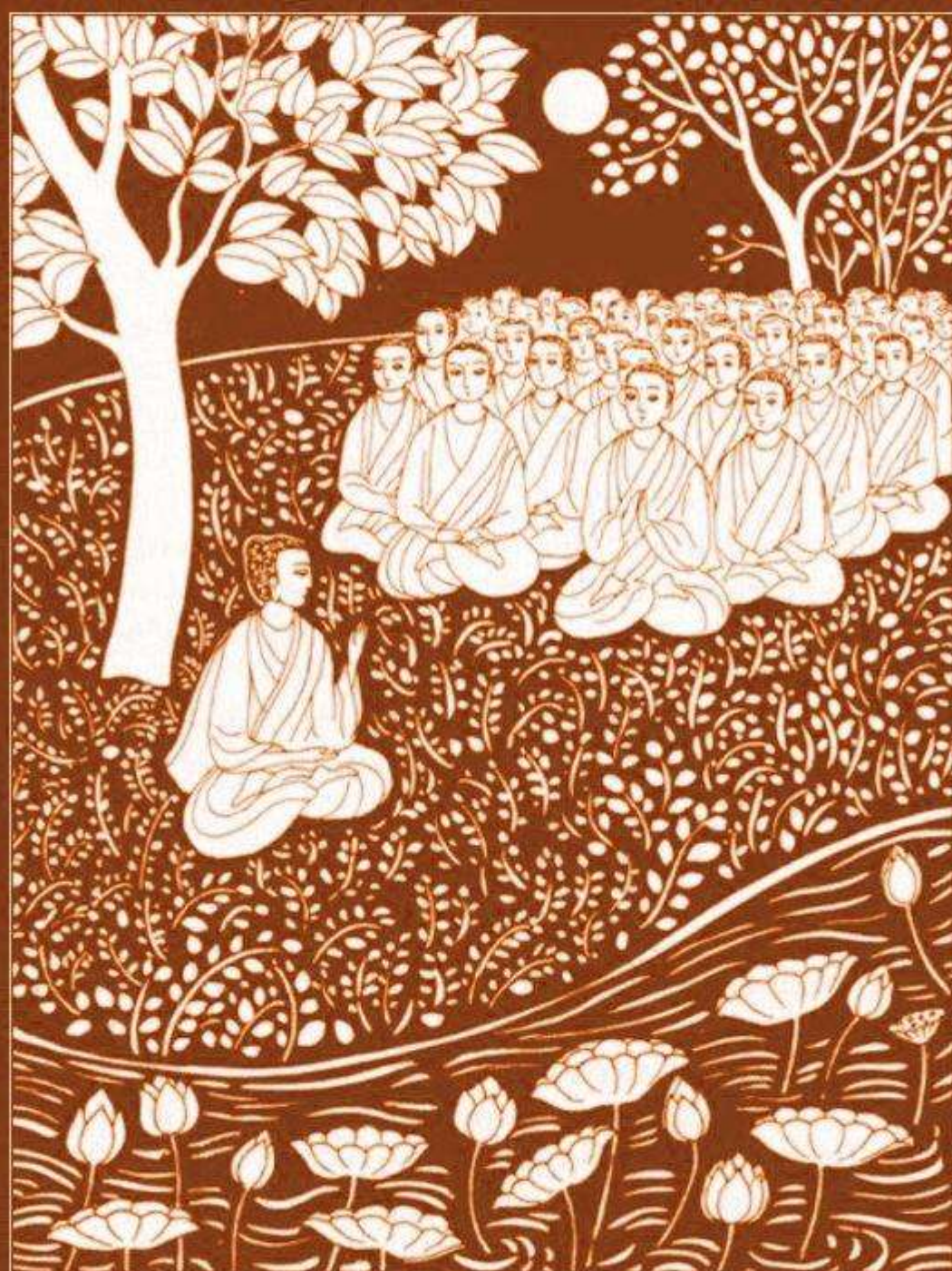


# ƯỚC HẸN VỚI SỰ SỐNG

KINH NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH



Thiền sư Nhất Hạnh dịch và chú giải

# Mục lục

<b>Chánh văn</b> .....	3
I.....	3
II .....	5
<b>Về chủ đề kinh</b> .....	8
<b>Nguyên tắc, phương pháp hành trì</b> .....	18
Không ghét bỏ thế gian và xã hội. ....	18
Sống một mình đem lại sự giàu có về nội tâm.....	20
Nội kết.....	22
Hiện tại cũng làm bằng quá khứ. ....	23
Đừng tưởng tới tương lai.....	24
Quá khứ và tương lai nằm cả trong hiện tại .....	26
Sự sống nằm trong hiện tại.....	30
Nếp sống an lạc và tự do .....	34
Vượt thoát sinh tử.....	35
<b>Phụ đính</b> .....	38

# Chánh văn

## I

Đây là những điều tôi nghe hồi Bụt còn ở tại tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây Kỳ Đà ở thành Vương Xá. Lúc đó có một vị khất sĩ tên là Thượng Tọa (Thera) chỉ ưa ở một mình một chỗ, vị này thường ca ngợi hạnh sống một mình, đi khất thực một mình, thọ trai xong đi về một mình và ngồi thiền một mình. Bấy giờ có một số các vị khất sĩ tới nơi Bụt ở, làm lễ dưới chân Bụt, lui về một bên ngồi, và bạch với Người:

- Thế Tôn, có một vị tôn giả tên Thượng Tọa, vị này ưa ở một mình, ưa ca ngợi hạnh sống một mình, một mình vào xóm làng khất thực, một mình từ xóm làng đi về trú xứ, một mình tọa thiền.

Đức Thế Tôn bèn bảo một vị khất sĩ:

- Thầy hãy tới chỗ mà khất sĩ Thượng Tọa cư trú và bảo với ông ta là tôi gọi ông tạ Vị khất sĩ vâng mệnh.

Lúc ấy vị khất sĩ Thượng Tọa liền đến chỗ Bụt ở, làm lễ dưới chân Bụt, lui về một bên mà ngồi.

Lúc ấy đức Thế Tôn hỏi khất sĩ Thượng Tọa:

- Có phải là thầy ưa ở một mình, ca ngợi hạnh sống một mình, một mình đi khất thực, một mình ra khỏi xóm làng, một mình tọa thiền phải không?

Khất sĩ Thượng Tọa đáp:

- Thưa Thế Tôn, đúng vậy.

Bụt bảo khất sĩ Thượng Tọa:

- Thầy sống một mình như thế nào?

Khất sĩ Thượng Tọa đáp:

- Bạch Thế Tôn, con chỉ sống một mình một nơi, ca ngợi hạnh sống một mình, một mình đi khất thực, một mình ra khỏi xóm làng, một mình ngồi thiền, thế thôi.

Bụt dạy:

- Thầy đúng là người ưa sống một mình, tôi không nói là không phải. Nhưng tôi biết có một cách sống một mình thật sự màu nhiệm. Đó là quán chiếu để thấy rằng quá khứ đã không còn mà tương lai thì chưa tới, an nhiên sống trong hiện tại mà không bị vướng mắc vào tham dục. Kẻ thức giả sống như thế, tâm không do dự, bỏ hết mọi lo âu, mọi hối hận, xa lìa hết mọi tham dục ở đời, cắt đứt tất cả những sợi dây ràng buộc và sai sử mình. Đó gọi là thật sự sống một mình. Không có cách nào sống một mình mà màu nhiệm hơn thế. Rồi đức Thế Tôn nói bài kệ sau đây:

*Quán chiếu vào cuộc đời  
thấy rõ được vạn pháp  
không kẹt vào pháp nào  
lìa xa mọi ái nhiễm.  
Sống an lạc như thế  
tức là sống một mình.*

Bụt nói xong, tôn giả Thượng Tọa lấy làm vui mừng sung sướng, cung kính làm lễ Bụt và rút lui.

*(Dịch từ Tạp A Hàm, Kinh số 1071)*



## II

Sau đây là những điều tôi đã được nghe lúc đức Thế Tôn còn lưu trú ở tịnh xá Kỳ Viên trong vườn Kỳ Đà tại thành Xá Vệ; Ngài gọi các vị khất sĩ và bảo:

- Này quý thầy

Các vị khất sĩ đáp:

- Có chúng tôi đây.

Đức Thế Tôn dạy:

- Tôi sẽ nói cho quý thầy nghe thế nào là người biết sống một mình. Trước hết tôi nói đại cương, sau đó tôi sẽ giải thích. Quý thầy hãy lắng nghe.
- Thưa Thế Tôn, chúng tôi đang lắng nghe đây.

Đức Thế Tôn dạy:

*Đừng tìm về quá khứ  
Đừng tưởng tới tương lai  
Quá khứ đã không còn  
Tương lai thì chưa tới  
Hãy quán chiếu sự sống  
Trong giờ phút hiện tại  
Kẻ thức giả an trú  
Vững chãi và thanh thoi.  
Phải tinh tiến hôm nay  
Kẻo ngày mai không kịp  
Cái chết đến bất ngờ  
Không thể nào mặc cả.  
Người nào biết an trú  
Đêm ngày trong chánh niệm  
Thì Mâu Ni gọi là  
Người Biết Sống Một Mình.*

“Này quý thầy, sao gọi là tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: Trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như thế và khởi tâm ràng buộc quyển luyến về những gì thuộc về quá khứ ấy thì khi ấy người đó đang tìm về quá khứ.

“Này quý thầy, sao gọi là không tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: Trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc quyển luyến về những gì thuộc về quá khứ ấy, thì khi ấy người đó đang không tìm về quá khứ.

“Này quý thầy, sao gọi là tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: Trong tương lai hình thể ta sẽ được như thế kia, cảm thọ ta sẽ được như thế kia, tri giác ta sẽ được như thế kia, tâm tư ta sẽ được như thế kia, nhận thức ta sẽ được như thế kia. Nghĩ như thế mà khởi tâm ràng buộc và mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì khi ấy người đó đang tưởng tới tương lai.

“Này quý thầy, sao gọi là không tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: Trong tương lai hình thể ta sẽ được như thế kia, cảm thọ ta sẽ được như thế kia, tri giác ta sẽ được như thế kia, tâm tư ta sẽ được như thế kia, nhận thức ta sẽ được như thế kia. Nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc và mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì người đó trong lúc ấy đang không tưởng tới tương lai.

“Này quý thầy, thế nào gọi là bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người không học, không biết gì về Bụt, Pháp, Tăng, không biết gì về các bậc hiền nhân và giáo pháp của họ, không tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì khi ấy người đó đang bị lôi cuốn theo hiện tại.

“Này quý thầy, thế nào là không bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người có học, có biết về Bụt, Pháp, Tăng, có biết về các bậc hiền nhân và giáo pháp của họ, có tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, không cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này.... thì khi ấy người đó đang không bị lôi cuốn theo hiện tại.

“Đó, tôi đã chỉ cho quý thầy biết đại cương và giải thích cho quý thầy nghe về thế nào là người biết sống một mình.”

Bụt nói xong, các vị khất sĩ đồng hoan hỷ phụng hành.

