

# THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

NGUYỄN GIÁC

Nhà xuất bản Ananda Viet Foundation

Copyright © 2017 Nguyễn Giác  
All rights reserved.  
ISBN-13: 978-1977557223  
ISBN-10: 1977557228



## LỜI THƯA

Thiền Tông Qua Bờ Kia được viết từ lòng tôn kính và biết ơn Tam Bảo vô bờ bến, với nhiều tham khảo để giúp trả lời các câu hỏi thường gặp của người mới học Phật. Tuyển tập không có tính bộ phái, vì bao gồm nhiều chủ đề đơn giản và phức tạp -- trong đó, đơn giản như các khảo sát về ứng dụng Thiền tập trong lĩnh vực giáo dục hay y tế tại Hoa Kỳ, cho tới phức tạp như tìm hiểu về Kinh Nhật Tụng Sơ Thời khi Đức Phật còn sinh tiền. Nhìn chung, tuyển tập là khảo sát về Thiền tập nhìn từ nhiều truyền thống, trong đó phần lớn là Thiền Tông, còn gọi là Thiền Tổ Sư tức là pháp môn do Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma mang tới Phương Đông.

Tác phẩm được viết trong hạnh phúc vô cùng tận, và tác giả muốn chia sẻ hạnh phúc với độc giả trong nỗ lực đọc lại lời Đức Phật dạy.

Thí dụ, khi đọc lời Lục Tổ Huệ Năng dạy ngài Trí Hoàng trong Phẩm Cơ Duyên Thứ Bảy, Kinh Pháp Bảo Đàn, bản dịch HT Duy Lực: *“Ngươi hễ tâm như hư không, chẳng chấp vào không, ứng dụng vô ngại, động tịnh vô tâm (chẳng tác ý), thánh phàm đều quên, năng sở đều diệt, tánh tướng như như, thì không lúc nào chẳng phải định vậy.”*

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

Và niềm hạnh phúc khi gặp trong Trung Bộ Kinh MN 62, lời Đức Phật dạy ngài Rahula, bản dịch Thanissaro Bhikkhu: "*Develop the meditation in tune with space. For when you are developing the meditation in tune with space, agreeable & disagreeable sensory impressions that have arisen will not stay in charge of your mind. Just as space is not established anywhere, in the same way...*" (Lược dịch: *Hãy thiền tập với tâm tương ứng với hư không. các cảm thọ ưa/ghét, thuận/nghịch khởi lên sẽ không làm ngại gì tâm người. Hệt như hư không không được dựng lập nơi đâu...*)

Vẫn còn là một người đang tu học, nên sai sót tất nhiên sẽ có, tác giả ước mong, và trân trọng biết ơn nếu được sự góp ý từ chư vị tôn túc để cuộc khảo sát và các bài viết tương lai hoàn chỉnh hơn. Mặt khác, nếu sách này giúp phần nào cho người sơ học, đó thuận tụy vì oai lực của Phật pháp, xin hồi hướng tới khắp pháp giới chúng sinh để cùng bước qua bờ kia.

Nguyễn Giác, 2017

## LỜI GIỚI THIỆU

Đầu tiên, chúng tôi xin được điểm qua vài nét về tác giả.

Cư sĩ Nguyễn Giác sinh năm 1952 tại Sài Gòn, Việt Nam. Hiện đang định cư tại bang California, Hoa Kỳ. Tác giả đã tham học ở Chùa Tây Tạng, Bình Dương dưới sự chỉ dạy của Thiền sư Trạng Nhiên Tịch Chiếu. Ông là đệ tử đời thứ ba dòng thiền Tây Tạng với tông chỉ thuộc dòng Lâm Tế. Cuốn sách đầu tiên “*Vài Chú Giải Về Thiền Đốn Ngộ*” được ra đời tại quận Cam vào năm 1990 sau khi tác giả đến Hoa Kỳ. Tiếp sau đó là 8 cuốn sách khác đã lần lượt được xuất bản ở nhiều thời điểm khác nhau.

Quyển sách mà chúng tôi rất hoan hỷ được giới thiệu đến quý độc giả là quyển thứ 10, “*Thiền Tông Qua Bờ Kia*.” Đây là một tuyển tập về các pháp hành Phật giáo với nhiều điểm giống nhau rất cơ bản giữa tất cả các trường phái, bộ phái, qua đó tác giả đã khảo sát về các phương pháp tu tập trong Phật Giáo, từ đơn giản đến phức tạp. Đơn giản như pháp thiền hơi thở đến phức tạp như pháp thiền trong Kinh Nhật Tụng Sơ Thời khi Đức Phật còn tại thế, nhưng phần lớn là các pháp thiền thuộc dòng Thiền truyền thừa được lưu truyền từ các tổ sư.

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Trước khi đi vào các pháp môn tu tập phức tạp, tác giả đã dành nửa đầu cuốn sách để nói về sự lan tỏa pháp thiền chánh niệm, từ núi rừng về thành thị, từ Á sang Âu, sang Mỹ; từ chùa, viện len vào trường học, nhà giam, đến công sở, quốc hội và chính quyền lẫn quân đội.... Hiện nay tại Bắc Mỹ Châu và Âu Châu Thiền Phật Giáo đã được các nhà giáo dục và khoa học lược bỏ phần giáo lý để còn lại pháp Chánh Niệm nhằm đáp ứng nhu cầu cho tất cả mọi người không phân biệt tuổi tác, giới tính và tôn giáo.

Tuy nhiên, tác giả cũng không quên nhấn mạnh đến Giới, bước đi đầu tiên trong ba môn học của nhà Phật: Giới, Định và Huệ. Nhất định là phải giữ giới trước. Nếu không có giới chẳng thể tu thiền được cũng như không có Huệ được. Giới sinh Định và Định sinh Huệ. Thế nên tác giả cho rằng việc giữ giới là quan trọng nhất. Giữ giới là ưu tiên hàng đầu, không những cho hàng xuất gia mà còn cả hàng Phật tử tại gia nữa. Giới còn thì Đạo Phật còn. Thực hành thiền Chánh Niệm hay bất cứ pháp hành thiền nào một cách miên mật tức là đã giữ giới (thiền giới).

Để khẳng định như thế, tác giả đã hỏi rằng, “suốt 2,000 năm hầu như không tu thiền Vipassana, tại sao Phật giáo vẫn gắn bó với rất nhiều dân tộc? Hiển nhiên, đó là do chư Tăng nghiêm túc giữ giới, học kinh. Hãy hình dung, nếu quý Thầy phá giới, Phật giáo có thể biến mất chỉ trong vòng vài thập niên. Nhưng khi quý thầy giữ giới và tụng đọc kinh điển, Phật giáo vẫn trường tồn suốt 2 thiên niên kỷ trong khi thiền tập “bị bỏ lơ và bị bỏ quên.” (Bài thứ 12)

Vậy pháp Chánh Niệm hiện nay đang thực hành phổ thông tại các trường học ở Úc, Hoa Kỳ, Canada và Anh như thế nào? Chúng ta hãy nghe tác giả kể về cô giáo Jen Leslie hướng dẫn 21 em trong một lớp tập thiền đơn giản (*áp dụng từ lớp tiền-mẫu-giáo cho hết lớp 5*). Cô nói: “Các em hãy chú tâm vào hơi thở, hơi vào và hơi ra nơi mũi. Nếu

## NGUYỄN GIÁC

muôn, có thể nhắm mắt. Ghi nhận lồng ngực phồng lên và xẹp xuống với từng hơi thở vào và ra.”

Ngoài thiền Chánh Niệm đi vào các trường học, Thiền tập cũng đang được huấn luyện trong quân đội Hoa Kỳ, nhưng, theo tác giả họ chỉ áp dụng một phần nhỏ pháp thiền Phật giáo là “giữ tâm tĩnh thức không phán đoán.” Là khi đi thì biết là đi, khi ngồi thì biết là ngồi, khi niệm khởi thì biết là niệm khởi, khi niệm diệt thì biết là niệm diệt... chỉ quan sát chuyển biến ở thân thọ tâm pháp, mà không cần phán đoán đúng hay sai. Chánh niệm là chỉ biết mà không có sự phân biệt.

Thực ra, Chánh niệm mà Đức Phật dạy không chỉ ngừng ở đó mà còn cần phải có trí tuệ để phán đoán, rằng chánh niệm là nhận ra tâm tham khi tâm tham khởi, nhận ra tâm sân khi tâm sân khởi...

Đối với thai phụ, tác giả cho biết trong bài Kinh Từ Bi Metta Sutta, Đức Phật dạy kết hợp thiền tĩnh thức (đi đứng nằm ngồi đều giữ tâm tĩnh thức, an tĩnh) vào tâm từ bi hướng tới tất cả chúng sanh trong mọi thời. Trong pháp này, không giữ “niệm bây giờ và ở đây,” và cũng không “niệm thân, thọ, tâm, pháp.”

Đến đây, bắt đầu từ bài thứ 14, tác giả đưa chúng ta đi tìm pháp hành. Pháp hành phổ biến hiện nay ngoài pháp hành chánh niệm như đã trình bày ở trên còn có pháp “ở đây và bây giờ” mà chúng ta thường biết đến là “Hiện Pháp Lạc Trú.” Chính Đức Phật dạy rằng: *“Quá khứ không truy tìm. Tương lai không ước vọng. Quá khứ đã đoạn tận. Tương lai lại chưa đến, Chỉ có pháp hiện tại. Tuệ quán chính ở đây.”*

Câu hỏi được tác giả đặt ra là: có phải pháp hiện tại mà Đức Phật nói đến là bây giờ và ở đây? *Có thực rằng chánh*



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

*niệm là để tâm vào “bây giờ” được không? khi mà thực tướng cái “bây giờ” là ảo tượng, và cái “ở đây” thực ra là mơ hồ, vì không chỉ rõ ở đâu trên thân và tâm, vì chúng ta chỉ có thể để tâm vào cái “ở thân” hay “ở tâm,” hay chỉ có thể để tâm vào cảm thọ (niệm thọ) hay vào hơi thở (một phần của niệm thân).*

Tuy nhiên, tác giả cũng cho chúng ta biết đoạn kinh này hay những đoạn kinh tương tự khác đều có nghĩa là “*buông bỏ cả ba thời*”. Hãy giữ tâm vô sở trụ, đừng dính mắc tâm vào quá khứ, hiện tại hay tương lai. Chính Đức Phật đã dạy như thế trong Kinh Pháp Cú kệ 348 và Kinh Kim Cương.

Từ “Hiện Pháp Lạc Trú” với ý nghĩa buông bỏ, tác giả đưa chúng ta về với pháp tu không có gì để nắm giữ, một pháp tu khá phức tạp. Nói là pháp tu nhưng thực ra theo Thiên Tông, là không có một pháp tu nào hết. Cốt yếu chỉ là giữ tâm vô sở trụ. Không trụ vào bất kỳ nơi đâu, không trụ vào bất kỳ pháp nào, xa lìa tất cả những dính mắc. Chỉ cần buông bỏ hết thân và tâm.

Qua quyển sách này, chúng ta mới thấy rằng pháp “Ứng Vô Sở Trụ” trong kinh Kim Cương đã có mặt từ thời kỳ bình minh của Phật Giáo qua kinh Atthakavagga và kinh Parayanavagga tức kinh Con đường đến bờ bên kia. Hai kinh này được tìm thấy trong hệ Pali, Kinh Tiểu Bộ và được các nhà học Phật xếp vào thời kỳ Phật Giáo Sơ Thời (Early Buddhism). Có một điều đặc biệt là các kinh này không mở đầu với câu “Như thị ngã văn” và thường là những kinh ngắn gọn, trực tiếp, không nói gì về Bát Chánh Đạo, Tứ Niệm Xứ, Tứ Thiên, Thất Giác Chi.

Có thể nói pháp “Ứng Vô Sở Trụ” này xuyên suốt trong các kinh hệ Pali và hệ Sanskrit, từ những nhóm kinh ngắn trong kinh Tương Ứng Bộ, cho đến kinh Tiểu Bộ như Kinh Bahiya, Kinh Khemaka, Kinh Kalaka, Kinh Cetana, Kinh

## NGUYỄN GIÁC

SA 17, Kinh Satta Sutta, kinh Pháp Cú, và còn nhiều nữa... Ngược lại, kinh Kim Cương và Bát Nhã Ba La Mật Tâm Kinh cũng như Pháp Bảo Đàn Kinh của Lục Tổ, Tín Tâm Minh của Tổ Tăng Xán và Chứng Đạo Ca của Huyền Giác Thiền sư cũng được quảng diễn từ *Kinh Nhật Tụng Sơ Thời* của Đức Phật. Thật tuyệt vời.

Có thể nào chúng ta ứng dụng pháp tu này trong đời thường. Tác giả cho biết rất dễ dàng. “*Đức Phật dạy rằng hãy luôn luôn tỉnh giác, hãy nhìn thế giới là rỗng rang không thực tướng, và hãy ứng vô sở trụ. Cốt tủy là như thế. Bây giờ, bạn hãy lắng nghe điệu dàng từng hơi thở của bạn, tuổi thọ chúng ta đang ngắn dần từng hơi thở đó. Bạn hãy lắng nghe điệu dàng từng hơi thở xem, hãy cảm nhận vô thường đang ngấm vào ngay nơi hơi thở đó... Ngay khi bạn tu như thế, tức khắc là an lạc.*”

Ngoài ra, hãy ứng dụng lời Phật dạy trong Kinh Bahiya, và Kinh Malunkyaputta rằng: “*với những gì được người thấy, nghe, cảm thọ, và thức tri: trong cái được thấy sẽ chỉ là cái được thấy; trong cái được nghe sẽ chỉ là cái được nghe; trong cái được cảm thọ sẽ chỉ là cái được cảm thọ; trong cái được thức tri sẽ chỉ là cái được thức tri...*” Chỉ cần, đối cảnh vô tâm, hay cứ để mặc cho các pháp được thấy như là được thấy, được nghe như là được nghe... Và đó cũng là Thiền Tông: không một pháp nào để làm.

Tác giả còn đối chiếu nhiều đoạn kinh văn khác của hai dòng tư tưởng chính và pháp hành của các tông phái Phật giáo mà chúng tôi, do giới hạn của bài viết, không thể trình bày mà để dành cho quý độc giả thưởng lãm.

Điều chúng tôi cảm thấy thích thú là cuốn sách này trình bày rõ ràng nhiều điểm giống nhau rất cơ bản giữa tất cả các trường phái và tông phái Phật giáo. Chúng tôi xin chúc mừng Cư sĩ Nguyễn Giác về tác phẩm này với công trình

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

khảo sát và dịch thuật rất cẩn trọng của ông. Chúng tôi cũng ước mong độc giả sẽ tìm được lời hướng dẫn - và nguồn cảm hứng để chọn cho mình một pháp hành. Vì chỉ có pháp hành mới giúp cho hành giả chúng ta an trú tâm và an tịnh nội tâm.

Trân trọng kính giới thiệu,

Cư sĩ Tâm Diệu | Thư Viện Hoa Sen

# MỤC LỤC

	LỜI THƯA	
	LỜI GIỚI THIỆU	
1	MỘT NHÀ NƯỚC TỈNH THỨC	1
2	MỘT QUỐC HỘI TỈNH THỨC	11
3	SINH NHẬT ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA	18
4	THIỀN TẬP VỚI TRẺ EM	25
5	THIỀN TẬP KHI MANG THAI	32
6	HÌNH ẢNH NGƯỜI MẸ TRONG KINH	41
7	THIỀN TẬP VÀ CHIẾN BINH	48
8	NHỮNG NGƯỜI PHẬT TỬ JUBU	55
9	HƯƠNG ĐẠO BAY XA	63
10	PHẬT GIÁO CHO NGƯỜI VÔ THẦN	70
11	TƯỞNG NHỚ CÔNG ƠN CHƯ TÔN ĐỨC TIỀN BỐI	77
12	ƯU TIÊN NÊN LÀ GIỚI	83
13	THIỆN HỮU TRI THỨC TRÊN ĐƯỜNG TU HỌC	92
14	VÀI GHI CHÚ RỜI VỀ THIỀN	104
15	KHÔNG MỘT PHÁP ĐỂ LÀM	139
16	THIỀN TẬP GIỮA TRẬN ĐỒ TÂM THỨC	154
17	PHÁP MÔN ĐỊNH VÔ TƯỞNG	163
18	CÁC PHÁP VÀO ĐỊNH	175
19	THIỀN TÔNG VÀ CÁC PHÁP NGẮN GỌN	166
20	ĐỌC TẠNG PALI: ĐỪNG TRỤ BẤT KỲ PHÁP NÀO	182
21	BÀI KINH TUẤN MÃ VÀ THIỀN TÔNG	197
22	ĐƠN SƠ, LẶNG LẼ, RỔNG RANG, GƯƠNG SÁNG	213
23	ĐỨC PHẬT DẠY PHÁP THẤY TÁNH	252
24	NHÌN TÂM NHƯ GƯƠNG SÁNG	282
25	BẢN LAI VÔ NHẤT VẬT	293
26	AI GÌN GIỮ TÂM NGUYÊN SƠ	312
27	THÂN CẬN VỚI TÁNH KHÔNG	225

# I

## MỘT NHÀ NƯỚC TỈNH THỨC

Hãy hình dung về một nhà nước, từ người lãnh đạo cho tới cán bộ cấp làng xóm, rủ nhau tập Thiền mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi giây phút... Nói như thế, có vẻ như chúng ta đang nói về một Tây Tạng một thời quá khứ?

Không. Bài này không nói gì về chuyện xưa, chỉ muốn nói chuyện nay. Cũng không nói về các nhà nước Tây, Tàu, Ta, Đức, Nhật... và chỉ có ý nói về các nhà nước Anh, Úc, và một phần Hoa Kỳ, dựa theo các bản tin tiếng Anh, và độc giả có thể dò lại nguồn tin bằng cách đưa dòng chữ nhan đề của bản tin vào Google để tìm.

Nói chuyện Anh quốc. Đúng ra, cũng không phải là đông tới mức gọi là nhà nước thiền tập. Chỉ mới một phần lớn thôi.

Báo *The Guardian* ngày 14/1/2015 có bản tin nhan đề “Meditation may prevent absenteeism by stressed public

## NGUYỄN GIÁC

servants, MPs claim” (Các công chức bị căng thẳng có thể bớt vắng mặt nhờ Thiền tập, theo lời các Đại biểu Quốc hội nói).

Bản tin cho biết một cuộc nghiên cứu kéo dài 8 tháng đưa ra kết luận rằng công chức có thể bớt kiệt sức nếu họ dùng kỹ thuật Thiền tĩnh thức để kiểm soát sự lo lắng và trầm cảm.

Một nhóm Đại biểu Quốc hội của Anh quốc nói rằng các công chức— giáo viên, cai tù, y tá... -- bị căng thẳng nên được huấn luyện về kỹ thuật Thiền tĩnh thức.

Nghiên cứu này cho thấy các công chức sẽ ít xin nghỉ vì bệnh hơn, cũng giảm xin nghỉ tập thể, nếu tập thiền với kỹ thuật nhận biết về khoảnh khắc hiện tại để đối trị lo lắng và trầm cảm.

Nghiên cứu do Bộ Y Tế Anh thực hiện, thử nghiệm dạy Thiền tĩnh thức cho 100 nhân viên y tế ở thành phố Surrey năm trước, kết quả là giảm sự vắng mặt vì bệnh. Trong khi đó, nhiều trại tù Anh quốc cũng dạy Thiền tĩnh thức để xem có thể giúp các phạm nhân sẽ tránh tái phạm, và 300 giáo viên trong một mạng lưới nhà trường phía tây bắc Anh quốc cũng đã được huấn luyện.

Dân biểu Quốc hội Chris Ruane, đồng chủ tịch nhóm các dân cử thúc đẩy chương trình này, nói rằng nếu kết luận rằng thiền giúp ổn định được những chuyên viên trong các nghề căng thẳng như thế, đó sẽ là lợi ích lớn cho xã hội.

Dân biểu Quốc hội Tracey Crouch, một đồng chủ tịch khác, nói rằng tình hình công chức vắng mặt gây ra nhiều tổn

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

kém, và phương pháp Thiền này có thể giúp tiết kiệm công quỹ cho Anh quốc. Bà nói, bà biết rằng có 2 Bộ Trưởng đang thực tập Thiền pháp này, và đã có 60 Dân biểu Quốc hội Anh quốc cũng đã trải qua khóa huấn luyện Thiền pháp này.

Bản tin báo *The Guradian* cũng nhắc rằng Thiền pháp này có nguồn gốc từ Phật Giáo.

Bạn muốn biết tên 2 Bộ Trưởng Anh quốc tập Thiền nêu trên? Bản tin một năm trước có ghi rõ. Thử đọc lại, báo *The Guardian* ngày 7 tháng 5/2014, có nhan đề “Politicians joined by Ruby Wax as parliament pauses for meditation” (Các chính khách cùng tham gia với nghệ sĩ Ruby Wax trong khi Quốc hội ngưng lại để Thiền tập).

Và đó là chuyện xảy ra: các Dân biểu Quốc hội Anh quốc nhắm mắt, lặng lẽ Thiền tập trong một phút đồng hồ. Đó là chuyện xảy ra hôm Thứ Tư ngày 7 tháng 5/2014, toàn bộ Quốc hội Anh quốc ngồi thiền một phút đồng hồ. Ngồi trên ghế, thẳng lưng, nhắm mắt, theo dõi hơi thở. Hy hữu. Chúng ta có thể đoán là sẽ có người ngủ gục, có người động đậy nhúc nhích, có người ngửa lưng ngửa vai... nghĩa là, không thể an tĩnh như ý. Nhưng, như thế cũng rất là hy hữu.

Hiện diện nổi bật trong buổi Thiền tập đó là nữ nghệ sĩ Ruby Wax, người nhiều năm quảng bá Thiền tỉnh thức tại Anh, và các cựu Bộ trưởng Lord Haworth và Jim Fitzpatrick. Bản tin nói rằng tham dự buổi Thiền tập đó có 95 Dân biểu Quốc hội, và các quan chức, nhân viên.

Bây giờ, bàn chuyện Hoa Kỳ. Để dễ hơn, sẽ thu hẹp về tiểu

## NGUYỄN GIÁC

bang California, nơi người Mỹ gốc Việt về cư ngụ đông nhất tại Hoa Kỳ.

Nhiều Phật tử đã bất ngờ khi nghe một câu khá quen thuộc từ Thống đốc Jerry Brown của California tuyên bố trong năm 2012 khi nói về Đề luật Prop. 30: “*Desires are endless. I vow to cut them down*” (Lòng tham vô tận. Tôi thệ nguyện đoạn). Cần ghi nhận rằng Đề luật Prop.30 là Luật tăng thuế tạm để tài trợ giáo dục.

Tạp chí *Shambhala Sun* ngày 2 tháng 11/2012 kể như thế qua bản tin nhan đề “*Desires are endless — Governor Jerry Brown evokes a Zen vow*”... Bản tin đó là dẫn theo báo *Los Angeles Times* với ghi nhận từ báo *L.A. Times* rằng Brown đã tụng câu trên hàng đêm, khi Brown sống trong một Thiền viện ở Nhật Bản thời thập niên 1980s.

Như thế, Thống Đốc Brown đã mượn từ câu thứ nhì trong Tứ Hoàng Thệ Nguyện, chính xác phải là: “*Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn*” – để chuyển sang, nói về sử dụng ngân sách tiểu bang: Lòng tham vô tận, thệ nguyện đoạn.

Thực ra, Thống Đốc Brown đã thân thiện với Phật giáo từ lâu rồi, và bản thân ông cũng có nhiều giao tình với Thiền sư Nhất Hạnh và nhiều nhà sư khác.

Tạp chí *Lion's Roar* ngày 1 tháng 9/2000 trong bài phỏng vấn nhan đề “Jerry Brown: Zen and the Art of the Possible” (Jerry Brown: Thiền và Nghệ Thuật của Khả Thê) có ghi nhận rằng trong tác phẩm *Dialogues* của Brown, có kể về một cuộc thảo luận giữa Brown và Thầy Nhất Hạnh.

Brown nói phóng viên Trevor Carolan rằng Thầy Nhất



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

Hạnh đã thăm thành phố Oakland năm 1999, khi đó Brown là Thị Trưởng nơi này, và Brown đã giúp Thầy tổ chức “Day of Mindfulness” (Ngày của Tỉnh Thức), và trong cương vị Thị Trưởng Oakland, Brown đã ban hành một bản tuyên bố về Bát Chánh Đạo.

Brown kể rằng khi lưu trú tại Nhật, Brown hàng ngày tập Thiền dưới hướng dẫn của Thiền sư Yamada trong vòng 6 tháng và có tham dự 4 khóa nhập thất gọi là sesshins (mỗi khóa dài 1 tuần, tập trung nhiều vào ngồi Thiền).

Cũng cần nói rằng, thực tập Thiền vẫn không có nghĩa là Phật tử. Nhất là khi chúng ta nhìn thấy toàn bộ Dân biểu Quốc hội Anh ngưng mọi chuyện để thực tập một phút Thiền tập, chỉ có nghĩa là Thiền được giản lược như một liều thuốc tiện dụng. Bản thân Thống đốc Jerry Brown là một người tu xuất: thời mới lớn học trong chủng viện Sacred Heart Novitiate của truyền thống Thiên Chúa Giáo La Mã, rồi mới ra đi để học ở U.C. Berkeley, rồi tốt nghiệp luật sư ở Đại học Yale, và rồi hoạt động chính trị, tập trung ở California. Chính xác, chúng ta không biết rõ Brown theo tôn giáo nào hay không, vì ông không nói rõ.

Một số chức vụ dân cử đáng chú ý của Jerry Brown là:

- đương nhiệm Thống Đốc California từ tháng 1/2011.
- Bộ Trưởng Tư Pháp California từ ngày 8 tháng 1/2007 tới ngày 3 tháng 1/2011.
- Thị trưởng Oakland từ ngày 4 tháng 1/1999 tới ngày 8 tháng 1/2007.
- Thống Đốc California từ 1975–1983.

## NGUYỄN GIÁC

Cũng đáng chú ý về Jerry Brown là ba lần ra ứng cử Tổng Thống, và đều rớt ngay trong vòng sơ bộ của Đảng Dân Chủ.

Lần đầu là năm 1976, Brown thua sơ bộ trước Jimmy Carter.

Lần thứ nhì là năm 1980, Brown đổi chiến lược, tranh cử Tổng Thống Hoa Kỳ bằng một nghị trình rất là Phật giáo: kết hợp tư tưởng của nhà hoạt động môi trường Buckminster Fuller và lý thuyết “Kinh tế Phật giáo” của kinh tế gia Đức quốc E. F. Schumacher. Jerry Brown đưa ra khẩu hiệu tranh cử: “Bảo vệ địa cầu, phục vụ nhân dân, và khám phá vũ trụ.” Vậy mà cũng thua Carter vòng sơ bộ Dân Chủ (và rồi, Carter thua ứng viên Cộng Hòa Ronald Reagan vòng tổng tuyển cử Tổng Thống Hoa Kỳ).

Lần thứ ba là năm 1992, Brown thua Bill Clinton vòng sơ bộ Dân Chủ.

Có vẻ như Jerry Brown từ một người say mê với hoạt động tâm linh, rồi với Thiền tập, rồi với chính trị... Câu hỏi rằng: Brown hiểu thế nào về ý nghĩa tâm linh trong chính trị (the place of spirituality in politics)?

Jerry Brown trả lời: “Tôi không nghĩ rằng chính trị dị biệt với các hoạt động khác có liên hệ với nhiều người. Cũng y hệt như là bạn đang điều hành một cửa tiệm, hay đang xây dựng một cơ sở kinh doanh Internet, hay đang giữ chức Thị trường – chỉ đơn giản là nhiều hoạt động. Đối với tôi, con đường tâm linh rất rõ ràng về những gì chúng ta đang làm, rất rõ ràng khi hỏi, “Tôi đang dẫn thân vào những gì đây?” Và từ sự sáng tỏ đó, tôi làm bất cứ quyết định nào tôi phải

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

làm. Đối với tôi, con đường sẽ là sự rõ ràng minh bạch. Tôi đã tới nghe Krishnamurti nhiều lần, và ông ta sẽ nói, “*Hãy chỉ quan sát*” (“*Just observe.*”)... Như thế, rất là y hệt như đang ngồi thiền.”

Rõ ràng minh bạch? Thực tế, có một câu hỏi Jerry Brown trả lời không minh bạch tí nào. Và như dường cố ý làm cho câu hỏi trở nên khó trả lời như một công án.

Nhật báo *Sacbee.com* có bản tin ngày 22/7/2015, nhan đề “Jerry Brown, ‘Are you Catholic?’” (Jerry Brown ơi, ‘Ông có phải là tín đồ Công giáo?’)...

Phóng viên David Siders ghi nhận về chuyến đi của Jerry Brown (cùng với vợ là bà Anne Gust Brown) tới Vatican để nói về tình hình biến đổi khí hậu. Bản tin như sau, trích dịch:

“Trong khi Thống Đốc Jerry Brown đang làm một loạt cuộc phỏng vấn về biến đổi khí hậu hôm Thứ Tư, một phóng viên địa phương hỏi ông, “Ông có phải là một tín đồ Công giáo?”

Nhưng người quen thuộc của Brown, kể cả vợ ông ta, sẽ nói với bạn rằng ông ta đúng là một tín đồ Công giáo. Nhưng như một quy luật, vị Thống đốc 4 nhiệm kỳ không ưa nói chuyện ông theo tôn giáo thế nào.

Ông hỏi: “Có nghĩa gì vậy? Tôi không phải tín đồ Tin Lành. Và tôi không phải người cộng sản.”

Phóng viên kia cười lúng túng, và Thống đốc phu nhân Anne Gust Brown mới chen vào đỡ cho phóng viên kia. Bà nói rằng đây là Vatican City nhé, và “Cô phóng viên kia

## NGUYỄN GIÁC

mới hỏi, “Ông có phải là một tín đồ Công giáo?”

Brown mới nói rằng đó chỉ là một nhãn hiệu – không phải tôn giáo. Và ông chống lại nhãn hiệu. Nhiều năm trước, ông từng tu học Thiên Tông tại Nhật Bản.

Ông nói, “Có cả đủ thứ lý thuyết và niềm tin, và tôi không muốn bị hiểu rằng tôi sẵn sàng để bênh vực cho tất cả [các nhãn hiệu].”

Brown nói rằng ông một thời từng là tu sinh dòng Jesuit, và quay sang bà Gust Brown, ông giỡn, “Chúng ta nói rằng em theo Anh giáo, nhưng anh có vài câu hỏi về chuyện đó.”...” (ngưng dịch)

Nghĩa là, ông Jerry Brown không ưa các nhãn hiệu. Kể cả nhãn hiệu tôn giáo. Tuy nhiên, có một nhãn hiệu dính với ông như tiền định: *Governor Moonbeam*. Có thể dịch là: Thống Đốc Nguyệt Quang, hay là Thống Đốc Ánh Trăng, hay kẻ trên mây. Nhãn hiệu này là báo chí gán cho ông, sau mấy bài diễn văn về “kinh tế Phật giáo” thời tranh cử 1980...

Dù vậy, đối với một số nhà báo, Brown cũng vẫn được nhắc tới nhãn hiệu Thiên sư.

Thí dụ, báo Phật giáo *Wisdom Quarterly* ngày 8 tháng 3/2010 có bản tin tựa đề "Zen monk to be California's governor again" (Thiên sư sẽ trở thành Thống Đốc California một lần nữa).

Hay như báo *Gq.com* ngày 3 tháng 10/2010, bản tin tựa đề “The Once—And Future?—Governor Moonbeam” (Đã Từng Một Lần – và sẽ Tương Lai?—Thống Đốc Trên Mặt

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Trăng”... Bài báo này nhắc rằng Jerry Brown đã từng biến dạng vào một Thiền viện trong 6 tháng để chiêm nghiệm về "the essential emptiness" (cái rỗng rang cốt tủy). Ghi nhận: bài báo này xuất hiện một tháng trước khi cử tri bỏ phiếu để lựa chọn giữa Brown và một ứng viên Cộng Hòa, nghĩa là bài báo có thể kiếm cho Brown một số phiếu Phật tử và có thể làm Brown mất một số phiếu khác.

Tuy nhiên, làm thế nào một người chiêm nghiệm về Tánh Không lại có thể điều hành một chính quyền?

Báo *SCPR.org* ngày 8 tháng 3/2010 có bản tin “Jerry Brown talks about Buddhism and governing” (Jerry Brown nói về Phật Giáo và việc điều hành chính quyền).

Bài báo ghi một câu nói của Brown: “Illusions are endless and our job as human beings is to cut them down” (Ảo giác thì vô tận, và chúng ta trong cương vị nhân loại là phải đoạn trừ chúng). Câu này, hiển nhiên cũng là dẫn ra và sửa lại từ Tứ Hoàng Thệ Nguyễn.

Jerry Brown giải thích: “Điều cốt tủy rằng, mọi người hãy nhìn xuyên qua sự rỗng rang của nhiều niệm tưởng và những lời tuyên bố người ta được trao cho.”

Hình như Brown lại dẫn ra, hay đã sửa một vài ý niệm từ kinh điển Phật giáo trong khi đi tranh cử?

Nguyên văn Kinh Tương Ưng SN 43.4

(<https://suttacentral.net/en/sn43.4>), Đức Phật nói:

*“Các sư, con đường nào dẫn tới Niết Bàn? Pháp định rỗng rang vô tự tánh, pháp định vô tướng, pháp định vô nguyện: đây là con đường tới Niết bàn.” (And what, bhikkhus, is the*

## NGUYỄN GIÁC

*path leading to the unconditioned? The emptiness concentration, the signless concentration, the undirected concentration: this is called the path leading to the unconditioned.)*

Bản kinh này trong nhóm các kinh hay vô cùng tận của Đức Phật, và thường ngắn, chỉ có vài dòng. Nhưng kinh này có thể ứng dụng vào kinh tế hay điều hành chính quyền được không? Cũng khó vô cùng tận vậy.

Có lẽ, chúng ta hiểu được vì sao Jerry Brown ba lần thất cử Tổng Thống. Nhưng, giả sử, nếu Brown đắc cử Tổng Thống Hoa Kỳ, chuyện gì sẽ xảy ra? Chỉ có một điều biết chắc rằng, sẽ có rất nhiều Ngày Tỉnh Thức được tổ chức tại nhiều nơi ở Hoa Kỳ, chứ không phải chỉ ở thành phố Oakland...

## 2

# MỘT QUỐC HỘI TỈNH THỨC

Cần nói rõ ngay từ dòng chữ đầu tiên, rằng đây là chuyện Quốc hội Mỹ, không dính gì tới Quốc hội Tây, Tàu, Ta, Đức, Nhật... Nói thế, để hoàn toàn xa lìa mọi liên tưởng không thích nghi. Và tỉnh thức, là nói theo nghĩa Thiền tập, tức là mindfulness, một phương pháp đang ứng dụng nhiều tại Hoa Kỳ, không còn ý nghĩa tôn giáo và được dùng chỉ như một liệu pháp đa dụng.

Nói Quốc hội Mỹ cũng không chính xác. Vài vị dân cử thôi. Bênh vực công khai cho pháp Thiền tỉnh thức chỉ là vài người, đứng ra là một người nổi bật. Đó là Tim Ryan, Dân biểu liên bang địa hạt 13 của tiểu bang Ohio, giữ chức này từ 2003. Trước thời gian đó, Ryan trong Thượng viện tiểu bang Ohio.

Dĩ nhiên, cũng cần nói ngay từ đầu, DB Tim Ryan là tín đồ đạo Ky tô. Trong khi Ryan hoạt động tích cực (và viết sách, thuyết trình) cho Thiền tỉnh thức, Quốc hội Mỹ có 3 vị theo

## NGUYỄN GIÁC

Phật giáo, nhưng không ai hoạt động gì. Thậm chí, Thượng nghị sĩ Mazie Hirono của Hawaii nhìn nhận rằng bà không tu tập gì đặc biệt. Với bà Hirono, và nữ Dân biểu liên bang Colleen Hanabusa, cũng từ Hawaii, tin theo Phật giáo vì tự nhiên truyền thống, vì sinh trong gia đình gốc Nhật Bản. Vị Phật tử thứ ba là ông Hank Johnson, đại diện địa hạt 4 ở tiểu bang Georgia.

Trong khi Phật tử trong Quốc hội Mỹ không bàn gì chuyện Thiền tập, DB Ryan lại tích cực theo kiểu riêng: bản thân Ryan đã viết và xuất bản cuốn *A Mindful Nation (Một Đất Nước Tỉnh Thức)* hồi tháng 3/2012, hướng dẫn tập Thiền tỉnh thức. Và ông kêu gọi cần phải có “một Quốc hội tỉnh thức” – nên hiểu đúng ý ông rằng, Quốc hội cần tập Thiền tỉnh thức, nghĩa là đi đứng nằm ngồi đều biết là đang đi đứng nằm ngồi, thấy nghe hay biết đều biết là đang thấy nghe hay biết...

Riêng đối với DB Tim Ryan, ông nói rằng sống dưới thời đại của Tổng Thống Donald Trump, nếu không tập Thiền tỉnh thức hẳn là không chịu nổi. Ryan dĩ nhiên là người của đảng Dân Chủ. Hãy hình dung câu chuyện thế này: trong khi hơn một nửa đất nước Hoa Kỳ sôi sục lên, bày tỏ bất đồng dữ dội với nhiều chính sách và tính khí của TT Trump, vẫn có một Dân biểu Hoa Kỳ ngồi bình lặng theo dõi, và vui hưởng “thiền duyệt pháp hỷ”... Phải chi, ông Trump chịu theo Ryan tập thiền, hẳn là Trump sẽ dịu dàng hơn, sẽ từ bỏ loại ngôn ngữ kiểu “sẵn sàng thò tay xúc phạm” và sẽ rời thói quen la mắng, kể cả việc dùng lời xúc phạm trước toàn cầu đối với cả Bộ Trưởng Tư Pháp Jefferson Sessions do chính ông bổ nhiệm...



## THIỆN TẬP QUA BỜ KIA

Trên bản tin của thông tấn ABC News ngày 5 tháng 7/2017, DB Tim Ryan nói rằng thiện tập không chỉ giúp ông giảm căng thẳng, nhưng có thể giúp ông làm việc tốt hơn với TT Trump, và với các bạn dân cử Cộng Hòa.

Ryan nói rằng Thiện tập sẽ có thể giúp đất nước Hoa Kỳ trong thời của bất định. DB Ryan nói với phóng viên Dan Harris của ABC: “Không có nơi nào tốt hơn để... thực tập kham nhẫn khi đối mặt với những bất định hơn là trong Quốc hội Hoa Kỳ. Đặc biệt là bây giờ... không ai thấy rõ gì về hướng đi của Hoa Kỳ.”

Bản tin này do phóng viên Harris phỏng vấn Ryan và Thiền sư Jeff Warren trong khi Ryan và Warren đang thực hiện “chuyến đi Thiện tập” xuyên Hoa Kỳ sau khi Trump đăng quang Tổng Thống. Dĩ nhiên, nên biết rằng DB Ryan không ưa Trump.

Ryan hồi tháng 1/2017 đã nói rằng Thiện tập giúp ông làm việc tốt hơn với phía Cộng Hòa và với tân nhiệm Tổng Thống Trump: “Tôi không phải ưa thích ông ta, tôi không phải đi uống bia với ông ta, tôi không phải chơi golf với ông ta. Nhưng nếu ông ta muốn giúp dân trong địa hạt của tôi,, tôi hy vọng tôi có thể làm mọi thứ có thể để giúp. Tôi muốn nói, trách nhiệm của tôi là phải làm thế.”

DB Ryan đã từng tổ chức nhiều buổi Thiện tập cho các vị dân cử Quốc hội và nhân viên của họ trong nhiều năm, đã từng cung thỉnh nhiều Thiền sư tông phái khác nhau tới. Ryan nói rằng các buổi Thiện tập là lưỡng đảng, ai cũng tham dự được. Phải chăng, khi ngồi lim dim đôi mắt, ngồi theo dõi hơi thở, ngồi im lặng và không bàn gì về “luật mới bảo hiểm y tế”... thì kiếm đâu ra chuyện phân biệt đảng

## NGUYỄN GIÁC

Dân Chủ hay đảng Cộng Hòa.

Ryan nói rằng trong năm 2017 (tức là năm khởi đầu nhiệm kỳ của Tổng Thống Trump), có nhiều người hơn đã tìm tới dự Thiền tập với ông để giảm căng thẳng. Vấn đề là, làm việc trên Quốc hội không có nhiều thì giờ cho Thiền tập.

Ryan nói về các dân cử và nhân viên ở Quốc hội, “Đúng là khó – vì bạn phải bay tới cho kịp khóa họp để bỏ phiếu, phải xếp thời gian cho những buổi họp, rồi phải bay về địa hạt nhà càng sớm càng tốt, nên tìm thời gian và xếp ưu tiên cho Thiền tập là khó cho nhiều người. Đó là điều tôi nghĩ rằng sự tham dự của các nhân viên trong văn phòng thực sự quan trọng vì bạn có thể Thiền tập trong văn phòng, khi muốn thay đổi sự năng động của văn phòng.”

Ryan kể rằng hồi năm 2008, nhiệm kỳ thứ ba trong Hạ viện của ông, sau thời gian vận động và gây quỹ giúp các bạn ứng viên trong tiểu bang xôi đậu của ông, Ryan gần như kiệt sức. Nói tiểu bang xôi đậu, vì năm 2008 là trùng thời gian tranh cử Tổng Thống, và lá phiếu Cộng Hòa và Dân Chủ kể như ngang ngửa nhau, gọi là swing state, tiểu bang đánh võng.

Thế rồi Ryan quyết định tham dự khóa thiền 5 ngày với Thiền sư Jon Kabat-Zinn... Ngồi lặng lẽ nhiều giờ trong kỳ nhập thất, Ryan nói rằng ông cảm nhận lợi ích của Thiền tập. Ông nói, gần như không tin nổi, rằng bạn bắt đầu nhìn thấy niệm trong tâm, và bạn biết tại sao bạn cố áp huyết cao...

Mới hồi tháng 5/2017, Ryan đồng bảo trợ một dự luật nhằm cấp tài trợ cho việc giảm căng thẳng các giáo viên. Ryan

## THIỀN TẬP QUA BỜ KIA

giải thích rằng Thiền tập không phải chuyện của những người cấp tiến hay của các anh chị hippy. Ryan nói: “Thiền tập là tự chăm sóc bạn. Là tự tìm hiểu chính bạn. Là tự làm cho bạn khỏe mạnh hơn.”

Dù vậy, DB Tim Ryan không đơn độc. Nhiều vị dân cử đã đồng ý với ông.

Theo báo *The Roll Call* ngày 30/6/2017 -- tức là thời điểm sắp Lễ Độc Lập (July Fourth) và là thời điểm các dân cử Quốc hội sắp rời thủ đô để về địa hạt nhà, vừa để nghỉ ngơi vừa để gặp cử tri địa phương – Dân biểu Tony Cárdenas (Dân Chủ, California) hôm Thứ Năm 29/6/2017 đã họp với Đại sứ Thái Lan Pisan Manawapat và 4 nhà sư Phật giáo Thái Lan để nói về Thiền tỉnh thức trong thời kỳ căng thẳng ở Quốc Hội. Cùng tham dự buổi họp về Thiền tập này có các Dân biểu Tim Ryan (Dân Chủ, Ohio), và Tom Suozzi (Dân Chủ, New York).

Không chỉ thúc đẩy Quốc Hội phải tỉnh thức, DB Tim Ryan cũng hỗ trợ các chương trình Thiền tỉnh thức tại các trường học Ohio. Bản tin [wksu.org](http://wksu.org) ngày 11 tháng 3/2017 cho biết DB Ryan đang hỗ trợ cho tổ chức bất vụ lợi Inner Explorer hướng dẫn các giáo viên tổ chức các buổi Thiền tập hàng ngày trong một số trường học phía đông bắc Ohio. Ryan nói rằng Thiền tỉnh thức đang được thực tập trong Thủy quân Lục chiến, trong cảnh sát, trong giới vận động viên, không bàn gì chuyện tín ngưỡng hay bất kỳ chuyện gì khác... vì chỉ là tỉnh thức thôi.

Hội Inner Explorer có bản doanh ở Massachusetts, đề ra phương pháp và kêu gọi học sinh nên Thiền tập qua mạng 10 phút mỗi ngày khi trường sắp vào lớp.

## NGUYỄN GIÁC

Laura Bakosh, đồng sáng lập Inner Explorer, nói rằng hãy hít hơi thở sâu là phương pháp tuyệt vời để an tĩnh những khi bạn bức dọc hay nổi giận, và giúp cho bạn cả khi bạn vào kỳ thi, chơi thể thao, hay chơi nhạc...

Cuối mỗi buổi Thiền tập, học sinh nên viết vào một nhật ký những cảm thọ trong khi Thiền tập... dần dà sẽ nhận ra các dị biệt, thăng tiến qua thời gian.

Bakosh dẫn ra cuộc nghiên cứu của đại học University of Wisconsin, cho thấy căng thẳng gây trở ngại cho việc học, trong khi 51% trẻ em Mỹ đang sống trong các hoàn cảnh nghèo và căng thẳng, và chỉ có Thiền tập mới xóa được căng thẳng – đó là cách giúp các em học nhanh, học giỏi.

Dân biểu Ryan nói rằng các trường Warren City Schools, nơi các thầy cô dạy Thiền tĩnh thức cho trẻ em vài phút trước khi bắt đầu lớp, đã giảm được số lượng các em bị phạt cấm-vào-lớp từ 250 em hồi 5 năm trước, xuống còn 14 em hồi năm 2016. Ryan nói, dĩ nhiên là tâm thức của bạn sẽ không làm việc đúng đắn được, nếu ba mẹ trong nhà xảy ra chuyện bạo lực, hay trong xóm cứ mãi xung đột băng đảng, hay bất cứ thứ gì tương tự.

Các bạn quan tâm về Thiền tĩnh thức? Sau đây là tóm lược một phương pháp đơn giản từ trung tâm đại học UCLA Mindful Awareness Research Center.

*Trước tiên, tìm một vị trí thoải mái, vững vàng, hoặc ngồi, hoặc nằm để lưng áp sát sàn nhà. Lưng nên thẳng, thư giãn, dịu dàng, chớ gò ép gì. Cánh tay và bàn tay để vị trí thoải mái. Nhắm mắt, hoặc lim dim, sao cho thoải mái. Cảm nhận cơ thể trong giây phút hiện tại. Hướng tâm từng*

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

*điểm, từ trên đầu, tuần tự xuống ngón chân, mỗi nơi bạn cảm nhận nơi đó – thí dụ, cảm nhận hơi ấm hoặc hơi mát (ở đầu, cổ, bụng, chân...) hoặc cảm nhận bắp thịt thư giãn theo thứ tự từng nơi trên cơ thể. Nếu tâm nghĩ tới chuyện khác, hãy kéo về lại: tất cả chỉ là bây giờ và ở đây thôi. Sau khi cảm nhận toàn thân, hãy cảm nhận về môi trường, từ âm thanh bạn nghe chung quanh xóm cho tới tiếng kim đồng hồ, cho tới tiếng gió lùa, tiếng đập nhịp tim. Cảm nhận nhiệt độ trong phòng, ấm hay mát. Rồi chú tâm vào hơi thở vào và ra nơi mũi, nhẹ nhàng, dịu dàng. Rồi chú ý lồng ngực hay bụng chuyển động theo hơi thở. Theo dõi hơi thở từ khi khởi đầu hơi thở cho tới khi hơi thở biến mất để sang chu kỳ thở khác. Chớ kiểm soát hơi thở, hãy tự nhiên. Khi nào muốn ngưng, hãy dịu dàng cử động từ từ, duỗi nhẹ tay ra, tương tự với duỗi chân, với đứng dậy, với đi đứng nằm ngồi. Thế giới của bạn đang biến đổi từng ngày, từng giây phút.*

Hãy tin rằng, nếu các Quốc hội trên thế giới đều là Quốc hội Thiện Tinh Thức, chiến tranh hiển nhiên sẽ biến mất vậy.

### 3

## SINH NHẬT ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Tuần lễ này, cùng lúc, trong khi toàn dân Hoa Kỳ mừng Ngày Lễ Độc Lập, tất cả các tín đồ Phật Giáo Tây Tạng mừng ngày sinh nhật của Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14. Có những tình cờ lịch sử khó hiểu, và có lẽ chỉ giải thích được bằng giáo lý về nghiệp quả: khi dân tộc Tây Tạng rơi vào vòng lệ thuộc Trung Quốc, cũng là khi Phật giáo lan đi thật xa và đang ảnh hưởng lớn ở tầm vóc toàn cầu, kể cả đối với những người không phải là Phật tử nhưng chấp nhận một số phương pháp tu học của Đạo Phật – nổi bật là phương pháp thiền tĩnh thức đang áp dụng tại các đại học, bệnh viện, quân đội, cảnh sát, trại giam, vãn vãn.

Đặc biệt, theo một thống kê, Phật giáo hiện nay đang có tín đồ đông nhiều thứ nhì thế giới. Đó là một con số bất ngờ, rằng hiện nay đang có ước lượng 1.6 tỷ Phật tử trên toàn cầu, theo phân tích của Tiến sĩ Daya Hewapathirane.

Đức Đạt Lai Lạt Ma sinh ngày 6 tháng 7/1935. Tuần lễ này

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

là sinh nhật thứ 82 của Ngài. Theo chương trình, Ngài sẽ dự Lễ Trường Thọ cùng với cư dân thị trấn Leh trong khu vực Kashmir của Ấn Độ, và sau lễ Ngài sẽ thuyết pháp trong nhiều ngày, và sẽ ở nơi thị trấn đó cho tới ngày 30 tháng 7/2015. Dự kiến sẽ có hơn 10,000 Phật tử từ Ấn Độ và toàn cầu về nghe pháp và tu học.

Những ngày cuối tháng 6/2017, nhiều nơi đã tổ chức mừng sinh nhật Đức Đạt Lai Lạt Ma. Một buổi tiệc mừng đã tổ chức ngày 27/6/2017 tại tòa nhà Quốc hội Hoa Kỳ ở Washington DC, với tham dự của nhiều dân cử Hoa Kỳ. Trong những vị đọc diễn văn ở tiệc mừng này có Lãnh tụ Khối thiểu số Hạ viện Nancy Pelosi, các dân biểu liên bang Jim Sensenbrenner, Jim McGovern, Ros Lehtinen và nam tài tử Richard Gere. Đại diện chính phủ Tây Tạng lưu vong là Penpa Tsering đã đón mừng quan khách trong lễ này, trong đó có hơn một tá dân cử Quốc hội Hoa Kỳ và hơn 300 quan khách.

