vì chồng đi đánh bạc. Bà không biết làm gì hơn là đến chùa cầu nguyện, xin đức Bồ tát làm sao để chồng mình bỏ bài bạc, nếu không thì mối liên hệ giữa mình với chồng sẽ rất cực nhọc, rất khổ đau. Một bên làm lụng, buôn bán tảo tần, một bên phung phí tiền bạc, không để ý gì đến vợ con. Đó là về vấn đề liên hệ. Người đàn bà này không cầu tiền bạc, không cầu thành công, không cầu sức khỏe, mà chỉ cầu xin đức Bồ tát cứu giúp, xui khiến cho chồng mình bỏ bài, bỏ bạc.

Có một phụ nữ khác, tới chùa cầu nguyện để người đàn bà kia buông chồng mình ra, tại vì chồng mình đang bị đặt dưới ảnh hưởng của một người đàn bà ấy. Chúng ta hãy tưởng tượng một người đàn bà đang đau khổ, ngày đêm khóc thầm, tại vì chồng mình đã bỏ rơi mình để đi theo một người đàn bà khác! Trong lòng bà chứa chất những đau khổ, những oán hận, những ganh tị. Những niềm đau, nỗi khổ đó biểu lộ ra trong đời sống hàng ngày. Con mắt bà chứa đầy oán trách, lời nói bà chứa đầy cay đắng. Nhưng bà càng làm như vậy thì ông chồng bà lại càng chán và càng bám sát lấy người đàn bà kia. Bây giờ người vợ đó chỉ có cách đến chùa để lạy đức Bồ tát Quán Thế Âm, cầu cho người đàn bà kia buông thả chồng mình ra.

Cầu nguyện như vậy có đúng không, nhất là trong tinh thần đạo Phật? Có cần sự thực tập nào đi theo sự cầu nguyện đó hay không? Trong sự cầu nguyện này có niệm, có định, có tuệ, có từ, có bi hay không? Hay chỉ có sự giận hờn, sự trách móc, sự ganh tị, sự uất hận mà thôi? Nếu không có những năng

lượng của niệm, của định, của tuệ, của tình thương thì làm sao đường dây có điện? Làm sao lời cầu của mình thấu đến tai Bồ tát được?

Phải có trí tuệ để thấy rằng mình, chồng mình, và người đàn bà kia có liên hệ mật thiết với nhau. Phải có những năng lượng phát xuất từ chính mình thì mình mới có thể thiết lập được liên hệ với chồng, và với người đàn bà kia. Tất cả những điều đó đều thuộc phạm vi thực tập.

Chúng ta cầu nguyện bằng cách nào? Chúng ta phải cầu nguyện bằng cả thân, cả miệng và cả ý, nghĩa là ta phải cầu nguyện bằng ý, bằng lời, và bằng sự sống hàng ngày của ta. Thân-khẩu-ý phải hợp nhất lại trong niệm, và trong tình trạng gọi là thân tâm nhất như đó, chúng ta mới có thể chế tác ra được cái năng lượng của đức tin, của thương yêu, và chúng ta mới thay đổi được tình trạng.

Chúng ta hãy nhìn vào ba điều cầu nguyện thông thường của mọi người. Trước hết là cầu xin sức khỏe. Phần lớn chúng ta đều là những người nghèo mà ham, đều là những thằng mỗ mong được gõ cửa nhà trời! Chúng ta mong mình có cái sức khỏe gọi là toàn hảo, perfect health. Nhưng cái gọi là sức khỏe toàn hảo đó chỉ là một ý niệm, nó không bao giờ có thật trong sự sống.

Sở dĩ chúng ta còn sống đây là nhờ chúng ta đã từng có bệnh. Nếu không bệnh thì chúng ta không thể nào sống được. Người nào trong chúng ta cũng đều đã trải qua cái thời gian đau vặt vãnh, ốm liên miên, nhất là trong thời thơ ấu. Con người là một câu lau, một sinh vật yếu đuối, luôn luôn bị hăm dọa bởi những con vi khuẩn, những con nấm độc. Chúng đầy dẫy ở trong không khí, trong nước uống, trong thức ăn. Ba loại sinh vật li ti luôn luôn rình rập, hăm dọa chúng ta, là Vi trùng (Bacteria), Vi khuẩn (Virus), và Nhiễm khuẩn (Fungus).

Chính nhờ những lần đau vặt vãnh, chính nhờ luôn luôn bị bao vây, bị tấn công bởi những con vi sinh đó, mà trong người của chúng ta mới phát triển ra được một hệ thống kháng thể, để phòng thủ và bảo vệ cho ta. Như vậy thì nhờ có bệnh, nên mình mới biết tự vệ để sống còn. Cho nên đừng ham là mình có được một sức khỏe gọi là không tật bệnh, một sức khỏe tuyệt đối. Không có bệnh thì không có sức khỏe! Chúng ta phải nhận thức điều đó và phải biết sống hòa bình, an lạc với bệnh của mình.

Trong bụng hơi đầy hơi thì đừng nói rằng vì đầy hơi nên mình ngồi thiền không được! Phải tập ngồi thiền với một ít hơi ở trong bao tử. Có hơi ở trong bao tử mà ngồi thiền có an lạc thì mới gọi là biết tu tập, mới là có điều

kiện để tu tập. Đừng bao giờ nghĩ rằng chừng nào mình hết đầy hơi thì mình mới ngồi thiền an lạc được! Nếu vậy thì không bao giờ mình có thể tạo được an lạc trong khi ngồi thiền! Trong chúng ta người nào cũng có một ít bệnh, chúng ta phải ký một hiệp ước sống chung an lạc với bệnh của mình.

Vì vậy mà trong sự cầu nguyện đừng bao giờ mơ tưởng tới cái gọi là hoàn toàn không có bệnh. Trong bài Đệ tử kính lạy, mình phải hiểu câu Thân không tật bệnh là không tật bệnh đến độ không tu tập được. Phải có một sức khỏe tối thiểu nào đó thì mới tu tập thành công được.

Ví dụ trong khu vườn của chúng ta có ba trăm cây rất đẹp, nào cây tùng, cây bách, cây bồ đề, cây liễu, cây hạnh, cây lê, cây táo v.v... Trong khu vườn của chúng ta cũng có thể có ba bốn cây bị chết. Nhưng không phải vì vậy mà khu vườn không đẹp. Mình đừng than khóc khi thấy ba, bốn cây trong vườn bị chết khô. Mình phải vui lên vì có đến ba trăm cây trong vườn còn khỏe mạnh! Trong cơ thể mình cũng vậy. Mình có một bệnh, hai bệnh, ba bệnh. Nhưng những bộ phận khác của cơ thể mình đang còn tốt. Phải thấy như vậy. Mắt của anh còn tốt không? Hai lá phổi của chị còn tốt không? Hai chân chú còn đi vững không? Tại sao mình không sung sướng nhận diện những yếu tố đó của sức khỏe, mà cứ nói rằng tại sao tôi cứ đau cái này nhức cái kia hoài! Mình phải nhận diện những yếu tố tích cực. Mình phải biết trong người của mình có thể có tới bảy mươi, tám mươi, hoặc chín mươi phần trăm cơ phận còn tốt. Đừng bao giờ than phiền, đừng bao giờ mong cầu một tình trạng sức khỏe gọi là toàn hảo. Cái đó không bao giờ có. Ngay cả đức Bổn Sư, ngài cũng đã cần có đức A-Nan xoa bóp, ngài cũng đã từng bị bệnh đau bụng.

Nếu mình có vài ba bệnh, và nếu các tật bệnh đó không trầm trọng đến độ có thể ngăn cản sự tu tập của mình, thì đó đã được xem là thân không tật bệnh. Với những ốm đau lặt vặt, mình vẫn có thể hàng ngày an vui tu tập pháp Bụt nhiệm màu, để mau ra khỏi luân hồi và giúp được cho nhiều người khác rồi.

Nếu chúng ta có một công thức để cầu nguyện cho mọi người đều có sức khỏe tuyệt đối thì mọi nhà thương đều đóng cửa, tất cả các y tá, các bác sĩ đều thất nghiệp! Thành ra chúng ta phải thực tế, đừng mơ tưởng những điều trên mây. Bệnh tật là một thực tại mà chúng ta phải chấp nhận, chúng ta phải ký một hiệp ước sống chung an lạc với chúng. Mình chỉ cần một sức khỏe tương đối. Vì vậy, trong khi cầu nguyện, chúng ta đừng quá đòi hỏi. Nếu tất cả mọi người không bệnh, không chết, thì làm gì có chỗ để chúng ta ngồi trong thiên đường này? Trái đất cũng sẽ không đủ chỗ chứa!

Chúng ta phải biết rằng cái bệnh và cái chết là một phần của sự sống.

Điều cầu nguyện thứ hai là sự thành công. Ai cũng muốn thành công. Nhà buôn muốn thành công với tư cách nhà buôn; nhà văn muốn nổi tiếng, muốn sách bán chạy; người làm phim muốn phim của mình được nhiều hãng mua. Ai cũng muốn thành công cả. Người nào cũng muốn cầu nguyện để cho sự làm ăn của mình thịnh vượng, thành công. Mỗi khi Tết đến chúng ta thường chúc nhau thịnh vượng, nhưng sự thịnh vượng đó có hẳn là cái yếu tố không thể có của hạnh phúc không? Đó là câu đáng hỏi.

Ngoài ra, sự thịnh vượng của một người có phải kéo theo sự không thịnh vượng của người khác hay không? Nếu một nước sản xuất lúa gạo như Việt-nam mà không xuất cảng được lúa gạo thì nguy lắm. Nếu tất cả các nước đều có thể sản xuất đủ gạo cho nước mình thì ai là người mua số lúa gạo thặng dư của các nước khác? Cho nên thịnh thoảng phải có những năm mất mùa. Thế giới có những nước cần mua lúa, mua gạo thì những nước sản xuất lúa gạo mới có thể làm ăn được. Vì vậy cho nên tất cả chỉ có giá trị tương đối mà thôi.

Điều cầu nguyện thứ ba là sự hài hòa. Hài hòa cũng vậy, hài hòa là làm thế nào để có tình thương, làm thế nào có sự hòa điệu giữa mình và người mình thương, giữa mình và gia đình mình, giữa mình và xã hội mình. Đây là một yếu tố khác của hạnh phúc. Chúng ta có thể làm gì và chúng ta có thể cầu nguyện cho điều này không? Và cầu nguyện theo lối nào, theo công thức nào?

Đó là ba đối tượng cầu nguyện của rất đông người trong chúng ta, nhỏ cũng như lớn. Thường thường chúng ta cầu nguyện cho chính chúng ta trước, rồi mới cầu nguyện cho người ta thương. Thông thường thì ta không cầu nguyện cho người dung nước lũ, và nhất là không cầu nguyện cho những người chúng ta ghét, những người đã làm khổ ta.

Điều cầu nguyện của người tu

Người xuất gia có một ý niệm khác về cầu nguyện. Ngay trong bài Đệ tử kính lạy, bài cầu nguyện phổ thông nhất của giới Phật tử Việt-nam, có nói rất rõ về mục đích của sự cầu nguyện.

Đã đành chúng ta cầu thân không tật bệnh, tâm không phiền não. Nhưng chúng ta không cầu nhận hai điều đó như là hai cứu cánh, tại vì chúng ta muốn đi xa hơn nữa. Nên nhớ rằng bài này không phải chỉ dành cho giới xuất gia mà chung cho tất cả mọi người tại gia, và những em rất trẻ ở trong Gia đình Phật tử Việt-nam nữa.

Ngừa trông ơn Phật tử bi gia hộ, thân không tật bệnh, tâm không phiền não để làm gì? Để hàng ngày an vui tu tập phép Phật nhiệm mầu, để mau ra khỏi luân hồi, minh tâm kiến tánh. Đó là câu tụng của người xuất gia. **Ra khỏi luân hồi, vượt thoát sanh tử, là lời cầu nguyện của những người xuất gia.**

Người xuất gia có thể cầu nguyện sức khỏe, có thể cầu nguyện thành công, có thể cầu nguyện hài hòa trong tăng thân không? Có! Nhưng chừng đó chưa đủ. Người xuất gia phải đi đến một mức độ sâu sắc hơn, đó là **giải thoát sanh tử** để có thể thỏa mãn được những nhu yếu rất sâu mà người tại gia chưa thấy được. Đó là biết rõ tôi từ đâu tới, tại sao tôi có mặt đây, tôi sẽ đi về đâu, sau khi chết tôi còn hay không, tôi với Bụt có liên hệ gì không, cái bản lai diện mục của tôi là gì? Đó là những điều cầu nguyện sâu sắc nhất của người tu.

Nếu là người tu mà chỉ cầu nguyện ba điều thông thường là sức khỏe, thành công và hài hòa, thì chưa phải là người tu đích thực. Người tu đích thực phải cầu nguyện tới mức độ sâu sắc hơn. Mình phải làm thế nào để trong đời sống hàng ngày, mình có thể có cái nhìn chọc thủng được bình diện tích môn, để đi tới bản môn, mà thấy được cái bản chất tương tức của vạn sự, vạn vật. Mình phải thấy được cái Như Lai tạng, cái chân như, cái bản thể, cái niết bàn thì lúc đó mình mới đạt tới sự thỏa mãn lớn lao của người tu.

Sự thỏa mãn đó có rồi thì dầu có sức khỏe nhiều hay sức khỏe ít, mình vẫn có hạnh phúc như thường. Dù thành công hay không thành công trong công việc, trong sự tạo dựng chùa chiền, hoặc trong tổ chức tăng thân, thì mình vẫn không đau khổ gì cả. Cố nhiên khi mình có hạnh phúc rồi thì mình sẽ không tranh chấp, không gây chiến tranh, không tạo khổ đau. Sự hài hòa do đó tự nhiên nó có.

Như vậy thì chúng ta khác nhau ở chỗ nào? Khác nhau ở trình độ cầu nguyện của chúng ta. Khi chúng ta đã tiếp xúc được với bản môn rồi, nghĩa là tiếp xúc được với niết bàn, với chân như, với Như Lai tạng, khi chúng ta đã bước vào được thế giới của Hoa Nghiêm, đã tiếp xúc được với nước Chứa, với Thượng đế rồi, thì cái gì xảy ra trong tích môn ta cũng chấp nhận được cả, chúng ta đã đi vào trong cõi an lạc, không còn đau khổ nữa. Sống thêm mười năm nữa cũng được, mà sống thêm nửa năm nữa cũng không sao.

Lúc đó, chúng ta đã thay đổi hẳn cách nhìn của chúng ta. Trước kia nếu không có cái này, ta sẽ đau khổ vô cùng, nhưng khi tiếp xúc được với chân như rồi thì không có cái này cũng không sao. Trước kia không có sự thành công này, ta xem như cả cuộc đời thất bại, nhưng khi đã tiếp xúc được với bản môn rồi thì dù chùa của mình có bị cháy, dù người ta bôi xấu mình, người ta gán cho mình những điều oan ức, thì mình vẫn mỉm cười, an lạc được như thường. Cái mà ta cho là sự thành công, căn bản hạnh phúc của đời ta, ta không cần nữa, tại vì hạnh phúc của ta ở trong bản môn đã có, và rất lớn, nó vượt thoát khỏi cái thành cái bại.

Ngoài ra, khi mình thấy được mình và tất cả chúng sanh là cùng một bản thể, thì làm gì có sự chia cách mà không có sự hài hòa? Ta và Bụt đã là một, thì làm gì có sự chia cách nữa? Vì vậy cho nên người tu phải biết cách cầu nguyện, và cái ước muốn sâu sắc nhất của người tu là tiếp xúc được với bản môn. Tiếp xúc được với bản môn rồi thì tự nhiên sức khỏe của chúng ta tăng tiến, chúng ta sẽ thành công trong sự tu học và hóa độ, chúng ta sẽ tạo được tầng thân rất an lạc, rất hạnh phúc, rất hài hòa. Nhưng dù cho sự thành công không tới mức mà ta mong ước, chúng ta vẫn không thấy khổ. Cho nên chúng ta thấy rằng sự cầu nguyện của người tu là rất sâu sắc, nó không chỉ nằm trên bình diện tích môn.

Chúng ta đừng nghĩ rằng sức khỏe của chúng ta là quan trọng nhất, sự thành công của chúng ta là quan trọng nhất, hay cái liên hệ của chúng ta với người thương, với gia đình, với xã hội là quan trọng nhất. Cái quan trọng nhất của người tu là chúng ta chọc thủng được bức màn tích môn để đi vào thế giới của bản môn, để thấy được sự liên hệ, thấy được cái tương tức giữa ta và Bụt, giữa ta và tất cả những hiện tượng khác của sự sống quanh ta.

Vì vậy khi cầu nguyện, chúng ta phải có trí tuệ. Đa số chúng ta khi cầu nguyện thường muốn đức Bồ tát làm cho chúng ta điều này điều kia, muốn Thượng đế ban cho chúng ta cái này cái nọ. Chúng ta tưởng rằng nếu Bụt,

nếu Bô tát, nếu Thượng đế làm cho ta cái đó, ta sẽ có hạnh phúc. Nhưng cái trí tuệ của chúng ta đâu có đủ để chúng ta đặt ra một chương trình cho Bụt, cho Bô tát, hoặc cho Thượng đế làm theo?

Ví dụ về sinh môi. Chúng ta muốn cầu nguyện như thế nào? Chúng ta cầu nguyện cho cây đừng bị đốn, cho các loài chúng sanh đừng bị sát hại, không bị diệt chủng. Nhưng cái thấy của chúng ta có đủ để chúng ta đưa ra một chương trình và nhờ Thượng đế thực hiện giùm không? Tại vì trong chương trình của Thượng đế, có sự sinh nở, có sự tiêu diệt. Những con châu chấu đó nếu không chết, mỗi khi hàng trăm triệu con đáp xuống, thì chỉ trong vài giây đồng hồ là chúng có thể làm cho mùa màng của cả một vùng bị tiêu tan. Có những con vi khuẩn có thể ăn những con vi khuẩn khác. Chúng ta có đủ trí tuệ để thiết kế một sinh môi hay không? Trong sự sinh nó phải có sự diệt. Phải có những loài này tấn công những loài khác và tạo thành một thế thăng bằng để sự sống có thể có mặt được. Chúng ta có đủ trí tuệ để thiết lập ra sự thăng bằng đó hay không? Nếu chúng ta không có khả năng đó mà vẫn muốn sự việc xảy ra theo ý mình, thì sự cầu nguyện của chúng ta chỉ biểu lộ sự ngu si, sự tham lam của chúng ta mà thôi.

Trí tuệ của chúng ta về sự sống như thế nào, từ bi của chúng ta có bao nhiêu mà chúng ta muốn làm một danh sách công việc để bắt Thượng đế phải làm theo? Cho nên trong khi cầu nguyện ta phải có trí tuệ, chúng ta đừng đòi hỏi quá đáng như đòi hỏi một sức khỏe toàn hảo, một perfect health, một đòi hỏi rất là vô lý!

Chúng ta cầu nguyện cho bản thân ta, cầu nguyện cho những người thương của ta, và chúng ta đòi hỏi những điều mà nếu Thượng đế làm, nếu đức Bô tát làm thì sẽ tạo ra một sự xáo trộn rất lớn trong thế giới này, và sẽ gây ra rất nhiều đau khổ.

Cho nên phải có trí tuệ trong khi cầu nguyện. Làm sao để có trí tuệ? Muốn có trí tuệ thì ta phải quán chiếu, phải đi về bản môn. Một điều mà chúng ta có thể biết được là khi năng lượng của từ bi, của trí tuệ, của chánh niệm khởi dậy rồi, thì chúng ta có thể thay đổi được tình trạng, thay đổi được hoàn cảnh. Thay đổi không phải bằng cá nhân của ta mà thôi, mà bằng cả tâm thức cộng đồng. Tâm thức cộng đồng đó là cái chìa khóa của tất cả sự thay đổi.

Larry Dossey, một bác sĩ người Mỹ, nói rằng: Thượng đế là một vệ tinh viễn thông. Tất cả những ước muốn của mình phải được phóng lên trên đó, rồi Thượng đế sẽ gửi phán quyết của ngài lại cho người mình muốn cầu nguyện.

Ví dụ mình là A, mình muốn cầu nguyện cho B, hai bên ở xa nhau. Mình phải hướng lời cầu nguyện tới Thượng đế và Thượng đế sẽ phản chiếu lại giúp mình. Mình cầu cho B được lành bệnh thì B sẽ được lành bệnh. Vì vậy mà Thượng đế được ví như là một vệ tinh viễn thông.

Cái vệ tinh viễn thông mà Larry Dossey gọi là Thượng đế đó, đạo Bụt gọi là Tâm thức cộng đồng, tức là A-lại-gia thức, trong đó Bụt và chúng ta là một. Nếu có một sự chuyển biến ở trong tâm thức cá nhân thì có sự chuyển biến ở trong tâm thức cộng đồng. Mà khi có chuyển biến trong tâm thức cộng đồng thì có sự chuyển biến tình trạng của đối tượng cầu nguyện của chúng ta. Vì vậy cho nên ta nói rằng tất cả là đều do tâm. Tâm của chúng ta là một sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng. Nếu chúng ta muốn có sự thay đổi, thì chúng ta phải trở về với tâm.

Tâm của chúng ta là một trung tâm chế biến năng lượng. Từ trung tâm điện lực đó, ta mới có thể thay đổi được thế giới, vũ trụ. Thay đổi bằng những năng lượng có thật, và do chính ta chế tác ra.

Đó là cách cầu nguyện hữu hiệu nhất.

---o0o---

PHẦN HAI - CẦU ĐỐI TƯỢNG HIỆN HỮU

Chúng ta biết rằng khi gửi lên vệ tinh nhân tạo một chương trình truyền hình, thì tuy không tốn bao nhiêu thời gian, nhưng chúng ta cũng cần một ít thì giờ để các làn sóng di chuyển. Khi vệ tinh viễn thông ấy gửi ngược tín hiệu về trái đất, thì tuy gần như là đồng thời, nhưng nó cũng cần thì giờ để những tín hiệu truyền đi trong không gian. Tại vì dù làn sóng điện di chuyển bằng tốc độ của ánh sáng, thì ánh sáng cũng cần tới một giây đồng hồ mới đi được 300 ngàn cây số.

Vậy thì chúng ta đừng vội vàng khi trông đợi kết quả của cầu nguyện. Thượng đế mà ông bác sĩ gọi là vệ tinh viễn thông đó, ở xa lơ xa lắc ngoài vũ trụ kia. Khi chúng ta gửi một lời cầu nguyện lên Thượng đế, Thượng đế sẽ đem năng lượng gửi về người chúng ta muốn cầu nguyện hoặc hộ niệm cho. Theo lối suy nghĩ của người trần, chúng ta có cảm tưởng rằng lời của

người cầu nguyện (tức là A trong hình 1) phải có thì giờ mới lên đến cửa nhà Trời, mới đi đến tận nơi mà chúng ta muốn đến để cầu xin. Ngoài ra, chúng ta cũng cần có thời gian thì cái năng lượng mà chúng ta xin được, mới đi tới tay người ta thương (tức là B).

Đó là vì chúng ta có ý niệm rằng ta với vệ tinh viễn thông là hai thực thể xa cách nhau hàng trăm triệu dặm.

Nhưng trong Cơ-đốc giáo cũng như trong đạo Bụt, chúng ta biết rằng đối tượng mà chúng ta cầu nguyện đang nằm ở trong ta chứ không phải ở ngoài ta. Bụt nằm ngay trong trái tim của ta, mà Thượng đế cũng nằm trong trái tim của ta. Nghĩ rằng Bụt và Thượng đế ở ngoài ta là một sự sai lầm, không phải chỉ sai với giáo lý đạo Bụt, mà còn sai với Kinh Thánh của đạo Cơ-đốc nữa. Vậy tốt hơn hết là chúng ta viết chữ A, tượng trưng cho người cầu nguyện, và chữ B, tượng trưng cho đối tượng của sự cầu nguyện, vào ngay trong vòng tròn tượng trưng cho Thượng đế, thì chúng ta bớt được một lớp vọng tưởng điên đảo vì sự phân biệt, vì cái ý niệm rằng ta với Bụt là hai, ta với Thượng đế là hai.

Cái vệ tinh viễn thông này, trong đạo Bụt chúng ta có thể gọi tên nó là Nhất tâm, The one mind. Nó có thể có nhiều tên.

Đã học Duy biểu chúng ta biết rằng tâm thức cộng đồng làm ra tâm thức cá nhân, và tâm thức cá nhân làm ra tâm thức cộng đồng. Hai cái làm ra nhau,

không có cái nào trước, không có cái nào sau. Cũng như cái trên và cái dưới, hai cái có đồng thời một lúc. Cái trong và cái ngoài cũng vậy. Cái ta và cái không phải ta (ngã và phi ngã), hai cái ấy cũng có cùng một lượt, và chúng làm ra nhau. This is because that is, that is because this is. Đó là lời của Bụt. Cái này có vì cái kia có đó. Cái kia có đó vì cái này có đó.

Như vậy thì chúng ta có thể nói Nhất tâm là tâm thức cộng đồng, mà chúng ta cũng có thể nói là tâm thức cá nhân, tại vì tâm thức cá nhân được làm bằng tâm thức cộng đồng. Cái này ở trong cái kia, cả hai đều có tính cách tương tức và tương nhập. Trong đạo Ki-tô chúng ta có thể gọi vệ tinh viễn thông đó là Thượng đế. Chúng ta đừng bị những danh từ đánh lừa. Điều quan trọng là chúng ta tiếp xúc được với cái thực tại. Gọi nó là trái chuối cũng được, mà gọi nó là banana cũng được. Tại vì chữ chuối và chữ banana tuy rất khác nhau, nhưng chúng cùng chỉ một thực thể.

Làm sao ta chạm tới được cái nhất tâm, chạm tới được Thượng đế? Làm thế nào để ta gọi được cái năng lượng của ta về nhất tâm, về Thượng đế, để xúc tác được với năng lượng của Thượng đế, và để cho cái năng lượng vô cùng vô biên đó chuyển động cái tình trạng của ta? Người thương của chúng ta đang bị đau khô, đang bị hiểm nguy, chúng ta cần bao bọc người thương của chúng ta bằng những năng lượng lành để người đó được che chở và có sức vượt qua được cơn hiểm nguy. Chúng ta cần có những giúp đỡ đó cho nên chúng ta mới cầu nguyện.

Khi cầu nguyện, muốn chạm tới được Thượng đế, chúng ta có thể dùng một trong ba cái chìa khóa của đạo Bụt, kết lại thành một chùm gọi là Tam Pháp Ấn. Đây là những dụng cụ rất màu nhiệm. Có ba cái chìa khóa đó thì dù ở đâu ta cũng có thể mở được cửa của rất nhiều kho tàng vô giá. Ba chìa khóa đó tên là Vô thường, Vô ngã và Niết bàn.

Ai mà không chấp nhận sự thật vô thường? Người đạo Bụt chấp nhận vô thường, mà người đạo Chúa cũng chấp nhận vô thường. Tại vì có cái gì thường đâu?

Vô ngã chẳng qua chỉ là một mặt khác của vô thường. Sự vật là vô thường, biến chuyển và không có một thực thể riêng biệt, một cái ta độc lập. Chúng ta đã học rằng người cầu nguyện và người được cầu nguyện (tức là mình và Bụt), đều trống rỗng, nghĩa là đều không có một cái ta riêng biệt.

Giữa tâm thức cộng đồng và tâm thức cá nhân cũng vậy. Tâm thức cộng đồng không có cái ngã riêng biệt, tâm thức cá nhân cũng không có cái ngã

riêng biệt, vì vậy cho nên trong tâm thức cá nhân có tâm thức cộng đồng, và trong tâm thức cộng đồng có tâm thức cá nhân. Cũng nhờ cái tuệ giác về vô ngã mà chúng ta đã dời chữ A và chữ B vào trong vòng tròn tượng trưng cho Nhất tâm (Hình 1). Tại chúng ta biết rằng A, B và nhất tâm (hay Thượng đế) không phải là những thực thể biệt lập. Thượng đế có đó vì ta có đây. Nếu không có ta ở đây thì làm sao ta biết rằng Thượng đế có đó? Cho nên cái nguyên tắc vô ngã này là một chìa khóa rất màu nhiệm, nó mở ra cho chúng ta những cánh cửa rất lớn.

Sở dĩ tôi đã khám phá ra được những điều mà các người Ki-tô hữu rất thích, là tại vì tôi đã đi vào truyền thống Cơ-đốc giáo bằng ba cái chìa khóa này. Với chùm chìa khóa Tam Pháp Ấn, tôi đã mở ra không biết bao nhiêu cánh cửa, và tìm ra không biết bao nhiêu châu báu trong kho tàng giáo lý của Cơ-đốc giáo, mà có thể nhiều bạn Cơ-đốc chưa thấy. Nếu các bạn Cơ-đốc biết sử dụng ba chìa khóa này thì quý vị sẽ khám phá rất nhiều điều vô cùng quý giá, ẩn tàng trong Thánh kinh, mà có thể lâu nay quý vị đã không sử dụng được.

Chìa khóa thứ ba là Niết bàn. Niết bàn là gì? Niết bàn có phải là một thực thể tách biệt ra khỏi thế giới sanh tử mà chúng ta đang sống đây hay không? Niết bàn và sanh tử có phải là hai cái biệt lập hay không? Theo cái chìa khóa thứ hai thì Niết bàn và sanh tử, tuy gọi là hai nhưng kỳ thực là một. Cũng như sóng và nước. Sóng khác với nước. Nhưng ngoài sóng không có nước, ngoài nước không có sóng. Nước và sóng tương tức, nước và sóng vô ngã.

Vì vậy cho nên đứng về phương diện hiện tượng thì chúng ta gọi nó là thế giới sanh tử, nhưng đứng về phương diện bản chất thì chúng ta gọi nó là Niết bàn. Cũng vậy, với cái chìa khóa này ta có thể mở ra rất nhiều kho châu báu trong Cơ-đốc giáo.

Chúng ta hãy nhìn sâu hơn để biết làm thế nào mà tiếp xúc được với Thượng đế. Nhiều nhà thần học Ki-tô giáo nói rằng Thượng đế là nền tảng của hiện hữu. God is the ground of beings. Một trong những người đó là Paul Tillich thần học gia người Đức vừa từ trần cách đây không lâu. Theo định nghĩa đó, nếu Thượng đế là bản chất của hiện hữu, là nền tảng của hiện hữu, thì hiện hữu là gì? Hiện hữu là những sáng tạo phẩm của Thượng đế. Như vậy thì làm thế nào để tiếp xúc với Thượng đế nếu ta không tiếp xúc được với tạo vật?