*(Bhaddekaratta sutra, Majjhima Nikaya, 131)*

## VỀ CHỦ ĐỀ KINH

Hồi Bụt còn tại thế, có một vị khất sĩ tên là Ekavihariya ưa sống một mình. Pháp danh của thầy có lẽ cũng được hiến tặng cho thầy, căn cứ vào nếp sống thanh tịnh và giàu có chánh niệm ấy. Eka có nghĩa là một, một mình. Vihara có nghĩa là ở, sống, trú. Bụt đã có lời khen thầy, và lời khen này là một bài kệ trong kinh Pháp Cú:

*Một mình ngồi, một mình nằm  
Một mình đi không ngại năm tháng  
Một mình nào phiền chế ngự  
An lạc thấm nhuần thân tâm*

Thầy Ekavihariya rất được các bạn đồng tu kính mộ và yêu mến. Thầy có để lại mấy bài thi kệ trong tác phẩm Trưởng Lão Kệ (Theragatha), trong đó thầy ca tụng nếp sống tĩnh lặng một mình. Có một vị khất sĩ khác tên là Thera, cũng rất ưa sống một mình và thường ca ngợi sống độc cư. Tuy nhiên thầy này không được các bạn đồng tu khen ngợi và cũng không được Bụt khen ngợi. Có lẽ thầy đã nghe ca tụng về hạnh độc cư và cũng muốn thực hiện việc sống một mình, nhưng thầy chỉ sống theo hạnh này một cách hình thức. Các bạn tu của thầy thấy có cái gì không ổn trong cách sống của thầy, nên mới tìm đến trình bày vấn đề với Bụt. Bụt cho gọi thầy Thera. Khi thầy Thera đến trình diện, Bụt hỏi thầy: “Người ta nói thầy ưa sống một mình, và ưa ca tụng nếp sống độc cư, có phải như thế không?”. Thầy Thera đáp: “Bạch Đức Thế Tôn, đúng như thế.” Bụt hỏi: “Thầy sống một mình như thế nào?”. Thầy Thera đáp: “Con đi khất thực một mình, con rời xóm làng về một mình, con thọ trai một mình, con ngồi thiền một mình, chỉ có thế.”

Bụt nói: “Này thầy Thera, đúng là thầy đang sống một mình. Tôi không nói là thầy không sống một mình. Nhưng tôi biết một cách thức sống một mình còn thâm diệu và màu nhiệm hơn nhiều. Để tôi nói cho thầy nghe.” Rồi Bụt dạy:



“Cái gì đã qua, cái ấy được buông bỏ. Cái gì xảy ra trong hiện tại cần được quán chiếu để ta đừng bị kẹt vào. Đó là cách sống một mình màu nhiệm hơn cả.”

Câu chuyện trên đây được kể lại trong kinh Theranamo (samyutta Nikaya 21.10) và trong kinh Tạp A Hàm (kinh thứ 1071). Bài kệ trong kinh Tạp A Hàm có nơi khác, nhưng ý chính cũng còn được duy trì. Ta đọc như sau:

Hãy quán chiếu cuộc đời  
Thấy rõ được vạn pháp  
Không kẹt vào pháp nào  
Lìa xa mọi ái nhiễm  
Sống an lạc như thế  
Tức là sống một mình.

*(Tất tánh u nhất thiết  
Tất tri chư thế gian  
Bất trước nhất thiết pháp  
Tất ly nhất thiết ái  
Như thị lạc trú giả  
Ngã thuyết vi nhất trú)*

Ta tin rằng, sau khi được nghe Bụt dạy, thầy Thera sẽ không còn thực tập hạnh “Sống một mình” một cách hình thức nữa. Bụt đã dạy thầy rằng chánh niệm là bản chất của đời sống độc cư. Nếu không sống với chánh niệm thì dù ở trong rừng một mình thì cũng không thể nói là mình đang đích thực sống một mình. Mà sống theo chánh niệm là không luyến tiếc quá khứ, không lo lắng tương lai, và biết quán chiếu sự vật đang xảy ra trong hiện tại. Ta tin rằng vị khất sĩ Thera đã học và đã thực tập được nếp sống độc cư chân chính sau khi Bụt chỉ dạy.

Kinh văn ghi lại câu chuyện này là kinh Theranamo, có nghĩa là vị khất sĩ có tên Thera. Có thể Thera cũng không phải là pháp danh thật của thầy. Tại vì Thera chỉ có nghĩa trong Thượng Tọa có thể là các vị khất sĩ đã vì mền sau đó mà không gọi tên thật của thầy trong khi tụng kinh này.

Người biết sống một mình, như thế, không phải là người sống xa lánh xã hội. Xa lánh xã hội, bỏ vào rừng, chưa hẳn là sống một mình, nếu ta còn nhớ tưởng về quá khứ, lo âu cho tương lai, hoặc đắm chìm trong thanh sắc hiện tại. Người biết sống một mình có thể sống ngay giữa xã hội, trong làng mạc, bên cạnh các bạn tu. Điều này Bụt dạy rất rõ trong kinh Migajala (Samyutta Nikaja, 35.63-64. Kinh này tương đương với kinh số 309-310 trong Tạp A Hàm), lúc bấy giờ, Bụt ở xứ Chiêm Bà (Campa), bên bờ hồ Yết Già, lúc ấy có một vị khất sĩ tên là Migajala (Lộc Nữ) tới thăm Bụt. Thầy đã có nghe phong phanh về ý niệm sống một mình, cho nên thầy đến thăm Bụt về vấn đề này.

Bụt nói với thầy Migajala: “Những hình sắc, đối tượng của con mắt có thể là dễ chịu, có thể là đáng yêu, có thể là đáng nhớ, và có thể đem lại những ái dục. Nếu một vị khất sĩ bị ràng buộc vào chúng, vị ấy bị kết sử. Nay thầy Migajala, bị kết sử như thế, vị khất sĩ đó không phải sống một mình nữa, mà là người sống hai mình.”

Danh từ người sống hai mình được dịch từ chữ Sadutiyavihari. Sadutiya có nghĩa là “hai mình”, trái với Eka là “một mình”. Kinh Tạp A Hàm dịch là nhất trú và nhị trú. Sadutiyavihari là người sống nhị trú. Còn Ekavihari là người sống nhất trú. Ở đây, Bụt không có ý nói là hai người sống chung với nhau. Ý Bụt là người ấy sống với sự ràng buộc, một kết sử. Bụt dạy tiếp:

“Này thầy Migajala, một vị khất sĩ sống kết sử như thế, thì dù ông ta ở rất sâu trong rừng, dù nơi ấy vắng bóng người, nơi ấy không có tiếng động, thì ông ta vẫn là người sống hai mình. Vì sao thế? Vì ông ta vẫn chưa buông kết sử. Kết sử chính là kẻ thứ hai đang sống chung với ông ta vậy.”

Bụt dạy thầy Magajala rằng người thực sự biết sống một mình là người sống thanh thoi, không bị ràng buộc bởi những nội kết gây ra do đối tượng của sáu giác quan: sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp. Bụt kết luận:

“Này thầy Migajala, một vị khất sĩ sống được như thế, dù sống ngay trong thôn làng, hoặc giữa các bạn tu, khất sĩ và nữ khất sĩ, hoặc giữa

các vị cư sĩ và cư sĩ nữ, hoặc giữa các vị quốc vương, đại thần, hoặc giữa các giới ngoại đạo đi nữa, thì vị khất sĩ ấy cũng là người biết sống một mình. Vì sao thế? Vì vị ấy buông bỏ các kết sử, buông bỏ các kết sử, buông bỏ ‘kẻ thứ hai’ rồi vậy.”

Một hôm khác, tại tu viện Cấp Cô Độc, trong rừng cây Kỳ Đà, Bụt gọi các vị khất sĩ lại, và dạy cho họ một bài kệ thu tóm yếu nghĩa về phương pháp sống một mình. Rồi không cần mời thỉnh, người giải thích bài kệ ấy. Đây là nội dung kinh Bhaddekaratta, kinh Người Biết Sống Một Mình. Bài kệ này trở thành nổi tiếng, được lập lại nhiều lần trong kinh điển. Trong Hán tạng, bài kệ được gọi tên là Bạt Địa Ra Đế (phiên âm từ Bhaddekaratta). Trong bộ Trung A Hàm, ta thấy có ba kinh nói về bài kệ này. Kinh thứ nhất là kinh Ôn Tuyền Lâm Thiên, mang số 165, trong ấy bài kệ được lập lại bốn lần. Kinh thứ hai là kinh Thích Trung Thiên Thất, mang số 166, trong ấy bài kệ được lập lại ba lần. Kinh thứ ba là kinh A Nam Thuyết, mang số 167, trong ấy bài kệ chỉ được đọc một lần.

Trong tạng Pali, ta thấy có tới bốn kinh mang bài kệ Bhaddekaratte, tất cả đều thuộc về Trung Bộ (Majjhima Nikaya). Kinh thứ nhất tên là Bhaddekaratta, mang số M.132, tương đương với kinh A Nam Thuyết trong Hán Tạng. Kinh thứ ba là kinh Mahakaccana-Bhaddekarata, mang số M.133. Kinh thứ hai là Ananda-Bhaddekaratta, mang số M.132, tương đương với kinh A Nam Thuyết trong Hán Tạng. Kinh thứ ba là kinh Mahakaccana – Bhaddekaratta, mang số M1.33, tương đương với kinh Thích Trung Thiên Thất trong Hán Tạng, bản dịch này lấy tên là Phật Thuyết Tôn Thượng Kinh mang số 77 trong Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh. Người dịch là thầy Trúc Pháp Hộ, người nước Nhục Chi.

Chủ đề sống một mình như thế, là một chủ đề khá quan trọng trong toàn bộ giáo lý đạo Bụt. Ngoài bốn kinh trong hệ Pali và ba kinh trong văn hệ Hán, còn có nhiều nơi trong kinh tạng đề cập tới vấn đề “Sống một mình”, tuy không sử dụng bài kệ Bhaddekaratta. Như kinh Theranamo và kinh Migajala mà ta vừa nhắc tới trên kia chẳng hạn. Chủ đề ‘sống một mình’ phản ánh được tinh yếu của nếp sống tỉnh

thức mà Bụt dạy. Đó là buông bỏ quá khứ, buông bỏ vị lai, sống chánh niệm để quán chiếu và phát kiến ra được tự tánh của vạn hữu đang xảy ra trong phút hiện tại.

Các danh từ Ekavihari (người sống một mình) và Sadutiyavihari (người sống hai mình), trong văn mạch kinh Migajala thật là dễ hiểu và dễ nhận. Tuy nhiên danh từ Bhaddekaratta lại là một hợp từ khó. Chính thầy Dharmanandi, người dịch bộ kinh Samyuktagama ra Tập A Hàm, cũng không hiểu được từ này, cho nên thầy chỉ dịch âm Bạt Địa, Ra Đế mà thôi, và lấy đó làm tên của bài kệ. Thầy Pháp Hộ đã dịch hợp từ Bhaddekaratta là Hiền Thiện, và gọi bài kệ người biết sống một mình là Hiền Thiện Kệ. Tiền tự Bade dịch là hiền, hậu tự rattan dịch là thiện cũng có thể gọi là chính xác; nhưng từ eke nằm giữa thì lại bị bỏ quên, trong khi nó là từ căn bản. Trong giới Phật tử Nam tông, có người hiểu Karate là “một đêm”, và dịch Bhaddekaratta là “một đêm thiền quá tốt đẹp”. Lấy ý kinh mà xét thì dịch như vậy không có ý nghĩa.