Tương tự ở Liên Âu. Văn phòng Tây Tạng lưu vong ở Brussels đã tổ chức lễ mừng sinh nhật thứ 82 của Đức Đạt Lai Lạt Ma vào chiều ngày 28/6/2017 tại tòa nhà Concert Noble ở thủ đô Bỉ Quốc, với tham dự của hơn 10 thành viên Nghị viện Châu Âu và gần 100 vị khách.

Nghĩa là, những lễ mừng sinh nhật tổ chức từ xa tại các cơ quan dân cử Hoa Kỳ và Châu Âu. Chưa từng có một Phật tử nào được giới chính khách quốc tế tôn quý như Đức Đạt Lai Lạt Ma. Ngài không đem lại lá phiếu hay tiền bạc cho họ, dĩ nhiên. Ngài chỉ mang tới một lời kêu gọi lớn cho toàn cầu là hãy sống hòa bình với mình và với người, hãy sống hiểu biết và yêu thương vượt ngoài biên giới màu da,

## NGUYỄN GIÁC

hãy sống tinh thức và cẩn trọng để gìn giữ xã hội và địa cầu. Và đó là một hình ảnh chói sáng trong thời bạo lực tràn khắp này.

Trong khi đó, theo một phân tích trên báo *BuddhaWeekly.com*, Phật Giáo bây giờ có thể đã trở thành tôn giáo có 1.6 tỷ tín đồ, tức là 22% tổng dân số thế giới.

Đó là một con số bất ngờ, vì một thống kê hồi năm 2010 ghi là chỉ có khoảng 500 triệu Phật tử trên toàn cầu – đây lại là những con số khả vấn. Bởi vì, làm cách nào chỉ trong chưa tới một thập niên, con số 500 triệu tín đồ tăng vọt thành 1.6 tỷ tín đồ?

Chỉ có một hiện tượng giải thích: chính phủ Trung Quốc đột nhiên bán chính thức (hay chính thức?) trải thảm đỏ cho Phật Giáo. Các nhà sư Thiếu Lâm được chính phủ TQ đưa đi toàn cầu biểu diễn võ thuật, và các đại sứ TQ khắp thế giới đưa đón các võ tăng y hệt như sứ giả văn hóa của chế độ cộng sản Phương Đông này.

Chỉ trong vòng khoảng một thập niên, các ngôi chùa TQ được tu bổ để thu hút du khách toàn cầu, và chính phủ TQ tự nhận lấy hình ảnh hòa bình của Phật giáo như là khuôn mặt của chế độ.

Thế là, theo Tiến sĩ Daya Hewapathirane, dựa vào các cuộc nghiên cứu chính thức 2010 và 2013 của nhà nước TQ, cho thấy có mức nhảy vọt số lượng người dân TQ tự nhận là Phật tử. Thống kê ghi là có 28,000 tu viện Phật giáo, 16,000 ngôi chùa, và 240,000 tăng và ni, 80% dân số TQ tự xem mình là Phật tử. Con số 80% dân số TQ (tức là hơn 1 tỷ dân) theo Phật giáo dĩ nhiên cách biệt với những con số



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

nhiều năm trước. Có thể nói là nhiều, nhưng khó biết chính xác, vì những con số thống kê trong chế độ TQ dù chính thức hay không chính thức đều phục vụ cho những tính toán chính trị. Và trong 24 giờ, thống kê Phật tử tăng vọt.

Có mưu đồ nào chăng? Có thể hiểu rằng, nhà nước TQ biết rằng nếu không có chiếc cầu Phật giáo, sẽ không bao giờ làm hòa với Đài Loan được, và cũng là với khối rất đông những người gốc Hoa toàn cầu. Thêm nữa, nếu không có những ưu đãi Phật giáo, sẽ không bao giờ có thể đồng hóa được khối 6 triệu người Tây Tạng đang sống như thuộc địa mới của Bắc Kinh.

Trong bài báo trên *Asian Tribune* ấn bản ngày Chủ Nhật ngày 2 tháng 11/2014, Tiến sĩ Daya Hewapathirane viết rằng: “Trong tháng 7/2010, tổng số Phật tử toàn cầu ước tính là 1.6 tỷ người (1,595,485,458 người), chiếm 22% tổng dân số toàn cầu.”

Cũng lạ, thống kê hẳn là theo công thức toán nào đó, đa số chúng ta không thể hiểu chăng?

Trong khi đó, báo *Washington Post* ngày 6 tháng 4/2016, đưa ra một giải thích dựa vào khủng hoảng dân số của Trung Quốc: vì chính sách một con trong nhiều thập niên, số lượng người già TQ tăng vọt, do vậy nhiều ngôi chùa được hồi phục để tăng ni giúp chăm sóc nan đề xã hội địa phương, và một số ngôi chùa trở thành nơi người già vào nương tựa. Do vậy, chính quyền phải dựa vào các ngôi chùa để giúp giải quyết các nan đề xã hội địa phương, an toàn hơn là dựa vào các tôn giáo khác... kể cả đối với các tôn giáo bản địa như Hồi giáo ở Tân Cương hay với các giáo phái khí công có các giáo chủ ở ngoài lãnh thổ Hoa

## NGUYỄN GIÁC

Lục.

Trong dịp mừng sinh nhật thứ 82 của Đức Đạt Lai Lạt Ma, người viết xin dịch bài thơ “*How to Settle Your Mind*” (*Cách An Trụ Tâm*) của Đại Sư Tây Tạng Milarepa (1052-1135) để hoan hỷ cúng dường Đức Đạt Lai Lạt Ma và tất cả những người hữu duyên. Bài thơ như sau.

### CÁCH AN TRỤ TÂM

Thơ Milarepa

*Làm thế nào để người an trụ tâm  
Bí mật nằm ở chỗ là buông xả  
Không có một pháp nào để làm, và hãy gắng sức trong  
pháp không thấy gì để gắng sức  
Người hãy làm y hệt một em bé đang ngủ  
Y hệt mặt biển tĩnh lặng không gợn sóng  
Y hệt ngọn đèn sáng nơi không chút gió  
Hãy để tâm an nghỉ trong tĩnh lặng  
Y hệt một xác chết không tự hào  
Hãy để tâm an nghỉ như thế liên tục.  
Y hệt mặt biển không thủy triều  
Hãy xa lìa bất kỳ loại dao động nào.  
Người có biết cách nào niệm khởi lên?  
Y hệt giấc mơ không thực thể  
Y hệt bầu trời mênh mông không chút nắng  
Các mặt trăng được nhìn thấy từ xa  
Y hệt cầu vồng của ảo giác  
Chúng ta không có thể tìm ra nguồn nào [làm niệm khởi].  
Và khi ánh sáng trí tuệ chiếu sáng,*

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

*Các niệm biến mất, không thêm dấu vết nào.*

*Ngươi có biết cách nào để đối phó với các niệm?*

*Hãy nhìn các đám mây kia biến dạng*

*Nhưng không cách biệt với bầu trời.*

*Hãy nhìn sóng trên mặt biển*

*Nhưng không cách biệt với biển.*

*Hãy nhìn sương mù dày đặc kia*

*Nhưng không cách biệt với không khí.*

*Như thế, những xao động thực ra*

*Vẫn không xa lìa bản tánh (ghi chú: như tướng không lìa tánh).*

*Người nào có thể nhìn thấy sự tỉnh thức*

*Sẽ nhận ra tâm đang khởi lên trong hơi thở.*

*Người nào biết dò ra niệm [khởi lặng lẽ] như những tên trộm*

*Sẽ biết cách canh chừng kẻ gian khó tìm thấy này.*

*Người nào thấy niệm khởi chệch ra*

*Sẽ thấy hình ảnh tương tự của chim bồ câu và chiếc thuyền trên triều sóng (ghi chú: niệm như chim bồ câu, chợt bay ra rồi cũng trở về cột buồm của thuyền vì biển mênh mông không chỗ đậu; ẩn dụ nói, niệm không lìa bản tâm).*

*Ngươi có biết cách nào hành động và nắm giữ*

*Y hệt như một con sư tử quyết liệt, như một con voi say rượu*

*Như bóng tối hiện trong gương và như hoa sen trong bùn? (ghi chú: niệm như thú dữ, không làm như được gương tâm, không làm gì được bản tâm vốn như sen trong bùn.)*

*Như thế ngươi có thể hành động y hệt thế, nhưng khác hơn.*

*Người nào có biết cách nào để thành tựu,*

## NGUYỄN GIÁC

*Pháp thân đạt được trong sự không [khởi tâm] phán đoán  
Báo thân đạt được trong hạnh phúc vô cùng tận  
Ứng hóa thân đạt được trong một tia sáng giác ngộ  
Thanh tịnh thân đạt được trong bản tâm nguyên sơ.  
Cả bốn thân này, ta đều đã thành tựu.*

## 4

# THIỀN TẬP VỚI TRẺ EM

Nhiều người đã nhìn về thiền tập như là những gì rất gian nan, rất khó cho người trong đời thường. Thực tế, đúng là sẽ rất khó khăn, nếu chúng ta thử ngồi yên trong nửa giờ -- chỉ nói ngồi yên thôi, chưa cần nói tới việc liên tục giữ được tâm tĩnh thức an tịnh (như pháp chỉ) hay liên tục giữ được tâm tĩnh thức quán sát (như pháp niệm thân, thọ, tâm, pháp).

Bước đầu tất nhiên là gian nan. Nhất là khi học Thiền Tông theo truyền thống, dù là để nhập lý trước, hay nhập hạnh trước. Đường đi nào cũng đầy vách núi gian nan. Người thành niên còn thấy khó, huống gì là với trẻ em.

Thí dụ, khi học tới một bài thơ thường được dẫn của Bàn Uẩn Cư sĩ:

*Đản tự vô tâm ư vạn vật*

*Hà phương vạn vật thường vi nhiều*

## NGUYỄN GIÁC

*Thiết ngư bắt phạ sư tử hồng  
Cáp tự mộc nhân kiến hoa điều  
Mộc nhân bốn thể tự vô tình  
Hoa điều phùng nhân diệc bất kinh  
Tâm cảnh như như kỳ cá thị  
Hà lự Bồ đề đạo bất thành.*

Có thể dịch là:

*Chỉ tự lòng mình không khởi tâm gì với vạn pháp  
Thì nào có ngại vạn pháp quấy nhiễu mình  
[Giữ tâm lặng lẽ như] trâu sắt nào có sợ gì sư tử rống  
[Chỉ như] người gỗ nhìn thấy chim và hoa  
Bản thể người gỗ vốn không khởi tình [ưa hay ghét gì]  
Chim và hoa kia có gặp người cũng chẳng kinh động  
Nhìn tâm và cảnh như như chỉ là như thế đó  
Thì lo gì đạo Bồ đề chẳng thành.*

Tâm cảnh như như? Có vẻ như Thiên Tông khó vô cùng tận. Nhưng khi đối chiếu với Tạng Pali, sẽ thấy đúng y hệt lời Đức Phật dạy về pháp như thị cho ngài Bahiya:

*“Bahiya, hãy tu như thế này: trong cái được thấy sẽ chỉ là cái được thấy, trong cái được nghe sẽ chỉ là cái được nghe...”*

Và đó cũng là bài thơ của ngài Bằng Uẩn, rằng hãy để các pháp hiện ra như thị, hiện ra như thế, gọi là [đản tự] vô tâm cũng được, hay vô niệm cũng được – nhưng hễ níu vào ngôn ngữ khái niệm thì không còn là cái trước mắt, cái bên tai...

..O..

## THIỆN TẬP QUA BỜ KIA

Tới đây, câu hỏi là: Làm sao dạy cho trẻ em cách giữ tâm an bình và tỉnh thức với tất cả những gì hiển lộ trong và ngoài chúng ta? Vẫn có nhiều cách. Các nhà giáo quốc tế đã nhìn thấy lợi ích của thiền tập, và đang tìm những cách đơn giản để dạy trẻ em biết giữ tâm tỉnh thức.

Rất nhiều khái niệm trừu tượng về thiền tập – thí dụ, “bây giờ và ở đây” là hai khái niệm về thời gian và không gian. Trái với khái niệm trừu tượng sẽ là cảnh cụ thể, như hình ảnh và âm thanh. Cái bàn, cái ghế trước mắt, hay tiếng xe hơi chạy... là những gì chúng ta có thể chỉ ra cho các em thấy, nghe. Nhưng nói về khái niệm trừu tượng trong tâm, hẳn là các em từ lớp ba hay lớp bốn trở lên mới có thể hình dung, và cũng chỉ là mượn tượng, vì phải chỉ vào kim đồng hồ, hay vị trí đang ngồi, đang đứng – nghĩa là, tạm giải thích.

Khó là, làm sao cho các em bậc tiểu học có thể ngồi lặng lẽ trong vài phút và cảm nhận được hạnh phúc, cảm thọ an lạc ngay trong các khoảnh khắc đó. Không thể nào bảo rằng các em nên tập thiền hôm nay để nhiều năm sau sẽ gặt hái thành quả, vì các em không mấy khi kiên nhẫn quá vài phút đồng hồ. Bởi vậy, thiền tập với trẻ em là những gì phải cực kỳ đơn giản, và phải thấy an vui gần như tức khắc.

Như ở Úc châu, thông tấn ABC Radio Canberra hôm 25/5/2017 có bản tin tựa đề “Mindfulness and movement program teaching students to relax and focus” (Chương trình tỉnh thức và vận động dạy học trò thư giãn và chú ý).

Trường tiểu học này có tên Gold Creek Primary School, ở phía bắc thành phố Canberra. Hơn 700 học sinh trong 25 lớp học tại trường này đang thử nghiệm một chương trình

## NGUYỄN GIÁC

tập thiền tỉnh thức trong lớp mỗi tuần.

Hai học trò lớp 6 tên là Uzair Iqbal và Jessica Harmer nói với đài ABC rằng thiền tập giúp các em chú tâm hơn.

Uzair nói: “Tập xong, ai cũng dịu dàng và bình lặng, chúng em thấy thư giãn, và có ít tiếng ồn hơn và ít có chuyện gián đoạn trong lớp hơn. Em nghĩ là nếu em sắp vào kỳ thi và em tập kỹ thuật tỉnh thức trước khi thi, em sẽ thấy có một tâm sáng tỏ hơn để không phải lo âu nhiều quá và rồi vào kỳ thi. Tuyệt vời khi biết một cách để thư giãn trong khi bận rộn.”

Lớp thiền tỉnh thức hàng tuần này kéo dài 20 phút, dạy thở và cách chú tâm vào các cử động dịu dàng.

Đó là chuyện bên Úc châu. Hay ở Hoa Kỳ. Bản tin trên đài truyền hình WIVB kể rằng trường West Hertel Academy tại thị trấn North Buffalo ở tiểu bang New York có một phòng thiền tập, với một nhà giáo giữ chức vụ tư vấn thiền tập (meditation consultant) để hướng dẫn các em pháp Thiền tỉnh thức. Vị tư vấn đó làm việc ba ngày một tuần cho trường. Trường này có các lớp PK-8, tức là từ lớp tiền-mẫu-giáo tới lớp 8.

Bản tin AP ngày 20/5/2017 cũng kể về chương trình dạy Thiền tỉnh thức cho học trò tiểu học ở thành phố Dillon, tiểu bang Colorado. Đó là trường Summit Cove Elementary.

Bản tin kể về cách cô giáo Jen Leslie hướng dẫn 21 em trong lớp tập thiền. Cô nói: “Các em hãy chú tâm vào hơi thở, hơi vào và hơi ra nơi mũi. Nếu muốn, có thể nhắm



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

mắt. Ghi nhận lồng ngực phồng lên và xẹp xuống với từng hơi thở vào và ra.”

Chương trình Thiền tĩnh thức nơi đây dạy các em từ lớp tiền-mẫu-giáo (pre-kindergarten) cho hết lớp 5.

..0..

Sau đây, chúng ta sẽ liệt kê một số phương pháp dạy Thiền tĩnh thức theo cách đơn giản, thích nghi cho trẻ em, dựa vào các hướng dẫn đang dạy ở Hoa Kỳ và Úc châu.

**Tập lắng nghe.** Cô giáo yêu cầu các em trong lớp ngồi thẳng lưng, hai bàn chân áp sát mặt đất, hai tay đặt trên bàn, nhắm mắt, và lắng nghe tiếng khánh (hay tiếng chuông) do cô giáo gõ một tiếng -- hãy nghe từ khởi đầu âm thanh vang lên, tới khi âm thanh này im bật. Nếu dùng loại singing bowl của Nhật Bản, âm thanh có thể ngân dài tới 1 phút đồng hồ. Cô dặn, khi em nào nghe dứt tiếng chuông, nhớ đưa hai tay lên cao, đưa từ từ, đưa thật chậm, và khi tay cao tột cùng sẽ đưa tay từ từ hạ xuống, cũng giữ tâm vào cử động của hai cánh tay. Như thế, là xong 2 phút thiền tập.

**Tập thở** với thú cưng bằng nhựa hay bằng vải. Yêu cầu các em nằm dài xuống, lưng áp sát đất, để một con thú vải (thí dụ, chó, mèo, khủng long, sư tử... hay búp bê may bằng vải, hay bằng nhựa) đặt trên bụng. Không cần dạy đếm hơi thở, vì các em còn nhỏ có thể sẽ đếm nhầm, hoặc chưa học đếm. Dạy các em rằng hãy quan sát bằng cảm giác nơi ngực và bằng mắt nhìn lim dim: khi hít hơi thở vào nhẹ

## NGUYỄN GIÁC

nhàng, chú ý thấy con thú vải trên người nâng lên theo lồng ngực của em; khi thở hơi ra nhẹ nhàng, chú ý thấy con thú vải hạ xuống theo lồng ngực. Cô giáo có thể cho tập như thế vài phút.

**Tập niệm thân.** Cho các em ngồi, thẳng lưng, thở dịu dàng vài hơi, rồi yêu cầu các em nhận biết từng cử chỉ và từng cảm giác: hãy xoa dịu dàng hai lòng bàn tay vào nhau, cho ấm hai lòng bàn tay một chút, rồi yêu cầu các em dịu dàng áp sát hai lòng bàn tay vào mặt bàn, cảm nhận hơi nóng trong lòng bàn tay giảm đi trong khi cảm nhận hơi mát từ mặt bàn. Sau đó, yêu cầu các em co các ngón tay vào lòng bàn tay, tạo ra cảm giác căng ở các bàn tay, và từ từ duỗi các ngón tay ra, cảm nhận từng cảm giác nơi các ngón tay, bàn tay... Thời lượng có thể chỉ 1 hay 2 phút.

**Tập nghe nhịp tim.** Yêu cầu các em tập thể dục 1 phút, hoặc nhảy xồm hoặc chạy một chỗ, rồi yêu cầu ngồi xuống, nhắm mắt lại, cảm nhận nhịp tim đập, hoặc cảm nhận mạch máu đập ở các nơi trong thân.

**Tập niệm thân trước khi ngủ.** Buổi trưa, khi các em ngủ trưa, nằm duỗi toàn thân, yêu cầu các em chú tâm vào cảm thọ từ dưới bàn chân (có thể tự nhúc nhích ngón chân để dễ nhận ra cảm giác), rồi từ từ chú tâm lên đầu gối, lên hông, tới lưng đang áp sát sàn gạch bông, tới cổ (có thể cử động cổ nhẹ nhàng để dễ nhận ra), tới mắt, đỉnh đầu... rồi thư giãn toàn thân, giữ cảm thọ toàn thân...

**Tập di thiên hành.** Nếu đi trong phòng, nên chân trần, yêu cầu các em cảm nhận bàn chân từng bước nhấc lên và đặt xuống, chạm vào mặt gạch bông và cảm nhận mát lạnh nơi lòng bàn chân. Nếu đi bộ ngoài vườn, cần mang giày hay

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

đẹp, yêu cầu các em lắng nghe bất kỳ tiếng nào chung quanh, như tiếng xe, tiếng chim kêu, tiếng nước chảy róc rách, vân vân.

**Tập tỉnh thức khi ăn.** Khi tập, tránh ăn các quả có hạt, như cam hay quýt vì có thể sơ ý làm hạt cam, hạt quýt rơi vào cổ. Tránh ăn quá cay, quá ngọt, hay quá mặn, vì sẽ tán tâm. Nên lấy một mẫu bánh mì, yêu cầu các em từ từ xé nhỏ bánh mì, rồi đưa một mẫu bánh vào, nhai thật chậm, thật kỹ, cảm nhận vị ngọt trong bánh...

**Tỉnh thức ngủi.** Để giữa bàn một bánh làm bằng táo, quế, dâu, chuối... mới nấu chín. Yêu cầu các em ngồi quanh bàn, nhắm mắt, thở dịu dàng, ngủi dịu dàng 1 hay 2 phút, rồi nói xem có thấy mùi trái cây gì không nơi bánh mới nấu. Không nên nói rằng có em nào kém nơi đây, vì tất cả cùng đáng khen, vì trẻ em ngồi thiền lặng lẽ trước bánh đều là tuyệt vời.

**Tỉnh thức rửa tay.** Trước khi ăn, yêu cầu các em rửa tay, chú ý cảm nhận nước chảy trên hai bàn tay, hơi lạnh, hơi mát, lau tay...

**Tỉnh thức với hơi thở.** Bất kỳ đi đứng nằm ngồi, yêu cầu các em nên thở dịu dàng, thở lặng lẽ, lắng nghe hơi thở, cảm nhận hơi thở lan toàn thân....

Đó là một số cách đơn giản dạy Thiền tỉnh thức cho trẻ em, dựa vào các phương pháp tại một số trường tại Hoa Kỳ và Úc châu. Quý thầy cô có thể sẽ thấy nhiều cách đơn giản tương tự. Chỉ vài phút tập tỉnh thức trong các việc nhỏ đời thường, sau này sẽ trở thành những hành trang Phật giáo cực kỳ quý giá cho các em vào đời.

## 5

### THIỀN TẬP KHI MANG THAI

Trong 9 tháng 10 ngày mang thai, người phụ nữ cảm nhận cơ thể chuyển biến từng ngày, từng đêm, từng giờ... Những đau đớn của cơ thể, những hạnh phúc chờ đợi, và cả những lo lắng về những gì chưa biết đang tới gần. Thiền tập có thể giúp được gì cho quý bà đang mang thai? Và khi quý bà thiền tập, bào thai sẽ lợi ích ra sao?

Báo *New York Times* trong bài viết nhan đề “*The Benefits of a Mindful Pregnancy*” (*Lợi Ích Thiền Tĩnh Thức Trong Khi Mang Thai*) ngày 31/5/2017 cho biết một cuộc nghiên cứu mới cho thấy rằng thiền tĩnh thức có thể giúp quý bà mang thai lần đầu đối phó với sợ hãi.

Kết quả nghiên cứu in trên tạp chí ngành sản khoa *BMC Pregnancy and Childbirth* cũng cho thấy thiền tĩnh thức có thể làm giảm các hội chứng trầm cảm tiền sản và hậu sản. Thiền tĩnh thức (mindfulness), được định nghĩa là sự nhận biết khởi lên từ việc chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại,

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

được chứng minh là có công năng giúp đối trị đau nhức kinh niên, trầm cảm và lo lắng.

Larissa Duncan, trưởng nhóm nghiên cứu này và là một giáo sư ở đại học University of Wisconsin-Madison, nói rằng: “Nỗi sợ hãi về những gì chưa biết ảnh hưởng mọi người, và điều này đặc biệt đúng với quý bà mang thai.”

Nghiên cứu này thực hiện với 30 phụ nữ lần đầu mang bầu trong ba tháng cuối gần sinh nở.

Một cuộc nghiên cứu trước đó cho thấy quý bà lần đầu mang thai khi có nỗi sợ hãi sinh nở thường có thời gian sinh nở lâu hơn – trung bình nhiều hơn 47 phút – so với quý bà không sợ hãi. Trong khi nhiều phụ nữ dự các lớp dạy về sinh nở để tự giáo dục về tiến trình sinh nở, nhiều khóa học đó không dạy kỹ năng đối trị với nỗi lo về sinh nở. Theo Tiến sĩ Duncan, trong vài trường hợp, các lớp dạy này có thể làm quý bà cảm thấy sợ hãi thêm.

Duncan và các cộng sự trong nhóm nghiên cứu chia quý bà làm hai nhóm: một nhóm sẽ tập thiền tĩnh thức trong lớp có tên là Mind in Labor (Tĩnh Thức về Sinh Nở), nhóm kia dự các lớp truyền thống để hiểu biết về sinh nở.

Mind in Labor là khóa dạy cuối tuần, đề ra do Nancy Bardacke, một y tá đỡ đẻ và là một người dạy thiền tĩnh thức ở trung tâm y tế Osher Center for Integrative Medicine tại đại học University of California, San Francisco.

Trong khóa học, quý bà được học cách tĩnh thức trong tiến trình sinh nở, cách dùng tĩnh thức đối trị với đau đớn và sợ hãi trong khi chuyển bụng và sinh nở. Quý ông phối ngẫu

## NGUYỄN GIÁC

của họ cũng được học để biết cách an ủi và hỗ trợ bằng kỹ thuật tỉnh thức.

Bardacke nói rằng bà dạy các thai phụ và phối ngẫu của họ về các khoảnh khắc chuyển bụng đau đớn tới và đi, trong từng khoảnh khắc, và rằng giữa các khoảnh khắc chuyển bụng là các khoảnh khắc bình an và thoải mái. Bà nói, chìa khóa đối trị sợ hãi là học về cách giữ tâm trong khoảnh khắc hiện tại mà không lo lắng về quá khứ hay tương lai.

Để dạy kỹ năng này, bà Bardacke yêu cầu người học dùng bàn tay nắm giữ các cục nước đá trong khi chú tâm vào hơi thở, như thế để cảm nhận bản chất tạm thời của các cảm thọ khó chịu của cơ thể. Bà cũng dạy cách tập thiền tỉnh thức căn bản, như yoga, thiền tập khi ngồi và khi đi bộ, cũng như khi ăn trong tỉnh thức.

Bardacke nói, thiền tập đã giúp họ cơ hội khám phá ra nguồn nội tại đầy sức mạnh và chịu đựng: “Vào lúc khóa thiền hoàn tất, mức độ tự tin của quý bà tăng hơn, nỗi sợ hãi của họ bắt đầu tan biến. Họ nhận ra rằng sinh nở là gian nan, nhưng nó là cái gì họ có thể đối phó từng khoảnh khắc một.”

Sau khóa học thiền, những người tham dự nói rằng họ cảm thấy sẵn sàng hơn về cuộc sinh nở sắp tới, và nhiều phần sẽ không dùng thuốc giảm đau Opioid trong khi chuyển bụng. Quý bà này cũng có ít hội chứng trầm cảm tiền sản và hậu sản hơn, khi so với quý bà dự các lớp về thai sản truyền thống.

Theo hiệp hội y tế tâm lý American Psychological Association, các yếu tố sinh hóa trong cơ thể có thể ảnh

## THIỆN TÂM QUA BỜ KIA

hướng tới mức độ rủi ro trầm cảm của một thai phụ, và cả trong thời kỳ sau khi sinh nở khi quý bà giữ vai mới là một bà mẹ chăm sóc con. Nghiên cứu cho thấy thiện tâm thức giúp quý bà đối trị các hội chứng trầm cảm.

Thiền tập cũng có lợi cho cả bé sơ sinh, theo một nghiên cứu rộng lớn hơn và phức tạp hơn, chủ đề “*Maternal mindfulness and anxiety during pregnancy affect infants’ neural responses to sounds*” (Thiền tâm thức nơi thai phụ và nỗi lo lắng trong khi mang bầu ảnh hưởng tới phản ứng thần kinh của bé sơ sinh đối với âm thanh) – thực hiện bởi Oxford Academic với các giáo sư Marion I. van den Heuvel, Franc C. L. Donkers, István Winkler, Renée A. Otte, Bea R. H. Van den Bergh – và nghiên cứu này còn lưu ở

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4350490/>  
trong thư viện Bộ Y Tế Hoa Kỳ.

Nghiên cứu này thực hiện với 178 phụ nữ trong tuần lễ thứ 15 của thai kỳ, và với 12 phụ nữ trong khoảng tuần lễ thứ 16 và thứ 22 của thai kỳ. Các thử nghiệm y khoa thực hiện 3 lần (gọi là T1, T2, T3) trong thai kỳ, một lần vào mỗi ba tháng; và thêm hai lần nữa, lần cuối là khi bé sơ sinh tròn 9 tháng tuổi (T4, T5).

Mục tiêu nghiên cứu này phức tạp, được mô tả là “khảo sát về việc người mẹ tập thiền tâm thức và nỗi lo lắng trong khi mang thai ảnh hưởng tới chức năng nhận thức của em bé khi bé này chào đời được 9 tháng” (aimed at investigating the effects of the mother's mindfulness and anxiety during pregnancy on the infant's neurocognitive functioning at 9 months of age).

## NGUYỄN GIÁC

Thử nghiệm bằng cách cho phụ nữ bụng bầu nghe nhiều loại âm thanh, ở nhiều nhịp độ khác nhau; tương tự với em bé sau khi chào đời. Kết quả: người phụ nữ tập thiền ảnh hưởng tới bào thai, và kết quả này lưu giữ tốt cho em bé nhiều tháng sau khi ra đời.

Nghĩa là: thai giáo ảnh hưởng tới chức năng nhận thức trong não bộ em bé.

Trên phần giới thiệu trước nghiên cứu cũng dẫn ra một số nghiên cứu trước đó về ảnh hưởng thiền tĩnh thức trên thai phụ, trong đó có ghi về nghiên cứu của:

-- Vieten C, Astin J. với chủ đề nghiên cứu về ảnh hưởng của thiền tĩnh thức trong khi mang thai đối với căng thẳng tiền sản, đăng kết quả trên tạp chí *Archives of Women's Mental Health*, năm 2008, vol. 11 (trang 67-74)

-- Sriboonpimsuay W, Promthet S, Thinkhamrop J, Krisanaprakornkit T., với chủ đề nghiên cứu ảnh hưởng thiền tập ngăn ngừa sinh non tại tỉnh Udonthani, Thái Lan, đăng kết quả trên tạp chí *International Journal of Public Health Research*, năm 2011, vol. 1 (trang 31-39).

Một cuộc nghiên cứu khác, với chủ đề “Maternal mindfulness during pregnancy and infant socio-emotional development and temperament: The mediating role of maternal anxiety” (Thiền tĩnh thức trong khi có thai và sự phát triển cảm xúc xã hội của bé sơ sinh và cá tính [em bé]: vai trò trung gian của nỗi lo lắng của thai phụ) cũng lưu hồ sơ ở cơ quan y tế này -- ở địa chỉ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25577496> – thử nghiệm với 90 thai phụ, và rồi khảo sát khi các em bé ra



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

đời được 10 tháng, cho kết luận: “Thiền tĩnh thức trong khi có thai có thể có ảnh hưởng tích cực cho tiến trình phát triển của bé sơ sinh.”

Trong truyện kể về cuộc đời các thánh tăng, có trường hợp một thai phụ gặp sả nạn, cơ nguy tới tính mạng, đã nhờ người thân thỉnh tỳ khuru Angulimala xin giúp.

Vị thánh tăng này khi còn trong đời thường, đã từng giết 999 người và rượt theo Đức Phật để tìm giết cho đủ 1.000 người, theo một niềm tin từ ngoại đạo là sẽ được lên trời. Đức Phật đi bình thường, nhưng hung phạm rượt hoài không kịp. Angulimala nói với Đức Phật, sao kẻ kia không ngừng lại. Đức Phật nói, ta ngừng từ lâu rồi, chỉ có người là chưa ngừng... Angulimala chợt tỉnh thức, xin xuất gia. Và rồi khi đứng trước thai phụ, thánh tăng Angulimala hồi hướng công đức giữ giới, bấy giờ phụ nữ kia được nhẹ nhàng, mẹ tròn con vuông.

Thời này của chúng ta, không có cơ duyên để gặp một thánh tăng như ngài Angulimala hồi hướng cứu nạn như thế. Do vậy, tự mỗi người phải tự lo. Không gì bằng thiền tập. Nhưng thiền tập thế nào, để tốt đẹp nhất cho thai phụ?

Trong bài Kinh Metta Sutta, Đức Phật dạy kết hợp thiền tĩnh thức (đi đứng nằm ngồi đều giữ tâm tĩnh thức, an tĩnh) vào tâm từ bi (trải rộng lòng yêu thương).

Trước tiên, quý bà nên **điều thân** cho thích nghi. Nghĩa là, trong khi mang thai, tuyệt đối không uống rượu, không hút thuốc, giảm cà phê và trà, nên ăn chay thích nghi với nhiều trái cây và rau, nên uống nhiều nước, nên thể dục nhẹ, không làm việc nặng nhọc, không đàn ca hát xướng

## NGUYỄN GIÁC

nhiều...

Kế tiếp là **điều tâm**. Nên tin rằng tập Thiền Tâm Từ sẽ có vô lượng công đức cho cả mẹ và bào thai.

Trong Kinh AN 11.16, Đức Phật nói rằng người tu tập lòng từ bi sẽ có 11 lợi ích:

*“1. Ngủ ngon. 2. Khi tỉnh, thoải mái nhẹ nhàng. 3. Không thấy ác mộng. 4. Được mọi người quý trọng. 5. Được chúng sinh cõi phi nhân quý trọng. 6. Được chư thiên cõi trời tới bảo vệ. 7. Lửa, thuốc độc, đao kiếm không thể chạm tới thân người này. 8. Tâm định tĩnh nhanh chóng. 9. Khuôn mặt từ hòa. 10. Khi chết, tâm không hỗn loạn. 11. Nếu không đắc quả A La Hán ngay đây và bây giờ, sẽ tái sinh vào cõi Phạm thiên.”*

Chính yếu, có 2 phương pháp Thiền Tâm Từ. Phương pháp tu theo Thanh Tịnh Đạo Luận là tuần tự khởi từ bi tâm, nghĩ tới mình, tới người thân của mình, tới người lạ, tới người đối kháng hiềm khích mình, rồi tới tất cả chúng sinh... Đó là phương pháp các vị tổ sư đời sau nghĩ ra cho tiện dụng, vì cho là cần nghĩ tới người cụ thể. Nhưng pháp này có thể sẽ trở ngại với một số học nhân, vì khi nghĩ tới người mình yêu thương (như ba, mẹ) lại có thể tủi lòng, hay nghĩ tới người từng có sân si ngang trái với mình lại gặp cơ nguy khó định tâm.

Phương pháp thứ nhì là tu tâm từ theo Kinh Metta Sutta. Trong này, Đức Phật không dạy nghĩ về người cụ thể, mà nói hãy nghĩ tới chúng sinh một cách trừu tượng (chúng sinh đã sinh ra đời và chưa sinh ra đời, chúng sinh cõi được nhìn thấy và cõi không được nhìn thấy...). Có lẽ, pháp này

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

thích nghi cho hầu hết các bà mẹ.

Sau đây, là đề nghị pháp Thiên Tâm Từ cho quý phụ nữ đang mang thai, phần chính dựa vào Kinh Metta Sutta, theo cách đơn giản, có thể tự tu tập và có thể tự hướng dẫn người khác.

*Trước tiên, ngồi [có thể ngồi trên ghế] hay nằm thoải mái (và rời khi đi bộ, và khi làm mọi chuyện đời thường), mắt nhắm hay mở lim dim (tùy, sao cho tâm dễ an tĩnh), hãy dịu dàng thở, theo dõi từng hơi thở, rồi cảm nhận về không gian chung quanh (như tiếng chim trong vườn hay tiếng đồng hồ trong phòng, như gió nhẹ trên làn da...) rồi cảm nhận về thân (như chân, đùi, hông, bụng, bào thai, ngực, cổ, đầu...) rồi cảm nhận về suy nghĩ khởi trong tâm. Khi tâm tương đối bình lặng, hãy khởi tâm “xin nguyện cho tôi, cho bào thai, cho tất cả mọi người được bình an, hạnh phúc...” và nghĩ tới lòng yêu thương tất cả các chúng sinh cõi này và các cõi khác, tự nhìn thấy mình muốn bảo vệ tất cả chúng sinh như người mẹ bảo vệ đứa con trai duy nhất của bà, và thấy toàn bộ thân tâm mình rực sáng, chiếu tâm sáng này tới khắp các cõi trên trời, các cõi dưới đất, khắp các phương hướng... để tất cả chúng sinh xa lìa đau khổ, xa lìa tham ái, xa lìa sân hận. Giữ tâm từ chiếu sáng như thế trong mọi khoảnh khắc trong ngày.*

Đó là Thiên Tâm Từ. Đó hiển nhiên là món quà tuyệt vời nhất, sang trọng nhất, quý giá nhất để các phụ nữ mang bầu trao tặng cho bào thai. Món quà này không chỉ giúp cho em bé trong kiếp này, mà sẽ lợi ích cho cả mẹ và con trong rất nhiều đời sau, cho tới khi giải thoát.



## 6

# HÌNH ẢNH NGƯỜI MẸ TRONG KINH

Có nhiều hình ảnh người mẹ trong Kinh Phật. Để dâng cúng tất cả những người mẹ trên đời, sau đây xin dịch một số kinh, hoặc dịch trích đoạn, hoặc dịch toàn văn, dựa vào các bản tiếng Anh trên Access to Insight (<http://www.accesstoinsight.org/>), nơi có thể tìm các kinh sau, theo ký số hoặc theo nhan đề kinh.

-----

Kinh SN 15.14 “Mata Sutta: Mother” – bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu. Toàn văn như sau.

Tại thành Savatthi. Đức Phật nói: “Này các tỷ kheo. Từ thời rất xưa không thể biết được, đã có sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sinh bị vô minh che lấp, bị tham ái ràng buộc. Không dễ tìm được một chúng sinh nào chưa từng một lần trong quá khứ là mẹ của người... Không dễ tìm được một chúng sinh nào chưa từng một lần trong quá khứ

## NGUYỄN GIÁC

là ba của người, là anh của người, là chị/em gái của người, là con trai/con gái của người.

“Tại sao như thế? Này các tỳ kheo. Từ thời rất xưa không thể biết được, đã có sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sinh bị vô minh che lấp, bị tham ái ràng buộc. Từ rất lâu rồi, các người đã trải qua căng thẳng, đã đau đớn, đã mất mát, đã làm đầy tràn các nghĩa trang – đã đủ để nhàm chán mọi thứ hư ảo, đã đủ để dập tắt lòng say mê, đã đủ để được giải thoát.”

-----

Kinh AN 2.31-32 “Kataññu Suttas: Gratitude” – bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu. Trích dịch như sau.

“Này các tỳ kheo. Có hai người mà các người không dễ đền ơn. Hai người nào? Mẹ và ba của người. Ngay cả nếu người mang mẹ một bên vai, và mang ba ở vai bên kia trong 100 năm, và chăm sóc ba mẹ bằng cách xoa dầu, xoa bóp, tắm và bóp tay chân, và ngay cả nếu họ tiêu và tiểu [ngay trên vai người], như thế cũng chưa đủ đền ơn ba mẹ người. Nếu người lập được cho ba mẹ người ngự trị tuyệt đối trên vương quốc đại địa này, với tràn ngập bảy báu, người cũng chưa đủ đền ơn ba mẹ người. Tại sao thế? Mẹ và ba đã làm quá nhiều cho con. Ba mẹ chăm sóc con, nuôi dưỡng con, đưa con vào thế giới này.

Nhưng bất kỳ ai, khi thấy ba mẹ thiếu tín tâm mà đưa được ba mẹ vào chánh tín; khi thấy ba mẹ thiếu đạo đức mà đưa được ba mẹ giữ gìn giới hạnh; khi thấy ba mẹ keo kiệt mà đưa được ba mẹ về sống với hạnh bố thí; khi thấy ba mẹ còn si mê mà đưa được ba mẹ về sống với trí tuệ: Làm như

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

thế mới gọi là đền ơn được ba mẹ.”

-----

Kinh SN 15.3 “Assu Sutta: Tears” -- bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu. Trích dịch như sau.

“Từ rất lâu xa, người đã vô lượng kiếp liên tục khóc cái chết của một bà mẹ. Nước mắt người khóc mẹ trong khi lưu chuyển luân hồi từ rất lâu xa – than khóc, đau khổ, và mất mát hạnh phúc – đã nhiều hơn nước trong bốn đại dương.

“Từ rất lâu xa, người đã vô lượng kiếp liên tục khóc cái chết của một người cha... cái chết của một người anh... cái chết của một chị/em gái... cái chết của một người con trai... cái chết của một người con gái... mất mát người thân... mất mát tài sản... mất mát vì bệnh hoạn. Nước mắt người đã khóc vì những mất mát này trong khi lưu chuyển luân hồi từ rất lâu, lâu xa -- than khóc, đau khổ, và mất mát hạnh phúc – đã nhiều hơn nước trong bốn đại dương.

“Tại sao như thế? Đây các tỳ kheo. Từ thời rất xưa không thể biết được, đã có sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sinh bị vô minh che lấp, bị tham ái ràng buộc. Từ rất lâu rồi, các người đã trải qua căng thẳng, đã đau đớn, đã mất mát, đã làm đầy tràn các nghĩa trang – đã đủ để nhàm chán mọi thứ hư ảo, đã đủ để dập tắt lòng say mê, đã đủ để được giải thoát.”

-----

Kinh AN 3.62 “Bhaya Sutta: Dangers” -- bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu. Trích dịch như sau.

## NGUYỄN GIÁC

“Có ba trường hợp nguy hiểm chân thực làm chia cách mẹ và con. Ba trường hợp nào? Nguy hiểm của tuổi già, nguy hiểm của bệnh hoạn, nguy hiểm của chết chóc.

“Một bà mẹ không có thể thành tựu được ước nguyện để ngăn cản con mình già lão, ‘Tôi đang già lão, nhưng nguyện xin cho con tôi đừng già.’ Một đứa con không có thể thành tựu được ước nguyện để ngăn cản mẹ mình già lão, ‘Tôi đang già lão, nhưng nguyện xin cho mẹ tôi đừng già.’

“Một bà mẹ không có thể thành tựu được ước nguyện để ngăn cản con mình bệnh hoạn, ‘Tôi đang bệnh, nhưng nguyện xin cho con tôi đừng bệnh.’ Một đứa con không có thể thành tựu được ước nguyện để ngăn cản mẹ mình đừng bệnh, ‘Tôi đang bệnh, nhưng nguyện xin cho mẹ tôi đừng bệnh.’

“Một bà mẹ không có thể thành tựu được ước nguyện khi con mình hấp hối, ‘Tôi đang hấp hối, nhưng nguyện xin cho con tôi đừng chết.’ Một đứa con không có thể thành tựu được ước nguyện khi mẹ mình hấp hối, ‘Tôi đang hấp hối, nhưng nguyện xin cho mẹ tôi đừng chết.’

“Đó là ba trường hợp nguy hiểm chân thực chia cách mẹ và con.

“Có một con đường, có một pháp tu tập, sẽ dẫn tới rời bỏ và vượt qua ba nguy hiểm [...] chia cách mẹ và con.

“Con đường nào, pháp tu tập nào? Đó là con đường Bát Chánh Đạo, tức là, chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm,



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

chánh định.

“Đây là con đường, đây là pháp tu tập, sẽ dẫn tới rời bỏ và vượt qua ba nguy hiểm [...] chia cách mẹ và con.”

-----

Kinh Sn 1.8 “Karaniya Metta Sutta: The Discourse on Loving-kindness” -- bản Anh dịch của Piyadassi Thera. Nên ghi nhận về bài kinh này: Đức Phật dạy rằng hãy giữ tâm từ bi như một bà mẹ, yêu thương tất cả chúng sanh, mọi người và mọi loài, ở mọi hướng và ở mọi cảnh giới, như yêu thương đứa con duy nhất của mẹ. Toàn văn như sau.

### **Kinh Từ Bi**

1. Người tu khéo léo tìm sự an lạc cho mình, ước nguyện thành tựu cảnh giới Vô Lượng (Niết Bàn) nên phải như sau: thiện xảo, chánh trực, rất mực chánh trực, kham nhẫn, dịu dàng và khiêm tốn.

2. Hải lòng, biết đủ, dễ được hộ trì, ít gánh nặng trách nhiệm, sống đơn giản, phòng hộ các căn, cẩn trọng, tinh tế, không quyến luyến đời sống gia đình.

3. Chớ nên phạm một lỗi nào, dù lỗi rất nhỏ, mà bậc trí giả có thể trách. Người tu hãy suy nghĩ: Nguyện cho tất cả chúng sanh hạnh phúc và an lành. Nguyện cho tất cả chúng sanh đều có tâm an vui.

4. & 5. Bất cứ những chúng sanh nào có thể hiện hữu – dù yếu hay khỏe (hay, người tìm kiếm và người đã thành tựu); dù cao hay mập, dù tầm thước trung bình, hay lùn, nhỏ,

## NGUYỄN GIÁC

lớn; dù loài chúng sanh được nhìn thấy hay không được nhìn thấy; dù loài chúng sanh ở gần hay xa; dù những chúng sanh đã ra đời hay chúng sanh chưa sanh ra đời -- nguyện cho tất cả chúng sanh đều có tâm an vui.

6. Người tu chớ lừa gạt ai, chớ hạ nhục bất kỳ ai, ở bất kỳ nơi nào. Trong cơn giận hay lúc oán hờn, người tu cũng chớ ước muốn điều bất hạnh cho người khác.

7. Cũng như một người mẹ dùng cả sinh mạng của mẹ để bảo vệ đứa con duy nhất, người tu hãy vun trồng tình yêu thương vô cùng tận đối với tất cả chúng sanh.

8. Người tu hãy hướng tâm yêu thương vô biên đối với toàn bộ thế giới -- cõi trên cao, cõi phía dưới, và khắp các phương hướng -- không để tâm ngăn ngại, không chút hờn giận, không chút căm thù.

9. Bất cứ khi nào đang thức, dù là đi đứng nằm ngồi, người tu hãy thiết lập các tâm niệm [từ bi] này. Đây là Sống Đời Thánh Hạnh.

10. Không rơi vào các kiến chấp sai lầm -- sống đời giới hạnh và trí tuệ, xa lìa ái dục -- người tu chắc chắn sẽ không bao giờ tái sinh trở lại vào bào thai.

Bài Kinh Từ Bi trên cũng cho thấy có thể tiếp cận pháp tu truyền thống là Giới, Định, Huệ bằng tâm từ bi vô lượng. Khởi đầu với câu 1 và 2 là phải giữ giới hạnh, nhưng khởi tâm tu là biết tự yêu thương mình. Từ câu 3 tới câu 10 là tu cả định và huệ trong tâm từ bi vô lượng. Câu 10 là nhấn mạnh tu huệ, vì chỉ có trí tuệ mới xa lìa được kiến chấp sai lầm. Điểm đặc biệt nữa, khác với nhiều pháp phổ biến, toàn

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

bộ Kinh Từ Bi không nhấn mạnh vào “niệm bây giờ và ở đây,” cũng không nhấn mạnh “niệm thân, thọ, tâm, pháp” -- mà chỉ duy thiết lập niệm Tâm Từ Bi hướng về tất cả chúng sanh trong mọi thời. Và sẽ tới cảnh giới vô sinh của Niết Bàn, và là giải thoát.

## THIỀN TẬP VÀ CHIẾN BINH

Vua Trần Nhân Tông thời xưa đã từng dạy thiền cho quân binh hàng ngày? Không có tài liệu nào nói như thế, cho dù Ngài để lại một sự nghiệp lớn về Thiền Tông và dòng Thiền Trúc Lâm còn ảnh hưởng tới bây giờ. Tuy nhiên, từ bên kia bờ Thái Bình Dương, thiền tập đang được huấn luyện trong quân đội Hoa Kỳ. Thiền tập đã trở thành một vũ khí để tự vệ cho chiến binh Hoa Kỳ -- để tỉnh thức trong mọi tình huống, để giảm căng thẳng, để giảm đau đớn khi bệnh hoạn và thương tích, để không bị mất ngủ, và để an vui trong từng khoảnh khắc.

Tuần báo *Fort Hood Sentinel* của Lục quân Hoa Kỳ trên ấn bản ngày 2 tháng 3/2017 có bản tin nhan đề “Buddhist retreat provides relief” (Khóa tu Phật pháp giúp an vui). Bản tin kể về khóa tu ngày 23/2/2017, các chiến binh và thân nhân trong căn cứ Fort Hood hướng dẫn bởi hai vị tuyên úy – đại úy Somya Malasri và đại úy Dung Nguyen –

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

thiền tập và nghe pháp từ 2 vị sư Phrakusiriattthavides và Phrakrusoponsasanavitede.

Đây là khóa tu thứ nhì theo phương pháp MBSR (Mindfulness-based Stress-Reducing), hệ thống hóa bởi giáo sư Jon Kabat-Zinn, giữ tâm tĩnh thức mọi thời để giảm căng thẳng. Khóa tu đầu tiên là năm 2014.

Trong khi đó, một bản tin của ABCNews, hôm 15/3/2017, nhan đề “Military college professors teach cadets meditation to help them be effective warriors” (Các giáo sư đại học quân sự dạy các khóa sinh thiền tập để giúp trở thành các chiến binh hiệu quả) kể rằng trường võ bị Virginia Military Institute tại thành phố Lexington, tiểu bang Virginia, đã chính thức dạy thiền tập để các khóa sinh có tinh thần vững vàng.

Bản tin phỏng vấn hai giáo sư – Tiến sĩ Matt Jarman, và Tiến sĩ Holly Richardson – đang dạy các lớp thiền tập ở trường võ bị VMI.

Jarman nói, “Thiền tập không phải chuyện nhẹ nhàng để cho qua. Bạn đối diện với sợ hãi, bạn đối diện với căng thẳng trực diện hay đang rơi vào nó, và thiền tập cho bạn công cụ để không bị chúng cuốn trôi đi, và sẽ đối diện mọi thứ hiệu quả hơn.”