Chúng ta có hai chữ Creator là tạo hóa và Creature là tạo vật. Chúng ta chỉ có thể tiếp xúc được với Thượng đế qua tạo vật mà thôi. Cũng như chúng ta chỉ tiếp xúc được với nước qua sóng mà thôi. Vì vậy cho nên trong khi cầu nguyện, chúng ta có thể tiếp xúc với thế giới hiện tượng. Hiện tượng nào cũng mang theo bản chất ở trong nó. Hiện tượng tiếng Pháp là Phénomène, và bản chất là Noumène. Phénomène nào cũng mang trong nó bản chất của Noumène. Bản chất đó là cái thực thể.

Ví dụ khi chúng ta nói đến Bụt Thích Ca, thì Bụt là một hiện tượng, có tên, có ngày sinh, tháng đẻ, có cha, có mẹ, có những vùng địa dư trong đó ngài được sinh ra, đã sống, đã thực tập, đã dạy dỗ; ngài có học trò giỏi cũng như học trò dở, và Bụt đã thương hết. Ngày xưa Bụt có một người học trò xuất gia, học rất chậm. Vị ấy học đến mấy tháng mà vẫn không thuộc được một bài kệ bốn câu. Nhờ bụt rất kiên nhẫn cho nên cuối cùng vị đó cũng chứng được quả A-La-Hán, vượt lên trên nhiều người trí thức. Đó là nhờ Bụt đã thấy trong người đệ tử chậm này cũng có Phật tánh, cũng có khả năng thành đạo. Bụt còn thấy người phái nữ cũng có khả năng thành đạo, cho nên Bụt đã chấp nhận phụ nữ vào trong giáo đoàn của Ngài. Đó là vì Bụt đã thấy được cái bản chất Bụt ở trong mọi hiện tượng. Bụt là hiện tượng, nhưng bản chất của Bụt là Phật tính (Buddhatā). Tất cả chúng ta đều có tính Bụt hay là Phật tâm.

Như vậy nếu muốn tiếp xúc với Phật tính thì chúng ta tiếp xúc với Bụt, tức là nếu muốn tiếp xúc với bản thể, chúng ta phải tiếp xúc với hiện tượng.

Chúng ta cũng có Phật tính, đó là một tin rất mừng do Bụt khai mở trong kinh Pháp Hoa: “Tất cả chúng sinh đều có khả năng thành Phật và bản chất của chúng sinh là Phật tính”. Vì vậy cho nên khi ta cầu Bụt, ta động được tới cái Phật tánh, và khi ta cầu ta, ta cũng động tới được cái Phật tánh. Đây là điều tôi đã quán chiếu và thấy được.

Ở Việt-nam chúng ta thường có tục lệ cầu nguyện quỉ thần, tức là những người đã chết và đã hóa hiện linh thiêng. Chúng ta cũng cầu nguyện tổ tiên, cầu nguyện cha mẹ đã qua đời, và chúng ta tin chắc rằng khi chúng ta tiếp xúc được với các vị đó thì họ sẽ gởi năng lượng tới để giúp chúng ta.

Điều này là điều đã có hàng ngàn năm ở Việt-nam. Hễ con cháu có vấn đề là họ đốt nhang cầu nguyện ông bà. Cầu nguyện thành công đến mức nào thì ta chưa biết, nhưng như trên đã nói, có một phương thức cầu nguyện có thể tạo ra năng lượng nhiều hơn những phương thức cầu nguyện khác. Đó là trong

khi cầu nguyện chúng ta phải thân tâm nhất như, phải có chánh niệm, phải có định, phải có tuệ thì năng lượng của sự cầu nguyện mới lớn.

Trong chúng ta, có những người cầu nguyện không được thành công lắm, là tại phẩm chất của sự cầu nguyện của họ còn yếu kém. Mình không nói phẩm chất của lời cầu nguyện mà mình nói phẩm chất của sự cầu nguyện. Tại vì cầu nguyện theo đúng phương pháp là phải thân, khẩu, ý hợp nhất. Cho nên đây không phải chỉ là lời cầu nguyện mà là tâm cầu nguyện, La prière du coeur, và thân cầu nguyện, La prière du corp.

Bên phía Cơ-đốc giáo các bạn hay nói tâm cầu nguyện nhưng chưa nói nhiều đến sự cầu nguyện của cơ thể. Tuy vậy các bạn bên đó cũng đã biết rằng cái thân rất quan trọng. Cho nên mỗi khi cầu nguyện, họ đều quỳ xuống, chấp tay, cúi đầu. Họ cũng biết rằng ba nghiệp thanh tịnh, hợp nhất và mình có mặt thật sự, cả thân lẫn tâm, là một điều rất thiết yếu cho sự cầu nguyện. Nếu cầu nguyện bằng lời không thì chưa đủ. Thiếu niệm, thiếu định và thiếu tuệ thì cầu nguyện sẽ không thành.

Trong quá trình thực tập tôi có khám phá ra một điều. Đó là không những chúng ta có thể cầu nguyện được với quỷ thần, với ông bà cha mẹ, với những người đã khuất, mà đồng thời ta cũng có thể cầu nguyện với những người đang sống. Tại vì những người đang sống cũng có năng lượng, họ cũng có vững chãi, có thanh thoi, có hạnh phúc. Khi đưa tâm ta hướng về họ, thì những người đó cũng có thể hiến tặng cho ta thêm năng lượng, nhiều hay ít là tùy vào mức vững chãi của người đó.

Điều này không phải là chuyện hoang đường. Quý vị thấy trong tăng thân có những người tươi mát, vững chãi, thanh thoi. Mỗi khi mình phóng tâm tới người đó, nghĩ tới người đó, thì mình thấy trong người mình có nhiều năng lượng hơn lên. Tỉnh thoảng tôi có một người học trò hơi buồn, hơi thiếu vững chãi, tôi đề nghị: Con có thể vào phòng thầy ngồi một mình được. Tại vì trong phòng tôi có năng lượng của một người thầy. Không phải cái phòng đó có năng lượng, mà ngồi trong phòng đó thì giống như mình đang ngồi với thầy. Mà ngồi với thầy thì thế nào cũng được một ít năng lượng của thầy truyền qua. Đó cũng là một hình thái của sự cầu nguyện.

Trong những cơn nguy biến, trong những lúc khó khăn, nếu tâm của mình duyên tới một người có vững chãi, có thanh thoi, một người mình tin cậy được, thì lúc đó mình có thêm năng lượng để vượt qua những khó khăn mà

mình đang trực diện. Vì vậy cho nên cầu nguyện với những người đang còn sống là chuyện có thể thực hiện được!

Ví dụ mình có một tăng thân có hạnh phúc, hàng ngày không làm phép lạ gì nhiều, chỉ đi thiền hành, ăn cơm im lặng, và sống với nhau hòa hợp thôi. Trong những lúc đi xa, khi mình thắm mệt, khi mình buồn, hay gặp khó khăn mà mình nghĩ tới tăng thân, thì tự nhiên mình thấy hăng hái lên, có năng lượng thêm lên. Vậy thì tại sao mình chỉ cầu nguyện với những người đã khuất? Những người đã khuất mình biết họ còn đó, thì những người đang sống cũng đang còn đó mà!

Khi một người mà mình gọi là chết rồi, mất rồi, thì có người nghĩ rằng người đó không còn nữa. Nhưng theo giáo lý đạo Phật, người đó luôn luôn còn đó. Chúng ta đừng dùng cái không gian và thời gian ước lệ của tâm thức để nhận diện người đó. Trong lãnh vực y khoa đã có nhiều trường hợp bác sĩ chứng nhận rằng người đó chết rồi, nhưng thực ra thì người đó chưa chết. Ba ông bác sĩ đã tới và đã chứng thực rằng người đó đã chết rồi, vậy mà ba bốn ngày sau người đó sống dậy! Như vậy trong ba bốn ngày đó, người đó có hay là không có với ta?

Học đạo Phật, chúng ta biết rằng khi thiếu một điều kiện thì sự vật không biểu hiện được. Người kia không tỉnh dậy để nói cười với mình là tại thiếu một điều kiện thôi, chứ không phải là người đó không có mặt.

Năm 1964, tại một nhà xác ở New York, một vị bác sĩ được lệnh đến làm Autopsy một xác chết để xem người này chết vì lý do nào. Xác chết đó đã để tại nhà xác ba, bốn ngày. Ông bác sĩ cởi áo xác chết, lấy dao bắt đầu mổ bụng người này. Khi nhát dao vừa đâm vào bụng thì người này tỉnh lại, bật ngồi dậy và nắm cổ ông bác sĩ lắc lia, lắc lịa! Ông bác sĩ sợ quá nên ngã lăn ra chết. Đây là chuyện có thật. Ông chết vì ông nghĩ đây là một hồn ma báo oán. Sợ quá nên ông bị đứng tim!

Vậy thì trong ba bốn ngày qua, người đó có mặt hay không có mặt? Ta phải nói rằng người đó có mặt nhưng vì thiếu một điều kiện nào đó nên không sinh hoạt như người mà chúng ta gọi là đang sống. Cái điều kiện đó có thể là một lát dao cắt vào bụng để làm cho cơ thể hoạt động trở lại!

Vào thế kỷ thứ 9, ở thành phố La Mã, đức Giáo Hoàng Pie IX có một người hầu cận tên là Luigi Vittori. ĐIỀM đặc biệt về anh chàng này là anh thường mang súng để bảo vệ đức Giáo Hoàng lúc theo hầu cận ngài. Một hôm anh lên cơn suyễn nặng, và lăn ra chết. Người ta để anh nằm ba bốn ngày trước

khi chôn. Vị bác sĩ đến khám nghiệm tử thi lúc đó, đã cẩn thận hơn ông bác sĩ ở New York trên đây rất nhiều. Trước khi ký giấy chứng thực anh này đã chết, ông đốt lên một ngọn đèn cây, đưa vào tận mặt của anh, dí ngọn lửa đèn cây vào lỗ mũi của anh. Tự nhiên anh chàng rùng mình một cái và sống lại! Hóa ra anh chàng chưa chết! Sau đó, anh chàng còn tiếp tục sống cuộc đời hầu cận đức Giáo Hoàng được thêm mười mấy năm nữa!

Năm 1964, một cô người Mỹ tên là Elsie Waring, 35 tuổi. Cô bị bất tỉnh, nên được đưa vào nhà thương Willesden General Hospital, và cô không tỉnh lại. Tim cô cũng đã ngừng đập từ lâu. Sau khi ba ông bác sĩ đến khám nghiệm, quan sát rất kỹ và đồng ý với nhau rằng cô này đã chết, họ ký một tờ khai tử rồi ra về. Mười tiếng đồng hồ sau, khi người ta bỏ cô vào quan tài thì cô nấc cụt một cái rồi ngồi dậy!

Những chuyện này là những chuyện có thật, đã xảy ra rất nhiều, chúng ta có thể kê ra hàng ngàn trường hợp. Nhiều khi người ta đã chôn sống những người mà họ gọi là đã chết. Vì vậy cho nên ở Việt-nam, người ta không bao giờ cho phép chôn người chết sớm. Phải đợi vài ngày, rồi đem xác chết để xuống đất, xem thử hơi lạnh của đất có thể làm cho người chết sống dậy hay không. Hoặc người ta đem một cái áo của người chết, leo lên mái nhà, dương ra và hô gọi ba hồn bảy vía hay chín vía của người chết về, để may ra thì hồn người chết nghe mà trở về nhập lại vào thân xác người đó. Người Việt-nam có tập tục làm đủ cách trước khi chôn người chết, tại vì họ không muốn rơi vào một sự sai lầm quá lớn lao.

Vì vậy cho nên khi ông chú của mình mà mình nghĩ là đã chết rồi, ba của mình mà mình nghĩ là đã chết rồi, đang không có mặt giờ này, thì mình phải nghĩ lại. Vì theo lời dạy của đức Thế Tôn thì không có gì sanh ra mà cũng không có gì mất đi. Ông chú của mình cũng như ba của mình, có thể đang biểu hiện đâu đó nhưng vì con mắt chấp tướng của mình mà mình không nhận diện được. Các vị luôn luôn có đó. Vì vậy mình cầu nguyện ông chú, mình cầu nguyện ba mình, thì thế nào cũng có kết quả, tại đó là những người mình biết. Khi mình biết rõ về một đối tượng thì sự cầu nguyện sẽ dễ có kết quả hơn. Thay vì cầu nguyện một người mà chúng ta chưa được biết, cầu nguyện những người mà chúng ta đã có cơ hội tiếp xúc và biết đến rất rõ khi người đó còn sanh tiền, thì năng lượng có thể phát sinh ra một cách dễ dàng hơn và mạnh mẽ hơn.

Thông thường, chúng ta cầu nguyện các vị Bồ tát, các vị Bụt Thế Tôn. Theo tôi thì mỗi chúng ta có một tri giác, một kinh nghiệm khá sâu sắc về Đức

Thế Tôn, tại vì chúng ta đã học giáo pháp của ngài, chúng ta đã học về cuộc đời của ngài, chúng ta đem những giáo pháp của ngài ra áp dụng và chúng ta thấy có kết quả. Như vậy không phải chúng ta chỉ thấy Bụt như là một hình tượng trên bàn thờ, mà chúng ta biết Bụt, chúng ta tiếp xúc với Bụt ngay trong bản chất của Bụt, nghĩa là chúng ta có thể tiếp xúc với Phật tính.

Ví dụ có một người nào đó gặp Bụt đang đi trên núi Thửu, nhưng chưa biết gì về đời sống của ngài, về tâm của ngài, về giáo lý của ngài và về hạnh phúc của ngài, thì tuy người đó có nhìn thấy trực tiếp hình dáng Bụt đang đi, nhưng họ không có một tri giác sâu sắc về Bụt. Còn chúng ta, tuy chưa bao giờ thấy hình dáng đó, nhưng chúng ta đã tiếp xúc sâu sắc hơn với Bụt, tại vì chúng ta đã biết được trái tim của Bụt qua sự học hỏi và tu tập của chúng ta. Bụt ở ngay tại đây, chúng ta không cần đi về núi Thửu. Dù họ quảng cáo cách nào đi nữa thì chúng ta cũng không bị đánh lừa, tại vì chúng ta đã biết rằng Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng, có nghĩa là những gì chỉ có tướng đều là một sự đánh lừa.

Đối với tôi thì Bụt không còn là một cái tướng nữa, một cái tên nữa, mà là một thực tại, vì tôi sống với Bụt hàng ngày. Ăn cơm, tôi cũng ngồi ăn với ngài, đi bộ, tôi cũng đi với ngài, và ngay trong giờ phút nói Pháp thoại này, tôi cũng đang sống với ngài. Nếu đem đối Bụt bản chất này với một hình dáng Bụt, thì tôi sẽ không đối. Chúng ta không vội vã ghi tên vào hãng du lịch để bay qua Ấn Độ, leo lên núi Thửu, là vì vậy. Chúng ta đã có Bụt ngay tại đây. Mỗi khi đi thiền hành, chúng ta có thể nắm lấy tay Bụt để cùng đi. Đó là ý nghĩa của câu Đi chơi trong bản môn, tay ta nắm tay người.

Với đức Bồ tát Quán Thế Âm, với đức Bồ tát Địa Tạng, với đức Bồ tát Phổ Hiền cũng vậy. Người ta có thể nói các vị Bồ tát đó không có một sự thật lịch sử, nhưng mình không cần điều đó, tại vì mình biết rằng bản chất của Bồ tát Quán Thế Âm là tình thương. Mà tình thương là cái gì có thật ở trên đời này. Với hình tượng này hay hình tượng khác, là đàn bà hay đàn ông, là em bé hay nhà chính trị, hễ tình thương có mặt là có mặt Bồ tát Quán Thế Âm. Thành ra nhà sử học không thể nào làm cho tôi mất niềm tin nơi đức Quán Thế Âm Bồ tát được. Tại vì tôi đã biết quá rõ rằng tình thương là một cái gì có thật, và tình thương được biểu hiện trên rất nhiều hình thức.

Ở Hòa-lan có một phụ nữ, bên ngoài không giống Bồ tát Quán Thế Âm như ảnh tượng có sẵn trong tâm của mình. Nhưng đích thực Quán Thế Âm Bồ tát là người đó. Trong thế chiến thứ hai, người đàn bà này, một mình đã cứu được ít nhất là 30 ngàn người Do thái khỏi phải đi vào lò hơi ngạt của người

phát xít. Một người mà có thể làm được công việc chuyển người đi để họ khỏi bị tàn sát, thì người đó là ai nếu không phải là đức Quán Thế Âm Bồ tát? Dù người ấy là da trắng hay là da đen, da vàng hay là da đỏ, đàn ông hay là đàn bà thì mình cũng phải gọi người đó là một hiện thân của Bồ tát Quán Thế Âm. Bà ta hiện còn sống và lần này sang Hòa-lan, các thị giả của tôi sẽ được gặp người đó. Trong thời chiến tranh Việt-nam, có rất nhiều cô nhi Việt-nam mất cha, mất mẹ, đã được người đó nuôi dưỡng.

Tôi đã cầu nguyện Bụt, tôi đã cầu nguyện đức Bồ tát, tôi đã cầu nguyện tổ tiên, tôi đã cầu nguyện cha, tôi đã cầu nguyện mẹ. Mỗi khi cầu nguyện, tôi biết rằng tôi tiếp xúc được với cái năng lượng của Nhất tâm qua các vị đó. Qua Bụt cũng có, qua Bồ tát cũng có, qua tổ tiên cũng có, qua cha cũng có, qua mẹ cũng có. Vì vậy cho nên quý vị có thể cầu nguyện cha và mẹ của quý vị. Dù cha mẹ còn sống, cha mẹ vẫn có thể tiếp trợ năng lượng cho quý vị. Nếu cha mẹ đã qua đời, mình cũng có thể cầu nguyện: Mẹ ơi, mẹ giúp con. Mẹ ơi, mẹ giúp em con. Ba ơi ba giúp con với, thì mình vẫn tiếp nhận được thêm năng lượng.

Đã có khi tôi cầu nguyện với cả học trò của tôi! Tại vì học trò của tôi, có người có rất nhiều năng lượng của sự vững chãi, của sự thanh thoi, của sự hạnh phúc, và tôi cần tới họ như những đối tượng cầu nguyện. Tôi cũng đã cầu nguyện tăng thân mọi nơi của tôi, tại vì tăng thân cũng có những chất liệu đó.

Vậy thì cái chìa khóa thứ ba trong chùm Tam Pháp Ấn, chìa khóa niết bàn có thể mở ra thêm cho ta một cánh cửa: Chúng ta có thể tiếp xúc được với thế giới hiện tượng. Nếu chúng ta biết tiếp xúc sâu sắc và nhận diện cái tính cách vững chãi thanh thoi và tươi mát của những hiện tượng đó, thì qua thế giới hiện tượng, chúng ta có thể tiếp xúc được với thế giới của bản thể, thế giới của niết bàn. Vì vậy cho nên chúng ta cũng có thể cầu nguyện được với cây tùng, với mặt trăng, với các vì sao. Cây tùng khá vững chãi, mặt trăng rất đúng hẹn, và những vì sao kia luôn luôn có mặt cho mình, thanh thoi, trong sáng.

Cho nên không những ta cầu nguyện được với Bụt, với Bồ tát, với thánh tăng, với tổ tiên cha mẹ, và với tăng thân, mà chúng ta còn có thể cầu nguyện với cây tùng, với tảng đá. Có nghĩa là nếu chúng ta tiếp xúc được với cây tùng một cách sâu sắc, thì chúng ta tiếp xúc được với cái nhất tâm, tiếp xúc được với Thượng đế. Mà tiếp xúc được với Thượng đế thì ngài có

thể truyền cho chúng ta năng lượng. Vì vậy cho nên cây tùng cũng có thể truyền cho chúng ta năng lượng của Thượng đế.

Có một ông thầy tu Cơ-đốc giáo tên là Jean François d'Assise, trong một mùa Đông cây cối hoàn toàn trụi lá, đi thiền hành và gặp một cây hạnh nhân. Ông dừng lại trước cây hạnh nhân để thờ và cầu nguyện: Cây hạnh nhân ơi! Cây hãy nói cho tôi nghe về Thượng đế đi. Thì tự nhiên cây hạnh nhân nở hoa đầy cả các cành, ngay trong mùa Đông giá buốt!

Trong thế giới tích môn thì cây hạnh nhân chưa có hoa, nhưng trong thế giới bản môn thì cây hạnh nhân đã có hoa từ muôn thủa. Đứng về phương diện tích môn thì chúng ta chưa thành Bụt, nhưng đứng về phương diện bản môn, chúng ta đã là Bụt. Vì vậy cho nên tiếp xúc được với cây hạnh nhân thì chúng ta có thể tiếp xúc được với Thượng đế.

Cho nên đừng đi tìm một Thượng đế trừu tượng, đừng cầu nguyện Thượng đế như một ý niệm trừu tượng. Đó là một điều rất quan trọng. Phải đến với Thượng đế qua những gì rất cụ thể, đó là những biểu tượng của Thượng đế trong tích môn. Giáo lý của Giáo hội Chính thống (Eglise Orthodox), có nói rất rõ rằng: Con người cũng có chất thánh của Thượng đế và cũng cùng chia sẻ cái bản chất thánh thiện đó của Thượng đế.

Lúc đầu tuy cầu nguyện chưa giỏi, nhưng chúng ta đã bắt đầu có năng lượng. Từ từ thực tập thêm về giới, về định, về tuệ, thì sự cầu nguyện của chúng ta sẽ có nhiều hùng lực hơn lên.

Chúng ta còn biết rằng, trong truyền thống đạo Bụt, cầu nguyện với tính cách tăng thân mạnh hơn cầu nguyện với tính cách cá nhân rất nhiều. Sau khi thầy Mục Kiền Liên khám phá ra mẹ mình đang đau khổ, thầy rất buồn. Bụt đã dạy cho thầy cách nương tựa vào sức chú nguyện của tăng đoàn. Mình có sức chú nguyện, mình cũng có thể gọi tinh lực của mình về Phật tâm. Nhưng nếu có hai người như mình, nếu có năm người như mình, nếu có 100 người như mình trong tăng thân đồng thời cùng thực tập việc gọi tinh lực đó, thì mình sẽ dễ thành công hơn. Cho nên những lúc đại chúng cầu nguyện cho mẹ mình, cầu nguyện cho cha mình, là những lúc rất quan trọng cho đời mình. Mình là một trong số những người đó, sự nhất tâm của mình là cái chìa khóa, và sự nhất tâm của những người bạn tu trong tăng thân, lại là một cái chìa khóa lớn hơn để mở cửa pháp thân. Khi một tăng thân một trăm người hay một ngàn người cùng thực tập ba nghiệp thanh tịnh, thân tâm hợp nhất để gọi năng lượng, thì cái năng lượng đó sẽ rất lớn, sẽ rất hùng

manh, có thể chuyển đổi được tình trạng mà đạo Bụt gọi là nghiệp, như trong câu kinh Cầu xin chuyển nghiệp ta bà.

Có thể khi đó là một trường hợp rất khó và chúng ta cần tới một năng lượng mạnh hơn nữa. Nhưng dù sao thì cái năng lượng mà chúng ta gửi đi đã là một cái gì rồi. Nếu chúng ta có một tảng thân vững chãi, thanh thoi cùng hộ niệm, thì cái năng lượng tạo được chắc chắn sẽ lớn hơn.

Đôi lúc, khi cầu nguyện mình thấy lời cầu nguyện có hiệu quả, giống như Thượng đế nói “Được”, Yes! Đôi khi chúng ta đạt tới một kết quả gọi là “Chưa được”, Not yet! Đôi khi chúng ta nhận được một kết quả gọi là “Có thể”, Maybe! Đôi khi chúng ta nhận được một câu trả lời gọi là “Không”, No! Tuy vậy, chúng ta phải biết rằng đây không phải là sự từ chối của Thượng đế, của Bụt, của Bồ tát, mà vì cái năng lượng gửi đi chưa đủ mạnh để chuyển đổi tình trạng. Chúng ta cần thêm một hay hai điều kiện khác nữa.

Nói rõ ra, cầu nguyện bao giờ cũng có kết quả, nhưng cái mức thành công của sự cầu nguyện khác nhau.

Khi câu trả lời là “không” thì chưa chắc đã là không có hiệu quả! Đã có hiệu quả rồi, nhưng mình không thấy được, cho nên mình cho là không. Tại vì mình đâu biết được cái nhu yếu đích thực của mình? Trong khi đó thì cái Tâm thức cộng đồng, cái nhất tâm hay là Thượng đế, biết rõ hơn mình, biết cái gì tốt cho mình hơn, cho nên mình đã được cái đó, và đã không được cái mà mình cầu xin.

Ví dụ khi cầu cho mình thi đậu. Mình cầu nguyện nhiều quá mà mình vẫn không đậu, cho nên mình nói rằng sự cầu nguyện của mình không có kết quả. Tuy vậy, trong sự thi rớt đó có thể có sự sắp đặt. Ví dụ nếu hồng kỳ này thì kỳ sau mình sẽ vững chãi hơn, dễ thành đạt hơn trên đường đời. Chuyện này đã xảy ra nhiều lần, nhất là trong lịch sử thi cử ở Việt-nam.

Hồi đó có một chàng trai rất thông minh. Chàng đi thi và làm bài đáng được chấm đậu thủ khoa, nhưng các quan trường đã bàn với nhau rằng thí sinh này giỏi thật, nhưng chàng ta còn trẻ quá. Nếu cho đậu cao khóa này thì sợ lòng hiếu thắng của chàng chưa được mài giũa. Vì vậy kỳ này nên đánh hồng chàng đi, và kỳ sau sẽ cho chàng đậu đầu. Vì vậy các quan trường cho chàng hồng thi! Rất là oan ức cho chàng!

Nhìn bề ngoài thì giống như là một sự oan ức, nhưng quốc gia đào tạo người là để có người giỏi về mọi mặt. Không phải chỉ giỏi về phương diện trí thức,

mà còn giỏi về phương diện đức hạnh nữa. Các quan trường đã hành động theo nguyên tắc đó, đã giúp mài giũa cái hiếu thắng của người sĩ tử kia. Nếu chàng ta có chí lớn thì chờ thêm ba năm nữa để dự khóa thi kế cũng không đến nỗi gì. Đối với tuổi còn trẻ của chàng thì đâu có vấn đề? Người ta phải có chí rất lớn, người ta phải có hoài bão cao, thì người ta mới trở thành một vị Bồ tát để hóa độ quần sanh, hoặc mới trở thành một người tài đức để giúp dân giúp nước được.

Kỳ thi ba năm sau đó, chàng sĩ tử kia đậu thủ khoa, và khi vào kinh dự Đình Thí, đã đậu Thám hoa và đã trở nên một người rất hữu dụng cho đất nước.

Khi thi rớt, anh chàng có thể đã đau khổ, nhưng chàng đã không biết rằng tất cả những cái đó là để cho mình lớn hơn lên, giỏi hơn lên mà thôi.

Khi cầu nguyện cũng vậy, chúng ta tưởng là mình không nhận được điều mình cầu nguyện. Nhưng chúng ta không biết rằng mình có thể sẽ nhận được một điều khác, lớn hay nhỏ là còn tùy. Tại vì cái nhất tâm, cái Phật tánh biết rõ chúng ta hơn chính chúng ta, biết rõ điều nào tốt cho chúng ta hơn. Cái tuệ giác của chúng ta đang còn nhỏ, chúng ta chưa biết đủ.

---o0o---

Cầu nguyện trong đạo Ki-tô

Sau khi phân tích phương cách cầu nguyện trong đạo Bụt qua bài Đệ tử kính lạy, bây giờ chúng ta hãy đọc vài câu trong bài Lạy Cha, một bài cầu nguyện rất phổ thông của các tín hữu Cơ-đốc giáo:

Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến (Our Father in Heaven, Hallowed be your Name, your Kingdom come, your will be done, on earth as it is in heaven - Tiếng Pháp là Notre Père qui es aux Cieux, que ton nom soit sanctifié).

Trong những câu kinh trên, nếu mình nhìn bằng con mắt của người Phật tử biết quán chiếu, thì ở đây mình thấy rằng mình đang thực tập để tiếp xúc với bản môn. Mình đang đi tìm kiếm gì? Tìm một cái rất lớn. Không phải cái nhỏ nhỏ như Lạy Chúa hôm nay cho trời nắng để chúng con đi picnic.

Mình không phải chỉ đi tìm những hạt đậu phụng nhỏ nhỏ mà mình đi kiếm một cái gì thật lớn. Cái đó gọi là Nước Chúa. Mục tiêu đầu tiên của sự cầu nguyện là tìm cầu nước Chúa.

Lạy Cha chúng con ở trên trời, tức là cái bản thể của mình nó nằm ở bản môn. Trên trời có nghĩa là không nằm ở bình diện thế giới hiện tượng. Chúng ta không thể đem Thiên Chúa, đem Thượng đế ra để so sánh với những vật thụ tạo! Chúng ta không thể đem Thiên Chúa để một bên con sông, hay đặt cạnh một trái núi, rồi nói đây là Thiên Chúa, còn đây là trái núi. Cũng như chúng ta không đem nước ra so sánh với đợt sóng được, vì một bên là bản thể và một bên là hiện tượng.

Chúng ta có thể đem một đợt sóng này để so sánh với một đợt sóng khác, nhưng chúng ta không thể đem nước để so sánh với sóng. Chúng ta có thể đem nước để so sánh với tuyết, với mây. Nhưng chúng ta không thể đem H₂O để so sánh với nước, với tuyết hay với mây. Tại vì một bên là tướng, còn một bên là tánh. Một bên là hiện tượng (nước, tuyết, mây), một bên là bản thể (H₂O). Bản thể, tuy nó là bản chất của hiện tượng nhưng không thể đặt chúng ngang hàng với hiện tượng. Tại vì nó là bản thể, và bất cứ một danh từ, tĩnh từ hoặc một hình dung từ nào cũng không thể dùng để đặt tên hoặc miêu tả cho bản thể đó được. Mình gọi là Thượng đế, mình gọi là Allah, là Đấng sáng tạo v.v... thì chỉ là những cách gọi mà thôi. Tất cả những danh từ và những ý niệm mình có về Thượng đế, đều vô hiệu trong ý muốn diễn tả Thượng đế. Niết bàn cũng vậy. Niết bàn là một thực tại mà ta có thể tiếp xúc và sống được với, nhưng niết bàn không phải là một tên gọi. Tên “niết bàn” chỉ là một tên gọi tạm thời. Niết bàn có nghĩa là sự tắt ngấm, sự tắt ngấm của tất cả ý niệm, sự tắt ngấm luôn của tất cả các danh từ. Vì vậy cho dù chúng ta gọi là God, hay Dieu, hay Thượng đế, hay Allah thì đó chỉ là những cái tên, và những cái tên đó không đủ sức để dung chứa cái thực tại nhiệm mầu kia mà có khi ta gọi Cái chân như, hoặc Cái bản môn. Có khi chúng ta gọi niết bàn là vững chãi, là thành thoi. Nhưng niết bàn còn hơn thế nhiều nhiều nữa.

Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng. Chúng ta đâu muốn Thượng đế nổi tiếng trong xã hội loài người, bởi vì Thượng đế đâu có cần nổi tiếng như một cô đào chiếu bóng, hay là một ông tổng thống? Thượng đế đâu có phải là những hạt đậu phụng để chúng ta tranh giành? Thượng đế cũng đâu có muốn tranh đua với chúng ta để nổi tiếng hơn chúng ta đâu? Danh cha cả sáng tức là sự tiếp xúc được với thực tại nhiệm mầu của bản thể. Phải thoát ra khỏi danh thì mới nắm được cái sáng chân thật.

Đạo Đức Kinh nói rằng:

Đạo khả đạo, phi thường đạo.

Danh khả danh, phi thường danh.

có nghĩa là cái đạo mà còn có thể đàm luận được thì chưa phải là đạo chân thường. Cái tên mà có thể gọi được tên thì chưa phải là tên chân thường. Vậy thì “Danh Cha cả sáng” là thứ danh đó, cái danh mà không thể gọi được, bất khả tư, bất khả nghị, bất khả thuyết. Cái đó mới đúng là Thượng đế.

Người Cơ-đốc giáo cũng vậy, trong khi cầu nguyện cũng phải biết rằng có những cái thứ tự, có những cái ưu tiên, và niềm ao ước, lớn nhất, nổi ưu tư lớn nhất của người hành đạo là đạt tới bản môn, đạt tới sự sống không sinh, không diệt. Đó là Thượng đế, đó là nước Chúa.

Trong khi chúng ta đi thiên hành, ngồi ăn cơm im lặng, là chúng ta muốn niết bàn có mặt, muốn niết bàn đến với chúng ta trong giây phút hiện tại. Sự cầu nguyện của các bạn Ki-tô cũng như vậy. Họ ăn Bánh thánh, họ làm lễ cưới, họ làm đám ma, họ hát thánh ca, tất cả những điều đó đều là những lời cầu nguyện để cho nước Cha trị đến (Que ton règne vienne – Your Kingdom come), tức là để cho nước Chúa có mặt trong giây phút hiện tại. Đem bản môn về có mặt trong tích môn và chúng ta sống được trong cả hai mặt. Vừa sống được trong bản môn, vừa sống được trong tích môn.

Ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời (Your will be done, on Earth as it is in Heaven). Cái bất sanh bất diệt đó, cái hạnh phúc, cái vững chãi, cái thanh thoi đó, nó không phải chỉ nằm ở bản môn mà nó còn nằm ở tích môn nữa. Đó là nhờ cái chìa khóa của đạo Bụt, nhờ ba cái chìa khóa trong chùm Tam pháp ấn mà mình mới thấy được rằng cái vững chãi, cái thanh thoi, cái bất sanh bất diệt kia không phải chỉ tìm được trong niết bàn, mà còn được tìm thấy ngay trong sinh diệt, trên trời cũng như ở dưới đất này. Cũng vì vậy mà một thiền sư Việt-nam, khi đệ tử hỏi: Con đi tìm sự bất sinh bất diệt ở đâu? thì vị đó trả lời rất rõ ràng: Con đi tìm sự bất sinh bất diệt ngay trong chỗ sinh diệt. Tìm nước ngay trong sóng, rất là rõ ràng! Cho nên chúng ta nói rằng Ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời, là điều lớn nhất của sự cầu nguyện trong đạo Ki-tô.

Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hàng ngày, (Donnez nous aujourd’hui notre pain de ce jour). Bản dịch tiếng Pháp rất hay. Câu này là một sự thực tập chánh niệm. Con không đòi phải có lương thực cho ngày mai, ngày mốt và nhiều năm tháng sắp tới. Con chỉ xin có thức ăn trong ngày hôm nay mà thôi. Con muốn sống sâu sắc trong giây phút hiện tại.

Give us this day our daily bread (Donne nous aujourd'hui notre pain de ce jour). Câu dịch tiếng Anh không hay bằng câu dịch tiếng Pháp. Notre pain không phải de tous les jours mà de ce jour, rất hay! Chữ aujourd'hui đã hay rồi, nhưng chữ "de ce jour" lại càng hay hơn. Cũng như kinh Bụt nói rằng "Sắc tức thị không" thì chưa đủ, mà phải nói "Không tức thị sắc" nữa thì mới trọn vẹn. Cũng vì lý do đó, cũng trong nghĩa đó mà quý vị thường nghe tôi dùng nhiều lời khác nhau để giải thích cùng một ý trong những bài pháp thoại.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có nhiều lo lắng, chúng ta tham lam, muốn tích trữ. Chúng ta không biết rằng giây phút hiện tại là quan trọng. Sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta chỉ lo đầu tư cho ngày mai là chúng ta có thể bỏ quên sự sống mẫu nhiệm trong giờ phút hiện tại. Vì vậy cho nên chúng ta phải trở về với giây phút hiện tại để sống cho sâu sắc, cho đàng hoàng. Sống như thế nào để nước Chúa có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Đó là một lời cầu nguyện phải được thực tập 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày. Tại vì muốn sống trong giây phút hiện tại và sống sâu sắc trong mỗi giây mỗi phút, thì lời cầu nguyện đó đâu có phải chỉ để trước khi đi ngủ mới được đọc lên? Phải đọc cả ngày chứ!

Chúng ta có đủ những điều kiện để có hạnh phúc ngày hôm nay, chúng ta phải cầu nguyện như thế nào để chúng ta có thể tiếp xúc được với những điều kiện hạnh phúc đó trong ta và chung quanh ta. Chúng đang có sẵn. Chúng ta đừng tham lam, đừng đòi hỏi sự sống kéo dài đời đời! Sự sống đời đời làm sao có được nếu ngay trong giờ phút hiện tại không có sự sống?

Tha nợ cho chúng con như chúng con cũng tha nợ cho kẻ nợ chúng con vậy (Pardonnez-nous nos offenses, come nous pardonnons aussi à ce qui nous ont offensés – And forgive us our debits as we have also forgiven our debtors). Những món nợ nói đây là những lầm lỗi mà chúng ta đã làm đối với người thương của chúng ta. Chúng ta đã nói một câu, chúng ta đã làm một hành động, chúng ta đã có một tư tưởng. Câu nói, hành động và tư tưởng ấy đã gây khổ đau cho người kia, và đó là những món nợ sâu dày của chúng ta.

Sống như thế nào để mỗi ngày ta có thể tha thứ được cho những người khác, vì họ chưa có đủ chánh niệm, họ chưa có đủ hiểu biết, họ chưa có đủ thương yêu, họ còn có những tri giác sai lầm, và chúng ta phải buông bỏ. Tại vì chúng ta cũng đã lầm lỗi như vậy đối với những người khác. Nếu chúng ta muốn đức Chúa Trời bỏ qua cho chúng ta thì thính ta cũng phải bỏ qua cho

những người khác, những lỗi lầm, những nợ nần mà họ đã gây ra. Trong đời sống, chúng ta có thể đã làm những lỗi lầm đối với cha mẹ, với anh em, với bè bạn, và chúng ta muốn được tha thứ. Vì vậy cho nên chúng ta phải tha thứ những thiếu sót, những vụng dại, những lỗi lầm, trước tiên là của những người trong gia đình huyết thống của chúng ta.

Đó là một sự thực tập, đó là một sự cầu nguyện, cầu nguyện bằng hành động, bằng sự sống. Nên nhớ rằng những lời cầu nguyện này là do chính Chúa Ki-tô dạy cho tín đồ, chứ không phải do những con chiên của Chúa sáng tác ra.

Nhiều khi chúng ta cầu nguyện cũng đã khá rồi, nhưng trong đó chúng ta chưa biết được cái nghệ thuật cầu nguyện sâu sắc nhất. Chúng ta có vấn đề, chúng ta gọi Bụt, gọi Bồ tát, gọi Thượng đế tới cứu độ chúng ta. Điều đó không sao hết, chúng ta có quyền làm. Nhưng những lời cầu nguyện đó chúng ta đã không làm dưới bối cảnh của những lời cầu nguyện lớn, tức là cầu nguyện như thế nào để vượt thoát sinh tử.

Thường thường khi cầu nguyện, gần như mình muốn nhờ Bụt làm chuyện mà mình không làm được, nhờ Thượng đế làm chuyện mà mình không làm được: Thượng đế ơi, người thương của con đang bị nghẹt tim, xin Thượng đế cứu người thương của con ra khỏi tình trạng nguy ngập đó! Chúng ta gửi cho Thượng đế những thông điệp như thế. Hoặc là “Thượng đế ơi! ảnh bị ung thư! Xin Thượng đế chữa lành cho ảnh”.

Theo nguyên tắc, Thượng đế biết ngài cần làm gì, nhưng thường thường thì ta chỉ muốn ra toa cho Thượng đế thôi! Làm như là ngài không biết, cho nên mình phải nói rõ ra đó là ung thư, hay đó là đứng tim. Cái nhất tâm kia thật ra nó sáng suốt hơn mình nhiều lắm!

Buồn cười hơn nữa, nhiều khi mình mặc cả với Bụt, với Thượng đế: Lạy Bụt, nếu Bụt cho con cái đó thì con sẽ cạo đầu, con sẽ ăn chay ba tháng! Đúng là mình trả giá! Hoặc có khi ta “ra giá” rõ ràng hơn: Nếu con của con thi đậu thì con sẽ đi cúng 10 chùa!

Có một lần cách đây mười mấy năm, tôi nghe sư cô Chân Không cầu nguyện một điều tương tự như vậy: Lạy Bụt làm sao cho thầy con sống lâu thêm, tại vì nếu thầy con sống lâu thêm thì rất nhiều người được hưởng cái lợi lạc của chánh pháp.

Dù sao thì trong lời cầu nguyện đó cũng có ý trao đổi: Có nhiều người được chánh pháp và tu tập, tức là có lợi cho Bụt, thành ra tốt hơn hết là Bụt nên cho thầy con sống lâu hơn! Trái tim của sư cô rất lớn khi cầu nguyện như vậy. Hình như sư cô nghĩ rằng điểm yếu của Bụt là muốn cho giáo pháp được trường tồn, muốn nhiều người được cứu độ, cho nên sư cô mới dùng cái cán cân đó. Lạy Bụt, nếu Bụt để cho thầy con sống thêm 10 năm nữa thì không biết bao nhiêu người sẽ được thừa hưởng sự dạy dỗ của thầy con. Có phải đó là một hình thái mặc cả không, tuy rằng nó không thô bằng chuyện “Nếu con của con thi đậu thì con sẽ cúng 10 chùa, hay là con sẽ cạo đầu”. Làm như khi mình cạo đầu thì Bụt sẽ có lời lắm!

Nếu quan chiếu sâu hơn chút nữa về lời cầu nguyện của sư cô Chân Không, mình sẽ thấy một điều nữa cũng rất dễ thương nhưng sư cô đã không nói điều ấy ra. Đó là sư cô nghĩ rằng thầy là người nương tựa của mình, mình chưa đủ vững chãi mà nếu thầy mình không còn với mình nữa, thì mình sẽ cảm thấy hơi hụt hẫng! Cho nên sư cô Chân Không cũng có cái tâm trạng như tất cả các sư em của sư cô: Muốn cho thầy sống càng lâu càng tốt. Vì vậy trong lời cầu nguyện đó có một chút vị kỷ, đó là muốn mình đừng bị bỏ vợ, muốn mình có nơi nương tựa lâu dài hơn. Có phải như vậy không các sư cô Phúc Nghiêm và Thiệu Nghiêm? Có phải các con cũng muốn cho thầy sống thêm, sống càng lâu càng tốt để cho nhiều người được lợi lạc, và để các con còn có chỗ nương tựa không? Mới xuất gia chưa lâu mà sư ông đã tịch thì rầu quá!

Lời cầu nguyện ấy cũng dễ thương, cũng tốt. Nhưng khi cầu nguyện mà mình biết quán chiếu thì mình sẽ biết được chiều sâu của tâm mình. Cầu nguyện như vậy nghe rất cảm động, nhưng mình phải quán chiếu thêm để thấy rõ rằng dù mình là người đạo Bụt hay đạo Ki-tô thì trong khi cầu nguyện mình cũng thường có khuynh hướng muốn mặc cả với Thượng đế, với Bụt, dù mặc cả một cách rất dễ thương.

Your Kingdom come. Chữ Kingdom, nước Cha trị, là dịch từ chữ Basileia. Kingdom có thể dịch bằng ba cách:

- Một là royaume tức là Vương quốc, là nước Chúa. Đó là đứng về phương diện tướng.
- Thứ hai, Kingdom cũng có thể dịch là royauté tức là tính chất của Vương quốc, La nature du royaume, tại vì cái Vương quốc đó nó có tính chất của hạnh phúc, của vĩnh cửu, của an lạc. Tiếng Anh là Kingdomness, The nature

of the Kingdom, cái thể của tướng. Royauté là cái thể còn Royaume là cái tướng. Cũng như trong tiếng Anh, Kingdom là cái tướng và Kingdome là cái thể. Thể là niết bàn, tướng là cái thể tướng sinh diệt, tức là có tướng và có tánh.

· Cách dịch thứ ba là règne, tức là trị, cái hành động trị, tức là làm thế nào để cho nước đó, đời sống trong đó diễn biến ra. Règne là thuộc về hành động. Như vậy thì Royaume là thuộc về tướng (tích môn); Royauté là thuộc về bản thể (bản môn); và Règne là thuộc về hành động (hạnh môn).

Bản môn, the ultimate dimension – dimension de l'utile (Royauté), là niết bàn, là Ground of Being. Tích môn, the historical dimension – dimension historique (Royal), là nước Chúa, là Beings, là thế giới hiện tượng, là thế giới sinh tử. Trong thế giới sinh tử có sự có mặt của niết bàn. Cuối cùng là Hạnh môn, The dimension of action – Dimension de l'action (Règne), The functioning of the Kingdom, đó là trị, nước Cha trị an, làm thế nào để cõi nước đó có an lạc, có hạnh phúc, người trong nước đó phải biết sống như thế nào để có an lạc, có hạnh phúc. Cái đó là hạnh. Bản môn thuộc về thể, tích môn thuộc về tướng, và hạnh môn thuộc về dụng.

Tông Thiên Thai mà đại biểu là thầy Trí Giả, đã nghiên cứu kinh Pháp Hoa và chia kinh ra làm hai môn là Tích môn và Bản môn, mà không đề cập đến Hạnh môn. Tuy vậy trong kinh Pháp Hoa có những phẩm nói về các vị Bồ tát lớn như Thường Bất Khinh, Dược Vương, Dược Thượng, Diệu Âm, Quán Thế Âm v.v... Những phẩm đó nói về môn thứ ba là Hạnh môn. Làng Mai chúng ta đã khám phá ra rằng cái khía cạnh thứ ba, khía cạnh Hạnh môn rất quan trọng. Đem đạo Bụt đi vào cuộc đời, làm cho thế giới ta bà trở nên tịnh độ, là công tác của các vị Bồ tát. Cho nên Làng Mai đã đề nghị đưa thêm phần Hạnh môn vào kinh Pháp Hoa và xếp đặt lại thứ tự các phẩm của kinh để chia thành ba phần là Tích môn, Bản môn và Hạnh môn⁴

· ---o0o---

PHẦN BA - VAI TRÒ CỦA CẦU NGUYỆN TRONG Y KHOA

Trên đây ta có nói rằng trong khi cầu nguyện, ta có thể cầu với những người còn sống. Chúng ta cũng đã đi xa hơn bằng cách nói rằng mình cũng có thể cầu nguyện với trăng sao, và với cây tùng trước ngõ! Lý do là vì qua trăng sao, qua cây tùng trước ngõ, và qua những người còn sống, chúng ta có thể tiếp xúc được với năng lượng của bản môn.

Hồi Bụt còn tại thế, người ta đã bắt đầu thực tập như vậy rồi. Các thầy đã niệm: “Con về nương tựa Bụt, Buddham Saranam Gacchami”. Không đợi Bụt niết bàn rồi ta mới thực tập quay về nương tựa Bụt. Ngoài ra, hồi đó người ta cũng đã cầu tăng. Thầy Mục Kiền Liên đã khẩn cầu tăng thân chú nguyện cho mẹ của thầy. Nghĩa là các thầy cũng đã thực tập Con về nương tựa Tăng, Sangham Saranam Gacchami. Tại vì khi các vị xuất gia và tại gia ngồi lại với nhau, đem năng lượng chánh niệm của mình mà chú nguyện, thì các vị đó có thể tiếp xúc và đánh động tới cái năng lượng của các vị Bụt, các vị Bồ tát, cái năng lượng của bản môn, để đem đến một sự thay đổi.

Năng lượng chánh niệm là một năng lượng có thật, mà hễ là năng lượng thì nó có thể thay đổi. Ví dụ năng lượng mặt trời có thể thay đổi sự sống trên trái đất. Gió cũng là năng lượng, nước cũng là năng lượng. Chánh niệm của ta cũng là một loại năng lượng. Năng lượng này có thể thay đổi được tình trạng của thế giới, của con người. Cho nên tạo được năng lượng chánh niệm, là chúng ta có thể cầu nguyện.

Trong một bài pháp thoại trước đây, tôi có nói rằng trong tăng thân chúng ta có những vị Bồ tát sống. Những vị Bồ tát có khả năng nghe chúng ta, hiểu chúng ta, và có thể đem sức của mình, đem trái tim của mình tới để giúp người khác được. Điều này có thật. Những vị Bồ tát đó đôi khi còn rất trẻ. Chúng ta đừng đi tìm các vị Bồ tát ở trên mây. Ngay trong tăng thân này cũng có rất nhiều vị Bồ tát, và có khi ngủ chung phòng với một vị Bồ tát mà quý vị không hay! Quý vị có chuyện gì, có lo buồn nào, có sự khó khăn nào, thì vị Bồ tát đang ngủ chung phòng với quý vị cũng có thể giúp quý vị mà quý vị không biết. Vị Bồ tát bằng xương bằng thịt kia là chị của mình, là anh của mình, hay là em của mình, mà mình không biết. Mình ưa đi tìm một vị Bồ tát trong tranh! Có thể tôi đang ở trong một ngôi nhà, trong đó có đến ba bốn vị Bồ tát mà tôi đứng đưng, và coi thường.

Bồ tát là gì? Bồ tát là một con người có năng lượng của hiểu, có năng lượng của thương, và có năng lượng của hành động. Khi mình lâm nguy, khi mình gặp khó khăn thì vị Bồ tát có thể đến để cứu độ mình. Hiểu nghĩa của Bồ tát như vậy thì quả thật chúng ta có những vị Bồ tát sống, đang sống ngay trong tăng thân của chúng ta. Họ đang tu, đang chứng mỗi ngày.

Tu và chứng là chuyện đang xảy ra hàng ngày trong tăng thân. Bước mười bước trong chánh niệm là tu. Có sự an lạc thanh thoi trong mười bước đó là chứng. Tu chứng không phải là vấn đề xa vời. Có những cái tu chứng nhỏ đưa tới cái tu chứng lớn. Chúng ta thực sự đều là những người có tu và có

chúng. Chúng ta phải thấy như vậy để đừng có mặc cảm trên bước đường tu học.

Trên đây, chúng ta đã có dịp tìm hiểu bài cầu nguyện của các tín hữu Ki-tô: Bài Lạy Cha. Chúng ta hãy đọc câu cuối của bài này: Xin chớ để chúng con sa trước cám dỗ, nhưng cứu chúng con ra khỏi sự dữ, Amen. (Do not lead us into trial, but save us from Evil – Ne nous soumettons pas à la tentation, mais délivre nous du Mal).

Xin chớ để chúng con sa trước cám dỗ, những cám dỗ này là những cám dỗ của tham, của giận, của chua cay, của nghi ngờ. Cám dỗ của Sa-tăng, cám dỗ của ba nghiệp chướng⁵, của ngũ dục⁶.

Theo kinh nghiệm thực tập của chúng ta thì khi ở một mình, chúng ta rất dễ bị cám dỗ, rất dễ bị sa vào sự cám dỗ. Nhưng khi ở chung trong một tăng thân, ở với sư anh, sư em, hay với sư chị, sư em, thì chúng ta được bảo bọc bởi cái năng lượng của tăng thân, và chúng ta sẽ không dễ dàng sa vào sự cám dỗ. Sự cám dỗ đó có thể là sự sợ hãi. Sự sợ hãi cũng là một sự cám dỗ.

Vì vậy cho nên cầu nguyện cũng có thể thực hiện bằng hành động, chứ không phải chỉ bằng lời nói. Khi chúng ta có chánh niệm, khi chúng ta có tăng thân thì chúng ta ở vào một vị trí vững chãi hơn nhiều. Chúng ta không bị cám dỗ, chúng ta không bị sa vào những con đường gọi là ác đạo, rơi vào ba con đường dữ; con đường của ngựa quỉ (tức là loài quỉ đói, đói hiểu biết, đói tình thương v.v...), của địa ngục, và của súc sanh. Súc sanh là những sinh vật (trong đó có con người) không biết từ là gì, bi là gì, không có trái tim thương yêu và hiểu biết.

Chúng ta biết rằng trong xã hội ngày nay có biết bao nhiêu thanh niên, bao nhiêu thiếu nữ đang ở trong địa ngục. Địa ngục của ma túy, của sự cô đơn, của sự tuyệt vọng, nhiều lắm, nhiều lắm! Có những người sống không phải như những con người, mà như những loài thú vật ở trong thế giới riêng của họ. Có những người tạo ra địa ngục chung quanh họ, có những người giết chóc, những người cướp giật, những người hiếp dâm. Có biết bao nhiêu là quỉ đói đang đi lang thang. Đói tình thương, đói hiểu biết, đói gia đình, đói lý tưởng!

Chúng ta cầu nguyện để không bị sa vào ba con đường dữ đó. Sự cầu nguyện của mình có thể rất là cụ thể khi mình chấp nhận một hướng đi, khi mình quay về nương tựa tăng, khi mình thực tập con đường do Chúa Ki-tô vạch ra, do Bụt Thích Ca chỉ dạy. Nhờ đó mà mình không bao giờ sa ngã

trước sự cám dỗ, không bao giờ sa vào ba ác đạo là địa ngục, ngạ quỷ, và súc sanh.

Như vậy thì người Phật tử cũng không thấy có khó khăn nào khi cầu nguyện theo chiều hướng của bài Lạy Cha của Ki-tô giáo. Chỉ có điều là người Phật tử hiểu rằng danh từ Cha ở đây là để chỉ cho cái Bản môn, cái Nhất tâm, cái Phật tánh.

---o0o---

TIẾN TRÌNH CỦA Y KHOA

Ba mục đích thông thường của sự cầu nguyện mà chúng ta đã nói đến trên đây, trước hết là sức khỏe; thứ hai là sự thành công, sự hanh thông hoặc sự phồn thịnh; và thứ ba là cái liên hệ giữa người với người.

Chúng ta thường cầu cho cái liên hệ giữa ta và người ta thương được tốt đẹp hơn, để ta có thể nói chuyện với người đó, để ta có thể có hạnh phúc với người đó, và quan trọng hơn hết là để cả ta lẫn người đó không vì phiền não mà sinh bệnh hoạn.

---o0o---

Y Khoa Cơ Giới

Đứng về phương diện sức khỏe, Y khoa đã đi qua nhiều giai đoạn khác nhau. Trước hết, chúng ta đã từng có một quan niệm hơi máy móc về y học. Chúng ta nói rằng khi có bệnh thì đó là vì âm dương ở trong cơ thể của ta không được điều hòa. Vì vậy cho nên nếu thiết lập được âm dương điều hòa trong cơ thể, thì đương nhiên chúng ta có sức khỏe. Cái ý niệm đó không sai, nhưng chưa hoàn toàn đúng. Tại vì trong cái ý niệm đó chúng ta chưa thấy sự liên hệ của tâm đối với thân. Quan niệm đó gọi là quan niệm Y khoa Cơ giới. La médecine mécanique – Mechanical medicine.

Chúng ta cứ nghĩ rằng chỉ cần sửa chữa những gì trong phạm vi của thân thể là chúng ta có thể đem lại sức khỏe. Chúng ta không chú trọng nhiều tới cái khía cạnh tâm lý. Y khoa Cơ giới chỉ nhìn bệnh ở nơi thân mà thôi.

Danh từ của đạo Bụt gọi thân là sắc, sắc thân, tiếng Phạn là Rūpa, tiếng Anh là Form. Tuy vậy trong bốn năm mươi năm qua, Y khoa đã tiến bộ rất nhiều. Y khoa đã thấy rằng sức khỏe của thân thể rất tùy thuộc vào sức khỏe tâm

thần của chúng ta. Có nhiều triệu chứng đau nhức và khó chịu trong thân đã phát hiện từ cái tâm của chúng. Nếu chúng ta biết thực tập, biết giải quyết những vấn đề khó khăn, biết khai thông những bế tắc của tâm thì những cái đau nhức đó của thân tự nhiên biến mất. Đôi khi chúng ta có bệnh ngoài da rất nặng, chữa thế nào cũng không bớt, và chúng ta không biết rằng đó là do sự lo lắng, do sự buồn khổ mà ra. Đôi khi bao tử của chúng ta thường rất đau đớn, chúng ta đã uống thử đủ thứ thuốc nhưng không bớt. Chúng ta không biết rằng đó cũng là do sự lo lắng mà ra. Chúng ta có những ung thư, có những ung nhọt, sức khỏe của chúng ta đang xuống dốc, chúng ta cứ tưởng là tại chúng ta thiếu sinh tố, thiếu cái này, thiếu cái khác. Kỳ thực những triệu chứng đó có thể phát hiện từ những cái bế tắc, những điều lo lắng, những nỗi khổ đau ở trong tâm của ta.

---o0o---

Y khoa Thân Tâm

Ngày nay chúng ta đã có một quan niệm về y khoa rộng rãi hơn, gọi là Y khoa Thân tâm, thân và tâm là một hay thân tâm nhất như. Tiếng Pháp có thể dịch là La médecine Psychosomatique. Psycho là danh, Somatique là sắc. Chữ danh ở trong đạo Bụt (Nāma), có nghĩa là tâm. Danh sắc có nghĩa là thân tâm. Hai cái đi đôi với nhau, không tách rời nhau được. Con người là một hợp thể của thân tâm, mà danh từ chuyên môn gọi là một hợp thể danh sắc (Nāma-Rūpa).

Khi Y khoa tiến tới chỗ thân tâm nhất như, là Y khoa đã công nhận rằng yếu tố danh có ảnh hưởng tới yếu tố sắc, và yếu tố sắc có ảnh hưởng đến yếu tố danh. Nếu mình lo lắng quá thì mình có thể đau bao tử. Nếu mình đau bao tử thì mình trở nên bi quan, hai cái có ảnh hưởng lẫn nhau. Cho nên một bác sĩ thông minh là một bác sĩ biết nhìn cả hai mặt của con người để chữa trị. Anh chàng bị bệnh ngoài da mà chữa hoài không lành đó, nếu mình bày cho anh ta cách đi thiền hành, bày cho phương pháp buông thư, thì có thể anh sẽ hết bệnh mà khỏi phải uống thuốc hay bôi thuốc gì cả.

Ngành Y khoa gọi là Mechanical medicine đã được thay thế bằng Psychosomatique medicine trong vòng 40 năm nay. Một bước tiến rất lớn của nền y học.

---o0o---

Y khoa Cộng Nghiệp

Ngày nay, chúng ta đang ở ngưỡng cửa giai đoạn thứ ba của Y khoa. Chúng ta đã tìm thấy rằng có những yếu tố chữa trị ngoài sắc, và ngoài danh, tức là ngoài cả thân lẫn tâm! Bệnh tật của chúng ta có thể tới từ một nguyên do không phải từ tâm hay từ thân của chúng ta. Ảnh hưởng đó có thể đến từ một đối tượng rất xa ta, trong không gian cũng như trong thời gian.

Tới từ trong không gian, ví dụ người thương của chúng ta ở quê nhà không có hạnh phúc, thì ở đây chúng ta bệnh! Hoặc là người ta thử bom nguyên tử ở Đại Dương Châu, thì bên này chúng ta cũng có thể vì ảnh hưởng của việc thử bom đó mà bị bệnh.

Ảnh hưởng đó cũng có thể tới từ trong thời gian. Ví dụ hôm nay chúng ta bệnh, thì có thể là 20 đời về trước, tổ tiên của chúng ta đã làm một điều không lành! Hoàn cảnh thời gian và không gian có ảnh hưởng tới ta như vậy đó, rất lạ lùng, rất dễ sợ!

Giai đoạn y khoa thứ ba này, mình tạm đặt tên là Y khoa Cộng biểu, Collective manifestation, hay Cộng nghiệp, Collective Karma, hoặc là Cộng thức, tức là Tâm thức cộng đồng, Collective consciousness.

Vì tâm thức cộng đồng bệnh cho nên chúng ta bệnh theo. Mà tâm thức cộng đồng của xã hội ngày hôm nay đang bệnh lắm! Vì vậy mà chúng ta phải biết bảo vệ chúng ta, phải biết phòng hộ và chuyển hóa cho mình. Muốn vậy, chúng ta phải tạo ra một tầng thân, tạo ra một tâm thức cộng đồng để bảo vệ cho chúng ta. Ở trong thành phố, chỉ cần nhìn, chỉ cần nghe, chỉ cần tiếp xúc với một số người là chúng ta bệnh. Nhưng về tu viện, chúng ta đóng cánh cửa đó lại, chúng ta mở ra những cánh cửa tâm linh của tầng thân, thì chúng ta hết bệnh. Những nguyên do của bệnh hoạn nằm ở trong tâm, trong thân, và chúng còn nằm ở trong một môi trường lớn lao hơn, đó là môi trường của Tâm thức Cộng đồng.

Ví dụ ở ngoài đời có nhiều người nghĩ rằng khi mình không có khả năng đậu được một bằng cấp gọi là Tiến sĩ, hay tốt nghiệp một chương trình gọi là kỹ sư; hoặc khi mình không có một công ăn việc làm đàng hoàng; hay khi mình không có một chiếc xe hơi, thì mình không phải là một con người bình thường có giá! Mình được mô tả như là một con người không có khả năng. Cái giá trị của con người được đánh giá ở chỗ mình có một cái bằng cấp, mình có một công ăn việc làm, và mình có một chiếc xe hơi! Những suy nghĩ đó tạo thành một tâm thức cộng đồng.

Khi mình không có những thứ đó thì chính mình cũng đánh giá mình rất thấp, mình cho mình không phải là người bình thường. Trong khi đó, thật sự ai là người bình thường? Ai là người có hạnh phúc? Đó mới chính là câu hỏi.

Biết bao nhiêu người có bằng cấp, biết bao nhiêu người có công việc làm ăn, biết bao nhiêu người có xe hơi nhưng họ vẫn đau khổ. Lắm lúc họ nghĩ là họ đang sống một cuộc đời không đáng sống! Trong khi đó thì có rất nhiều người không cần bằng cấp đó, không cần công việc kia, không cần chiếc xe hơi nọ, mà vẫn sống rất hạnh phúc, và họ gây được hạnh phúc cho rất nhiều người.