Một vị khất sĩ học giả hiện đại, thầy Namaland, đã phân tích hợp từ Bhaddekaratta như sau và khá hợp lý: Bhadda có nghĩa là tốt, là hay, là giỏi, là lý tưởng. Eka có nghĩa là một, một mình. Ratta có nghĩa là ưa thích. Thầy đề nghị dịch là “người ưa thích sống một mình một cách tốt đẹp nhất, giỏi giang nhất, lý tưởng nhất” (the ideal lover of solitude – người độc cư lý tưởng). Suy đi, nghĩ lại, tôi thấy trong Tiếng Việt, dịch là NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH thì hợp lý với ý kinh hơn cả.

Bài kệ người biết sống một mình (gọi là Bạt Địa Ra Đế kệ hay Hiền Thiện kệ) là một bài thơ của Bụt làm, có lẽ là để tóm lại những ý mà Bụt đã dạy các thầy Thera và Migajala. Và người đã đem bài thơ ấy để đọc và giải thích cho các vị khất sĩ tại tu viện Cấp Cô Độc. Đó là trường hợp trong kinh Người biết sống một mình (Bhaddekaratta M.131) được nói.

Cố nhiên, số người được Bụt hôm ấy giới hạn trong số các vị khất sĩ có mặt ở tu viện Cấp Cô Độc gần thành Xá Vệ. Vì tầm quan trọng của

chủ đề Biết Sống Một Mình cho nên các vị khất sĩ và nữ khất sĩ sống ở các nơi khác dần dần được nghe nói tới bài kệ Người Biết Sống Một Mình. Kinh Ôn Tuyên Lâm Thiên (Trung A Hàm 165) kể chuyện thầy Samiddhi (Tam Di Đề) như sau:

Hồi đó, Bụt cư trú ở làng Vương Xá, trong vườn tre Calanda. Thầy Samaddhi hồi đó cũng cư trú trong vùng lân cận, trong một khu vườn gần suối nước nóng. Gần Vương Xá có mấy suối nước nóng mà Bụt và các thầy hay đến tắm. Sáng hôm ấy, sau khi tắm ở suối nước nóng lên, thầy Samiddhi mới khoác y vào thì có một vị thiên giả sắc tướng, mỹ lệ hiện xuống làm lễ thầy và hỏi thầy đã được nghe và thực tập bài kệ Người Biết Sống Một Mình chưa. Thầy trả lời là chưa. Và thầy hỏi xem chính vị thiên giả ấy đã được nghe và thực tập bài kệ ấy chưa. Vị thiên giả cũng trả lời chưa.

Thầy hỏi tiếp:

“Vậy thì ai đã được nghe và thực tập bài kệ ấy?”

“Đức Thế Tôn hiện đang có mặt tại tu viện Trúc Lâm ở thành Vương Xá này. Thế nào cũng đã có người được nghe và thực tập bài kệ ấy. Khất sĩ Samiddhi!

Thầy nên đến xin Bụt dạy cho bài kệ ấy để mà thực tập. Tôi nghe bài kệ ấy chứa đựng giáo nghĩa thâm diệu của chánh pháp. Đó là nền tảng của nếp sống phạm hạnh của người xuất gia, có khả năng đưa đến tri giác và Niết Bàn.”

Vị thiên giả nói xong, chấp tay đi vòng ba lần quanh khất sĩ Samiddhi để bày tỏ sự cung kính rồi biến mất. Sau đó đại đức Samiddhi đi tìm Bụt nghe cuộc gặp gỡ giữa thầy và vị thiên giả, rồi cầu khẩn Bụt dạy cho bài kệ Người Biết Sống Một Mình. Bụt hỏi thầy Samiddhi xem thầy có biết vị thiên giả đó là ai không? Thầy thưa là thầy không biết, Bụt nói vị thiên giả ấy tên là Chánh Điện, từ cõi trời thứ 33 đi xuống. Lúc đó, thầy Samiddhi và các vị khất sĩ lên tiếng xin Bụt dạy cho bài kệ. Bụt đọc cho họ nghe bài kệ:

*Đừng tìm về quá khứ*

*Đừng tưởng tới tương lai  
Quá khứ đã không còn  
Tương lai thì chưa tới  
Hãy quán chiếu sự sống  
Trong giờ phút hiện tại  
Kẻ thức giả an trú  
Vững chãi và thanh thoi  
Phải tinh tiến hôm nay  
Kẻo ngày mai không kịp  
Cái chết đến bất ngờ  
Không thể nào mặc cả  
Người nào biết an trú  
Đêm ngày trong chánh niệm  
Thì Mâu Ni gọi là  
Người biết sống một mình.*

Đọc xong bài kệ, Bụt rời chỗ ngồi đi vào tịnh thất để thiền tọa. Các vị khất sĩ, trong đó có thầy Simiddhi, được nghe bài kệ nhưng lại còn muốn được nghe giảng giải về bài kệ nữa. Họ tìm đến vị đại đức Kaccana (Ca Chiên Diên), một vị cao đệ của Bụt để nhờ thầy giảng giải thêm cho họ về bài kệ này. Thầy Kaccana nổi tiếng là một vị khất sĩ đạo cao đức trọng, thường được Bụt khen ngợi là thông minh. Họ tin là đại đức có thể giảng giải bài kệ một cách sâu sắc. Sau khi tìm đến thầy, họ đọc cho thầy nghe bài kệ. Ban đầu thầy Kaccana tỏ vẻ ngần ngại; thầy khuyên các thầy nên đến xin Bụt trực tiếp giảng giải bài kệ cho. Nhưng cuối cùng các vị khất sĩ năn nỉ quá nên thầy bằng lòng. Những lời giải thích của thầy về bài kệ là nội dung chủ yếu của kinh Ôn Tuyền Lâm Thiên này. Ôn Tuyền Lâm Thiên có nghĩa là vị thiên giả hiện ra ở khu rừng có suối nước nóng.

Sau khi giảng giải cho các bạn về bài kệ, thầy Kaccana nói rằng, nếu có dịp, các thầy nên đến trực tiếp xin Bụt giảng giải, bởi vì cái thấy của thầy về bài kệ thế nào cũng không sâu sắc bằng cái thấy của Đức Thế Tôn.



Các vị khất sĩ trong đó có thầy Samiddhi, sau đó lại được có dịp diện kiến Bụt, họ kể lại cho Bụt nghe những lời giảng giải của thầy Kaccana về bài kệ Người Biết Sống Một Mình. Bụt mở lời khen ngợi. Người nói:

“Lành thay, lành thay! Trong số học trò của tôi, có những người có con mắt, có trí tuệ, nắm được giáo pháp, hiểu được chân nghĩa. Thầy mới đọc bài kệ mà chưa có dịp giải thích thì trò đã có thể y cứ vào văn cú để nói rộng về nghĩa lý của bài kệ. Khất sĩ Kaccana là một vị khất sĩ lớn. Các thầy cứ nương theo những lời giảng giải của thầy Kaccana mà thực tập. Bởi vì sao? Bởi vì những lời ấy phù hợp với chân nghĩa và sự thật.”

Chuyện vừa kể xảy ra tại thành Vương Xá, thủ đô nước Magadha, nằm dưới miền Nam, bên tả ngạn sông Hằng. Còn câu chuyện sau đây lại xảy ra tại thành Xá Vệ, thủ đô nước Kosala miền Bắc, bên hữu ngạn. Chuyện này được kể lại trong kinh Thích Trung Thiên Thất. Thích Trung Thiên Thất là một thiên thất do những người trong thân tộc Thích Ca lập ra, ở một vùng đồi núi không xa thủ đô Xá Vệ. Ngọn đồi này tên là A Luyện Nhã. Thiên thất này còn có tên là thiên thất Vô Sự. Vô Sự có nghĩa là không có vấn đề gì cả, lại cũng có nghĩa là bình yên. Vị khất sĩ Lomasakangiva (Lô Di Cường kỷ) lúc ấy đang cư trú ở thiên thất. Một buổi khuya nọ, lúc trời gần sáng, thầy từ trong thiên thất bước ra, nơi có những chiếc giường làm bằng giây kê dưới các hàng cây ngoài khuôn viên thiên thất. Thầy trải toạ cụ trên một chiếc thangka sàng, rồi ngồi lại trong tư thế kiết già. Lúc ấy có một vị thiên giả hình sắc mỹ diệu hiện xuống, làm lễ thầy rồi hỏi thầy có bài kệ Người Biết Sống Một Mình không, và nếu có biết thì thầy đã được nghe giải thích về bài kệ ấy chưa. Thầy Lomasakangiva nói chưa. Thầy hỏi lại vị thiên giả. Vị này trả lời là đã được nghe bài kệ, nhưng chưa có dịp nghe giảng giải về nghĩa lý của bài kệ. Đại Đức hỏi:

“Tại sao thiên giả được nghe kệ rồi mà lại chưa được nghe giảng giải về nghĩa lý?”

Vị thiên giả mới kể lại rằng hồi Bụt đang cư trú tại thành Vương Xá, người có đọc cho nghe bài kệ nhưng người không giải thích về bài kệ. Vị thiên giả nói:

“Tôi đã được nghe bài kệ nhưng tôi chưa được nghe giải thích. Bài kệ như sau...”

Rồi vị thiên giả đọc cho thầy nghe bài kệ, và khuyên thầy nên tìm đến Bụt để nhờ Bụt giải thích thêm về bài kệ. Vị thiên giả cũng ca tụng bài kệ giống hệt như vị thiên giả ở trong khu rừng có suối nước nóng gần thành Vương Xá.

Thầy Lomasakagiva sau đó đi tìm Bụt và kể lại cho Bụt nghe câu chuyện. Bụt hiện đang ở tu viện Cấp Cô Độc thành Xá Vệ. Nghe thầy kể xong, Bụt bảo cho thầy biết rằng vị thiên giả đó tên là Candana (Bàn Na Mạc Nan), cũng từ cõi trời thứ 33 đi xuống. Thầy Lomasakagiva thỉnh cầu Bụt giảng giải về bài kệ. Hôm ấy có nhiều vị khất sĩ có mặt bên thầy. Bụt bằng lòng. Người đọc lại bài kệ giảng giải trực tiếp bài kệ. Những lời giảng giải này là phần chủ yếu của kinh Thiết Trung Thiên Thất (Trung A Hàm 166), tương đương với kinh Lomasakangiya Hhaddekaratta (M.134). Như ta biết, kinh này còn có một bản dịch Hán văn thứ hai mà dịch giả là thầy Trúc Pháp Hộ, tên là Phật Thuyết Tôn Thượng Kinh, so sánh hai bản dịch là một việc làm thích thú khiến ta hiểu thêm nhiều chi tiết của kinh.

Kinh chót là kinh A Nan Thuyết. Hồi đó Bụt còn ở Xá Vệ. Một đêm nọ, thầy Ananda triệu tập đại chúng ở giảng đường chính của tu viện Cấp Cô Độc rồi đọc và thuyết giảng bài kệ Người Biết Sống Một Mình. Tờ mờ sáng hôm sau, một vị khất sĩ tới gặp Bụt và báo cáo cho người biết. Kinh không nói là vị khất sĩ tỏ ý không tin tưởng thầy Ananda. Nhưng kinh chép rằng, sau khi nghe. Bụt bảo thầy ấy đi tìm thầy Ananda. Khi thầy Ananda tới, Bụt hỏi:

“Có phải đêm qua thầy đã đọc và giảng bài kệ Người Biết Sống Một Mình không?”

Thầy Ananda bạch có. Bụt hỏi:

“Thầy đọc và giảng giải như thế nào?”