Jarman dạy thiền tĩnh thức (nơi đây, chúng ta tránh dịch chữ “mindfulness” là “chánh niệm” vì mục tiêu có thể dùng cho nghiệp sát) làm trọng tâm trong lớp ông gọi là “Modern Warriorship” (Kỹ Năng Chiến Binh Hiện Đại), với nhiều kỹ thuật thiền tập nhằm làm chậm các niệm trong tâm, tập trung vào hơi thở, và giữ không phân tâm.

## NGUYỄN GIÁC

Jarman nói, ông buộc các học trò của ông tập thiền 15 phút mỗi buổi sáng, và rời 5 phút trước khi làm bài ở nhà, như một cách để thiền tập trở thành thói quen.

Trong khi đó, bà giáo Richardson dạy lớp thiền tỉnh thức tập trung vào giảm căng thẳng. Bà dạy theo chương trình soạn ra bởi viện Center for Mindfulness của đại học University of Massachusetts. Bà muốn các khóa sinh sĩ quan phải đối phó căng thẳng tốt hơn, dù là khi học thi, khi sửa soạn tập trận lớn, hay khi phải gặp sĩ quan tư lệnh trường võ bị.

Richardson nói, “Chúng tôi nói về... khi họ phải trình diện tư lệnh trường để bị kỷ luật, một lần nữa họ phải thở, chú tâm vào hơi thở ba tới năm lần trước khi bước vào và [rời] có một cuộc đối thoại tốt đẹp hơn.”

Richardson thêm rằng khoa học chứng minh rằng thiền tập có thể giúp các chiến binh chữa trị hội chứng tâm thần căng thẳng hậu chấn thương, vì sẽ giúp họ chú tâm vào hiện tại và điều chỉnh các băng tần âm ảnh trong trí nhớ khi về lại quê nhà, thay vì cứ thấy và nghe mãi cuộn băng chiến trường.

Trong khi đó, bài viết tựa đề “*Improving Military Resilience through Mindfulness Training*” (*Huấn Luyện Thiền Tỉnh Thức Để Tăng Sức Chiến Đấu*) trên báo của Bộ Binh Hoa Kỳ ngày 1 tháng 6/2015 ghi nhận rằng thiền tỉnh thức (Mindfulness) là một trạng thái của tâm, khi người tập *chú tâm vào giây phút hiện tại mà không phán đoán (to be attentive of the present moment without judgement)* để giúp các chiến binh đối phó với các áp lực tâm lý khi rời nhà để theo đơn vị ra các chiến trường hải ngoại. Bài viết phân

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

tích rằng huấn luyện thể lực cho chiến binh chưa thể gọi là đủ, vì cũng cần thiết phải có một lực vững vàng và sẵn sàng, trang bị một “áo giáp tinh thần” (mental armor).

Bài phân tích dẫn ra một cuộc nghiên cứu do đại học University of Miami thực hiện, được tài trợ bởi Bộ Binh Hoa Kỳ, cho thấy tập thiền tĩnh thức giúp hỗ trợ ích cực các chiến binh trong việc họ tự bảo vệ và huấn luyện tinh thần, và do vậy chuẩn bị tốt hơn cho chiến binh trong các tình huống tác chiến căng thẳng cao, trong khi cũng tăng toàn bộ sức bền tâm ý và thành quả nhận thức.

Những cuộc thử nghiệm trên máy điện toán và đo não điện đồ qua dự án này, có tên là STRONG Project, cho thấy cải thiện được não bộ chú ý hơn, tĩnh thức trong các tình huống và có thể tốt hơn để ứng phó với và hồi phục từ căng thẳng.

Bản phúc trình đầy đủ về cuộc nghiên cứu này đăng trên tạp chí PLOS ONE ở:

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0116889> .

Binh chủng Thủy Quân Lục Chiến cũng có cuộc nghiên cứu riêng, và có lớp huấn luyện thiền tĩnh thức cho chiến binh, theo báo *The Washington Times* ngày 5 tháng 12/2012.

Báo này cho biết Trung sĩ Nathan Hampton đã trải qua lớp huấn luyện ở trại Camp Pendleton, Calif., về thể lực, về sử dụng vũ khí, về chống du kích, về tác chiến trong một ngôi làng dựng theo mô hình một ngôi làng trên vùng đồi núi hẻo lánh ở Afghanistan.

## NGUYỄN GIÁC

Và các lớp thiền tập hàng tuần, trong đó có một buổi Trung sĩ Hampton và các bạn cùng đơn vị được yêu cầu ngồi bất động trong một chiếc ghế, và chú tâm vào điểm tiếp giáp giữa bàn chân của họ và sàn nhà.

Anh nói, “Nhiều người nghĩ là phí thì giờ. Tại sao chúng ta phải ngồi trong lớp học, làm kiểu thiền dị kỳ như thế. Nhưng với thời gian, tôi thấy thư giãn hơn. Tôi ngủ ngon hơn. Tôi nhận ra cơ thể không căng thẳng mọi thời nữa. Nó giúp bạn suy nghĩ rõ ràng hơn, quyết định hơn trong các tình huống căng thẳng. Có lợi như thế.”

Kỹ thuật thiền này có tên là Mindfulness-based Mind Fitness Training (viết tắt: M-Fit), có thể dịch là Tỉnh Thức Luyện Tâm. Chương trình soạn ra bởi cựu đại úy bộ binh và hiện nay là giáo sư đại học Elizabeth Stanley của Georgetown University, tổng hợp nhiều cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy thiền tập thường xuyên chống được trầm cảm, tăng lực trí nhớ và hệ thống miễn nhiễm, làm co lại phần của não bộ về sợ hãi, và làm rộng phần não bộ về trí nhớ và điều hợp cảm xúc.

Tương tự, nhiều nghiên cứu và nhiều khóa thiền tập đang biến đổi quân đội Hoa Kỳ. Các thử nghiệm không chỉ là vài tuần lễ trong quân trường hay trại lính, có khi kéo dài huấn luyện nhiều tháng, như cuộc nghiên cứu có tên là Trojan Warrior Project, trong đó 25 chiến binh Lực Lượng Đặc Biệt có bí danh là “Jedi Knights” (Các Hiệp Sĩ Jedi) – Jedi là các hiệp sĩ trong phim Star Wars được huấn luyện để bảo vệ vũ trụ -- trải qua 6 tháng tập thiền và tập võ thuật.

Một điểm để suy nghĩ: phương pháp dùng trong quân đội cốt tủy là “giữ tâm tỉnh thức không phán đoán.”



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Như thế chỉ là một phần trong các thiền tập về chánh niệm của Phật giáo, vì đúng rằng Đức Phật có dạy khi đi thì biết là đi, khi ngồi thì biết là ngồi, khi niệm khởi thì biết là niệm khởi, khi niệm diệt thì biết là niệm diệt... chỉ quan sát chuyên biến ở thân thọ tâm pháp, mà không cần phán đoán đúng hay sai. Duy Thức Học gọi đó là “cái biết hiện lượng.”

Nhưng Đức Phật nơi khác cũng dạy cần phán đoán, rằng chánh niệm là nhận ra tâm tham khi tâm tham khởi, nhận ra tâm sân khi tâm sân khởi... Duy Thức Học gọi đây là “cái biết tỷ lượng.” Từ đó phải biết cách xa lìa tâm bất thiện, biết cách trưởng dưỡng tâm thiện... Thí dụ, “biết cách xa lìa tâm sân” là cả một chương trình mênh mông. Khi nhận thức sai trật sau khi qua một lăng kính, Duy Thức Học gọi là “cái biết phi lượng.”

Thiền tập, dù là đốn hay tiệm, có vô lượng pháp môn, tất cả đều dựa trên cái biết. Nhưng tận cùng là giải thoát, là qua bờ kia, như Kinh Tập Snp 3.6 gọi là *cái biết xa lìa cả Có và Không, xa lìa cả Thiện và Ác* (*Existence and non-existence have been abandoned/ Complete, having ended rebirth: they are a “bhikkhu”... Settled, with good and bad abandoned/Dustless, knowing this world and the next -- <https://suttacentral.net/en/snp3.6>*). Thiền Việt Nam gọi đó là “hữu, vô câu bất lập.”

Lời của Huệ Năng diễn lại ý Phật trong Tạng Pali, ở Jak. 134 ghi là *hãy xa lìa Niệm/Vô Niệm, hãy xa lìa Thức/Vô Thức, hãy xa lìa Tưởng/Vô Tưởng* (*With conscious, with unconscious, too, Dwells sorrow. Either ill eschew -- <http://www.sacred-texts.com/bud/j1/j1137.htm>*). Các chỗ

## NGUYỄN GIÁC

cao tột của Huệ Năng, không mấy ai dò tới nổi.

Nói như thế để biết rằng thiên tính thức dùng trong quân đội Hoa Kỳ chỉ là một phần rất nhỏ trong kho tàng thiền tập của nhà Phật. Chỉ mới một phần nhỏ đã có lợi ích lớn như thế -- khi giúp các chiến binh tỉnh thức ngay cả khi tác chiến trong rừng ban đêm -- huống gì là trọn một lòng tu học Phật pháp không ngại ngại.

## 8

### NHỮNG NGƯỜI PHẬT TỬ JUBU

Trong khi có những người mang hai quốc tịch một cách thoải mái... lại rất hiếm người tự nhận là theo hai tôn giáo cùng một lúc. Hiển nhiên, đầu với nước rất khó hòa hợp. Bạn cứ nhìn lại những cuộc thánh chiến nhiều ngàn năm nay là biết: không dễ có thái độ bao dung để theo cùng lúc hai tôn giáo một cách hòa hợp. Thực tế lịch sử cho thấy, bao dung nhất vẫn là Phật giáo – một tôn giáo chưa từng khơi dậy thánh chiến bao giờ. Nhưng rồi một số nơi ở Miến Điện vẫn xảy ra xung khắc giữa Phật tử bản địa và người Hồi giáo Rohinya vào tỵ nạn.

Nhìn về phía Hoa Kỳ, có một hiện tượng dị thường: rất nhiều người Do Thái trở thành Phật tử, và theo cả hai tôn giáo cùng lúc.

Một Phật Tử Do Thái Giáo, tiếng Anh gọi là Jewish Buddhist (còn viết tắt là Jewbu, Jew-Bu, Jewboo, Jubu, Buju, vân vân.), theo định nghĩa từ Wikipedia là một người

## NGUYỄN GIÁC

trưởng thành trong môi trường Do Thái Giáo và tu tập một phương cách thiền định của Phật Giáo.

Chữ Jubu đầu tiên sử dụng trong tác phẩm *The Jew in the Lotus* (1994) của tác giả Rodger Kamenetz. Trong vài trường hợp, chữ Jubu có thể chỉ cho người thực tập cả hai tôn giáo đó; một số trường hợp khác, chỉ có nghĩa là người sắc tộc Do Thái nhưng tôn giáo chính yếu là Phật Giáo. Trong trường hợp khác, Jubu là người gốc Do Thái có quan tâm về Phật Giáo hay thiền tập, hoặc đã trở thành Phật Tử thuần thành.

Và không chỉ sống với hạnh nguyện Phật Tử, rất nhiều người Jubu đã trở thành cột trụ cho Phật Giáo Hoa Kỳ.

Vị Tam Tạng Pháp Sư nổi tiếng trong giới Phật học Hoa Kỳ cũng là một Jubu: Bhikkhu Bodhi ra đời năm 1944 tại Brooklyn, New York, từ ba mẹ cùng là sắc tộc Do Thái. Nhiều thiền sư hay trí thức Phật Tử Hoa Kỳ nổi tiếng khác cũng mang dòng máu Do Thái trong người: Ayya Khema, Thubten Chodron, Philip Kapleau, Jack Kornfield, Leonard Cohen, Surya Das, Richard Davidson, Robert Downey Jr., Mark Epstein, Anthony Ervin, Zoketsu Norman Fischer, Allen Ginsberg, Tetsugen Bernard Glassman, Philip Glass, Craig Taro Gold, Natalie Goldberg, Daniel Goleman, Joseph Goldstein, Dan Harris, Jack Kornfield, Larry Rosenberg, Sharon Salzberg, Nyanaponika Thera, vân vân.

Trong các Jubu đó, nổi bật cũng có nữ tài tử Goldie Hawn, người sáng lập hội Hawn Foundation để dạy pháp Thiền Chánh Niệm tại nhiều quốc gia trên thế giới.

Và một Jubu nổi bật khác trong các trường đại học y khoa:

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Jon Kabat-Zinn, người soạn ra chương trình 8 tuần lễ chánh niệm giảm căng thẳng để chữa bệnh thân và tâm có tên là Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) đang được áp dụng tại nhiều bệnh viện, trường học, nhà tù...

Như thế, cho thấy sức quyến rũ mạnh mẽ của Phật giáo đối với học giới Hoa Kỳ, đặc biệt với người Mỹ gốc Do Thái. Và rồi với nhiệt tâm tu học, nhiều vị trong đó đã trở thành các Phật Tử cột trụ hoàng pháp.

Có một câu chuyện được kể, ghi lại trong tác phẩm *“Awakening the Buddha Within: Eight Steps to Enlightenment”* (Đánh Thức Đức Phật Trong Tâm: Tám Bước Tới Giác Ngộ) nơi trang 4, ấn bản 2009 của tác giả Lama Surya Das, một nhà sư người Mỹ gốc Do Thái tu học theo truyền thống Phật Giáo Tây Tạng.

Chuyện được hiểu là để cười cho vui, nhưng đã cho thấy nhiệt tâm tu học của một thanh niên Mỹ gốc Do Thái và trở thành một đạo sư trên các đỉnh Hy Mã Lạp Sơn. Đọc chuyện này, có thể hiểu là để cười cho vui, nhưng cũng có thể là truyện đời thật của một vị sư nào đó, nhưng có lẽ vị đó không muốn đem chuyện nhà ra kể.

Bà cụ Margie Smith đi tìm con đã biến mất từ lâu, sau nghe phong thanh chi đó, mới tới một đại diện văn phòng du lịch.

Bà Smith nói, “Tôi phải lên Hy Mã Lạp Sơn để nghỉ hè. Tôi phải nói chuyện với vị đạo sư nơi đó.”

Người đại diện văn phòng du lịch nói, “Hy Mã Lạp Sơn, thưa bà Smith! Bà có thực muốn nghỉ hè trên đó? Sẽ là

## NGUYỄN GIÁC

chuyến đi dài đó, ngôn ngữ dị biệt nữa, thức ăn rất là tức cười, các xe bò hôi rình khắp nơi. Sao bà không đi London, hay Florida? Thời điểm này trong năm, Florida rất là tuyệt vời.”

Bà Smith kiên quyết, không đổi ý. Bà phải đi Hy Mã Lạp Sơn để nói với một đạo sư. Do vậy, bà Smith, mặc bộ trang phục màu xanh da trời đẹp nhất, hướng về Phương Đông, đi một chuyến bay, rồi qua một chặng đường xe lửa, rồi một chặng xe buýt, và rồi ngồi trên một chiếc xe bò hôi rình, cho tới khi bà tới một tu viện Phật Giáo xa xôi ở Nepal.

Nơi đó, một vị lạt ma già trong áo nhà sư màu đỏ vàng bước ra, nói với bà rằng vị đạo sư bà tìm đang ngồi thiền trong một hang động trên đỉnh ngọn núi, và không ai có thể quấy nhiễu. Nhưng bà Smith đã đi từ gần như tận cùng địa cầu, bà quyết tâm không bỏ cuộc.

Cuối cùng, vị lạt ma già mới nói, “Thôi thì. Nếu tín nữ phải gặp, thì gặp. Nhưng có một số quy định. Tín nữ không thể ở lâu, và khi nói với vị đạo sư, tín nữ không có quyền nói quá 10 chữ. Vị đạo sư kia đang sống nơi đó đơn độc, trong im lặng và trong thiền định.”

Bà Smith đồng ý, và nhờ giúp đỡ từ một vài vị lạt ma, nhà sư và những người mang hành lý, bà bắt đầu trèo lên núi. Chặng trèo núi gian nan, nhưng bà không bỏ cuộc. Với nỗ lực tận cùng bình sinh, bà trèo tới đỉnh núi xong, tới trước cổng hang động, nơi vị đạo sư ngồi thiền bên trong. Nhiệm vụ hoàn tất, bà Smith đứng nơi cổng hang động, và với giọng nói rõ ràng bằng Anh ngữ, từng chữ, bà nói một câu mà bà chờ đợi để nói từ nhiều năm, từ khi con bà bước ra

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

khỏi nhà:

“Sheldon.... Đủ rồi. Má đây con. Về nhà đi con.”

Nhà sư Lama Surya Das cho câu chuyện ngưng ở đó. Người ta không rõ vị đạo sư có rời thiền định để bước ra hay không. Nhưng chuyện này được kể nhiều trong giới Jubu, không rõ thực hư bao nhiêu phần trăm.

Theo nhà văn Ellen Frankel, viết trên trang Huffington Post ngày 24 tháng 1/2013, rằng ước tính tới 30% Phật Tử Tây Phương (hiểu là Hoa Kỳ, Anh, Pháp...) có mang trong người dòng máu Do Thái.

Nhà khoa học gốc Do Thái nổi tiếng nhất thế giới là Albert Einstein. Ông sinh trong một gia đình Do Thái thế tục tại Đức quốc, học bậc tiểu học trong một trường Công giáo ở Munich. Có một số email thường gặp trong cộng đồng người Việt nói rằng Einstein đồng ý với quan điểm Phật Giáo, một số khác nói rằng ông theo Ky Tô Giáo. Thực sự phức tạp hơn nhiều.

Einstein dùng nhiều nhãn hiệu để tự nói về quan điểm tôn giáo của ông ([https://en.wikipedia.org/wiki/Religious\\_and\\_philosophical\\_views\\_of\\_Albert\\_Einstein](https://en.wikipedia.org/wiki/Religious_and_philosophical_views_of_Albert_Einstein)) trong đó nói rằng ông chủ trương "agnostic" (bất khả tri), "religious nonbeliever" (kẻ không tin vào tôn giáo), và là một người tin vào "Spinoza's God" (mô hình Thượng Đế của Spinoza, nghĩa là Thượng Đế như nguyên lý, chứ không phải vì Thần Linh hình người). Einstein nói rằng ông không tin vào những câu chuyện trong Kinh Thánh Ty Tô ông học thời nhỏ, và Do Thái Giáo cũng chỉ là dị đoan rất trẻ con (... the Bible a

## NGUYỄN GIÁC

collection of honourable, but still primitive legends which are nevertheless pretty childish -- link: <https://www.theguardian.com/science/2008/may/12/peopleinscience.religion>). Có lúc Einstein tự nói về mô hình Thượng Đế như "pantheistic" (phiếm thần, nghĩa là Thượng Đế đồng nhất với vũ trụ), nhưng rồi có lúc ông nói là ông cũng không phải phiếm thần.

Có một câu nói thường được trích dẫn và ghi là của Einstein, nhưng nhiều nhà nghiên cứu nói rằng Einstein chưa bao giờ nói câu này: “Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo vũ trụ... Nếu có bất kỳ tôn giáo nào đáp ứng được nhu cầu khoa học hiện đại, đó sẽ là Phật Giáo.” Thực tế, người ta không hề tìm ra câu nói đó trong bất kỳ tác phẩm nào của Einstein.

Theo giáo sĩ Do Thái Giáo Rabbi Rami trong bài viết trên tạp chí Spirituality & Health và đăng lại trên trang nhà riêng của ông, có nhiều lý do Phật Giáo quyền rũ nhiều người gốc Do Thái.

Một số lý do quan trọng nhất là, theo Rabbi Rami:

-- Người ta có thể tu học Phật pháp mà không cần học tiếng Pali (Nam Phạn), tiếng Sanskrit (Bắc Phạn), Tạng ngữ, Hoa ngữ, Nhật ngữ. Trong khi đó, theo Do Thái Giáo mà không học cổ ngữ Hebrew là hỏng.

-- Phật Giáo là vô thần, không tin một Thượng Đế Tạo Hóa; trong khi hầu hết (nếu không phải đa số) người Do Thái Giáo Hoa Kỳ nghĩ rằng Đấng Thượng Đế Tạo Hóa kia đã chết trong lò thiêu người ở Auschwitz.



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

-- Không giống như tín đồ Công Giáo, Tin Lành và Hồi Giáo, Phật Tử không bao giờ tìm cách cải đạo, ép buộc, tra tấn và tàn sát người Do Thái Giáo.

-- Bạn có thể tu học Phật Pháp mà không cần chính thức quy y.

-- Phật Pháp có thể thử nghiệm, có thể ứng dụng... và có thể chứng minh. Phật Tử nói về bản chất khổ, về dứt khổ, về tương tác (duyên khởi) của đời sống, về vô thường. Tất cả những điều nói lên đó, ai cũng có thể chứng ngộ qua thiền tập. Trong khi Do Thái Giáo nói về Thượng Đế Tạo Hóa, về dân tộc Do Thái được Chúa chọn riêng, về đức tin mà không cần chứng minh. Nhưng đức tin đó không còn bao nhiêu ở người Do Thái Hoa Kỳ. Phật Giáo nhiều phần là khoa học, hơn là tôn giáo, và như thế phù hợp với tâm thức người Do Thái Hoa Kỳ. Đó là lý do dân Do Thái Hoa Kỳ ưa thích Phật Giáo.

Tới đây, chúng ta có thể nghĩ tới một tương lai: sẽ có thêm rất nhiều người Jubu rời bỏ luôn Do Thái Giáo để sống thuần túy là Phật tử, vì với thời gian, khoa học sẽ ưu thắng hơn, trong khi Phật Pháp sẽ hiển lộ thêm sức quyến rũ thực tiễn, lợi ích và khả dụng. Phong trào đưa thiền tập vào sử dụng ở bệnh viện, trường học, quân đội, nhà tù... cũng là một cách tiếp cận mới. Không cần cải đạo ai, không cần ép buộc ai... trong khi hạnh phúc và lợi ích ai cũng có thể chứng nghiệm được tức khắc, ngay khi tu học Phật pháp, ngay ở đây và bây giờ.

Như thế, người Do Thái Hoa Kỳ không cần cầu nguyện Đấng Tạo Hóa nào, không cần mơ tới thiên đàng nào, những đấng và cõi mà Albert Einstein gọi là chuyện của trẻ

## NGUYỄN GIÁC

con.

Và trong cương vị cá nhân, mỗi khi người viết mở ra những bản Anh dịch của Nyanaponika Thera, của Bhikkhu Bodhi... sâu thăm trong lòng vẫn biết ơn các Phật Tử Jubu vô cùng tận -- họ đã sống chánh pháp, và rồi đã hộ pháp, đã hoằng pháp trong những cách siêu xuất tuyệt vời..

## 9

### HƯỚNG ĐẠO BAY XA

Tại Nhật Bản hiện nay, Phật Giáo, nói chung, và Thiên Tông, nói riêng đang lặn lẽ co cụm... Trong khi đó, nơi chiều ngược lại, Thiên Tông Nhật Bản đang lặn lẽ mở rộng ảnh hưởng tại nhiều nơi trên thế giới.

Nếu chỉ nhìn vào thống kê, các con số có thể cho một cảm giác nhầm lẫn về xã hội Nhật Bản hiện nay. Và đôi khi, các con số mâu thuẫn nhau, tùy các bản khảo sát dị biệt nhau. Tự điển Wikipedia nói rằng theo các bản khảo sát năm 2006 và 2008, có chưa tới 40% dân số Nhật Bản tự nói họ nằm trong một tôn giáo có tổ chức, trong đó: 35% là Phật tử, từ 3% tới 4% là thành viên Thần Đạo và các tôn giáo chi nhánh bản địa, và chưa tới từ 1% tới 2.3% theo Đạo Thiên Chúa các hệ phái.

Tuy nhiên, một thống kê năm 2009 từ Sở Văn Hóa Nhật Bản nói rằng có 89 triệu Phật tử ở Nhật. Và năm 2011, vừa sau trận thiên tai Đại sóng thần, bản khảo sát khác cho biết

## NGUYỄN GIÁC

90% người Nhật tự nhận đang theo Phật Giáo hay Thần Đạo hay theo cả hai (dễ để hiểu, có thể so sánh với Việt Nam, nơi một số người vừa theo Đạo Phật vừa theo Đạo Mẫu). Và rồi năm 2013, thống kê khác của nhà nước -- [www.stat.go.jp/](http://www.stat.go.jp/) -- cho biết có hơn 87 triệu Phật tử ở Nhật Bản.

Nếu 90% dân số là Phật tử, như thế là cũng tương tự như Miến Điện, Thái Lan, Cam Bốt, Lào, Sri Lanka... Nhưng ngay cả như thế, theo một thống kê khác của Kyodo, nạn đề xã hội Nhật Bản phức tạp hơn: trong năm 2014 có hơn 25,000 người tự sát, nghĩa là 70 người mỗi ngày. Theo giáo lý, Phật tử không có quyền tự sát. Nghĩa là, ảnh hưởng Phật Giáo trong đời sống không còn mạnh nữa.

Trong khi đó, thống kê tuần này của *Nikkei Asian Review* cho biết hiện có 13,000 ngôi chùa trên khắp Nhật Bản không có nhà sư – nghĩa là, thiếu tăng sĩ nghiêm trọng. Như thế, khi có nghi lễ sẽ mời các tăng sĩ chùa khác tới hành lễ.

Do vậy, có một số chùa bỏ hoang, hoặc một vị sư phải quản trị nhiều chùa..

Nhật báo *Japan Times* ngày 24/4/2017 có bản tin “Kyoto-based Buddhist group struggles with decline in temples and priests” (Một giáo hội Phật giáo có tổ đình ở Kyoto gian nan vì sụt giảm số lượng chùa và tu sĩ).

Kể trong bài báo là ở quận Toyama Prefecture, ngôi chùa thuộc giáo hội có tên là Honganji, tông phái Jodo Shinshu (Tịnh Độ Chân Tông), phái đông Phật tử nhất Nhật Bản. Ngôi chùa này không ai chăm sóc từ lâu, cỏ dại và tre mọc

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

khấp mặt đất, không ai cắt. Trong chánh điện, đã có vài viên ngói rơi xuống. Vị sư trụ trì mới nhất của chùa này đã viên tịch cách nay 30 năm.

Một người lảng giềng 63 tuổi đã tới tự nguyện chăm sóc, sau khi thấy tre mọc quanh lối vào chùa, nói rằng ngôi chùa sẽ sụp đổ nếu mái chùa thủng lỗ. Một nhà sư địa phương cùng hệ phái Honganji nói về nỗi khó khăn khi duy trì ngôi chùa. Vì để như thế là không được, nhưng nếu xóa sổ ngôi chùa là sẽ gây ra xích mích với Phật tử và dân địa phương.

Báo Japan Times kể rằng vào tháng 6/2014, hệ phái này phổ biến một cuốn sách nhỏ, nhan đề “Guide to Dissolve Temples” (Cẩm Nang Giải Thể Chùa) để Phật tử toàn quốc trong giáo hội hiểu rõ thủ tục kết thúc chức năng một ngôi chùa và thanh lý tài sản của chùa – vừa theo đúng luật pháp của tỉnh, vừa theo nội quy giáo hội, trong khi hướng dẫn Phật tử sang các chùa gần đó sinh hoạt.

Thực tế, không phải chỉ riêng giáo hội Honganji gặp nan đề suy giảm. Theo Sở Văn Hóa Nhật Bản, số lượng các ngôi chùa có quy chế giáo hội là hơn 77,000 chùa, trong đó 2,029 ngôi chùa ở tình trạng “ngủ yên”... Nghĩa là, Honganji không phải là giáo hội duy nhất bị suy giảm.

Vấn đề cũng từ một khủng hoảng chung: dân số Nhật Bản suy giảm, và đang lão hóa. Báo The Washington Post ngày 26/2/2016 ghi nhận rằng bản thống kê dân số 2010 cho biết dân số Nhật Bản là 128,057,352 người, nhưng thống kê 2015 cho thấy chỉ còn 127,110,000 người.

Có nghĩa là, dân số Nhật mất gần 1 triệu người trong vòng 5 năm.

## NGUYỄN GIÁC

Trong năm 2015, gần 1/3 tổng dân số Nhật Bản lớn hơn 65 tuổi. Nghiên cứu từ Viện Dân Số Nhật Bản cho thấy con số đó tăng tới 40% vào năm 2050.

Và do vậy, Phật giáo cũng suy giảm tại Nhật. Viễn ảnh sẽ bi quan nếu Phật giáo không thích ứng hơn, năng động hơn để thu hút giới trẻ...

*Nikkei Asian Review* hôm 26/4/2017 dẫn ra một bản khảo sát của Kyoto Shimbun phổ biến trong tuần trước đó, cho thấy trong khoảng tổng cộng 75,000 ngôi chùa Phật giáo khắp Nhật Bản hiện có gần 13,000 ngôi chùa không còn vị sư nào thường trú, hoặc là đang được quản trị chung bởi các vị sư trụ trì từ các chùa khác.

Bản khảo sát thực hiện với 62,600 ngôi chùa – tức là hơn 80% tổng số chùa tại Nhật Bản – trong 13 giáo hội Phật giáo. Trong đó, tổng số có 12,964 ngôi chùa, tức khoảng 20%, ngôi chùa hiện không có tăng sĩ thường trú. Tương lai sẽ còn thê thảm, vì dân số Nhật giảm đều mỗi năm, và vì giới trẻ ưa thích rời bỏ nông thôn để lên tỉnh thành.

Một phát ngôn viên tông phái Tào Động nói: “Tình hình không thực sự thay đổi trong suốt thập niên vừa qua. Chúng tôi có tăng sĩ, nhưng sẽ vô ích khi bổ nhiệm họ về các ngôi chùa trong các khu vực không còn sinh hoạt năng động nào.”

Trong khi đó, các khuynh hướng Phật Giáo Nhật Bản vẫn đi thật xa, ra ngoài biên giới lãnh thổ.

Thống kê chi tiết về ảnh hưởng các tông phái Nhật Bản toàn cầu có lẽ không có, và không thể có. Chúng ta chỉ có

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

thể biết qua báo chí, dựa vào các bản tin, và như thế sẽ là phiến diện. Cũng tương tự như nói về Phật Giáo Việt Nam ở hải ngoại, không thể có thống kê. Chính phủ Hoa Kỳ làm thống kê toàn quốc mỗi 5 năm, và không phân biệt Phật tử này da trắng hay da vàng, theo khuynh hướng Phật Giáo Tây Tạng hay Việt Nam hay Nhật Bản. Phật tử là Phật tử.

Tuy nhiên với một số người nổi tiếng Hoa Kỳ chuyên sang theo Đạo Phật, trong khuynh hướng Nhật Bản (không tính tới người gốc Nhật), đông nhất là Thiên Tào Động (Soto Zen), và Nichiren (Nhật Liên Tông).

Đây là điểm để suy nghĩ ở hai hướng dị biệt: người tu Thiên Tào Động thường ưa thích lặng lẽ, ngồi chỉ là ngồi và không làm gì khác, tu chỉ là một cái nhìn tỉnh thức trong khi buông bỏ hết mọi thứ thân và tâm. Trong khi đó, Nhật Liên Tông thường tụng câu “Nam Myoho Renge Kyo” (theo nghĩa Việt là: Nam Mô Diệu Pháp Liên Hoa Kinh), nhưng âm thanh này trong tiếng Nhật được tin có sức mạnh linh diệu.

Ca nhạc sĩ Tina Turner nói với tạp chí *Lion's Roar* trong ấn bản tháng 3/2016 rằng: “Nam Myoho Renge Kyo hết như một ca khúc. Trong truyền thống Soka Gakkai, chúng tôi được học cách hát câu này. Nó là một âm thanh, một nhịp điệu và nó chạm một nơi trong bạn. Nơi đó chúng tôi tìm cách vươn tới là một tâm vô thức. Tôi tin đó là nơi cao nhất.”

Nhưng lặng lẽ là những người Tào Động. Nổi bật là Steve Jobs, người thành lập công ty Apple, sáng tạo ra những máy tính iMac, iPad, iPhone... Trong khoảng giữa thập niên 1970s, trong lứa tuổi đôi mươi, khi chưa có phát minh

## NGUYỄN GIÁC

gì lớn lao về khoa học kỹ thuật, Jobs tập thiền với nhà sư Nhật Bản Kōbun Chino Otagawa. Thời gian đó, Jobs tham dự những thiền thất nhiều ngày tại thiền viện Tassajara Zen Mountain Center ở Bắc California, tu viện Tào Động xưa cổ nhất tại Hoa Kỳ. Jobs cũng suy tính lên tu ở thiền viện Eihei-ji tại Nhật Bản. Eihei-ji là Tổ Đình Tào Động do ngài Eihei Dogen sáng lập vào thế kỷ 13 ở tỉnh Fukui, Nhật Bản.

Và rồi, phần sau là lịch sử: Thiền phái Tào Động thiếu vắng một nhà sư Hoa Kỳ, và nhờ đó nền khoa học kỹ thuật thế giới có nhà phát minh vĩ đại Steve Jobs.

Nhưng không chỉ trong những người nổi tiếng, phương pháp thiền lặng lẽ của Tào Động cũng có sức quyến rũ với người trong đời thường. Như trường hợp Claire Ruddick, 36 tuổi, là một nữ tài xế xe vận tải nặng – mưu sinh bằng nghề lái xe vận tải nặng 40 tấn. Báo *The Mirror* của Anh trong số ấn hành ngày 25/4/2017 kể rằng Ruddick đã thọ giới để trở thành một Thiền sư ni.

Vị ni sư Anh quốc, cư dân thị trấn Hucknall, với đầu cạo bóng, trong trang phục đen của tu sĩ dòng Tào Động, giải thích với báo *Nottingham Evening Post* rằng bà đã luôn luôn tìm kiếm từ lâu, đã thử với nhiều tôn giáo khác nhau, từ thơ ấu được học trong trường Đạo Thiên Chúa nhưng vẫn chưa bao giờ tự thấy là Ky tô hữu... nhưng khi gặp Phật giáo và liên lạc với một nhóm Phật tử ở Manchester, tự thấy bị lôi cuốn ngay vì “[Thiền] là cái gì bạn có thể thực tập, đó không phải là chuyện học hay nghiên cứu một cuốn sách, cũng không phải chuyện hát một thánh ca. Đó là cái gì nằm sẵn trong tim tôi. Cốt tủy là hãy sống một cuộc đời tốt lành. Đó là một thiền tập cởi mở cho mọi người. Và



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

đã biến đổi cuộc đời của tôi.... Tôi đã là một nữ cư sĩ trong 10 năm trường, trước khi tôi thọ giới làm nữ tu.”

Và dĩ nhiên, rất là gian nan khi làm một Thiền sư ni ở Anh quốc: bà đã lên mạng Facebook tìm cách thiết lập một nhóm tu Thiền ở thị trấn Hucknall, nhưng rồi không tìm được nơi thích hợp trong thị trấn. Trong những lời bình ủng hộ, có những người tự nguyện giúp vị tân Thiền sư ni này, như: “Chúng ta cần có thêm sinh hoạt văn hóa như thế ở Hucknall. Tôi sẽ giúp loan tin ra.” Hay là, “Có bao giờ Thiền sư ni nghĩ về một lớp dạy Thiền có cả trẻ em?”

Thay vì như thế, bà giúp hướng dẫn một khóa thiền tương tự, một phần trong nhóm Nottingham Zen Group vào các buổi sáng Chủ Nhật, trong khi vẫn muốn làm một Thiền đường địa phương, vì thị trấn Hucknall cần có một nơi như thế, một Thiền đường tương tự như thị trấn Nottingham đã có.

Lịch sử khó hiểu... rất khó hiểu. Phật giáo khởi xuất, thăng rồi trầm ở Ấn Độ, và chỉ bùng phát khi sang quốc độ khác. Phải chăng, Phật giáo Nhật Bản cũng có vận mệnh tương tự?

Tuy nhiên, một câu nói của Ni sư Claire Ruddick cho thấy chìa khóa phát triển Phật giáo ở Anh quốc: Thiền là cái gì bạn có thể thực tập, không phải là chuyện học hay nghiên cứu một cuốn sách...

Có lẽ, đây cũng là một lời khuyên cho tất cả những người quan tâm. Rằng Đạo Phật để thực tập, không chỉ để học hay nghiên cứu.

## PHẬT GIÁO CHO NGƯỜI VÔ THẦN

Thống kê luôn luôn có một mức độ không chính xác. Xem các thống kê thời kỳ sắp bầu cử Hoa Kỳ tháng 11/2016 là biết: sai nhiều hơn là đúng. Nhưng đó là thống kê chính trị. Hy vọng, thống kê về tôn giáo tại Hoa Kỳ gần với hiện thực hơn, tuy rằng độ sai ít, có thể vì những người thống kê không tiếp cận đầy đủ các sắc dân thiểu số.

Một điểm nhận thấy: dân Hoa Kỳ ngày càng xa rời các định chế tôn giáo. Tuy xa chậm, nhưng xa chắc.

Một bản thống kê của Pew Research phổ biến ngày 3 tháng 11/2015 cho biết rằng, tính chung tất cả, có 36% dân Mỹ nói rằng họ đi dự lễ tôn giáo ít nhất một lần mỗi tuần, như thể là giảm từ 39% trong năm 2007.

Suy giảm như thế là vì tăng số người thành niên Hoa Kỳ nói rằng họ hiếm khi, hoặc không bao giờ dự lễ tôn giáo (từ 27% trong năm 2007 tăng tới 30% trong năm 2014).

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Tuy nhiên, ngôi nhà không có nghĩa là không tu học. Bản tin Pew ngày 3 tháng 11/2015 nói rằng có 4/10 dân Mỹ nói họ thiện tập/cầu nguyện (theo các hình thức tôn giáo riêng của họ) ít nhất một tuần một lần. Như thế, con số 4/10 đông hơn con số 36% đi dự lễ tôn giáo.

Riêng về Phật giáo, thống kê vừa dẫn cho biết 2/3 Phật tử Hoa Kỳ (66%) nói rằng họ thiện tập ít nhất hàng tuần.

Một điểm đặc biệt của xã hội Hoa Kỳ: có 1/5 người vô thần/atheist (19%), với ¼ người chủ nghĩa bất khả tri/agnostics (24%) và 28% những người nói rằng họ chẳng theo tôn giáo nào cụ thể/“nothing in particular” cũng nói rằng họ thiện tập ít nhất một lần một tuần. Những người trả lời bản thăm dò nói họ thiện tập thường xuyên có thể có hay có thể không mang một ý nghĩa tôn giáo; nhiều người thiện tập vì các lý do khác hơn là tôn giáo hay tâm linh (thi dụ, thiện tập vì sức khỏe).

Theo báo *The Blaze* ngày 12 tháng 7/2017, cuộc nghiên cứu mới của The Barna Group, một tổ chức truyền giáo Ky Tô bản doanh ở Ventura, California, đã liệt kê 10 thành phố Hoa Kỳ “hậu Ky tô” – tức là không đức tin vào Ky tô giáo, cho thấy nơi kém đức tin Ky Tô nhất ở Hoa Kỳ là: Portland-Auburn (tiểu bang Maine), nơi 57% thuộc tôn giáo khác hoặc vô thần.

Riêng tại California, đứng đầu về kém đức tin Ky tô giáo là khu vực San Francisco–Oakland–San Jose, Calif. (50% thuộc tôn giáo khác hoặc vô thần) – và 60% lại nói rằng họ “không đi lễ nhà thờ trong vòng 6 tháng qua.” Hiện tượng này dễ hiểu, vì khu vực Bắc Cali đông người gốc Á, và là trung tâm điện tử thế giới, nơi tập trung giới trẻ khoa học

## NGUYỄN GIÁC

kỹ thuật, và ngay cả khi công ty Google dạy thiền tập trong công ty cũng hoàn toàn không mang ý nghĩa tôn giáo.

Viện Barna kết luận cuộc nghiên cứu rằng vai trò tôn giáo trong đời sống xã hội co cụm dần, và nhà thờ không còn đóng vai trò thẩm quyền văn hóa như những thập niên xa xưa.

Báo *The Blaze* cũng ghi rằng một cuộc khảo sát của Viện Gallup từ tháng 12/2016 cho thấy 21% dân Mỹ hiện nay không có căn cước tôn giáo – tăng từ 15% những người nói như thế hồi năm 2008. Thời thập niên 1940s và 1950s, chỉ 2-3% dân Hoa Kỳ không nói về căn cước tôn giáo chính thức.

Như thế, cũng co cụm số người là thành viên chính thức của nhà thờ. Barna nói rằng hồi năm 1973, có 73% dân Mỹ nói rằng họ là thành viên của một nhà thờ, trong khi chỉ 56% nói như thế hồi năm 2016.

Có một điều có thể suy đoán được: số lượng dân Mỹ ngồi thiền tại nhà đông hơn, hẳn là vì phương pháp Thiền tỉnh thức (Mindfulness meditation) đang được các bác sĩ và nhà giáo Hoa Kỳ khuyến khích áp dụng để chữa bệnh, để giữ sức khỏe, để giữ lòng hạnh phúc hơn. Nhằm áp dụng cho mọi thành phần xã hội như thế, ý nghĩa Phật giáo trong Thiền pháp này đã được gỡ bỏ để không gây tranh cãi, và để phù hợp Hiến pháp Hoa Kỳ -- đặc biệt là khi dạy Thiền trong quân đội hay trong trường học.

Melvin McLeod, Chủ bút tạp chí *Lion's Roar*, trong ấn bản ngày 6 tháng 7/2017, có một bài viết nhắm vào những mảng dân số xa lìa tôn giáo đó. Bài viết nhan đề “Are You

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Spiritual But Not Religious? 10 Reasons Why Buddhism Will Enrich Your Path” (Bạn có quan tâm về tâm linh, nhưng không tôn giáo? Có 10 lý do Phật giáo sẽ làm bạn phong phú hơn).

Mảng dân số “không tôn giáo gì hết” chiếm 1/5 dân số thành niên Hoa Kỳ, trong đó có 72% là thế hệ trẻ - tức là Generation Y (còn gọi là thế hệ Millennials) định nghĩa là những người sinh sau thế hệ Generation X. Định nghĩa năm sinh của thế hệ Y không chính xác, ước chừng là họ có năm sinh vào đầu thập niên 1980s tới đầu thập niên 2000s.

Những người trẻ đó là tương lai Hoa Kỳ. Là thế hệ con em của những người đọc được tiếng Việt sành sỏi tại Hoa Kỳ hiện nay. Xã hội tương lai của họ hoàn toàn khác với xã hội chúng ta đã trưởng thành tại VN, và cả khác với thế hệ đầu tiên gốc Việt trưởng thành tại Hoa Kỳ.

Melvin McLeod giải thích với mảng dân số xa lìa tôn giáo nhưng có quan tâm về tâm linh rằng, Phật giáo thích nghi tuyệt vời cho họ với 10 lý do:

1. Không hề có Thượng Đế Phật Giáo. Phật Giáo nói rằng có cõi chư thiên, nhưng nói rõ rằng không hề có Đấng Sáng Tạo.
2. Phật Giáo nói không có chuyện cứu độ. Phật Giáo nói rằng có Phật Tánh, nhưng nói rõ rằng tất cả là thiện tâm nơi tự tâm mỗi người. Chỉ cần bạn nhìn thẳng vào tâm, lắng lẽ, buông xả mọi thứ vướng bận, và bản tâm thanh tịnh sẽ hiển lộ.
3. Vấn đề là khổ, là bất như ý. Câu trả lời, tức là đáp số, là

## NGUYỄN GIÁC

tỉnh thức, là giác ngộ.

4. Phương pháp không có gì xa, chỉ là nơi tự tâm của bạn; nhìn kỹ sẽ thấy nơi tâm bạn đã tự lặng lẽ, tự tỉnh thức, tự hoàn hảo.

5. Không ai có thể làm thay bạn. Bạn phải tự làm việc với tâm của bạn. Có thiện tri thức, có thầy, có huynh đệ, có bạn hữu... nhưng cốt tủy là nơi bạn.

6. Có một thực tại tâm linh, một thực tại vô sắc (There is a spiritual, nonmaterial reality). Chỗ này, bạn nên tự khám phá trong tâm bạn.

7. Nhưng bạn không phải làm bất cứ chuyện gì về đức tin. Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng Phật Giáo phải từ bỏ những tin tưởng nào mà khoa học chứng minh không có.

8. Phật Giáo cung cấp nhiều phương tiện thiện xảo cho nhiều nhu cầu, thành phần khác nhau.

9. Phật Giáo cởi mở và không định chế. Cộng đồng Phật Giáo tại Hoa Kỳ đa dạng, chống kỳ thị chủng tộc và tính phái (hiểu là cởi mở với cả đồng tính).

10. Và Phật Giáo hiệu quả (it works).

Như thế, khi bạn gặp thể hệ trẻ tình cờ rơi vào mạng dân số chủ trương vô thần, hay chủ trương bất khả tri, bạn có thể hy vọng rằng các em có thể sẽ tiếp cận Phật Giáo theo cách khác hơn bạn. Và hãy nói về 10 thích nghi tuyệt vời trên.

Tuy nhiên, có thể vì các em sẽ không thể nhớ hết những thích nghi tuyệt vời đó, và cũng không chắc sẽ kiên nhẫn để nghe bậc trưởng thượng nói dài dòng... Trường hợp như

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

thế, bạn chỉ cần nói một điều cốt tủy trong Phật giáo thôi: rằng thực sự không hề có một pháp nào để làm.

Để hấp dẫn các em, bạn nên nói theo hình thức một truyện kể... May quá, đã có nhà sư Ajahn Brahm (sinh tại Anh năm 1951, và tu học theo truyền thống Thái Lan, hiện là viện chủ một Tu Viện ở Úc và thuyết pháp ở nhiều quốc gia khác) kể về cốt tủy này trên YouTube.

Chuyện như sau, trích:

*“Một Phật tử điện thoại tới tu viện, xin gặp Thiền sư: Cung thỉnh Thầy tới ban phép lành cho căn nhà mới của con.*

*Nhà sư đáp: Rất tiếc, Thầy đang bận.*

*Phật tử hỏi: Thầy đang bận làm gì, con giúp được không?*

*Nhà sư đáp: Thầy không đang làm gì cả, và không làm bất kỳ một pháp nào chính là pháp cốt tủy của một nhà sư, và con không giúp gì được thầy đâu.*

*Do vậy, sáng hôm sau, Phật tử điện thoại tiếp: Thầy ơi, con mời Thầy tới ban phước cho căn nhà con.*

*Nhà sư đáp: Rất tiếc, Thầy đang bận.*

*Phật tử hỏi: Thầy đang bận gì vậy?*

*Nhà sư đáp: Thầy không đang làm gì cả.*

*Phật tử hỏi: Nhưng đó là Thầy đã làm hôm qua như thế.*

*Nhà sư đáp: Đúng vậy, Thầy chưa xong mà...”* (hết trích)

Như thế, từ 10 thích nghi tuyệt vời, bạn có thể nói với giới

## NGUYỄN GIÁC

trẻ khoa học kỹ thuật rằng chỉ cần một thôi.....



## II TƯỜNG NHỚ CÔNG ƠN CHƯ TÔN ĐỨC TIỀN BỒI

Từ thời còn rất trẻ, tôi đã có cơ duyên tiếp cận với một nỗ lực hiện đại hóa Phật giáo: đó là một kỷ niệm với Thầy Thích Tâm Giác. Lúc đó, tôi là học trò trung học đệ nhất cấp. Vui theo bạn bè, tôi đã xin vào học võ ở Viện Nhu Đạo Quang Trung. Thế là mỗi buổi chiều, lại đạp xe đạp tới trường võ ở Tân Định. Thực sự học không lâu, khoảng 5 hay 6 tháng là nghỉ, vì mẹ không cho học võ Nhu Đạo nữa – bây giờ không nhớ chính xác vì sao, có thể vì có lúc tôi than là té đau quá, hay vì mẹ nghe chuyện bạn tôi té trật khớp.

Sau này nghiệm lại, mới thấy Thầy Thích Tâm Giác đang nỗ lực hiện đại hóa Phật giáo theo kiểu riêng của Thầy. Trường võ có nhiều vị tăng theo học. Đây là một nỗ lực rất tuyệt vời, khi khuyến khích và tạo cơ duyên cho chư tăng học võ. Thứ nhì, trước khi tập võ luôn luôn là ngồi thiền khoảng 5 phút. Tôi còn nhớ thời gian đó, trong khi võ sinh

## NGUYỄN GIÁC

ngôi thiền, hình ảnh Thầy Thích Tâm Giác hay các võ sinh cao cấp đi giữa các hàng ngôi, kiểm soát, hướng dẫn. Sau này, đọc tiểu sử, mới biết thầy cũng kiêm việc tuyên úy.

Nhưng việc bắt buộc võ sinh, trong đó có các võ tăng, phải ngôi thiền... đó là một cuộc cách mạng lớn. Vì theo tôi nhớ trong những năm tôi còn rất nhỏ, Phật giáo quanh tôi, hay ít nhất, các chùa dọc theo đường Nguyễn Thông nối dài ở Quận 3, quanh nhà tôi vài cây số, quý thầy chủ yếu chỉ tụng kinh, không thấy dạy ngôi Thiền. Lúc đó, tôi có cơ duyên gần nhất là gặp một vị sư ở ngôi chùa nhỏ, nơi con hẻm dẫn vào xóm Chuồng Bò, một vị sư rất bình thường, rất mực hiền lành, không nói chuyện uyên bác gì, hàng ngày chỉ tụng kinh theo thời khóa.

Thực tế, Phật giáo Việt Nam trong một thế kỷ qua đã trải qua nhiều nỗ lực canh tân. Chữ thường gọi hồi thế kỷ trước là hiện đại hóa Phật giáo. Và trong tất cả những vị cao tăng nổi tiếng, lúc nào cũng có những thôi thúc để đổi mới Phật giáo, để thích ứng được với những dòng chảy của lịch sử, khoa học, và xã hội.

Các nỗ lực đó rất cần thiết vì các chùa Việt Nam từ thế kỷ 19 trở về trước, có thể gọi là “Phật giáo truyền thống” đa số mang nhiều tính cô lập, làng xã... Thời đó, không có xe cộ, đi đâu xa cách mấy, cũng chỉ có cách đi bộ, đi ghe. Thêm nữa, qua mấy đợt chiến tranh, thời Trịnh-Nguyễn phân tranh, thời Tây Sơn tranh hùng với Gia Long, thời chống Pháp... nhiều vị sĩ phu thất thế, bị truy nã, mới tìm những kiếng chùa hoang vắng nương thân. Cho nên, tự động, nhiều chùa gắn liền với sinh hoạt làng xã, và có khi mang theo một phần quan điểm Nho gia. Đôi khi, quý thầy cũng

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

linh động, chiều theo chúng sinh, thế là mở cửa cho một số phong tục xã hội chen vào, nhất là các dịp Tết, dịp lễ. Trong một chừng mực, điều đó là tốt. Nhưng quá một giới hạn, Phật giáo làng xã có thể không còn tinh tuyền nữa. May mắn, vẫn còn Phật giáo thành thị -- thí dụ, nổi bật là các chùa ở Huế, Bình Định, Sài Gòn, Bình Dương... -- thời nào cũng có cao tăng.