Nếu mình cứ để cho cái tâm và cái thân của mình bị ảnh hưởng bởi cái tư duy của cộng đồng kia, bởi những niềm tin kia, bởi cái quan niệm kia thì mình sẽ trách mình, mình nói mình là người bất lực, không có khả năng! Sự sâu khổ, sự thất vọng đó sẽ làm cho mình bị bệnh.

Trong khi đó thì người tu biết đường đi của họ. Họ biết rằng hạnh phúc của họ không tùy thuộc vào bằng cấp ấy, vào công ăn việc làm ấy, vào chiếc xe hơi ấy, như vậy mà họ có sức khỏe, họ rất thanh thoi.

Cho nên chúng ta có thể dịch Y Khoa cộng nghiệp hay Y khoa cộng đồng là La médecine de la manifestation collective, và tiếng Anh là Collective manifestation medicine. Mình sẽ tìm một danh từ khác hay hơn, nhưng ở đây mình tạm dùng các danh từ này. Mình cũng có thể dùng danh từ Y khoa Nhất tâm, The medicine of one mind. Nhất tâm là tâm thức cộng đồng, trong đó có tâm thức của các vị Bồ tát, của chư Phật, và của chúng ta.

Trong nhất tâm có phần chân tâm và phần vọng tâm. Một điều gì xảy ra trong không gian và trong thời gian đều có ảnh hưởng tới cái nhất tâm này cả. Phải thấy như vậy thì chúng ta mới hiểu được giai đoạn thứ ba này của y khoa.

Những cái xảy ra có thể rất xa trong không gian, cũng như trong thời gian. Ngày xưa khi nhà khoa học Kepler⁷ khám phá ra rằng trái đất bị ảnh hưởng của mặt trăng, ông tìm thấy rằng thủy triều ở trên mặt đất là do sức hút và sự vận chuyển của mặt trăng tạo ra. Lúc đó không ai chịu nghe ông, tại vì hai tinh cầu ở xa nhau quá, và có dính líu gì nhau đâu mà nói trái đất bị ảnh hưởng của mặt trăng? Cho nên khi Galileo⁸ nghe Kepler nói vậy thì cho rằng anh chàng này còn trẻ quá, chỉ biết nói chơi! Ngày nay thì ai cũng biết rằng

thủy triều trên trái đất là hoàn toàn do sức hút và sự vận chuyển của mặt trăng tạo ra.

Sức khỏe của chúng ta cũng vậy. Đừng nói những người ở gần ta, có những người ở xa ta ngàn dặm, mà cũng góp sức làm ra sức khỏe của chúng ta! Những gì đã xảy ra, những gì người đó làm, người đó suy nghĩ, đều có ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Vì vậy cho nên trong giai đoạn Y khoa Cộng nghiệp này, bác sĩ phải biết cầu nguyện cho bệnh nhân. Tại vì cái năng lượng của bác sĩ, cái chánh niệm của bác sĩ và cái tình thương của bác sĩ, có liên hệ trực tiếp đến sức khỏe của bệnh nhân.

Bác sĩ không còn có thể làm việc với tư cách của một cái máy nữa. Ví dụ như: “Cởi áo ra; thở vào đi; thở ra đi; há miệng ra và lè lưỡi ra cho tôi xem, nói “à” đi”. Khám xong thì “Đây là toa thuốc, mua và về uống đi v.v...” Bác sĩ không còn có thể chỉ làm những điều đó. Trong giai đoạn thời nay, bác sĩ phải làm khác đi. Bác sĩ phải biết nói: Tôi sẽ cầu nguyện cho anh, tôi sẽ cầu nguyện cho chị, chúng ta ngồi đây, chúng ta thở đi, chúng ta dùng cái tâm của chúng ta lại cho nó an tịnh. Thế nào sức khỏe của anh, của chị cũng sẽ tăng tiến, bệnh tật của anh, của chị cũng sẽ thuyên giảm.

Một vị bác sĩ của thời đại này, trước khi đến phòng mạch, phải ngồi thiền, phải thực tập hơi thở vào, ra. Sau khi khám xong, đã cho toa rồi, về nhà, bác sĩ phải cầu nguyện cho các bệnh nhân của mình.

Nếu mình không phải là người bệnh, mà là anh của người bệnh, chị của người bệnh, mẹ của người bệnh, thì mình cũng phải làm như người bác sĩ kia. Mình không thể nói rằng em của mình đau, mình đưa nó đến bác sĩ là mình đã làm tròn nhiệm vụ. Trong cái thấy thứ ba này về y khoa, mình chịu trách nhiệm về sức khỏe của người mình thương. Mình sống cho thoải mái, mình sống cho chánh niệm, trong tâm mình phải có năng lượng của thương yêu, của cầu nguyện, thì cái sức khỏe của người mình thương mới có thể phục hồi được.

Trước đây tôi có nhắc đến bài viết của bác sĩ Larry Dossey. Ông còn nói rằng trong thời đại này, chúng ta phải mở cửa cho nền y khoa thứ ba đó. Ông nghĩ một ông bác sĩ mà không cho phép người ta cầu nguyện cho bệnh của mình, thì bác sĩ đó có thể bị đưa ra tòa. Tại vì cầu nguyện, tĩnh tâm, sống an lạc, thì có thể tạo được nguồn năng lượng để chữa trị cho người bệnh. Vì vậy nếu cấm không cho cầu nguyện là có thể phạm vào pháp luật. Thành ra các nhà làm luật phải đưa điều này vào bộ luật mới. Nói như vậy có nghĩa là

khi chữa bệnh, bác sĩ không chỉ chữa trị bằng cái kiến thức về y khoa của mình, mà còn phải chữa bằng trái tim của mình, bằng sự cầu nguyện của mình nữa.

Là một tăng thân, chúng ta biết rằng cái chánh niệm, cái an lạc và cái thanh thoi của chúng ta rất có liên hệ đến bệnh tình của người thương của chúng ta. Cho nên trong những buổi ngồi thiền, tăng thân phải phóng từ quán và bi quán về cho những người thân của mình. Tại vì khi mình chế tác được năng lượng của từ và bi trong tâm mình, thì năng lượng ấy trước hết chữa trị cho mình. Kế đến, năng lượng đó mới chữa trị cho người mình thương.

Cái năng lượng đó nằm ở trong tâm thức cộng đồng, cho nên nó không cần phải đi từ điểm này đến điểm khác ở trong không gian như chúng ta thường nghĩ. Dù sư chị Đàm Nguyệt đang ở Hà-nội, nhưng cái giây phút mà tôi ngồi thiền để phóng từ quán về cho sư chị, thì sư chị nhận được liền lập tức. Cũng như thiền sinh Jim Foster, mấy ngày hôm nay trong các thời thiền, tôi đều có phóng cái năng lượng của từ quán và bi quán cho anh ta, cũng như cho thân phụ của thầy Sariputra, và cho thầy Thiện Trì. Tôi tin chắc ít nhiều gì cũng có kết quả. Có thể là nó ít hơn mình mong đợi, nhưng chắc chắn là có.

Thành ra khi các thân hữu và đệ tử của tôi cầu nguyện cho tôi, chắc chắn là tôi có nhận được, và khi mà tôi cầu nguyện cho họ thì họ cũng nhận thêm được năng lượng. Tại vì mình biết nhau, mình thương nhau cho nên rất dễ cho mình chế tác ra năng lượng của từ bi và của thương yêu từ trái tim của mình.

Cái mà bác sĩ Larry Dossey gọi là vệ tinh viễn thông hay Thượng đế, là cái Nhất tâm. Trong cái Nhất tâm đó, có những khối năng lượng rất lớn. Nếu chúng ta dùng cái năng lượng của từ quán và bi quán của chúng ta mà xúc chạm cái năng lượng của Nhất tâm đó, thì chúng ta có thể chuyển hóa, có thể thay đổi được tình trạng của chúng ta.

Như vậy trong lịch sử Y học, giai đoạn đầu của y khoa là Y khoa Cơ giới. Giai đoạn thứ hai là Y khoa Thân tâm Nhất như, và giai đoạn hiện tại mà y khoa đang vươn tới là Y khoa Nhất tâm. Y khoa Thân tâm Nhất như, danh từ đạo Bụt còn gọi là Y khoa Danh Sắc.

Chúng ta biết rằng trong giáo lý 12 nhân duyên, ta học rằng từ thức mà phát hiện danh sắc; danh sắc là một giai đoạn của sự phát hiện của cộng biểu, của sự phát hiện cộng đồng. Thức đây là Tàng Thức, là A-lại-gia. Danh là tâm

của ta, và sắc là thân của ta. Từ danh sắc sẽ phát hiện ra lục nhập. Lục nhập tức là sáu căn tiếp xúc với sáu trần. Khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần thì danh sắc có thể bị xao xuyên, bị rung động, bị vướng mắc, bị bệnh. Cho nên phải tu học để cho lục nhập đừng là cái nguồn gốc của bệnh tật. Sự thực tập của chúng ta ở Làng Mai là khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, thì chúng ta đem ý thức tinh chuyên để phòng hộ, tức là ta phải phòng hộ sáu căn để đừng lâm bệnh.

Nhưng danh sắc từ đâu mà có? Danh sắc từ thức. Thức đây là tâm thức cộng đồng, còn danh đây là tâm thức cá nhân, tuy nó vẫn chuyên chở trong nó tâm thức cộng đồng. Thức là từ A-lại-gia thức (ālayavijñāna – Store consciousness) phát hiện ra. Con người chúng ta gồm có tâm và thân. Cái sức khỏe của thân-tâm này, một phần do lục nhập tạo ra, một phần do thức tạo ra.

Vì vậy mà y khoa ngày nay phải đi tìm nguồn gốc của bệnh tật ở trong A-lại-gia thức, tức là ở trong cái tâm thức cộng đồng. Bác sĩ học sáu năm ở trường Y khoa không đủ, tại vì tại trường Đại học Y khoa người ta không dạy phép chẩn bệnh bằng cách đi thám hiểm trong vùng tàng thức. Tuy rằng các bác sĩ tâm lý có được dạy về phương pháp chẩn bệnh trong vùng vô thức, nhưng vùng vô thức chỉ là một phần nhỏ của A-lại-gia thức mà thôi.

Sống trong một môi trường bệnh hoạn, bị ảnh hưởng cách suy tư, nói năng, và hành động tiêu cực của môi trường ấy, sớm muộn gì ta cũng ngã bệnh. Trong môi trường này, thiên hạ đi tìm thỏa mãn những dục vọng, gây ra khổ đau, tuyệt vọng và chán chường, tàn hại thân tâm, bít lấp tương lai. Muốn hết bệnh, ta phải cương quyết ly khai môi trường ấy, tìm tới một môi trường lành mạnh, thực tập sống một cuộc sống lành mạnh, nương theo ba quy và năm giới, có sự bảo hộ ngày đêm của Phật, các vị Bồ tát, và một tầng thân đang đi trên đường hướng thiện thì ta mới được bảo hộ, và mới có cơ hội trị liệu. Vị y sĩ của nền Y khoa Nhất Tâm phải biết hướng dẫn bệnh nhân của mình đi trên con đường này.

A-lại-gia thức là tâm thức cộng đồng. A-lại-gia thức phát hiện ra sông, ra núi, ra hồ, ra ao, ra không khí, ra nước, ra con chim, con cá. A-lại-gia làm phát hiện ra y báo. Y báo tốt đẹp hay xấu xa cũng do ta biết ly khai con đường xấu ác để hội nhập vào một môi trường lành mạnh. Quý vị đã học Duy biểu thì biết điều này.

Rất nhiều bệnh tật của thân và của tâm chúng ta, phát sinh từ cái tâm thức cộng đồng. Sự trị liệu cho thân tâm chúng ta tùy thuộc một phần lớn ở tình trạng của tâm thức cộng đồng đó, cho nên nếu người thương của chúng ta, nếu bác sĩ của chúng ta, nếu tăng thân của chúng ta biết cách tạo dựng, chế tác năng lượng của tình thương yêu, của cầu nguyện để chiếu về ta, bao bọc lấy ta, thì ta sẽ lành bệnh. Những viên thuốc, những chai thuốc mua ở nhà thuốc không đủ sức trị liệu chứng bệnh của chúng ta. Những phương pháp luyện tập mà bác sĩ dạy cho chúng ta, cũng vẫn còn không đủ thiếu gì trong việc trị liệu. Bác sĩ phải tìm tới tâm thức cộng đồng và giúp ta đi vào một tâm thức cộng đồng lành mạnh thì sự chữa trị mới thêm phần hiệu lực.

Sự cầu nguyện, sự hộ niệm cho người bệnh như trong đạo Bụt thường làm, là rất quan trọng cho sự chữa trị bệnh tật.

Trong đạo Bụt, chúng ta rất tin ở năng lượng cầu nguyện mà chúng ta gọi là hộ niệm. Tin nhưng chúng ta không mê tín, vì chúng ta biết rằng sự cầu nguyện này, sự hộ niệm này nó căn cứ trên những sự thật rất khoa học, đó là: Khi tăng thân ngồi lại với nhau và chế tác ra cái năng lượng của sự hộ niệm, thì chắc chắn năng lượng ấy sẽ có ảnh hưởng rất lớn, có thể chuyển đổi được tình trạng người thương của chúng ta.

Chúng ta còn biết thêm rằng thức này cũng có thể được nuôi dưỡng, được tạo tác bởi cái vô minh, tiếng Anh gọi là Ignorance. Cái ignorance càng nhiều chừng nào thì chúng ta càng có nhiều nguyên do của bệnh chừng đó. Sự tu tập mỗi ngày của ta, của bạn ta, và của xã hội ta tạo ra cái minh, nhờ đó mà cái vô minh được chuyển hóa và vắng mặt dần dần. Khi cái minh được tạo ra thì ta có từ, có bi. Minh đây có nghĩa là hiểu biết, từ và bi đây là có nghĩa là thương yêu. Mà có nhiều hiểu biết hơn, có nhiều thương yêu trong tâm thức cộng đồng, thì tình trạng sức khỏe của cá nhân sẽ khá hơn. Ta sẽ ít cần đi bác sĩ hơn!

---o0o---

PHẦN BỐN - THIỀN VÀ TRỊ LIỆU

THIỀN

Thiền, nói cho đủ là thiền-na (tiếng Phạn là Dhyāna) là phần thực tập nòng cốt của đạo Bụt.

Thiền có mục đích giúp người hành giả đạt tới một cái thấy sâu sắc về thực tại. Cái thấy này có khả năng giải phóng cho mình ra khỏi sự sợ hãi, lo âu, phiền muộn; có khả năng chế tác chất liệu trí tuệ và từ bi, nâng cao phẩm chất của sự sống, đem lại cho mình và cho kẻ khác nhiều thanh thoi và an lạc.

Bản chất của thiền là niệm, định và tuệ, ba nguồn năng lượng được chế tác trong khi thực tập thiền. Thực tập thiền không phải chỉ trong tư thế ngồi (thiền ngồi, tiếng Hán Việt: tọa thiền) mà còn trong các tư thế khác như tư thế đi (thiền đi, tiếng Hán Việt: hành thiền), tư thế đứng, tư thế nằm, trong những lúc làm việc như giặt áo, bõ củi, gánh nước, tưới rau hoặc lái xe. Bất cứ trong tư thế nào, bất cứ đang làm gì và ở đâu mà trong thân tâm mình có được ba loại năng lượng ấy là mình đang thực tập thiền. Sự thực tập này, nếu được chỉ dẫn đúng mức, có thể đem lại sự thoải mái và an lạc ngay trong lúc thực tập.

Thực tập thiền có tác dụng nuôi dưỡng và trị liệu cho cả thân và tâm, đem lại nguồn vui sống cho người thực tập và cho những người xung quanh. Không phải chỉ đi vào chùa hoặc thiền viện mới thực tập được thiền. Sống trong xã hội, đi làm, chăm sóc gia đình, ta cũng có thể tập thiền được.

---o0o---

VÀI HIỂU BIẾT CĂN BẢN VỀ THIỀN VÀ TRỊ LIỆU

Niệm

Niệm là nguồn năng lượng giúp ta ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại trong thân, tâm và trong hoàn cảnh của ta. Tiếng Phạn, niệm là smṛti. Nói cho đầy đủ là chánh niệm (samyaksmṛti).

Những điều đang xảy ra trong giờ phút hiện tại trong lĩnh vực thân, tâm và hoàn cảnh thì nhiều lắm, ta không thể nhận diện được tất cả một lượt. Nhưng ta có thể nhận diện những gì những gì nổi bật nhất, hoặc nhận diện những gì mà ta cần nhận diện nhất. Nếu ta để ý tới hơi thở vào và hơi thở ra và nhận diện được đây là hơi thở vào hoặc hơi thở ra, đó gọi là phép niệm hơi thở. Nếu ta để ý tới bước chân và nhận diện được từng bước chân ta đặt lên sàn nhà hoặc mặt đất, đó gọi là phép niệm bước chân. Ta có thể gọi đó là chánh niệm về hơi thở hoặc chánh niệm về bước chân. Niệm bao giờ cũng là niệm một cái gì, nghĩa là niệm luôn luôn có đối tượng của niệm. Nếu đang giận mà ta có ý thức được là ta đang giận, đó gọi là niệm cơn giận. Trong lúc ta

thực tập như thế, có hai loại năng lượng đang biểu hiện trong ta: năng lượng đầu là cái giận, năng lượng thứ hai là chánh niệm do ta chế tác bằng bước chân hoặc bằng hơi thở chánh niệm. Năng lượng thứ hai nhận diện và ôm ấp năng lượng thứ nhất. Nếu sự thực tập kéo dài năm bảy phút thì năng lượng chánh niệm sẽ đi vào trong năng lượng giận hờn, và sẽ có sự thuyên giảm và chuyển hóa.

Năng lượng niệm mang theo nó năng lượng định (chú tâm) và năng lượng này có thể làm phát sinh năng lượng tuệ (tuệ giác) có thể chuyển hóa được cơn giận thành năng lượng của hiểu biết, chấp nhận, xót thương và hòa giải.

Trong đời sống hàng ngày tâm ta thường có khuynh hướng nhớ tưởng về quá khứ hoặc lo lắng cho tương lai. Thân ta có mặt nhưng tâm ta không có mặt. Chánh niệm là năng lượng giúp ta đưa tâm về lại với thân để ta có mặt đích thực trong giờ phút hiện tại. Có mặt như thế để có thể tiếp xúc với những nhiệm mầu của sự sống trong ta và chung quanh ta. Theo tinh thần thiền, sự sống chỉ có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Bụt dạy: **“Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, sự sống chỉ có thể được tiếp xúc trong giây phút hiện tại”** (Kinh Bhaddekaratta, Trung Bộ 131). Tiếp xúc được với những gì nhiệm mầu có mặt trong giây phút hiện tại là để được nuôi dưỡng và trị liệu. Nếu năng lượng chánh niệm đã trở nên vững vàng, ta có thể sử dụng nó để nhận diện và ôm ấp những nỗi khổ niềm đau của ta (như giận thù, tuyệt vọng, tham đắm, bạo động, ghen tuông, v.v...) để có thể chuyển hóa chúng từ từ. An trú được trong hiện tại có thể đưa đến sự trị liệu mầu nhiệm: Một lần an trú được trong hiện tại là ta có thể vượt thoát ra ngoài những nanh vuốt của sự tiếc thương và vương vấn về quá khứ hoặc những lo lắng và sợ hãi về tương lai. Những năng lượng tiêu cực thường đưa tới các chứng bệnh tâm thần.

Có bốn lĩnh vực làm đối tượng cho sự tu tập chánh niệm; thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng tâm ý (danh từ chuyên môn là thân, thọ, tâm, và pháp, gọi chung là Tứ niệm xứ) (Kinh Niệm Xứ, Trung A Hàm 98).

Năng lượng chánh niệm khi nhận diện thân thể (body) giúp ta trở về thân thể với niềm ưu ái: Trong khi theo dõi phép quán niệm hơi thở ta chiếu cố tới thân thể ta, giúp cho thân thể được buông thư (danh từ chuyên môn: an tịnh thân hành). Phép thực tập này rất hữu hiệu để đối phó với sự căng thẳng của thần kinh và của cơ thể (stress). Ta có thể thực tập phép an tịnh thân hành trong tư thế nằm cũng như tư thế ngồi. Sự thực tập này giúp cho cơ thể của chúng ta tự trị liệu một cách tự nhiên mà không cần thuốc thang (Kinh Quán

Niệm Hơi Thở, Trung Bô, 118). Trong trường hợp ta đang chữa trị bằng thuốc men thì phép an tịnh thân hành này có thể giúp cho ta bình phục mau chóng hơn, ít nhất là ba lần.

Thực tập phép niệm thân ta cũng sẽ biết ăn uống và tiêu thụ trong chánh niệm để đừng đưa vào cơ thể những thức ăn, thức uống có độc tố gây nên tật bệnh. Thực tập niệm thân còn giúp ta đi, đứng, hành xử và làm việc một cách thanh thoi và nâng cao phẩm chất của sự sống hàng ngày.

Sự thực tập chánh niệm hướng về cảm thọ (feelings) giúp ta nhận diện những cảm thọ đang có mặt: Cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), cảm thọ khó chịu (khổ thọ) và cảm thọ trung tính (xả thọ). Nếu đó là một cảm thọ dễ chịu, ta biết được là cảm thọ đó phát xuất từ đâu và sẽ có tác dụng lâu dài như thế nào vào thân tâm, tác dụng nuôi dưỡng hoặc tàn phá. Nếu đó là một cảm thọ khó chịu, ta cũng biết được là nó đã phát xuất từ đâu, và năng lượng chánh niệm sẽ làm dịu lại cảm thọ đó, và cuối cùng với năng lượng định và tuệ ta có thể chuyển hóa nó. Nếu cảm thọ ấy là trung tính thì với chánh niệm nó sẽ trở thành một cảm thọ dễ chịu. Ví dụ: Khi nhức răng, ta có khổ thọ. Ta nghĩ nếu hết nhức răng ta sẽ có lạc thọ. Nhưng thường thường trong giờ phút không nhức răng ta chỉ có xả thọ mà ta ít thấy vui vì không nhức răng. Ý thức về điều này, sẽ giúp ta chuyển xả thọ thành lạc thọ (sensation du bien-être, the feeling of well-being).

Thực tập chánh niệm hướng về tâm ý giúp ta nhận diện được tất cả các hiện tượng tâm ý thường phát hiện trong tâm thức như vui, buồn, thương, ghét... Theo tâm lý học đạo Bụt, ta có 51 loại hiện tượng tâm ý (gọi là tâm hành, cittasamskara), gồm có những tâm ý tích cực như thương mến, bao dung; những tâm ý tiêu cực như giận hờn, tuyệt vọng; và những tâm ý bất định như tư duy, hối tiếc.

Nhận diện là để tìm tới cội nguồn của những tâm hành ấy để biết rõ bản chất của chúng và để chuyển hóa chúng. Ví dụ chứng trầm cảm (depression). Nhận diện trầm cảm với năng lượng chánh niệm, ta có cơ hội nhìn thấu bản chất và cội nguồn của nó để biết được những nguyên do xa gần đã làm cho nó có mặt. Với năng lượng của niệm, định và tuệ ta có thể khám phá ra được bản chất của khối trầm cảm. Dùng chánh niệm để chăm sóc trầm cảm, để đưa tâm ý tiếp xúc với những hiện tượng tươi mát có hiệu năng nuôi dưỡng và trị liệu, ta có thể làm thư nhẹ chứng trầm cảm. Dùng chánh niệm để đừng sử dụng, tiếp xúc và tiêu thụ những hình ảnh, âm thanh và ý tưởng có công dụng đưa tới những sự căng thẳng, lo lắng và buồn phiền, không cho chúng

trầm cảm được tiếp tục nuôi dưỡng bởi những độc tố đó, ta có thể chuyển hóa được trầm cảm.

Hiện nay trên thế giới, nhất là ở Tây phương, đã có nhiều nơi áp dụng phép thực tập chánh niệm để đối trị các chứng đau nhức, trầm cảm và giải tỏa tình trạng căng thẳng trong thân tâm. Tại Trung Tâm Y học trường Đại Học Massachusetts chẳng hạn, có giáo sư Jon Kabat-Zinn, một giáo sư y khoa giỏi về thiền chánh niệm, đang điều khiển một chương trình trị liệu gọi là The Program of the Stress Reduction Clinic, chữa trị cho các chứng đau nhức, stress và tật bệnh khá hữu hiệu. Chương trình này sử dụng phép thiền chánh niệm. Tại các phân khoa Y Học thuộc các trường đại học lớn như Harvard, UCLA, v.v... cũng có những cơ sở nghiên cứu và áp dụng thiền tập vào sự chữa trị tâm bệnh và thân bệnh.

Tại trường Đại Học Y Khoa Harvard có Viện Tâm/Thân Y Khoa (Mind/Body Medical Institute) do giáo sư Herbert Benson sáng lập và điều hành, cũng đang nghiên cứu, truyền dạy và áp dụng thiền trong việc chữa trị. Viện này đã liên tục hoạt động từ 35 năm nay. Giáo sư Benson báo cáo: “Trong viện chúng tôi có nhiều nhà khoa học, y học, tâm lý học, giáo dục học và y tá đã từng được đào tạo tới mức khá cao: các vị ấy sau khi hướng dẫn những cuộc nghiên cứu, tìm tòi và thực nghiệm trong nhiều lĩnh vực khác nhau, đã công nhận rằng thiền tập có thể đem lại được rất nhiều mặt trị liệu. Chúng tôi đã phát triển được những chương trình y tế có thể đem tới những phương thức chữa trị có hiệu năng làm thuyên giảm những triệu chứng bệnh hoạn do sự căng thẳng tâm trí tạo ra. Trên 30 năm qua, các phòng thí nghiệm của trường Đại Học Y Khoa Harvard đã nghiên cứu một cách có hệ thống những lợi ích của sự hỗ tương ảnh hưởng giữa thân và tâm. Những cuộc nghiên cứu ấy đã chứng nghiệm rằng mỗi khi ta lặp lại liên tiếp nhiều lần một câu kinh, một câu thiền ngữ hay một âm thanh (linh chú, dharani) để cho trạng thái tán loạn của tâm ý không thể xâm nhập, thì trong những lúc ấy sẽ có những biến chuyển sinh lý thuận lợi xảy ra. Những biến chuyển này đi ngược chiều với những biến chuyển đã từng mang lại sự căng thẳng tâm trí. Những cuộc nghiên cứu ấy đã chứng minh rằng các biến chuyển do thiền tập đem lại là rất lợi lạc, bởi vì chúng có hiệu năng giúp cho sự chữa trị những triệu chứng như huyết áp cao, nhịp đập trái tim không đều, các chứng đau nhức kinh niên, chứng mất ngủ, chứng đánh mất khả năng sinh dục, những triệu chứng của bệnh ung thư và còn nhiều triệu chứng khác nữa”.

Thực tập chánh niệm hướng về đối tượng tâm ý (objects of mind). Hướng về những đối tượng của tri giác như núi, sông, cây, cỏ, người, vật, xã hội, v.v... ta sẽ có cơ hội nhìn sâu để thấy được tự tính vô thường và liên hệ sinh khởi và tồn tại của mọi hiện tượng. Khi năng lượng của niệm, định và tuệ đã hùng hậu, ta đạt tới một cái thấy sâu sắc về thực tại và ta đạt tới sự tự do lớn, không còn vướng mắc vào nỗi lo âu, hoặc sự thèm khát, hận thù và tuyệt vọng. Bụt và các vị hiền thánh đã đạt tới cái thấy ấy cho nên họ có tự do lớn, gọi là giải thoát.

Thực tập thiền, chúng ta cũng đạt được tới tự do, và dù tự do của ta tuy chưa lớn, nhưng chúng ta cũng đã tháo gỡ được rất nhiều tri giác sai lầm và thành kiến, do đó ta không còn đau khổ nhiều như trước. Ngược lại, ta có thể có nhiều an lạc trong đời sống hiện tại.

Niệm (smṛti), Định (samādhi) và Tuệ (prajna) là những năng lượng chế tác ra do sự thực tập thiền.

Thiền học đã có mặt tại Việt Nam từ đầu thế kỷ thứ ba với thiền sư Khương Tăng Hội⁹. Thiền sư Tăng Hội đã được học đạo tại Giao Châu và đến năm 255 đã sang Bành Thành (Nam Kinh bây giờ), kinh đô nước Đông Ngô thời đó, để truyền bá thiền học. Thầy đến nước Ngô gần 300 năm trước ngày thầy Bồ Đề Đạt Ma tới nước Lương. Nước ta từ xưa đến nay đã từng có nhiều vị thiền sư nổi tiếng¹⁰. Ngoài những thiền sư xuất gia, ta cũng đã có những thiền sư tại gia cự phách như Trần Cảnh (tức là Vua Trần Thái Tông, tác giả sách Khóa Hư Lục) và Tuệ Trung Thượng Sĩ (Trần Quốc Tung, anh cả của tướng Trần Hưng Đạo) v.v...

Thiền đã là một viên đá nền tảng cho nền văn minh Việt Nam. Văn chương, triết lý và nếp sống đạo đức tâm linh người Việt chứa đựng rất nhiều yếu tố thiền. Thực tập thiền giúp ta xóa bỏ thái độ cố chấp, hết bám víu vào những giáo điều, trở nên bao dung, độ lượng, biết hiểu, biết thương sâu sắc hơn và chuyển hóa được nhiều đau khổ trong tâm như thèm khát, vướng mắc, kỳ thị, hận thù, nhỏ nhen, ích kỷ, sợ hãi, tuyệt vọng v.v...

Người Tây phương từ cuối thế kỷ 20 đã bắt đầu chú ý tới thiền và rất đông người, nhất là giới trẻ và giới trí thức, đã tìm tới để học hỏi và thực tập thiền. Những tiện nghi vật chất không đủ để làm ra hạnh phúc. Những sâu khổ ưu tư và thắc mắc của ta chỉ có thể được giải đáp bằng một đời sống tâm linh. Đạo Bụt và sự thực tập thiền hiện đang đáp ứng cho đông đảo quần chúng về những nhu yếu đó. Đạo Bụt có khả năng đi đôi với tinh thần khoa học, hợp

tác với khoa học trong lĩnh vực khám phá những sự thực tâm linh, sinh học và vật lý học. Đạo Bụt rất chuộng thực nghiệm và Bụt Thích Ca thường khuyên dạy đệ tử không nên mất thì giờ luận thuyết về những chuyện siêu hình.