Rồi người hỏi những câu hỏi để thầy Ananda trả lời. Nghe xong, Bụt ngỡ lời khen ngợi thầy Ananda. Bụt nói:

“Lành thay, lành thay! Trong số học trò ta, có người có con mắt, có trí tuệ, nắm được giáo pháp, hiểu được chân nghĩa...”

Bụt khen thầy Ananda giống hệt ngày xưa người khen thầy Kaccana ở thành Vương Xá. Cố nhiên hôm đó nhiều vị khất sĩ có mặt, trong đó có cả vị khất sĩ đã tới báo cáo với Bụt về chuyện thầy Ananda thuyết giảng. Có lẽ lời khen ngợi của Bụt là để chứng minh rằng kiến giải của thầy Ananda cũng vững chãi như kiến giải của thầy Kaccana. Và các vị khất sĩ có thể căn cứ vào đấy mà tu hành. Những câu trả lời của thầy Ananda là phần chủ yếu của kinh A Nan Thuyết (Trung A Hàm 167), tương đương với kinh Ananda Bhaddekaratta (M 132) của tạng Pali vậy.

# Nguyên tắc, phương pháp hành trì

## Không ghét bỏ thế gian và xã hội.

Sống một mình không có nghĩa là ghét bỏ thế gian và xã hội. Bụt đã định nghĩa sống một mình là sống trong giây phút hiện tại và quán chiếu những gì đang xảy ra trong hiện tại, trong khi đó ta không bị niếu kéo về quá khứ hay bị lôi cuốn vào tương lai. Bụt nói thêm nếu không sống được như thế thì dù có ở trong rừng sâu cũng không phải là sống một mình. Mà nếu sống được như thế, cũng là lời Bụt, thì dù sống trong thành thị hay giữa đám đông vẫn được gọi là sống một mình.

Người tu theo giáo lý đạo Bụt phải biết nương vào đoàn thể để mình học hỏi và thực tập. Đó là ý nghĩa của câu “con về nương tựa tăng” (tự quy y tăng). Ngạn ngữ Việt Nam có câu: ăn cơm có canh, tu hành có bạn. Vậy thì sống trong một đoàn thể để được học hỏi và có chỗ nương tựa là một điều cần thiết. Tìm ra phương thức để sống một mình trong đoàn thể, đây có thể là vấn đề được đặt ra.

Thầy Thera sống trong một đoàn thể khất sĩ, nhưng thầy quyết định sống một mình, vì có lần thầy đã nghe Bụt ca ngợi nếp sống ấy. Thầy cố xa lánh mọi người. Thầy không thân cận với ai hết. Thầy không nói chuyện với ai hết, thầy đi khất thực một mình, trở về một mình, thọ trai một mình, ngồi thiền một mình. Thầy hành xử như một giọt dầu trong bát nước. Thầy không hội nhập được vào đoàn thể. Cũng vì vậy cho nên các vị khất sĩ khác thấy ở thầy một cái gì bất thường và bất ổn. Do đó họ có báo lên Bụt.

Bụt rất dễ thương. Người không chê thầy Thera. Người chỉ nói cách sống của thầy Thera chưa phải là nếp sống một mình hay nhất, và tiện dịp có nhiều vị khất sĩ có mặt, Bụt dạy thầy Thera về cách thức thật sự sống một mình. Sống một mình mà vẫn hội nhập được với đại chúng các vị khất sĩ sống một mình mà vẫn học hỏi và tìm được sự nương tựa nơi các vị khất sĩ khác.

Có những vị khất sĩ làm ngược lại với thầy Thera. Họ luôn luôn đi túm năm tụm ba, sử dụng hầu hết thì giờ của họ để chuyện trò cười cợt. Và những câu chuyện của họ không phải là những câu chuyện nằm trong phạm vi chánh pháp. Bụt thường quở trách các vị này. Rải rác trong kinh điển, ta thấy lời Bụt khuyên nhủ hoặc chê trách các vị khất sĩ ồn ào và buông thả, không biết thúc liễn thân tâm, không biết sử dụng thì giờ của mình để thực tập thiền hành, thiền tọa và quán chiếu sự thật trong giờ phút hiện tại, nghĩa là để sống một mình. Kinh Nagita (A.V.30 , VI.42, VIII.86) là một trong những kinh Bụt nói về vấn đề này, trong Hán tạng, bạn có thể tham cứu kinh 1250 và 1251 của bộ Tạp A Hàm.

Ngay trong năm đầu đi tu, tôi đã được thầy trao cho tập Quy Sơn Cảnh Sách để học. Tôi nhớ mãi câu này mà thầy Quy Sơn chê trách người tu hành ăn rồi chỉ biết túm năm tụm ba lại để nói chuyện đời. Câu văn như sau “Nghiết liễu tụ đầu huyền thuyên, đản thiết nhân gian tạp thoại”. Câu văn ấy đã thức tỉnh tôi suốt đời.

Sống trong một đoàn thể tu học, thế nào ai cũng có thể thấy được một vài vị có thể làm gương cho ta và có thể làm nơi nương tựa cho ta, để ta học hỏi và thực tập. Có khi chỉ cần nhìn vị ấy đi, nói và cười trong chánh niệm là ta đã cảm thấy vững chãi lại rồi. Chuyện ta biết sống một mình không ngăn cản ta trong việc thừa hưởng sự có mặt của những vị ấy. Trái lại, nhờ ta biết sống một mình, cho nên ta có chánh niệm. Nhờ ta có chánh niệm, cho nên ta mới có khả năng và cơ hội quan sát. Do đó ta mới thấy được sự có mặt của họ và ta tiếp xúc được với họ. Tiếp xúc không phải chỉ có nghĩa là nói chuyện với người kia. Khi ta tiếp xúc với trời xanh, mây trắng, liễu lục, bông hồng, ta đâu có nói chuyện bằng lời với những thứ màu nhiệm đó? Ta nhận diện được họ, tiếp xúc được với họ, cảm thấy sự ấm áp và học hỏi được đạo phong của họ. Đức tin nảy sinh trong ta, đó là ta đang thừa hưởng viên ngọc quý thứ ba – Tăng Bảo. Tuy ta lặng lẽ, ít nói, tuy ta sử dụng phần lớn thì giờ của ta vào việc thực tập thiền tọa, thiền hành, ta vẫn có mặt đích thực trong đoàn thể tu học của ta. Ta hội nhập hoàn toàn vào đoàn thể ấy tăng thêm phẩm chất của một tăng đoàn. Ta sẽ không như thầy Thera. Ta cũng không như những vị

khất sĩ “Ăn rồi túm năm, túm ba nói chuyện đời lằng nhằng”. Ta sẽ được như một Xá Lợi Phất, một Ca Diếp, một Bhadhya hay một Kimbila. Nhìn thấy ta, Bụt sẽ mỉm cười, vừa ý. Người biết nếu mỗi cá nhân trong đoàn thể khất sĩ biết sống một mình, thì đoàn thể khất sĩ sẽ có phẩm chất cao. Phẩm chất ấy do mỗi người đóng góp xây dựng nên và mọi người được thừa hưởng. Sống một mình, nghĩa là sống trong chánh niệm, không phải là xa lánh con người, xa lánh với xã hội một cách sâu sắc, và ta đóng góp vào phẩm chất của con người và của xã hội ấy.

## **Sống một mình đem lại sự giàu có về nội tâm.**

Nếu ta sống không chánh niệm, nếu ta tự đánh mất ta trong quá khứ, trong vị lai, nếu ta để bị lôi kéo theo những tham ái, hờn giận, và si mê của đời ta một cách sâu sắc, ta sẽ không thực sự tiếp xúc được với những gì đang xảy ra trong hiện tại, và vì thế ta sống một cách hời hợt và nếp sống nội tâm của ta sẽ nghèo nàn. Nghèo nàn, ta sẽ không đóng góp được gì đáng kể vào xã hội. Vì vậy, biết sống một mình không phải là chán đời, xa lánh con người. Một khi con người của ta nghèo nàn và hời hợt, thì những tiếp xúc của ta đối với con người và cuộc đời cũng là những tiếp xúc nghèo nàn và hời hợt, những tiếp xúc không đem lại niềm vui và lợi ích cho cả hai bên. Có những hôm ta cảm thấy ta trống rỗng, mệt mỏi và thiếu an vui, ta không thực sự là ta một cách đầy đủ, những hôm ấy dù ta có cố gắng thì những tiếp xúc của ta với con người và với xã hội cũng không được thành công. Có khi càng cố gắng ta càng thất bại. Những lúc ấy là những lúc ta nên dừng sự tiếp xúc lại và trở về với bản thân, để sống một mình, để tiếp xúc với chính mình. Những cánh cửa mở ta với xã hội bên ngoài, ta nên đóng lại. Ta trở về với ta, nắm lấy hơi thở, thực tập tiếp xúc với những gì đang xảy ra trong ta và xung quanh ta. Quán chiếu những hiện tượng ấy, nhận diện chúng, làm quen với chúng và mỉm cười với chúng. Ta hãy thực tập thiền hành, thiền tọa, giặt áo, lau sàn nhà, pha trà, chùi cầu tiêu trong chánh niệm. Ta sẽ khôi phục lại được sự giàu có của ta, như người lái xe đổ đầy xăng và nhót cho chiếc xe của ông ta.



Bụt là người sống tỉnh thức. Nhờ luôn an trú trong hiện tại một cách vững chãi và thanh thoi nên Bụt luôn luôn giàu có trong nội tâm, giàu có về tự do, về niềm vui, và sự hiểu biết về tình thương. Dù ngồi trên mỏm đá ở trên núi Thuru hay trong bóng mát một lùm tre ở tu viện Trúc Lâm, hoặc dưới mái thảo am ở trong vườn Cấp Cô Độc, Bụt vẫn là Bụt, thản nhiên, tự tại, lặng lẽ. Ai cũng thấy sự có mặt của người là cần thiết cho giáo đoàn khát sĩ. Người là một cột trụ của giáo đoàn. Người ngồi đó, và nội một việc các vị khát sĩ biết là Người đang ngồi đó đã là một cái gì đó rất căn bản và rất tích cực trong đời sống của giáo đoàn rồi. Nhiều vị đệ tử của Bụt, trong đó có hàng trăm vị cao đức, đã thực tập nếp sống đó, và đã gây niềm tin lớn cho quần chúng, trong đó có vua Ba Tư Nặc nước Kosala. Vua Ba Tư Nặc đã bạch với Bụt rằng nhìn vào nếp sống thông dong tĩnh lặng và an lạc của các vị khát sĩ mà vua có đức tin lớn nơi Bụt.

Sống trong chánh đạo ta không còn nghèo nàn nữa. Bởi vì nhờ thực tập sống trong hiện tại, ta càng lúc càng giàu về phương tiện an lạc, hiểu biết và thương yêu. Lúc đó thì dù người mà ta đang đối diện là một người nghèo nàn về nội tâm, người ấy cũng không làm ta nghèo nàn đi được. Vì ta đang thực sự sống trong chánh niệm, ta có thể nhìn và khám phá được một cách sâu sắc con người đang ngồi đối diện, và ta có thể giúp đỡ người ấy một cách có hiệu lực hơn nữa. Nhờ có ta mà người ấy có cơ hội vượt thoát tình trạng ốm yếu của nội tâm.