Nói như thế không có nghĩa gì xấu với Phật giáo làng quê. Bởi vì ẩn sâu trong tôi, tới 70% là Phật giáo làng quê -- tuy rằng nơi tôi ở là Sài Gòn, nhưng miệt Nguyễn Thông nói dài đi sâu vào, nhìn quanh thời đó vẫn là các bụi tre, là các ao rau muống, các chuồng ngựa của mấy bác chạy xe thô mộc hàng ngày -- và ẩn sâu trong tim những cậu bé như tôi thời đó là hình ảnh vị sư ở ngôi chùa nhỏ gần nhà thời thơ ấu của mình, là nụ cười hiền lành của thầy, là âm vang tụng kinh hàng ngày của thầy, là những thời lạy sám hối, niệm Phật, tụng Kinh Pháp Hoa hàng đêm. Chính Phật giáo làng quê đã gắn liền Phật giáo với dân tộc, và tôi nghiệm ra rằng quý ngài giữ giới, dạy giáo lý Vô Thường, Vô Ngã, Khổ, Không hàng ngày là đủ, tụng một bài Tâm Kinh Bát Nhã đêm ngày là đủ. Còn chuyện xin xăm trong dịp Tết Nguyên Đán cũng chỉ vì trong thâm tâm Phật tử trong xóm cũng muốn có dịp vui, nên quý thầy linh động tùy thuận thôi. Dù vậy, dòng chảy lịch sử vẫn thôi thúc nhu cầu canh tân, cũng là trong một nỗ lực chống Pháp.

Cuộc chấn hưng lớn nhất trong lịch sử PGVN là từ ngài Tâm Minh Lê Đình Thám. Được quý hòa thượng trao nhiệm vụ canh tân và sẵn mang tâm nguyện hướng dẫn giới trẻ học Phật, ngài Tâm Minh lập ra nhiều đoàn thể hướng dẫn thanh thiếu niên, và danh xưng đoàn thể còn giữ tới

## NGUYỄN GIÁC

bây giờ là Gia đình Phật tử Việt Nam. Hình như trên thế giới, chỉ duy nhất Việt Nam là có đoàn thể Gia Đình Phật Tử.

Đó là một bước nhảy vọt rất lớn để canh tân Phật giáo. Bản thân ngài Tâm Minh Lê Đình Thám cũng để lại nhiều kinh sách chú giải. Tôi vẫn thích hoài không thôi là cuốn Kinh Thủ Lăng Nghiêm do ngài Tâm Minh dịch và chú giải.

Từ những năm trong thế kỷ 20 trở đi, đã có thêm nhiều chuyển biến mới trong Phật giáo. Nơi đây, chỉ kể về những gì tôi biết -- trong cương vị nhà báo, có cơ duyên đọc nhiều, tiếp cận nhiều để viết tin, và phỏng vấn nhiều – về các khuynh hướng Phật giáo khác hơn Phật giáo truyền thống ở VN.

Một cuộc cách mạng lớn là Đạo Phật Khất Sĩ, do tổ sư Minh Đăng Quang khai sơn. Hãy hình dung rằng, quý thầy mỗi sáng "đầu trần, chân đất" ôm chiếc y bát đi hóa duyên, đến trưa (giờ Ngọ) tìm nơi vắng vẻ thọ thực với thực phẩm được cúng, và buổi chiều đi thuyết giảng đạo tại các nơi đông dân cư... Bản thân tôi có cơ duyên biết Ngài Giác Nhiên, được nghe Ngài thuyết pháp chen lẫn những câu ca dao Nam bộ... Đó là những gì rất là mới, tuy là trở về nếp sống truyền thống xưa của Đức Phật, nhưng là đưa Đạo Phật rời các bức tường nhà chùa để gắn liền với đời sống người dân Nam Bộ. Pháp tu là tổng hợp Bắc Tông và Nam Tông.

Một chuyển biến mới là Ngài Hộ Tông đưa truyền thống Phật giáo Theravada (còn gọi là Phật giáo Nguyên thủy, hay Phật giáo Nam tông) vào Việt Nam. Trong khi Phật giáo truyền thống chủ yếu dựa vào Kinh điển Hán tạng,

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Phật giáo Nam tông chủ yếu dựa vào Kinh Tạng Pali.

Nhưng nổi tiếng khắp toàn cầu là Thầy Nhất Hạnh, với pháp môn Làng Mai. Nhiều tác phẩm tiếng Anh của Thầy thuộc hàng bán chạy trên thế giới, dịch ra hàng chục ngôn ngữ. Ảnh hưởng của Thầy Nhất Hạnh, có lẽ chỉ sau ảnh hưởng của Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Một phong trào tuyệt vời trong nước là từ Thầy Thanh Từ, khi Thầy nỗ lực hồi phục Thiên phái Trúc Lâm. Tuy nhiên, ảnh hưởng của Thầy Thanh Từ ở hải ngoại không nhiều.

Một nỗ lực chán hưng khác là Thầy Từ Thông, khi Thầy kêu gọi trên YouTube rằng các chùa VN nên bỏ tụng kinh, hãy Văn Tư Tu thôi. Lời kêu gọi này thiệt sự là tuyệt vời, lúc đó tôi đã đọc rất nhiều sách của quý Thầy Phật giáo Tây tạng, và đều thấy nhấn mạnh là phải tập trung vào Tu, phải suy nghĩ, phải lý luận, phải nghiền ngẫm, phải vận cho chữ nghĩa tan hết thành bụi. Hãy hình dung các sư bỏ tụng kinh, để chỉ nghiền ngẫm ý kinh, đó sẽ là cách mạng. Thực tế, có lẽ, tụng kinh nên giảm nửa phần, để nửa phần cho nghiền ngẫm ý kinh.

Một chuyển biến rất mới nữa, là một số tông phái Phật giáo Tây Tạng truyền vào Việt Nam. Bản thân tôi có cơ duyên học Thiên Tổ Sư từ Chùa Tây Tạng Bình Dương, và rồi thấy Thiên Đại Thủ Ấn của PG Tây Tạng và Thiên Tông Trung Hoa chỉ là một. Gần đây, được biết có một số tông phái PG Tây Tạng truyền vào Miền Bắc VN, có khuynh hướng Mật Tông.

Khi Phật giáo VN ra hải ngoại, đã hiển lộ nhiều ảnh hưởng mới.

## NGUYỄN GIÁC

Thiền sư Duy Lực (1923-2000), sinh ở Trung quốc nhưng vào VN từ thời niên thiếu, học Thiền theo truyền thống của Hư Vân Hòa Thượng. Ngài Duy Lực sinh tiền đã mở nhiều Thiền thất trong và ngoài Việt Nam, đã dịch và chú giải nhiều kinh sách quan trọng đối với Thiền Tông. Các tác phẩm của Ngài Duy Lực đều khó đọc, nhưng cực kỳ quan trọng với học nhân Thiền Tông.

Thiền sư Thích Ân Giáo Roshi là một trong những học trò người Mỹ đầu tiên của HT Thích Thiên Ân. Ngài Thích Ân Giáo hiện truyền dạy Thiền tổng hợp theo 2 truyền thống: Lâm Tế, từ ảnh hưởng của Thầy Thiên Ân; và truyền thống Soto (Tào Động) của Nhật Bản, từ Thiền sư Soyū Matsuoka Roshi.

Một truyền thống mới ở Quận Cam là Thiền Viện Sùng Nghiêm – nơi 2 Ni sư Chân Thiên và Chân Diệu sáng lập và dạy Thiền theo phương pháp của Thiền sư Philip Kapleau (1912-2004), tổng hợp cả 2 tông phái lớn ở Nhật Bản là Soto (Tào Động) và Rinzai (Lâm Tế).

Hầu hết các truyền thống mới đều nhấn mạnh về thiền tập, hơn là tụng kinh. Tuy là dị biệt, nhưng không mang tính đối kháng. Tất cả sẽ chỉ là một vị giải thoát, khi giữ chặt các pháp ấn: Vô thường, Vô ngã, Khô, Không.

## 12

### ƯU TIÊN NÊN LÀ GIỚI

Có một câu hỏi nên suy nghĩ: tại sao trong rất nhiều thế kỷ, tại các nước theo PG Bắc Tông, Thiên Tông không hưng thịnh được, và có lẽ đã thất truyền ở nhiều nơi, nhưng Phật giáo vẫn lưu truyền và vẫn có ảnh hưởng lớn trong xã hội?

Một câu hỏi tương tự cũng nên nêu ra: tại sao pháp Thiên Vipassana ở các nước theo PG Nam Tông dị biệt nhau, và cũng đã thất truyền nhiều thế kỷ (theo nhiều sử gia, Vipassana mất truyền khoảng 2,000 năm), nhưng Phật giáo vẫn lưu truyền và vẫn có ảnh hưởng lớn trong xã hội?

Có lẽ, sức mạnh gìn giữ Phật giáo ưu tiên phải là giới. Nghĩa là, chặng đầu trong ba giai đoạn Đức Phật đã dạy: Giới, Định, Huệ.

Nếu không có giới, là tòa nhà Phật giáo sụp đổ. Nếu không có giới, quý thầy dù có giỏi thế nào đi nữa, cũng chỉ là thông minh thế gian, không thể nào đạt tới trí huệ xuất thế

## NGUYỄN GIÁC

gian.

Hãy thử suy nghĩ về dòng chảy Phật giáo truyền thống Việt Nam, khi chư tôn đức tiền bối truyền dạy Phật pháp từ Miền Bắc vào Miền Trung, và rồi truyền tới các tỉnh xa ở Miền Nam. Thời xa xưa, sách vở khó khăn, in ấn hiếm, chữ Hán và chữ Hán-Nôm lại khó học, Phật pháp dạy cho sĩ phu trí thức và dạy cho dân quê hẳn là khác nhau. Do vậy, quý ngài tiền bối có thể đã cô đọng Phật giáo thành một số bài giảng ngắn.

Có lẽ bài học đầu tiên là Tin Sâu Nhân Quả. Lúc đó, mới tới giới luật. Nếu không tin nhân quả, sẽ không có Phật giáo. Quý ngài tiền bối còn dùng phương tiện, soạn các tiểu thuyết thơ ca (thí dụ, truyện thơ Nôm Phật học phổ biến ở Nam Bộ có nhan đề “Hứa Sử Truyện Văn” thời thế kỷ 18) để dạy lý nhân quả, khuyến thiện, phần lớn là khuyên Niệm Phật, phần ít là dạy lý Thiên Tông.

Có thể suy đoán rằng, chư tôn đức tiền bối đã giữ giới, đã dạy Phật tử tin nhân quả, dạy tin Tam Bảo, dạy quy y thọ giới, dạy tu Bát quan trai, dạy tụng đọc kinh điển, vân vân... Thế là Phật giáo sẽ vẫn lưu truyền, tuy là có thể sẽ không hưng thịnh nổi, cho tới khi xuất hiện bậc cao tăng.

Tại sao giữ giới là quan trọng nhất, đối với người học Phật?

Nhiều thập niên trước, tôi hỏi môn sư là Hòa Thượng Thích Tịch Chiếu, rằng ngũ giới nhiều quá, con làm sao giữ nghiêm ngặt được. Thầy nói, con chỉ cần giữ một giới thôi, đó là bình đẳng giới. Sau này tôi nghiệm ra rằng, giữ giới bình đẳng là thấy tham sân si tức khắc là giới định huệ, thấy phiền não tức khắc là Niết Bàn. Hễ tâm khởi lên bất



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

kỳ hiện tượng nào, đều sẽ thấy ngay thực tướng nó là rỗng rang vô tướng, và lúc đó là mặt trời trí huệ tự hiện ra.

Hãy hình dung rằng các vị sư ở miền quê Nam Bộ thời thế kỷ 18 hay 19, có thể chỉ thuộc một số kinh nhật tụng, nhưng quý ngài giữ giới nghiêm ngặt. Quý ngài sẽ là hạt nhân để Phật tử trong làng xã quy tụ tới, làm phước điền, được dạy ăn chay, giữ giới, và học kinh theo giảng dạy riêng của từng vị Thầy.

Hãy hình dung một vị Thầy (bất kể học lực tới đâu, bất kể quê mùa hay thành thị) giữ giới chăm chăm, sáng trưa chiều tối đều quan sát tâm mình vì muốn giữ đúng giới pháp... Không cần kinh sách nào cao siêu, khi nhà sư đó quan sát tâm để giữ đúng giới pháp, như thế tự động là Thiên, và do vậy tự động giới sẽ sinh ra định và huệ.

Và do vậy, nhờ chư tôn đức tăng ni giữ giới nghiêm túc, bất kể Thiên Tông thất truyền nhiều thế kỷ, và bất kể Thiên Vipassana thất truyền gần 2,000 năm, Phật giáo vẫn duy trì phần nào sức mạnh trong các nước PG Bắc Tông và PG Nam Tông. Cho tới khi hồi phục Thiên Tông ở các nước PG Bắc Tông, và hồi phục Vipassana ở các nước PG Nam Tông, các truyền thống Phật giáo mới thấy lại sức mạnh toàn phần.

## CHẤN HUNG ĐỂ ĐỐI KHÁNG THỰC DÂN

Một điểm ghi nhận: nhu cầu chấn hưng Phật giáo từ cuối thế kỷ 19 đã cùng lúc xảy ở nhiều quốc gia thuộc địa, như Miến Điện, Thái Lan, Sri Lanka, Trung Quốc, Việt Nam... bởi vì, lúc đó phải chấn hưng Phật giáo để đối kháng thực dân.

## NGUYỄN GIÁC

Bây giờ nói riêng về truyền thống Theravada, xuất xứ từ Thượng Tọa Bộ, chúng ta thường gọi là Phật giáo Nguyên thủy, hay Phật giáo Nam tông. Pháp môn thường dạy ngày nay là Vipassana, còn gọi là Thiền Minh Sát, hay Minh Sát Tuệ. Phương pháp Vipassana đã biến mất cả gần 2,000 năm, và tới khi thực dân vào, quý cao tăng mới tỉnh thức và tìm lại phương pháp Vipassana, vừa để tu học, truyền dạy, vừa để làm vũ khí đối kháng. Trong suốt gần 2,000 năm mất dấu, chư tăng Miến Điện, Thái Lan, Sri Lanka chủ yếu là giữ giới, học kinh. Tới khi mỗi quốc gia chấn hưng Phật giáo lại, pháp Vipassana ở mỗi nước vẫn có khác nhau. (Nên mở ngoặc, thực sự, nói theo truyền thống Tây Tạng hay Trung Hoa, Phật giáo không bao giờ mất truyền khi chưa tới thời diệt pháp, vì lúc nào cũng có các bậc cao tăng ẩn sâu trong núi rừng, và có thể truyền dạy mỗi thế hệ vài vị.)

Như trường hợp Miến Điện, cuốn sách đầu tiên về thiền Vipassana hoàn tất vào năm 1754, do ngài Medawi soạn theo ngôn ngữ A Tỳ Đạt Ma. (1)

Trường hợp Sri Lanka (tức Tích Lan) cũng tương tự. Lúc đó, Phật giáo ở Sri Lanka kể như gần biến mất, ngài Dharmapala nhận thấy trong các năm 1880s, hình như không có ai ở Sri Lanka biết cách thiền tập. Một tiểu sử của ngài Dharmapala viết rằng “thiền pháp đã bị bỏ lơ và rồi bỏ quên.” Ngài đã mở nhiều Phật học viện khắp Sri Lanka theo mô hình trường đạo Tin Lành, và đã đi khắp Sri Lanka “nhưng không gặp một ai, dù tu sĩ hay cư sĩ, có thể dạy ngài về thiền tập.” Do vậy, Dharmapala tự nghĩ ra phương pháp, tập và dạy thiền Vipassana, dựa vào Kinh Niệm Xứ và bộ Luận Thanh Tịnh Đạo. (2)

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Thái Lan cũng tương tự. Ngài Mongkut lập ra phong trào tự viện gọi là Dhammayuttika, nhấn mạnh giữ giới. Nhưng tới ngài Ajahn Mun Bhuridatta (sinh năm 1870) mới phát triển pháp Vipassana Thái Lan. Vị thầy chính của ngài Bhuridatta là ngài Ajahn Sao Kantasilo dạy pháp thiền chủ yếu niệm Phật bằng chữ “Buddho.” (3)

Thực tế nhìn về tác dụng toàn cầu hóa, khi tất cả các quốc gia Phật giáo, từ Nam Tông tới Bắc Tông phải tìm phương pháp thích nghi để đối kháng với các áp lực từ thực dân, Phật pháp trở nên vững mạnh hơn, đào sâu vào kinh điển hơn, và tìm những pháp phù hợp với người dân bình thường hơn.

Trong hơn 2,000 năm, có lẽ thiền tập chủ yếu lưu truyền ở một số tự viện nơi núi rừng, mỗi thế hệ vài vị... nhưng chính các trào lưu chấn hưng Phật giáo đã đưa thiền tập tới gần với người dân bình thường. Đặc biệt, thiền tập Phật giáo khi sang Mỹ và Châu Âu, được nhiều nhà giáo, nhà khoa học lọc hết các phần giáo lý, và chỉ giữ lại pháp chánh niệm (mindfulness) để làm lợi ích trực tiếp cho mọi người, không phân biệt gì về tuổi, về giới tính, về tôn giáo, về thành phần xã hội...

Đó là những gì kỳ lạ nhất của lịch sử, vì chính chủ nghĩa thực dân đã khởi lên phong trào Vipassana toàn cầu, như nhận định của Erik Braun qua bài phân tích “Meditation en masse: How Colonialism Sparked the Global Vipassana Movement” trên tạp chí *Tricycle* ấn bản Mùa Xuân 2014, trích dịch như sau:

*“Tuy nhiên, việc lan tỏa thiền tập này không chính xác là phát triển tự thân. Nó tới đặc biệt là xuyên qua ảnh hưởng*

## NGUYỄN GIÁC

*thực dân. (Thực tế, không có truyền thống thiền tập vipassana nào hiện nay có thể dò ra dấu tích lịch sử ngược về trước cuối thế kỷ 19 hay đầu thế kỷ 20).” (4)*

Câu hỏi rằng, suốt 2,000 năm hầu như không tu thiền Vipassana, tại sao Phật giáo vẫn gắn bó với rất nhiều dân tộc? Hiển nhiên, đó là do chư tăng nghiêm túc giữ giới, học kinh. Hãy hình dung, nếu quý Thầy phá giới, Phật giáo có thể biến mất chỉ trong vòng vài thập niên. Nhưng khi quý thầy giữ giới và tụng đọc kinh điển, Phật giáo vẫn trường tồn suốt 2 thiên niên kỷ trong khi thiền tập “bị bỏ lơ và bị bỏ quên.” Do vậy, giới vẫn là ưu tiên. Với hàng cư sĩ cũng thế, giữ giới cũng nên là ưu tiên.

Nhìn lại, Phật giáo Việt Nam cũng đã tự chấn hưng qua nhiều thời kỳ, và may mắn đã có quý ngài như Tâm Minh Lê Đình Thám, Minh Đăng Quang, Sư Hộ Tông, Thích Tâm Giác, Thích Nhất Hạnh, Thích Thanh Từ, Thích Từ Thông, và nhiều vị thầy khác.

Riêng bản thân tôi mang ơn tất cả quý ngài đã chấn hưng Phật giáo. Tuy nhiên, tôi cũng mang ơn tất cả các chư tôn đức tăng ni khác, kể cả những thầy rất mực chất phác ở các nơi quê mùa, nơi rừng núi.

### NHU CẦU CÚNG THẤT 49 NGÀY

Nơi đây, xin nói một phần Phật giáo truyền thống trong tôi. Nhiều bậc tôn đức khi canh tân, đã bỏ luôn phần cúng thất 49 ngày, vì cho rằng không có thân trung ấm. Khi đọc các nghiên cứu bằng tiếng Anh, tôi thấy rằng Đức Phật thực sự có dạy về thân trung ấm, tuy không nói về thời gian 49 ngày. Có nhiều chứng cứ trong kinh. Nơi đây xin dẫn

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

trường hợp cụ thể, từ văn bản của Ngài Bodhi, Đức Phật dạy rằng có chúng sanh chết đi, vào trong thân trung ấm rồi cũng trải qua luật sinh trụ dị diệt riêng của thân vi tế này, và khi hết thân trung ấm là, có vị vào Ngũ Cư Tịnh Độ Thiên (Bát Lai), có vị vào Niết Bàn (A La Hán).

Đó là Kinh Tương Ứng, phần chú thích của Bhikkhu Bodhi, trang 1902, ghi chú 65:

*“Nếu chúng ta hiểu chữ antaraparinibbaya sát nghĩa, mà lẽ ra chúng ta nên hiểu như thế, có nghĩa là một chúng sinh đạt Niết Bàn trong thân trung ấm giữa hai kiếp, có lẽ trong khi hiện hữu trong thân vi tế trong thân trung ấm. [Trong khi đó] chữ upahaccaparinibbaya mang nghĩa là chúng sinh đạt Niết Bàn “khi đáp xuống” hay “khi chạm đất” trong một hiện thể mới, tức là, gần như tức khắc sau khi thọ thân sau.”*

Đặc biệt, đối với Phật tử hải ngoại, cúng thất 49 ngày cực kỳ quan trọng, vì cũng là lúc mỗi 7 ngày, Phật tử về chùa nghe kinh, tưởng niệm người thân. Nên nhớ, trẻ em không có bao nhiêu cơ hội vào chùa, vì cứ phải ưu tiên học pháp thế gian. Nếu xóa bỏ truyền thống cúng thất 49 ngày, sẽ có rất nhiều em bé không bao giờ có cơ hội bước vào chùa.

Nói ngắn gọn, bài viết này để tưởng nhớ công ơn và để ngợi ca tất cả chư tôn đức tiền bối đã gìn giữ được, và chấn hưng được Phật giáo như ngày hôm nay. Nếu không có quý ngài ra sức giữ gìn Phật pháp, chưa hẳn chúng ta đã có cơ duyên học Phật như hôm nay.

(Viết trong Mùa Lễ Tạ Ôn 2016)

## NGUYỄN GIÁC

### GHI CHÚ:

(1) Couched in the language of abhidhamma, these are the very earliest ‘how-to’ vipassanā books we possess from Burma. Medawi’s earliest manual was completed in 1754. (<http://buddhism.stackexchange.com/questions/3066/did-ledi-sayadaw-invent-a-vipassana-technique>)

(2) In the 1880s, there is no evidence that anyone in Sri Lanka knew how to meditate. One biography of Dharmapala says flatly that “the practice had been neglected and then forgotten.” It’s possible that there were a few monks somewhere who still practiced vipassana, but there is no evidence for that. We do know that he travelled extensively in Sri Lanka, and “in spite of all his enquiries he never succeeded in finding even a single person, whether monk or layman, who could instruct him in... meditation practices.” Eventually, he decided to start meditating anyway. He based his practice on texts he had found, mainly the Satipatthana Sutta and Visuddhimagga. (<https://vividness.live/2011/07/07/theravada-reinvents-meditation/>)

(3) Mongkut founded a monastic movement called Dhammayuttika, which emphasized strict adherence to vinaya (the code of conduct for monks). It was Ajahn Mun Bhuridatta, born in 1870, who developed the Thai vipassana method. Mun was a Dhammayuttika monk. I suspect it was Mongkut’s insistence on the importance of vipassana that led Mun to his discoveries, but I don’t have direct evidence of that. His main teacher was Ajahn Sao Kantasilo. Sao taught a meditation method that consisted

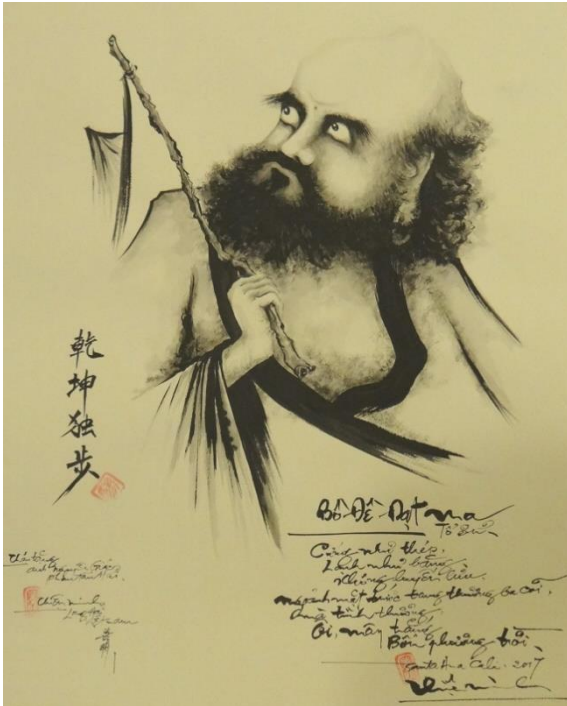
## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

simply of repeating the word “Buddho.”  
(<https://vividness.live/2011/07/07/theravada-reinvents-meditation/>)

(4) The rise of this practice, however, was not strictly an indigenous development. It came into being specifically through colonial influence. (In fact, no current tradition of insight practice can reliably trace its history back further than the late 19th or early 20th century.)  
(<https://tricycle.org/magazine/meditation-en-masse/>)

13

# THIỆN HỮU TRI THỨC TRÊN ĐƯỜNG TU HỌC





## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

*Thư pháp do Thầy Thiện Minh vẽ,*

*khô 18”X24” (45.72 cm X 60.96 cm).*

Trong tháng 4/2017, người viết được đón tiếp một số pháp hữu -- hai vị từ núi Long Hải tới thăm là Thầy Thiện Minh và Sư cô Diệu Hải nguyên học cùng bốn sư là Hòa Thượng Thích Tịch Chiếu; bạn văn là nhà thơ Nguyễn Thị Khánh Minh, anh chị Châu-Chi... Trong mấy ngày ở Quận Cam, Thầy Thiện Minh ngồi vẽ tám thư pháp Bồ Đề Đạt Ma để tặng người học Phật đã đi xa từ mấy thập niên trước.

Tự biết, có thể kiếp này sẽ khó gặp lại, người viết nơi đây xin gửi mấy dòng thơ lưu niệm:

*Sư núi về thăm chợ  
gặp bạn kiếp rất xa  
vẽ thơ, gầy nét cọ  
loang mực, lạnh sơn hà*

*cõi Phật nhiều vô lượng  
chiếu sáng những dòng kinh  
chữ bay ngàn cánh phượng  
hiển lộ cõi vô sinh*

*chép lại dòng bói diệp  
vẽ tâm, vẽ không tâm  
về núi, ngồi trọn kiếp  
nhìn mây, chữ quên vân..*

Sau đây, xin trích dịch một số kinh luận mới đọc lúc gần đây, để tặng tất cả các thiện hữu tri hữu đã gặp, đang gặp hoặc chưa gặp, trong đời này hoặc đời sau – cũng như các

## NGUYỄN GIÁC

bạn đạo cùng học ở Chùa Tây Tạng Bình Dương, trong đó có Thầy Nguyễn Thế Đăng, bạn Thanh Liên, các nhà thơ Phan Nhật Tân và Biện Thị Thanh Liêm, quý bạn nêu trên, và khắp pháp giới để làm thiện duyên tu học.

...o...

*Iti 1-17 – Bạn đạo giúp tăng thiện pháp, rời bỏ bất thiện pháp.*

Kinh “Itivuttaka: The Group of Ones” – bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu.

Đức Thế Tôn nói rằng: “Đối với các yếu tố bên ngoài, ta không thấy có bất kỳ yếu tố nào khác quan trọng như tình bạn đạo đáng quý để giúp một học tăng, người chưa chứng quả nhưng vẫn còn trên đường tìm giải thoát. Một vị sư được cơ duyên làm bạn với những người đáng quý sẽ rời bỏ các bất thiện pháp, và sẽ phát triển các thiện pháp.” (1)

-----

*AN 9.1 -- Cần trước nhất là có bạn đạo đáng quý.*

Kinh “Sambodhi Sutta: Self-awakening” – bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu.

Đức Thế Tôn nói rằng: “Khi một du sĩ từ một giáo phái khác hỏi người, rằng bạn ơi, điều cần trước nhất để bước trên đường tự giác ngộ là gì... người nên trả lời rằng, có trường hợp, khi một vị sư có các bạn đạo đáng quý, có bạn đồng hành đáng quý, có người cùng tu đáng quý. Đó là điều cần trước nhất để phát triển các pháp cần có trên đường tự giác ngộ.” (2)

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

-----

AN 7.35 – *Cần thân cận bạn đạo có 7 phẩm chất.*

Kinh “Mitta Sutta: A Friend” – bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu.

Đức Thế Tôn nói rằng: “Các tỳ kheo, một người bạn có 7 phẩm chất xứng đáng được thân cận. Bảy phẩm chất nào? Bạn đó trao tặng những gì khó trao tặng. Bạn đó làm những gì khó làm. Bạn đó chịu đựng những gì khó chịu. Bạn đó tiết lộ cho bạn những gì bí mật của bạn đó. Bạn đó giữ kín những bí mật của người. Khi bất hạnh xảy ra, bạn đó không bỏ rơi người. Khi người thất bại, bạn đó không coi thường người. Một người bạn có 7 phẩm chất như thế xứng đáng được thân cận.” (3)

-----

SN 45.2 – *Tình bạn đạo là toàn bộ đời sống thánh hạnh.*

“Upaddha Sutta: Half (of the Holy Life)” – bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu.

Ngài Ananda nói với Đức Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, đây là một nửa đời sống thánh hạnh: tình bạn đáng quý, tình đồng hành đáng quý, tình đồng đội đáng quý.”

Đức Phật: “Đừng nói thế, Ananda. Đừng nói thế. Tình bạn đáng quý, tình đồng hành đáng quý, tình đồng đội đáng quý thực sự là toàn bộ đời sống thánh hạnh. Khi một nhà sư có những người đáng quý trọng làm bạn, đồng hành và đồng đội, nhà sư đó có thể được mong đợi là sẽ phát triển và theo được con đường Thánh đạo Tám ngành.” (4)

## NGUYỄN GIÁC

-----

Ud 4.1 – *Bạn đạo giúp mình giữ giới luật.*

Kinh “Meghiya Sutta: About Meghiya” – bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu.

“... Nay Meghiya, khi một nhà sư có những người đáng quý làm bạn, làm người đồng hành và làm người đồng đội, hãy mong đợi rằng vị sư này sẽ có đức hạnh, sẽ sống phù hợp với Giới Bôn, sẽ thu thúc thái độ và hành động, và sẽ tự phòng hộ theo giới luật, nhìn thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhất.” (5)

-----

Kinh Pháp Cú – Kệ 76 – *Cần bạn đạo chỉ lỗi cho mình.*

Hãy đi theo một thiện hữu tri thức, người này chỉ cho mình thấy lỗi của mình, y hệt như đi theo một người hướng dẫn tới một kho tàng còn chôn kín. Đi theo một thiện hữu tri thức như thế, sẽ là một lợi thế và không chút gì bất lợi.(6)

-----

DN 31 – *Bạn đạo bảo vệ mình, có thể liều chết vì mình.*

“Sigalovada Sutta: The Buddha's Advice to Sigalaka” – bản Anh dịch của nhóm dịch giả John Kelly, Sue Sawyer, và Victoria Yareham.

Trong Trường Bộ Kinh DN31, Đức Phật dạy cho cư sĩ Sigalaka, trích dịch như sau.

“21. Người thanh niên ơi, hãy biết về bốn nhóm bạn tốt:

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

người giúp đỡ, người bên nhau khi thăng và trầm, người bạn đạo hướng dẫn, và người bạn từ tâm.

“22. Người giúp đỡ có thể được nhận ra ở bốn việc: bảo vệ người, khi người mong manh, và tương tự bảo vệ tài sản của người; là nơi an trú khi người sợ hãi, và trong nhiều việc cung cấp cho người gấp đôi mức người xin.

“23. Người bạn cùng bên nhau thăng trầm có thể được nhận ra ở bốn việc: nói cho người bí mật, giữ gìn bí mật của người, không rời bỏ người khi bất hạnh, và ngay cả liều chết vì người.

“24. Người hướng dẫn người có thể nhận ra từ bốn việc: giữ không cho người làm các bất thiện pháp, hướng dẫn người làm các thiện pháp, nói cho người biết những gì nên biết, và chỉ cho người đường lên các cõi thiên.

“25. Người bạn từ tâm có thể được nhận ra bởi bốn việc: không vui mừng khi người bất hạnh, vui mừng khi người gặp may mắn, ngăn không cho người khác nói xấu người, và khuyến khích người khác ca ngợi các thiện pháp của người.” (7)

-----

SN 45.3 -- *Thiện hữu tri thức là toàn bộ đời sống thánh hạnh.*

Tốt, tốt, Xá Lợi Phất! Toàn bộ đời sống thánh hạnh này là tình bạn tốt, là bạn đồng hành tốt, là bạn đồng tu tốt. Khi một nhà sư có một bạn tốt, một bạn đồng hành tốt, một bạn đồng tu tốt, sẽ mong đợi rằng vị đó sẽ tu tập hoàn mãn Bát Chánh Đạo. (8)

## NGUYỄN GIÁC

-----

SN 46.12 -- *Bạn tốt sẽ giúp mình tu học được bảy giác chi.*

Khi một nhà sư có một bạn tốt, dự đoán rằng vị đó sẽ tu tập hoàn mãn bảy giác chi. (9)

-----

SN 11.24 -- *Hãy giữ tình bạn không phai.*

Thuở xưa, này các Tỷ-kheo, Thiên chủ Sakka, để làm hòa dịu chư Thiên ở Tam thập tam thiên tại hội trường Sudhamma, ngay trong lúc ấy, nói lên bài kệ này:

Hãy nhiếp phục phẫn nộ,  
Giữ tình bạn không phai,  
Không đáng mắng, chớ mắng,  
Không nên nói hai lưỡi,  
Phẫn nộ quăng người ác,  
Như đá rơi vực thẳm.(10)

-----

DN 34 -- *Bạn lành là pháp hướng đến thù thắng*

...Thế nào là hai pháp hướng đến thù thắng? Thiện ngôn và thiện hữu. Đó là hai pháp hướng đến thù thắng....

...Thế nào là ba pháp có nhiều tác dụng? Giao thiệp với thiện nhân, nghe diệu pháp, hành trì pháp và tùy pháp. Đó là ba pháp có nhiều tác dụng....

...Này các Hiền giả, lại nữa, vị Tỷ kheo là thiện hữu, thiện bạn lành, là thiện bạn đáng, là hộ trì nhân. Này các Hiền giả, vị Tỷ kheo nào là thiện hữu, là thiện bạn lành, là thiện bạn

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

đang. Pháp như vậy là hộ trì nhân...(11)

-----

Sn 2.3 -- *Ai mà người có thể nương tựa, hết như em bé nằm ngủ trên bầu ngực mẹ, mới thực sự là thiện hữu.*

Kinh "Hiri Sutta: On Friendship" bản Anh dịch của John D. Ireland.

Người nào nói, 'Tôi là bạn của quý vị,' nhưng không biết mắc cỡ, không chịu làm những việc y có thể làm để giúp, không nên xem y là thiện hữu. Người nào nói êm dịu nhưng hành vi không tương hợp, người trí biết đó là người chỉ nói mà không làm. Người nào ưa mâu thuẫn, cứ chờ xem lỗi nhỏ của bạn, cũng không phải là thiện hữu. Nhưng với những ai mà người có thể nương tựa, hết như em bé nằm ngủ trên bầu ngực mẹ, mới thực sự là thiện hữu, mà không ai có thể chia cách ra khỏi người. (12)

-----

AN 8.54 -- *Làm bạn với thiện.*

Ở đây, này Byagghapajja, thiện nam tử sống tại làng hay tại thị trấn. Tại đây có gia chủ hay con người gia chủ, những trẻ được nuôi lớn trong giới đức, hay những người lớn tuổi được lớn lên trong giới đức, đầy đủ lòng tin, đầy đủ giới đức, đầy đủ bố thí, đầy đủ trí tuệ, vị ấy làm quen, nói chuyện, thảo luận. Với những người đầy đủ lòng tin, vị ấy học tập với đầy đủ lòng tin. Với những người đầy đủ giới đức, vị ấy học tập với đầy đủ giới đức. Với những người đầy đủ bố thí, vị ấy học tập với đầy đủ bố thí. Với những người đầy đủ trí tuệ, vị ấy học tập với đầy đủ trí tuệ. Nay

## NGUYỄN GIÁC

Byagghapajja, đây gọi là làm bạn với thiện. Và này Byagghapajja, thế nào là sống thẳng bằng, điều hòa? (13)

-----

Kinh Pháp Cú – Kệ 78 – *Hãy xa bạn ác, hãy gần bạn lành*

Bản dịch của HT Thích Minh Châu: Chớ thân với bạn ác, Chớ thân kẻ tiểu nhân. Hãy thân người bạn lành, Hãy thân bậc thượng nhân.

### GHI CHÚ:

(1) Iti 1-17. With regard to external factors, I don't envision any other single factor like admirable friendship as doing so much for a monk in training...

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/iti/iti.1.001-027.than.html#iti-017>

(2) AN 9.1. There is the case where a monk has admirable friends, admirable companions, admirable comrades. This is the first prerequisite for the development of the wings to self-awakening...

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an09/an09.001.tan.html>

(3) AN 7.35. Which seven? He gives what is hard to give. He does what is hard to do. He endures what is hard to endure. He reveals his secrets to you. He keeps your secrets. When misfortunes strike, he doesn't abandon you. When you're down & out, he doesn't look down on you.



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an07/an07.035.tan.html>

(4) SN 45.2. Don't say that, Ananda. Don't say that. Admirable friendship, admirable companionship, admirable camaraderie is actually the whole of the holy life.

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn45/sn45.002.than.html>

(5) Ud 4.1. Meghiya, when a monk has admirable people as friends, companions, & colleagues, it is to be expected that he will be virtuous, will dwell restrained in accordance with the Pāṭimokkha...

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/ud/ud.4.01.than.html>

(6) Dhp VI. Should one find a man who points out faults and who reproves, let him follow such a wise and sagacious person as one would a guide to hidden treasure. It is always better, and never worse, to cultivate such an association.

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/dhp/dhp.06.budd.html>

(7) 22. "The helper can be identified by four things: by protecting you when you are vulnerable, and likewise your wealth, being a refuge when you are afraid, and in various tasks providing double what is requested.

23. "The enduring friend can be identified by four things: by telling you secrets, guarding your own secrets closely, not abandoning you in misfortune, and even dying for you.

## NGUYỄN GIÁC

24. "The mentor can be identified by four things: by restraining you from wrongdoing, guiding you towards good actions, telling you what you ought to know, and showing you the path to heaven.

25. "The compassionate friend can be identified by four things: by not rejoicing in your misfortune, delighting in your good fortune, preventing others from speaking ill of you, and encouraging others who praise your good qualities."

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.31.0.ksw0.html>

(8) Bản dịch Bhikkhu Bodhi: "Good, good, Sāriputta! This is the entire holy life, Sāriputta, that is, good friendship, good companionship, good comradeship. When a bhikkhu has a good friend, a good companion, a good comrade, it is to be expected that he will develop and cultivate the Noble Eightfold Path. <https://suttacentral.net/en/sn45.3>

(9) Bản dịch Bhikkhu Bodhi: When a bhikkhu has a good friend, it is to be expected that he will develop and cultivate the seven factors of enlightenment. <https://suttacentral.net/en/sn46.12>

(10) Kinh SN 11.24, bản dịch HT Thích Minh Châu: <https://suttacentral.net/vn/sn11.24>

(11) Trường Bộ Kinh 34. Bản dịch HT Thích Minh Châu: <https://suttacentral.net/vn/dn34>

(12) Sn 2.3: "One who, overstepping and despising a sense of shame, says, 'I am your friend,' but does not take upon

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

himself any tasks he is capable of doing, is to be recognized as no friend. One who speaks amiably to his companions, but whose actions do not conform to it, him the wise know for certain as a talker not a doer. He is no friend who, anticipating conflict, is always alert in looking out for weaknesses. But he on whom one can rely, like a child sleeping on its mother's breast, is truly a friend who cannot be parted from one by others.  
<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.2.03.irel.html>

(13) Kinh AN 8.54. Bản dịch HT Thích Minh Châu.  
<https://suttacentral.net/vn/an8.54>

## 14 VÀI GHI CHÚ RỜI VỀ THIỀN

Bài viết này là một số ghi chú rời về Thiền. Một số vấn đề sẽ được nhìn từ nhiều hướng, với gợi ý để suy nghĩ nhiều hơn là khẳng định. Bài này cũng sẽ viết bằng ngôn ngữ dễ hiểu và khả dụng – để bất kỳ ai cũng có thể thấy thiền tập là pháp tu trực tiếp nhất, có thể tiếp cận bằng nhiều cách, có thể giúp người tập có ngay ảnh hưởng trên thân và tâm gần như tức khắc, thấy an lạc ngay trong từng hơi thở và trong từng niệm một.

Thiền tập là đề tài bình thường và dễ gặp nhất trong hầu hết các sách về Phật Giáo (PG) tại Hoa Kỳ, nơi giới trí thức đang khám phá và ứng dụng như một công cụ đa dụng để chữa lành rất nhiều bệnh thân và tâm, và đã dùng như một phương pháp gìn giữ hòa bình, kể cả những nơi bạo lực gay gắt như trại tù.

Trong khi ứng dụng nơi công quyền Hoa Kỳ – như trong quân đội, trại giam, trường học, bệnh viện... -- thiền tập

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Phật Giáo được lược bỏ tính tôn giáo, để giữ thuần như một phương pháp thư giãn và trị liệu, nhiều khuynh hướng thiền tập khác đã xuất hiện. Trong đó có thiền tập theo khuynh hướng Ấn Độ Giáo, hay thiền tập ứng dụng vào phương pháp tĩnh tâm hay bồi linh của các hệ phái Thiên Chúa Giáo...

Một điểm chú ý là thiền tập theo các khuynh hướng tôn giáo mới xuất hiện, thoạt nghe có vẻ như là Phật Giáo, với các giáo chủ tự cho là vô thượng; họ dùng các ngôn ngữ và thiền pháp đã chế biến từ Phật Giáo để lôi kéo tín đồ. Chúng ta từng nghe nhiều chuyện trong cộng đồng gốc Việt tại Hoa Kỳ về những người theo các đạo mới chế biến từ PG đã ly dị vì bất hòa trong gia đình khi nói về các giáo chủ tôn giáo mới lạ đó, đã bán nhà để cúng cho các tân giáo chủ mà họ tin đó là các vị Phật mới. Tại sao như thế? Phần lớn, vì họ tập thiền theo các vị đó, cảm thọ an lạc, và tin ngay rằng đó là thiền nhà Phật.

Nói ngắn gọn, trong tình hình như thế, chúng ta cần phải quảng bá phương pháp thiền tập của PG, phải nói rằng ai cũng có thể tập thiền PG, và phải cho biết rằng thiền tập PG mang lại hạnh phúc và lợi ích vô cùng tận cho người tập, và tận cùng là giải thoát.

### **ĐI TÌM PHÁP HÀNH...**

Nhưng, thiền tập thế nào?

Phổ biến hiện nay tại Hoa Kỳ là pháp đề tâm vào “*here and now*”... nghĩa là, để tâm vào cái “*ở đây và bây giờ*.” Nhiều

## NGUYỄN GIÁC

vị nói rằng đó là Thiền chánh niệm (Right Mindfulness), tức là chi phần thứ 7 trong Bát Chánh Đạo. Chỗ này cũng tùy, chưa hẳn như thế.

Chúng ta thử luận về pháp này, không phải để bác bỏ hay chấp nhận, nhưng để hiểu rằng Đức Phật dạy cốt tủy là phải có Giới trước. Hễ không có Giới, pháp nào cũng là sai. Vì pháp để tâm vào “bây giờ và ở đây” có thể giúp một chiến binh thiện xạ giết người nhiều hơn, giúp một chuyên viên ngân hàng lừa gạt nhiều hơn, giúp kéo dài thọ lạc kể cả khi làm điều bất chính... Trên nguyên tắc, không có gì sai, nếu giữ được Giới.

Thêm nữa, có thực rằng chánh niệm là để tâm vào “bây giờ” được không? Khi một niệm khởi lên, sẽ xảy ra tiến trình: sinh trụ dị diệt – niệm khởi, niệm an trụ, niệm biến đổi và niệm biến mất. Cái “bây giờ” đó sẽ là khoảnh khắc nào trong tiến trình này? Cái “bây giờ” thực tướng là ảo tướng, là vô hình tướng, là sản phẩm lý luận của ý thức... Thực sự, Đức Phật dạy rằng ba thời “quá, hiện, vị lai” đều cần phải buông bỏ (Kinh Pháp Cú, Bài Kệ 348, Đức Phật dạy ngài Uggasena).

Trong kinh khác, Đức Phật dạy sáu pháp niệm: Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới, Niệm Thí, Niệm Thiên. Tất cả sáu pháp đều là niệm có đối tượng.

Trong khi đó cái “bây giờ” là ảo, cái “ở đây” thực ra là mơ hồ, vì không chỉ rõ ở đâu trên thân và tâm, vì chúng ta chỉ có thể để tâm vào cái “ở thân” hay “ở tâm,” hay chỉ có thể để tâm vào cảm thọ (niệm thọ) hay vào hơi thở (một phần của niệm thân)... Như thế, thiền pháp nhà Phật đã được lược bỏ, được làm thành khẩu hiệu ngắn gọn thành “ở đây

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

và bây giờ”...

Nhưng, nơi đây không có ý nói rằng sai hay đúng. Chỉ gợi ý để suy nghĩ, vì những điểm này quan trọng với người thực tu, và vì vẫn có thiền pháp không đối tượng. Không phải thọ lạc nào cũng nên giữ.

### **KINH NHẬT TỤNG SƠ THỜI**

Câu hỏi rằng, Kinh Nhật Tụng trong những năm đầu hoàng pháp, Đức Phật yêu cầu chư Tăng học và tụng gì?

Xin trả lời, Kinh Nhật Tụng xưa cổ nhất nhận ra trong tạng Pali là hai nhóm Kinh: 16 Chương Aṭṭhaka Vagga và Parayanavagga (đều trong Kinh Tập, Tiểu Bộ Kinh).

Trong Kinh Sona Sutta, có nói về Kinh Nhật Tụng 16 Chương mà ngài Sona đọc, khi được Đức Phật yêu cầu đọc Phật Pháp, trích dịch:

*"...Đức Thế Tôn mời Thượng tọa Maha Sona, và nói, "Tỳ khuru, tôi muốn ông đọc lên Chánh Pháp."*

*Trà lời Đức Phật rằng, "Xin vâng lời," Thượng tọa Maha Sona đọc toàn bộ 16 chương Aṭṭhaka Vagga." (1)*

Bản Anh dịch Kinh Tăng Chi Bộ của Ni Trưởng Sister Upalavanna cũng có một kinh ghi rằng nữ cư sĩ Velukantaki Nanda mỗi rạng sáng đều tụng đọc lớn tiếng nhóm kinh Parayanavagga. (2)

Hai nhóm kinh này đều đã được dịch ra Việt ngữ. Nhóm 16 Kinh dùng làm Kinh Nhật Tụng trong các năm đầu Đức

## NGUYỄN GIÁC

Phật truyền pháp được Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch trong "Chương Bốn - Phẩm Tám" (Atthakavagga) và nhóm Parayanavagga nằm trong "Chương Năm - Phẩm Con Đường Đến Bờ Bên Kia" (Parayanavagga). (3)

Trong sách *“The Buddha Before Buddhism”* (*Đức Phật Trước Thời Phật Giáo*) Giáo sư Gil Fronsdal, cũng là một thiền sư nổi tiếng, đã dịch Phẩm Tám ra Anh ngữ, và ghi nhận nơi trang 141 (ấn bản sách giấy, chưa thấy bản điện tử) rằng điều kinh ngạc nhận ra là trong các năm đầu hoàng pháp, nhóm kinh nhật tụng Phẩm Tám này không nói gì về Tứ Thiên, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Thất Giác Chi...

Trong khi đó, Giáo sư Luis O. Gomez trong bài viết *“Proto-Maadhyamika in the Paali canon”* (Tiền Thân Trung Quán Luận Trong Tạng Pali) nhận thấy hai nhóm Kinh Nhật Tụng sơ thời (Phẩm Tám và Phẩm Con Đường Đến Bờ Bên Kia) nhiều thế kỷ sau đã xuất hiện lại trong văn học hệ Bát Nhã, Trung Quán Luận, và Thiền Tông Trung Hoa. (4)

### TU PHÁP KHÔNG GÌ ĐỂ NẮM GIỮ

Khi đọc nhóm kinh này, sẽ thấy phải tu pháp không hề thấy có gì để nắm giữ. Phái Tào Động của Thiền Tông nói ngắn gọn là: *“Hãy buông bỏ cả thân và tâm”* (thân tâm phóng hạ).

Và như thế, có thể nói ngắn gọn, rằng phải *“tu pháp không hề có pháp nào để tu hết”* (Kinh Tứ Thập Nhị Chương), rằng phải *“giữ tâm vô sở trụ”* (Kinh Kim Cương), rằng



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

"Thiền tư không y chỉ vào tứ đại, không y chỉ vào tứ thiên bát định, không y chỉ vào thế giới này hay thế giới sau, không y chỉ vào thấy nghe hay biết, nhưng vẫn có Thiền tư..." (Kinh Tuán Mã -- Sandha Sutta), rằng hãy "quảng bỏ cả thấy nghe hay biết" (Kinh Lăng Nghiêm), và rất nhiều kinh khác.

Dưới cái nhìn như thế, Ngài Long Thọ của Trung Quán Luận, và Ngài Huệ Năng của Thiền Tông Trung Hoa là những hậu duệ trung thành nhất với lời dạy trong Kinh Nhật Tụng sơ thời của Đức Phật.