Các sách nên đọc thêm: [Sen Búp Từng Cánh Hé](#) (Thiền tập có hướng dẫn) [Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức](#), Con Đường Chuyên Hóa, [Từng Bước Chân An Lạc](#), [Kinh Quán Niệm Hơi Thở](#), [Thiền Hành Yêu Chỉ](#), Trái Tim Của Bụt, [Đường Xưa Mây Trắng](#).¹¹

---o0o---

Kết Sử

Kết sử (tiếng Phạn là samyojana) là những gút thắt hoặc những khối đam mê, đè nén, sợ hãi, lo lắng, v.v... đã kết tụ lại trong chiều sâu tâm thức (đạo Bụt gọi là Tàng thức), có khả năng trói buộc và sai sử ta làm, nói và nghĩ những điều ta thật sự không muốn làm, muốn nói, và muốn nghĩ đến. Kết sử được gieo trồng và nuôi lớn bằng nếp sống không chánh niệm hàng ngày. Chánh niệm có khả năng nhận diện chúng mỗi khi chúng phát hiện trên bề mặt của tâm thức (đạo Bụt gọi là Ý thức). Những kết sử này đã được hình thành trong quá khứ, có khi dưới dạng thói quen (tập khí) do ông bà cha mẹ trao truyền lại trong gia sản di truyền. Ta không cần đi về quá khứ để tìm kiếm, không cần phải đào bới trong ký ức (như trong Phân tâm liệu pháp) để tìm ra nguyên do của những rối nhiễu về tâm trí.

Năng lượng chánh niệm có khả năng nhận diện những kết sử khi chúng phát hiện và nhìn sâu vào chúng, ta đã có thể thấy được cội nguồn của những rối nhiễu kia. Thiền pháp chánh niệm chú trọng tới giây phút hiện tại, thấy rằng nhìn sâu vào hiện tại ta có thể thấy được cả quá khứ và tương lai.

Mười loại kết sử chính là: đam mê (tham), thù hận (sân), tri giác lầm lạc (si), tự cho mình là hơn người, kém người hay bằng người (mạn), nghi ngờ (nghi), cho rằng hình hài này là ta (thân kiến), nhận thức nhị nguyên (biên kiến), có những cái thấy sai lầm (tà kiến), cố chấp, không có khả năng buông bỏ nhận thức hiện tại để có thể vượt tới một nhận thức cao hơn (kiến thủ), và mắc kẹt vào các tư tưởng mê tín, dị đoan và hình thái nghi lễ (giới cấm thủ kiến).

Sức khỏe và hạnh phúc của ta tùy thuộc rất nhiều vào sự chuyển hóa mười kết sử nói trên.

---o0o---

Mạn

Thiền tập giúp ta thấy được tính tương quan tương duyên của vạn vật. Không có hiện tượng nào (người hay vật) có thể tự mình sinh khởi và tồn tại độc lập. Cái này phải nương vào cái kia mà sinh khởi và tồn tại. Đó là cái thấy duyên sinh, có khi gọi là tương tức hoặc vô ngã. Vô ngã nghĩa là không có một thực tại biệt lập và vĩnh hằng nào nằm trong lòng sự vật. Tất cả đều chuyển biến (vô thường) từng phút từng giây. Cha và con chẳng hạn, họ không phải là hai thực tại biệt lập. Cha có trong con và con có trong cha. Con là sự tiếp nối của cha (về tương lai), cha là sự tiếp nối của con (về nguồn cội). Hạnh phúc của con có liên hệ tới hạnh phúc của cha; nếu cha không có hạnh phúc thì hạnh phúc của con cũng không thể nào toàn vẹn. Vì cái này liên hệ tới cái kia, cái này nằm trong cái kia, không có cái kia thì cái này không có (“Thử hữu cố bỉ hữu, thử vô cố bỉ vô”, kinh Tạp A Hàm) cho nên bản chất của vạn hữu là vô ngã. Người có tuệ giác không thấy có những cái ta riêng biệt và độc lập.

Trong giới tâm lý trị liệu, có mặc cảm mình thua kém người (low self-esteem) là một chứng bệnh. Trong thiền học, có mặc cảm hơn người hay có mặc cảm bằng người cũng vẫn còn là bệnh. Bởi vì cả ba thứ mặc cảm đều được xây dựng trên ý niệm về một cái ta riêng biệt. Cả ba thứ mặc cảm đều được gọi là mạn (Ưu mạn, liệt mạn, đẳng mạn, Kinh Tam Di Đà, Tạp A Hàm, 1078).

Những khổ đau do giận hờn, ganh tỵ, thù hận, tủi hổ, v.v... chỉ có thể được hoàn toàn chuyển hóa khi ta đạt tới cái thấy vô ngã. Đây là nền tảng sự thực tập trị liệu của thiền.

---o0o---

Tàng Thức

Thiền sư Thường Chiếu (đời Lý) dạy rằng nếu biết được đường lối vận hành của tâm thì sự thực tập thiền sẽ trở nên dễ dàng. Tâm lý học đạo Bụt rất phong phú. Duy Thức Tông của đạo Bụt nói tới tám thức: Năm thức cảm giác¹², ý thức, mạn na thức và tàng thức. Mạn na là năng lượng bám víu vào ý tưởng có một cái “ta” riêng biệt, độc lập và thường tại, đôi lập với những cái “không ta”. Tàng thức (alaya) là phần sâu thẳm nhất của tâm thức, chứa đựng tất cả những hạt giống (chủng tử, tiếng Phạn là bija) của tất cả

các tâm hành như buồn, vui, giận ghét, v.v... Những hạt giống này khi được tưới tẩm hoặc tiếp xúc thì phát hiện lên ý thức thành những vùng năng lượng. Tầng thức giống như một mảnh vườn chứa đủ các loại hạt giống, còn ý thức thì giống như người làm vườn.

Trong công phu thiền tập, ý thức làm việc nhưng tầng thức cũng làm việc âm thầm ngày đêm. Vô thức của tâm lý học Tây phương chỉ là một phần của tầng thức. Nhận diện và chuyển hóa những kết sử nằm sâu trong tầng thức đưa tới sự giải thoát và trị liệu. Đó gọi là chuyển y (asrayaparavritti) nghĩa là sự chuyển hóa thực hiện ngay ở cơ sở hạ tầng của tâm thức.

---o0o---

Sự Lưu Thông Của Tâm Hành

Khi những ước muốn, sợ hãi hoặc uất ức bị dồn nén, sự lưu thông của các tâm hành có thể bị tắc nghẽn và nhiều biến chứng có thể xảy ra trong lĩnh vực thân và tâm. Tuy bị dồn nén, chúng vẫn có tác dụng sai sử và ràng buộc ta, vì vậy chúng là những khối kết sử quan trọng. Ta có thói quen lẩn tránh chúng, làm như chúng không có mặt, và vì vậy để cho chúng không có cơ hội trồi lên hoặc phát hiện trên ý thức, ta đi tìm sự quên lãng trong tiêu thụ. Ta không muốn trở về với ta, vì ta có cảm tưởng khi trở về với ta, ta sẽ phải đối diện với những nỗi khổ đau và những niềm thất vọng ấy. Ta muốn cho vùng ý thức của ta (được ví như là phòng khách) được chiếm cứ để các nỗi khổ niềm đau (nằm dưới nhà kho) trong ta không có chỗ phát hiện. Vì vậy ta xem truyền hình, nghe truyền thanh, xem sách, đọc báo, nói chuyện, đánh cờ, bài bạc, uống rượu, v.v... để tìm lãng quên. Có thể ta không ý thức rằng ta tiêu thụ, và “giải trí” như thế chỉ là để cho ý thức bên trên luôn luôn bận rộn và để cho các kết sử bên dưới không có dịp trào lên. Kỳ thực đó chỉ là một sự dồn nén các tâm hành. Sự dồn nén này sẽ tạo nên tình trạng thiếu lưu thông của các tâm hành.

Khi máu huyết không được lưu thông thì nhiều triệu chứng bệnh hoạn xuất hiện nơi cơ thể. Cũng vậy, khi các tâm hành bị dồn nén, không lưu thông thì các triệu chứng tâm bệnh (và cả thân bệnh) cũng bắt đầu xuất hiện.

Vì vậy ta phải biết cách chấm dứt sự dồn nén, để các tâm hành ước muốn, sợ hãi hoặc uất ức được dịp phát hiện, được dịp nhận diện và được dịp chuyển hóa. Nếu không thực tập thiền, nếu không có năng lượng của chánh niệm thì ta không thể làm việc này.

Chế tác chánh niệm bằng thiền tập hàng ngày sẽ giúp ta nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa được những nỗi khổ niềm đau của ta. Nếu không có năng lượng chánh niệm thì ta không có khả năng đối diện và xử lý chúng, và ta sẽ bị chúng làm cho tràn ngập. Mỗi lần nhận diện và ôm ấp (chứ không phải đè nén hoặc đàn áp) thì những năng lượng tiêu cực kia sẽ yếu bớt đi một chút, và năm bảy phút sau (có khi lâu hơn) chúng sẽ trở về tàng thức, dưới dạng những hạt giống. Lần sau phát hiện, chúng cũng sẽ được nhận diện ôm ấp như thế và cũng sẽ trở về tàng thức. Thực tập như vậy ta không còn sợ hãi chúng, đàn áp chúng, dồn ép chúng như xưa, nhờ đó mà tình trạng lưu thông của tâm ý ta sẽ được thiết lập trở lại, và những biến chứng tâm lý về cơ thể kia sẽ không còn.

---o0o---

Mũi Tên Thứ Hai

Chánh niệm trước hết là khả năng nhận diện đơn thuần (mere recognition) về sự có mặt của một đối tượng, không phê phán, không xét xử, không tham đắm vào đối tượng ấy, cũng không chán ghét xua đuổi đối tượng ấy, và nhất là không xem thường hoặc không quan trọng hóa nó. Ví dụ ta có một vùng đau nhức trong cơ thể. Ta chỉ đơn thuần nhận diện sự đau nhức ấy. Với năng lượng của định và tuệ ta có thể thấy và hiểu được tầm quan trọng và nguyên do đích thực của sự đau nhức ấy, và phương cách chữa trị sẽ được căn cứ trên tuệ giác mà niệm và định đem lại.

Nếu ta lo lắng nhiều quá, nếu ta tưởng tượng nhiều quá, thì những lo lắng và những tưởng tượng ấy sẽ làm cho tâm ý ta căng thẳng, và sự đau nhức sẽ tăng lên. Nó không phải là ung thư mà ta tưởng tượng nó là ung thư và ta có thể lo lắng và sầu não đến mất ăn, mất ngủ. Khổ đau vì thế tăng lên gấp bội và sẽ đưa tới một tình trạng nghiêm trọng hơn. Trong kinh Tạp A Hàm, Bụt đưa ra ví dụ về mũi tên thứ hai. Nếu một mũi tên thứ hai bay tới và cắm đúng ngay vào vết thương gây ra do mũi tên đầu, thì sự đau nhức sẽ không tăng lên gấp đôi mà tăng lên gấp mười lần! Vì thế ta đừng để cho một mũi tên thứ hai hay một mũi tên thứ ba (do sự tưởng tượng và lo lắng) bay đến và làm hại ta thêm.

---o0o---

Tai Họa Của Dục

Theo thiền quán, hạnh phúc chân thật là sự có mặt trong giây phút hiện tại, khả năng tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống có mặt trong giây phút ấy và khả năng hiểu biết, thương yêu chăm sóc và làm hạnh phúc cho những người chung quanh. Đeo đuổi theo những đối tượng của dục như tiền tài, danh vọng, quyền hành và sắc dục, người ta đã không tạo dựng được hạnh phúc chân thật mà còn tạo ra nhiều khổ đau cho bản thân và cho kẻ khác.

Con người đầy dẫy ham muốn và ngày đêm chạy theo dục là con người không có tự do. Không có tự do thì không có thanh thoi, không có hạnh phúc. Ít ham muốn (thiểu dục), bằng lòng với một nếp sống giản dị và lành mạnh (tri túc) để có thì giờ sống sâu sắc từng phút giây của sự sống hàng ngày và chăm sóc thương yêu cho những người thân, đó là bí quyết của hạnh phúc chân thật.

Trong xã hội bây giờ, quá nhiều người đang đi tìm hạnh phúc trong đường hướng của dục, vì vậy chất lượng của khổ đau và tuyệt vọng đã tăng trưởng rất nhiều. Kinh Ở Rừng (Samyutta Nikaya 194) nói tới dục như một chiếc bẫy. Bị sập vào bẫy dục, ta sẽ sâu khổ mất hết tự do, và không thể nào có được hạnh phúc chân thật. Sợ hãi và lo lắng cũng đóng một vai trò quan trọng trong sự tạo tác khổ đau. Nếu ta có đủ tuệ giác để chấp nhận một nếp sống thiểu dục và tri túc thì ta sẽ không cần phải lo lắng và sợ hãi nữa. Chỉ vì nghĩ rằng ngày mai ta có thể mất công ăn việc làm và sẽ không thể có được lương bổng hàng tháng như bây giờ nên ta thường trực sống trong sự lo lắng phập phồng.

Do đó con đường tiêu thụ ít và có hạnh phúc nhiều, được xem là con đường thoát duy nhất của nền văn minh hiện tại.

---o0o---

VÀI BÀI THIỀN TẬP CÓ CÔNG NĂNG NUÔI DƯỠNG VÀ TRỊ LIỆU

Sau đây là năm bài thiền tập có hướng dẫn rất dễ hành trì. Ta có thể tập thử để thấy tính chất thực tiễn của thiền. Bốn bài đầu có tác dụng nuôi dưỡng. Bài thứ năm có tác dụng trị liệu, tất cả được trích từ trong sách Sen Búp Tùng Cảnh Hé¹³.

---o0o---

Bài tập thứ nhất: AN TĨNH TÂM HÀNH

1 Thở vào, tâm tĩnh lặng.

Tĩnh lặng

Thở ra, miệng mỉm cười.

Mỉm cười

2 Thở vào, an trú trong hiện tại

Hiện tại

Thở ra, giây phút đẹp tuyệt vời.

Tuyệt vời

Nhiều người bắt đầu thực tập thiền bằng bài tập này. Có nhiều người dù đã thực tập bài này trong nhiều năm nhưng vẫn còn tiếp tục thực tập, bởi vì nó tiếp tục đem tới nhiều lợi lạc cho hành giả.

Thở vào, ta chú tâm tới hơi thở: Hơi thở vào tới đâu ta cảm thấy tĩnh lặng tới đó, giống như khi ta uống nước mát; nước đi tới đâu thì ruột gan ta mát tới đó. Trong thiền tập, hễ tâm tĩnh lặng thì thân cũng tĩnh lặng, bởi vì hơi thở có ý thức đem thân và tâm về một mối.

Khi thở ra ta mỉm cười, để thư giãn tất cả các bắp thịt trên mặt (có khoảng 300 bắp thịt trên mặt ta). Thần kinh ta cũng được thư giãn khi ta mỉm cười. Nụ cười vừa là kết quả của sự tĩnh lặng do hơi thở vào đem lại, vừa là nguyên nhân giúp ta trở nên thư thái và cảm thấy sự an lạc phát hiện rõ ràng thêm lên.

Hơi thở thứ hai đem ta về với giây phút hiện tại, cắt đứt mọi ràng buộc với quá khứ và mọi lo lắng về tương lai, để ta có thể an trú bây giờ và ở đây. Sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại, cho nên ta phải trở về giây phút ấy để tiếp xúc với sự sống. Hơi thở này giúp ta đạt được sự sống chân thật. Biết mình đang sống và biết mình có thể tiếp xúc với tất cả mọi màu nhiệm của sự sống trong ta và chung quanh ta, đó là một phép lạ. Chỉ cần mở mắt nhìn hoặc lắng tai nghe là ta tiếp nhận được với những màu nhiệm của sự sống. Vì vậy cho nên giây phút hiện tại có thể là giây phút đẹp nhất và tuyệt vời nhất, nếu ta thực tập sống tỉnh thức bằng hơi thở.

Ta có thể thực tập hơi thở thứ nhất nhiều lần trước khi đi sang hơi thở thứ hai.

Bài này có thể thực tập bất cứ ở đâu: trong thiền đường, trên xe lửa, trong nhà bếp, ngoài bờ sông, trong công viên, trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi và ngay cả lúc đang làm việc.

---o0o---

Bài tập thứ hai: AN TỊNH THÂN HÀNH

1

Thở vào, biết thở vào.

Vào

Thở ra, biết thở ra.

Ra

2

Hơi thở vào càng sâu.

Sâu

Hơi thở ra càng chậm.

Chậm

3

Thở vào, ý thức toàn thân.

Ý thức

Thở ra, buông thư toàn thân.

Buông thư

4

Thở vào an tịnh toàn thân.

An tịnh

Thở ra, lân mẫn¹⁴ toàn thân.

Lân mẫn

5

Thở vào, cười với toàn thân.

Cười

Thở ra, thanh thản toàn thân.
Thanh thản

6

Thở vào, cười với toàn thân.
Cười

Thở ra, buông thả nhẹ nhàng.
Buông thả

7

Thở vào, cảm thấy mừng vui.
Mừng vui

Thở ra, ném nguồn an lạc.
An lạc

8

Thở vào, an trú hiện tại.
Hiện tại

Thở ra, hiện tại tuyệt vời.
Tuyệt vời

9

Thở vào, thế ngồi vững chãi.
Vững chãi

Thở ra, an ổn vững vàng.
An ổn

Bài này tuy dễ thực tập nhưng hiệu quả to lớn vô cùng! Những người mới bắt đầu thiền tập, nhờ bài này mà ném ngay được sự tịnh lạc của thiền tập. Tuy nhiên những người đã thiền tập lâu năm cũng vẫn cần thực tập bài này để tiếp tục an tịnh và nuôi dưỡng thân tâm, hầu có thể đi xa hơn trên con đường thiền trị liệu.

Hơi thở đầu (vào, ra) là để nhận diện hơi thở. Nếu đó là hơi thở vào thì hành giả biết đó là hơi thở vào. Nếu đó là hơi thở ra thì hành giả biết đó là hơi thở ra. Thực tập như thế vài lần tự khắc hành giả ngưng được sự suy

nghĩ về quá khứ, về tương lai và chấm dứt mọi tạp niệm. Sở dĩ được như thế là vì tâm hành giả đã để hết vào hơi thở để nhận diện hơi thở, và do đó mà tâm trở thành một với hơi thở. Tâm bây giờ không phải là tâm lo lắng hoặc tâm tưởng nhớ mà chỉ là tâm hơi thở (the mind of breathing).

Hơi thở thứ hai (sâu, chậm) là để thấy được rằng hơi thở vào đã sâu thêm và hơi thở ra đã chậm lại. Điều này xảy ra một cách tự nhiên, không cần sự cố ý của hành giả. Thở và ý thức mình đang thở (như trong hơi thở đầu) thì tự nhiên hơi thở trở nên sâu hơn, chậm hơn, điều hòa hơn, nghĩa là có phẩm chất hơn. Mà khi hơi thở đã trở nên điều hòa, an tịnh và nhịp nhàng thì hành giả bắt đầu có cảm giác an lạc trong thân và trong tâm. Sự an tịnh của hơi thở kéo theo sự an tịnh của thân và tâm. Lúc bấy giờ hành giả đã bắt đầu có pháp lạc, tức là có thiền duyệt.

Hơi thở thứ ba (ý thức toàn thân, buông thư toàn thân): hơi thở vào đem tâm về với thân và làm quen lại với thân. Hơi thở là cây cầu bắc từ thân sang tâm và từ tâm sang thân. Hơi thở ra có công dụng buông thư (relaxing) toàn thân. Trong khi thở ra hành giả làm cho các bắp thịt trên vai, trong cánh tay và trong toàn thân thư giãn ra để cho cảm giác thư thái đi vào trong toàn thân. Nên thực tập hơi thở này ít nhất là mười lần.

Hơi thở thứ tư (an tịnh toàn thân, lân mẫn toàn thân): bằng hơi thở vào, hành giả làm cho an tịnh lại sự vận hành của cơ thể (Kinh Niệm Xứ gọi là an tịnh thân hành); bằng hơi thở ra, hành giả tỏ lòng lân mẫn săn sóc toàn thân. Tiếp theo hơi thở thứ ba hơi thở thứ tư làm cho toàn thân lắng dịu và giúp hành giả thực tập việc đem lòng từ bi mà tiếp xử với chính thân thể của mình.

Hơi thở thứ năm (cười với toàn thân, thanh thản toàn thân): nụ cười làm thư giãn tất cả các bắp thịt trên mặt. Hành giả gợi nụ cười ấy đến với toàn thân như một giòng suối mát. Thanh thản có nghĩa là làm cho nhẹ nhàng và thư thái (easing). Hơi thở này cũng có mục đích nuôi dưỡng toàn thân bằng lòng lân mẫn của chính hành giả.

Hơi thở thứ sáu (cười với toàn thân, buông thả nhẹ nhàng): tiếp nối hơi thở thứ năm, hơi thở này làm cho tan biến tất cả những gì căng thẳng (tensions) còn lại trong cơ thể.

Hơi thở thứ bảy (cảm thấy mừng vui, ném nguồn an lạc): trong khi thở vào, hành giả cảm nhận nỗi mừng vui thấy mình còn sống, còn khỏe mạnh, và có cơ hội săn sóc, nuôi dưỡng cơ thể lẫn tinh thần mình. Hơi thở ra đi với cảm

giác hạnh phúc. Hạnh phúc luôn luôn đơn sơ và giản dị. Ngồi yên và thở có ý thức, có thể đã là một thứ hạnh phúc rồi. Biết bao nhiêu người đang quay như một chiếc chong chóng trong đời sống bận rộn hàng ngày và không có cơ hội nếm được pháp lạc này.

Hơi thở thứ tám (an trú hiện tại, hiện tại tuyệt vời): hơi thở vào đưa hành giả về an trú trong giây phút hiện tại. Bụt dạy rằng quá khứ đã đi mất, tương lai thì chưa tới, sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại. Trở về an trú trong hiện tại là thực sự trở về với sự sống, và chính trong giây phút hiện tại mà hành giả tiếp xúc được với tất cả những mâu nhiệm của cuộc đời. An lạc, giải thoát, Phật tính và niết bàn v.v... tất cả đều chỉ có thể tìm thấy trong giây phút hiện tại. Hạnh phúc nằm trong giây phút hiện tại. Hơi thở vào giúp hành giả tiếp xúc với những mâu nhiệm ấy. Hơi thở ra đem lại rất nhiều hạnh phúc cho hành giả, nhờ vậy mà hành giả có được cái cảm giác “hiện tại tuyệt vời”.

Hơi thở thứ chín (thế ngồi vững chãi, an ổn vững vàng): hơi thở này giúp hành giả thấy được thế ngồi vững chãi của mình. Nếu thế ngồi chưa được thẳng và đẹp thì sẽ trở nên thẳng và đẹp. Thế ngồi vững chãi đưa đến cảm giác an ổn vững vàng trong tâm ý. Chính trong lúc ngồi như vậy mà hành giả làm chủ được thân tâm mình, không bị lôi kéo theo những thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp có tác dụng làm đắm chìm.

---o0o---

Bài tập thứ ba: NUÔI DƯỠNG

1 Thở vào, biết thở vào.

Vào

Thở ra, biết thở ra.

Ra

2 Hơi thở vào càng sâu.

Sâu

Hơi thở ra càng chậm.

Chậm

3 Thở vào, tôi thấy khỏe.

Khỏe

Thở ra, tôi thấy nhẹ.
Nhẹ

4 Thở vào tâm tĩnh lặng.
Lặng

Thở ra, miệng mỉm cười.
Cười

5 An trú trong hiện tại.
Hiện tại

Giây phút đẹp tuyệt vời.
Tuyệt vời

Bài này có thể thực tập bất cứ ở đâu, trong thiền đường, ngoài phòng khách, ở nhà bếp hay trong toa xe lửa.

Hơi thở đầu là để đưa thân và tâm về hợp nhất, đồng thời giúp ta trở về an trú trong giây phút hiện tại, tiếp xúc với sự sống mẫu nhiệm đang xảy ra trong phút giây ấy. Sau khi ta thở như thế trong vài ba phút, tự nhiên hơi thở ta trở nên nhẹ nhàng, khoan thai, êm hơn, chậm hơn, sâu hơn và cố nhiên ta cảm thấy rất dễ chịu trong thân cũng như trong tâm. Đó là hơi thở “sâu, chậm” thứ hai. Ta có thể an trú với hơi thở ấy bao nhiêu lâu cũng được. Rồi ta đi qua hơi thở “khỏe, nhẹ”. Ở đây ta ý thức được tính cách nhẹ nhàng (khinh an) và khỏe khoắn (tĩnh lạc) của thân tâm, và thiền duyệt tiếp tục nuôi dưỡng ta. Trong thiền môn có câu Thiền duyệt ví thực có nghĩa là niềm vui của thiền tập được sử dụng như thức ăn để nuôi dưỡng hành giả. Hơi thở tiếp theo là “lặng, cười” và “hiện tại, tuyệt vời” mà ta đã thực tập trong bài thứ nhất.

1 Thở vào, tôi biết tôi thở vào.
Vào

Thở ra, tôi biết tôi thở ra.
Ra

2 Thở vào, tôi thấy tôi là bông hoa.
Là hoa

Thở ra, tôi cảm thấy tươi mát.
Tươi mát

3 Thở vào, tôi thấy tôi là trái núi.
Là núi

Thở ra, tôi cảm thấy vững vàng.
Vững vàng

4 Thở vào, tôi trở nên mặt nước tĩnh.
Nước tĩnh

Thở ra, tôi im lặng phản chiếu trời mây đồi núi
Lặng chiếu

5 Thở vào, tôi trở nên không gian mênh mông.
Không gian

Thở ra, tôi cảm thấy tự do thênh thang.
Thênh thang

Bài này có thể được thực tập vào buổi đầu của tất cả các giờ thiền tọa, hoặc có thể được thực tập trong suốt buổi thiền tọa để nuôi dưỡng thân tâm, tĩnh lặng thân tâm và đạt tới buông thả tự do.

Hơi thở đầu có thể được thực tập nhiều lần cho đến khi ta đạt tới trạng thái thân tâm là một, kết hợp thân và tâm thành một khối nhất như.

Hơi thở thứ hai đem lại sự tươi mát. Con người đáng lý phải tươi mát như một bông hoa, bởi chính con người là một bông hoa trong vườn hoa vạn vật. Chúng ta chỉ cần nhìn các em bé xinh xắn là thấy điều đó. Hai mắt trong là những bông hoa. Khuôn mặt sáng với vàng trán hiền lành là một bông hoa. Hai bàn tay là bông hoa v.v... Chỉ vì lo lắng nhiều mà trán ta nhăn, chỉ vì khóc nhiều và trải qua nhiều đêm không ngủ nên mắt ta mờ. Thở vào để phục hồi tính cách bông hoa của tự thân. Hơi thở vào làm sống dậy bông hoa của tự thân. Hơi thở ra giúp ta ý thức rằng ta có thể và đang tươi mát như một bông hoa. Đó là tự tưới hoa cho mình, đó là từ bi quán thực tập cho bản thân.

Hơi thở thứ ba, thấy được ta là núi vững vàng sẽ giúp ta đứng vững được trong những lúc ta bị xúc động vì những cảm thọ quá mãnh liệt. Mỗi khi lâm

vào trạng thái thất vọng, lo lắng, sợ hãi hoặc giận dữ, ta có cảm tưởng ta đang đi ngang qua một cơn bão tố. Ta như một thân cây đang đứng trong cơn lốc. Nhìn một cây đứng trong cơn bão, ta thấy ở ngọn cây cành lá oằn oại như có thể bị gãy ngã hoặc cuốn theo cơn lốc bất cứ lúc nào. Nhưng nếu nhìn xuống thân cây và nhất là cội cây, biết rằng rễ cây đang bám chặt vững vàng trong lòng đất, ta sẽ thấy cây vững chãi hơn và ta sẽ an tâm hơn. Thân tâm ta cũng thế. Trong cơn lốc của cảm xúc, nếu ta biết dời khỏi vùng bão tố (tức là vùng não bộ) mà di chuyển sự chú ý xuống bụng dưới, nơi huyết đàn điền và thở thật sâu thật chậm theo công thức là núi vững vàng ta sẽ thấy rất khác. Ta sẽ thấy ta không phải chỉ là cảm xúc của ta. Cảm xúc đến rồi đi và ta sẽ ở lại. Dưới sự trấn ngự của cảm xúc, ta có cảm tưởng mong manh, dễ vỡ, ta nghĩ ta có thể đánh mất sự sống của ta. Có những người không biết xử lý những cảm xúc mãnh liệt của họ. Khi khổ đau quá vì thất vọng, sợ hãi hay giận hờn, họ có thể nghĩ rằng phương pháp duy nhất để chấm dứt khổ đau là chấm dứt cuộc đời mình. Vì vậy nhiều người, trong đó có những người rất trẻ, đã tự tử. Nếu biết ngồi xuống trong tư thế hoa sen mà thực tập hơi thở là núi vững vàng, họ có thể vượt thoát được giai đoạn khó khăn đó. Trong tư thế nằm buông thư, ta cũng có thể thực tập hơi thở này. Ta có thể theo dõi sự lên xuống (phồng, xẹp) của bụng dưới và hoàn toàn chú tâm vào bụng dưới. Như vậy là ta đang thoát khỏi sự tàn hại của cơn bão tố và không bị cơn lốc cuốn đi. Thực tập như thế cho đến khi tâm hồn lắng dịu và cơn bão tố qua đi là ta vừa thoát nạn.

Tuy nhiên ta không nên đợi đến khi có tâm trạng khổ đau rồi mới thực tập. Nếu không có thói quen, ta sẽ quên mất sự thực tập và sẽ để cho cảm xúc trấn ngự và lôi kéo. Ta hãy thực tập hàng ngày để có thói quen tốt, và như thế mỗi khi những cảm xúc khổ thọ kéo đến, ta sẽ tự nhiên biết thực tập để xử lý và điều phục chúng. Ta cũng nên chỉ bày cho những người trẻ thực tập thiền trị liệu để giúp họ vượt thoát những cơn cảm xúc quá mạnh của họ.

Nước tĩnh lặng chiếu là hơi thở thứ tư có mục đích làm tĩnh lặng thân tâm. Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt có dạy: “Thở vào, tôi làm tĩnh lặng tâm tư tôi”. Đây chính là bài thực tập ấy. Hình ảnh hồ nước tĩnh lặng giúp ta thực tập dễ dàng hơn. Mỗi khi tâm ta không tĩnh lặng, tri giác ta thường sai lầm: những điều ta thấy, nghe và suy nghĩ không phản chiếu được sự thật, cũng như mặt hồ khi có sóng không thể nào phản chiếu được trung thực những đám mây trên trời. “Bụt là vàng trắng mát, đi ngang trời thái không, hồ tâm chúng sanh lặng, trăng hiện bóng trong ngần” là ý ấy. Những buồn khổ và giận hờn của ta phát sinh từ tri giác sai lầm, vì vậy để tránh tri giác

sai lầm, ta phải tập luyện cho tâm được bình thản như mặt hồ thu buổi sáng. Hơi thở là để tạo cho ta sự an tịnh ấy.