Giả dụ ta đang xem một cuốn phim làm vụng hay một cuốn tiểu thuyết viết dở. Nếu ta nghèo nàn về tâm linh và về chánh niệm, truyện phim ấy hay cuốn tiểu thuyết ấy sẽ làm ta bực mình, hoặc sẽ làm ta nghèo nàn đi, hoặc cả hai. Tuy nhiên, nếu ta giàu có về tâm linh và về chánh niệm, ta có thể khám phá được chiều sâu của truyện phim ấy, hay cuốn tiểu thuyết ấy: Ta có thể thấy được sự sâu sắc trong thế giới tâm tư của người làm phim hay viết truyện. Ta có thể nhìn với cặp mắt của nhà phê bình, do đó ta khám phá được những điều mà người khán giả hoặc độc giả thông thường ít có thể thấy được. Xem phim ấy hay đọc tiểu thuyết ấy, ta không bị nghèo nàn đi. Và trong khi ta tiếp xúc, ta vẫn giữ tròn chánh niệm, nghĩa là ta vẫn là ta, ta vẫn sống một mình.

## Nội kết

Bài kệ người biết sống một mình bắt đầu từ câu “đừng tìm về quá khứ”. Tìm về quá khứ chứng tỏ rằng ta tiếc nuối quá khứ, tiếc nuối những gì đẹp đẽ của quá khứ, những gì mà ta không tìm thấy ở hiện tại. Bụt giải thích như sau: “Nếu một người nghĩ rằng: trong quá khứ, hình thể ta được như thế đó, cảm giác ta được như thế đó, tri giác ta, tâm tư ta, nhận thức ta được như thế đó... nghĩ như thế và khởi tâm bị ràng buộc vào những gì thuộc về quá khứ ấy, thì khi ấy người ấy đang tìm về quá khứ”.

Bụt dạy không nên tìm về quá khứ bởi vì quá khứ không còn nữa. Tự đánh mất mình trong quá khứ tức là đánh mất hiện tại. Sự sống nằm trong hiện tại. Đánh mất hiện tại tức là đánh mất sự sống. Ý của Bụt rất rõ: phải từ giã quá khứ để trở về hiện tại. Trở về hiện tại để tiếp xúc với sự sống.

Động lực gì trong tâm thức thúc đẩy ta trở về sống với hình ảnh của quá khứ? Đó là Nội Kết (Samyojana). Ta phải tìm hiểu nội kết là gì? Nội kết là những tâm tư đóng kết lại thành khối trong ta. Những gì ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, tưởng tượng hay tư duy đều có thể gây ra nội kết tham đắm, bực tức, giận hờn, mê hoặc, sợ hãi, lo lắng, nghi ngại .v.v... Những cảm giác khoái lạc có thể gây ra nội kết. Những cảm giác khổ đau cũng gây ra nội kết. Nội kết có mặt trong chiều sâu tâm thức của mỗi chúng ta.

Nội kết có ảnh hưởng tới nhận thức và cách hành xử của chúng ta trong đời sống hàng ngày. Nội kết có công năng sai xử ta nghĩ, nói và làm những điều mà chính ta không có ý thức. Vì chúng có công năng sai xử như thế cho nên có khi chúng cũng được gọi là kết sử. Kết là kết đọng lại thành khối, sử nghĩa là sai xử.

Kinh luận thường nói tới chín loại nội kết, gọi là cửu kết: tham ái, thù hận, kiêu mạn, si mê, thành kiến, chấp thủ, nghi ngờ, đố kỵ và ích kỷ. Trong chín loại nội kết này, si mê là nội kết căn bản. Si mê là sự thiếu sáng suốt. Đó là bản chất của tất cả các loại nội kết khác.

Nội kết có chín thứ, nhưng đứng đầu là tham ái, vì vậy, các kinh hay nói tới tham ái như tượng trưng cho nội kết. Khi ta đọc kinh Kaccana Bhaddekaratta chẳng hạn, ta nghe thầy Kaccana giải thích tìm về quá khứ như sau:

“Này các bạn tu, thế nào là tìm về quá khứ? Khi một người nào đó suy nghĩ: trong quá khứ, con mắt tôi là như thế, và hình sắc (mà con mắt tôi tiếp nhận) là như thế. Nghĩ như thế tâm người kia bị buộc vào tham ái. Tâm bị buộc vào tham ái, người ấy cảm thấy ưa thích. Vì ưa thích, người ấy tìm về quá khứ...”

Thầy Kaccana giải thích như thế làm ta có cảm tưởng rằng nội kết duy nhất sai khiến ta trở về quá khứ là tham ái. Nhưng khi đọc kinh, ta phải hiểu rằng tham ái chỉ là một trong chín loại nội kết. Những nội kết khác như thù hận, nghi ngờ, tật đố kị v.v.. cũng thường trói buộc ta vào quá khứ. Nghe nói đến tên của một người đã làm ta khổ đau trong quá khứ, ta liền bị nội kết đưa về quá khứ để nhớ lại những khổ đau đó. Quá khứ không những là quê hương của kỷ niệm hạnh phúc mà cũng là quê hương của kỷ niệm khổ đau. Trở về quá khứ để khổ đau cũng là một hình thái đánh mất sự sống trong giây phút hiện tại.

Rời bỏ quá khứ để trở về sống trong hiện tại: Đây không phải là hành động đơn giản và dễ dàng. Khi quyết định rời bỏ quá khứ để trở về hiện tại, ta quyết định chống lại lực lượng của những nội kết trong ta. Và ta hứa sẽ chuyển hóa những nội kết đó để trong tương lai chúng không còn đưa đường dẫn lối cho ta trở về quá khứ nữa.

### **Hiện tại cũng làm bằng quá khứ.**

Trong hiện tại, có những chất liệu của quá khứ. Khi ta biết những nội kết trong ta đang âm thầm chi phối ta, ta thấy được sự có mặt của quá khứ trong hiện tại, nghĩa là ta thấy được bộ mặt hiện tại của quá khứ thì ta không chìm đắm trong quá khứ. Khi Bụt nói “Đừng tìm về quá khứ”, người chỉ có ý muốn nói rằng ta đừng bị đắm chìm trong quá khứ. Người không muốn ngăn ta nhìn lại quá khứ để quán chiếu. Khi ta nhìn về quá khứ để quán chiếu, ta không bị đắm chìm trong quá

khứ vì ta vẫn đứng vững hai chân trong hiện tại. Những “tài liệu” (matériaux) của quá khứ được xuất hiện trong ta như những gì đang diễn ra trong hiện tại, và ta có thể sử dụng chúng để học hỏi, để hiểu biết. Những “tài liệu” ấy là một phần của những gì đang xảy ra trong hiện tại. Quán chiếu về những tài liệu ấy, ta có thể đạt tới những hiểu biết mới. Đó gọi là “ôn cố tri tân”.

Nếu ta biết rằng hiện tại cũng được là, bằng quá khứ, ta có thể thấy rằng ta có thể thay đổi được cả quá khứ bằng cách chuyển đổi hóa hiện tại. Những bóng ma quá khứ đang theo đuổi ta trong hiện tại cũng là những gì đang xảy ra trong hiện tại. Quán chiếu chúng, hiểu được tự tánh của chúng, chuyển hóa chúng tức là chúng ta chuyển hóa được trong quá khứ. Những bóng ma ấy có thật; đó là những nội kết trong ta, những nội kết có khi ngủ yên, có khi bùng tỉnh và tác động mạnh trong ta. Trong đạo Bụt có danh từ Tùy Miên (anusaya). Tùy có nghĩa là đi theo, Miên có nghĩa là ngủ. Những nội kết trong ta cứ đi theo ta mãi và chúng nằm ngủ trong chiều sâu tâm thức ta. Gọi là bóng ma nhưng quả là chúng có mặt một cách rất hiện thực. Duy thức học cho tùy miên là những hạt giống nằm sâu trong thức A Lại Gia của mỗi người. Nhận diện được các tùy miên khi chúng xuất hiện, quán chiếu chúng, và chuyển hóa chúng, đó là một phần quan trọng của công phu thiền quán.

## **Đừng tưởng tới tương lai**

Có khi vì hiện tại quá khó khăn nên con người ta ưa nghĩ đến tương lai, ước mong rằng tình trạng sẽ khá hơn trong tương lai. Nhờ nghĩ tưởng như vậy mà có người chấp nhận được những khổ đau và khó khăn trong hiện tại. Tuy nhiên có những người lại cảm thấy lo sợ khi nghĩ đến tương lai, và chính vì có những nội kết ấy trong tâm mà lại cứ hay nghĩ đến tương lai dù mình không muốn nghĩ đến. Tương lai chưa đến và chưa có mà đã có thể sản xuất được những bóng ma để ám ảnh con người rồi. Nói cho chính xác thì tất cả những bóng ma đang ám ảnh ta không phải là do quá khứ sản xuất cũng không phải do tương lai sản xuất. Chính tâm thức sản xuất những bóng ma đó,

tạo tác ra những bóng ma đó. Chính quá khứ và tương lai cũng do tâm tạo ra.

Động lực khiến ta nghĩ đến tương lai thường là khát vọng, mơ tưởng, hoặc lo sợ. Ước vọng có thể là do những khổ đau và những thất bại trong hiện tại đưa tới. Vì hiện tại không có hạnh phúc nên ta dễ tâm nghĩ đến tương lai. Ta ước mơ rằng trong tương lai, tình trạng sẽ sáng suốt hơn. “Trong tương lai, hình thể ta sẽ được như thế kia, cảm thọ ta sẽ được như thế kia, tri giác ta sẽ được như thế kia, tâm tư ta sẽ được như thế kia, nhận thức ta sẽ được như thế kia.” Nghĩ như thế, ta có thể có đủ can đảm chấp nhận những cực nhọc, những khổ đau và những thất bại trong hiện tại. Có nhà thi sĩ nói: “Tương lai là sinh tố cho hiện tại” cũng là nghĩa ấy.

Hy vọng đem lại phần nào sự vui sống cho ta. Phúc Âm của đạo Cơ Đốc lấy hy vọng làm cốt tủy và ta có thể nói rằng, bản chất của đạo Cơ Đốc là hy vọng.

Ai cũng biết hi vọng cần thiết cho sự sống. Nhưng theo đạo Bụt hy vọng cũng là một chướng ngại. Nếu ta đặt hết tâm tư ở tương lai, ta sẽ không còn đủ tâm lực để đối phó với hiện tại và chuyển hóa hiện tại. Cố nhiên ta có quyền làm dự tính cho tương lai, nhưng làm dự tính cho tương lai không phải là chìm đắm trong mơ tưởng, không phải là tự đánh mất mình trong sự suy tưởng về tương lai, ta luôn đứng vững hai chân trên mảnh đất hiện tại. Ta chỉ có thể xây dựng tương lai bằng những chất liệu của hiện tại.

Theo chân nghĩa của đạo Bụt, ta phải từ bỏ tất cả mọi ước mơ về tương lai để thực sự trở về, đem hết tâm lực đào xới miếng đất của thực tại. Thành đạo có nghĩa là đạt tới một cái thấy sâu sắc và toàn vẹn về thực tại, đối diện với những gì xảy ra trong hiện tại, ta nhìn sâu vào lòng sự vật để chứng nghiệm được tự tính của sự vật. Chứng nghiệm được tự tính của sự vật là đạt tới sự hiểu biết lớn có thể giải quyết khổ đau. Theo đạo Bụt, địa ngục, thiên đường, sinh tử, niết bàn... đều đang có mặt trong giờ phút hiện tại. Trở về hiện tại là để khám phá sự sống và để thành đạo. Tất cả các bậc giác ngộ trong quá

khứ đều đã đạt tới đạo quả trong giờ phút hiện tại. Tất cả các bậc giác ngộ trong hiện tại và trong tương lai cũng chỉ có thể tìm tới đạo quả trong giờ phút hiện tại. Bởi vì chỉ có hiện tại mới là có thật, còn “quá khứ đã không còn” và “tương lai thì chưa tới”.