Như trong Bát Nhã Tâm Kinh, với bản dịch nghĩa của Thầy Thích Trí Thủ, có câu, trích rằng:

*"...không vô minh, cũng không vô minh hết; cho đến không già chết, cũng không già chết hết; không khổ, tập, diệt, đạo; không trí cũng không đắc..."*

Như thế là bác bỏ Thập Nhị Nhân Duyên (khởi đầu là vô minh), bác bỏ pháp ấn Vô Thường (già, chết), bác bỏ Tứ Diệu Đế (khổ tập diệt đạo), bác bỏ cả Bồ Tát Đạo (trí, trong lục độ), bác bỏ của việc chứng quả Vô Thượng Bồ Đề (không có gì để đắc).

Khi đọc 2 nhóm Kinh Nhật Tụng Sơ Thời – Atthakavagga và Parayanavagga – sẽ thấy y hết Bát Nhã Tâm Kinh, sẽ thấy có lời dạy là đừng nắm giữ bất kỳ pháp nào, đừng chấp giữ cả giới luật (cảnh giác: nhưng không nên nghĩ là phạm giới không sao, vì luật nhân quả không sai chút nào) và đừng chấp giữ cả Phật Pháp.

Thử trích Atthaka Vagga (Phẩm Tám), bản dịch Bhante

## NGUYỄN GIÁC

Varado, trong Kinh Paramatthaka Sutta, đoạn thơ 803, và đối chiếu nhiều bản dịch:

*"...He does not hold on even to the Buddha's teachings..."*  
(Vị này không nắm giữ ngay cả Phật Pháp...)

Bản dịch của Gil Fronsdal: *"One does not construct, prefer, or take up any doctrine. A [true] brahmin not led by precepts or religious practices..."* (Vị này không dựng lập, không ưu ái, không nắm giữ bất kỳ lý thuyết nào. Một Phạm chí chân thực không bị lèo lái bởi giới luật hay tu tập tôn giáo...)

Bản dịch của Pannobhasa Bhikkhu: *"The holyman is gone beyond boundaries -- by him there is nothing..."* (Vị này vượt qua mọi giới hạn -- không có gì bên vị này cả...)

John D. Ireland dịch: *"They do not speculate nor pursue (any notion); doctrines are not accepted by them."* (Họ không dựng lên lý thuyết nào, không chạy theo bất kỳ khái niệm nào; họ không chấp nhận lý thuyết nào cả).

Thanissaro Bhikkhu dịch: *"They don't conjure, don't yearn, don't adhere even to doctrines."* (Họ không dàn dựng lên, không ước muốn theo, không gắn mình vào bất kỳ giáo thuyết nào).

Max Müller và Max Fausböhl dịch: *"They do not form (any view), they do not prefer (anything), the Dhammas are not chosen by them, a Brâhmana is not dependent upon virtue and (holy) works; having gone to the other shore, such a one does not return."* (Họ không dựng lập bất kỳ quan điểm nào, không ưa thích bất kỳ pháp nào, cũng không lựa chọn

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

ngay cả Chánh Pháp, một vị Phạm chí không dựa vào ngay cả giới luật, và không dựa vào cả việc làm công đức).

HT Thích Minh Châu dịch: "803. Họ không tác thành gì, Họ không đề cao gì, Các pháp không được họ, Chấp trước nắm giữ gì Không một Phạm chí nào, Bị giới cấm dắt dẫn, Đi đến bờ bên kia, Vị ấy không trở lui." (5)

Dù vậy, không phải ai cũng hiểu được và tu được như thế. Chúng ta đọc lại sử Thiên Tông Trung Hoa (và Việt Nam, kể cả Việt Nam cận đại), sẽ thấy một số trường hợp, khi học trò xin Thầy dạy pháp, liền bị bạt tai, hay ăn gậy, hay bị la mắng. Bởi vì đây là cửa không cửa. Nói nhà Thiên không cửa vào, nhưng không có nghĩa là không có pháp để truyền dạy. Ngộ nhập được cửa này, sẽ thấy cực kỳ hạnh phúc.

Có một công án nói rằng, hãy bước lên đầu sào trăm trượng và bước thêm một bước nữa. Nghĩa là gì? Đó là bước vào Tánh Không. Cái bước tối hậu đó là: sau giới định huệ sẽ là quăng bỏ tất cả pháp.

## NGHE PHÁP, TỤNG KINH CÓ THỂ GIẢI THOÁT?

Tới đây, chúng ta có thể nêu câu hỏi: Có thể giải thoát mà không cần thiền tập? Có thể giải thoát mà chỉ cần nghe pháp? Hay chỉ cần tư duy, nghiền ngẫm về pháp nghĩa là sẽ dứt sạch phiền não và đắc thánh quả?

Câu hỏi trên rất quan trọng, vì trong hoàn cảnh người Việt hiện nay, phân tán toàn cầu, việc làm nơi xa xứ có thể nặng nhọc, và nơi ở có khi không gần chùa, phương tiện tiếp cận

## NGUYỄN GIÁC

giáo pháp hầu hết là nghe pháp qua mạng YouTube.com hay đọc kinh luận trên Internet.

Đức Phật trả lời rằng có thể. *Có thể chỉ nghe pháp, hay chỉ tư duy về pháp là đủ để giải thoát.* Lời dạy này nằm trong Kinh Tăng Chi Bộ AN 5.26. Kinh này được Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch là Giải Thoát Xứ. Riêng bản Anh dịch của Piya Tan có nói thêm chi tiết, biện giải về 5 giải thoát xứ, và dẫn nhiều tham khảo thêm.

Đức Phật dạy rằng có 5 con đường có thể xóa bỏ hoàn toàn phiền não, đạt thánh quả cao nhất:

1. Lắng nghe (hay học) Chánh pháp;
2. Giảng dạy Chánh pháp;
3. Tụng đọc Chánh pháp;
4. Tư duy ý nghĩa Chánh pháp;
5. Thiền tập.

Nên ghi chú rằng, trong khi lắng nghe, giảng dạy, tụng đọc hay tư duy đều phải tinh thức; vì nếu không, mình sẽ chỉ là cái máy cát-sét, lại vô ích. Nơi đây, chúng ta trích Kinh Tăng Chi Bộ AN 5.26, về cách đầu tiên, rằng chỉ cần nghe pháp với tâm tịnh tín là sẽ giải thoát. Cuối bài này sẽ có links tới bản Việt dịch và 2 bản Anh dịch AN 5.26.

Bản Anh dịch Kinh AN 5.26 của Bhikkhu Bodhi, trích phần đầu, nói rằng riêng lắng nghe là đủ để giải thoát:

"What five?

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

(1) “Here, bhikkhus, the Teacher or a fellow monk in the position of a teacher teaches the Dhamma to a bhikkhu. In whatever way the Teacher or that fellow monk in the position of a teacher teaches the Dhamma to the bhikkhu, in just that way he experiences inspiration in the meaning and inspiration in the Dhamma. As he does so, joy arises in him. When he is joyful, rapture arises. For one with a rapturous mind, the body becomes tranquil. One tranquil in body feels pleasure. For one feeling pleasure, the mind becomes concentrated. This is the first basis of liberation, by means of which, if a bhikkhu dwells heedful, ardent, and resolute, his unliberated mind is liberated, his undestroyed taints are utterly destroyed, and he reaches the as-yet-unreached unsurpassed security from bondage.”

Bản Việt dịch Kinh AN 5.26 của HT Thích Minh Châu, trích:

"Thế nào là năm? Ở đây, này các Tỷ-kheo, bậc Đạo Sư hay một vị đồng Phạm hạnh đóng vai trò vị Đạo Sư thuyết pháp cho vị Tỷ-kheo. Tùy theo bậc Đạo Sư, hay một vị đồng Phạm hạnh đóng vai trò vị Đạo Sư thuyết pháp cho vị Tỷ-kheo như thế nào, như thế nào, tùy theo như vậy, như vậy, vị Tỷ-kheo tín thọ về nghĩa và tín thọ về pháp trong pháp ấy. Do vị ấy tín thọ về nghĩa, tín thọ về pháp, nên hân hoan sanh. Do hân hoan, nên hỷ sanh. Do ý hoan hỷ, thân được khinh an. Do thân được khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Do lạc thọ, tâm được định tĩnh. Đây là giải thoát xú thứ nhất; ở đây, vị Tỷ-kheo sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, thời tâm chưa giải thoát được giải thoát, hay các lậu hoặc chưa được đoạn diệt hoàn toàn, đi đến đoạn diệt hoàn toàn, hay vô thượng an ổn khỏi các khổ ách chưa đạt,

## NGUYỄN GIÁC

được đạt tới."(6)

Dù như thế, tất cả các vị thầy trong mọi truyền thống PG đều khuyến khích nên thiền tập, vì thiền là con đường ngắn nhất, trực tiếp nhất.

Điều tốt nhất, với một Phật tử, nên tu học cho đầy đủ: nên nghe pháp và đọc kinh luận nhiều (giải thoát xứ 1); nên thuyết giảng, nên viết truyện về giáo lý, nên viết bài lý luận về kinh điển (giải thoát xứ 2); nên tụng đọc kinh, đọc thầm hay lớn tiếng cũng được (giải thoát xứ 3); nên tư duy, nghiền ngẫm ý kinh (giải thoát xứ 4); và nên thiền tập (giải thoát xứ 5).

### PHƯƠNG PHÁP CHỈ VÀ QUÁN

Trong kinh, khi nói về thiền tập, nói rằng có 4 đạo lộ tới quả A La Hán. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, có kinh Yuganaddha Sutta, Đức Phật dạy rằng có 4 lối đắc quả A La Hán.

Hoặc tu chỉ trước, tu quán sau. Hoặc tu quán trước, tu chỉ sau. Hoặc chỉ và quán đồng dụng. Thứ tư, là khi tâm dao động mạnh và rồi lắng xuống, đạo lộ đắc quả A La Hán hiện ra.

Có thể nêu câu hỏi về trường hợp thứ tư: có phải điều này giải thích được các trường hợp tham công án hay tham thoại đầu (phương pháp này khó gọi được là chỉ hay quán)?

Trong bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu có mở ngoặc cho trường hợp thứ tư, ghi chú thích là "[Comm: the

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

*corruptions of insight]*" (Sách Bình Luận: tuệ quán bị hỏng, bất an).

Trong khi đó, có 2 bản Anh dịch ghi chú rằng trường hợp thứ tư là “đốn ngộ,” là tức khắc trở thành A La Hán, và dẫn ra trường hợp ngài Bahiya Daruciriya trong Kinh Bahiya Sutta. Hai bản này giải thích:

*“This state of spiritual anxiety, when suddenly resolved, can sometimes precipitate an instantaneous experience of awakening. For an example, see the story of Bāhiya Dārucīriya at Ud 1:10.”* (Trạng thái xao xuyến tinh thần này, khi hốt nhiên giải quyết, có thể đôi khi gây ra kinh nghiệm giác ngộ tức khắc. Thí dụ, hãy đọc truyện về ngài Bahiya ở Kinh Ud 1:10.)

Lời bình đó ghi trong sách *“In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon,”* bản dịch Bhikkhu Bodhi, ấn bản 2005, trang 440, chú thích số 11; và sách *“Numerical Discourses of the Buddha,”* bản dịch ký tên chung Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi, ấn bản năm 1999, trang 295.

Nghĩa là, Đức Phật đã nói về đốn ngộ. Đọc lại Kinh Pháp Cú (Dhammapada), một tuyển tập các kinh được tin là có mặt trước rất nhiều kinh khác, kể nhiều trường hợp quý ngài tức khắc giải thoát, tức khắc xa lìa phiền não chỉ sau khi nghe một lời dạy của Đức Phật.

Một trường hợp khác: Ni trưởng Bhadda Kundalakesa. Bà là cựu nữ tu sĩ Đạo Kỳ Na (Jain), nổi tiếng về tài biện luận chưa từng thua ai. Một lần, bà dẫn theo nhiều người tới chứng kiến việc bà thách thức tranh biện với Ngài Xá Lợi

## NGUYỄN GIÁC

Phát. Sau khi bà đưa ra nhiều câu chất vấn, Ngài Xá Lợi Phất đều trả lời hùng biện, biện biệt tới khi bà không còn câu hỏi nữa. Tới phiên Ngài Xá Lợi Phất đặt câu hỏi, Ngài nêu câu đầu tiên: "What is the One?" (Cái gì là Một?) và bà Bhadda im lặng, vì đây là câu hỏi làm bà thắc mắc suốt nửa thế kỷ trên đường tu học theo pháp ản sĩ Kỳ Na. Bà theo làm học trò Ngài Xá Lợi Phất, và rồi một lần, tới khi Đức Phật nói lên một đoạn kệ, bà tức khắc trở thành A La Hán. Bà được ca ngợi là đắc quả nhanh nhất trong các vị ni. (7)

Câu hỏi của Ngài Xá Lợi Phất nghe y hệt như công án các thiền sư Trung Hoa về sau: Muôn pháp quy về một, một về đâu?

Tuy nhiên, thiền tập là một nỗ lực đòi hỏi nhiều kiên nhẫn. Cả Ngài Bahiya và Ni Trưởng Bhadda đều trải qua nhiều thập niên thiền tập theo cách riêng.

Thực tế, đa số các thiền sư đều dạy pháp chỉ quán đảnh dụng. Pháp này nói cho ngắn gọn, theo Thiền sư Vĩnh Gia Huyền Giác (665-713), một thiền sư Trung Quốc đời nhà Đường, là: "tĩnh tĩnh, lặng lặng." Nghĩa là "tĩnh giác và vắng lặng, đồng thời." Chữ tĩnh dấu hỏi, không phải tĩnh dấu ngã. Ngài Huyền Giác dạy chung là như thế, tuy bản thân Ngài trực ngộ là khi xem Kinh Duy Ma Cát.

## HAI THIỀN PHÁI LỚN CỦA VIỆT NAM

Hai vị thiền sư lớn của Việt Nam đương đại – Thầy Nhất Hạnh và Hòa Thượng Thích Thanh Từ -- cũng dạy pháp chỉ quán đảnh dụng theo cách riêng (phân tích này của người



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

viết chỉ là suy luận, nhìn từ vị trí của người ngoài tông phái, nên không có tính thẩm quyền).

Thầy Nhất Hạnh có lời dạy tuyệt vời mấy câu thơ thường được trích dẫn:

*Thở vào tâm tĩnh lặng,*

*thở ra miệng mỉm cười*

*An trú trong hiện tại,*

*Giây phút đẹp tuyệt vời.*

Bất kỳ ai cũng có thể tập được như thế: quan sát hơi thở, trong khi tâm vừa tỉnh (quán) vừa lặng (chỉ), cảm nhận hỷ lạc (mỉm cười), an trú trong hiện tại (hiểu là lúc đó, tạm xa lìa tham sân si mạn nghi), và tâm lúc đó đẹp tuyệt vời. Nếu đi đứng nằm ngồi cứ như thế, theo Kinh Phật, tất nhiên sẽ tới lúc giải thoát.

Thầy Thích Thanh Từ dạy pháp theo thứ tự: đếm hơi thở, theo dõi hơi thở, tri vọng.

Thầy Thích Thanh Từ không làm thơ. Người viết trong khi nghiên cứu các thiền pháp, đã đúc kết lời dạy của Thầy (hy vọng, không sai ý) thành mấy câu thơ:

*Lặng nhìn hơi thở,*

*toàn thân nhẹ nhàng*

*Hễ thấy bất thiện,*

*xả ly dịu dàng.*

Trong thơ này, lặng là chỉ, nhìn là quán, niệm thân là theo dõi hơi thở, niệm thọ về hơi thở trên thân, niệm tâm là thấy

## NGUYỄN GIÁC

bất thiện thì xa lìa. Cứ như thế hoài, Kinh Phật dạy, tất sẽ giải thoát.

Tại sao tri vọng là một con đường giải thoát?

Đức Phật dạy rằng Ngài chỉ dạy có hai pháp, qua đây sẽ giải thoát: (a) nhìn thấy bất thiện là bất thiện, và (b) sau đó là lìa bỏ bất thiện.

Có thể đọc thấy nội dung “tri vọng và lìa vọng” trong Kinh thứ 39 của "Itivuttaka: The Group of Twos § 39" -- bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu, và bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu trong Tiểu Bộ Kinh - Kinh Phật Thuyết Như Vậy - Chương Hai - Hai Pháp (XXXIX).  
(8)

Đức Phật cũng dạy đơn giản cho Ngài Culapanthaka trong Kinh Pháp Cú – Bài Kệ 25 rằng “hễ thấy bụi, thì lau”... trong vòng chưa hết buổi sáng, Ngài Culapanthaka chứng quả A La Hán, đắc thần túc thông.

Tất cả các pháp nhà Phật, để nói đơn giản, thì rất đơn giản: đi đứng nằm ngồi luôn luôn phòng hộ sáu căn, bất kể mọi chuyện thế gian. Thiền Lâm Tế gọi đó là “Đoạt nhân không đoạt cảnh” – tức là phòng hộ tâm, bất kể chuyện gì ở trần cảnh. Để thực hiện như ý, dĩ nhiên là khó, cần tinh tấn lâu dài.

Trong khi đó, tác phẩm “*Vivid Awareness*” của Khenchen Thrangu nói về một thiền pháp Tây Tạng, chia làm 2 phần: trước tiên là tu pháp của pandita (học giả), học cho tới khi hiểu hết kinh điển, biện luận tới khi không còn chỗ nào ngờ vực để nhận ra Bản Tâm, sau đó tu pháp của kusulu (giữ

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

tâm ngây thơ như kẻ khờ).

Thực tế, nếu giữ tâm tỉnh giác, lặng lẽ, hồn nhiên, không gì vướng bận, không gì dính mắc, tâm hoàn toàn không còn chỗ y chỉ... tức khắc đã là Niết Bàn, tức khắc là hết như Đức Phật dạy trong Bahiya Sutta: trong cái được thấy sẽ chỉ là cái được thấy, trong cái được nghe sẽ chỉ là cái được nghe...

### ƯU TIÊN TU CHỈ, HAY QUÁN?

Trong khi Đức Phật nói về 4 đạo lộ đi tới quả A La Hán, các vị sư đời sau thắc mắc: nên ưu tiên tu chỉ (samatha), hay ưu tiên tu quán (vipassana)? Hay chỉ tu riêng quán?

Nhiều thầy nói rằng không cần tu các tầng thiền (Jhana), bởi vì Đức Phật trong đa số các kinh chỉ nhấn mạnh về thiền quán (insight meditation – vipassana). Một số thầy khác nói rằng cần phải tu pháp chỉ, tức tập định, vào các tầng thiền, vì Đức Phật có dạy, không lẽ đời sau không tu?

Thiền sư Miến Điện Ledi Sayadaw (1846-1923), bản thân đã tu trọn hết các tầng thiền và chuyên nghiên cứu và thuyết giảng về bộ luận Abhidharma, nhưng khi ngài hoằng pháp, chỉ dạy pháp vipassana và nói rằng không cần tu samatha. Lý do vì nhiều kinh cho thấy chưa cần đắc định, chỉ cần cận định, khi đắc huệ là có thể đắc quả A La Hán.

Thiền sư Ledi Sayadaw nói rằng một người (kể cả cư sĩ) chỉ cần mức tối thiểu định, gọi là khoảnh-khắc -định “momentary concentration” (khanikasamadhi), là có thể tập

## NGUYỄN GIÁC

quán niệm hơi thở, hay niệm thọ trên thân.(9)

Kinh sách gọi đó là pháp tu “càn huệ” hay “huệ khô” hay “pháp tu không cần định” – tiếng Anh là “pure insight” hay “dry insight” (suddhavipassana or sukkhavipassana).

Lý do được Thầy nói rằng tập các tầng thiền cần sống biệt lập nhiều tháng hay nhiều năm, trong khi Miến Điện lúc đó đang nằm dưới chế độ thuộc địa, và toàn dân Miến Điện, đặc biệt là giới cư sĩ đời thường, cần được đánh thức bằng phương pháp thiền khẩn cấp của nhà Phật để cứu đạo, cứu đời.

Thầy dẫn ra Kinh Pháp Cú – Bài Kệ 142, cho thấy một cư sĩ, chỉ nhờ một khoảnh khắc trí tuệ bừng tỉnh, là đắc quả A La Hán. Đó là trường hợp quan tể tướng Santati đẹp loạn biên thùỵ xong, về được Vua Pasenadi thưởng tài sản lớn và cô vũ nữ xinh đẹp. Quan Santati say sưa với rượu và vũ nữ, tới ngày thứ bảy cùng cô mang rượu ra bờ sông tắm, ăn nhậu, vui chơi. Trong khi say sưa, quan Santati gặp Đức Phật đi khát thực, chỉ chấp tay chào. Đức Phật nói với Ngài Anan rằng ông quan kia sẽ tìm Đức Phật trong ngày, và sẽ nhập diệt cùng ngày.

Cô vũ nữ xinh đẹp trong khi nhảy múa, tự nhiên đột quy, ngã chết, mắt và miệng há to. Quan Santati chạy tìm Đức Phật, nói rằng xin chỉ cách xa lìa sầu buồn, khổ đau. Đức Phật dạy:

*"In the past there has been in you clinging (upadana) due to craving; get rid of it. In future, do not let such clinging occur in you. Do not also harbour any clinging in the*

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

*present; by not having any clinging, craving and passion will be calmed in you and you will realize Nibbana."* (10)

(Dịch: Trong quá khứ, đã có tham ái khởi lên trong con; hãy buông bỏ. Trong tương lai, chớ để dính mắc như thế trong tâm. Con cũng chớ nên dính mắc vào bất cứ những gì trong hiện tại; bằng cách không trụ vào bất kỳ pháp nào, tham dục và tham ái sẽ lắng xuống trong con, và con sẽ chứng nhập Niết Bàn.)

Lời dạy trên có thể nói ngắn gọn: ung vô sở trụ... hãy buông bỏ cả quá, hiện, vị lai...

Quan Santati tức khắc đắc quả A La Hán, và thấy rằng thọ mạng sẽ kết thúc ngay trong ngày. Quan mới nói với Đức Phật rằng “đã tới thời khắc, con phải nhập Đại Bát Niết Bàn.” Đức Phật ưng thuận. Quan Santati bay lên không, dùng Hỏa quang Tam muội tự thiêu. Các tăng ni mới hỏi Đức Phật, rằng quan Santati đắc quả và nhập diệt rồi, nên gọi ngài là gì – là một Sa Môn (nhà sư) hay là một Phạm chí (người cư sĩ đời thường, có đức hạnh)?

Đức Phật đáp, rằng quan Santati gọi được cả hai, vừa là Sa Môn, vừa là Phạm chí.

Tương tự, trong bài viết “*Is Jhana Necessary?*” (Có cần tu các tầng thiền?) trên trang web của The Vipassana Dhura Meditation Society (VDMS), có ghi lời của Thiền sư Miến Điện Mahasi Sayadaw (1904-1982) – người đã mở nhiều trung tâm thiền Vipassana ở Miến Điện, Sri Lanka, Thái Lan, Indonesia, và Hoa Kỳ -- rằng có thể tập tức khắc Vipassana mà không cần có định đầy đủ.(11)

## NGUYỄN GIÁC

Thiền sư Nyanaponika Thera (1901-1994) -- đồng sáng lập tổ chức Buddhist Publication Society, tác giả nhiều sách về Theravada -- cũng viết trong sách “The Heart of Buddhist Meditation,” ấn bản 1988, trang 103, rằng Kinh Pali có nhiều trường hợp không tu định, nhưng đã đắc quả Thánh ngay khi tu pháp nhìn quán chiếu trần trụi (bare insight) vào thực tại.

Nơi khía cạnh khác, VDMS dẫn lời Thiền sư Matara Sri Nanarama Mahathera từ Sri Lanka rằng nếu chỉ đắc định (samatha), mà chưa kịp tu huệ (vipassana), sẽ sinh vào cõi Phạm thiên, và trong khi tu sẽ có nguy cơ là say mê cõi bình an hỷ lạc của định.

Thiền sư Venerable Visuddhacara – người Mã Lai, nhưng xuất gia ở Miến Điện với Ngài Sayadaw U Pandita, học cả Vipassana và Samatha từ nhiều sư Miến Điện – trong bài viết “Vipassana & Jhana: What The Masters Say” ghi nhận rằng trong cuốn sách “Living Buddhist Masters” (Lúc đầu do BPS xuất bản, sau đổi nhan đề sách là “Living Dharma” khi xuất bản bởi Shambala) của tác giả Jack Kornfield, trong đó là tuyển tập của 12 thiền sư Theravada, tất cả đều nói rằng học nhân có thể tu Vipassana mà không cần tu tầng thiền nào. Trong 12 nhà sư nổi tiếng đó, có các thiền sư Thái Lan như Achaan Chah, Achaan Dhammadaro...

Có nhiều phương pháp dạy thiền tập khác nhau, nhưng tất cả đều có hiệu quả, vì hoặc dựa vào Kinh Phật, hoặc dựa vào các bộ luận như A Tỳ Đạt Ma, hay Thanh Tịnh Đạo. Có những thầy dạy các phương pháp không bộ phái, hoặc tổng hợp. Thí dụ, như chuỗi thể hệ thầy trò: Ledi Sayadaw dạy cho ngài Saya Thetgyi, rồi Thetgyi dạy cho ngài U Ba

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

Khin, rồi U Ba khin dạy cho ngài S. N. Goenka. Các sách lưu lại cho thấy mỗi vị trong dòng này đều tuân tự dạy thiền qua những cách hơi khác nhau. Nổi tiếng nhất là Ngài Goenka, người đã từng tới Việt Nam mở các khóa thiền thất 10 ngày, dạy tổng hợp cả niệm thân, quán tưởng và niệm thọ: trước tiên là tập hơi thở, rồi "scan body" tức là dùng hơi thở quét từ đỉnh đầu xuống toàn thân...

Như thế, Ngài Goenka dạy khác với các vị thầy đang dạy niệm "bây giờ và ở đây" -- kể cả khác với các pháp trong Lục Niệm của Đức Phật. Một nhà sư Hoa Kỳ sau 27 năm tu theo phương pháp các tầng thiền (Jhana) khi vào dự một khóa tu của Ngài Goenka, đã viết bài phân tích, bày tỏ bất đồng. Bản thân người viết không muốn đi sâu vào lý luận, chỉ muốn nói rằng có rất nhiều phương pháp dẫn ra từ kinh điển, đều có diệu dụng riêng, và không nên vì dị biệt thói quen mà tranh luận. Và mỗi người, tùy cơ duyên, sẽ thích nghi với pháp này, hoặc pháp kia.

Tương tự, một số học trò của Ngài Ajahn Chah là Ajahn Sumedho và Ajahn Amaro đang dạy pháp lắng nghe âm thanh nội tâm... như một phương tiện tổng hợp cả chỉ và quán để ngộ Vô Ngã, thấy tánh Không. Có vẻ như Kinh Lăng Nghiêm? Hay như đọc sách của Ngài Ajahn Chah, bản thân người viết thấy y hệt như Kinh Pháp Bảo Đàn của Lục Tổ Huệ Năng.

## PHƯƠNG PHÁP TU ĐỊNH

Dù vậy, căn cơ chúng sinh đa dạng, cho nên vẫn có nhiều vị Thầy khuyến khích nên tu định. Ghi nhận một điểm:

## NGUYỄN GIÁC

muốn có thần thông, bắt buộc phải tu định; đó cũng là lý do nhiều vị thầy vipassana không khuyến khích tu định, vì kinh có kể rằng người có thần thông khi bất chợt nổi sân, sẽ gây nghiệp khó lường. Trong khi đó, tu định (samatha) dễ tới an lạc nhất, và là bước đầu của Thiền Đại Thủ Ấn của PG Tây Tạng.

Leigh Brasington, người dạy pháp samatha theo phương pháp của Thiền sư Ayya Khema, trên trang nhà riêng [www.leighb.com/](http://www.leighb.com/) đã viết nhiều bài về thiền tập Theravada.

Trong bài “Instruction for Entering Jhana” (Hướng Dẫn Tập Định), cũng in lại trên tạp chí Insight Journal, ấn bản mùa thu 2002, Brasington giải thích về một cách tập định đơn giản, rằng, hãy biết từng hơi thở vào và từng hơi thở ra, chú ý cảm thọ khi hơi thở ra vào lỗ mũi, nếu phân tâm hãy đếm hơi thở từ 1 đến 8 và đếm tiếp khởi sự từ 1, nếu phân tâm nữa hãy gọi tên sự phân tâm đó bằng một chữ (như: lo, buồn, muốn... gọi bằng chữ nào cũng được), sau khi gọi tên sự phân tâm hãy thư giãn và chú tâm vào lại hơi thở, thư giãn là rất quan trọng.

Brasington trong nhiều năm đã học samatha và vipassana với nhiều thiền sư ở Miến Điện, Sri Lanka, Thái Lan, Hoa Kỳ.

Ông viết là, khi nói tổng quát, sẽ phân loại có hai: "Sutta Style Jhanas" (Các Pháp Định Theo Kinh) và "Visuddhimagga Style Jhanas" (Các Pháp Định Theo Luận Thanh Tịnh Đạo).

Nơi đây sẽ không thảo luận chi tiết. Độc giả quan tâm, có thể mua sách “Right Concentration: A Practical Guide to



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

the Jhanas” của Leigh Brasington.

Ông viết rằng, phương pháp dạy định theo bộ Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhimagga) áp dụng chủ yếu ở Tu viện Pa Auk Monastery (Miền Điện), trong khi phương pháp dạy định theo các kinh (Suttas) áp dụng chủ yếu ở thiền đường của ngài Ayya Khema, vị Thiền sư mà ông là người nói pháp.

### THẤY SẮC LÀ THẤY KHÔNG

Trong Bát Nhã Tâm Kinh viết rằng Sắc tức là Không. Làm thế nào để nhìn thấy như thế?

Trong bài viết tựa đề “Xuân Mãi Xuân” của nhà sư Nguyễn Thế Đăng, có nói về ý trên:

“Tất cả sinh vật và sự vật là hiện tượng của tánh Không. Cho nên thấy Sắc là thấy Không, chứng Không là chứng Sắc.” (12)

Trước tiên, để nói về Không (Emptiness).

Đức Phật thường nói về ba pháp ấn Khổ, Vô Thường, Vô Ngã. Trong một số Kinh, Đức Phật nói về tứ pháp ấn Khổ, Không, Vô Thường, Vô Ngã; và Kinh khác, nói là Khổ, Vô Thường, Vô Ngã, Niết Bàn. Trong khi một số độc giả thắc mắc rằng nên nói ba hay bốn pháp ấn, thực sự không có gì dị biệt cả.

Sách "Phật Học Cơ Bản - Tập Hai" ấn hành bởi Ban Hoàng pháp Trung ương, GHPGVN, bài viết của Thầy Nguyên Tuấn, trích:

## NGUYỄN GIÁC

"...vô thường, khổ và vô ngã là ba dấu ấn xác định, chúng nhận tính chính thống của giáo lý đạo Phật... Trong kinh tạng A Hàm, đôi khi Đức Phật cũng dạy về Tứ pháp ấn là vô thường, khổ, vô ngã và Niết bàn (kinh Tăng Nhất A Hàm - phẩm Tăng thượng thứ 23). Tuy nhiên, đây chỉ là sự triển khai của Tam pháp ấn... Tứ pháp ấn đôi khi cũng được phát biểu là vô thường, khổ, vô ngã và không (kinh Tăng Nhất A Hàm - phẩm Thất tà tụ thứ 2)..." (13)

Đó là dẫn Kinh Tăng Nhất A Hàm. Trong Kinh Tạng Pali bản dịch của Ngài Bhikkhu Bodhi cũng có chỗ nói về tứ pháp ấn: Khổ, Không, Vô Thường, Vô Ngã. Xin mời xem bài "Đức Phật Dạy Pháp Thấy Tánh" ở các đoạn dịch "Kinh Saṃyuktāgama 79. Kinh về Giáo pháp ngắn gọn" và link ở ghi chú thứ 11. (13)

Làm sao nhìn thấy Không? Làm sao nhìn thấy núi sông nhà cửa ruộng đồng thực tướng là Không?

Có thể lý luận thế này: hễ thấy Vô thường, tất thấy Vô ngã, tất thấy Không.

Đức Phật dạy rất minh bạch qua Luật Duyên Khởi: hễ cái này có, thì cái kia có; hễ cái này khởi lên, cái kia sẽ khởi lên; khi cái này không có mặt, sẽ không có cái kia; khi cái này tịch diệt, cái kia cũng tịch diệt.(14)

Và bây giờ, xin dẫn lời dạy từ Thanh Tịnh Đạo Luận của Buddhaghosa, bản Anh dịch "The Path of Purification: Visuddhimagga" của Bhikkhu Ñānamoli, Chương XVII, trang 623, trích:

*"Nor from a single cause arise*

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

*One fruit or many, nor one fruit from many"*

(Không phải từ một nguyên nhân đơn lẻ khởi lên

Một quả hay nhiều quả, cũng không phải một quả từ nhiều [nhân]." (15)

Chúng ta có thể lấy một thí dụ: một ca sĩ đứng hát trên sân khấu, giả sử hát tới câu “Tôi yêu tiếng nước tôi...” với dàn nhạc đệm, có trống, đàn, ánh sáng điện, loa và vân vân.

Giải sử nói về âm thanh chữ “tiếng” giữa câu trên. Chúng ta nghe được, và biết tức khắc không có bất kỳ một nguyên nhân đơn lẻ nào dẫn tới chữ “tiếng”... vì phải có một ca sĩ tài năng, nhiều thập niên luyện giọng, âm thanh này từ chất giọng cũng phải có nhạc sĩ để đàn, cũng phải có nhạc sĩ sáng tác hoàn chỉnh, phải có điện... Chữ “tiếng” này cũng không phải nhiều nguyên nhân, vì tuy có nhiều nguyên nhân nhưng từng khoảng khắc, từng âm thanh của từng chữ trong câu “Tôi yêu tiếng nước tôi...” vẫn hoàn toàn khác nhau. Và khi tụ hội tất cả các nguyên nhân đó, khi cô này hát lại ngày mai, ngày kia, từng khoảng khắc vẫn khác nhau.

Nghĩa là, từng khoảng khắc trong đời chúng ta, dù nhìn thấy hay nghe được, đều MỐI TINH KHÔI. Và như thế, các pháp hiện ra trong Tánh Không rỗng rang của gương tâm. Hệt như hình ảnh và âm thanh trong các kênh truyền hình.

Đức Phật nói, ai thấy Duyên Khởi là thấy Pháp, và ai thấy Pháp là thấy Đức Phật.

Như thế, hề thấy Sắc tức là thấy Không, dù đó là núi sông

## NGUYỄN GIÁC

nhà cửa ruộng đồng. Thấy Không, cũng là thấy Tánh Bất Động của vạn pháp. Thấy Duyên Khởi cũng thấy thấy các pháp Không Đến, Không Đi... và là thấy thường tịch diệt tánh.

### **NHẬN RA BẢN TÂM**

Trong Thiên Tông Trung Hoa và Việt Nam, cốt tủy là phải thấy bản tâm trước. Không nên nghĩ rằng bản tâm là cái gì, chỉ nên nghĩ rằng đó là Tánh Không, nơi tất cả các pháp hiện lên qua hình ảnh trước mắt chúng ta, qua âm thanh chúng ta nghe được – ngắn gọn, qua sắc thanh hương vị xúc pháp. Không chỉ ra nơi đâu là tâm được, nhưng hễ chỉ ra bất cứ những gì thấy trước mắt hay nghe bên tai đều biết ngay là được hiển lộ trong gương tâm.

Kinh Lăng Nghiêm nói, toàn tướng tức tánh, và toàn tánh tức tướng. Hay toàn sóng là nước, và toàn nước là sóng. Hay là nói rằng nhẫn, xuyên, thoa đều là vàng; và ngược lại. Nhưng, chớ nên nghĩ cục đá dưới chân là cảnh ảo trong tâm, vì chúng ta co căng đá tất sẽ bị thương tổn; mà cũng chớ nên nghĩ đó là cái gì có thực, vì đã học rằng tất cả đều tự Luật Duyên Khởi, và thực tướng là rỗng rang vô tướng. Nó không phải là thực, cũng không phải là ảo, cũng không phải là cái gì ở chặng giữa, hay chặng ngoài. Cục đá đó, hay âm thanh cô ca sĩ hát lên đó, chính là thể giới duyên khởi từ căn-trần-thức. Pháp tu Đức Phật đã dạy là không trụ tâm vào bất cứ gì, dù là có hay không hay chặng giữa hay chặng ngoài có-không, dù là thời khoảng nào của quá-hiện-vị-lai, dù là bất cứ những gì của căn-trần-thức.

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Tuy rằng Thiên Tông Trung Hoa nói là “bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền” (không dùng tới ngôn ngữ, truyền pháp ngoài kinh điển,” nhưng trong 16 chương của Kinh Nhật Tụng Sơ Thời của Đức Phật, chúng ta thấy đã được trùng tuyên gần như toàn bộ trong Tín Tâm Minh của Tăng Xán và trong Chứng Đạo Ca của Huyền Giác. Đọc kỹ, sẽ thấy rằng Thiên Tông Trung Hoa là giáo pháp Đức Phật dạy trong 16 chương nêu trên.

Trong khi đó, Ngài Ajahn Chah, Thiên sư Theravada nổi tiếng ở Thái Lan, trong bài giảng “The Middle Way Within” có nói:

*“The true 'original mind' has nothing to measure it by, there's nothing you can know it by. In its natural state it is unshaken, unmoving... The real basis of Buddhism is full knowledge of the truth of reality. If one knows this truth then no teaching is necessary.”*

(Bản tâm chân thực không có gì để đo lường, không có gì để quý vị có thể biết tới. Trong trạng thái tự nhiên, nó thì bất động, không lay chuyển... Nền tảng thực của Phật Giáo chứa đầy những hiểu biết về sự thực của thực tại. Nếu ai biết sự thực này, sẽ không còn cần giáo pháp nào nữa.”  
(16)

Đó là ngôn ngữ của Huệ Năng, Lâm Tế, Hoàng Bá... được nói bằng ngôn phong Theravada Thái Lan.

Làm thế nào để thấy bản tâm? Bản tâm như thế, còn gọi là Tánh, là Vô Tự Tánh, là Thực Tướng Rỗng Rang Vô Tướng, còn gọi là Niết Bàn Thường Lạc Ngã Tịnh.

## NGUYỄN GIÁC

Tới đây, chúng ta hãy suy nghĩ: Đức Phật đi đứng nằm ngồi đều không rời Niết Bàn. Tương tự, các thánh tăng đi đứng nằm ngồi cũng đều không rời Niết Bàn.

Như thế, Niết Bàn đó là ở trước mắt, ở bên tai, không ở phương xứ nào nhưng lại là khắp các chỗ. Niết Bàn là tâm, và nhìn đâu cũng là thấy Niết Bàn. Đó là lý do, chư tổ khi đốn ngộ tâm này, mới nói rằng không ngờ tâm này bao trùm khắp bốn phương núi sông đất liền.

Có nhiều cách để nhận ra Niết Bàn Tự Tâm. Chư Tổ Thiền sư Trung Hoa thường nói rằng hãy ly tức cú, hãy tuyệt bách phi. Ly tứ cú là từ Kinh Kim Cương, tuyệt bách phi là từ Kinh Lăng Già. Nơi đây, chúng ta dẫn ra đoạn kệ 874 trong Phẩm Tám trong Kinh Nhật Tụng Sơ Thời, tức là nhóm 16 chương Đức Phật khi sinh tiền đã yêu cầu tăng ni cư sĩ tụng đọc hàng ngày.

Trước khi đọc kệ 874, chúng ta nên dẫn lại một câu trong Kinh Kim Cương: “Nhược kiến chư tướng phi tướng, tức kiến Như Lai” (Nếu thấy hình thể sắc tướng mà không phải hình thể sắc tướng, tức là thấy được Phật).

Nghĩa là, nói như nhà sư Nguyễn Thế Đăng đã viết, đã dẫn ở trên: “Tất cả sinh vật và sự vật là hiện tướng của tánh Không. Cho nên thấy Sắc là thấy Không, chứng Không là chứng Sắc.”

Làm sao thấy được núi sông đất đai ruộng đồng trước mắt là Không? Làm sao nhìn và nghe cô ca sĩ hát trên sân khấu mà thấy sắc tướng âm thanh biến mất để chỉ hiển lộ ra Tánh Không Duyên Khởi? Đoạn kệ 874 này sẽ dẫn ra nhiều bản Anh dịch, nhằm cho thấy rằng Thiền Tông Trung Hoa thực

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

sự là lời dạy rất sơ thời của Đức Phật. Tất cả 6 bản Anh dịch và bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu nằm chung vào (17). Nơi đây chỉ ghi lại bản của Brasington và của Ngài Thích Minh Châu.

874. *"His conceptualization is not the ordinary kind, nor is his conceptualization abnormal; he is not without conceptualization, nor is his conceptualization of that which is finished-- to such a one form disappears. Conceptualization is indeed the source of obsessive ideas.*  
(Bản Anh dịch của Leigh Brasington)

874. Không có tướng các tướng,  
Không có tướng vô tướng,  
Phi tướng cũng không có,  
Vô hữu tướng cũng không.  
Do sở hành như vậy,  
Sắc pháp không hiện hữu,  
Do nhân duyên các tướng,  
Hý luận được hình thành.  
(Bản của HT Thích Minh Châu)

Sau đây là dựa vào bản in trên sách “*The Buddha Before Buddhism*” của Fronsdal, dựa vào 6 bản Anh dịch trong link trên, và dựa bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu, người viết diễn lại cho dễ hiểu là thế này:

874. Tâm tướng của người đó [về đối tượng sắc thanh hương vị xúc pháp] không phải là kiểu bình thường, mà cũng không phải là kiểu dị thường; người đó không phải không có tâm tướng [về đối tượng sắc thanh hương vị xúc pháp], mà cũng không phải tâm tướng [về đối tượng sắc

## NGUYỄN GIÁC

*thanh hương vị xúc pháp] đã bị biến mất. Đối với một người như thế, SẮC TƯỚNG ĐÃ BIẾN MẤT. Thực sự, tâm tưởng khái niệm hóa chính là cội nguồn của thế giới tâm phan duyên.*

Nghĩa là, y hệt Kinh Kim Cương: “Nếu thấy sắc tướng không phải là sắc tướng, tức là thấy Như Lai.” Đây là pháp định vô tướng của ba giải thoát môn – Không, Vô Tướng, Vô Tác. Nói là vô tướng, nhưng muốn nói là vô lượng tướng cũng được, vì tất cả đều bao trùm trong Không.

Đọc lời dạy này của Đức Phật, chúng ta hiểu vì sao khi các Thiền sư Trung Hoa và Việt Nam nói rằng pháp thiền này chỉ dạy khi cắt bỏ đường ngôn ngữ, vì hễ mở miệng, hễ nghĩ ngợi, hễ suy lường đều là hỏng. Đây là Đức Phật dạy cách nhìn thấy Sắc chính là Không. Toàn bộ 16 chương Kinh Nhật Tụng không nói gì về chuyện ngồi hít thở hết, chỉ là chỉ thẳng vào tâm để thấy khắp thế giới đang hiển lộ trong rỗng rang gương sáng. Như thế, tức tâm tức cảnh, và ngược lại. Nghe tiếng chim kêu, nhận ra tâm hiển lộ; mắt thấy lá cờ, nhận ra tâm hiển lộ. Tâm và cảnh là bất nhị, nhưng gọi là một thì hỏng, bởi vì chỗ này không có lời nào nói được. Nói bất nhị cũng đúng, nói là một cũng đúng, nói là trăm hay ngàn cũng đúng.

Và như thế, pháp môn này không có cửa vào, và đồng thời đưa mắt nhìn đâu cũng thấy là cửa vào. Lúc đó, nói năng động tịnh, đi đứng nằm ngồi, thấy nghe hay biết đều thọ dụng một vị Niết Bàn,

## RỎNG RANG GƯƠNG SÁNG



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Những dòng đầu tiên của Kinh Pháp Cú là, theo bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu:

1. "Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ, ý tạo; Nếu với ý ô nhiễm, Nói lên hay hành động, Khổ não bước theo sau, Như xe, chân vật kéo".

2. "Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ, ý tạo, Nếu với ý thanh tịnh, Nói lên hay hành động, An lạc bước theo sau, Như bóng, không rời hình".

Sau khi Đức Phật đọc hai đoạn thơ trên, Kinh viết rằng tức khắc có ba mươi ngàn nhà sư đắc quả A La Hán cùng lúc đắc Tuệ Phân Tích (Analytical Insight -- Patisambhida, tức là Tứ Biện Tài). Con số ba mươi ngàn tỷ khuru có lẽ chỉ có ý nghĩa là nhiều vô số, nhưng khởi đầu Kinh và ghi con số như thế hẳn là để nhấn mạnh rằng lời dạy này cực kỳ quan trọng. Chữ ý trong 2 đoạn trên là thức (vinnana), theo Buddhaghosa, được Daw Mya Tin dịch ra Anh văn, và biên tập bởi Burma Pitaka Association.(18)

Như thế, tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm trong cõi này đều là các hiện tượng xuất hiện trong tâm, nương theo cảnh mà hiện trong tâm, dù có thật xa như trời xanh hay mây trắng.

Đức Phật định nghĩa rằng tất cả hiện tượng thân tâm và thế giới (tâm và cảnh) đều là tương tác của căn-trần-thức. Như trong Kinh SN 35.23 (Kinh Tất Cả: "Các sư, bởi vì ngoài cái tất cả đó (ngoài cái thấy và cái được thấy, ngoài cái nghe và cái được nghe, tương tự với mũi, lưỡi, thân, ý...) lại không nằm trong lĩnh vực của y.") và Kinh SN 35.82 (Kinh Thế Giới) (19)

## NGUYỄN GIÁC

Giải thích về thế giới cũng tương tự, trong Kinh Tăng Chi Bộ, Chương Bốn Pháp, bản dịch của HT Thích Minh Châu qua 2 kinh (V) (45) Rohitassa và (VI) (46) Rohitassa, trích lời Đức Phật nói với Thiên tử Rohitassa:

"Này Hiền giả, Ta tuyên bố rằng: "Tại chỗ nào không bị sanh, không bị già, không bị chết, không có từ bỏ (đời này), không có sanh khởi (đời khác), không có thể đi đến để thấy, để biết, để đạt đến chỗ tận cùng của thế giới". Nhưng này Hiền giả, trong cái thân dài độ mấy tấc này, với những tưởng, những tư duy của nó, Ta tuyên bố về thế giới, về thế giới tập khởi, về thế giới đoạn diệt, về con đường đưa đến thế giới đoạn diệt." (20)

Các trích dẫn vừa nêu về ý và pháp, về tâm và cảnh, về tận cùng thế giới trong thân dài mấy tấc này sẽ cho chúng ta hiểu về Động Sơn Ngũ Vị của dòng Thiên Tào Động.

Động Sơn Ngũ Vị còn gọi là Quân Thần Ngũ Vị (Năm mức độ giữa vua và tôi). Như sau.

(i) Chính trung Thiên: Sóng nằm trong nước. Nhìn thấy sắc tướng hiện tượng nằm trong bản tâm rỗng rang gương sáng (thí dụ, nghe tiếng chim kêu, nhận ra ngay bản tâm hiển lộ).

(ii) Thiên trung Chính: Nước không lìa sóng. Nhìn thấy gương tâm rỗng rang hiện ra khắp sắc tướng hiện tượng (thí dụ, nhận ra rằng lìa bản tâm, sẽ không có tiếng chim kêu).

(iii) Chính trung lai: Từ trong nước, các sóng hiện ra. Từ bản tâm rỗng rang, tiếng chim kêu mới hiển lộ.

(iv) Thiên trung chí: Sóng và nước cùng tới; tiếng chim kêu và bản tâm cùng hiển lộ. Người xưa giải thích rằng "Lưỡng

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

nhấn giao phong bắt tu tị -- Hai kiếm đua nhau cần gì tránh" trong đó hai mũi kiếm giao đầu không lìa nhau, hết như sóng và nước cùng hiển lộ như hai mũi kiếm giao tranh và cùng tới, hết như tiếng chim kêu và bản tâm đồng thời hiển lộ.

(v) Kiêm trung đao: Cùng tới hòa hợp, như vua tôi hòa hợp, như sóng và nước hòa hợp. Người xưa giải thích: ứng hợp các duyên, không rơi vào có với không, không rơi vào nhiễm với tịnh. Như tiếng chim kêu và bản tâm hòa lẫn vào nhau, không phải một cũng không phải hai, không phải ít cũng không phải nhiều. Tất cả đều là một vị Niết Bàn.

Tới đây xin kết. Bài này là những ghi chú rời, nhưng cũng là lời mời gọi tất cả người Việt trên toàn cầu thiền tập với những cách thích nghi. Dị biệt thì có nhiều, nhưng tổng quát là Giới, Định, Huệ. Thực hành hàng ngày nên là Văn (nên học nhiều, đọc nhiều, nghe nhiều), Tư (tư duy, nghiền ngẫm pháp nghĩa, viết bài hoằng pháp), Tu (không cần ngồi thiền, nhưng từng giây phút trong ngày nên thiền tập theo một pháp thích nghi). Thiền tập là một nỗ lực lâu dài, nhưng sẽ mang tới cực kỳ hạnh phúc; một phút thiền, là một phút an lạc, và tận cùng là giải thoát.

Xin chúc lành mùa xuân.

### GHI CHÚ:

(1) Responding, "As you say, lord," to the Blessed One, Ven. Sona chanted all sixteen parts of the Aṭṭhaka Vagga -- <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/ud/ud.5.06.than>.

## NGUYỄN GIÁC

[html#fn-5](#)

(2) Velukantaki Nanda having got up in the last watch of the night was reciting loudly the Parayana Vagga... --

[http://obo.genaud.net/dhamma-vinaya/mnl/an/07\\_sevens/an07.050.upal.mnl.htm](http://obo.genaud.net/dhamma-vinaya/mnl/an/07_sevens/an07.050.upal.mnl.htm)

(3) Kinh Tập. Chương Bốn:

<http://thuvienhoasen.org/p15a1547/chuong-04-pham-tam>

và Chương Năm:

<http://thuvienhoasen.org/p15a1548/chuong-05-tren-duong-den-bo-ben-kia>

(4) "...reappears later in the literature of the Perfection of Wisdom, and, even more patently, in the Praasa<sup>^</sup>ngika Maadhyamika and in the various Ch'an lines" --

<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-PHIL/gomez.htm>

(5) Links 6 bản dịch như sau.