Không gian thênh thang là hơi thở thứ năm. Nếu ta có quá nhiều bận rộn và ưu tư, ta sẽ không có thanh thản và an lạc, vì vậy hơi thở này nhằm đem không gian về cho chúng ta, không gian trong lòng và không gian chung quanh ta. Nếu ta có nhiều lo toan, nhiều dự án quá thì ta nên bỏ bớt. Những đau buồn oán giận trong ta cũng vậy, ta phải tập buông bỏ. Những loại hành lý ấy chỉ làm cho cuộc đời thêm nặng. Nhiều khi ta nghĩ rằng nếu không có những hành lý kia (có thể là chức tước, địa vị, danh vọng, cơ sở, người tay chân, v.v...), ta sẽ không có hạnh phúc. Nhưng nếu xét lại, ta sẽ thấy rằng hầu hết những hành trang đó là chướng ngại vật cho hạnh phúc của ta, buông bỏ được chúng thì ta có hạnh phúc.

Hạnh phúc của Bụt rất lớn. Có một hôm ngồi trong rừng Đại Lâm ở ngoại ô thành Vaisali, Bụt thấy một bác nông dân đi qua. Bác nông dân hỏi Bụt có thấy mười mấy con bò của bác không. Bác nói những con bò ấy đã sống đi mất, và hai sào đất trồng cây vùng của bác năm nay cũng bị sâu ăn hết; bác bảo bác là kẻ khổ đau nhất trên đời, có lẽ bác phải tự tử! Bụt bảo bác đi tìm bò ngã khác. Sau khi bác nông dân đi rồi, Bụt quay lại tươi cười nhìn các thầy khát sĩ đang ngồi với Bụt và nói: “Các thầy có biết là các thầy có hạnh phúc và tự do không? Các thầy không có một con bò nào để mà mất cả”.

Thực tập hơi thở này giúp ta buông bỏ những con bò của ta, những con bò trong tâm cũng như những con bò ở ngoài thân ta.

---o0o---

Bài tập thứ bốn: TRỊ LIỆU

1 .Thở vào, tôi thấy tôi là em bé năm tuổi.
Thấy em bé

Thở ra, tôi cười với em bé năm tuổi là tôi.
Cười với em bé

2 Thở vào, tôi thấy em bé năm tuổi là tôi, rất mong manh, rất dễ bị thương tích.

Em bé rất mong manh, rất dễ bị thương tích

Thở ra, tôi cười với em bé trong tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương.
Cười hiểu biết và xót thương

3 .Thở vào, tôi thấy cha tôi là một em bé năm tuổi
.Cha như em bé năm tuổi

Thở ra, tôi cười với cha tôi như một em bé năm tuổi
.Cười với cha như em bé năm tuổi

4 Thở vào, tôi thấy em bé năm tuổi là cha tôi, rất mong manh, rất dễ bị
thương tích.
Em bé là cha, rất mong manh, rất dễ bị thương tích

Thở ra, tôi cười với em bé là cha tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương.
Cười với cha với nụ cười hiểu biết và xót thương

5 .Thở vào, tôi thấy mẹ tôi là một em bé năm tuổi
.Mẹ như em bé năm tuổi

Thở ra, tôi cười với mẹ tôi như một em bé năm tuổi.
Cười với mẹ như em bé năm tuổi

6 Thở vào, tôi thấy em bé năm tuổi là mẹ tôi, rất mong manh, rất dễ bị
thương tích.
Em bé là mẹ, rất mong manh, rất dễ bị thương tích

Thở ra, tôi cười với em bé là mẹ tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương.
Cười với mẹ với nụ cười hiểu biết và xót thương

7 Thở vào, tôi thấy những nỗi khổ của cha tôi hồi năm tuổi.
Cha khổ hồi năm tuổi

Thở ra, tôi thấy những nỗi khổ của mẹ tôi hồi năm tuổi
.Mẹ khổ hồi năm tuổi

8 Thở vào, tôi thấy cha tôi trong tôi.
Cha trong tôi

Thở ra, tôi cười với cha tôi trong tôi.
Cười với cha trong tôi

9 Thở vào, tôi thấy mẹ tôi trong tôi.
Mẹ trong tôi

Thở ra, tôi cười với mẹ trong tôi.
Cười với mẹ trong tôi

10 Thở vào, tôi hiểu được những nỗi khó khăn của cha tôi trong tôi.
Khó khăn của cha trong tôi

Thở ra, tôi nguyện chuyển hóa cho cả cha tôi và tôi
Chuyển hóa cả hai cha con

11 Thở vào, tôi hiểu được những khó khăn của mẹ tôi trong tôi.
Khó khăn của mẹ trong tôi

Thở ra, tôi nguyện chuyển hóa cho cả mẹ tôi và tôi
Chuyển hóa cả hai mẹ con

Bài tập này đã giúp cho nhiều người trẻ thiết lập lại được liên lạc tốt đẹp giữa bản thân và cha mẹ, đồng thời chuyển hóa được những nội kết được hun đúc từ tấm bé. Có những người không thể nghĩ đến cha hoặc mẹ mà không có niềm oán hận và sầu khổ trong lòng. Hạt giống thương yêu luôn luôn có sẵn trong lòng cha mẹ và trong lòng những người con, nhưng vì không biết tưới tẩm những hạt giống ấy và nhất là vì không biết hóa giải những nội kết đã được gieo trồng và không ngừng phát triển trong tâm, cho nên cả hai thế hệ đều thấy khó khăn trong việc chấp nhận lẫn nhau.

Trong bước đầu, hành giả quán tưởng mình là một em bé năm tuổi. Vào tuổi đó, ta rất dễ bị thương tích. Một cái tròng mắt nghiêm khắc, một tiếng nạt, hoặc một tiếng chê cũng có thể gây thương tích và mặc cảm trong ta. Khi cha làm khổ mẹ hoặc mẹ làm khổ cha, hoặc khi cha mẹ làm khổ nhau, hạt giống khổ đau được gieo vào và được tưới tẩm trong lòng em bé. Cứ như thế, lớn lên em bé sẽ mang nhiều nội kết khổ đau và sống với sự oán trách cha hoặc mẹ, hoặc cả hai.

Thấy được mình là một em bé dễ bị thương tích như thế, ta sẽ thấy tội nghiệp cho ta, ta sẽ thấy xót thương dâng lên và thấm vào con người của ta. Ta cười với em bé năm tuổi bằng nụ cười của từ bi, của xót thương. Đó tức là ta thực tập bi quán hướng về chính ta.

Sau đó, hành giả quán tưởng cha, hoặc mẹ mình là em bé năm tuổi. Thường thì ta chỉ có thể thấy cha ta là một người lớn, nghiêm khắc, khó tính, chỉ biết sử dụng uy quyền để giải quyết mọi việc. Nhưng ta biết rằng trước khi thành người lớn, ông cũng đã từng là một chú bé con năm tuổi, cũng mong manh dễ bị thương tích như ta. Ta thấy cậu bé ấy cũng đã từng khép nép, nín im thin thít mỗi khi cha cậu nổi trận lôi đình. Ta thấy cậu bé ấy cũng đã là nạn nhân của sự nóng nảy, cau có và gắt gỏng của cha cậu ấy, tức là ông nội của ta. Nếu cần, ta có thể tìm tập ảnh gia đình ngày trước để khám phá lại hình ảnh của cậu bé năm tuổi ngày xưa tức là cha ta, hay cô bé năm tuổi ngày xưa tức là mẹ ta. Trong thiền quán ta hãy làm quen và mỉm cười thân thiện với cậu bé hoặc cô bé ấy, ta thấy được tính cách mong manh và dễ bị thương tích của họ. Và ta cũng sẽ thấy xót thương dâng trào lên. Khi chất liệu xót thương xuất hiện từ trái tim ta, ta biết rằng sự quán chiếu bắt đầu có kết quả. Thấy được và hiểu được thì thế nào ta cũng sẽ thương được. Nội kết của ta sẽ được chuyển hóa dần với sự thực tập này. Với sự hiểu biết, ta bắt đầu chấp nhận, và ta sẽ có thể dùng hiểu biết và tình thương của ta để trở về giúp cha hoặc mẹ ta chuyển hóa.

Ta biết ta có thể làm được việc này bởi vì sự hiểu biết và lòng xót thương đã chuyển hóa ta, và ta đã trở nên dễ chịu, ngọt ngào, có thêm nhiều bình tĩnh và kiên nhẫn.

---o0o---

PHẦN NĂM - LỜI KẾT

Chúng ta có thể kết luận rằng cầu nguyện bao giờ cũng có kết quả, và mức thành công của việc cầu nguyện tùy thuộc vào phẩm chất của sự cầu nguyện. Nếu biết cầu nguyện thì chắc chắn chúng ta sẽ được đáp ứng.

Khi cầu nguyện, chúng ta phải có năng lượng của chánh niệm, của từ bi. Đi đôi với sự cầu nguyện đó, còn phải có một sự tu tập của chính chúng ta, thì việc cầu nguyện mới hy vọng có kết quả như ý ta mong. Ta không thể khoáng tráng cho người ở ngoài ta, dù người đó là Bụt Thích Ca hay là Chúa Ki-tô.

Ba điều thông thường của cầu nguyện là **sức khỏe, sự thành công, và sự hài hòa**. Tuy vậy đôi với người xuất gia thì khác. Lời cầu nguyện đầu tiên và quan trọng nhất của người xuất gia là **vượt thoát sinh tử**, là thực hiện cho được sự an lạc, hạnh phúc của pháp giới bản môn ngay trong thế giới tích môn.

Cầu nguyện là một đề tài rất lớn và rất hay. Chúng ta tạm chấm dứt những bài giảng về Cầu nguyện bằng cách nhắc mọi người rằng thế giới đang đi vào một kỷ nguyên Y khoa mới, mà chúng ta có thể gọi là Y khoa Nhất tâm, trong đó Tâm thức Cộng đồng đóng một vai trò chữa trị hay hoại diệt rất lớn.

Trong giai đoạn Y khoa này, việc chữa trị cho người bệnh tùy thuộc vào sự tu học, sự cầu nguyện, sự thương yêu, sự hành xử hàng ngày của mọi người, kể cả các vị bác sĩ. Bác sĩ phải biết rằng sức khỏe chịu ảnh hưởng rất lớn của Tâm thức Cộng đồng và có liên hệ mật thiết với sự giải phóng của tâm bệnh nhân. Vì vậy ngày nay bác sĩ phải học phương thức cầu nguyện cho bệnh nhân, và phải biết thiền tập trong lúc hành nghề thì mới trở thành một bác sĩ giỏi trong giai đoạn mới này của Y khoa.

---o0o---

KINH NGƯỜI ÁO TRẮNG

Bụt dạy phương pháp sống hạnh phúc ngay trong hiện tại

Nhất Hạnh dịch và chú giải

I. KINH VĂN

(Ưu Bà Tắc Kinh, Kinh số 128 của Bộ Trung A Hàm, Gotama Sanghadeva đời Đông Tấn (397-398) dịch từ Phạn ra Hán. Nhất Hạnh dịch ra Quốc Văn, năm 1992. Tham khảo Anguttara Nikaya, A. iii.211.)

Đây là những điều tôi nghe Bụt nói vào một thời mà người còn lưu trú tại tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn cây Kỳ Đà. Hôm ấy, cư sĩ Cấp Cô Độc cùng với năm trăm vị cư sĩ khác đã tìm đến nơi cư ngụ của thầy Xá Lợi Phất. Các vị cúi đầu làm lễ thầy và ngồi xuống một bên. Tôn giả Xá Lợi Phất đã sử dụng nhiều phương tiện khéo léo để thuyết pháp cho các vị cư sĩ này, đem lại cho họ niềm vui và làm phát khởi nơi họ niềm khát ngưỡng đối với Tam Bảo và sự hành trì chánh pháp. Sau đó, tôn giả tới viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người và ngồi xuống một bên. Cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị khát sĩ cũng theo gót thầy, đến viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người rồi ngồi xuống một bên Bụt. Sau khi thấy mọi người đã an tọa, Bụt bảo thầy Xá Lợi Phất:

“Này thầy Xá Lợi Phất, thầy có biết rằng nếu một vị đệ tử áo trắng đạo hạnh biết hộ trì năm Giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm) thì có thể đạt tới rất dễ dàng và không khó khăn gì khả năng an trú hạnh phúc ngay

trong hiện tại, và biết chắc chắn rằng mình sẽ không còn đọa lạc vào địa ngục, ngã quỷ, bàng sinh và các nẻo ác khác trong tương lai?

Một người như thế là đã đắc quả Vào Dòng, không sợ còn bị rơi vào đường ác, chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác. Người ấy chỉ cần qua lại tối đa là bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể đạt tới biên Giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng hộ trì năm Giới pháp tu tập và bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm) như thế nào?

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự giết hại, chấm dứt sự giết hại, buông bỏ khí Giới, biết hổ thẹn, tập từ tập bi, bảo hộ cho mọi loài sinh vật, kể cả các loại côn trùng. Vị ấy diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại.

Đó là Giới pháp thứ nhất mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự không cho mà lấy, chấm dứt sự không cho mà lấy, thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp. Vị này không bị tâm trạng tham lam che lấp, luôn luôn bảo hộ sự liêm khiết của mình và diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy.

Đó là Giới pháp thứ hai mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa tà dâm, chấm dứt sự tà dâm, bảo vệ cho bất cứ ai, dù người ấy nằm trong sự bảo hộ của cha, mẹ, hoặc cả cha lẫn mẹ, hoặc chị em, hoặc anh em, hoặc cha mẹ bên sui gia, hoặc gia đình sui gia, hoặc bởi người đồng tính, hoặc là vợ con hay chồng con kẻ khác, kể cả kẻ bị cưỡng dâm khủng bố, hoặc kẻ bán phần buôn hương. Vị này diệt trừ tận gốc tâm niệm tà dâm.

Đó là Giới pháp thứ ba mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, tìm niềm vui trong sự nói lên sự thật, an trú nơi sự thật không lúc nào dối dòi, có thể được tin cậy hoàn toàn và không bao giờ dám miệt thị kẻ khác. Vị ấy diệt trừ tận gốc sự nói dối.

Đó là Giới pháp thứ tư mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa rượu, chấm dứt sự uống rượu, diệt trừ tận gốc thói quen uống rượu.

Đó là Giới pháp thứ năm mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Này thầy Xá Lợi Phất, các vị đệ tử áo trắng làm thế nào thế để đạt tới bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm) và an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng và không có khó khăn? Trước hết, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Như Lai. Vị ấy quán niệm như sau: Như Lai là bậc giác ngộ chân chính không còn dính mắc, là bậc Minh Hạnh túc, là bậc Thiện thế, là bậc Thế gian giải, là bậc Vô thượng sĩ, là bậc Điều ngự trượng phu, là bậc Thiên nhân sư, là Bụt, là Thế tôn. Quán niệm về Như Lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sâu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Như Lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ nhất, an trú trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Pháp. Vị ấy quán niệm như sau: Giáo pháp được đức Thế tôn giảng dạy là giáp pháp diễn bày khéo léo, có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không phiền não, không nóng bức, có tính cách thường tại và không đòi hỏi. Quán niệm và giác tri như thế về pháp thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Pháp mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và đạt tới tâm cao đẹp thứ hai, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Tăng. Vị ấy quán niệm như sau: Thánh chúng của Như lai đang đi về nẻo thiện, đang đi trên đường chánh, đang hướng theo giáo pháp, đang thực tập theo giáo pháp và sống đúng tinh thần giáo pháp. Trong thánh chúng ấy có các bậc A la hán đã thành và đang thành, các bậc A na hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu đà hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu đà hoàn đã thành và đang thành, tức là có đủ cả bốn đời và tám bậc. Thánh chúng của Như lai đã thành tựu được Giới, được tam muội, được bát nhã, được giải thoát, được tri kiến giải thoát; thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp cho cuộc đời.

Nhờ tưởng niệm tới tăng mà tâm tư người quán niệm lắng trong, có được

niềm vui và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ ba, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Giới. Vị ấy quán niệm như sau: Giới luật này không có khuyết điểm, không bị sát mẻ, không bị cấu uế, không bị ô trược, có khả năng giúp ta an trú trong lĩnh thổ của Như lai. Giới luật này không có tính cách giả dối, thường được các bậc hiền thánh khen ngợi, tiếp nhận, thực tập và hộ trì.

Nhờ tưởng niệm tới Giới mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và người ấy đạt tới tâm tư cao đẹp thứ tư, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, thầy nên ghi nhớ rằng một người đệ tử áo trắng nếu thực tập được như thế là đã chấm dứt được sự sa đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh và các đường dữ khác, đã chứng đạt được quả vị Tu đà hoàn, không còn thối đọa vào các ác pháp. Người ấy chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác và chỉ cần qua lại tới đa là bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể đạt tới biên Giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.

Bấy giờ, đức Thế Tôn nói bài tụng sau đây:

“Kẻ trí sống tại gia
Thấy sợ cảnh địa ngục
Nên thọ trì chánh pháp
Dứt trừ mọi nẻo ác.
Học hiểu mà hành trì
Không giết hại chúng sanh
Chân thật không nói dối
Không lấy của không cho.
Trung kiên bạn hôn phối
Thối tà dâm dĩa bỏ
Nhất quyết không uống rượu
Để tâm chẳng loạn cuồng
Thường thực tập niệm Bụt
Thường thực tập niệm Pháp
Niệm Tăng và niệm Giới
Tâm an lạc thanh thoi.
Muôn thực tập bổ thí
Để vun trồng phước đức
Người ấy học tiêu chuẩn

Giải thoát và giác ngộ.
Xá Lợi Phát lắng nghe
Ta nói về điểm này
Hãy nhìn đàn bò kia
Và thử quan sát chúng:
Có con vàng, con trắng
Có con đỏ, con đen
Màu nâu có đốm vàng
Hoặc màu chim bồ câu.
Dù chúng màu sắc gì
Hoặc xuất xứ từ đâu
Giá trị thật của chúng
Là ở sức chuyên chở.
Những con nào mạnh khỏe
Kéo xe mạnh và nhanh
Chuyên chở được nhiều chuyên
Là những con hữu dụng.
Trong cõi nhân gian này
Có các Giới phạm chí
Sát để lợi, cư sĩ
Thương gia và công nhân.
Những ai trì tịnh Giới
Thực chứng được giải thoát
Trở thành bậc cao đức
Bậc Thiện thế thành thời.
Cúng dường những bậc ấy
Là được quả phúc lớn.
Ta không cần phân biệt
Giai cấp và nguồn gốc.
Kẻ thiếu đức nghèo tuệ
Không soi sáng cho ai,
Cúng dường những kẻ ấy
Quả phúc không đáng kể.
Người con Bụt tu huệ
Tâm hướng về Thế tôn
Gốc lành thêm vững chãi
Chỉ sinh về nẻo lành.
Qua lại cõi nhân thiên
Nhiều lắm là bảy lần
Cuối cùng sẽ đặng được

Cảnh Niết bàn tịnh lạc.”

Bụt nói như thế, Tôn giả Xá Lợi Phất, các vị khất sĩ, cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị cư sĩ khác nghe lời Bụt dạy, vui vẻ làm theo.

---o0o---

II. TÊN KINH VÀ NGUỒN GỐC CỦA KINH

Ta có thể nói đạo Bụt là một tôn giáo, nhưng nếu ta nói đạo Bụt là một cách sống thì còn đúng hơn. Sống là một nghệ thuật. Nghệ thuật tạo hạnh phúc cho mình và cho người. Hạnh phúc của mình và hạnh phúc của người có liên hệ tới nhau một cách mật thiết cho đến nỗi ta thấy nếu người không có hạnh phúc thì ta cũng không thực sự có hạnh phúc. Trong sự thực tập nghệ thuật tạo dựng hạnh phúc, ta phải có một niềm tin. Tin ở một cái gì cao đẹp, phù hợp với sự thật, có thể làm nền tảng cho hạnh phúc thật sự và lâu dài. Vì niềm tin ấy cần thiết cho nên nếp sống đạo Bụt có tính cách tôn giáo. Tuy nhiên niềm tin ở đây không phải là niềm tin ở một đấng thần linh hay ở một nguyên lý siêu hình mà ta không thể kiểm chứng được. Niềm tin ở đây là niềm tin ở một cái gì đẹp, thật và có thể tạo dựng hạnh phúc, và cái ấy ta có thể sờ mó, tiếp xúc, thí nghiệm và thể nghiệm.

Kinh Người Áo Trắng là một trong những Kinh căn bản và tương đối dễ hiểu và dễ làm, mang chủ đề niềm tin và nếp sống hạnh phúc của con người, con người bình thường sống trong xã hội, đó là con người của tất cả chúng ta. Kinh này không phải đã được nói ra cho các bậc siêu nhân mà là đã được nói ra cho tất cả chúng ta. Ai làm theo được lời dạy của Kinh thì có thể tạo dựng được hạnh phúc cho mình, cho những người mình thương yêu và cho nhiều kẻ khác trong đó có các loài cầm thú, cỏ cây và đất đá nữa. Và hạnh phúc ấy có ngay trong giờ phút hiện tại.

Trong Đại Tạng chữ Hán, Kinh này có tên là Kinh Ưu Bà Tắc. Đó là Kinh số 128 trong bộ Trung A Hàm. Trung A Hàm là Kinh mang ký hiệu Đ.C.26 của Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh. Kinh này do thầy Gotama Sanghadeva (Cù Đàm Tăng Già Đề Bà) đời Đông Tấn dịch vào cuối thế kỷ thứ tư (397-398.)

Trong văn hệ Pali, Kinh tương đương với Kinh này là Kinh Gia Chủ, thuộc Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya), ký hiệu Aiii, 211. Nội dung của Kinh này và Kinh Ưu Bà Tắc (Kinh Người Áo Trắng) được xem như đồng nhất. Tuy

lời văn của hai Kinh có nhiều chỗ sai khác, nhưng những ý chính đều có trong cả hai Kinh.

Tụng bản chữ Hán đã được dịch từ tụng bản tiếng Sanskrit, do bộ phái Sarvastivada ở Kashmir truyền lại, trong khi tụng bản tiếng Pali đã được phái Tamrasatiya bảo trì ở Tích Lan. Tamrasatiya vốn là tên của một bộ phái mà ngày nay ta gọi là Theravada.

Hai bộ phái Sarvastivada (Hữu bộ hay Tát Bà Đa Bộ) và Vibhajyavada (Phân Biệt Thuyết Bộ) được hình thành sau hiện tượng phân phái của giáo hội xảy ra vào khoảng thế kỷ thứ ba trước kỷ nguyên Tây lịch, vào thời đại vua Asoka. Sau cuộc phân phái này, các thầy thuộc Hữu Bộ dời lên Kashmir ở miền Cực Bắc Ấn Độ, và bộ phái Sarvastivada đóng đô và thịnh hành ở đó suốt một ngàn năm, và từ đây Kinh luận của bộ phái được đưa vào Trung Hoa và dịch thuật ra chữ Hán. Từ Phân Biệt Thuyết Bộ phát sinh ra nhiều bộ phái trong đó có Đồng Diệp Bộ (gọi đủ là (Xích Đồng Diệp Bộ, Tamrasatiya, bộ phái của các thầy mặc y màu hỏa hoàng, màu đồng đỏ.) Phái này được truyền bá về tận Tích Lan trong thời vua A Dục và đã được truyền trì lại cho tới ngày nay. Một người con trai của vua A Dục tên là Mahinda đã có mặt trong phái đoàn truyền giáo ấy. Hai bộ phái, một đi lên miền Bắc một đi về miền Nam, hồi đó đều dùng phương thức truyền khẩu để bảo trì Kinh, luật và luận. Các Kinh, luật và luận này chỉ được chép xuống vào thế kỷ đầu trước kỷ nguyên Tây Lịch. Vậy mà bây giờ so sánh hai tụng bản Kinh Người Áo Trắng (chữ Hán) và Kinh Gia Chủ (chữ Pali) ta vẫn thấy nội dung giống nhau. Điều này giống như một phép lạ. Trong khi dịch và chú giải Kinh Người Áo Trắng, chúng tôi đã tham khảo Kinh Gia Chủ, và đã lấy làm sung sướng có được trong tay hai tụng bản để sử dụng.

---o0o---

III. TRƯỜNG HỢP KINH ĐƯỢC NÓI

Kinh này được Bụt nói tại tu viện Kỳ Viên cho cư sĩ Cấp Cô Độc (Anathapindika) và một số những người bạn của ông. Cư sĩ Cấp Cô Độc là người đã từng phụng sự Tam Bảo với tất cả tấm lòng của mình. Chính ông đã mua khu vườn của Thái Tử Jeta để dâng Bụt và giáo đoàn khất sĩ và đã yểm trợ giáo đoàn biến khu vườn đẹp đẽ này thành tu viện. Ông là một người có uy tín trong Giới thương gia ở thủ đô Sravasti thuộc vương quốc Kosala. Ông nổi tiếng là người bênh vực và chăm sóc cho những kẻ nghèo khổ và cô độc. Mỹ hiệu Anathapindika (tiếng Phạn là Anathapindada) có nghĩa là người cấp dưỡng cho những kẻ nghèo khổ và cô độc; mỹ hiệu này

đã được dân chúng tặng cho ông, vì họ thương mến ông. Mỹ hiệu đó được dịch là Cấp Cô Độc. Tên thật của ông là Sudatta (Tu Đạt.) Niềm tin của ông nơi Tam Bảo rất vững chắc. Ông tu tập theo lời Bụt dạy, mà người bạn đời của ông, phu nhân Punnalakkhana cũng biết tu tập theo lời Bụt dạy. Ông có bốn người con, ba người đầu là gái. Ba người tên là Subhadha chị, Subhadha em, và Sumagadha. Cậu con trai tên là Rula. Cả bốn người đều có niềm tin và tu tập theo lời Bụt dạy. Gia đình có nhiều hạnh phúc.

Cổ nhiên cư sĩ Cấp Cô Độc có nhiều bạn bè trong Giới thương gia và trí thức, và ông đã thường khuyến dụ các bạn đi gặp Bụt và giáo đoàn. Hôm ấy ông đã hướng dẫn các bạn tới Kỳ Viên để thăm thầy Xá Lợi Phất (Sariputta) và để nghe thầy thuyết pháp. Sau đó ông và các bạn tới viếng Bụt. Trước sự hiện diện của thầy Xá Lợi Phất, Bụt dạy cho ông Kinh này. Hôm ấy Cấp Cô Độc cùng đi với năm trăm người bạn. Kinh này đặt được nên tảng thực tập cho người đệ tử tại gia. Cả hai tạng bản Hán và Pali đều gọi người đệ tử tại gia là người áo trắng. Chỉ có người xuất gia mới không mặc áo trắng. Vì vậy Kinh này có thể gọi là Kinh Người Áo Trắng.

Liên hệ giữa thầy Xá Lợi Phất và trưởng giả Cấp Cô Độc là một liên hệ đặc biệt. Cấp Cô Độc đã được gặp Bụt lần đầu ở tu viện Trúc Lâm, ở vùng ngoại ô miền Nam của thủ đô Vương Xá nước Ma Kiệt Đà. Ông đem lòng yêu mến Bụt và cầu mong Bụt qua giảng dạy đạo tỉnh thức bên nước ông, tức là nước Câu Tát La. Bụt đã nhận lời ông. Và sau đó, Bụt đã cho thầy Xá Lợi Phất cùng đi với ông qua thủ đô Xá Vệ trước để chuẩn bị cho chuyến du hành hóa độ của Người. Về tới thủ đô Xá Vệ, Cấp cô Độc đã Giới thiệu thầy Xá Lợi Phất với gia đình, với các bạn, và đã thỉnh cầu thầy Xá Lợi Phất ở lại thủ đô để hoằng hóa trong khi ông đi tìm mua đất để làm nơi cư trú tương lai cho Bụt và giáo đoàn khất sĩ. Ông đã mua được khu vườn nghỉ mát của thái tử Kỳ Đà, một khu vườn thật đẹp. Khu vườn này trở nên tu viện Cấp Cô Độc. Trong Kinh Người Áo Trắng, ta thấy Cấp Cô Độc đưa năm trăm người bạn tới thăm thầy Xá Lợi Phất trước rồi mới tới thăm Bụt sau. Điều này cũng cho ta thấy thâm tình giữa ông Cấp Cô Độc và thầy Xá Lợi Phất. Sau này khi ông qua đời, chính thầy Xá Lợi Phất là người ngồi bên giường ông trong giờ ông hấp hối để dạy ông quán chiếu về sinh tử và giúp ông qua đời một cách nhẹ nhàng và an lạc. Bụt dạy Kinh này cho ông Cấp Cô Độc và các bạn ông, nhưng Bụt đã hướng về thầy Xá Lợi Phất để nói. Điều này cũng chứng tỏ mối liên hệ mật thiết giữa thầy Xá Lợi Phất và ông Cấp Cô Độc.

Tụng bản chữ Hán của Kinh mang tên là Kinh Ưu Bà Tắc. Ưu Bà Tắc (Upasaka) có nghĩa là người cận sự, người thân cận với Giới xuất gia để học

hỏi và thực tập. Người nữ gọi là Ưu Bà Di (Upasika.) Có một Kinh đại thừa nổi danh mang tên là Kinh Ưu Bà Tắc Giới, trong đó ba phép Qui Y và Năm Giới được diễn bày theo tinh thần đại thừa. Kinh này là do Kinh Thiện Sinh (Lục Phương Lễ Kinh) trong các bộ Trung A Hàm và Trường A Hàm phát triển thành, có nói đến sự phát tâm, lập nguyện, tu học, trì Giới, thiền định, và có liên hệ đến Giới Bồ Tát của Kinh Phạm Võng. Ta đừng lầm Kinh Người Áo Trắng (Ưu Bà Tắc Kinh) với Kinh Ưu Bà Tắc Giới.

---o0o---

IV. CHỦ ĐÍCH VÀ ĐẠI Ý NỘI DUNG

Kinh này Bụt nói với thầy Xá Lợi Phất, nhưng cũng đề cho trưởng giả Cấp Cô Độc và năm trăm người bạn của ông nghe. Nội dung của Kinh nói về năm Giới và bốn phép quán niệm: quán niệm về bụt, quán niệm về Pháp, quán niệm về Tăng và quán niệm về Giới. Bụt dạy nếu một người đệ tử áo trắng thực tập được vững vàng năm Giới và bốn phép quán niệm này thì có thể đạt tới khả năng sống an lạc và hạnh phúc ngay trong hiện tại không khó khăn gì, có thể chúng đạt quả vị Vào Dòng (Tu đà hoàn), và biết rằng mình không còn bao giờ đi vào những nẻo tối tăm như địa ngục, ngạ quỷ và bàng sinh nữa. Kinh này thiết lập nền tảng thực tập cho người đệ tử tại gia, nêu rõ đối tượng niềm tin của người Phật tử tại gia: đó là con đường đưa tới hạnh phúc và giải thoát cho mình và cho những kẻ khác trong xã hội. Trong tụng bản chữ Hán, danh từ Thánh Đệ Tử đã được dùng để gọi người đệ tử áo trắng có Giới luật tinh nghiêm. Thánh ở đây có nghĩa là có tính cách thánh thiện và cao quý, dịch từ chữ arya. Trong bản dịch Việt ngữ, chúng tôi đã sử dụng tính từ đạo hạnh cho có vẻ gần gũi: ‘Vị đệ tử áo trắng đạo hạnh...’