Đứng không vững trong hiện tại, ta thường thấy choáng ngợp khi nhìn về tương lai. Ta nghĩ rằng trong tương lai ta sẽ lẻ loi, cô đơn, không có nơi nương tựa, không có người giúp đỡ. “Trong tương lai, hình thể ta sẽ bị như thế kia, tâm tư ta sẽ bị như thế kia, nhận thức ta sẽ bị như thế kia.” Viễn tượng này tạo ra bất an, lo lắng và sợ hãi. Những bất an, lo lắng và sợ hãi này không giúp gì hết cho ta trong việc xử lý hiện tại, trái lại chúng càng làm ta luống cuống và yếu đuối hơn khi xử lý hiện tại. Sách Nho có nói: “Người không biết suy nghĩ về cái xa thì sẽ bị buồn phiền vì cái gần” (Nhân vô viễn tự tất hựu cận ưu). Câu nói này chỉ có chủ ý nhắc ta phải nhớ làm sự tính cho tương lai chứ không bảo ta nên lo lắng và sợ hãi về tương lai. Câu nói này khuyên ta nên chăm sóc tương lai. Nhưng cách thức chăm sóc tương lai hay nhất là chăm sóc lấy hiện tại. Bởi ta biết nếu hiện tại làm bằng quá khứ, thì tương lai cũng làm bằng hiện tại. Ta chỉ có thể có chủ quyền đối với hiện tại, ta chỉ hiện tại trong tầm tay. Vì thế, chăm sóc cho hiện tại tức là chăm sóc cho tương lai.

## **Quá khứ và tương lai nằm cả trong hiện tại**

Đối với quá khứ, ta có thể có những tâm niệm hối hận hoặc tiếc nuối. Đối với tương lai, ta có thể có những tâm niệm ước ao hoặc sợ hãi. Những tâm niệm hối hận, tiếc nuối, ước ao hoặc sợ hãi này đều là những gì đang xảy ra trong hiện tại và có tác dụng đối với hiện tại. Thường thường, đó là những tác dụng không thuận lợi cho hạnh phúc và cho niềm vui sống. Ta phải biết cách đối phó với những tâm niệm này. Mà nhận thức căn bản cần thiết cho mọi đối phó là quá khứ và tương lai đều đang nằm trong hiện tại. Và nếu ta nắm được hiện tại, nếu ta chuyển hóa được hiện tại, thì ta cũng chuyển hóa được quá khứ và tương lai.



Chuyển hóa quá khứ như thế nào? Trong quá khứ, ta đã có thể làm một điều gì hoặc nói một điều gì đã có thể gây nên đổ vỡ hoặc tai hại, và bây giờ đây ta cảm thấy hối hận.

Theo tâm lý học đạo Bụt, Hối là một tâm niệm bất định, nghĩa là có thể tìm cách xây dựng, mà cũng có khi có tác dụng phá hoại. Khi ta biết được điều ta đã làm hoặc lời ta nói đã gây khổ đau và đổ vỡ, ta sinh tâm hối hận, tự nguyện rằng trong tương lai ta sẽ không làm và nói những điều như thế nữa, thì trong trường hợp này, Hối là một điều tâm sở thiện. Còn nếu có sự hối hận cứ đeo đẳng theo ta, ám ảnh ta, làm cho ta không định tâm được trong công phu thiền quán, làm cho ta mất hết an lạc trong sự sống, làm cho ta trở nên bất lực trong mọi công việc, xây dựng hạnh phúc cho ta và kẻ khác. Trong trường hợp này, Hối là một tâm sở bất thiện.

Trong trường hợp Hối là một tâm sở bất thiện, ta nên quán chiếu như sau: nếu trong quá khứ, ta đã làm hoặc đã nói những điều gây đổ vỡ, có khi cả sự chết chóc, đó là vì ta không sáng suốt, và không đủ chánh niệm trong giây phút mà hành động và lời nói đã được phát ra. Có khi vì không làm hoặc không nói những điều cần làm và cần nói trong giây phút đó, mà ta đã gây nên đổ vỡ hoặc chết chóc, mà điều này cũng có thể làm cho ta hối hận hoặc khổ đau không kém. Hậu quả của việc thiếu chánh niệm và thiếu sáng suốt của ta còn đó. Dấu tích của chúng ta có thể sờ mó được trong hiện tại. Niềm đau, mặc cảm và sự hối hận của ta chính là một phần quan trọng của dấu tích ấy. Nếu ta quán chiếu hiện tại, nắm lấy hiện tại, thì ta có thể chuyển hóa hiện tại. Chuyển hóa bằng chánh niệm, bằng sự thức tỉnh, bằng quyết tâm, bằng ý chí, bằng hành động và ngôn ngữ của chính ta. Tất cả những yếu tố này đều có thể xảy ra trong giây phút hiện tại. Và chuyển hóa được hiện tại, tức là chuyển hóa được quá khứ, đồng thời xây dựng được cả tương lai. Nếu ta nói: Muộn mất rồi, mọi sự đã đổ vỡ hết rồi, đó là chuyện có thực, và dấu vết của thương đau có thể sờ mó được trong hiện tại, và ngay ở tâm ta. Vậy thì, thay vì than thở và khổ đau, ta hãy nắm lấy hiện tại mà chuyển hóa nó. Dấu tích của một cơn hạn hán chỉ có thể xóa bỏ bằng những trận mưa rào. Thực hiện những trận mưa rào đó là việc ta có thể làm được trong hiện tại.

Phương pháp sám hối của đạo Phật được thực hiện trên căn bản: “Lỗi phát sinh từ tâm”. (Tội tùng tâm khởi). Bài kệ sám hối như sau:

*Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm  
Tâm tịnh, còn đâu dấu lỗi lầm?  
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm  
Ngàn xưa mây bạc vẫn thông dong*

Vì vô tâm, vì thiếu chánh niệm, vì thiếu sáng suốt, vì bị tham đắm, hờn giận và ganh tỵ che lấp nên ta đã gây nên lỗi lầm. Đó là ý nghĩa của những chữ “Tội tùng tâm khởi”. Nếu lỗi lầm phát sinh từ tâm ta, thì xung được xóa bỏ từ tâm ta. Đây là ý nghĩa vi diệu của pháp sám hối. Thấp sáng chánh niệm, tập nhìn để thấy sự vật một cách sáng suốt hơn, không để tham đắm, hờn giận và ganh tỵ che lấp. Ta chuyển hóa tâm ta và xóa bỏ những lầm lỗi của quá khứ. Tâm ta chuyển hóa thì sự vật sẽ chuyển hóa. Những sự vật ấy nằm trong tầm tay ta, nếu ta biết trở về an trú trong hiện tại. Chuyển hóa được tâm rồi thì lòng ta sẽ nhẹ nhõm như một áng mây bay, và ta trở nên một nguồn suối an lạc cho ta, cho những người chung quanh ta. Ngày xưa, có thể vì ngu si hoặc giận dữ, ta đã nói một câu làm mẹ ta buồn lòng. Hôm nay, tâm ta đã chuyển hóa rồi, lòng ta nhẹ nhõm, ta có thể thấy được mẹ đang mỉm cười với ta, dù mẹ ta bây giờ không còn nữa. Nếu ta mỉm cười được với ta, thì mẹ cũng sẽ mỉm cười với ta.

Nếu đối với quá khứ, ta có thể làm như thế, thì đối với tương lai, ta cũng có thể làm như thế. Những lo lắng và sợ hãi của ta về tương lai làm cho hiện tại đen tối, và do đó, tương lai chắc chắn sẽ đen tối, vì ta biết tương lai được làm bằng hiện tại. Vậy thì chăm lo cho hiện tại là việc ta phải làm, bởi vì chăm lo cho hiện tại là phương thức hay nhất để chăm lo cho tương lai. Thử lấy thí dụ của một người, vì quá thao thức về ngày mai, cho nên nằm trằn trọc hoài mà không ngủ. Người ấy lo ngại rằng, nếu đêm nay không ngủ được thì ngày mai sẽ mệt và sẽ không làm được một cách xuất sắc mà người ta nhờ mình làm. Càng lo ngại, người ấy càng khó ngủ. Vậy thì cái tâm lo lắng và e ngại cho tương lai có thể là một yếu tố phá đổ hiện tại. Nếu người kia đừng nghĩ đến ngày mai, cứ nằm theo dõi hơi thở và an hưởng sự

thoải mái của một người đang có cơ hội nghỉ ngơi, người ấy không những không phí bỏ thời phút an lạc trong chăn ấm, mà còn đi vào giấc ngủ rất dễ dàng và tự nhiên nữa. Và như thế là cách thức xây dựng hữu hiệu nhất cho sự thành công của ngày mai.

Khi ta nghe nói cây rừng bệnh nhiều và chết nhiều, ta lo lắng cho tình trạng sinh môi của ngày mai. Sự quan tâm ấy xuất phát từ ý thức về những gì xảy ra trong hiện tại, và có thể trở nên động lực giúp ta làm một cái gì để ngăn chặn đà tàn phá thiên nhiên. Tuy nhiên, sự quan tâm có khác với sự lo lắng, nhất là sự lo lắng suông. Có thể vì sự lo lắng quá độ đó mà ta không nhận ra được rằng, vẫn còn nhiều cây cối xinh đẹp chung quanh ta. Và mỗi khi mùa Xuân hoặc mùa Thu tới, cảnh tượng thiên nhiên lại trở nên huy hoàng rực rỡ. Ta phải biết thương thức sự có mặt của các cây cối đang còn mạnh khỏe và xinh đẹp. Ta phải thấy sự có mặt của chúng là quý báu, thì ta mới thực sự quyết tâm bảo vệ chúng không để cho chúng lần lượt ra đi. Sự lo lắng suông chỉ có thể gây tàn hại trong ta, mà không giúp ta làm được gì để cải thiện tình trạng.

Khi ta bỏ vỏ chuối vào thùng rác, nhờ có chánh niệm ta biết rằng, cái vỏ chuối sẽ biến thành phân xanh, và có thể luân hồi trở thành rau cải hoặc cà chua trong vòng mấy tháng. Khi ta liệng một cái bọc nylon vào thùng rác, cũng nhờ có chánh niệm mà ta biết rằng cái bọc nylon sẽ không thể nào được chuyển hóa thành rau cải và cà chua trong thời gian ấy. Có những thứ rác cần đến 400 hoặc 500 năm mới mục nát được thành phân. Rác nguyên tử (dechets nucléaires) cần tới một phần tư triệu năm mới hết độc và mới biến thành đất trở lại. Vậy sống trong hiện tại cho tỉnh thức, chăm sóc hết lòng cho hiện tại, ta sẽ không gây tàn hại cho tương lai. Và đó là cách thức xây dựng cụ thể nhất cho tương lai.