Bản dịch của Bhante Varado:

<http://suttas.net/english/suttas/khuddaka-nikaya/suttanipata/atthakavagga%20-%20php%20version%201.4/05-highest.php>

Gil Fronsdal, trang 61, ấn bản giấy "The Buddha Before Buddhism," chưa thấy bản điện tử.

Pannobhasa Bhikkhu:

<http://www.suttas.net/english/suttas/khuddaka-nikaya/suttanipata/Atthakavagga-Pannobhasa.pdf>

John D. Ireland:

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.4.05.irel.html>

Thanissaro Bhikkhu:

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.4.05.than.html>

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Max Müller và Max Fausböhl: <http://www.sacred-texts.com/bud/sbe10/sbe1036.htm>

HT Thích Minh Châu:

<http://thuvienhoasen.org/p15a1547/chuong-04-pham-tam>

(6) Bản Anh dịch của Bhikkhu Bodhi:

<https://suttacentral.net/en/an5.26>

Bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu:

<https://suttacentral.net/vn/an5.26>

Bản Anh dịch của Piya Tan:

<http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/12/21.5-Vimuttayatana-S-a5.26-piya.pdf>

(7) Tiểu sử Trưởng Lão Ni Bhadda:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Bhadda\\_Kundalakesa](https://en.wikipedia.org/wiki/Bhadda_Kundalakesa)

(8) Bản của Thanissaro Bhikkhu:

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/iti/iti.2.028-049.than.html#iti-028>

Bản của HT Thích Minh Châu:

<http://thuvienhoasen.org/p15a1540/chuong-02>

(9) The Insight Revolution: <http://www.lionsroar.com/the-insight-revolution/>

(10) Pháp Cú 142 -

<http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=142>

(11) Is Jhana Necessary? --

<http://www.vipassanadhura.com/jhana.html>

(12) “Xuân Mãi Xuân,” của nhà sư Nguyễn Thế Đăng:

<http://thuvienhoasen.org/a27126/xuan-mai-xuan>

(13) Pháp ấn, theo A Hàm: <http://www.budsas.org/uni/u-phathoc-coban/phcb2-1-4.htm>

Theo Tạng Pali: <http://thuvienhoasen.org/a24741/duc-phat->

## NGUYỄN GIÁC

[day-phap-thay-tanh](#)

(14) Dependent Arising -

[http://www.buddhanet.net/bud\\_lt12.htm](http://www.buddhanet.net/bud_lt12.htm)

(15) Visuddhimagga, trang 623:

<http://ftp.budaedu.org/ebooks/pdf/EN081.pdf>

(16) Ngài Ajahn Chah:

[https://www.ajahnchah.org/book/Middle\\_Way\\_Within1.php#foot721](https://www.ajahnchah.org/book/Middle_Way_Within1.php#foot721)

(17) So sánh 6 bản Anh dịch:

[http://www.leighb.com/snp4\\_11.htm](http://www.leighb.com/snp4_11.htm)

Bản của HT Thích Minh Châu:

<http://thuvienhoasen.org/p15a1547/2/chuong-04-pham-tam>

(18) The Dhammapada - All mental phenomena have mind as their forerunner; they have mind as their chief; they are mind-made...

<http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=001>

(19) Kinh SN 35.23 và Kinh 35.82 - link:

<http://thuvienhoasen.org/a24741/duc-phat-day-phap-thay-tanh>

(20) Hai bản kinh Rohitassa:

<http://thuvienhoasen.org/p15a1235/pham-04-06>

## 15

### KHÔNG MỘT PHÁP ĐỂ LÀM

Bài này được viết để thành kính tưởng niệm bổn sư Hòa Thượng Thích Tịch Chiếu (1912-2016), vị trụ trì quá cố của Chùa Tây Tạng Bình Dương, trong tuần lễ tròn một năm Thầy viên tịch.

Một lần Thầy nói, *phải Thấy Tánh trước, vì chưa Thấy Tánh thì làm gì cũng sai.*

Một lần Thầy nói, *phải thấy sóng chính là nước, phải thấy xuyên thoa vòng nhẫn chính là vàng; thấy như thế tức khắc sẽ không còn sinh tâm phân biệt.*

Một lần Thầy nói, *không hề có một pháp nào để tu hết và cũng không hề có một pháp nào để làm.*

Một lần Thầy nói, *khởi tâm là sai, không khởi tâm cũng sai.*

Một lần Thầy nói, *khi con nói con sợ không giữ trọn năm giới, vậy thì hãy giữ một giới thôi – đó là giữ tâm bình*

## NGUYỄN GIÁC

*đăng với tất cả các pháp.*

Dưới đây, xin trích dẫn một số kinh và luận người viết mới đọc gần đây. Kinh Phật và lời bình của các thiền sư hết như ngọc quý, như vàng ròng. Chữ của người viết chỉ là lời vụng, ý thô của một học nhân chưa đi tới đâu. Tất cả sai sót, sẽ chỉ là riêng của người viết.

...o...

Nơi đây, chúng ta có một câu hỏi, tại sao Đức Phật và 2,500 thánh tăng đi đứng nằm ngồi trong cõi này và thọ dụng được Niết Bàn ngay trước mắt, ngay bên tai, ngay trong tâm... trong khi người đời thường chúng ta nhìn đâu, nghe gì cũng thấy phiền não, thấy khổ, thấy bất như ý?

Như thế, có phải cõi Niết Bàn (Đức Phật và các bậc thánh tăng đang thọ dụng) và cõi phiền não (đang vây khốn chúng ta) thực sự không cách biệt một sợi tóc?

Niết Bàn là không sinh và không diệt, trong khi cõi phiền não lại đầy những sinh diệt, nhìn đâu cũng thấy vô thường và bất như ý. Nghĩa là, trước mắt hẳn là Bất Nhị, tức là Không Hai. Chúng ta thấy trước mắt là phiền não, là sinh diệt... nhưng Đức Phật thấy là an lạc vô cùng tận, và là vô sinh diệt.

Đọc trong Tạng Pali, chúng ta sẽ thấy có một bài kinh, ghi lời Đức Phật dạy rằng hai cõi này không cách biệt nhau, nhìn mặt hiển lộ sẽ thấy là vô thường, là sinh diệt; và nhìn mặt khó hiển lộ sẽ thấy là vô sinh diệt, là không hề biến dị. Hai cảnh giới sinh diệt và vô sinh diệt đó không hề cách biệt nhau, vì sóng chính là nước.



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Đó là Kinh AN 3.47 Sankhata Sutta. Bài kinh này chia 2 đoạn. Đoạn văn đầu là nói về 3 đặc tính của pháp hữu vi, tức cõi phiền não. Đoạn thứ 2 nói về 3 đặc tính của pháp vô vi, tức Niết Bàn, rằng “không có sự sinh khởi được thấy, không có sự hư diệt được thấy, và không có sự biến dị trong khi nó đang trú được thấy.”

Như vậy, có phải Thấy Tánh là Thấy Vô Thường ở đoạn văn đầu, hay là Thấy Cái Vô Sinh Diệt ở đoạn văn sau? Hay là thấy cả hai, không ngăn ngại nhau?

Bản Anh dịch của Bhikkhu Bodhi như sau:

*“Bhikkhus, there are these three characteristics that define the conditioned. What three? An arising is seen, a vanishing is seen, and its alteration while it persists is seen. These are the three characteristics that define the conditioned.”*

*“Bhikkhus, there are these three characteristics that define the unconditioned. What three? No arising is seen, no vanishing is seen, and no alteration while it persists is seen. These are the three characteristics that define the unconditioned.”*

Trong khi Bhikkhu Bodhi dùng chữ “*được thấy*” (seen), Bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu dùng chữ “*được nhận ra*” (discernible).

Bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu (1918-2012) là:

*“— Có ba tướng hữu vi này, này các Tỷ-kheo, cho các pháp hữu vi. Thế nào là ba?”*

## NGUYỄN GIÁC

*Sanh được trình bày rõ, diệt được trình bày rõ, sự biến dị khi đang trú được trình bày rõ. Có ba tướng hữu vi này, này các Tỷ-kheo, cho các pháp hữu vi.*

— *Có ba tướng vô vi này, này các Tỷ-kheo, cho các pháp vô vi. Thế nào là ba?*

*Sanh không được trình bày rõ, diệt không được trình bày rõ, sự biến dị khi đang trú không được trình bày rõ. Có ba tướng vô vi này, này các Tỷ-kheo, cho các pháp vô vi." (1)*

Có nghĩa là, cõi phiền não cũng là Niết Bàn, cõi Ta bà cũng là Tịnh Độ. Nghĩa là, trong cốt tủy là Bất Nhị, là Không Hai.

...o...

Khi nói về Bất Nhị, không gì hay hơn là dẫn Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết, bản dịch Việt của Thầy Tuệ Sỹ (2).

Nơi Chương 1 Quốc Độ Phật, nghe Đức Phật dạy rằng, khi Bồ Tát giữ thanh tịnh tâm tức là trang nghiêm thanh tịnh quốc độ Phật. Ngài Xá Lợi Phất chợt nêu thắc mắc rằng tại sao vẫn thấy cõi này vẫn là hàm hồ bất tịnh. Đức Phật liền ấn ngón chân xuống đất, ba nghìn cõi đại thiên bỗng sáng rực, hóa hiện trang nghiêm thanh tịnh.

Nhìn lại bài Kinh AN 3.47 dẫn trên, nghĩa là, chỉ cần Đức Phật ấn ngón chân xuống đất, cõi Niết Bàn sẽ hiện ra trước mắt Ngài Xá Lợi Phất, xuyên suốt với cõi hữu vi này.

Có thể thấy tương tự thêm nữa, nơi Chương 12 Thấy Phật A Súc, nhưng lần này, Đức Phật dạy ông Duy Ma Cật hãy bung cõi Diệu Hỷ của Đức Vô Động Như Lai tới trước mắt

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

cho đại chúng nhìn thấy...

Nghĩa là, các cội Niết Bàn và Ta Bà thực sự là tùy tâm mà hiện, dù là nói theo Kinh AN 3.47 hay Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết.

...o...

Trong cuốn “Tín Tâm Minh Tịch Nghĩa Giải” của ngài Thiên Mục Trung Phong Hòa Thượng (1263-1323), dựa vào bản Việt dịch của Thiên Sư Thích Duy Lực (1923-2000), xin trích lại 2 câu 38 và 39 như sau để nói lên nghĩa bất nhị giữa Niết Bàn và phiền não, rằng chớ có sinh tâm ghét cội này (dù là cội Ta Bà) và ưa cội khác (dù có là cội Phật), vì trước mắt và bên tai thực sự vẫn là Niết Bàn tự tâm đang hiển lộ ra (và theo Kinh AN 3.47 là rất khó thấy, khó nhận ra).

Trích:

### “38. DỤC THỦ NHẤT THỪA, VẬT Ó LỤC TRẦN

DỊCH: Muốn chúng lấy Nhất Phật Thừa, chớ nên chán ghét lục trần...

LỜI NGHĨA GIẢI: Tổ Sư nói "DỤC THỦ NHẤT THỪA, VẬT Ó LỤC TRẦN", người nghĩa giải cho rằng: NHẤT THỪA là biệt danh của tự tâm, lục trần, lục thức, lục căn là biệt hiệu của tự tâm, đâu có thể chúng nhất thừa mà ghét lục trần! Thế thì giống như yêu tay chân mà bỏ vai lưng vậy. Phải biết, Ngộ tâm này thì lục trần tức là nhất thừa, mê tâm này thì nhất thừa tức là lục trần. Bùi Tướng Quốc nói: "Nghịch nó tức phàm, thuận nó tức thánh". Kinh Lăng Nghiêm nói: "A Nan, người muốn biết cái câu sinh vô

## NGUYỄN GIÁC

minh, là gốc thất kết khiến người luân hồi trong sanh tử ấy, chính là lục căn của người chứ chẳng phải vật khác. Người lại muốn biết đạo vô thượng Bồ Đề khiến người mau chứng quả tự tại giải thoát, tịch lặng thường trụ ấy, cũng chính là lục căn của người chứ chẳng phải vật khác"....

### 39. LỤC TRẦN BÁT Ó, HOÀN ĐỒNG CHÁNH GIÁC

DỊCH: Chẳng cho lục trần là tốt hay xấu, thì đồng như chánh giác....

LỜI NGHĨA GIẢI: Tổ Sư nói: "LỤC TRẦN BÁT Ó, HOÀN ĐỒNG CHÁNH GIÁC", người nghĩa giải cho rằng: Chẳng có lục trần, cũng chẳng có chánh giác, đều chỉ là diệu tâm sáng tỏ. Gọi là lục trần cũng được, gọi là chánh giác cũng được. Ông nếu ở nơi diệu tâm sáng tỏ này có chỗ không rõ, thì gọi là chánh giác cũng không rõ, đâu có việc gì khác? Chỉ cái rõ và không rõ này, khiến Phật Tổ nhọc lười mỗi miệng phân ra những điều hơn kém, đều do chẳng tin tự tâm mà ra. (3) (ngưng trích)

Nghĩa là, từ Tín Tâm Minh của ngài Tăng Xán (496?- 606) cho tới bản chú giải của ngài Trung Phong, đều nói rằng cõi này [hiển lộ qua lục trần] không có cái gì nên phân biệt tốt xấu, tức khắc sẽ hiển lộ ra chánh giác [Niết Bàn tự tâm]. Nghĩa là, cũng trở về Kinh AN 3.37 và Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết.

...0...

Đôi khi đọc trong Thiên sử, chúng ta nghe câu nói: hễ tác ý là sai. Nghĩa là, mình cố ý khởi tâm gì đi nữa, cũng là sai, dù là khởi tâm muốn làm Phật, muốn làm Tổ, muốn giải

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

thoát, vân vân.

Trong Tương Ứng Bộ Kinh, có Kinh SN 1.1 Ogha-tarana Sutta ghi lời Đức Phật dạy rằng như người đứng giữa dòng, muốn qua bờ bên kia phải khéo, vì “*hễ bước tới, hay đứng lại đều sẽ bị nhận chìm*” (When I pushed forward, I was whirled about. When I stayed in place, I sank. And so I crossed over the flood without pushing forward, without staying in place.)

Nơi đây, chúng ta không có ý muốn nói hễ khởi tâm tác ý là sai. Duy chỉ muốn nói rằng, một số Kinh ghi lời dạy tác ý, một số Kinh ghi lời dạy chớ tác ý. Vì trong nhiều Kinh, Đức Phật dạy phải như lý tác ý, nghĩa là phải khéo tác ý, khéo biện biệt... Nhưng Thiên Tông (Tạng, Hoa, Việt, Nhật, Hàn...) khi dạy pháp an tâm, không tập trung vào “tác ý.” Vì chủ yếu phải Thấy Tánh trước, rồi mới tu sau. Trong khi đó, hễ tác ý (dù bất kỳ tác ý gì) là tâm nguyên sơ sẽ khởi lên một lớp sương mù ngăn che, dù sương mỏng cách mấy đi nữa, cũng là một màn sương ngăn cách thực tại hiện tiền trước mắt và bên tai.

Thậm chí, khi truyền dạy Thiên Tông cũng không dùng lời, hoặc dùng lời rất ít, vì bất kỳ lời nào cũng trải qua một khái niệm hóa, ngăn cách thực tại hiện tiền. Cái thấy trước mắt, nó như thế là như thế, làm sao dùng lời nói được?

Kinh Tương Ứng Bộ có 3 kinh kế nhau nói về hành, về tác ý: SN 12.38, SN 12.39, SN 12.40. Trong cả ba kinh, đều nói, người tu giải thoát chớ nên khởi tác ý gì cả.

Nơi đây, chúng ta trích một đoạn trong Kinh SN 12.40, bản dịch của Bhikkhu Bodhi:

## NGUYỄN GIÁC

*“But, bhikkhus, when one does not intend, and one does not plan, and one does not have a tendency towards anything, no basis exists for the maintenance of consciousness. When there is no basis, there is no support for the establishing of consciousness. When consciousness is unestablished and does not come to growth, there is no inclination. When there is no inclination, there is no coming and going. When there is no coming and going, there is no passing away and being reborn. When there is no passing away and being reborn, future birth, aging-and-death, sorrow, lamentation, pain, displeasure, and despair cease. Such is the cessation of this whole mass of suffering.” (4)*

Có thể dịch như sau:

“Nhưng, chư tăng, khi một người không khởi ý định, không lập kế hoạch, và không có ý hướng về bất cứ gì, tất sẽ không có sở duyên cho thức an trú. Khi không có sở duyên, sẽ không có chỗ an trú cho thức. Khi thức không an trú, và [thức] không tăng trưởng, sẽ không có nghiêng về [bất kỳ pháp nào]. Khi không có nghiêng về, sẽ không có tới và không có đi. Khi không có tới và không có đi, sẽ không có chết và không có tái sanh. Khi không có chết và không tái sanh, tất cả những tương lai sanh, già chết, sầu não, than khóc, đau đớn, bất như ý và tuyệt vọng đều kết thúc. Như thế là tịch diệt toàn bộ khối đau khổ này.”

Kinh vừa dẫn, nghe y hết Kinh Bahiya Sutta, khi Đức Phật dạy ngài Bahiya: “...Trong cái được thấy hãy chỉ là cái được thấy, trong cái được nghe hãy chỉ là cái được nghe...”

Và cũng y hết Kinh Sandha Sutta - AN 11.10, ghi lời Đức Phật dạy rằng tu như ngựa giỏi là những vị thiên tư mà

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

không y chỉ vào bất kỳ pháp nào:

“...Vị này không suy nghĩ dựa vào đất nước lửa gió. Vị này suy nghĩ không dựa vào không vô biên xứ, vào thức vô biên xứ, vào vô sở hữu xứ, và phi tướng phi phi tướng. Vị này không dựa vào thế giới này và thế giới khác và suy nghĩ. Vị này không dựa suy nghĩ vào bất cứ những gì được thấy, được nghe, được kinh nghiệm, được thức tri và được tìm kiếm với tâm. Dù vậy, vị đó vẫn suy nghĩ...”(Dịch theo Ni Trưởng Sister Uppalavanna)

Do vậy, khi nói rằng có một pháp nào để tu, đều không phải là Thiên Tông.

Nơi đây cũng nên dẫn ra Kinh AN 6.63 Nibbedhika Sutta, trong đó Đức Phật nói:

“Intention, I tell you, is kamma. Intending, one does kamma by way of body, speech, & intellect.” (Ta nói, tác ý là nghiệp. Khi tác ý, chúng sinh gây nghiệp qua thân, khẩu, ý.”

Khi tác ý đúng, phải là tu theo Bát Chánh Đạo. Đó là chặng đường quen thuộc.

Nhưng với Thiên Tông, người tu nên là, không thấy pháp nào để tác ý. Cho nên, Kinh Lăng Nghiêm nói rằng hễ “tri kiến lập tri, tức vô minh bản” (thấy biết, mà dựng lập thấy biết, đó là gốc vô minh).

Có nghĩa là gì? Có nghĩa là, hãy kham nhẫn với lục trần, nghĩa là kham nhẫn với bất kỳ những gì trong thế giới này. *Kham nhẫn là gì? Là pháp Như Thị*. Các pháp như thế thì cứ như thế.

## NGUYỄN GIÁC

Trong *Āṅguttara Nikāya*, có 3 kinh nằm kế nhau, đều nói về ngựa giỏi và người tu giỏi:

- 5. *Paṭhama - ājānīyasuttaṃ* - First on thoroughbreds
- 6. *Dutiya - ājānīyasuttaṃ* - Second on thoroughbreds
- 7. *Tatiya - ājānīyasuttaṃ* - Third on thoroughbreds

Trong đó, cuối ba kinh trên đều ghi lời Đức Phật dạy:

*"Here, bhikkhus, the bhikkhu endures, forms, sounds, smells, tastes, touches and thoughts. Bhikkhus, the bhikkhu endowed with these six things is worshipful..."* (Chư tăng, nơi đây, chư tăng hãy kham nhẫn sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Các nhà sư nào kham nhẫn như thế sẽ đáng tôn kính...)

Khởi đầu nhóm kinh đó là “*Kinh 1. Paṭhama - āhuneyyasuttaṃ* - First on worshipfulness” với bản dịch của Ni Trưởng Sister Uppalavanna, trích:

*“Here, bhikkhus, the bhikkhu seeing a form is neither pleased or displeased abides mindful and aware with equanimity. Hearing a sound, ... re ... scenting a smell, ... re ... tasting a taste, ... re ... cognizing a touch with the body, ... re ... and cognizing an idea, is neither pleased nor displeased, abides mindful and aware with equanimity.*

*Bhikkhus, the bhikkhu endowed with these six things is worshipful, suitable for hospitality, gifts and to honour with clasped hands, the incomparable field of merit for the world...”* (5)

Dịch:



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

“Chư tăng, nơi đây, khi nhà sư nhìn thấy một hình sắc, mà không ưa, không ghét, vẫn giữ tâm tỉnh thức, bình đẳng. Khi nghe một âm thanh... ngửi một mùi... nếm một vị... sờ chạm với thân... nhận ra một ý niệm... mà không ưa, không ghét, vẫn giữ tâm tỉnh thức, bình đẳng.

Chư tăng, vị sư có sáu pháp như thế xứng đáng tôn kính, cung thỉnh, cúng dường và chấp tay vinh danh, phước điền vô lượng cho thế giới...”

Đó là ý của một tâm bình đẳng.

...o...

Hầu hết các kinh trong nhóm Kinh Nhật Tụng Sơ Thời của chư tăng, khi Đức Phật sinh tiền, đều mang phong cách an tâm của Thiền Tông.

Nơi đây, chúng ta sẽ dịch 3 bài kệ trong Suddhatthaka Sutta ở Kinh Tập (Sutta Nipāta). Nhóm 3 bài kệ này mang ký số 793, 794, 795.

Bản Việt dịch nơi đây sẽ tham khảo từ các 6 bản dịch của Thanissaro Bhikkhu, John D. Ireland, Bhante Varado, Khantipalo, Gil Fronsdal, Hòa Thượng Thích Minh Châu (6).

Dịch:

*“Trong tất cả những gì được thấy, hay được nghe, hay được cảm thọ, các vị này không có gì để đối kháng cả. Với tâm cởi mở, các vị này chỉ nhìn các pháp như các pháp là như thế. Nào có ai mô tả gì được về các vị này.*

*Các vị này không dựng lập bất kỳ một tri kiến gì, cũng*

## NGUYỄN GIÁC

*không ưa thích đề cao bất cứ những gì, cũng không tự xưng là thanh tịnh tối thượng gì. Nói lòng sợ dấy tham đắm họ đang bị ràng buộc, các vị này không còn muốn bất cứ những gì trên đời.*

*Đã biết, đã thấy, hoàn toàn không có gì để nắm giữ -- vị Phạm chí chân chính này đã vượt qua tất cả những biên giới, không còn tâm ưa thích gì lôi cuốn, không còn tâm ghét bỏ gì để đối kháng. Không có gì nơi đây [để vị này] nắm giữ như tối thượng.”*

Đọc kỹ các bài kệ trên, và rất nhiều bài kệ khác trong Phẩm Tám của Kinh Tập, chúng ta sẽ thấy đó chính là Thiền Tông. Gọi là vô tâm cũng được, không vô tâm cũng được.

...o...

Nơi đây, xin trích Bá Trượng Ngữ Lục, bản dịch của ngài Duy Lực, nói về pháp yếu của đốn ngộ:

“Tăng hỏi: Thế nào là pháp yếu của đại thừa đốn ngộ?

Sư nói: Các người trước ngưng các duyên, thôi nghĩ muôn việc, thiện và bất thiện thế gian và xuất thế gian, tất cả các pháp chớ ghi nhớ, chớ duyên niệm buông bỏ thân tâm khiến cho tự tại, tâm như gỗ đá chẳng còn phân biệt, tâm vô sở hành. Tâm địa nếu không thì huệ nhứt tự hiển, như đám mây tan thì mặt trời hiện ra. Hễ ngưng nghĩ tất cả phan duyên những hình thức tham sân, ái thủ, cầu tịnh đều sạch đối với ngũ dục, bát phong chẳng bị lay động, chẳng bị kiến văn giác tri trói buộc, chẳng bị các cảnh xấu đẹp mê hoặc, tự nhiên đầy đủ thần thông diệu dụng, ấy là người giải thoát. Đối với tất cả cảnh giới, tâm chẳng tịnh chẳng

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

loạn, chẳng nhiếp chẳng tán, thấu qua tất cả thanh sắc, chẳng có trệ ngại gọi là đạo nhân.

Thiện ác thị phi đều chẳng tác ý, cũng chẳng mền một pháp, cũng chẳng bỏ một pháp, gọi là người đại thừa. Chẳng bị tất cả thiện ác, không hữu, cấu tịnh, hữu vi vô vi, thế gian xuất thế gian, phước đức trí huệ ràng buộc, gọi là Phật huệ. Thị phi tốt xấu, đúng lý sai lý, các tri kiến tình thức đều sạch hết, chẳng có trói buộc, chẳng có giải thoát, nơi nơi tự tại, gọi là bồ tát mới phát tâm liền lên địa vị Phật.” (7)

Và bây giờ nói tới Thiên Việt Nam, về một đoạn vấn đáp của Thiên sư Vô Ngôn Thông (759?-826) nói về ý nghĩa bình đẳng, được nhà sư Nguyễn Thế Đăng ghi trong bài viết tựa đề “Tất Cả Chúng Sinh Đều Có Phật Tính” – trích như sau:

“Thấy Phật tánh tức là thấy tánh và tướng của sanh tử là Niết-bàn. Vị tổ thứ hai của dòng Thiên Vô Ngôn Thông là Cảm Thành (thế kỷ thứ 9) khi có vị tăng đến hỏi, “Thế nào là Phật?”, Sư đáp, “Khắp tất cả chỗ.” Lại hỏi, “Thế nào là tâm Phật?”, Sư đáp, “Chẳng từng che dấu.”

“Khắp tất cả chỗ” và “Chẳng từng che dấu” là sự bình đẳng rất ráo của Phật tánh. Cho đến Nhất-xiển-đề cũng có Phật tánh, như kinh nói. Đây là sự bình đẳng, hay không hai, bất nhị của Niết-bàn và sanh tử, sự bình đẳng hay không hai của chúng sanh và các bậc giác ngộ. Chúng ta đang sống trong tánh bình đẳng, tánh không hai ấy của Phật tánh.”(8)

Như thế, khi chúng ta ngồi, chính là Phật Tánh đang ngồi; khi chúng ta đứng, chính là Phật Tánh đang đứng. Trước

## NGUYỄN GIÁC

mắt là Phật Tánh hiển lộ, bên tai là Phật Tánh hiển lộ, dù có gọi cõi này là Niết Bàn hay phiền não cũng vẫn là Phật Tánh đang hiển lộ. Gọi là gì cũng đúng. Gọi tất cả các pháp là Không cũng đúng, gọi là Vô Tướng cũng đúng, im lặng không lời cũng đúng. Chỉ cần, đối cảnh vô tâm, hay cứ để mặc cho các pháp được thấy như là được thấy, được nghe như là được nghe... Và đó là Thiền Tông: không một pháp nào để làm.

### GHI CHÚ:

(1) Kinh AN 3.47. Bản của Bhikkh Bodhi:

<https://suttacentral.net/en/an3.47>

Thanissaro Bhikkhu:

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an03/an03.047.tan.html>

Bản HT Thích Minh Châu:

<https://suttacentral.net/vn/an3.47>

(2) Kinh Duy Ma Cát Sở Thuyết.

<https://thuvienhoasen.org/p16a1638/kinh-duy-ma-cat-so-thuyet>

(3) Tín Tâm Minh Tịch Nghĩa Giải:

<https://thuvienhoasen.org/a9867/tin-tam-minh-tich-nghia-giai>

(4) Kinh SN 12.40: <https://suttacentral.net/en/sn12.40>

(5) Anguttara Nikaya:

<http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/4Anguttara-Nikaya/Anguttara4/6-chakkanipata/001-ahuneyyavaggo-e.html>

(6) Kinh Tập, Chương Bốn, Phẩm Tám.

Thanissaro Bhikkhu:

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/snp/snp.4.04.tha>

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

[n.html](#)

John D. Ireland:

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.4.04.irel.html>

Bhante Varado: <http://suttas.net/english/suttas/khuddakanikaya/sutta-nipata/atthakavagga%20-%20php%20version%201.4/04-pure.php>

Khantipalo: <https://suttacentral.net/en/snp4.4>

Gil Fronsdal (sách bản giấy: The Buddha Before Buddhism, NXB Shambala, 2016)

HT Thích Minh Châu:

<https://thuvienhoasen.org/p15a1547/2/chuong-04-pham-tam>

(7) Bá Trọng Ngũ Lục:

<https://thuvienhoasen.org/p37a7557/ba-truong-ngu-luc>

(8) Tất Cả Chúng Sanh Đều Có Phật tánh:

<https://thuvienhoasen.org/a19179/tat-ca-chung-sanh-deu-co-phat-tanh>

## THIỀN TẬP GIỮA TRẬN ĐỒ TÂM THỨC

Chúng ta gọi “trận đồ tâm thức” để chỉ cho những gì gian nan, khó hiểu, tự nhiên chệch ra ngoài sách vở... Bởi vì, có một số người tập Thiền một thời gian, thế rồi đâm ra hoang mang, lo lắng, khi nhìn thấy cái rỗng rang của tâm thức như nhảy vào vực sâu. Trong khi đó một số người tập thiền rồi tự xưng là Phật, là A La Hán đương đại duy nhất, là đại giáo chủ, là siêu sư phụ, và là vân vân. Có phải vì họ đã nhìn thấy hào quang? Có phải họ đã nghe tiếng lạ? Có phải vì họ thấy toàn thân lay động như có cõi vô hình nhập vào? Có phải vì nhiều lý do tương tự? Thực ra thấy nghe gì cũng từ tâm hóa hiện ra, tưởng thực sẽ là những dạng bệnh thôi. Nơi đây, chúng ta chỉ nhìn về sự kiện và sẽ chỉ nói về những gì có thể giải thích theo khoa học và kinh sách. Cũng xin thưa, bài này chỉ là một khảo sát không thăm quyền, vì bản thân người viết tu học chưa tới đâu, nên không có cặp mắt nhìn thấu suốt ba cõi.

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

Chúng ta đang nhìn thấy dân Hoa Kỳ rủ nhau Thiền tập, từ bệnh viện tới nhà tù cai nghiện, từ quân đội tới cảnh sát, từ trường học tới Quốc hội... Ai cũng nhìn thấy công năng thần diệu của Thiền tập. Đúng là có công năng thực sự. Thậm chí, có thể chữa rất nhiều bệnh, có thể giúp bỏ hẳn thuốc giảm đau trong nhiều trường hợp. Thiền tĩnh thức có công năng như thế, với đại đa số người tập.

Kỳ lạ là, không nghe nói chuyện giữ giới trong các khóa Thiền tập thế gian. Có lẽ, vì khi nói tới giới luật, sẽ làm cho đậm phong cách nhà Phật, trong khi Hiến pháp Hoa Kỳ buộc phải tách biệt hình ảnh tôn giáo ra khỏi tất cả cơ quan công quyền?

Trong khi đó, đối với một số trường hợp, Thiền tập sẽ có hiệu ứng tiêu cực, có thể dẫn tới ảo giác, có thể tăng thêm thêm muồn sắc dục, có thể làm nghe nhiều tiếng thì thầm xúi giục bên tai, và vân vân.

Báo *Washington Post* ngày 5 tháng 6/2015 có bài viết nhan đề “Meditation and mindfulness aren’t as good for you as you think” (Thiền định và Thiền tĩnh thức không tốt cho bạn như bạn nghĩ) của hai phóng viên Miguel Farias và Catherine Wikholm.

Trong bài nói về Thiền tĩnh thức lấy từ nhà Phật ra, để người tập chỉ nhìn vào niệm trong tâm, vào cảm thọ và cảm xúc mà không phán đoán, để làm công cụ đối trị lo lắng, trầm cảm. Tuy nhiên, một số cuộc nghiên cứu cho thấy một số người ngồi một mình tự nhìn vào tâm thức và không chịu nổi các rối bời cảm xúc. Nghĩa là, viên thuốc Thiền tập có “hiệu ứng phụ” với một số người.

## NGUYỄN GIÁC

Bài viết cho biết nhiều Phật tử chỉ trích việc sử dụng Thiền tĩnh thức cho các mục tiêu thuần thể tục, vì sẽ làm tăng thêm quyến luyến cõi trần gian và tăng thêm chấp ngã. Nghĩa là, như thế xa lìa mục tiêu Thiền tập nhà Phật là nhận ra “tánh không” và xa lìa mọi chấp thủ. Bài báo ghi lời nhà văn Giles Coren nói rằng kỹ thuật như thế đã biến Thiền tập trở thành món bánh ăn liền McMindfulness, chỉ củng cố tự ngã sâu dày hơn.

Chính phủ Mỹ cũng biết, và cũng có ghi lời cảnh giác, nhưng không mấy ai để ý.

Trên trang web của viện nghiên cứu NCCIH thuộc Bộ Y Tế Hoa Kỳ (<https://nccih.nih.gov/health/meditation/overview.htm#side-effects>) có phần tựa đề “What the Science Says About Safety and Side Effects of Meditation” (Khoa học nói gì về An toàn và Hiệu ứng phụ của Thiền tập), dịch như sau:

*“Thiền tập một cách tổng quát được xem là an toàn cho người khỏe mạnh.*

*Những người có hạn chế nơi cơ thể có thể không có thể tham dự thiền tập liên hệ tới chuyển động. Những người có bệnh trong cơ thể nên nói với chuyên gia chăm sóc y tế của họ trước khi khởi đầu tập Thiền, và phải thông báo cho người dạy Thiền biết về hoàn cảnh bệnh của mình.*

*Có một số trường hợp hiếm hoi ghi nhận rằng Thiền tập có thể gây ra hay làm tệ hơn các hội chứng trong những người có vấn đề tâm lý như lo lắng và trầm cảm. Những người đang có bệnh chứng tâm thần nên nói với chuyên gia chăm sóc y tế của họ trước khi khởi đầu tập Thiền, và phải thông*



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

*báo cho người dạy Thiền biết về hoàn cảnh bệnh của mình.” (hết trích dịch)*

Bộ Y Tế Mỹ nói như thế, không ai để ý, vì nghĩ cũng y hệt như lời cảnh báo rằng hễ ai nghiện xài điện thoại cũng dễ bệnh tâm thần. Và điện thoại cũng y hệt như Thiền tập, vì mở ra được những cánh cửa thế giới nhiều sắc màu, hễ bấm chệch một nút là sẽ rơi vào các mê lộ thiên nữ múa hát nhạc trời... và ai không bước ra nổi là sẽ bệnh.

Tạp chí *The Atlantic* trong ấn bản ngày 25/6/2014 có bài viết tựa đề "The Dark Knight of the Soul" (Hiệp Sĩ Bóng Tối của Linh Hồn) kể về cuộc nghiên cứu của Tiến sĩ Willoughby Britton tại Providence, Rhode Island. Nhóm nghiên cứu của bà chuyên nghiên cứu về các trường hợp gặp "hiệu ứng phụ" của Thiền tập. Họ nghiên cứu kinh sách từ các tông phái nhà Phật – Theravada, Phật Giáo Tây Tạng, Thiền Tông... -- và cả kinh sách của các trường phái chiêm nghiệm thần bí của Ky Tô Giáo, Hồi Giáo Sufism, Do Thái Giáo... và đối chiếu với các trường hợp cụ thể.

Như trường hợp David, 27 tuổi, năm 2013 tới trình bày với GS Britton rằng anh nghe tiếng nói trong đầu "Ta sẽ xâm chiếm ngươi" đầy kinh hoàng, và anh "nhìn thấy thần chết với lưỡi hái và mũi nhọn trùn đầu và ý nghĩ cứ hiện trong đầu anh 'Ngươi hãy tự sát đi' liên tục..."

Hay như trường hợp Michael, 25 tuổi, là một thầy dạy yoga, tới trình bày với GS Britton rằng thiền tập một thời gian, cơ thể anh không muốn ăn nữa, trong ba năm anh mang cảm giác "bị hủy hoại hoàn toàn" bởi Thiền tập.

Britton là giáo sư tâm lý học ở đại học y khoa Brown

## NGUYỄN GIÁC

University Medical School, thường xuyên nhận được điện thoại, email từ khắp nơi về hiệu ứng phụ Thiền tập cho cuộc nghiên cứu của bà có tên là "The Dark Night Project."

Các nhân vật trong hồ sơ của bà đều được giữ bí mật, ghi tên khác. Để tìm người phỏng vấn, nhóm của bà liên hệ với các Thiền sư Hoa Kỳ nổi tiếng, như Jack Kornfield tại Thiền viện Spirit Rock ở California, và Joseph Goldstein tại Thiền viện Insight Meditation Center ở Massachusetts.

Tạp chí The Atlantic ghi rằng hai vị thầy Goldstein và Kornfield kể với GS Britton về một số khóa thiền thất trong quá khứ, khi có thiền sinh tâm thần bỗng nhiên bất toàn. Britton kể rằng Jack Kornfield nói là có một thiền sinh hình như không bao giờ bình thường trở lại.

Thực ra, không có gì khó hiểu. Đơn giản, Kinh Lăng Nghiêm đã nói rằng, tu Thiền mà không giữ giới luật cũng y hệt như nấu cát thành cơm. Tất cả các phương pháp Thiền tĩnh thức tại Hoa Kỳ dạy trong quân đội, cảnh sát, bệnh viện, trường học, nhà tù... đều không nói gì về giới luật. Vì Hiến pháp Mỹ không cho nói về tôn giáo nơi công quyền. Chỉ trừ khi người dạy Thiền là các vị sư ni, bấy giờ mới nói về giới luật qua Thiền Tâm Từ.

Một điều nữa: rất nhiều người khi tập Thiền đều ước muốn thành đạt gì đó cho "cái tôi" để rồi sẽ có quyền lực siêu hình nào đó cho "cái của tôi"... Nghĩa là, chệch ra ngoài Phật pháp. Trong khi một kinh căn bản về Thiền tập là Kinh Kim Cang yêu cầu không "trụ tâm vào bất kỳ đâu"... và như thế, sẽ không có tâm nào trở nên khủng hoảng, rối bời nữa.

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Tóm gọn, cốt tủy nhà Phật là Giới Định Huệ... Nghĩa là, phải giữ giới trước. Không giữ giới mà đòi tu là chuyện hoang đường.

Nên nhớ rằng Đức Phật dạy rất nhiều phương pháp rất độc đáo để giải thoát. Nhưng tất cả đều cần bước đầu là giữ giới.

Đức Phật đã từng học xong tứ thiên bát định với các bậc thầy ngoại đạo là Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, nhưng rồi thấy là như thế không giải thoát được, nên mới bỏ đi để tìm đường riêng.

Tuy nhiên, nếu chúng ta muốn đơn giản hóa, thử xin Đức Phật dạy pháp nào ngắn hơn, có thể tiết kiệm được 90% thời lượng... Hình như sẽ có kinh như thế: Trong rất nhiều cách đơn giản (nhưng cũng cần nỗ lực) để giải thoát, có một cách là hãy giữ gìn giới đức thanh tịnh, và thế thôi, không cần tu gì khác. Sáng trưa chiều tối, giữ tâm thanh tịnh được là sẽ xong.

Đức Phật có dạy trong hai Kinh rằng hễ ai giới đức thanh tịnh sẽ tất nhiên giải thoát. Hai kinh này dựa vào phương pháp gỡ mắt xích của “hành” trong Thập Nhị Nhân Duyên. Đó là Kinh AN 10.2 và Kinh AN 11.2. Điều ghi nhận rằng hai Kinh này nằm trong nhóm Kinh Tiểu Bộ, gần với Kinh AN 11.10 -- tức là Kinh Sandha Sutta, trong đó Đức Phật dạy rằng học trò giỏi (cũng như tuấn mã) là phải thấy không có pháp nào để tu hết.

Kinh AN 10.2 trong bản dịch của Bhikkhu Bodhi đặt nhan đề là Volition (Hành), viết: “*Bhikkhus, for a virtuous person, one whose behavior is virtuous, no volition need be*

## NGUYỄN GIÁC

*exerted...*” (<https://suttacentral.net/en/an10.2>)

Dịch là: *Các sư, đối với một người giới đức thanh tịnh, có các thái độ thanh tịnh, sẽ không cần khởi ý định làm gì nữa...*

Câu trên trong Kinh AN 10.2 dịch bởi Piya Tan là: “*Bhikshus, for the morally virtuous, there is no need of the intention [an act of will]...*” (<http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2013/04/41.6-Dasaka-Cetanakaraniya-S-a10.2-piya.pdf>)

Dịch là: *Các sư, đối với những người giới đức thanh tịnh, không cần phải khởi tâm làm gì nữa [không cần nỗ lực ý chí gì nữa]...*

Tương tự, bản dịch của Thanissaro Bhikkhu: “For a person endowed with virtue, consummate in virtue, there is no need for an act of will...” (<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an11/an11.002.tan.html>)

Tại sao? Kinh này ghi lời Đức Phật giải thích rằng, *người có giới đức thanh tịnh, sẽ tự động không hối tiếc, sẽ tự động có hỷ lạc, sẽ tự động có khinh an, sẽ tự động đắc định, sẽ tự động thấy và biết như thật, sẽ tự động ly tham, sẽ tự động có giải thoát tri kiến. Và đó là đấng quả A La Hán.*

Một Kinh tương tự là Kinh AN 11.2, cũng ghi rằng chỉ cần giới đức thanh tịnh, và không cần khởi tâm làm gì cả. Nghĩa là, khi giới thanh tịnh được, sẽ không cần một pháp

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

nào khác để làm.

Kinh AN 10.2 nêu trên được Piya Tan đặt nhan đề là: *Discourse on “Needless of Intention”* (Kinh về “Không Cần Khởi Ý Định Gì”).

Kinh AN 11.2 (<http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2010/02/33.3b-Ekadasaka-Cetanakaraniya-a11.2-piya.pdf>) được Piya Tan đặt nhan đề kinh là: *Discourse on “Without Need of Intention”* (Kinh về “Không Cần Khởi Ý Làm Gì”).

Hai Kinh này cho thấy cốt tủy là giới đức thanh tịnh. Sau đó, nếu Thiền tập được tất nhiên sẽ sớm giải thoát; nếu chỉ thuần giới đức thanh tịnh rồi cũng sẽ giải thoát. Như thế, sẽ không bao giờ rơi vào các mê lộ rối bời.

Tuy nhiên, tới đây lại cần phải hỏi: thế nào là giới đức thanh tịnh? Piya Tan dựa vào Luận Tạng Pali chú giải Kinh AN 11.2 rằng (1) *ít nhất là phải giữ năm giới*, (2) *bản chất thực của các pháp (dhammata) là thiện pháp tự động dẫn theo thiện pháp*.

Tuy nhiên, nếu khởi tâm rằng mình đang gìn giữ giới đức thanh tịnh là cũng sẽ hỏng.

Bởi vì, khi giữ thân khẩu ý thanh tịnh (tức là giữ sáu căn thanh tịnh) cũng là một nỗ lực rất lớn để xa lìa mọi phân biệt kiến chấp (ưa/ghét, đúng/sai, thuận/nghịch) trong cõi này, vì Kinh SnP 4.13 viết về giới đức thanh tịnh là:

“Người đã buông bỏ mọi giới đức và xa lìa mọi cam kết, và có hành động [đã buông bỏ mọi] lỗi và không lỗi, không còn ưa muốn gì về thanh tịnh hay bất tịnh, sẽ sống xa lìa tất

## NGUYỄN GIÁC

cả các pháp, sẽ sống với bình an.”

Bản dịch Khantipalo: But one who abandons all virtue and vows, and deeds both blameless and blameworthy, Does not long for either purity or impurity; he lives detached, fostering peace. (<https://suttacentral.net/en/snp4.13>)

Bản dịch Bhante Varado (có thêm ý “không khởi nghiệp mới”): But one who is detached from precepts and practices, And all conduct, both flawed and not flawed, Not yearning for either purity or impurity, Would abide abstaining from initiating new kamma, Peaceful, free of grasping. (<http://suttas.net/english/suttas/khuddakanikaya/sutta-nipata/atthakavagga%20-%20php%20version%201.4/13-greater.php>)

Bản dịch Thanissaro Bhikkhu (có thêm chữ “từ bi”): But one who's abandoned precepts & practices — all — things that are blamable, blameless, not hoping for 'pure or impure,' would live in compassion & peace, without taking up peace, detached. (<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/snp/snp.4.13.than.html>)

Đó cũng là con đường ngắn nhất: Các kinh trong Kinh Tiểu Bộ đã chỉ ra pháp tu của Thiên Đạt Ma vậy. Và pháp tu này sẽ không bao giờ bị vướng bởi các mê lộ đã nêu trong phần đầu của bài viết này, vì tâm đã xa lìa tất cả mọi kiến chấp.

## PHÁP MÔN ĐỊNH VÔ TƯỚNG

Một thời, người học Phật đã quen nghĩ rằng Tổ Sư Long Thọ đã khai sơn ra hệ tư tưởng Bát Nhã, nổi bật là câu "Ly nhất thiết chư tướng tức danh chư Phật" trong Kinh Kim Cang. Thực ra, chính Đức Phật đã nói về pháp Định Vô Tướng rất nhiều lần trong Tạng Pali.

Tuy nhiên, bài này sẽ nói tới pháp thế gian trước, rồi mới bàn về pháp xuất thế gian sau. Vì chúng sanh ưa chấp tướng.

Có phải Chủ tịch Tập Cận Bình của Trung Quốc – vị lãnh đạo cao nhất của quốc gia đông dân nhất thế giới -- là một Phật Tử tàng hình? Nếu đúng như thế, hiển nhiên là một bất ngờ.

Có phải Thủ Tướng Narendra Modi của Ấn Độ -- vị lãnh đạo cao nhất của quốc gia đông dân thứ nhì thế giới -- đã từng tự nhận là một Phật Tử? Cũng là một bất ngờ.

## NGUYỄN GIÁC

Dân số hai quốc gia này cộng lại là 36.4% trên tổng dân số thế giới. Hiện tượng rất lạ đã nhận thấy mấy năm vừa qua: chính phủ hai nước này kình nhau trên hầu hết các phương diện, nhưng lại hợp tác với nhau trong các lĩnh vực liên hệ tới Phật Giáo.

Điều có thể nhìn thấy rằng, cả ông Tập và ông Modi đều không phải là Phật Tử chính thống, vì hai ông không quy y, không thọ giới, không có pháp danh, không tụng kinh hay ngồi thiền hàng ngày (hay ít nhất, như chúng ta biết)... và hình như cũng không tin vào các giáo lý truyền thống. Nghĩa là, hai ông Tập và Modi có thể được gọi là một kiểu Phật Giáo thế gian, hay PG vô thần, hay PG thực dụng – tiếng Anh gọi chung nhóm này là Secular Buddhism, nghĩa là gỡ bỏ các niềm tin siêu hình. Nghĩa là, hầu hết những người trong nhóm này dùng Phật Giáo để tự làm an vui cho mình, ổn định cho xã hội, trên nguyên tắc.

Trước tiên để nói về ông Tập Cận Bình. Báo *Hindustan Times* ngày 4 tháng 2/2013, trong bản tin nhan đề “Tibet's conquest of China's Xi Jinping family” (Gia Đình Tập Cận Bình Chịu Thân Phục Tây Tạng)... Chỉ mới đọc nhan đề bài báo Ấn Độ này là đủ giựt mình.

Bản tin kể rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng trao tặng Phó Thủ Tướng TQ Tập Trọng Huân (cha của Tập Cận Bình) một đồng hồ, và ông cụ Tập đó đã mang nơi cổ tay nhiều năm. Điều ít người biết, theo báo này, là mẹ của Tập Cận Bình là cụ bà Qi Xin được mai táng với nghi thức đầy đủ của Phật Giáo Tây Tạng theo ước nguyện của cụ bà. Và vợ của Tập Cận Bình là phu nhân Bành Lệ Viên là một Phật Tử theo truyền thống PG Tây Tạng. Báo này nói rằng đó là



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

các thông tin theo cuộc nghiên cứu của Richard Rigby, chuyên gia về Trung Hoa tại đại học Úc Australian National University và là một cựu phân tích gia của Sở Tình Báo Bí Mật Úc Châu (Australian Secret Intelligence Organisation).

Bà Bành Lệ Viên là một ca sĩ nổi tiếng, hiện mang quân hàm Thiếu Tướng trong lực lượng văn công quân đội TQ, không chỉ là một Phật Tử PG Tây Tạng mà còn là một người tu trì thuần thành trong truyền thống này, theo lời Rigby và cả học giả Claude Arpi.

Arpi nói: “Một trong các ca khúc của bà là về vẻ đẹp của Tây Tạng.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma thỉnh thoảng kể về tình thân hữu với Tập Trọng Huân, có lúc nhắc tới món quà đồng hồ Omega tặng ông cụ Tập khoảng năm 1954 hay 1955, trước khi Đức Đạt Lai Lạt Ma và dân tộc Tây Tạng nổi dậy kháng chiến.

Arpi kể rằng khi ông anh của Đức Đạt Lai Lạt Ma mở ra những cuộc thương thuyết bán chính thức với Đặng Tiểu Bình trong thập niên 1950s về đòi hỏi cho Tây Tạng tự trị, cụ Tập Trọng Huân vẫn còn mang đồng hồ đó nơi tay.

Tuy nhiên, tình thân đó chỉ mang ý nghĩa “tiện lợi cho chính trị”... theo nhận định của Robert Barnett, học giả về Tây Tạng ở đại học Columbia University.

Bản thân Tập Cận Bình đã từng gọi Tây Tạng là lợi ích cốt lõi của Trung Quốc, nghĩa là những chuyện khác, nếu có, sẽ chỉ là phụ.

Và rồi, dưới mắt ông Tập, Phật Giáo đã trở thành một

## NGUYỄN GIÁC

phương tiện an dân, hộ quốc.