---o0o---

V. NĂM GIỚI PHÁP

Giới cũng là Pháp, cho nên có khi ta gọi là Giới Pháp. Hành trì năm Giới, ta phải tin vào hiệu lực của năm Giới. Giới là nghệ thuật sống đem lại an lạc và hạnh phúc, nhưng Giới cũng là niềm tin của chúng ta. Ta phải tin vào năm Giới như hiện thân của chân, thiện và mỹ, nghĩa là cái thật nhất, cái lành nhất và cái đẹp nhất mà ta có thể kính ngưỡng và tôn thờ. Giới đưa đường chỉ lối cho ta trong cuộc đời. Giới bảo hộ ta, giữ gìn cho ta để ta không sa vào hầm hố của tà kiến và tà hạnh. Giới bảo vệ gia đình ta, xã hội ta, củng cố được nền tảng hạnh phúc của gia đình và xã hội ta. Vì vậy Giới là đối tượng của niềm tin ta. Đức tin đây không phải là một đức tin mù

quáng. Thực tập Giới, ta phải học hỏi về bản chất của Giới, hình tướng của Giới và công dụng của Giới. Nhờ học hỏi và hành trì Giới mà càng ngày ta càng có kinh nghiệm và hiểu biết sâu sắc về Giới. Đây là một niềm tin có kiểm chứng chứ không phải một niềm tin vu vơ.

Nhờ học hỏi và thực tập năm Giới pháp mà ta thấy rằng năm Giới cần thiết cho ta, cho gia đình ta và cho xã hội ta như ánh sáng mặt trời cần thiết cho các loài thảo mộc, như dưỡng khí cần thiết cho sự hô hấp của con người. Năm Giới đã được chế tác từ kinh nghiệm của Bụt và kinh nghiệm hành trì của nhiều thế hệ Phật tử. Nhờ sống có chánh niệm, có tinh thức, nhờ kinh nghiệm khổ đau mà ta thấy được rằng nếu không thực hành theo năm Giới thì ta sẽ đi vào con đường khổ đau và sa đọa, gia đình và xã hội ta cũng sẽ đi vào con đường khổ đau và sa đọa. Cho nên năm Giới vừa là nghệ thuật sống của chúng ta mà cũng là niềm tin của chúng ta.

Bụt dạy nếu biết thực tập năm Giới pháp thì ta sẽ đạt tới khả năng an trú hạnh phúc trong hiện tại. Vậy năm Giới là gì?

1. Thứ nhất là Giới không giết hại. Ta hãy đọc:

“Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự giết hại, chấm dứt sự giết hại, buông bỏ khi Giới, biết hổ thẹn, tập từ, tập bi, bảo hộ cho mọi loài sinh vật, kể cả các loài côn trùng. Vị ấy diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại.”

Giới thứ nhất biểu lộ lý tưởng bảo vệ sự sống của người Phật tử. Sự sống ở đây không phải là chỉ là sự sống của con người mà là sự sống của mọi loài, trong đó có các loài động vật và thực vật, kể cả các loài nhỏ bé nhất. Sự thực tập ở đây không phải chỉ được Giới hạn trong phạm vi hình thức. Lời Bụt dạy rất rõ ràng: “Vị ấy diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại.” Chúng ta thấy rằng Giới không giết hại ở đây trước hết là một tâm Giới. Ta có thể bảo hộ sinh mạng bằng thân thể và bằng lời nói nhưng sự hành trì Giới này trước hết là sự hành trì bằng tâm niệm. Muốn diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại, ta cần thực tập bốn niệm hổ, thẹn, từ và bi. Hổ là tự mình biết xấu hổ (Tiếng Hán Việt là Tàm, tiếng Phạn là hri) khi xâm phạm tới đời sống của một sinh vật khác, hoặc khi thấy mình không bảo vệ được cho sự sống của một sinh vật khác. Thẹn là mắc cỡ khi so sánh với người (tiếng Hán Việt là Quý, tiếng Phạn là apatrapa), khi thấy kẻ kia hành trì và bảo vệ được sự sống trong khi mình không làm được như họ. Từ (tiếng Phạn là maitri) là hiến tặng niềm vui cho kẻ khác, mà niềm vui căn bản là được sống an lành, không bị đe dọa đến tính mạng. Bi (tiếng Phạn là Karuna) là làm vơi đi nỗi khổ đau của

người, mà nỗi khổ đau căn bản là sống trong lo sợ phập phồng không biết tính mạng của mình có được bảo đảm hay không. Bốn tâm niệm này là bốn tâm lớn của một vị Bồ Tát. Hành trì bốn tâm niệm này thì tự khắc ta diệt trừ được tận gốc tâm niệm giết hại, và kết quả là ta sẽ quyết tâm bảo hộ cho mọi loài, buông bỏ mọi thứ khí Giới và xa lìa mọi hình thức giết hại.

Tiếp nhận và hành trì Giới này, người Phật tử sẽ làm phát sinh được rất nhiều năng lượng trong bản thân để có thể độ người và giúp đời. Năng lượng ấy phát sinh từ các tâm niệm hổ, thẹn, từ và bi.

Sự sống không có tính cách cục bộ. Sự sống của người này liên quan tới sự sống của người khác. Sự sống của loài này có liên quan tới sự sống của loài khác. Sự sống của con người có liên hệ tới sự sống của mọi loài động vật, thực vật và khoáng vật. Chúng ta đã biết rằng bảo vệ thiên nhiên cũng là bảo vệ con người. Bảo vệ sự sống, ta phải bảo vệ cả đất, nước, không khí, rừng núi, sông hồ và biển cả. Ta phải bảo vệ sinh môi, ta phải bảo vệ cả trái đất. Bụt dạy ta quán nhân duyên để thấy được rằng cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không, cái này sinh vì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt. Nhờ vào cái thấy đó, ta mới có thể bảo vệ sự sống một cách thông minh. Các loài mà ta gọi là hữu tình sẽ không thể nào tồn tại được nếu ta làm ô nhiễm các loài mà ta gọi là vô tình. Kinh Kim Cương nói đến chúng sinh tương như một ý niệm không được chính xác về thực tại. Chúng sinh tức là loài hữu tình. Loài hữu tình không thể tồn tại nếu không có các loài vô tình. Không thể có các loài hữu tình ngoài các loài vô tình. Theo cái thấy của Kinh Kim Cương, ranh Giới giữa loài hữu tình và loài vô tình là ranh Giới do ý niệm phân biệt vạch ra, không phù hợp với thực tại.

Nếu sống biết quán sát và biết suy xét, ta không thể nào không hành trì Giới thứ nhất. Chỉ khi ta hành trì Giới thứ nhất thì trái đất và muôn loài mới có được một tương lai, và an lạc của mọi loài mới có thể trở thành một sự thật.

2. Thứ hai là Giới không xâm phạm vào tư hữu của kẻ khác:

“Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự không cho mà lấy, chấm dứt sự không cho mà lấy, thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp. Vị này không bị tâm trạng tham lam che lấp, luôn luôn bảo hộ sự liêm khiết của mình và diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy.”

Giới này biểu lộ lý tưởng liêm khiết và ý nguyện thực hiện công bình xã hội của người Phật tử. Cũng như Giới thứ nhất, Giới này lấy tâm làm gốc. Căn bản của sự hành trì là diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy, nghĩa là sự diệt

trừ tâm trạng tham lam, không để cho tâm trạng này phát sinh và che lấp trí tuệ mình và cuối cùng chuyển hóa hạt giống của tâm trạng ấy trong chiều sâu tâm thức.

Nguyên tắc và phương pháp hành trì của Giới này là lý tưởng công bình xã hội. Bụt dạy người Phật tử hành trì phép bố thí, nghĩa là phép thứ nhất của sáu phép Ba La Mật (tiếng Hán Việt là lục Ba La Mật, tiếng Phạn là paramita.) Ba La Mật có nghĩa là có công năng đưa sang bờ bên kia, tức là bờ an lạc và giải thoát khổ đau. Vị đệ tử áo trắng thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp. Tinh thần vô tướng và đại thừa được tiềm ẩn trong câu nói này. Bố thí ở đây là hiến tặng niềm vui cho kẻ khác, và sự thực tập này không có tính cách hình thức, không có tính cách khoe khoang, bởi vì sự thực tập này bắt nguồn từ tâm niệm từ bi. Từ bi là nguồn năng lượng làm động lực cho hành động bố thí. Người hành trì như vậy đã có chất liệu bồ tát trong tự thân. Cũng như trong sự hành trì Giới thứ nhất là bảo vệ sự sống, trong sự hành trì Giới thứ hai là bố thí, động lực của sự hành trì là niềm vui, niềm vui được phục vụ lý tưởng mình. Đó là ý nghĩa của câu tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp.

Cố nhiên Giới là trong sự hành trì Giới thứ hai này, đối tượng của sự hành trì không phải chỉ là con người mà còn là các loài sinh vật khác, trong đó có cả các loài thảo mộc và đất đá. Đối tượng của sự hành trì không phải chỉ là công bình trong xã hội loài người mà còn là sự an vui của tất cả mọi loài trên trái đất.

3. Thứ ba là không tà dâm:

“Vị đệ tử áo trắng xa lìa tà dâm, chấm dứt sự tà dâm, bảo vệ cho bất cứ ai, dù người ấy nằm trong sự bảo hộ của cha, mẹ, hoặc cả cha lẫn mẹ, hoặc chị em, hoặc anh em, hoặc cha mẹ bên sui gia, hoặc gia đình sui gia, hoặc bởi người đồng tính, hoặc là vợ con hay chồng con kẻ khác, kể cả kẻ bị cuồng dâm khủng bố, hoặc kẻ bán phần buôn hương. Vị này diệt trừ tận gốc tâm niệm tà dâm.

Giới này nhằm bảo vệ tiết hạnh của cá nhân, đời sống lứa đôi và nền tảng gia đình. Cũng như trong hai Giới đầu, Giới này trước hết là một tâm Giới, đó là sự hành trì để diệt trừ tận gốc tâm niệm tà dâm. Sự hành trì này không còn là một sự cố gắng mệt nhọc khi lý tưởng bảo vệ hạnh phúc cho kẻ khác đã phát sinh trong lòng người hành trì. Biết bao thảm kịch đã xảy ra vì hành động tà dâm, vì nếp sống thiếu trách nhiệm. Biết bao gia đình đã ly tán vì

nạn tà dâm và biết bao trẻ em đã là nạn nhân trực tiếp của sự lợi dụng và cường bức của những người lớn không có tinh thần trách nhiệm. Nếu ta thực sự nghĩ tới hạnh phúc và tương lai của kẻ khác, nếu ta muốn bảo vệ cho họ, ý niệm tà dâm sẽ không phát sinh và làm mờ ám tâm ta. Đó là bản chất của Giới này.

4. Thứ tư là Giới không nói dối:

“Vị đệ tử áo trắng xa lìa nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, tìm niềm vui trong sự nói lên sự thật, an trú nơi sự thật không lúc nào dối dờ, có thể được tin cậy hòn toàn và không bao giờ dám miệt thị kẻ khác. Vị ấy diệt trừ tận gốc sự nói dối.”

Diệt trừ tận gốc sự nói dối theo định nghĩa của Kinh văn là phát tâm an trú nơi sự thật không lúc nào dối dờ. Một người an trú vững chãi nơi sự thật bao giờ cũng được kẻ khác tin cậy và vì vậy có thể thực hiện được việc độ sinh một cách lớn lao. Người hành trì Giới này không những xa lìa sự nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, mà còn tìm niềm vui nơi sự nói lên sự thật. Sự thật là đối tượng của một niềm tin sáng suốt và vững chãi. Sự thật là chánh pháp, là ánh sáng soi đường, vì vậy người hành trì Giới này không những an trú và hành trì sự thật mà còn tìm cách tuyên dương sự thật nữa. Tuy nhiên, người hành trì Giới này không phải là người tự hào và tự thị. Người ấy không cho mình là kẻ duy nhất nắm được chân lý và vì vậy biết lắng nghe kẻ khác với một tâm niệm khát khao học hỏi và luôn luôn có thái độ khiêm cung. Vì vậy Kinh nói rằng người ấy không bao giờ dám miệt thị kẻ khác.

Lời nói có thể đem lại hạnh phúc và niềm tin cho kẻ khác mà cũng có thể gây khổ đau và đổ vỡ chung quanh. Người thực tập Giới này có thể tránh được sự gây khổ đau và đổ vỡ và đồng thời có thể tạo dựng niềm tin và ban phát rất nhiều hạnh phúc cho nhiều người. Không những người ấy biết nói lời xây dựng mà cũng biết lắng nghe. Lắng nghe để làm vui bớt nỗi khổ của người. Nói và nghe là hai phép thực tập quan trọng liên hệ tới Giới thứ tư.

5. Thứ năm là Giới không sử dụng các chất ma túy trong đó có rượu :

“Vị đệ tử áo trắng xa lìa rượu, chấm dứt sự uống rượu, diệt trừ tận gốc thói quen uống rượu.”

Rượu tàn phá thân thể, tâm hồn, làm tan vỡ gia đình và gây thương tích trong lòng những người trẻ sinh ra và lớn lên trong những gia đình có người

nghiện ngập. Vào thời Bụt, rượu là chất ma túy căn bản. Vào thời đại chúng ta còn có nhiều thứ ma túy khác mà khả năng phá hoại cũng rất lớn lao. Ta phải phát tâm diệt trừ tận gốc thói quen sử dụng ma túy.

Rượu và các chất ma túy đã làm tan nát rất nhiều gia đình, gây ra xáo trộn trong tâm hồn nhiều thế hệ và tạo ra nhiều hỗn độn trong xã hội. Thực tập Giới thứ năm, người hành giả bảo vệ cho mình, cho gia đình mình và dẫn thân vào xã hội để giúp những kẻ khác vượt khỏi vòng nghiện ngập. Hiện thời Giới thanh niên vướng vào vòng ma túy rất đông đảo, và quốc gia nào cũng đang cố gắng chặn đứng sự lưu hành của các chất ma túy. Tuy nhiên, nguồn gốc của sự nghiện ngập là ở lòng người. Khi con người sống không lý tưởng, khi con người cảm thấy bị ruồng bỏ bởi gia đình và xã hội, con người thường đi tìm những lãng quên trong các chất ma túy. Vì vậy chặn đứng sự lưu hành ma túy không phải là giải pháp căn bản để bài trừ nạn ma túy. Giải pháp căn bản là tạo lại niềm tin, xây dựng lại cơ sở gia đình, giúp con người tìm lại được gốc rễ tâm linh và văn hóa. Và vì vậy cho nên trong Kinh Người Áo Trắng, Bụt dạy về sự thực tập bốn tâm cao đẹp như là sự vun trồng một niềm tin làm ánh sáng chỉ đạo cho cuộc đời.

---o0o---

VI. BỐN TÂM CAO ĐẸP

Bụt dạy: “Nếu các vị đệ tử áo trắng mà biết hộ trì năm Giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp thì họ có thể đạt tới rất dễ dàng và không khó khăn gì khả năng an trú hạnh phúc trong hiện tại.”

Bốn tâm cao đẹp còn được gọi là bốn tầng thượng tâm. Nguyên chữ trong Kinh văn Pali là abhicetasika. Tầng thượng có nghĩa là có khả năng phát triển và đi lên. Bốn tầng thượng tâm hoặc bốn tâm cao đẹp này là bốn pháp quán niệm gọi là tùy quán(anusmrti) : quán niệm về Bụt, quán niệm về Pháp, quán niệm về Tăng và quán niệm về Giới. Những phép quán niệm này làm lớn lên niềm tin của hành giả, đem tới cho hành giả sự an tĩnh của tâm tư, đem lại cho hành giả hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại và một nguồn năng lực để hành đạo và phụng sự lý tưởng.

1. Phép quán niệm thứ nhất là niệm Bụt (Buddhanusmrti):

“Trước hết, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Như lai. Vị ấy quán niệm như sau: Như lai là bậc giác ngộ chân chính không còn dính mắc, là bậc Minh hạnh túc, là bậc Thiện thế, là bậc Thế gian giải, là bậc Vô thượng sĩ, là bậc Điều Ngự Trượng Phu, là bậc Thiên Nhân Sư, là Bụt, là Thế tôn. Quán niệm về Như lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Như lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ nhất, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.”

Như lai là một trong những danh hiệu của Bụt. Tiếng Phạn là tathagata, có nghĩa là từ sự thật mà tới, hoặc từ chân như mà tới. Chân như (tathata) là thực tại nhiệm mầu không thể diễn tả bằng ngôn ngữ và khái niệm. Như lai là bậc giác ngộ chân chính không còn dính mắc. Giác ngộ có nghĩa là tỉnh thức và hiểu biết. Từ ngữ Chánh Biến Tri (samyak sambuddha) là một trong mười danh hiệu của Bụt có nghĩa là kẻ đã đạt tới trình độ giác ngộ rộng lớn và chân chính, không còn dính mắc. Bụt là người có trình độ tỉnh thức và hiểu biết cao nhất và vì vậy cho nên đã đạt tới tự do và giải thoát. Giải thoát là không còn bị ràng buộc hoặc dính mắc vào những khổ lụy của chúng sinh: đó là tham ái, giận dữ, hận thù, si mê, kiêu mạn, nghi ngờ, ghen ghét và bao nhiêu sợi dây ràng buộc khác. Bụt là một người sống thanh thoi, an lạc, không còn vướng mắc. Đó là mẫu mực của tất cả chúng ta, hình ảnh lý tưởng của một con người mà ta hướng tới. Như lai là bậc Minh Hạnh Túc. Minh Hạnh Túc (vidya-carana-sampanna) có nghĩa là nhận thức cũng như hành động đã đạt tới mức sáng suốt cao tột. Ba đặc tính của Minh Hạnh Túc là cái nhìn quán triệt về không gian (thiên nhãn minh), cái nhìn quán triệt về thời gian (túc mệnh minh) và cái thấy làm rơi rụng tất cả những sợi dây ràng buộc (lậu tận minh.) Như lai là bậc Thiện Thế. Thiện thế (sugata) là đã khéo vượt được sinh tử, đã bước qua được bờ giải thoát một cách tuyệt vời. Như lai là bậc Thế Gian Giải. Thế gian giải (lokavid) là hiểu thấu được tâm trạng và bản chất của mọi chúng sinh, của các loài hữu tình và vô tình. Trong đạo Bụt, ta học được sự thật về thương yêu: Nếu không hiểu thì không thể thương. Trí tuệ đưa đến từ bi. Vì Bụt là người hiểu thấu được tâm sự thế gian cho nên Bụt là người thương đích thực của thế gian. Như lai là bậc Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu. Vô thượng sĩ (anuttara) là kẻ đã đạt tới nhân phẩm cao nhất có thể đạt được. Điều ngự trượng phu (purusa-damyasarathi) là bậc có khả năng chinh phục, điều động, chế ngự và rèn luyện được con người, kể cả những con người khó điều phục. Hình ảnh ở đây là

hình ảnh một người đánh xe thiện nghệ (sarathi), biết được tính khí của con ngựa và điều phục được con ngựa một cách tuyệt vời. Như Lai là bậc Thiên Nhân Sư. Thiên nhân sư (Sasta-deva-manusyanam) là bậc thầy của cả loài người và loài trời. Loài trời là một loài mà nếp sống có nhiều phước báo tốt hơn loài người, ta thường gọi là chư thiên. Như Lai là Bụt. Bụt (Buddha) là bậc tỉnh thức. Từ ngữ buddha phát sinh từ động từ budh có nghĩa là tỉnh dậy, là hiểu biết. Buddha là người đã tỉnh dậy, đã hiểu biết. Từ thế kỷ đầu của Tây lịch cho đến thế kỷ thứ mười bốn, người Việt ta thường gọi Buddha là Bụt; chỉ sau khi nước nhà bị quân Minh xâm chiếm, ta mới bắt đầu gọi Bụt là Phật, ảnh hưởng lối phát âm của người Minh. Như Lai là Thế Tôn. Thế tôn (Bhagavat) là bậc tôn quý trong đời, tôn quý vì nhân phẩm, tính thương và sự hiểu biết của Ngài.

Tụng bản chữ Hán bỏ sót một danh hiệu, đó là danh hiệu Ứng Cúng. Ứng cúng (arhat) là bậc xứng đáng được tôn trọng và cúng dường, bậc đã phá trừ được phiền não. Quán niệm về Bụt ta có thể sử dụng mười danh hiệu kể trên để có thể thấy được bản chất của một bậc giác ngộ, mẫu mực của con người thanh thoi và an lạc mà ta muốn nương tựa và hướng tới.

Bụt không phải là tên gọi của một cá nhân. Bụt Thích Ca Mâu Ni chỉ là một trong số những con người đã thành tựu được quả vị tỉnh thức cao nhất. Bụt Thích Ca đã nói tới những vị Bụt xuất hiện trước Ngài, như các Bụt Tỳ Bà Thi, Thi Khí, Tỳ Xá Phù, Câu Lưu Tôn, Câu Na Hàm Mâu Ni và Ca Diếp. Bụt Thích Ca cũng nói tới những vị Bụt tương lai như Bụt Di Lạc. Bản chất của một vị Bụt là sự tỉnh thức. Tỉnh thức đưa tới khả năng hiểu biết, khả năng thương yêu và một nhân phẩm cao đẹp. Mà khả năng tỉnh thức ấy tất cả chúng ta đều có, gọi là Phật tánh, hoặc chánh niệm. Đặt niềm tin nơi Bụt tức là đặt niềm tin nơi Phật tánh, tức là nơi khả năng tỉnh thức, giác ngộ và thương yêu nơi chính con người. Đối tượng của niềm tin ở đây không phải là một cái gì trừu tượng mà là một cái gì cụ thể mà ta có thể tiếp xúc, thực tập, vun bón và thực hiện. Mỗi ngày thực tập nếp sống chánh niệm là một ngày ta làm cho chánh niệm lớn lên trong ta. Chánh niệm coi sáng, đem lại niềm vui, và chuyển hóa khổ đau. Niềm tin ở đây không phải là niềm tin suông mà là một công trình thực tập. Có niềm tin ấy trong lòng tức là có một nguồn năng lượng lớn, gọi là bồ đề tâm. Bồ Đề Tâm (bodhicitta) là năng lượng hướng dẫn chúng ta trong cuộc sống, hướng ta đi về nẻo thiện, soi sáng cho chúng ta, không để cho chúng ta sa vào những hầm hố của sai lầm và tội lỗi. Có bồ đề tâm là có niềm tin vào một cái gì thật nhất, lành nhất và đẹp nhất mà ta có thể hướng tới. Cuộc đời của ta nhờ vậy mà trở nên có ý nghĩa và ta sẽ thấy sức sống tràn đầy trong ta. Sức sống ấy sẽ giúp ta hành động để đem

lại niềm vui cho mọi loài. Cũng vì lý do ấy mà đạo Bụt đại thừa nhấn mạnh đến tầm quan trọng của hành động phát tâm Bồ Đề.

Trên đây là những lợi lạc được phát sinh nhờ công phu quán niệm về Bụt. Kinh dạy: “Quán niệm về Như Lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.” Kinh lại nói thêm: “Nhờ tưởng niệm tới Như Lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và người ấy đạt được tâm cao đẹp thứ nhất, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.”

Đọc câu Kinh trên, ta thấy pháp môn quán niệm về Bụt (gọi tắt là niệm Bụt) không phải là một pháp môn đòi hỏi nhiều lao nhọc. Sở dĩ như thế vì phép quán niệm này được chuyên chở bởi niềm tin. Theo đạo Bụt, niềm tin là mẹ đẻ ra mọi công trình thực hiện (Tín vi đạo nguyên công đức mẫu.) Trong năm nguồn sinh lực mà đạo Bụt giảng dạy, nguồn sinh lực đầu là niềm tin (Tín), rồi mới tới nguồn sinh lực thứ hai là sự chuyên cần dũng tiến (Tấn), và sau đó mới tới chánh niệm (Niệm), khả năng thiền định (Định) và trí tuệ (Tuệ.) Đó là giáo lý ngũ lực (panca balani.) Thiêu niệm tin thì sẽ không có ý chí, năng lượng chuyên cần và dũng tiến.

Niệm Bụt là một pháp môn hành trì đem lại nhiều lợi lạc. Nhờ niệm Bụt mà ta có niềm tin vững vàng hơn nơi Bụt và chính ta, tại vì trong tự thân ta đã sẵn có giác tính, nghĩa là khả năng giác ngộ. Niệm Bụt ta có sự an ổn, ta cảm thấy được che chở, bởi vì chánh niệm trong ta chính là bản thân của Bụt có khả năng che chở và soi sáng cho ta. Niệm Bụt đem tới niềm vui và hóa giải những niềm đau. Trong giờ phút lâm chung, nhờ thực tập niệm Bụt dưới sự hướng dẫn của thầy Xá Lợi Phất nên cư sĩ Cấp Cô Độc cảm thấy an ổn và những đau nhức trong cơ thể giảm xuống rất nhiều. Đây là điều ta đọc thấy trong Kinh Giáo Hóa Người Bệnh (Tăng Nhất A Hàm, phẩm 51, Kinh số 8.) Niệm Bụt lại còn có công năng khai mở nguồn tuệ giác sâu kín trong mỗi chúng ta, nguồn tuệ giác mà ta quen gọi là Phật tính. Chúng ta thường nói “Bụt là lòng.”

Trong truyền thống còn có nhiều cách thức niệm Bụt như trì danh và quán tưởng. Trì danh là trì niệm danh hiệu của Bụt, ví dụ “Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni” hay “Nam Mô Bụt A Di Đà.” Quán tưởng là hình dung Bụt với những hình tướng trang nghiêm, ngồi dưới gốc cây Bồ đề hay trên pháp tọa. Nhưng dù trì danh hay quán tưởng, ta cũng phải nhớ rằng chánh niệm là Bụt; danh hiệu và hình tướng phải chuyên chở chất liệu chánh niệm chứ

không thể là danh hiệu và hình tướng suông. Đọc sách nói về cuộc đời của Bụt cũng là một cách niệm Bụt rất công hiệu. Trong khi đọc hay nghe về cuộc đời của Bụt, ta thấy được rõ ràng cuộc sống của Bụt, công hạnh của Bụt, cách xử thế của Bụt, trí tuệ của Bụt và tình thương của Bụt. Trong suốt thời gian ấy những hạt giống về Bụt trong tâm thức ta được tưới tẩm và lớn lên. Vì vậy ta nên đọc nhiều lần, nói nhiều lần và nghe nhiều lần về cuộc đời của Bụt. Bụt là nơi nương tựa của ta nên hàng ngày ta đọc: “Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.”

Trong Kinh Người Áo Trắng ta thấy một từ ngữ quan trọng là an trú hạnh phúc trong hiện tại. Trong tụng bản chữ Hán, từ ngữ này là hiện pháp lạc cư. Ở các Kinh điển khác, có khi dịch là hiện pháp lạc trú. Trong tụng bản Pali, ta có từ ngữ ditthadhammasukhavihara. Đây là một từ ngữ quan trọng. Tu tập không phải là chỉ đầu tư cho tương lai bằng cách hy sinh hiện tại: tu học là sống an lạc thanh thoi trong hiện tại đúng theo chánh pháp để rồi trong tương lai cũng có an lạc và thanh thoi. Người thực tập năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp có khả năng có hạnh phúc ngay trong hiện tại mà không phải chờ đến tương lai, đó là ý nghĩa của câu Kinh này. Đó là ý nghĩa của từ ngữ hiện pháp lạc trú. Hạnh phúc không phải là chuyện mơ tưởng viễn vông và xa vời; hạnh phúc có thể đạt được một cách dễ dàng bằng cách thực tập năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp. Đó là ý chính của Kinh Người Áo Trắng.

2. Phép quán niệm thứ hai là niệm Pháp (Dharmanusmrti):

“Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Pháp. Vị ấy quán niệm như sau: Giáo pháp được đức Thế tôn giảng dạy là giáo pháp diễn bày khéo léo, có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không phiền não, không nóng bức, có tính cách thường tại và không đòi đổi. Quán niệm và giác tri như thế về Pháp thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Pháp mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và đạt tới tâm cao đẹp thứ hai, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.”

Pháp (Dharma) là những điều Bụt dạy, là những phương pháp thực tập để đạt tới sự tỉnh thức, an lạc, hiểu biết và thương yêu, là con đường đưa tới giải thoát. Tin tưởng ở Bụt tức là đã tin tưởng ở Pháp. Ta quán niệm về Pháp như sau: Giáo pháp được đức Thế tôn giảng dạy là giáo pháp đã được diễn

bày một cách khéo léo. Diễn bày một cách khéo léo cũng có nghĩa là diễn bày một cách đẹp đẽ. Danh từ Hán Việt là thiện thuyết. Dịch từ Pali là (svakhata.) Bụt là bậc Thế Gian Giải, nghĩa là người hiểu thấu được tâm niệm của mọi loài trong thế gian, cho nên đã diễn bày những giáo nghĩa thích hợp với mọi trình độ và căn cơ khiến cho mọi người đều có thể tiếp nhận và thực tập. Giáo lý ấy được nhìn nhận là đẹp đẽ, đẹp đẽ ngay khi mới được mở đầu, đẹp đẽ khi được tiếp diễn và đẹp đẽ khi kết thúc (sơ thiện, trung thiện, hậu thiện.) Giáo pháp được đức Thế tôn giảng dạy có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không nóng bức. Giáo lý này không những có khả năng làm dịu bớt khổ đau, chuyển hóa khổ đau mà còn có khả năng đưa tới Niết Bàn. Kinh điển thường diễn tả Niết Bàn như trạng thái không nóng bức. Trạng thái không nóng bức tức là trạng thái trong ấy mọi phiền não đều được chuyển hóa. Đó là một trạng thái mát mẻ, trạng thái của sự giải thoát hoàn toàn.

Giáo lý này có tính cách thường tại và không dời đổi. Giá trị của giáo lý này vượt khỏi khuôn khổ thời gian và không gian, bởi vì bản chất của nó là những nguyên tắc linh động hướng dẫn thực tập mà không phải là những mệnh lệnh hay những giáo điều cứng nhắc. Giáo lý này không phải chỉ là những giáo điều chỉ thích hợp với một thời và một xứ. Tiếng Phạn akalika có nghĩa là không có tính cách nhất thời, không có tính cách thời gian, vượt khỏi thời gian. Trong tạng bản Pali, ta đọc thêm: “giáo lý ấy có thể thấy được ngay bây giờ và ở đây, có tác dụng hướng thượng, có thể tới để chiêm nghiệm trực tiếp, người có trí tuệ nhận xét có thể tự mình nghe và hiểu được.” Có thể thấy được ngay bây giờ và ở đây (samditthika) nghĩa là mình có thể trực tiếp tiếp xúc với nội dung và giá trị của giáo lý ấy. Có tác dụng hướng thượng (opanayika) nghĩa là có khả năng đưa ta trở về tâm linh và đạt tới giải thoát. Có thể tới để chiêm nghiệm trực tiếp (ehipassika) có nghĩa là không cần một trung gian. Người có trí tuệ nhận xét có thể tự mình nghe mà hiểu được (paccatam veditabbo vinnuhiti) có nghĩa là có thể dùng nhận thức và trí tuệ của mình để chứng nghiệm và hiểu được giáo lý mà không cần đi qua một giáo quyền nào cả.