Trong đời sống hằng ngày, ta cũng có thể đang chế những chất độc cho tâm ta, và những chất độc này gây tàn hại cho ta và cho những người chung quanh ta, trong hiện tại và trong cả tương lai nữa. Đạo Bụt nói tới ba chất độc chính là Tham đắm, Hận thù và Si mê. Ngoài

ra còn có những chất độc mà sức tác hại cũng rất lớn lao: ganh tỵ, kỳ thị, tự hào, nghi ngờ và cố chấp.

Trong khi tiếp xúc với chính ta, với người khác và với ngoại cảnh, những độc tố ấy có thể phát hiện, bùng cháy và làm tiêu hoại sự an lạc của ta và của những người quanh ta. Những độc tố ấy còn tiếp tục làm ung thối tâm ta và đưa tới những trái đắng cho tương lai. Hãy sống với hiện tại, cũng là nhận diện những độc tố ấy khi chúng phát sinh, tồn tại và rơi xuống vô thức, và thực tập thiền quán để chuyển hóa những độc tố ấy. Phép tu của đạo Phật là để làm công việc này. Sống với hiện tại cũng là nhận diện những gì mâu nhiệm an lành ấy, để được nuôi dưỡng và bảo vệ. Hạnh phúc là kết quả trực tiếp của việc nhận diện và tiếp xúc này, và cũng là chất liệu chế tác nên một tương lai tươi đẹp.

## **Sự sống nằm trong hiện tại**

Trở về hiện tại là để tiếp xúc với sự sống. Sự sống có thể tìm thấy trong hiện tại, vì “quá khứ đã không còn”, và “tương lai thì chưa đến”. Phật giải thoát, giác ngộ, an lạc và hạnh phúc, chỉ có thể tìm thấy trong hiện tại. Vì vậy nơi hẹn chúng ta với Phật, với giải thoát. v.v... là giờ phút hiện tại. Mà hiện tại cũng là ở đây, bởi vì theo giáo lý Hoa Nghiêm, thời gian và không gian không phải là những thực thể riêng biệt. Thời gian làm bằng không gian và không gian làm bằng thời gian. Khi ta nói mùa Xuân, ta thường nghĩ tới thời gian, nhưng thực sự, mùa Xuân cũng là không gian. Trong lúc mùa Xuân đang ngự ở Châu Âu thì mùa Đông đang trị vì ở Châu Úc. Trong khi nâng chén trà lên, người tham dự thiền trà nhìn chén trà, thở và thăm đọc bài kệ uống trà như sau:

*Chén trà trong hai tay*

*Chánh niệm nâng tròn đây*

*Thân và tâm an trú*

*Bây giờ và ở đây*

Uống trà như thế là thực tập trở về hiện tại để sống sự sống của mình ngay tại đây. Khi tâm và thân của ta có mặt trong hiện tại thì chén trà tỏa hơi ấm hiện ra rõ ràng như một thực tại màu nhiệm. Lúc đó ta thực sự tiếp xúc với chén trà, và chỉ trong những lúc như thế, sự sống mới có mặt một cách đích thực. An lạc, giải thoát, giác ngộ, hạnh phúc, tính Bụt, cội nguồn.... Tất cả những gì ta ao ước và tìm cầu đều có thể được gặp gỡ trong giây phút hiện tại. Bỏ giây phút hiện tại để đi tìm cầu những thứ ấy trong tương lai tức là bỏ mỗi bắt bóng. Đạo Bụt có dạy phép Vô Tác (Apranihita), giúp người hành giả chấm dứt sự tìm cầu trong tương lai để trở về toàn vẹn trong hiện tại. Vô Tác có khi cũng được gọi là Vô Nguyện, một trong ba cánh cửa giải thoát (Không, Vô Tướng, Vô Tác). Chấm dứt sự tìm cầu ở tương lai, đó là mở một cánh cửa giải thoát để người hành giả phát kiến được rằng tất cả những màu nhiệm kia đều đang có mặt trong ta và trong giờ phút hiện tại. Sự sống không phải là một địa chỉ, một nơi đến (une destination). Sự sống là một con đường. Thực tập thiền hành là đi mà không cần tới. Mỗi bước chân là sự sống, có thể đem lại an lạc và giải thoát. Đó là đi đến tinh thần vô nguyện. Không có con đường nào đi tới giải thoát và an lạc: an lạc và giải thoát chính là con đường. Chỗ hẹn và nơi hẹn của ta với Bụt, với giải thoát, với hạnh phúc, là bây giờ và ở đây. Chúng ta đừng làm vỡ cái hẹn ấy.

Bụt dạy cách thở để con người có thể hợp nhất thân tâm làm một mối mà đối diện với sự sống. Sự hợp nhất thân tâm ấy gọi là thân tâm nhất như. Vì vậy thiền giả nào cũng bắt đầu bằng cách học và thực tập thở theo kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Tuy nhiên trở về hiện tại không phải là để bị lôi cuốn theo những gì đang xảy ra trong hiện tại. Kinh dạy “Hãy quán chiếu sự sống trong giờ phút hiện tại”. Tiếp xúc với sự sống đang xảy ra trong hiện tại, thấy được tất cả những khổ đau và những màu nhiệm của hiện tại những vẫn duy trì được sự tỉnh thức để không bị lôi cuốn hoặc bởi sự đam mê, hoặc bởi sự chán ghét đối với những gì đang xảy ra trong hiện tại. Lời kinh rất rõ:

*Hãy quán chiếu sự sống*

*Trong giờ phút hiện tại  
Kẻ thức giả an trú  
Vững chãi và thanh thoi*

Vững chãi và thanh thoi là tự tại, an nhiên, không bị lôi cuốn theo bất cứ một cái gì. Vững chãi và thanh thoi là hai thuộc tính của Niết Bàn. Trong văn bản Pali có hai danh từ: Asamharam và Asamkuppam. Asamharam có nghĩa là thanh thoi, sự vắng mặt của ái dục, của chấp thủ, không bị bất cứ thứ gì lôi kéo. Thầy Tăng Già Đề Bà, dịch giả Kinh Trung A Hàm, đã dịch danh từ Asamharam là Vô Hữu, tuy có hàm ý của sự không dính mắc, nhưng không được sát lắm. Thầy Pháp Hộ, trong bản dịch Phật thuyết Tôn Thượng Kinh đã dịch là phi lao. Lao ở đây có nghĩa là ngục tù, phi lao nghĩa là không bị ràng buộc, tức là thanh thoi.

Asamkuppam có nghĩa là vững chãi, không lay chuyển được, không di chuyển được, không kích thích được. Thầy Tăng Già Đề Bà dịch là kiên cường, thầy Pháp Hộ dịch là cố. Cố là bền chắc, như trong danh từ kiên cố.

Tiếp xúc với sự sống trong giây phút hiện tại, ta quán chiếu sự vật, vì vậy ta thấy được tính chất vô thường và vô ngã của sự vật. Vô thường và vô ngã không phải là những tính chất tiêu cực của sự sống mà chính là nền tảng của sự sống. Vô thường là sự chuyển biến liên tục. Nếu không có vô thường thì không có sự sống. Vô ngã là nguyên lý tương quan tương duyên giữa sự vật. Nếu không có sự tương duyên ấy, thì không sự vật nào có thể có mặt. Ví dụ, nếu không có mặt trời, đám mây, đất cát thì không thể có một đóa hoa thược dược. Ta thường than thở rằng đời là vô thương vô ngã, quên rằng nếu không có vô thường và vô ngã thì không có sự sống, không có cuộc đời. Nhận thức về vô thường và vô ngã không làm tiêu tan niềm vui sống, mà còn đem lại cho niềm vui sống ấy tính cách lành mạnh, vững chãi và thanh thoi. Chính vì không thấy được tính vô thường và vô ngã trong sự vật cho nên con người mới khổ đau. Cho là thường những cái vô thường, cho là ngã những cái vô ngã, đó là nguồn gốc chính của khổ đau. Khi nhìn sâu vào một đóa hồng, ta có thể thấy rõ tính vô



thường của nó. Tuy nhiên, ta vẫn thấy được cái đẹp của đóa hoa hồng và có thể trân quý đóa hồng. Có thể là ta còn thấy đóa hồng đó đẹp hơn nữa, và trân quý đóa hồng đó nhiều hơn nữa, vì ta thấy được tính vô thường mong manh của nó. Thật ra đối với nhiều người, hiện tượng càng mong manh thì càng đẹp và càng được trân quý. Một chiếc cầu vồng, một mặt trời lặn, một đóa hoa quỳnh nở về đêm, một ngôi sao băng... Nhìn một cảnh mặt trời mọc, nhìn núi Thửu, nhìn thành phố Vesali, nhìn một đồng lúa chín vàng, Bụt cũng thấy những thứ ấy là đẹp, và đã từng nói với thầy Ananda của những thứ ấy nên sự biến ngoại của chúng không làm Bụt thất vọng và đau khổ. Chúng ta cũng có thể làm được như vậy. Quán chiếu và thấy được tính vô thường và vô ngã nơi sự vật, ta sẽ vượt được thất vọng và khổ đau. Ta vẫn giữ được niềm vui sống và lại biết trân quý hơn những nhiệm màu hàng ngày. Một ly nước trong, một cơn gió mát, một tiếng chim hót, một bước chân thanh thoi... Tất cả đều là những điều màu nhiệm, tuy là vô thường và vô ngã.

Đòi cũng có khổ đau mà cũng có màu nhiệm. Những hiện tượng ốm đau, già, chết, tai nạn, đói khổ, bất công, thiên tai v.v.. thường được biểu hiện trong sự sống và không ai có thể lẫn tránh hoặc phủ nhận sự có mặt của chúng. Tuy nhiên, nếu nhận thức sâu sắc đến tâm tư ta thanh thoi, ta có thể tiếp nhận chúng một cách an nhiên, nhẹ nhàng, và vì thế, khổ đau sẽ nhẹ đi nhiều lắm. Ta không nhắm mắt trước khổ đau, ta không trốn tránh khổ đau. Tiếp xúc với những khổ đau của con người và của vạn vật, ta làm phát khởi và nuôi dưỡng được tâm từ bi của ta. Khổ đau ở đây là chất liệu nuôi dưỡng lòng từ bi, vì thế ta không sợ hãi nó. Có từ bi tâm, ta sẽ bớt đi hành động để làm voi bớt những khổ đau hiện có mặt trong sự sống: ốm đau, già chết, tai nạn, đói khổ, bất công, thiên tai. Nếu nhân loại tiến bộ được là do tâm từ bi và những hành động xuất phát từ tâm từ bi. Ta lại học theo các vị Bụt và Bồ Tát để khai mở con đường thực tập quán chiếu cho người khác để họ cũng có thể thấy được và sống được như ta. Nghĩa là sống trong hiện tại và quán chiếu sự sống trong hiện tại để thấy tính vô thường và vô ngã của vạn vật. Cái thấy ấy sẽ làm voi nhẹ khổ đau.

Những bất trắc xảy ra trong cuộc sống khiến nhiều người sống trong hồi hộp, lo âu. Không ai biết trước được những gì bất hạnh có thể xảy ra cho mình và cho những người thân của mình. Nhưng nếu ta học được cách sống tỉnh thức, sống được sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày của ta, đối xử với người thương với thái độ hiểu biết và ngọt ngào. Thì ta sẽ không có gì phải hối tiếc nếu có chuyện gì xảy ra cho ta và cho họ, và do đó khổ đau sẽ vơi bớt rất nhiều.