Bản tin Reuters ngày 29/9/2013 nói rằng các nguồn tin từ chính phủ TQ nói rằng Tập Cận Bình hy vọng rằng Phật Giáo, Lão Giáo và Khổng Giáo có thể làm đầy khoảng trống đạo đức tại TQ, giúp làm từ thiện cho dân nghèo vô gia cư, người bệnh... trong khi cán bộ không thể cáng đáng hết mọi chuyện, vì chính sách một con sau nhiều thập niên đã làm dân số già và bệnh tăng vọt, chính sách kinh tế tư bản rùng rú làm giàu nghèo cách biệt và dân nghèo ngày càng đông hơn...

Nguồn tin đó nói rằng hồi tháng 2/2013, Tập đã gặp nhà sư Đài Loan nổi tiếng – Hòa thượng Hsing Yun – tại Bắc Kinh cùng với một phái đoàn. Hiếm lắm mới nghe chuyện lãnh đạo TQ gặp các lãnh đạo tôn giáo. HT Hsing Yun nguyên bị cấm nhập cảnh TQ đầu thập niên 1990s vì ngôi chùa tại Hoa Kỳ của vị sư này đã đón nhận tỵ nạn một cán bộ TQ cao cấp sau trận đàn áp Thiên An Môn 1989. Bây giờ, sách của nhà sư Hsing Yun lên danh sách bán chạy tại TQ.

Nghĩa là, ông Tập nếu gọi được là Phật Tử, cũng là vì tiện lợi trong cõi nhân gian.

Bây giờ nói chuyện ông Modi. Báo *Bản Tin Châu Á* (<https://newsin.asia/>) từ Sri Lanka ngày 11 tháng 5/2017 có bản tin nhan đề “Buddhism being used as foreign policy plank by India, China, Sri Lanka and even Pakistan” (Phật Giáo được dùng như trọng tâm chính sách ngoại giao bởi Ấn Độ, TQ, Sri Lanka và ngay cả Pakistan).

Trong Đại lễ Vesak Quốc Tế tại Sri Lanka từ ngày 12 tới

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

14/5/2017, Thủ Tướng Ấn Độ Modi chủ tọa lễ khai mạc, và lễ bế mạc chủ tọa bởi Tổng Thống Bidya Devi Bhandari của Nepal.

Ông Modi theo tiêu sử trên Wikipedia đã ưa thích PG từ khi còn hoạt động trong các tổ chức chính trị cực hữu (cực hữu hiểu như một chủ nghĩa ái quốc, ưu tiên cho đất nước), như hội RSS và Đảng BJP. Tổ chức RSS xem Phật Giáo như “Ấn Độ Giáo cải biên” và là một phương tiện để tăng ảnh hưởng cho Ấn Độ.

Lãnh đạo RSS là V.D.Savarkar đã tuyên bố rằng tôn giáo của Ấn Độ là “Hindu-Buddhism” (Phật Giáo-Ấn Giáo) và mô tả Châu Á (nghĩa là bao gồm cả Trung Quốc, Việt Nam...) là một châu lục mang tính “Hindu-Buddhist” (Phật Giáo-Ấn Giáo).

Do vậy, Tiến sĩ David Scott trong một bài viết trên Journal of Current Chinese Affairs năm 2016, nói rằng Modi là Thủ Tướng Ấn Độ đầu tiên sử dụng PG như “quyền lực mềm” trong ngoại giao.

Không giấu kỹ như họ Tập, Modi năm 2014 đã phóng tweet: “On Buddha Purnima, we bow to the venerable Lord Buddha, whose teachings have guided the entire humanity for centuries” (Trong ngày Đại lễ Vesak, chúng ta kính lễ Đức Phật, người có giáo lý đã hướng dẫn toàn thể nhân loại trong nhiều thế kỷ).

Y hệt như một Phật tử thuần thành? Bạn có thể đưa dòng chữ tiếng Anh trên vào Google, sẽ thấy rằng Modi hiển nhiên đã thành kính hơn rất nhiều Phật Tử truyền thống.

## NGUYỄN GIÁC

Tuy nhiên, chúng ta có thể ngờ vực rằng ông Modi đang lèo lái chính trị, để chinh phục cả tín đồ Ấn Giáo và Phật Giáo. Có một lúc, Modi nói công khai rằng Đức Phật là một nhà cải cách và lời dạy của Đức Phật đã ảnh hưởng trở lại Ấn Giáo. Có vẻ như Modi cũng chỉ đi theo một dạng Phật Giáo cõi nhân gian, nghĩa là chủ yếu dùng như hộ quốc và an dân, nhưng không bận tâm chuyện siêu hình hay giải thoát.

Do vậy, ông Tập và Modi đã hoan hỷ gặp nhau trong tháng 9/2014, khi Tập tới thăm Gujarat, nơi có ngôi làng nhà sư Huyền Tráng (Hiuen Tsang) ghé chân trong chuyến Tây du từ TQ sang Ấn Độ thỉnh kinh hồi thế kỷ thứ 7.

Tập và Modi ký bản Thông Cáo Chung TQ-Ấn, với lời cam kết rằng TQ sẽ giúp Ấn Độ quảng bá du lịch và các chặng đường Huyền Tráng từng đi năm xưa.

Thế rồi Tập mời Modi thăm TQ tháng 5/2015, đưa Modi tới ngôi chùa White Goose Temple ở Xi'an, nơi Huyền Tráng từ Ấn về cư ngụ tới ngày viên tịch.

Và rồi, chính phủ TQ đưa ra bản báo cáo lần đầu tiên nói rằng TQ là đất nước Phật giáo lớn nhất thế giới, với 675 triệu Phật tử, với hơn 240,000 tăng ni, hơn 28,000 tu viện và 16,000 ngôi chùa – cũng như có tượng Phật cao nhất thế giới.

Phải nói dài dòng như thế, để thấy rằng cả Tập và Modi đều là một dạng Phật tử thế gian, nghĩa là không hàm ý “xuất thế gian” tí nào.

Trong tình hình như thế, Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng phải tùy

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

thuận chúng sinh...

Năm 2016, Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời phỏng vấn trên báo Reader's Digest, ấn bản Anh quốc, nhấn mạnh rằng, “Đạo đức quan trọng hơn tôn giáo. Chúng ta khi tới với thế gian này không hề là tín đồ của tôn giáo nào. Nhưng đạo đức là nằm sẵn trong bản tâm.”

Một điểm căn bản Ngài thường nói, rằng tất cả nhân loại đều như nhau, đều muốn thoát khổ và đều muốn hạnh phúc. Những lời dạy như thế đặc biệt có ý nghĩa trong thời đại đầy khắp thánh chiến, đầy khắp khủng bố này.

Trong khi đó, tại Hoa Kỳ và tại nhiều quốc gia Tây Phương, cũng có nhiều Phật tử thế gian, tuy rằng họ không hề là chính trị gia. Điển hình nhất là Stephen Batchelor – một học giả nổi tiếng, viết nhiều sách nghiên cứu và là người dạy Thiền nhiều nơi trên thế giới. Ông chủ trương một Phật Giáo Thế Gian. Ông sinh tại Scotland năm 1953. Khi ông ba tuổi, gia đình ông dọn sang Canada thời gian ngắn, nơi ba mẹ ông ly thân, thế rồi ông về Anh cùng mẹ. Năm 18 tuổi, ông sang Dharamsala, thủ đô Tây Tạng lưu vong, học với nhà sư Geshé Ngawang Dhargyey tại thư viện Library of Tibetan Works and Archives, xuất gia làm sa di trong truyền thống Gelug (Phái Mũ Vàng) năm 1974.

Vài tháng sau, ông dự thiền thất Vipassana với Thiền sư Ấn Độ S.N. Goenka. Ông rời Ấn Độ năm 1975 để học giáo lý PG Tây Tạng với thầy Geshe Rabten tại Thụy Sĩ, năm sau được thọ cụ túc giới. Năm 1979, ông sang Đức làm thông ngôn cho thầy Geshé Thubten Ngawang tại Phật học viện

## NGUYỄN GIÁC

Tibetisches Institut ở Hamburg.

Năm 1981, Batchelor vào Songgwangsa Monastery ở Nam Hàn để học Thiền với thầy Kusan Sunim. Nơi đây, ông gặp Martine Fages, một phụ nữ Pháp xuất gia làm sư cô ở đây từ 1975. Sau khi thầy Kusan Sunim, Batchelor và Martine Fages cùng về đời trong năm 1985 và kết hôn, trở về Anh quốc, tham gia tăng thân Sharpham North Community. Trong 15 năm tại Sharpham, ông làm nhiều việc, và là đồng sáng lập đại học PG có tên là Sharpham College for Buddhist Studies and Contemporary Enquiry (1996), nhiều năm làm tuyên úy nhà tù Channings Wood Prison. Từ 1992 là biên tập viên cộng tác cho tạp chí *Tricycle: The Buddhist Review*.

Nghĩa là, ông là một học giả cư sĩ nổi tiếng và tài năng, đã học nhiều tông phái khác nhau, và rồi chuyên về nghiên cứu Kinh Pali, viết nhiều sách về Phật học. Phải nói dài dòng về ông như thế, để thấy rằng ông có ảnh hưởng lớn trong học giới. Ông trở thành một Phật tử thế gian theo kiểu riêng của ông. Không hề giống ông Tập và ông Modi tí nào.

Stephen Batchelor tin rằng Đức Phật không hề dạy về nghiệp (karma) và tái sinh (rebirth) – hai khái niệm này, theo ông, là cốt lõi của văn hóa Ấn Độ cổ thời. Ông viết rằng, Đạo Phật theo ông hiểu không hề dạy về cõi trời, hay chuyện sinh tử luân hồi, và chỉ dạy về cách sống với hiện tại, rằng chỉ một kiếp này mà thôi, và an lạc là sống với Bát Chánh Đạo bây giờ và ở đây thôi. Ngắn gọn, ông là người vô thần, và cơ duyên là có tu học với Thiền nhà Phật.

Thử đọc vài nhan đề sách ông viết và ấn hành là thấy ngay

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

quan điểm, thí dụ:

-- *Buddhism Without Beliefs* (Phật Giáo Không Cần Niềm Tin) in năm 1997.

-- *Confession of a Buddhist Atheist* (Lời Tự Thú của Một Người Vô Thần Phật Tử) in năm 2010.

Nơi đây, chúng ta không bàn cụ thể về chuyện ông Tập, ông Modi, hay ông Batchelor. Điều chúng ta cần nhìn chung quanh rằng, trong cộng đồng mình (và trong xã hội tại VN), Phật tử tu học chưa thực sự nghiêm túc. Nghĩa là, ngay cả khi đi chùa hàng tuần hay hàng tháng, rất nhiều người trong chúng ta cũng vẫn là những Phật tử thế gian, nghĩa là không quan tâm về “xuất thế gian”... Nghĩa là, nhiều người trong chúng ta chỉ là một dạng như ông Tập, ông Modi... và còn lười thua cả ông vô thần Batchelor, người thiền tập rất nghiêm túc.

Nhiều người trong chúng ta tới với Phật Giáo -- ngay cả khi làm thơ Thiền, làm nhạc Thiền, viết sách về Thiền... -- cũng không chắc gì quan tâm chuyện giải thoát. Kinh AN 2.46 ghi lời Đức Phật nói rằng có những hội chúng, nơi lời dạy của Đức Phật gắn liền với tánh không, ý nghĩa rất sâu thẳm nhưng khi được tụng đọc (when the discourses of the Tathagata—deep, deep in their meaning, transcendent, connected with emptiness—are recited, the monks don't listen), các nhà sư không chú tâm nghe, nhưng chỉ ưa đọc thơ Thiền, ưa nghe nhạc Thiền... thế là hỏng.

Nếu như thế, chúng ta cũng là một dạng Phật tử thế gian (may ra đỡ hơn ông Tập, ông Modi?)... Như thế làm sao giải thoát?

## NGUYỄN GIÁC

Kinh AN 10.27, ghi lời Đức Phật dạy rằng *khi một vị sư hoàn toàn xa lìa một thứ thôi là đủ giải thoát, đó là phải xa lìa dưỡng chất* (When a monk becomes entirely dispassionate towards this one thing (nutriment)... he is one who, after fully comprehending the Goal, makes an end of suffering here and now).

Dưỡng chất của sinh tử luân hồi là gì?

Kinh SN 12.64 trả lời rằng *có 4 dưỡng chất (loại thức ăn) đẩy chúng ta vào sinh tử luân hồi: Đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực* (Edible food, coarse and fine; sense-impression is the second; volitional thought, the third; and consciousness, the fourth).

Nghĩa là, khi chúng ta tham ăn, mê uống là hỏng. Khi chúng ta ưa ngó cảnh đẹp, ưa ngó người đẹp, ưa nghe nhạc hay... cũng là hỏng. Ngay cả những niềm vui cao nhã như làm thơ, viết truyện cũng là tư niệm thực và thức thực (volitional thought and consciousness) cũng là hỏng. Nghĩa là hành (volition) và thức (consciousness) đều buộc chúng ta.

Như thế, nếu thuần tập định (samatha) cũng sẽ hỏng, vì sự an lạc khi ngồi thiền tập định cũng là một dạng thức thực. Kinh AN 4.178 nói rằng nhiều vị chỉ tập tứ thiền bát định đã rơi trở lại sinh tử luân hồi.

Đó cũng là lý do truyền thống Theravada yêu cầu khi tập định phải từ từ kết hợp với huệ (vipassana).

Trong khi truyền thống PG Tây Tạng và Thiền Tông yêu cầu khi tập định sẽ phải chuyển sang Định Vô Tướng



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

(signless concentration).

Thế nào là Định Vô Tướng? Bát Nhã Tâm Kinh là Định Vô Tướng.

Trong Kinh Tương Ứng SN 40.9

(<http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/12/24.19-Animitta-Cetosamadhi-Panha-S-s40.9-piya.pdf>), bản dịch Piya Tan viết rằng Đức Phật dạy ngắn gọn về Định Vô Tướng: “...*by non-attention to all signs, I entered and dwelled in the signless concentration of mind*” (không chú ý vào tất cả các tướng, tôi vào và an trú trong pháp định vô tướng của tâm).

Kinh SN 22.80

(<http://www.accesstosight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.080.wlsh.html>) bản dịch Maurice O'Connell Walshe ghi lời Đức Phật nói rằng: “...*three unskilled states disappear utterly in him whose heart is well established in the four foundations of mindfulness, or who practices concentration on the signless*” (...tham sân si biến mất hoàn toàn trong tâm của người khéo an trú trong tứ niệm xứ, hay [trong] người tu pháp định vô tướng).

Như thế, Đức Phật dạy rằng ngoài tứ niệm xứ còn có pháp môn Định Vô Tướng. Và định này không nằm trong tứ thiền bát định. Và đó là “ly nhất thiết tướng”... Và đầu tiên nói tới Định Vô Tướng là Đức Phật, không phải là Ngài Long Thọ.

Thực ra, trong Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhimagga) bản Anh dịch của Bhikkhu Nanamoli, ấn bản in lần thứ 5, nơi Chương XVI cũng có ghi chú về định vô tướng:

## NGUYỄN GIÁC

"Signless": being secluded from the sign of the five aggregates, it is taken as having no graspable entity (Vô tướng là xa lìa các tướng của ngũ uẩn, được nhận ra là một pháp không thể nắm bắt). Đó cũng là ngôn ngữ hệ Bát Nhã vậy.

Có một người bạn tu thiền, anh kể rằng có nhiều dòng nhạc khi nghe hay quá là anh sợ... không dám nghe nữa. Anh cũng kể rằng bộ phim Cuộc Đời Đức Phật hơn 50 tập ai cũng khen hay, nhưng anh xem 10 phút là xúc động quá, phải thôi. Lý do, anh thấy món ăn “thức thực” quá ngon, hình ảnh quá đẹp, nhạc quá hay... trong khi anh đã quen với pháp định vô tướng.

Còn phu nhân Bành Lệ Viên thì sao? Khi bà tới đứng trang điểm trước gương, là tự ngó không thôi, là chân bước không đành... là “thức thực” vui hoài không ngưng. Làm sao mà giải thoát.

Còn ông Tập Cận Bình thì sao? Khi ông Tập ngó Bành phu nhân, lại mê mẩn nghe thêm giọng ca của bà... thì “thức thực” đã dọn ra khắp không gian, làm sao mà giải thoát.

Bởi vậy, khi làm thơ Thiền, khi làm nhạc Thiền, khi giao tiếp với mọi thứ trong cõi này, hãy giữ pháp định vô tướng cho vững... Hãy nỗ lực rằng tuy thân mình đang sống nơi cõi nhân gian, tâm vẫn an trú nơi cõi xuất thế gian.

## 18

### CÁC PHÁP VÀO ĐỊNH

Bài này sẽ trình bày một số pháp vào định, dựa trên nhiều truyền thống. Tuy được viết để trả lời nhiều thắc mắc, bài này vẫn là một khảo sát không thăm quyền, vì bản thân người viết tu học chưa tới đâu. Trong các phần dựa vào kinh và luận, hy vọng các ghi chú cuối bài sẽ làm sáng tỏ hơn.

Trước tiên, nói về **thái độ người tu học**: cần có lòng tin kiên cố và tận lực tinh tấn, bất kể thịt da xương cốt khô héo.

Đức Phật nói trong Kinh MN 70 rằng đối với người tu có lòng tin kiên cố, dù bây giờ chưa tu học tới đâu, nhưng người có lòng tin tất nhiên sẽ tinh tấn, và trước khi lìa đời trong kiếp này sẽ hoặc là đắc quả Chánh trí (quả A La Hán), hoặc là quả Bất hoàn (quả Bất lai, hay A Na Hàm). Hãy tin rằng Đức Phật nói không thể sai được. Trích bản dịch của HT Thích Minh Châu là:

## NGUYỄN GIÁC

"Này các Tỷ-kheo, đối với đệ tử có lòng tin giáo pháp bậc Đạo Sư và sống thể nhập giáo pháp ấy, thời tùy pháp này được khởi lên: “Dầu chỉ còn da, gân và xương, dầu thịt và máu trên thân bị khô héo, mong rằng sẽ có tinh tấn lực để chúng đăc những gì chưa chứng đăc, nhờ trượng phu nhân nại, nhờ trượng phu tinh tấn, nhờ trượng phu cần đống”. Này các Tỷ-kheo, đối với một đệ tử có lòng tin giáo pháp bậc Đạo sư và sống thể nhập giáo pháp ấy, vị ấy sẽ chứng được một trong hai quả như sau: Chánh trí ngay trong hiện tại, và nếu có dư y, chứng quả Bất hoàn.” (1)

Nhưng, **phải tu học thế nào?** *Đức Phật dạy rằng phải tu trong từng giây phút trong ngày, tu trong từng khoảnh khắc trong và ngoài, hiểu là giữ gìn thân khẩu ý thanh tịnh từng khoảnh khắc.*

Kinh Pháp Cú, kệ 315 viết: *Y hết một thành trì, canh gác trong và ngoài, hãy tự canh gác chính bản thân mình. Chớ để một khoảnh khắc nào trôi qua sơ suất...*

Nghĩa là, phải quan sát từng khoảnh khắc trong tâm.

Có một suy nghĩ rằng: tại sao nhiều vị sư hiện nay tập trung nhiều vào các pháp Thiền Chánh Niệm, và thường không nói nhiều về các pháp định – thí dụ, vào sơ thiền, nhị thiền... Thực tế lịch sử, ban đầu phong trào dạy Vipassana khởi lên từ Miến Điện là từ Thiền sư Ledi Sayadaw (1846-1923), tìm ra pháp thiền thích nghi với mọi thành phần đại chúng để dùng như công cụ chống lại thực dân Anh, để toàn dân Miến Điện tu được trong mọi hoàn cảnh đời thường, và cũng để bảo vệ Phật Giáo trong khi nhiều giáo sĩ người Anh vào Miến Điện mở trường truyền giáo. Tuy ngài nhấn mạnh về tuệ, nhưng trong Thiền chánh niệm

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

(Vipassana) từ ban đầu cũng tự động đã có yếu tố cận định, vì nếu không, sẽ không gọi được là Mindfulness. Trong các thế hệ sau của ngài có cư sĩ SN Goenka, người truyền dạy Vipassana ra toàn cầu và cả tại Việt Nam.

**Tại sao quý ngài không dạy tập trung vào định?** Bởi vì giới là căn hộ trì nhất. Và cũng vì hai thánh quả đầu tiên (Tu Đà Hoàn, Tu Đà Hàm) có thể đạt được mà không cần tập định.

Trong bài viết “Liberation - Relevance of Sutta-Vinaya” (2) của Đại sư Dhammavuddho Thera có dẫn lời Đức Phật dạy trong các kinh MN43, SN 46.4.8, AN 10.75, AN 4.58, AN 5.41 cho thấy thánh quả Tu Đà Hoàn là thân cận thiện tri thức, lắng nghe Chánh pháp (lắng nghe, hiểu là nghe, đọc, nghiền ngẫm kinh điển), Chú tâm tương ưng (Paying proper attention or thorough consideration, chú ý tương ưng, suy xét cẩn trọng, như lý tác ý), siêng tu học.

Đại sư cũng dẫn ra các Kinh AN 3.85 và AN 9.12, Đức Phật nói rằng hai thánh quả đầu tiên cần có Giới toàn hảo (Perfect Sila).

Đặc biệt, thánh quả Tu Đà Hoàn không khó, theo phân tích của Đại sư, vì Kinh AN 3.9.85 nói rằng các bậc thánh vị vẫn có thể bị lỗi phạm giới nhỏ. Kinh SN 55.3.4 dẫn ra trường hợp ngài Sarakani, khi Đức Phật nói rằng Sarakani đã đắc thánh quả Tu Đà Hoàn đã làm đại chúng bất ngờ, vì Sarakani trước đó đã bị tẫn xuất về đời thường, và đã phạm giới uống rượu.

Đại sư cũng dẫn ra Kinh MN 14, kể rằng ngài Mahanama, người đã đắc quả Tu Đà Hàm (còn gọi là Nhất Lai, một lần

## NGUYỄN GIÁC

tái sinh nữa), trình với Đức Phật rằng ngài tu học nhiều năm, nhưng đôi khi trong tâm vẫn khởi lên niềm bất thiện (tham sân si). Đức Phật trả lời rằng bậc thánh dù đã có trí tuệ, đã biết tham sân si là sai, nhưng vẫn có thể bị lôi cuốn bởi niềm vui cảm giác, trừ phi đã đắc hai yếu tố trong Định là: piti (delight, vui sướng nhờ tu định) và sukha (happiness, hạnh phúc).

Đại sư trong bài cũng dẫn ra Kinh AN 5.3.26, nói về Năm Giải Thoát Xứ, cho biết người tu có thể đắc quả A La Hán qua một trong 5 giải thoát xứ: 1. Lắng nghe (hay học) Chánh pháp; 2. Giảng dạy Chánh pháp; 3. Tụng đọc Chánh pháp; 4. Tư duy ý nghĩa Chánh pháp; 5. Thiền tập.

Tới đây, cũng nên nhắc về hai Kinh AN 10.2, AN 11.2, Đức Phật dạy rằng chỉ cần giới đức thanh tịnh, các chi giải thoát khác (kể cả định, huệ) cũng sẽ tự động thành tựu, dẫn tới thánh vị A La Hán.

Như thế, chúng ta có thể hiểu vì sao, khi quý ngài Miến Điện khởi động phong trào toàn dân tu Thiền Vipassana, đã không tập trung dạy về định.

Một câu hỏi: **Làm thế nào để biết là đã vào được sơ thiền?** Đức Phật nói trong nhiều kinh rằng, vào sơ thiền (và các tầng thiền khác) sẽ thấy an lạc vô cùng tận. Trong sơ thiền, niềm vui hỷ lạc tràn ngập toàn thân y hệt như người tắm và xoa bột tắm trên toàn thân.

Đức Phật giải thích trong Kinh AN 5.28 rằng vào sơ thiền sẽ thấy:

*"Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục... chứng đạt và an*

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

*trú Thiền thứ nhất với tầm, với tứ. Vị ấy thấm nhuần, tầm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.*

*Ví như, này các Tỷ-kheo, như một người hầu tắm hay đệ tử hầu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước. Cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo thấm nhuần, tầm ướt, làm cho dung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần." (3)*

Chúng ta dễ dàng hiểu được tại sao một số vị thầy ngoại đạo hướng dẫn đệ tử vào được sơ thiền, rồi nói gì cũng được tung hô, vì niềm vui trong sơ thiền (và các tầng thiền khác) là tuyệt vời.

Chữ “tầm” trong giải thích về sơ thiền trong tiếng Anh là: thought (bản dịch của Bhikkhu Bodhi), directed thought (bản dịch Thanissaro Bhikkhu), initial thinking (bản dịch Leigh Brasington), applied thought (bản dịch Henepola Gunaratana). Nghĩa là: niệm hướng vào.

Chữ “tứ” trong giải thích về sơ thiền trong tiếng Anh là: examination (bản dịch của Bhikkhu Bodhi), evaluation (bản dịch Thanissaro Bhikkhu), sustained thinking (bản dịch Leigh Brasington), sustained thought (bản dịch Henepola Gunaratana). Nghĩa là: niệm trụ vào.

Như thế, chúng ta có thể tin rằng, có những trường hợp

## NGUYỄN GIÁC

nhiều người đã vào được sơ thiền, mà không biết tới danh từ này. Đó là khi tâm lắng xuống, lặng lẽ, cảm nhận làn da trên toàn thân vui sướng vô cùng, hết như bột tẩm xoa toàn thân.

Có một câu hỏi: **quý thầy dạy vào định như thế nào?** Leigh Brasington là một thiền sư đã theo học nhiều năm ở Thái Lan, Miến Điện, Sri Lanka... giải thích rằng hiện có hai khuynh hướng chính trong Theravada -- mỗi khuynh hướng chính cũng dạy có phần khác biệt tùy các thầy, ở các quốc độ khác biệt:

-- dạy vào các tầng thiền theo Thanh Tịnh Đạo Luận, nổi bật là trường thiền Pa Auk Monastery (ở Miến Điện với các thiền thất kéo dài nhiều tháng, và khi một số môn đệ người Hoa Kỳ đưa pháp này về dạy ở Hoa Kỳ, rút ngắn còn khóa 10 ngày. Vào định hoặc bằng hơi thở, hoặc nhìn các đĩa màu kasina. Vị thầy nổi tiếng khác là Ajahn Brahmamso, học với Thiền sư Ajahn Chah ở Thái Lan trước khi về Úc châu, chủ yếu dùng hơi thở để vào định, phương pháp có kết hợp với Kinh.

-- dạy vào các tầng thiền theo các Kinh Pali, nổi bật là nữ Thiền sư Ayya Khema, dạy vào định bằng nhiều cách, hơi thở, Tâm Từ, niệm quét (sweeping) trên thân. Tương tự là quý thầy Venerable Amathagavesi ở Sri Lanka. Bhante Gunaratana, Thanissaro Bhikkhu...

Cách tu định phổ biến nhất là qua Thiền hơi thở và qua Thiền Tâm Từ.

Một số người nói rằng Tâm Từ trong nhà Phật cũng giống như Yêu Thương hay Bác Ái trong các đạo khác. Thực ra



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

không phải. Thiên Tâm Từ trong nhà Phật có một số phương pháp tu khác nhau, cũng có hai khuynh hướng tu chính, một là theo Kinh và một theo Thanh Tịnh Đạo Luận.

Riêng phương pháp Tâm Từ do Đức Phật dạy trong Kinh Tương Ưng 46.64 độc đáo là kết hợp với Thiên Tứ Niệm Xứ.

Trích nơi đây từ bản tiếng Việt của HT Thích Minh Châu trong kinh “64. Từ” trong Tương Ưng Giác Chi:

*“Và này các Tỷ-kheo, từ tâm giải thoát tu tập như thế nào? Thủ hướng như thế nào? Tối thắng như thế nào? Quả như thế nào? Cứu cánh như thế nào?”*

*Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với từ ... tu tập xả giác chi câu hữu với từ, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Nếu vị ấy muốn: “Ta sẽ trú với tưởng ghê tởm đối với pháp không ghê tởm”, vị ấy trú ở đây với tưởng ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: “Ta sẽ trú với tưởng không ghê tởm đối với pháp ghê tởm”, vị ấy trú ở đây với tưởng không ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: “Ta sẽ trú với tưởng ghê tởm đối với pháp không ghê tởm và pháp ghê tởm”, vị ấy trú ở đây với tưởng ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: “Ta sẽ trú với tưởng không ghê tởm đối với pháp ghê tởm và pháp không ghê tởm”, vị ấy trú ở đây với tưởng không ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: “Từ bỏ cả hai không ghê tởm và ghê tởm, ta sẽ trú xả, chánh niệm tỉnh giác”, vị ấy trú ở đây với xả, chánh niệm tỉnh giác, hay đạt đến giải thoát được gọi là thanh tịnh, vị ấy an trú. Này các Tỷ-kheo, từ tâm giải thoát là thanh tịnh tối thượng, Ta tuyên bố như vậy. Ở đây là trí tuệ đối với Tỷ-kheo không đạt tới giải thoát cao hơn.” (4)*

## NGUYỄN GIÁC

Nghĩa là niệm giác chi kết hợp với tâm từ để ly tham, ly sân, ly si.

Chủ đề bản Kinh rất dài dài đó là: Làm cách nào Từ Bi dẫn tới giác ngộ... Kinh vừa nêu là Mettā Sahagata Sutta. Piya Tan giải thích theo Thanh Tịnh Đạo Luận rằng Đức Phật dạy trong kinh này là về đối trị nhóm 5 tướng trong tâm.

**Thứ nhất**, trường hợp gặp một pháp mình ưa thích (thí dụ: gặp một phụ nữ xinh đẹp, nghe một đoạn nhạc ưa thích...), người tu phải khởi niệm, hướng bao trùm về pháp đó là bất tịnh, hay quán pháp đó là vô thường.

**Thứ hai**, trường hợp gặp một pháp mình không ưa (thí dụ: gặp một người hung dữ, hay đọc phải một bài thơ quá dở...), người tu hoặc là quán bao trùm đối tượng hung hăng đó bằng tâm từ, hay xem kẻ hung dữ đó chỉ là như tập hợp các đại (thí dụ: đất, nước, gió, lửa).

**Thứ ba**, người tu quán bao trùm khắp các đối tượng cả xinh đẹp dễ thương và hung hăng dữ dằn đó bằng niệm về bất tịnh, hay xem chúng như vô thường; do vậy xem cả 2 như là “pháp ghê tởm” (dịch như HT Thích Minh Châu).

**Thứ tư**, người tu quán bao trùm khắp các đối tượng cả dễ thương và hung dữ đó bằng Tâm Từ Bi, hay xem chúng như các đại; do vậy xem cả 2 như là “pháp không ghê tởm” (dịch như HT Thích Minh Châu).

**Thứ năm**, tránh cả hai loại đối tượng dễ thương và hung dữ đó – khi xem sắc với mắt, nghe tiếng với tai, ngửi mùi với mũi, nếm vị với lưỡi, chạm xúc với thân, nhận ra pháp với thức, người tu không vui và cũng chẳng buồn, duy chỉ

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

giữ tâm xả trong tinh thức tròn đầy.

**Bây giờ, câu hỏi là: có cách nào tiện dụng để vào sơ thiên?**

Thiền sư Leigh Brasington (người nói pháp của Ayya Khema) giải thích bằng một bài viết (5), giảng dạy trong một thiền thất 9 ngày trong năm 2002 do ông hướng dẫn. Ông nói rằng trong vòng 9 ngày, với pháp này sẽ có một số người vào được sơ thiên.

Bài hướng dẫn rất dài, nơi đây chúng ta tóm tắt như sau: *Yêu cầu học nhân ngồi thẳng lưng, thoải mái, thư giãn toàn thân. Hít thở nhẹ nhàng, tự nhiên. Cảm nhận hơi thở nơi chóp mũi, chỉ chú tâm vào hơi thở nơi chóp mũi. Nếu tâm chệch ra, hãy kéo trở lại hơi thở nơi chóp mũi. Hơi thở mờ hồ dần, có thể cảm nhận là gần như biến mất, hay đã biến mất. Khi đó, chú tâm vào một nơi có cảm thọ an lạc. Thí dụ, mỉm cười (như tượng Đức Phật) và chú tâm vào thọ an lạc nơi mỉm cười. Nếu thấy chú tâm vào nụ cười mỉm không được, hãy nghĩ tới nơi khác, thí dụ, giữa ngực hay trên đỉnh đầu, nghĩa là một nơi trên cơ thể để cảm nhận thọ an lạc. Tự nhiên như thế, không làm gì hơn, dần dà cảm thọ an lạc toàn thân sẽ tới, an lạc toàn thân vô cùng tận. Và đó là sơ thiên, khi đối chiếu với Kinh.*

Như trên là một cách.

Trong Kinh AN 4.41, Đức Phật dạy về **bốn cách khác nhau vào định**, trích bản dịch của HT Thích Minh Châu:

## NGUYỄN GIÁC

“*Có định tu tập, này các Tỷ-kheo, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú. Có định tu tập, này các Tỷ-kheo, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chứng được tri kiến. Có định tu tập, này các Tỷ-kheo, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chánh niệm tỉnh giác. Có định tu tập, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.*” (6)

Trong bản phân tích của Piya Tan, nói về 4 cách này như sau.

Cách thứ nhất, *an trú hạnh phúc ở đây và bây giờ* (hiện pháp lạc trú), là tập cho bốn tầng thiền.

Cách thứ nhì, *quán tưởng về ánh sáng*, còn gọi là thiên nhãn, sẽ đạt tri kiến (biết và thấy).

Cách thứ ba, là *chánh niệm tỉnh giác, tưởng về vô thường* (quan sát các thọ sinh trụ dị diệt).

Cách thứ tư, *quan sát sinh và diệt trong 5 uẩn* (sắc thọ tưởng hành thức).

Tới đây, chúng ta sẽ nói về pháp **Định Vô Tướng**. Nói vô tướng, nhưng có nghĩa là thực tướng. Như vậy, thực tướng là gì? Thực tướng các pháp đang diễn ra trước mắt, bên tai, và trong tâm mình là gì? Đức Phật trả lời là vô thường, là vô ngã, là do nhân duyên kết hợp. Cụ thể: Làm sao để thấy vô thường và vô ngã trôi chảy trước mắt và bên tai?

Ngài Xá Lợi Phất (Sariputta) trong bài thơ “*Guhatthaka-suttaniddeso: Upon the Tip of a Needle*” (7) mô tả rằng tất

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

cả các pháp chảy xiết qua các khoảnh khắc thời gian, y như điễm tiếp giáp của một hạt (thí dụ, hạt mè) rất nhỏ đặt lơ lửng trên đầu một mũi kim.

Nội dung bài thơ của ngài Xá Lợi Phất, nơi đây sẽ viết như văn xuôi cho dễ đọc, có thể dịch nghĩa như sau:

*“Đời sống, thọ mạng, niềm vui, nỗi đau đều buộc chung vào một khoảnh khắc của tâm, một khoảnh khắc nhanh chóng trôi đi. Ngay cả các vị phi nhơn sống lâu tới 84 ngàn tỷ năm cũng không sống được 2 khoảnh khắc nào trong tâm y hết nhau. Cái ngưng lại nơi người đã chết hay cho người còn đứng nơi đây đều là cùng các uẩn, khi biến đi là vĩnh viễn không nói lại được. Các trạng thái đang biến mất bây giờ và các trạng thái sẽ biến mất trong các ngày tương lai đều có đặc tướng y hết như các đặc tướng đã biến mất trước đây. Khi không tạo tác gì nữa, sẽ không có sinh ra; chỉ với hiện tại này, chúng ta đang sống. Khi đã nắm được nghĩa tối thượng, thế giới chết ngay khi tâm ngưng lại. Không cất giữ gì được những gì đã biến mất, không để gì được cho tương lai. Những người đã sinh ra trong đời này đang đứng y hết như hạt mè rất nhỏ trên đầu mũi kim. Sự biến mất của tất cả các trạng thái này đã không hề được hoan nghênh, mặc dù hiện tượng khoảnh khắc tan rã như thế đã có từ thời ban sơ. Từ nơi chưa được nhìn thấy, các trạng thái này hiện ra và biến đi, được nhìn thấy chỉ khi chúng đang trôi đi vào quá khứ. Y hết tia chớp trên bầu trời: tất cả các pháp khởi lên và rồi biến hẳn đi.”*

Người viết tin rằng, bài thơ này khi được đọc và nghiên ngẫm, có sức mạnh dẫn vào định, y hết như bài Bát Nhã Tâm Kinh, vì gần như tức khắc, trong tâm người đọc sẽ

## NGUYỄN GIÁC

không còn trụ bất kỳ pháp nào nữa.

Thực tướng các pháp là trôi chảy như thế, là vô thường và vô ngã. Và như thế, Thực tướng chính là Vô tướng. Nhưng gọi là Thực tướng, hay gọi là Vô tướng cũng chỉ là khiên cưỡng, vì không có lời nào mô tả được. Chính trong Thực tướng này, gọi là Vô thường hay Thường cũng được, gọi là Vô ngã hay Ngã cũng được, vì gọi gì cũng là tạm gọi; nhưng gọi Vô thường và Vô ngã sẽ cận nghĩa nhất. Hình ảnh các pháp chảy xiết như điểm tiếp giáp của hạt đậu nhỏ trên đầu mũi kim là bất khả ngôn thuyết, không lời nào nói được.

Hãy thử hình dung rằng chúng ta đang thấy, đang nghe, đang biết, đang cảm thọ toàn bộ thân tâm và thế giới đang chảy xiết trong thời gian như hạt mè nhỏ lơ lửng trên đầu mũi kim. Thử nhìn trước mắt các pháp như thế, sẽ thấy hiện lên bài Bát Nhã Tâm Kinh: không gọi được pháp nào là Có, không gọi được pháp nào là Không, và sẽ hiểu tường tận rất nhiều bản Kinh Phật, đặc biệt là hệ Bát Nhã. Sau khi đọc, quán sát, nghiền ngẫm, cảm thọ bài thơ trên của ngài Xá Lợi Phất, sẽ dễ dàng hiểu từng dòng Kinh Kim Cang.

Nhiều thế kỷ sau Đức Phật, ngài Long Thọ ra đời và mô tả rằng các pháp như thế đã hiện ra trước mắt chúng ta qua 2 sự thực: Chân đế và Tục đế.

Nghĩa là, tất cả những gì chúng ta nhìn về thế giới này đều qua bức màn không thực, dệt lên bằng ý thức. Chúng ta nói trước mắt là người, là cây, là núi, là sông... nhưng thực sự đó là khái niệm hóa gọi là người, là cây, là núi, là sông... Trong khi đó, các bậc thánh ngoài cặp mắt khái niệm hóa đời thường, còn nhìn qua cặp mắt soi chiếu 5 uẩn: tất cả chỉ

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

là các uẩn (sắc thọ tướng hành thức) đang trôi chảy xiết trên đầu mũi kim.

Trong hình ảnh chảy xiết đó, không thể có cái gì gọi là quá khứ, vị lai, hiện tại. Ba thời này chỉ là khái niệm hóa. Và hễ mở miệng về bất kỳ pháp nào, đều sẽ là các khái niệm hóa do chúng ta thêu dệt lên, và chúng ta không còn sống được trong cái hiện tiền nữa. Cũng là lý do, các Thiền sư Trung Hoa và Việt Nam ưa nói: Hễ mở miệng là trật rồi.

Trong Kinh SN 23.2 (8), Đức Phật dạy rằng phải đập cho tan vỡ, phải đập cho văng tứ tán, phải đập cho không còn gì hết ngũ uẩn sắc thọ tướng hành thức (*smashing, scattering, & demolishing form (etc.) and making it unfit for play*) mới thấy được Niết Bàn. Đó là ngôn ngữ Bát Nhã Tâm Kinh vậy.

Đó cũng là ngôn ngữ Trung Quán của ngài Long Thọ. Đọc kỹ bài thơ của ngài Xá Lợi Phất đã dịch trên, chúng ta sẽ thấy ngài Long Thọ diễn lại chính xác cái nhìn chảy xiết qua đầu mũi kim đó qua bài kệ:

*Bất sinh diệt bất diệt. Bất thường diệt bất đoạn. Bất nhất diệt bất dị. Bất lai diệt bất khứ.*

Dịch: *Không sinh cũng không diệt. Không thường cũng không đoạn. Không một cũng không khác. Không đến cũng không đi.*

Đây là pháp Đốn Ngộ. Ngay khi thấy tức khắc thực tướng vô tướng, tất cả sắc thọ tướng hành thức gần như tê liệt, và rồi cả năm uẩn đều sẽ từ từ mất sức mạnh. Và đó là pháp Ngộ Trước Tu Sau.

## NGUYỄN GIÁC

Thiền Tổ Sư nhấn mạnh về Ngộ, nhằm gỡ bỏ bức màn khái niệm hóa do tâm thức nhiều đời phủ lên thực tướng. Đó là những trường hợp trực nhận thực tướng vô tướng qua thấy nghe hay biết, nhưng khi kể lại bằng chữ viết qua nhiều đời sau, chúng ta đọc và ngỡ là bí hiểm. Như ngài Hương Nghiêm Trí Nhàn đại ngộ khi nghe tiếng viên sỏi văng vào cây trúc, chứ không phải là do suy luận gì. Hay như khi ngài Long Đàm thổi tắt nến, ngài Đức Sơn liền ngộ tức khắc, và hiểu hết ý chỉ của kinh điển. Đó là từ tai, từ mắt mà vào, và thấy ngay trong dòng chảy xiết vô thường của các uẩn, có một Niết Bàn Tự Tâm có thể cảm nhận qua tai, qua mắt – mà không phải qua mai giữa gì hết. Đó là như trong Kinh Bahiya Sutta, khi Đức Phật dạy ngài Bahiya rằng hãy để cái được thấy sẽ chỉ là cái được thấy, cái được nghe sẽ chỉ là cái được nghe... và chúng ta thấy kết quả là: ngài Bahiya đốn nhập Niết Bàn.

Đó cũng là lý do Thiền Tông nói là pháp này nằm ngoài chữ nghĩa kinh điển, chỉ là muốn nói là phải Thấy, phải Nghe tức khắc cái Niết Bàn Tự Tâm, chứ không phải từ gạn lọc chữ nghĩa.

Pháp định của thực tướng vô tướng được Đức Phật nói nhiều lần trong nhiều kinh.

Kinh Pháp Cú, kệ 92 viết rằng: *Bậc A La Hán có một đối tượng là giải thoát ra khỏi cõi sinh tồn này, tức là, Niết Bàn vốn là Không và Vô Tướng. Nơi đến của họ, y hệt như chim bay trên bầu trời, không thể dò ra dấu vết (...They have as their object liberation from existence, that is, Nibbana which is Void and Signless. Their destination, like*



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

the course of birds in the air, cannot be traced).

Trong Trường Lão Tăng Kệ 1.92, có viết:

*“Vói bậc đã có phiền não khô cạn, bậc không còn gấn bó vào thực phẩm, nơi an trú là sự giải thoát của vô tướng và của rỗng rang không tánh: Lối đi của họ khó dò nổi, y hệt chim trên bầu trời.”* (9)

Chữ “thực phẩm” trong đoạn trích dẫn trên còn có ý nhắc lời Đức Phật dạy trong Kinh AN 10.27 và Kinh SN 12.64 rằng không cần tu gì hết, chỉ cần xa lìa thức ăn sinh tử luân hồi (10) là xong.

Kinh Phật nói rằng các pháp tự thân vốn xa lìa phiền não. Chỉ vì duyên vào nhau, đục tham khởi lên, mới bị trói buộc. Nghĩa là, nếu cảm nhận các pháp đang chảy xiết trong sắc thọ tướng hành thức, tức khắc sẽ không có gì để duyên vào nhau mà trói buộc nữa. Như thế, nếu thấy các pháp chỉ là dòng chảy xiết trên đầu mũi kim, Thiên Tông Việt Nam có gì liên hệ tới bài thơ của ngài Xá Lợi Phất? Thưa rằng chúng ta sẽ gặp lại gần như y hệt và sẽ hiểu tận tường bài kệ của ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ (khi thấy dòng chảy xiết vô thường trên đầu mũi kim):

*Bản lai vô cấu tịnh; Cấu tịnh tổng hư danh. Pháp thân vô quái ngại; Hà trược phục hà thanh.*

*Dịch: Trước giờ vẫn không hề dơ với sạch; Dơ với sạch toàn là chữ rỗng trôi. Pháp thân không gì ngăn ngại; Chi mà đục với chi mà trong.*

Trong dòng thơ trên của ngài Tuệ Trung, chúng ta gặp chữ “pháp thân” sau khi ngài nói rằng các pháp vốn không dơ,

## NGUYỄN GIÁC

không sạch. Chảy xiết như thế, tất nhiên không dơ, không sạch, pháp thân hiển nhiên là trung đạo – Pháp Thân là Thân Của Pháp, là Thân Của Trí Tuệ, vốn xa lìa mọi dơ sạch.

**Có phải Đức Phật nói bản nhiên các pháp vốn không hề dơ sạch?**

Nơi phần trên, chúng ta có nói về pháp đối trị 5 tướng, khi mắt nhìn thấy hình dáng của người xinh xắn, hay khi tai nghe đoạn nhạc du dương... nhưng tới Kinh SN 41.1, Đức Phật dạy rằng giữa tâm với cảnh nguyên khởi không gì trói buộc nhau, vì mắt không phải là trói buộc của sắc, và sắc không phải là trói buộc của mắt, tương tự với tai... Nghĩa là, *tự thân, các pháp vốn xa lìa mọi trói buộc, mọi dơ sạch. Chỉ vì chúng ta khởi tâm linh tinh, mới có phiền não.*

Trích bản dịch Kinh SN 41.1 của HT Thích Minh Châu:

*“...con mắt không phải là trói buộc của các sắc; các sắc không phải là trói buộc của con mắt. Và ở đây, do duyên cả hai khởi lên dục tham gì, dục tham ấy ở đây chính là trói buộc. Cái tai không phải là trói buộc của các tiếng ... Mũi không phải là trói buộc của các hương ... Lưỡi không phải là trói buộc của các vị ... Thân không phải là trói buộc của các xúc ... Ý không phải là trói buộc của các pháp. Các pháp cũng không phải là trói buộc của ý.”* [Nói kết bản Việt và Anh ở (11)]

Vì vậy, còn nói rằng trước hết là cần chứng ngộ được Pháp Thân, mới tức khắc biết cách để tâm vào nơi không dơ, không sạch, không vướng vào bất cứ những gì của quá-hiện-vị lai.

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

Như vậy, một cách phổ biến, **Thiền Tông truyền dạy như thế nào?**

Hiện nay, Thiền Tông phổ biến ở Hoa Kỳ là Tào Động (Soto Zen).

Thiền sư Thánh Nghiêm (1930-2009) giải thích về một pháp có tên là Mặc chiếu thiền của Tào Động Tông, qua lời cao đồ là Guo Gu nói trên tạp chí *Lion's Roar* ngày 12 tháng 8-2016, dịch như sau:

*“Cách toàn hảo để thực tập mặc chiếu là ngồi mà không dựa vào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý. Bạn ngồi mà không trụ vào bất cứ nơi nào, không nghĩ tưởng bất cứ gì, cũng không rơi vào hôn trầm. Bạn không nhập định, cũng không để cho khởi niệm tán loạn. Trong khoảnh khắc này, tâm là như thị -- tỉnh giác và lặng lẽ, tỏ tường và không ảo giác.”*  
(12)

Trong đoạn dẫn trên có nói là “không nhập định” – chỉ đơn giản vì Thiền Tông là pháp đốn ngộ, thấy ngay tức khắc không hề xa lìa tự tánh định, nơi không hề có xuất định và nhập định. Vì hễ nghĩ ngợi, là hạt mè sẽ rơi khỏi đầu mũi kim.

Có một phương pháp khác, có thể sẽ thích nghi với nhiều người: *dựa vào Kinh Lăng Nghiêm*.

Trước tiên, nên tập khi ngồi. Cách ngồi khó nhất là kiết già, rồi tới bán già; cách dễ hơn là ngồi kiêu Miến Điện (xem

## NGUYỄN GIÁC

hình ngồi qua <https://images.google.com/> với nhóm chữ “*Burmese posture*”). Hay chỉ đơn giản ngồi trên ghế, áp sát hai bàn chân trên mặt đất. Khi quen thuộc rồi, nên tập trong mọi thời đi đứng nằm ngồi.

*Hoặc mở mắt lim dim hướng tới đầu chóp mũi, hoặc nhắm mắt nhẹ nhàng. Hít thở nhẹ nhàng. Không nghĩ ngợi chút gì. Sau nhiều hơi thở nhẹ nhàng, hãy bắt đầu lắng nghe, **chỉ đơn giản lắng nghe cái khoảnh khắc đang trôi chảy.** Không phải nghe âm thanh bên trong, không phải nghe âm thanh bên ngoài. Chỉ đơn giản lắng nghe, là lắng nghe. Có tiếng cũng mặc, không tiếng cũng mặc. Chỉ lắng nghe, không phải nghe bằng hai tai, mà là như dòng nghe bằng toàn thân. Chỉ nghe là nghe. Lặng lẽ, tỉnh giác, lắng nghe, không để chệch một khoảnh khắc nào.*

Thiền tập như thế, trong vài phút đồng hồ, sẽ chứng nghiệm tất cả kinh điển. Trong cái lắng nghe, đó là Vô thường, vì âm thanh trôi đi, không gì níu được. Hễ khởi tâm nghĩ ngợi, lập tức mất đi cái lắng nghe đang trôi chảy. Trong cái lắng nghe, đó là Vô ngã, vì không hề có bất kỳ một pháp nào thoát khỏi dòng chảy xiết của âm thanh. Trong cái lắng nghe, không hề có cái gì gọi là “tôi” và “cái của tôi” vì dòng chảy xiết của âm thanh cuốn phăng hết cả 5 uẩn sắc thọ tưởng thành thức. Trong cái lắng nghe, nhân và quả hiện ra như là đồng thời, nhân duyên sinh và nhân duyên diệt như là đồng thời, nên còn gọi là không hề có sinh, và không hề có diệt. Trong cái lắng nghe, Tứ Thánh Đế tức khắc hiện ra, bất như ý và an lạc đồng thời hiện ra, nơi đó Khổ và Diệt Khổ là một (và cũng là không), và do vậy Phiền Não tức thời là Niết Bàn, sóng là nước và nước là sóng (cũng nghiệm ra Trung Quán của ngài Long Thọ: Thị

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

cổ tri Niết Bàn, phi hữu diệc phi vô; như thế, biết rằng Niết Bàn không phải có và cũng không phải không). Trong cái lắng nghe, cũng sẽ nhận ra các diệu lý trong Kinh Duy Ma Cật và Kinh Giải Thâm Mật: thắng nghĩa bất nhị (không hai) nhưng cũng không gọi là một, và hoàn toàn xa lìa ngôn thuyết.