Niệm Pháp cũng quan trọng như niệm Bụt, vì lý do Pháp là con đường thực hiện sự chứng ngộ thành Bụt. Pháp là bản chất của Bụt. Vì vậy có những tông phái chuyên niệm Pháp. Tông Nhật Liên ở Nhật Bản chẳng hạn, chuyên trì niệm câu “Nam Mô Đại Thừa Diệu Pháp Liên Hoa Kinh.” Cung kính, học hỏi và hành trì Pháp cũng có hiệu quả tương đương với niệm Bụt.

Hàng ngày nếu ta hết lòng học hỏi và đọc tụng Kinh, luật và luận với chủ đích tu tập thì đó là ta đã niệm Pháp. Trong khi học hỏi, ta tưới tẩm những hạt giống về Pháp trong tâm thức ta và giúp cho những hạt giống ấy lớn lên. Đời sống của ta sẽ thay đổi theo chiều hướng tốt và tuệ giác ta sẽ phát triển. Khi những hạt giống tốt được tưới tẩm và trưởng thành, những hạt giống xấu sẽ từ từ chuyển hóa. Vì vậy Kinh nói: “Quán niệm và giác tri như thế về Pháp thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế, nhiễm, sâu khổ và lo âu”. Pháp là nơi nương tựa của ta nên hàng ngày ta đọc: “Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.” Tình thương là từ bi, và hiểu biết là tuệ giác. Hai thứ ấy là tinh hoa của đạo Bụt, là chất liệu đạt được nhờ sự thực tập, chứ không phải chỉ là những ý niệm đạt được do sự học hỏi.

3. Pháp quán thứ ba là niệm Tăng (sanghāsmṛti):

“Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Tăng. Vị ấy quán niệm như sau: Thánh chúng của Như lai đang đi về nẻo thiện, đang đi trên đường chánh, đang hướng theo giáo pháp, đang thực tập theo giáo pháp và sống đúng tinh thần giáo pháp. Trong thánh chúng ấy có các bậc A la hán đã thành và đang thành, các bậc A na hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu đà hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu đà hoàn đã thành và đang thành, tức là có đủ cả bốn đôi và tám bậc. Thánh chúng của Như lai đã thành tựu được Giới, được tam muội, được bát nhã, được giải thoát, được tri kiến giải thoát; thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp cho cuộc đời.

Nhờ tưởng niệm tới Tăng mà tâm tư người quán niệm lắng trong, có được niềm vui và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ ba, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.”

Tăng là đoàn thể của những người thực tập theo Pháp dưới sự hướng dẫn của Bụt, biết sống theo nếp sống hòa hợp và tỉnh thức. Tăng là từ chữ sangha (tăng già) mà ra, có nghĩa là cộng đồng hay đoàn thể, thường dịch là Chúng hay Đại Chúng. Tăng không phải là đề chỉ riêng người xuất gia, mà cũng đề chỉ cho người cư sĩ áo trắng đang hành trì năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp.

Tăng gồm có bốn chúng gọi là tứ chúng: chúng xuất gia bên nam, chúng xuất gia bên nữ, chúng tại gia bên nam, chúng tại gia bên nữ. Người xuất gia

tu học tinh chuyên thì đạt tới quả vị giải thoát, người tại gia tu học tinh chuyên cũng đạt tới quả vị giải thoát.

Thánh chúng của Như lai đang đi về nẻo thiện. Thánh chúng là một đoàn thể tu học phản ảnh được trong sự sống của mình sự có mặt của Bụt và của Pháp. Đây đích thực là một tầng thân, vì chất liệu giác ngộ (của Phật thân) và chất liệu giải thoát (của pháp thân) đã tạo ra chất liệu thánh thiện của tầng thân. Đang đi về nẻo thiện (supatipanna) là đang tu học đúng theo đường hướng giải thoát và giác ngộ (thiện hành.) Thánh chúng của Như lai đang đi trên đường chánh. Đang đi trên đường chánh (ujupatipanna) nghĩa là không đi lạc vào nẻo tà mà mục đích phải là đạt tới từ bi và trí tuệ (trực hành.) Thánh chúng của Như lai đang hướng theo giáp pháp và thực tập giáo pháp. Thực tập theo giáo pháp (nayapatipanna) là phù hợp với những nguyên lý của Phật pháp (ứng lý hành.) Thánh chúng của Như lai đang sống đúng theo tinh thần của giáo pháp. Sống đúng theo tinh thần của giáp pháp (samicipatipanna) có nghĩa là giáo pháp không những được diễn bày bằng ngôn ngữ mà bằng sự sống (chân chánh hành.) Trong thánh chúng ấy có các những bậc A La Hán đã thành và đang thành, các bậc A na hàm đã thành và đang thành, các bậc Tư đà hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu đà hoàn đã thành và đang thành. A la Hán (Arahat) là những bậc đã đạt tới nhận thức bất sinh bất diệt và chuyển hóa mọi phiền não. A na hàm (Anagamin) có nghĩa là những bậc không còn phải trở lại trong cảnh tù túng của cõi dục, mà chỉ cần trở lại một lần trong cõi sắc hay cõi vô sắc trước khi thành A la hán. Tư đà hàm (sakrdagamin) là những bậc chỉ cần trở lại một lần trong cảnh tù túng của cõi dục trước khi thành A la hán. Tu đà hoàn (srotapanna) là những bậc đã gia nhập dòng thánh, chỉ cần trở lại bảy lần trong cõi dục là thành A la hán. Đây là những người thực tập vững chãi năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp. Họ được gọi là những bậc Nhập Lưu. Đã thành A la hán thì được gọi là A la hán quả, đang thành A la hán thì được gọi là A la hán hướng, đã thành A na hàm thì được gọi là A na hàm quả, đang thành A na hàm thì được gọi là A na hàm hướng, đã thành Tư đà hàm thì được gọi là Tư đà hàm quả, đang thành Tư đà hàm thì được gọi là Tư đà hàm hướng, đã thành Tu đà hoàn thì được gọi là Tu đà hoàn quả, đang thành Tu đà hàm thì được gọi là Tu đà hàm hướng. Những bậc đã thành tựu bốn quả và đang thành tựu bốn quả được gọi là tám bậc, chia làm bốn đôi, ta thường gọi là tứ song bát bối (cattari purisayugani attha purisapuggala.) Tất cả những ai đang tham dự vào sinh hoạt của tầng đoàn để tu học đều thuộc về một trong tám bậc ấy. Thánh chúng của Như lai đã thành tựu được Giới. Giới (sila) là nếp sống biểu hiện chánh niệm. Giới có công năng bảo hộ ta, không cho ta đi lầm đường lạc nẻo và giúp ta nuôi dưỡng định lực, vì vậy, Kinh nói thánh chúng của Như Lai

đã thành tựu được tam muội. Tam muội (samadi) chính là Định. Thánh chúng của Như lai đã thành tựu được bát nhã, được giải thoát, được tri kiến giải thoát. Bát nhã (Prajna) là cái thấy có thể đưa tới giải thoát (vimukti), nghĩa là sự tháo bỏ mọi ràng buộc. Tri kiến giải thoát tức là những điều ta chỉ có thể thấy và nghe khi ta đạt tới giải thoát, đó là tính cách không sinh, không diệt, không tới, không đi, không một, không nhiều, không thường và không đoạn của Niết bàn.

Thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp nhất cho cuộc đời. Tôn kính, quý trọng, phụng sự và yểm trợ cho những đoàn thể có tu, có học là một hành động đầu tư thông minh có thể đem lại nhiều lợi lạc cho thế gian trong đó có bản thân và gia đình mình. Tăng thân được xem như đám ruộng tốt, trên đó ta có thể gieo những hạt giống quý báu nhất của ta. Ruộng phước ở đây là thứ ruộng phước tốt đẹp nhất, có nghĩa là không có thứ ruộng phước nào so sánh kịp. Đó là nghĩa chữ vô thượng phước điền (anuttara punnakhetta).

Tu học mà thiếu tăng thân thì khó thành tựu. Tăng thân là nguồn cảm hứng, nguồn an ủi và chỗ nương tựa của ta. Trong cuộc đời tu học, thế nào ta cũng có những lúc chán nản và mệt mỏi. Tăng thân sẽ cho ta nhiều nghị lực, vì trong tăng thân luôn luôn có những phần tử tu học tinh chuyên, có trí tuệ, có từ bi và có sự tươi mát. Ở Việt Nam, chúng ta thường nói: “Tăng ly chúng tăng tàn, hổ ly sơn hổ bại.” Câu này có nghĩa là tu học mà xa lìa tăng thân thì cũng như con cọp bỏ núi xuống đồng bằng. Cọp mà bỏ núi xuống đồng bằng thì thế nào cũng bị con người bắt giết. Người tu học không có tăng thân thì sẽ bỏ cuộc dễ dàng. Vì vậy cho nên ta thực tập quay về nương tựa tăng thân. “Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tinh thức.” Phẩm chất của tăng thân là hòa hợp và tinh thức. Ta hãy nên thực tập để đưa phẩm chất của tăng thân lên cao, đừng nên lấy có tăng thân thiếu phẩm chất mà rời bỏ tăng thân. Ta hãy thực tập để biến ta thành một phần tử tốt của tăng thân, rồi từ đó ta sẽ có thể đưa phẩm của tăng thân lên cao. Tuy gọi là phàm tăng, nhưng tăng thân ấy đã có tính chất thánh thiện, vì trong tăng thân thế nào cũng có những phần tử đang tu tập nghiêm chỉnh, có Giới, có Định và có Tuệ.

Người Phật tử chân chính luôn luôn tưởng niệm tới Tăng thân và xây dựng cho tăng thân. Xây dựng tăng thân là một công trình học hỏi và thực tập nhiều năm tháng. Có tăng thân tốt thì sự tu học và chuyên hóa của mọi người

sẽ dễ dàng và mau chóng. Ta đừng có tin ở câu “ông tu ông đắc, bà tu bà đắc”. chúng ta phải chung sức xây dựng tăng thân.

Nhờ quán niệm về Bụt, Pháp và Tăng, ta có thể phát hiện được bản chất chân thực của Tam Bảo trong ta. Bụt chân thật được làm bằng tinh thức, tuệ giác và từ bi. Đó là Chân Phật, không phải là một vị thần linh ban phước trừ họa. Pháp chân thật được học hỏi và thực tập theo hướng vô thường, vô ngã và niết bàn. Đó là Chân Pháp, không phải là đường lối mê tín. Tăng chân thật được xây dựng bằng chất liệu Giới, Định, Tuệ, có sự cởi mở, tươi mát và hạnh phúc. Đó là Chân Tăng, không phải là những đoàn thể gồm những thành phần mua danh bán lợi. Trong chân Tăng thế nào cũng có dấu hiệu của Chân Phật và Chân Pháp.

4. Pháp quán niệm thứ tư là niệm Giới (Sīlanusmṛti):

“Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Giới. Vị ấy quán niệm như sau: Giới luật này không có khuyết điểm, không bị sứt mẻ, không bị cấu uế, không bị ô trược, có khả năng giúp ta an trú trong lãnh thổ của Như lai. Giới luật này không có tính cách giả dối, thường được các bậc hiền thánh khen ngợi, tiếp nhận, thực tập và hộ trì.

Nhờ tưởng niệm tới Giới mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ tư, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.”

Giới, như ta đã biết, là lối sống biểu lộ chánh niệm. Giới không phải là những gì mà kẻ khác bắt buộc ta phải làm theo mà chính là vì ta tự nguyện sống theo. Nhờ sống có chánh niệm và tỉnh thức nên ta nhận thấy hành trì Giới luật là phương tiện hay nhất để bảo vệ ta và giúp ta thành tựu được sự nghiệp tu học. Ví dụ: vì thấy được những khổ đau và sợ hãi gây ra do sự giết chóc nên ta đã nguyện thọ Giới không giết hại. Hành trì Giới này ta bảo vệ cho ta và ta cũng bảo vệ được cho mọi loài chúng sanh và ta làm cho lòng từ bi nơi ta lớn mạnh. Giới này đã được Bụt đề nghị và đã được nhiều thế hệ Phật tử thực tập và càng ngày càng làm cho sáng tỏ. Giới ở đây không phải là những kiêng cử mê tín có tính cách thần bí, hoang đường; Giới ở đây lấy chánh niệm, tuệ giác và từ bi làm bản chất cho nên Giới này không có khuyết điểm, không bị sứt mẻ, không bị cấu uế, không bị ô trược. Giới ở đây là sự hành trì thông minh, cho nên trong Giới ta thấy có Bụt, có Pháp và có Tăng, và Giới cũng cao đẹp và thiêng liêng như Bụt, Pháp và Tăng. Tin

tường vào Giới tức là tin tưởng ở Bụt, Pháp và Tăng bởi vì năm Giới này được làm bằng bản chất của Tam Bảo.

Giới này có khả năng giúp ta an trú trong lãnh thổ của Như lai. Đây là một câu trong số những câu đẹp nhất của Kinh. Lãnh thổ của Như lai là vùng đất có an ninh, có an lạc, có ánh sáng trí tuệ và có tình thương yêu đùm bọc. Khi hành trì Giới này, ta đặt ta vào lãnh thổ của Như lai, ta ở chung với Như Lai và các vị thánh đệ tử của Người. Đó cũng là lãnh thổ của từ, bi, hỷ và xả thường được gọi là bốn tâm vô lượng (tứ vô lượng tâm), hay bốn nơi trú ẩn cao đẹp (tứ phạm trú.) Thực tập năm Giới tức cũng là niệm Giới, và niệm Giới cũng là niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Trong mỗi Giới đều có Bụt, Pháp và Tăng, như ta đã biết.

Giới luật này không có tính cách giả dối, vì Giới luật này đã được thiết lập trên căn bản chánh niệm, tuệ giác, và từ bi, ai cũng có thể tìm hiểu và chứng nghiệm trực tiếp. Không ai có thể thành tựu được thiên định và trí tuệ nếu không có Giới, cho nên Giới này thường được các bậc hiền thánh khen ngợi, tiếp nhận, thực tập và hộ trì. Hộ trì có nghĩa là tự mình thực tập và còn làm gương cho kẻ khác thực tập, khiến cho sự thực tập Giới pháp được lan rộng và chấn chỉnh trên khắp thế gian.

Cũng như lái xe trong thành phố, ta phải vâng theo luật lệ xe cộ để tránh gây tai nạn và để ai cũng có thể về tới đích an toàn. Sống trong cuộc đời, chúng ta phải thực tập Giới luật để bảo hộ cho ta, cho mọi người và đi tới trên con đường thực hiện lý tưởng giải thoát và giác ngộ.

---o0o---

VII. HẠNH PHÚC TRONG HIỆN TẠI

Thực tập năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp, ta có thể sống hạnh phúc ngay trong hiện tại và biết chắc rằng sẽ không sa đọa vào những đường ác trong tương lai.

Mệnh đề có khả năng an trú hạnh phúc ngay trong hiện tại được lập lại tới sáu lần trong Kinh Người Áo Trắng. Mệnh đề này rất quan trọng. Có rất nhiều người nghĩ và tin rằng tu hành thì phải cực khổ trong hiện tại mới có hy vọng hạnh phúc trong tương lai. Bụt đã dạy rất rõ ràng trong nhiều Kinh điển là tu tập theo giáo pháp của người thì có an lạc trong hiện tại và có an lạc trong tương lai. Theo đạo Bụt, một hiện tại thực sự an lạc (chứ không phải một nếp sống hưởng thụ vật dục, bệnh hoạn và vô ý thức) luôn luôn

đem tới một tương lai thực sự an lạc. Nhìn vào hiện tại, ta có thể biết được tương lai. Biết mình đang thực tập vững vàng năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp, người đệ tử áo trắng tự biết là mình đã được đi và dòng thánh, nắm quả Vào Dòng, và không còn sợ sa đọa vào những nẻo dữ như địa ngục, ngạ quỷ và bàng sanh nữa.

Trong nhiều Kinh điển, Bụt đã dạy ta sống trong hiện tại và quán chiếu các pháp đang xảy ra trong hiện tại. Sự sống mẫu nhiệm đang xảy ra trong hiện tại, nếu ta bỏ hiện tại, nếu ta hy sinh hiện tại vì một tương lai mơ hồ thì đó là ta đã đi ngược lối Bụt dạy. Thực tập năm Giới và bốn tâm cao đẹp là thực tập nắm lấy vận mệnh của mình trong hiện tại, bảo hộ hiện tại, xây dựng hiện tại và bảo đảm cho tương lai. Phương thức tạo dựng tương lai hay nhất là xây dựng hiện tại, sống sâu sắc, có trách nhiệm, có tuệ giác, có từ bi trong giờ phút hiện tại.

Bụt cũng dạy rằng giải thoát, an lạc, giác ngộ và tịnh độ đều ở ngay trong tâm ta; trở về tâm để khám phá và quán chiếu thì ta mới tiếp xúc được những bảo vật đó. Mà quán chiếu thì chỉ có thể quán chiếu trong giờ phút hiện tại. Sống an lạc hạnh phúc ngay trong hiện tại là một thông điệp quan trọng của Bụt, nhưng thông điệp này hình như đã bị lãng quên và thất truyền tới một mức độ đã làm cho chúng ta ngạc nhiên.

Sống hạnh phúc ngay trong hiện tại, theo lời dạy của Bụt trong Kinh Người Áo Trắng, không phải là một điều khó làm. Bụt dạy ta chỉ cần thực tập năm Giới và bốn tâm cao đẹp là đủ. Thực tập các pháp này ta có an lạc ngay trong khi thực tập, ngay trong hiện tại, một cách dễ dàng.

---o0o---

VIII. VUN TRỒNG PHƯỚC ĐỨC

Trong phần kệ tụng, Bụt có dạy về sự thực tập cúng dường để vun trồng phước đức, xây dựng và yểm trợ tăng thân khá kỹ lưỡng. Tăng thân là ruộng phước, cho nên ta hãy nhìn vào phẩm chất của tăng thân để quyết đoán là nên đầu tư vào tu học với tăng thân nào. Tiêu chuẩn là giải thoát và giác ngộ. Tăng thân nào có những phần tử biết nghiêm trì tịnh Giới, thực chứng được giải thoát là tăng thân có phẩm chất cao cần được yểm trợ và nương tựa. Giá trị của những phần tử ấy nằm ở tịnh Giới và giải thoát chứ không nằm ở gốc gác và giai cấp của họ. Dù họ có xuất thân từ Giới quyền quý mà họ không hành trì Giới luật, không có giải thoát thì họ cũng không có giá trị của Tăng bảo:

Trong cõi nhân gian này
Có các Giới phạm chí
Sát đế lợi, cư sĩ
Thương gia và công nhân
Những ai trì tịnh Giới
Thực chứng được giải thoát
Trở thành bậc cao đức
Bậc Thiện Thệ thành thoi.
Cúng dường những bậc ấy
Là được quả phúc lớn
Ta không cần phân biệt
Giai cấp và nguồn gốc.
Kẻ thiếu đức nghèo tuệ
Không soi sáng cho ai,
Cúng dường những kẻ ấy
Quả phúc không đáng kể.

Phạm Chí có nghĩa là kẻ xuất thân từ giai cấp Bà La Môn, Sát Đế Lợi là kẻ xuất thân từ giai cấp tướng lĩnh và chính trị. Bụt đã dùng ví dụ về một đàn bò để nói về giá trị tăng thân. Giá trị của một con bò không phải ở màu sắc hay xuất xứ của nó. Giá trị của một con bò nằm ở sức chuyên chở : con nào mạnh khỏe, kéo xe mạnh và nhanh, chuyên chở được nhiều chuyến thì con ấy có giá trị.

Hãy nhìn đàn bò kia
Và thử quan sát chúng
Có con vàng, con trắng
Có con đỏ, con đen
Màu nâu có đốm vàng
Hoặc màu chim bồ câu.
Dù chúng màu sắc gì
Hoặc xuất xứ từ đâu
Giá trị thật của chúng
Là ở sức chuyên chở
Những con nào mạnh khỏe
Kéo xe mạnh và nhanh
Chuyên chở được nhiều chuyến
Là những con hữu dụng.

Kinh Người Áo Trắng thật là một Kinh căn bản cho sự thực tập, không những quan trọng cho Giới cư sĩ mà cũng rất quan trọng cho Giới xuất gia, bởi vì phép thực tập trong Kinh cũng là phép thực tập căn bản của người xuất gia. Nếu người xuất gia không nắm vững được sự thực tập của Kinh này thì cũng sẽ thiếu căn bản và cũng không đi xa được.

---o0o---

IX. TÍNH CÁCH TƯƠNG DUNG CỦA NĂM GIỚI PHÁP và BỐN TÂM CAO ĐẸP

Hành trì Kinh này, ta thấy tính cách tương dung của các Giới pháp và của bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm.) Hành trì một Giới pháp cho thật sâu sắc, ta thấy ta cũng đang hành trì tất cả các Giới khác. Khi hành trì Giới thứ nhất là không sát hại, ta thấy rằng nếu không hành trì bốn Giới còn lại thì ta không thể nào thực sự thành trì được Giới thứ nhất. Hành động trộm cắp, hành động tà dâm, hành động nói năng không trách nhiệm và sử dụng rượu và các chất ma túy cũng có thể đưa tới sự giết hại sinh mệnh. Hành trì một tâm cao đẹp cho sâu sắc, ta thấy ta cũng đang hành trì tất cả các tâm cao đẹp khác. Khi thực tập quán niệm về Bụt, ta thấy ta cũng đang thực tập quán niệm về Pháp, về Tăng và về Giới. Một tâm cao đẹp chứa trong lòng nó những tâm cao đẹp khác. Trong Bụt có Pháp, có Tăng và có Giới; trong Pháp có Bụt, có Tăng và có Giới; Trong Giới có Bụt, có Pháp và có Tăng. Hơn thế nữa, mỗi Giới trong năm Giới đều chứa đựng chất liệu Bụt, Pháp và Tăng, và mỗi tâm cao đẹp đều chứa đựng đầy đủ năm Giới. Bản chất của năm Giới và của bốn tâm cao đẹp là chánh niệm, là tuệ giác, là từ bi, vì vậy chín pháp này dung nhiếp nhau, một là tất cả, tất cả là một. Giáo lý Hoa Nghiêm gọi sự thật này là tương tức (interbeing.)

---o0o---

X. ĐỐI TƯỢNG CỦA NIỀM TIN

Giờ phút thành đạo dưới cội Bồ đề, Bụt Thích Ca đã thốt lên: “Lạ thay, tất cả chúng sinh đều có chất liệu giác ngộ và từ bi ở trong tâm, vậy mà không thấy, cứ để tự mình trôi lăn trong vòng sinh tử, thật là đáng thương.” Câu nói này cho ta thấy được đối tượng đích thực của niềm tin nơi giác tính sẵn có nơi chính mình. Giác tính là khả năng giác ngộ. Đó là cái đẹp nhất, lành mạnh nhất và thật nhất. Bụt dạy chúng ta tiếp xúc với giác tính ấy. Khi ta bắt đầu tập thở có ý thức tức là ta đã tiếp xúc với chánh niệm. Khi ta quán niệm về Bụt, về Pháp, về Tăng và về Giới là ta đã tiếp xúc với chánh niệm

và lấy giác tính của ta làm bản chất cho sự sống của ta. Chánh niệm đưa tới cái nhìn sáng. Cái nhìn sáng ấy chính là sự giác ngộ, mà cội nguồn của giác ngộ là giác tính trong ta. Bụt là người đã khơi mở giác tính nơi mình một cách viên mãn. Người tu học theo Bụt là người đang khơi mở giác tính nơi mình. Bụt không muốn ta tin vào một đấng thần linh hoặc một nguyên lý siêu hình trừu tượng. Đối tượng của niềm tin phải là một cái gì có thật, là một cái gì ta có thể tiếp xúc và kiểm chứng được. Chánh niệm và tuệ giác là những gì có thực. Năm Giới và bốn tâm cao đẹp cũng là những phép hành trì nhằm khơi mở và phát triển thêm chất liệu chánh niệm và tuệ giác nơi ta. Đó là đối tượng niềm tin của người Phật tử.

Niềm tin (Tín, sraddha) là nguồn năng lượng cần thiết cho sự hành đạo. Niềm tin đưa lại sự chuyên cần hăng hái (Tán), và tiếp theo đó ta mới có chánh niệm (Niệm) để đi đến sự chuyên chú (Định) và sự phát hiện cái thấy tuệ giác (Tuệ.) Cái thấy tuệ giác lại làm nền cho niềm tin của ta thêm lớn.

Tín, Tấn, Niệm, Định và Tuệ là năm nguồn năng lượng phải có trong ta, nếu ta muốn thành công trên con đường tu học. Kinh Người Áo Trắng đưa ra phép hành trì bốn tâm cao đẹp và năm Giới như đối tượng của niềm tin.

Con người không thể sống có hạnh phúc và không thể sống đời sống có ý nghĩa nếu không có một niềm tin. Phải có một cái gì thật, lành và đẹp mà ta thấy được và hiểu được, thì ta mới có thể tin tưởng. Không có niềm tin, ta sẽ sống bừa bãi, không trách nhiệm, và do đó sẽ tàn phá cơ thể ta, tâm hồn ta, gia đình ta và xã hội ta. Thời đại chúng ta là thời đại mất niềm tin. Con người đã mất niềm tin nơi thần linh, nơi khoa học, nơi chủ nghĩa, nơi ý thức hệ, nơi hạnh phúc gia đình, nơi xã hội. Các bậc phụ huynh rất muốn cho con cháu chấp nhận niềm tin của mình, nhưng lắm khi chính họ cũng mơ hồ không nắm được đối tượng niềm tin của chính họ. Vì lý do đó, họ đã không trình bày được cho tuổi trẻ bản chất của niềm tin mà tuổi trẻ có thể hiểu, có thể thấy và có thể chấp nhận. Trong Kinh Người Áo Trắng, tụng bản Pali, Bụt nói rất rõ: Giáo pháp này có thể thấy được ngay bây giờ và ở đây, có tác dụng hướng thượng, có thể tới để chiêm nghiệm trực tiếp, người có trí tuệ nhận xét có thể tự mình nghe mà hiểu được. Kinh Người Áo Trắng không có gì thần bí và mơ hồ. Những điều Kinh dạy đều có tính cách thiết thực, khoa học, có thể tiếp xúc và trải nghiệm. Học hỏi, tu tập và giảng giải Kinh này có thể giúp tuổi trẻ thấy được giác tính của mình và lấy đó làm đối tượng của một niềm tin. Niềm tin đó phát khởi từ tâm ta. Giáo lý của Bụt chỉ giúp ta phát hiện niềm tin ấy. Một khi niềm tin được phát hiện, ta sẽ có trong ta một nguồn năng lượng mới. Ta sẽ sống vui tươi và hạnh phúc ngay trong

hiện tại, ta sẽ biết bảo vệ thân thể ta, tâm hồn ta, và ta sẽ cây dựng lại được gia đình và xã hội. Đòi đồng của ta bắt đầu có một ý nghĩa.

Các truyền thống tâm linh và tôn giáo trên thế Giới đều có bốn phận khai thị và khơi mở lại niềm tin nơi con người. Nếu ta cứ bám víu vào nhận thức cũ thì ta không thể nào làm được việc ấy. Thời đại chúng ta là thời đại khoa học, ta không thể cứ ép tuổi trẻ và người trí thức tin vào những ý niệm mơ hồ và trừu tượng mà họ không thể kiểm chứng. Ta phải trở về chiều sâu của truyền thống để khám phá lại những giá trị đã bị chôn lấp dưới bao nhiêu lớp vỏ hình thức khô cứng.

Đạo Bụt là một thực tại sống động, như một cây Bồ đề đang lớn, và vì vậy đạo Bụt đang tiếp tục phát triển. Năm Giới là niềm Tin vẫn còn đang sống động, chúng ta có thể tiếp xúc và hết lòng thực tập ngay trong thời đại, cũng như trong đời sống hằng ngày của mình.

---o0o---

XI. NĂM GIỚI MÀU NHIỆM

Đây là Giới thứ nhất:

- Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hằng ngày của con.

Đây là Giới thứ hai:

- Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem lại niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương tên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

Đây là Giới thứ ba:

- Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chính sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

Đây là Giới thứ tư:

- Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Đây là Giới thứ năm:

- Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

HẾT

-
- ¹ . Năm '95-'96 tại Làng Mai, Pháp
 - ² . Xem Thương Yêu theo Phương Pháp Bụt dạy, Nhất Hạnh, Lá Bối, Walnut Creek, USA, 1995, tr. 192.
 - ³ . Một đơn vị thời gian rất ngắn.
 - ⁴ . Xem Sen Nở Trời Phương Ngoại, Nhất Hạnh, Lá Bối San Jose, 2001.
 - ⁵ . Nghiệp có nghĩa là hành động. Ba chương nghiệp là ba hành động bất thiện và cố ý của thân, khẩu, và ý. Chính chúng sẽ tác động sự tái sinh, tạo nên sự luân hồi của người gây nghiệp.
 - ⁶ . Là sự tham ái đối tượng thuộc về năm giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân) và sự thỏa mãn nơi các đối tượng đó: Sắc, thanh, hương, vị, và xúc.
 - ⁷ . Johann Kepler, Thiên văn và Toán học gia người Đức (1571-1630)
 - ⁸ . Galileo Galilei, nhà Vật lý, Toán học và Thiên văn học người Ý (1564-1642), phát minh ra Viễn vọng kính Thiên văn đầu tiên (1609) để quan sát vũ trụ.
 - ⁹ . Thân phụ thầy là người nước Khương Cư (Sogdiane, Bắc Ấn Độ), qua Giao Châu buôn bán, thân mẫu thầy là người Việt.
 - ¹⁰ . Xem Việt Nam Phật Giáo Sử Luận, Nguyễn Lang, nhà xuất bản Văn Học, Hà Nội.
 - ¹¹ . Tất cả những sách này đều do nhà xuất bản Lá Bối USA ấn hành, địa chỉ: 1037 E.Taylor, San Jose, CA 95112, Hoa Kỳ.
 - ¹² . Sắc, thanh, hương, vị, và xúc.
 - ¹³ . Sen búp từng cánh hé, Nhất Hạnh, Lá Bối - San Jose, CA, 1994
 - ¹⁴ . có nghĩa là thương xót