Sống tỉnh thức trong hiện tại, ta lại tiếp xúc được với màu nhiệm trong ta và chung quanh ta. Trong ta và chung quanh ta có không biết bao nhiêu hiện tượng màu nhiệm, tươi mát, lành mạnh. Tiếp xúc với những hiện tượng ấy, ta trị liệu được những thương tích trong ta và càng ngày ta càng trở nên màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh.

## **Nếp sống an lạc và tự do**

Thực tập sống quán chiếu theo lời Bụt là để đạt tới một nếp sống an lạc và tự do, và cũng là đạt đến giải thoát và toàn vẹn. Bài kệ có nhắc đến cái chết mà không ai tránh được, và khích lệ ta: “Phải tinh tiến hôm nay, kéo ngày mai không kịp”. Bởi vì: “Cái chết đến bất ngờ, không thể nào mặc cả”. Sống quán chiếu mọi pháp trong giờ phút hiện tại, ta học sống nếp sống an lạc, thanh thoi và vững chãi. Và nếu ta tinh cần thực tập thì niềm an lạc thanh thoi và vững chãi ấy sẽ tăng tiến mãi cho đến khi ta đạt đến giải thoát toàn vẹn. Giải thoát toàn vẹn thì cái chết không còn làm gì được ta nữa.

Trước hết, trở về với hiện tại, ta tiếp xúc được với sự sống trong giờ phút hiện tại. Ta tìm lại được sự sống, ta không đánh mất sự sống, ta sống sâu sắc từng giây phút của đời ta, đó là cách thức trả lời đầu tiên cho sự chết. Hơn thế nữa, trong khi sống giờ phút hiện tại, ta nhìn sâu vào những gì đang xảy ra trong hiện tại với cái nhìn quán chiếu, và vì vậy ta khám phá dần dần được tự tính vô thường và vô ngã của mỗi sự vật. Cái thấy ấy giúp ta cởi bỏ dần những mê vọng, cố chấp, tham đắm, kiêu mạn, nghi ngờ và hờn giận. Do đó càng ngày ta càng có thêm thanh thoi, vững chãi và an lạc. Đó là nếp sống được diễn tả bằng bốn câu kệ:

*Hãy quán chiếu sự sống  
Trong giờ phút hiện tại  
Kẻ thức giả an trú  
Vững chãi và thanh thoi*

Một nếp sống như thế, chắc chắn sẽ đem lại niềm vui cho bản thân và cho người xung quanh. Sự thanh thoi và vững chãi ấy được xây dựng bằng chất liệu giải thoát. Mà giải thoát là hoa trái của nếp sống quán chiếu để chứng nghiệm tính vô thường và vô ngã của vạn hữu.

Quán chiếu đến mức sâu sắc thì hành giả đánh bại được cái chết, bởi vì vô ngã quán có thể đưa ta vượt ra ngoài biên giới của sống chết. Nhìn vào vạn hữu trong vũ trụ và nhìn vào trong chính bản thân ta, ta thấy không có một cái gì thường tại và bất biến mà ta gọi là cái “Tôi” hoặc “Ngã”.

## **Vượt thoát sinh tử**

Ta thường nghĩ rằng là sự hình thành và tử là sự tiêu hoại, sinh là từ không mà có, tử là từ có mà trở về không. Quán sát sự vật cho sâu sắc, ta thấy những ý niệm ấy về sự sinh tử chứa chất rất nhiều sai lầm. Không có hiện tượng nào mà từ Không mà trở về Có, không có hiện tượng nào từ Có mà trở về Không. Sự vật biến đổi không ngừng và thay đổi hình thái có mặt. Mây không chết, mây chỉ biến thành mưa. Mưa không sinh, mưa chỉ là sự chuyển hóa và tiếp tục của mây. Những chiếc lá, những đôi giày, những niềm vui buồn... cũng đều tuân theo luật ấy. Tin rằng sau khi “chết” ta không còn gì cả, đó là kiến chấp mà đạo Bụt gọi là thường kiến (Annihilation). Tin rằng sau khi “chết” ta vẫn thường hằng, bất biến, đó là kiến chấp mà đạo Bụt gọi là thường kiến (permanence). Thực tại vượt ra khỏi phạm trù Thường và Đoạn. Bụt dạy ta nhìn thẳng vào các yếu tố kết hợp thành bản thân ta để thấy được tự chính của chúng ta và vượt được ý niệm về Ngã, dù đó là một cái ngã thường còn, bất hoại hay một cái ngã đoạn diệt hoàn toàn sau khi ta “chết”.

Kinh dạy: Khi một người có học, có biết về Bụt, Pháp và Tăng, có biết về các bậc hiền nhân và giáo pháp của họ, có tu tập theo giáo pháp của các bậc tiền nhân, không cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này; cảm thọ này là mình, mình là tri giác này; tâm tư này là mình, mình là tâm tư này; nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì khi đó người đó đang “không tìm về quá khứ, không tưởng tới tương lai và không bị lôi cuốn theo hiện tại”.

Năm yếu tố kết hợp thành cái mà ta gọi là Ngã (mình) là: Sắc (hình thể), Thọ (cảm giác), Tưởng (tri giác), Hành (tâm tư), và Thức (nhận thức). Nếu ta nhìn thấu suốt bản chất các yếu tố ấy, và thấy được tự tính vô thường và duyên sinh của chúng, tất nhiên ta sẽ không thấy thực tế một thực thể (antite') nào được gọi là Ngã cả. Các yếu tố ấy tuy biến chuyển không ngừng nhưng sự thực không sinh cũng không diệt. Không có yếu tố nào từ không trở thành có. Không có yếu tố nào từ có trở thành không. Cái mà ta nghĩ là “Ta” cũng thế. Nó không sinh, không diệt. Ta không đồng nhất ta với những cảm thọ, đang diễn biến không ngừng, ta cũng không đồng nhất ta với tri giác và nhận thức. Ta không bị bó buộc hoặc giới hạn bởi những yếu tố ấy. Đi xa hơn nữa, ta thấy nếu những yếu tố ấy không thực sự có sinh và có diệt thì ta cũng không bị sinh và diệt quán thúc. Cái thấy ấy đưa ta vượt thoát được sinh tử. Đó là câu trả lời của Bụt đối với cái chết.

Kinh nói: “Có tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân” nghĩa là có thực tập sống trong hiện tại và quán chiếu vạn pháp để thấy được tự tính vô thường, và vô ngã của chúng. Bụt dạy: “Phải tinh tiến hôm nay, kéo ngày mai không kịp; Cái chết đến bất ngờ, không thể nào mặc cả.” Sống tinh cần và quán chiếu như thế thì ta chứng nghiệm được thực tính bất sinh và bất diệt của ta và của vạn pháp và ta không còn sợ hãi bất cứ một cái gì nữa, trong đó có thần chết. Thần chết với quyền lực của nó không thể “hù” ta được nữa, vì ta biết ta đã vượt thoát móng vuốt của nó. Móng vuốt của thần chết là sự sợ hãi của ta đối với cái chết vậy. Bồ Tát Quán Thế Âm nói Tam Kinh Bát Nhã cũng là để dạy ta quán chiếu tính bất sinh bất diệt của vạn pháp và đạt tới thái độ Vô Úy (không sợ hãi) đối với sinh và diệt.

Ta biết ta có thể thắng được sinh tử bởi vì sinh tử là những khái niệm sai lạc của chúng ta về tự tính vạn pháp. Quán chiếu vô thường và vô ngã để đập vỡ những khái niệm ấy là vượt thoát được sinh tử, là đánh bại thần chết. Vượt thoát được sinh tử rồi thì ta cần gì mặc cả với thần chết. Ta có thể thấy bản chất của thần chết chẳng khác gì bản chất của ông Táo, của ngọc Hoàng Thượng Đế hay của ông già Noel cả. Ta có thể tươi cười nắm tay thần chết đi chơi như là ta nắm tay ông già Noel ngồi xe trượt tuyết vậy.

Nếp sống phạm hạnh của các bậc xuất gia có công năng đưa tới chứng nghiệm về tự tính bất sinh của vạn pháp. Sự chứng nghiệm ấy là bản chất của giải thoát. Vậy nên kinh Kaccana Bhaddekaratta (Ôn Tuyền Lâm Thiên) đã nhấn mạnh: pháp nhật trú (sống một mình) là căn bản nếp sống phạm hạnh của người xuất gia.

## Phụ đính

Sau đây là bài kệ **Bạt Đại La Đế** dịch từ các kinh Tuyền Lâm Thiên (*Trung A Hàm 165*), Thích Trung Thiên Thất (*Trung A Hàm 166*), A Nan Thuyết (*Trung A Hàm 167*):

Đừng nhớ tưởng quá khứ  
Đừng mơ ước tương lai  
Việc quá khứ đã chết  
Tương lai lại chưa tới  
Các pháp trong hiện tại  
Ta hãy quán chiếu chúng  
Kẻ trí sống như thế  
Thật vững chãi thành thoi  
Tu tập hạnh thánh nhân  
Còn ngại gì cái chết?  
Nếu không hiểu như thế  
Tai họa lớn sẽ về  
Phải tu tập tinh cần  
Ngày đêm không lười biếng  
Vì vậy ta thường nhắc  
Kệ: “Biết sống một mình”

### Nguyên văn chữ Hán:

*Thận vật niệm quá khứ  
Diệt vật nguyện vị lai  
Quá khứ sự dĩ diệt  
Vị lai phục vị trí  
Hiện tại sở hữu pháp  
Bỉ diệt đương vi tu  
Niệm vô hữu\* kiên cường  
Tuệ giả giác như thị  
Nhược tác thánh nhân hạnh  
Thực chi sâu ư tử?*

*Ngã yếu bất hội bỉ  
Đại khổ tai hoạn chung  
Như thị hành tinh cần  
Trú dạ vô giải đãi  
Thị cố thường đương thuyết  
Bạt Địa La Kế kệ.*

(\* vô hữu: ở đây có nghĩa là vô vi, tự tại, không bị ràng buộc)

Và sau đây là bài kệ **Thiền Thiện** dịch từ kinh Phật Thuyết Tôn Thượng (*Đại chánh tâm tu Đại Tạng số 77*)

*Quá khứ không nhớ tưởng  
Tương lai không tìm cầu  
Quá khứ đã chết rồi  
Tương lai ngoài tầm tay  
Phải quán chiếu tư duy  
Các pháp trong hiện tại  
Người trí luôn tỉnh thức  
Vững chãi và tự do  
Tinh tiến được như vậy  
Sợ gì lúc mạng chung  
Nếu không làm sao thoát  
Thần chết đã thủ hạ?  
Sống vững chãi như thế  
Quán chiếu cả đêm ngày  
Là phải tu tập theo  
Bại kệ hiền Thiện này.*

**Nguyên văn chữ Hán:**

*Quá khứ đương bất ức  
Tương lai vô cầu niệm  
Quá khứ dĩ tận diệt  
Tương lai vô sở đắc  
Vị hiện tại chi pháp  
Bỉ bỉ đương tư duy*

Sở niệm phi lao cố  
Trí giả năng tự giác  
Đắc dĩ năng tinh tiến  
Hà trí ưu mạng chung  
Ngã tất bất ly thử  
Đại chúng\* năng bất thoát  
Như kị kim lao trú  
Trú dạ bất xả chi  
Thị cố Hiên Thiên kệ  
Nhân đương tác thị phân.

(\* Đại chúng: ở đây chỉ đại quân dưới quyền chỉ huy của thần chết)