Khi ngồi lắng nghe như thế, có thể trong vài phút đồng hồ, sẽ thấy an lạc toàn thân, đầu mình và tay chân như tắm trong hồ nước mát. Pháp này còn gọi là không có gì để tu, vì hề nghĩ ngợi hay mở miệng là xa lìa cái lắng nghe rồi. Phật Tánh nơi đây sẽ hiển lộ trong cái toàn thể, không gọi là trong hay ngoài. Trong pháp lắng nghe này, nếu chỉ lắng nghe bằng toàn thân xương cốt thịt da, đó là Tào Động Tông; nếu khởi lên chữ Ai, lập tức pháp lắng nghe trở thành phương tiện của Lâm Tế Tông. Nhưng chớ nên nghĩ là phải mài giũa gì, vì khi lắng nghe cái khoảnh khắc chảy xiết đó, bạn sẽ hiểu hết tất cả kinh điển trên toàn thân xương cốt da thịt của mình. Đó cũng là lời Đức Phật dạy ngài Bahiya, rằng trong cái được nghe sẽ chỉ là cái được nghe. Bất kỳ ai cũng có thể tập được pháp nghe của Kinh Lắng Nghiêm, và sẽ thấy trong vài phút đồng hồ, hiểu ngay tất cả mọi kinh điển, khi cảm nhận các pháp ấn cụ thể, rõ ràng, minh bạch... không gì mơ hồ. Và sẽ hạnh phúc vô cùng tận.

### GHI CHÚ:

(1) Kinh MN 70: <https://suttacentral.net/vn/mn70>

(2) Liberation - Relevance of Sutta-Vinaya:

<http://www.budsas.org/ebud/ebdha163.htm>

(3) Kinh AN 5.28, bản dịch của HT Minh Châu:

## NGUYỄN GIÁC

<https://suttacentral.net/vn/an5.28>

(4) Kinh Tương Ưng <https://suttacentral.net/vn/sn46.64>

(5) Instruction for Entering Jhana:

<http://www.leighb.com/jhana3.htm>

(6) Kinh AN 4.41: <https://suttacentral.net/vn/an4.41>

(7) Guhatthaka-suttaniddeso:

[http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/nm/nm.2.04.ole  
n.html](http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/nm/nm.2.04.ole<br/>n.html)

(8) Kinh SN 23.2:

[http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn23/sn23.002.th  
an.html](http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn23/sn23.002.th<br/>an.html)

(9) TLTK 1.92: The one whose defilements are dried up,  
Who's not attached to food, Whose resort is the liberation,  
That is signless and empty: Their track is hard to trace,  
Like that of birds in the sky. Xem:

<https://suttacentral.net/en/thag1.92>

(10) Pháp Môn Định Vô Tướng:

<https://thuvienhoasen.org/a28189/phap-mon-dinh-vo-tuong>

(11) Kinh SN 41.1, bản Việt dịch:

<https://suttacentral.net/vn/sn41.1>

Bản Anh dịch của Ni trưởng Uppalavanna: ...the eye is not the bond of forms and forms are not the bond of the eye, yet the interest and greed that arise on account of these two is the bond there. The ear is not the bond of sounds and sounds are not the bond of the ear, yet the interest and greed that arise on account of these two is the bond there...

[http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-  
Pitaka/3Samyutta-Nikaya/Samyutta4/40-Citta-  
Samyutta/01-Cittavaggo-e.html](http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-<br/>Pitaka/3Samyutta-Nikaya/Samyutta4/40-Citta-<br/>Samyutta/01-Cittavaggo-e.html)

(12) Bài Kinh Tuấn Mã:

<https://thuvienhoasen.org/a25964/bai-kinh-tuan-ma-va->

# THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

thien-tong

## 19 THIỆN TÔNG VÀ CÁC PHÁP NGẮN GỌN

Bài viết này chỉ có tính sơ lược, vì vấn đề rất là mênh mông. Bản thân người viết tu học không thâm sâu, khả năng đọc cũng hạn chế, nên sẽ có thiếu sót, thậm chí, có thể sai sót. Bài này viết trong nỗ lực muốn giúp một số độc giả dễ dàng hơn khi đọc về Thiền sử Trung Hoa, Việt Nam, Nhật Bản, Đại Hàn... qua đối chiếu với một số kinh trong Tạng Pali, đặc biệt các kinh được Đức Phật dạy cho một số vị muốn xin một lời dạy ngắn gọn (Dhamma in brief) để sẽ lui về một góc rừng ngồi cho tới khi giải thoát.

### **BA CÕI DUY TÂM, VẠN PHÁP DUY THỨC**

Nhiều Phật tử thắc mắc về nghĩa thường nói trong Kinh Bắc Tông, đặc biệt là trong Thiền Tông: Ba cõi duy tâm, vạn pháp duy thức. Ý này, nguyên thủy Đức Phật dạy từ



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Kinh Pháp Cú và rất nhiều kinh khác trong Kinh Tương Ứng Bộ.

Trước tiên, để nêu một câu hỏi thường gặp: tại sao Đức Phật và chư Thánh Tăng vẫn đi đứng nằm ngồi trong Niết Bàn, thọ dụng an lạc vô cùng tận trong Niết Bàn... như thế, đã nói rằng chúng ngộ vô ngã là ai vào Niết Bàn, và ai thọ dụng Niết Bàn?

Câu trả lời dĩ nhiên thường gặp là: không một ai, không hề có ai... tuy rằng vẫn có Đức Phật và chư Thánh Tăng đang đi đứng nằm ngồi và thọ dụng Niết Bàn. Bởi vì, Đức Phật nói, cảnh giới đó nói gì cũng không trúng.

Nghĩa là, xa lìa ngôn thuyết. Nghĩa là, nói “ngã” và nói “vô ngã” cũng là trật. Nhưng lối đi duy nhất là phải thấy vô ngã nơi khối thân tâm này, nơi khối căn-trần-thức này, nơi toàn thể những gì trong và ngoài, nơi toàn thể những gì quá-hiện-vị lai.

Nghĩa là, cùng hít thở chung một bầu không khí, trong khi tất cả chúng sanh thời đó tự thấy đang sống trong biển khổ, lúc đó chỉ có Đức Phật và 2.500 vị Thánh Tăng đang thọ dụng Niết Bàn. Như thế, Niết Bàn không có nghĩa là nhà cửa, thành quách, sông hồ... Đó là tâm, khi đã xả ly hoàn toàn tham sân si. Lúc đó, trước mắt và bên tai đều là Niết Bàn.

Đức Phật nói rằng tất cả các pháp trước mắt, bên tai... đều là trọn thế giới của chúng ta.

Kinh Tất Cả trong Tương Ứng Sáu Xứ SN 35.23 viết:

*“—Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết về tất cả. Hãy lắng nghe.*

## NGUYỄN GIÁC

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tất cả? Mắt và các sắc; tai và các tiếng; mũi và các hương; lưỡi và các vị; thân và các xúc; ý và các pháp. Như vậy, này các Tỷ-kheo, gọi là tất cả.

Này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Sau khi từ bỏ tất cả này, ta sẽ tuyên bố (một) tất cả khác”, thời lời nói người ấy chỉ là khoa ngôn. Và bị hỏi, người ấy không thể chứng minh gì. Và hơn nữa, người ấy có thể rơi vào ách nạn. Vì sao? Này các Tỷ-kheo, như vậy ra ngoài giới vực (avisaya) của người ấy!”(1)

Trong các chú thích cho bản tiếng Anh của Kinh trên là “The All” (Sabba Sutta, SN 35.23), nói rằng ngoài sáu căn và sáu trần sẽ không có gì nữa hết.

Trong Kinh Tương Ưng, bản tiếng Anh “The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya” dịch bởi Bhikkhu Bodhi, in năm 2000, nơi trang 1140 là Kinh Sabba Sutta, có ghi chú n.7 ở trang 1399, rằng theo luận thư Pali về kinh này nói rằng: “...Nếu có ai vượt ra ngoài 12 xứ này (căn-trần), người đó không có thể chỉ ra đâu là hiện tượng thực.” (p. 1399, n. 7, the Pali commentary regarding the Sabba Sutta states: “...[I]f one passes over the twelve sense bases, one cannot point out any real phenomenon.”)

Trong Kinh Tương Ưng "Abandonment" (SN 35.24), Bhikkhu Bodhi dịch rằng Đức Phật dạy pháp buông bỏ Tất Cả, nơi đây bao gồm căn-trần-thức. HT Thích Minh Châu dịch là Đoạn Tận tất cả, chấm dứt tất cả cho dù là vui, là khổ hay là không vui không khổ. Tất cả cõi này [mà chúng ta đang đi đứng nằm ngồi trong đó] định nghĩa là căn-trần-thức. (2)

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Nhà sư Nguyễn Thế Đăng trong bài tác phẩm Đi Vào Kinh Hoa Nghiêm, nơi chương 4, có giải thích rằng:

*“...Bản tánh của tất cả các pháp vốn là Niết-bàn, vốn là tịch diệt; Như Lai cũng vốn là Niết-bàn, vốn là tịch diệt, không cần phải niết-bàn thêm nữa, không cần phải nhập diệt nữa. vì bản tánh ấy vốn là tịch diệt nên vô sanh vô khởi. Như thế, xuất thế gian và nhập Niết-bàn chỉ là “thần biến” “thị hiện” đối với chúng sanh còn sống trong tướng...”(3)*

Diệu nghĩa của Kinh Hoa Nghiêm là pháp giới trùng trùng duyên khởi. Trong cái hiểu đơn giản, chúng ta nhìn pháp duyên khởi theo chiều dọc, tức là theo chiều thời gian, rằng cái này có, nên cái kia có. Nhưng bất kỳ ai nhìn thấy lý duyên khởi trong toàn cảnh sẽ thấy như người đứng trong ngôi nhà chung quanh đều là gương phản chiếu trùng trùng.

Chúng ta có thể lấy một thí dụ. Giả sử như chúng ta đang nghe một cô ca sĩ hát, trên sân khấu với trống, đàn, ánh sáng, và vân vân. Giải sử, chúng ta nghe cô hát câu “Tôi yêu tiếng nước tôi...” Chúng ta thấy riêng chữ “tiếng” là hợp âm mang giọng ca sĩ, cùng với tiếng đàn, tiếng trống. Tức là duyên khởi. Và trong tiếng đàn đệm đó cũng là từ nhiều duyên khởi: từ anh nhạc sĩ luyện đàn nhiều thập niên, là tiếng gõ rùng thông, tiếng ván thông mang theo tiếng gió rùng cao nguyên, tiếng thợ mộc làm đàn. Rồi tiếng trống, tương tự... Tất cả cùng duyên khởi, theo một mô thức có thể mượn từ Khoa Khí Tượng Vật Lý: một tiếng vỗ cánh của con bướm bướm có thể sẽ đẩy lên trận bão bên kia bờ đại dương.

Tương tự, nếu nhìn về màu phấn trên má cô ca sĩ, sẽ thấy

## NGUYỄN GIÁC

trùng trùng duyên khởi. Từ màu phấn mua từ Nhật Bản, phấn này từ nhựa cây rừng sấy khô và trộn hóa chất. Lẫn màu trắng che trên da rám nắng của cô ca sĩ. Da của cô có thể là xanh mau bệnh... Tương tự, chúng ta thấy cả thế giới trùng trùng duyên khởi trước mắt. Chúng ta hể mở lời, là tất cả các pháp trở thành quá khứ, vì hiện tại liên tục chảy xiết, không ngừng. Khi ngồi nghe và thấy cả pháp giới trùng trùng như thế, không có suy nghĩ hay nói gì được. Vì hể nghĩ ngợi, là mất “cái hiện tiền” tức khắc, là tất cả chỉ còn là chạy theo cái vừa trôi qua.

Thấy cái khoảnh khắc trùng trùng duyên khởi đó là thấy Niết bàn tịch diệt, cho dù bên tai khoảnh khắc đó vẫn là tiếng hát, tiếng đàn, tiếng trống, tiếng gió rừng cao nguyên, tiếng cưa gỗ rừng, tiếng thợ mộc mài gỗ, căng dây đàn... Tất cả nghĩ ngợi của ý thức trong khoảnh khắc đó sẽ im bật.

Đó cũng là thấy Pháp Như Huyền. Chỉ trong một lời ca, trong một khoảnh khắc, và trong từng khoảnh khắc nhỏ hơn, cả một thế giới duyên khởi hiện lên như huyền trước mắt, như huyền bên tai.

Trong Kinh Viên Giác có nói rằng Đức Phật dạy về một pháp tu ngắn gọn, không qua bất kỳ phương tiện nào khác:

*“Thiện nam tử, tri huyền tức ly, bất tác phương tiện, ly huyền tức giác, diệt vô tiệm thứ. Nhất thiết Bồ-tát cập mạng thế chúng sanh, y thứ tu hành, như thị nữi năng vĩnh ly chư huyền.”*

Nghĩa là, dịch: *Các thiện nam tử, thấy pháp là huyền liền tức khắc xa lìa (không chấp thủ, không chấp thật), khởi cần*

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

*phương tiện gì, lia huyễn tức liền giác, cũng không có thứ lớp gì. Tất cả Bồ tát và chúng sanh đời sau hãy y như thế tu hành. Như thế mới hằng lia các huyễn.*

Hễ thấy cái khoảnh khắc trùng trùng như thế, là thấy pháp như huyễn. Làm sao còn chỗ nào cho tham sân si hiện ra nữa.

Như thế, thấy cái hiện tiền, là thấy duyên khởi trùng trùng. Khi dạy về lý duyên khởi, Đức Phật nói rằng ai thấy Lý duyên khởi là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy Phật.

Trong cái khoảng khắc đó, có thể gọi là, như Kinh Nhật Tụng Bắc Tông thường nói, “tình dữ vô tình, đều trọn thành Phật đạo,” nghĩa là, giới hữu tình chúng sinh và giới vô tình chúng sinh cùng hiển hiện trong Niết bàn tịch diệt.

Một nhà sư Nam Tông của Thái Lan cũng có thị kiến như thế. Ngài Ajahn Chah trong bài thuyết pháp “Opening the Dhamma Eye” có một giải thích:

*“Những gì có ý thức (hữu tình) và những gì không ý thức (vô tình) không khác gì nhau. Chúng y hệt nhau. Và nếu chúng ta hiểu cái y hệt nhau này, rồi khi chúng ta thấy bản tánh của một cây, thí dụ, chúng ta sẽ biết rằng không có gì khác với 5 uẩn của chúng ta...” (4)*

## ƯNG VÔ SỞ TRỤ, BUÔNG BỎ

Có một nhóm kinh, gọi là pháp ngắn gọn, do pháp Đức Phật dạy trong Tạng Pali cho chư tăng muốn xin lời ngắn gọn để lui vào góc rừng ngồi cho tới khi giải thoát. Nguyên

## NGUYỄN GIÁC

khởi đó là nhóm kinh từ Kinh Tương Ưng Bộ: SN 22.63, SN 22.64, SN 22.65, SN 22.66, SN 22.67, SN 22.68, SN 22.69.

Trong đó, có nhiều lời dạy khác nhau, nhưng đều được Đức Phật gọi đó là pháp ngắn gọn, nghĩa là không bận tâm nhiều với thiên kinh vạn quyển.

Maurice O'Connell Walshe dịch là: "...if the Blessed One would teach me briefly a doctrine so that having heard it I might dwell alone..." (... nếu Đức Thế Tôn sẽ dạy con giáo pháp ngắn gọn để khi nghe xong, con có thể về độc cư...)

Bhikkhu Bodhi dịch là: "...if the Blessed One would teach me the Dhamma in brief, so that, having heard the Dhamma from the Blessed One, I might dwell alone..." (tương tự như trên)

Như thế, chúng ta thấy có ít nhất 7 pháp tu ngắn gọn trong nhóm Kinh SN 22.63-69.

Kinh SN 22.63 dạy: *Không trụ (clinging) vào sắc, thọ, tưởng, hành, thức...*

Kinh SN 22.64 dạy: *Không nghĩ ngợi mơ tưởng (conceiving) về sắc, thọ, tưởng, hành, thức...*

Kinh SN 22.65 dạy: *Không tìm vui (seeking delight) với sắc, thọ, tưởng, hành, thức...*

Kinh SN 22.66 dạy: *Hãy buông bỏ lòng tham ái về bất cứ những gì vô thường (abandon desire for whatever is impermanent), đó là buông sắc, thọ, tưởng, hành, thức...*

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Kinh SN 22.67 dạy: *Hãy buông bỏ lòng tham ái về bất cứ những gì là khổ, đó là buông sắc, thọ, tưởng, hành, thức...*

Kinh SN 22.68 dạy: *Hãy buông bỏ lòng tham ái về bất cứ những gì là vô ngã, đó là buông sắc, thọ, tưởng, hành, thức...*

Kinh SN 22.69 dạy: *Hãy buông bỏ lòng tham ái về bất cứ những gì không thuộc về ngã (Bhikkhu, you should abandon desire for whatever does not belong to self), đó là buông sắc, thọ, tưởng, hành, thức... (5)*

Kinh cuối vừa dẫn là một lời dạy rất mực dị thường. Kinh 22.68 nói là buông bỏ vô ngã, kinh kế đó (22.69) liền nói buông bỏ những gì không thuộc về ngã.

*Có nghĩa là, có cái gì là ngã nằm ngoài ngũ uẩn?*

Có phải là một tâm chói sáng như Đức Phật dạy trong kinh "Pabhassara Sutta: Luminous; AN 1.49-52"?

Chúng ta không dám đưa ra câu trả lời, vì căn bản phải là lời dạy: tất cả pháp đều vô ngã.

Hệ thống Kinh Bát Nhã, trong đó phổ biến là Kinh Kim Cương và Bát Nhã Tâm Kinh là quảng diễn một phần từ nhóm kinh này.

Bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu cho Kinh SN 22.69 dịch, trích:

“Nhân duyên ở Sāvatti ... Ngồi xuống một bên, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

## NGUYỄN GIÁC

—Lành thay, bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy thuyết pháp vắn tắt cho con ...

—*Cái gì không đáng thuộc tự ngã, ở đây, Ông cần phải đoạn trừ lòng dục.*

—Con đã hiểu, bạch Thế Tôn! Con đã hiểu, bạch Thiện Thệ.

—Lời Ta nói một cách vắn tắt, này Tỷ-kheo, Ông đã hiểu ý nghĩa một cách rộng rãi như thế nào?

—Sắc không đáng thuộc tự ngã, bạch Thế Tôn, ở đây, con cần phải đoạn trừ lòng dục. Thọ ... Tưởng ... Các hành... Thức không đáng thuộc tự ngã, ở đây, con cần phải đoạn trừ lòng dục. Bạch Thế Tôn, lời dạy vắn tắt này của Thế Tôn, con hiểu ý nghĩa một cách rộng rãi như vậy.

—Lành thay, lành thay, này Tỷ-kheo! Lành thay, này Tỷ-kheo! Lời nói vắn tắt này của Ta, Ông đã hiểu một cách rộng rãi.” (6)

Câu hỏi: *Cái gì đáng thuộc tự ngã?*

Tương đương với Kinh SN 22.69 trong Tạng A Hàm là bản Anh ngữ “*Samyuktāgama: 18. Discourse on Not Belonging to Another,*” bản dịch của Bhikkhu Analayo.

Trong kinh này, một nhà sư tới bạch Đức Phật rằng muốn xin Đức Phật dạy pháp cốt tủy của Pháp ngắn gọn (It would be well if the Blessed One would teach me the essentials of the Dharma in brief) để thầy này sẽ lui về độc cư ở góc rừng vắng lặng tu tới khi giải thoát hoàn toàn.

Cốt tủy của Pháp ngắn gọn? Hiểu là pháp tu nhanh nhất.



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Đức Phật nói với vị sư: “Hãy nghe, hãy nghe và chú ý lời ta sẽ dạy. Bất cứ những gì không thuộc vào con, và không thuộc vào gì khác, những thứ này nên nhanh chóng xóa bỏ và buông bỏ...” Đó là hãy xóa bỏ và buông bỏ sắc, thọ, tưởng, hành, thức...

Rất mực bí ẩn. *Câu hỏi: những gì thuộc vào con?*

Bản Việt dịch tương đương là trong Tạp A Hàm, Kinh 16. Phi Bỉ, bản dịch của hai Thầy Tuệ Sỹ và Thích Đức Thắng, trích:

*“Nếu có pháp nào chẳng phải là thích ứng của các ông và cũng chẳng phải là thích ứng của người khác, thì hãy nhanh chóng đoạn trừ pháp ấy.” (7)*

## THIỆN TƯ KHÔNG NƠI Y CHỈ

Trong Tạng Pali, có những lời dạy nghe y hết như Kinh Pháp Bảo Đàn của Lục Tổ Huệ Năng, xa lìa hẳn các pháp truyền thống (như Tứ thiên, Tứ niệm xứ).

Như trong Kinh Sandha Sutta, bản Việt dịch của Ngài Thích Minh Châu.

*“...Vị ấy Thiện tư không y chỉ vào đất, Thiện tư không y chỉ vào nước, Thiện tư không y chỉ vào lửa, Thiện tư không y chỉ vào gió, Thiện tư không y chỉ vào Không vô biên xứ, Thiện tư không y chỉ vào Thức vô biên xứ, Thiện tư không y chỉ vào Vô sở hữu xứ, Thiện tư không y chỉ vào Phi tướng phi phi tướng xứ, Thiện tư không y chỉ vào thế giới này, Thiện tư không y chỉ vào thế giới sau, phạm điều gì được*

## NGUYỄN GIÁC

*thấy, được nghe, được cảm giác, được thức tri, được đạt đến, được tâm cầu đến, được ý suy tư, thiền tư không y chỉ vào cái ấy. Tuy vậy, vị ấy vẫn có Thiền tư. Lại nữa, này Sandha, với vị ấy Thiền tư như vậy, chư Thiên với Thiên chủ, các Phạm thiên với chúng Phạm thiên, dẫu từ xa, đánh lễ con người hiền thiện thuần thực..."* (Bài kinh Tuán Mã và Thiên Tông) (8)

Hay như lời dạy từ Đoạn kệ 874 trong Kinh Nhật Tụng Sơ Thời, trong Phẩm Tám ở Kinh Tập:

*"874. Tâm tướng của người đó [về đối tượng sắc thanh hương vị xúc pháp] không phải là kiểu bình thường, mà cũng không phải là kiểu dị thường; người đó không phải không có tâm tướng [về đối tượng sắc thanh hương vị xúc pháp], mà cũng không phải tâm tướng [về đối tượng sắc thanh hương vị xúc pháp] đã bị biến mất. Đối với một người như thế, SẮC TƯỚNG ĐÃ BIẾN MẤT. Thực sự, tâm tướng khái niệm hóa chính là cội nguồn của thế giới tâm phan duyên...."* (Vài Ghi Chú Rời Về Thiền) (8)

Tương tự, Ngài Huệ Năng đưa ra pháp tu: *Vô niệm làm tông, Vô tướng làm thể, Vô trụ làm gốc. Vô tướng là ở nơi tướng mà lià tướng. Vô niệm là ở nơi niệm mà chẳng niệm...*

Lời dạy đó của Ngài Huệ Năng, thực sự là y hết 2 đoạn văn trên. Không có gì khác. Vô tâm, vô niệm cũng là Kinh Bahiya, thấy chỉ là cái được thấy và nghe chỉ là cái được nghe.

Nếu muốn nói ngắn gọn hơn nữa, sẽ là lời dạy trong Kinh Bahiya, và rời Kinh Malunkyaputta:

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

*“...với những gì được người thấy, nghe, cảm thọ, và thức tri: trong cái được thấy sẽ chỉ là cái được thấy; trong cái được nghe sẽ chỉ là cái được nghe; trong cái được cảm thọ sẽ chỉ là cái được cảm thọ; trong cái được thức tri sẽ chỉ là cái được thức tri...”*

Kinh Bahiya cũng từng được ngài Phước Hậu đưa vào thơ, làm thành chữ NHƯ:

*Kinh điển lưu truyền tám vạn tu,  
Học hành không thiếu cũng không dư,  
Năm nay nghĩ lại chùng quên hết,  
Chỉ nhớ trên đầu một chữ Như.*

Trong khi các pháp tuyệt vời khác, như Lục Niệm (Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới, Niệm Thí, Niệm Thiên), hay cũng tuyệt vời như Tứ Niệm Xứ (Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp) thực ra vẫn còn y chỉ vào thời gian và không gian. Hễ khởi tâm nghĩ ngợi (dù là niệm thờ vào, niệm thờ ra... dù là khi đi biết là đi, khi ngồi biết là ngồi...) cũng là trong thời gian, là cái khoảnh khắc hiện tiền đã liền trôi vào quá khứ.

Nhưng khi “thấy chỉ là cái được thấy,” là tức khắc lìa năng sở (năng là người niệm, người thấy, người nghe... và sở là cái đối tượng của niệm, của thấy, của nghe)... Tất cả hiện ra trong một gương tâm sáng ngời, rỗng rang, lặng lẽ. Ngay cả khi ngồi giữa chợ ồn ào, tu được pháp của Huệ Năng (hay Bahiya) là sẽ thấy gương tâm này.

## DẪN KINH LĂNG NGHIÊM TÔNG THÔNG

## NGUYỄN GIÁC

Đề đối chiếu với phần “Thiền tư mà không y chỉ...” nêu trên, sau đây sẽ dẫn ra một số câu trong Kinh Lăng Nghiêm Tông Thông, bản dịch của Hòa Thượng Nhẫn Tế, do Thành Hội Phật Giáo TPHCM in năm 1997, sẽ ghi kèm số trang theo bản giấy, và có bản điện tử ở đây: <https://thuvienhoasen.org/p17a1221/quyen-i> Nói Tông Thông có nghĩa là lấy chuyện Thiền Tông để chú giải Kinh Lăng Nghiêm. Trích một số ý như sau.

Tổ Am, sau đó thượng đường mà rằng : “Khi thấy mà có tướng thấy, cái thấy ấy chẳng phải là cái Thấy Chân Thật (Chánh Kiến). Thấy do lìa tất cả tướng thấy, cái thấy ấy là siêu việt (Giải Thoát) (LNTT, trang 120)

[Tổ Hoàng Bá nói]: Như nay chỉ học Vô Tâm, dứt ngay các duyên, không sanh vọng tưởng phân biệt, không người không ta, không Tham, Sân, không Yêu Ghét, không Hờn Thua. Chỉ cần trừ bỏ hết bấy nhiêu thứ vọng tưởng, thì Tự Tánh vốn xưa nay vẫn là trong sạch, đó gọi là tu hành Bồ Đề, Pháp, Phật..(trang 123)

[Lục] Tổ đáp : “Đạo do tâm ngộ, đâu phải ở ngò. Kinh nói: Nếu nói Như Lai có ngò, có nắm, thì đó là hành tà đạo. Vì sao thế ? Không từ đâu đến, cũng không đi về đâu, không có sanh, không có diệt, là pháp thiền trong sạch của Như Lai. Chư pháp Không Tịch đó là sự ngò trong sạch của Như Lai. Rốt ráo không chỗ chứng, huống là ngò ư?” (trang 156)

Ngài Vân Cư Trí nói rằng : “Cái Tánh Trong Sạch xưa nay trong lặng, chẳng có một chút động lay, không thuộc Hữu, Vô, lìa ngoài Nắm, Bỏ, Tánh Thể lâu lâu, vốn tự như nhiên. Thấy rõ ràng như vậy, mới gọi là Thấy Tánh (Kiến Tánh).

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Tánh tức Phật, Phật tức Tánh nên nói là “Kiến Tánh thành Phật”... Suốt ngày thấy mà chưa hề thấy. Tìm cầu danh, xứ, thể, tướng bèn chẳng có được. Năng, sở đều dứt tuyệt, gọi là Thấy Tánh”.(trang 194-195)

Ngài Vân Cư Trí: “Phàm phu ở ngay trong Tánh trong sạch này vọng thấy có năng, có sở : bèn sa vào sanh tử. Chư Phật, Bồ Tát khéo biết trong Tự Tánh trong sạch nào có hữu, vô nên chẳng lập năng, sở”... Đây là chỗ tốt rất ráo : như cho rằng ta hiểu, kia chẳng hiểu, tức là đại bệnh. Thấy có phàm Thánh, dơ sạch, cũng là đại bệnh. Khởi niệm không có phàm Thánh, lại là bác không có nhân quả. Thấy có cái Tánh trong sạch để có thể trụ dừng, cũng là đại bệnh. Khởi kiến giải chẳng có trụ dừng cũng là đại bệnh. Như vậy, trong Tánh trong sạch, chẳng phá hoại phương tiện ứng dụng mà hưng vận từ bi. Như thế, chỗ đạo tràng hưng vận đó, tức toàn Tánh trong sạch, nên nói là Thấy Tánh thành Phật.” (trang 196)

Đức Mã Tổ dạy chúng rằng : “Ba cõi duy chỉ là Tâm, muôn hình vạn tượng đều là một Pháp Ấn. Phàm thấy sắc là thấy tâm. Tâm chẳng tự là tâm, nhân sắc mà có. Các ông chỉ tùy thời mà nói năng, thì sự tức là lý, đều không chỗ ngại. Đạo quả Bồ Đề cũng lại như thế. Nơi tâm sanh ra thì gọi là sắc. Biết sắc là không thì sanh tức là chẳng sanh.”(trang 300)

Như thế, chúng ta thấy rằng qua các kinh trong Tạng Pali – như Kinh Sandha Sutta, Kế 874 trong Phẩm Tám của Kinh Tập, Kinh Bahiya... -- chúng ta có thể hiểu được cách truyền pháp của các Thiền sư Trung Hoa. Đồng thời, cũng hiểu được nhiều kinh điển Bắc Tông.

## NGUYỄN GIÁC

### GHI CHÚ:

(1) Kinh Tất Cả: <https://suttacentral.net/vn/sn35.23>

(2) Kinh Đoạn Tận: <https://suttacentral.net/vn/sn35.24>

(3) Đi Vào Kinh Hoa Nghiêm:

<https://thuvienhoasen.org/p17a25185/4-tanh-khoi>

(4) Things which have consciousness and those without consciousness do not differ. They are the same. And if we understand this sameness, then when we see the nature of a tree, for example, we will know that it's no different from our own five 'khandhas'... Link:

[http://www.ajahnchah.org/book/Opening\\_Dhamma\\_Eye1.php](http://www.ajahnchah.org/book/Opening_Dhamma_Eye1.php)

(5) Kinh SN 22.69: <https://suttacentral.net/en/sn22.69>

(6) Kinh Không Đáng Thuộc Tụ Ngã:

<https://suttacentral.net/vn/sn22.69>

(7) Bản Anh văn: Whatever does not belong to you and does not belong to others, these things should quickly be eradicated and relinquished. Link:

<https://suttacentral.net/en/sa18>

Kinh Phi Bĩ: <https://suttacentral.net/vn/sa18>

(8) Bài kinh Tuần Mã và Thiên Tông:

<https://thuvienhoasen.org/a25964/bai-kinh-tuan-ma-va-thien-tong>

Vài Ghi Chú Rời Về Thiên:

<https://thuvienhoasen.org/a27186/vai-ghi-chu-roi-ve-thien>

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

## ĐỌC TẠNG PALI: ĐỪNG TRỤ BẤT KỲ PHÁP NÀO

Kinh Kim Cương có một lời Đức Phật dạy thường được chú tôn đức chú ý:

*“- Cho nên Tu Bồ Đề! Chư Bồ Tát Ma Ha Tát nên sanh tâm trong sạch như thế, là chẳng nên khởi tâm trụ sắc, chẳng nên khởi tâm trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp, ưng vô sở trụ mà sanh kỳ tâm.”* (Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật, bản dịch của Tỳ Kheo Thích Duy Lực, Chương 10. Trang Nghiêm Tịnh Độ.)

Không trụ vào bất kỳ nơi đâu, không trụ vào bất kỳ pháp nào, xa lìa tất cả những dính mắc... Pháp “*ưng vô sở trụ*” thường được dịch trong tiếng Anh là “non-clinging” hay “free from clinging”...

Lời dạy “*ưng vô sở trụ*” được tìm thấy nơi đâu trong Tạng Kinh Pali? Có thể trả lời ngắn gọn rằng, lời dạy này ghi rất



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

nhều lần trong trong Tạng Kinh Pali, và ung vô sở trụ là pháp tối thắng.

Đặc biệt, Đức Phật thường dạy pháp “ung vô sở trụ” trong các bản kinh được gọi là thời kỳ “Early Buddhism” – còn gọi là, Phật giáo Sơ thời, tức là, những bản kinh được suy đoán là trong những năm đầu tiên thuyết pháp của Đức Phật. Nhiều kinh này không mở đầu với “Nhu thị ngã văn” và thường là những kinh ngắn, làm thành các vần thơ để chư tăng học thuộc lòng. Điển hình, Kinh Pháp Cú (The Dhammapada) là tập hợp nhiều kinh Phật giáo Sơ thời.

Các kinh Phật giáo Sơ thời trong hai nhóm Kinh ở Tiểu Bộ Kinh – “Atthaka Vagga” The Octet Chapter” và “The Parayana Vagga: The Chapter on the Way to the Far Shore” – đều ngắn gọn, trực tiếp, không nói gì về Bát Chánh Đạo, Tứ Niệm Xứ, Tứ Thiên, Thất Giác Chi... Các kinh Phật giáo Sơ thời cho thấy Đạo Phật qua lời Đức Phật được cô đọng trong một vài lời ngắn gọn để thực tập, làm thành vần thơ để có thể dùng như kinh nhật tụng. Và trong các kinh này, rất nhiều trường hợp cho thấy nhiều vị cư sĩ hay các du sĩ đạo khác sau khi nghe lời dạy xong, tức khắc đắc một trong tứ thánh quả.

Khi nói “vô sở trụ” hay nói “không chỗ trụ” hay “vô trụ” – là nói về thức (consciousness), tuy chỉ là một trong năm uẩn, nhưng lại là kẻ dẫn lối đưa đường đi khắp ba cõi.

## THỨC DẪN ĐI BA CÕI

Thức khi trở thành một ý định (intention), đó là mời gọi

## NGUYỄN GIÁC

cho những cuộc sinh tử luân hồi kế tiếp. Chỗ này nên ghi nhận: Không nên hiểu tái sinh hay sinh tử luân hồi là có một “cái tôi” nào trôi nổi, trôi lăn; chỉ nên hiểu đó là dòng ý thức (stream of consciousness) chảy xiết vô thường, cuốn trôi nhóm ngũ uẩn quen gọi là “tôi” hay “ta” đi trong ba cõi.

Nhưng thức là gì?

Trong Kinh SN 22.79, Đức Phật giải thích:

*“Và tại sao người gọi đó là ‘thức’? Bởi vì nó nhận biết, do vậy nó được gọi là thức. Nó nhận biết những gì? Nó nhận biết những gì chua, đắng, hôi, ngọt, có chất dầu alkaline hay không, mặn, và không mặn. Bởi vì nó nhận biết, nó được gọi là thức.”* (1)

Nếu chỉ thuần nhận biết như thế, thức sẽ không dẫn chúng ta đi khắp cõi luân hồi. Thức dẫn chúng ta đi sinh tử là vì thức đã trở thành ý niệm miên man trưởng dưỡng, gọi là tâm phan duyên, được Đức Phật phân tích kỹ trong Kinh Lăng Nghiêm, trong khi đời thường gọi là “tâm khỉ vượn” (monkey mind) – tiếng Pali là Papañca, được Bhikkhu Bodhi dịch là "mental proliferation" và được Bhikkhu Nanamoli dịch là "mental diversification."

Đức Phật dạy trong Kinh SN 12:

*“Chư tăng, những gì mình có ý định, và những gì mình lên kế hoạch, và bất cứ những gì mình có khuynh hướng nghiêng về: điều này trở thành một nền tảng để duy trì ý niệm. Khi có một nền tảng, tất sẽ có sự hỗ trợ để dựng lập ý niệm. Khi ý niệm được dựng lập, và rồi trưởng dưỡng, tất*

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

*sẽ sinh ra sự sinh tồn kế tiếp tương lai. Khi có việc sinh ra sự tái sinh tương lai, vậy là tương lai sẽ lại sinh ra, già đi và chết, buồn sầu, than khóc, đau đớn, khổ não và tuyệt vọng. Như thế là cội nguồn của toàn bộ khổ đau khổ này...*

*...Khi thức không được dựng lập, và không được trưởng dưỡng, sẽ không có cuộc tái sinh tương lai.” (2)*

Tới đây, chúng ta có thể nhớ tới Kinh Pháp Cú, câu đầu tiên là “Tâm dẫn đầu các pháp...” Nghĩa là, khi là thức (hiểu là tâm chúng sinh), sẽ cứ mãi sinh tử luân hồi, nhưng khi trở thành trí, chính trí tuệ này sẽ dẫn chúng ta qua bờ bên kia. Nghĩa là, lúc đó bụi sẽ rơi rớt, và lúc đó khả năng nhận biết này chính là Niết bàn của các vị A La Hán khi đã đoạn tận tham sân si, vốn nguyên sơ chính là “tâm chói sáng” (Kinh AN 1.49-52 - Pabhassara Sutta).

Như thế, làm sao để thức trở thành trí? Hay có phải, vốn từ nguyên sơ, thức đã là trí tuệ rồi?

Cũng nhìn thêm rằng, riêng thức sẽ không dẫn được chúng ta đi sinh tử luân hồi, mà cần có đủ duyên.

Trong Kinh AN 3.76 Bhava Sutta, Đức Phật dạy, “*Nghiệp là cánh đồng, thức là hạt giống, và tham ái là ẩm nước.*” (...kamma is the field, consciousness the seed, and craving the moisture.)

Trong một giải thích về lý nhân duyên, bản dịch Kinh Đại Duyên trong Trường Bộ, bản dịch của HT Thích Minh Châu có đoạn vấn đáp:

“21. Trước đã nói: “Do duyên thức, danh sắc sanh”. Nay Ananda, phải hiểu như thế nào câu nói: “Do duyên thức,

## NGUYỄN GIÁC

*đanh sắc sanh"? Nay Ananda, nếu thức không đi vào trong bụng của người mẹ, thì đanh sắc có thể hình thành trong bụng bà mẹ không?*

*- Bạch Thế Tôn, không!" (3)*

Nghĩa là, duyên theo thức, sẽ có đanh-sắc, sẽ có thân và tâm hình thành trong bụng mẹ.

Tóm lược các đoạn trên, chúng ta đã thấy khi thức lan man, trường dưỡng... là sức mạnh dẫn đi sinh tử luân hồi. Câu hỏi nơi đây là, thức dựa vào đâu để lan man, trường dưỡng như thế?

Câu trả lời: thức dựa vào cảnh giới các uẩn để tham luyện, và đó là động lực dẫn đi miên man như thế.

Tới đây, Đức Phật dạy pháp “giữ tâm vô sở trụ,” nghĩa là đoạn tận chỗ y chỉ của thức, và muốn thế, là phải đoạn tận tham luyện.

Kinh SN 22.53, bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu viết:

*“Này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Ngoài sắc, ngoài thọ, ngoài tưởng, ngoài các hành, tôi sẽ chỉ rõ sự đến hay đi, sự diệt hay sanh, sự tăng trưởng, sự tăng thịnh hay sự lớn mạnh của thức”, sự việc như vậy không xảy ra.*

*Này các Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo đoạn tận tham đối với sắc giới; do tham được đoạn tận, sở duyên được cắt đứt, chỗ y chỉ của thức không có hiện hữu. Này các Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo đoạn tận tham đối với thọ giới ... đối với tưởng giới ... đối với hành giới ... Này các Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-*

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

*kheo đoạn tận tham đối với thức giới, do tham được đoạn tận, sở duyên được cắt đứt, chỗ y chỉ của thức không có hiện hữu.*

*Không có chỗ y chỉ ấy, thức không tăng thịnh, không có hành động, được giải thoát. Do giải thoát nên được kiên trú; do kiên trú nên được tri túc; do tri túc nên không có ưu não; do không có ưu não nên tự mình cảm thấy tịch tịnh hoàn toàn.” (4)*

Như thế, chúng ta thấy trở lại lời dạy trong Kinh Kim Cang, rằng khi chỗ y chỉ của thức không có hiện hữu, tức là đã ung vô sở trụ, đó chính là cảnh giới của giải thoát. Tới đây, chúng ta khảo sát một nhóm kinh khác, có tên là “Parayana Vagga - The Chapter on the Way to the Far Shore.” Và sẽ có cảm giác rằng Kinh Kim Cương như đường được chư Tổ Bắc Tông soạn theo nhóm kinh này.

## BƯỚC QUA BỜ BÊN KIA

Qua bờ bên kia hiểu là pháp đề tới Niết bàn. Cội nguồn của nhóm kinh Lối Đi Qua Bờ Kia được Thanissaro Bhikkhu giải thích trong bài “The Parayana Vagga: The Chapter on the Way to the Far Shore” (5) rằng một nhóm 16 đạo sĩ trẻ, học trò của một đạo sĩ Bà La Môn có tên là Bavari, tới tham vấn với Đức Phật, hỏi về cách nào để giải thoát tối hậu. Đức Phật trả lời tuần tự từng câu hỏi của 16 đạo sĩ, trong đó có một số vị đã thiền tập mức độ cao.

Nhóm kinh Cula Niddesa ghi rằng, nghe xong các câu Đức Phật trả lời, 15 đạo sĩ đầu tiên tức khắc trở thành bậc A La

## NGUYỄN GIÁC

Hán; trong khi đạo sĩ thứ 16 là ngài Pingiya đạt Pháp Nhãn, nghĩa là quả Dự Lưu. Tuy nhiên, bộ luận về Cula Niddesa ghi rằng ngài Pingiya đắc thánh vị thứ ba, tức quả Bất Lai.

Đức Phật trong nhóm kinh này nhắc đi nhắc lại hình ảnh dòng nước lũ – trận lụt của sinh, già, chết; của nỗi buồn và thương khóc; của căng thẳng và đau khổ. Như Lai nói rằng pháp tu là phải tìm đường vượt qua dòng nước lũ lụt để tới bờ bên kia. Tất cả vướng mắc đều làm chúng ta bị cuốn chìm theo dòng nước lũ.

Thanissaro Bhikkhu viết rằng có chứng cứ cho thấy 16 đoạn đối thoại (của Đức Phật với 16 đạo sĩ trẻ) được chur tôn đức trong các thế kỷ đầu của Phật giáo tôn kính. Có 5 kinh (một trong Kinh Tương Ứng Bộ, bốn trong Kinh Tăng Chi Bộ) thảo luận về một số câu thơ trong nhóm 16 kinh này. Có nghĩa là, nhóm kinh này có trước nhiều kinh trong Tương Ứng Bộ và Tăng Chi Bộ.

Có nhiều chứng cứ cho thấy những năm đầu tiên thuyết pháp, chur tăng và nhiều cư sĩ dùng nhóm 16 đoạn đối thoại làm kinh nhật tụng. Bản Anh dịch Kinh Tăng Chi Bộ của Ni Trưởng Sister Upalavanna có một kinh ghi rằng nữ cư sĩ Velukantaki Nanda mỗi rạng sáng đều tụng đọc lớn tiếng nhóm 16 kinh Parayana Vagga. Trong một lần xuống nhắc vị nữ cư sĩ này cúng dường chur tăng hướng dẫn bởi ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên sắp tới thành phố Velukandaka, Vua cõi trời Vessavana phải tôn kính, chờ nữ cư sĩ đọc trọn 16 kinh mới tới thừa chuyện. (6)

Các kinh này có thể đọc đầy đủ qua bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu ở Kinh Tiểu Bộ, Kinh Tập, Chương Năm - Phẩm Con Đường Đến Bờ Bên Kia. (7)

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Nơi đây, chúng ta sẽ trích dịch một số lời dạy của Đức Phật trong nhóm kinh này, dựa vào các bản Anh dịch từ Access to Insight.

Trong Kinh Sn 5.1, Như Lai trả lời câu hỏi của chàng thanh niên Ajita, cho thấy tỉnh giác (mindfulness) sẽ ngăn chặn dòng nước lũ, và rồi dòng nước lũ đó sẽ bị cắt đứt bởi trí tuệ (wisdom). Chỗ này nên hiểu, tỉnh giác là công cụ để đối trị tham dục, nhưng khi trí tuệ bật sáng thì không cần đối trị gì, vì dòng sông tham dục tự khô cạn. Giới luật được giải thích là phải ly tham dục, giữ tâm trong sạch và vắng lặng, tỉnh giác khéo léo trong mọi trường hợp.

*“Như Lai: Bất cứ dòng sông nào trên thế giới, chỉ có tỉnh giác mới ngăn cản và hạn chế chúng, và bằng trí tuệ chúng bị cắt đứt.*

*“Ajita: Đó là trí tuệ và tỉnh giác. Bây giờ thân và tâm, kính thỉnh Như Lai giải thích: thân tâm tịch diệt thế nào?”*

*“Như Lai: Thân tâm tịch diệt hoàn toàn, bằng cách tịch diệt ý thức.*

*“Ajita: Kính thỉnh Như Lai giải thích về giới luật (rule of conduct).*

*“Như Lai: Chớ tham dục, giữ tâm trong sạch và vắng lặng, nhà sư phải tỉnh giác, khéo léo trong mọi hoàn cảnh.”*

Trong Kinh Sn 5.2, Đức Phật trả lời câu hỏi của chàng thanh niên Tissa-metteyya, đặc biệt nói về tư duy thâm sâu.

*“Tissa-metteyya: Ai an lạc trong đời, ai không dao động. Người trí biết gì về 2 phía, và không dính mắc chính giữa?”*

## NGUYỄN GIÁC

*Ngài gọi ai là đại nhân? Ai vượt qua được thù dật, tham ái?*

*“Đức Phật: Người đứng giữa dục lạc, sống được đời thánh hạnh, luôn tỉnh giác, ly tham; nhờ tư duy thâm sâu, nhà sư sẽ giải thoát, sẽ không còn dao động. Người tư duy đó biết cả 2 phía, và không dính mắc chặng giữa. Ta gọi đó là đại nhân. Người đó đã vượt qua được thù dật, tham ái.”*

Câu hỏi rằng, 2 phía là gì, và chặng giữa là gì? Access to Insight có ghi chú rằng, Kinh AN 6.61 kể về cuộc thảo luận của nhiều vị sư trưởng lão về bài thơ trên với ý nghĩa “2 phía” và “chặng giữa.” Có 6 trưởng lão giải thích như sau, ý kiến dị biệt nhau:

- Xúc là phía thứ nhất, cội nguồn của xúc là phía thứ hai, và tịch diệt của xúc là nằm trong chặng giữa.
- Quá khứ là phía thứ nhất, tương lai là phía thứ hai, và hiện tại là chặng giữa.
- Thọ vui là phía thứ nhất, thọ đau đớn là phía thứ hai, và không vui cũng không khổ là chặng giữa.
- Danh (tâm) là phía thứ nhất, sắc (thân) là phía thứ hai, và thức là chặng giữa.
- Nhóm 6 trần (sắc thanh hương vị xúc pháp – tức là: cảnh thấy được, âm thanh nghe được, mùi hương ngửi được, vị nếm được, cảm xúc nhận từ thân, hình ảnh ý nghĩ hiện trong tâm) là phía thứ nhất, nhóm 6 căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) là phía thứ hai, và thức là chặng giữa.
- Tự nhận mình có ngã (self-identity) là phía thứ nhất, cội



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

nguồn của cái tự nhận mình có ngã là phía thứ hai, và tịch diệt cái tự nhận mình có ngã là chặng giữa.

Đó ý kiến khác nhau từ 6 trường lão. Khi quý ngài trình với Đức Phật, Đức Phật trả lời rằng tất cả 6 giải thích trên đều là thích nghi, khéo thuyết, nhưng khi Đức Phật đọc bài thơ trả lời chàng thanh niên, chỉ nghĩ tới giải thích đầu tiên.

Tới đây, chúng ta có thể suy nghĩ: với cả 6 giải thích nêu trên, là tất cả những gì chúng ta nhận ra trong cõi này. Như thế, khi Đức Phật dạy, không để vướng hai bên, không để dính mắc chặng giữa... có nghĩa lời dạy rút gọn là: vô sở trụ, không dính mắc vào bất kỳ pháp nào, dù là “quá khứ, hiện tại, vị lai,” dù là căn-trần-thức, dù là thân-tâm-thức, dù là “ngã, phi ngã”...

Trong Kinh Sn 5.15, Đức Phật trả lời chàng thanh niên Mogharaja, dạy rằng hãy nhìn thế giới như là rỗng rang, bừng gốc rễ cái nhìn về “tự ngã” và đó là giải thoát.

*“Mogharaja: ... người tu nên nhìn thế giới như thế nào, để sẽ không bị Thần Chết nhìn thấy?”*

*“Đức Phật: Luôn luôn tỉnh giác nhìn thế giới như là rỗng rang, Mogharaja; bừng gốc cái nhìn về tự-ngã, như thế người sẽ có thể vượt qua cái chết. Nhìn thế giới như thế, người tu sẽ không bị Thần Chết nhìn thấy.”*

Nhưng rỗng rang (empty) là gì? Trong bản Anh dịch Kinh Tương Ứng Bộ, nơi trang 1164 trong sách bản in trên giấy "The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikaya," nơi Kinh "Empty is

## NGUYỄN GIÁC

the World," do ngài Bhikkhu Bodhi dịch, Đức Phật giải thích cho ngài Ananda rằng vì sắc, nhãn thức, nhãn xúc (tuần tự với thọ, tưởng, hành, thức) đều "không có ngã và không thuộc về ngã cho nên nó rỗng rang... Do vậy thế giới rỗng rang." Tâm Kinh Bát Nhã có lẽ soạn ra từ kinh này. Tâm Kinh cũng được xem là bản cô đọng của Kim Kim Cang.

Như thế, các lời dạy vừa dẫn trong nhóm kinh trong Phẩm Con Đường Đến Bờ Bên Kia, có thể tóm gọn:

-- Về cách nhìn: hãy thấy khắp thế giới là rỗng rang, vì không hề có gì là ngã hay ngã sở, thực tướng chính là rỗng rang vô tướng. Đây là cốt tủy Bát Nhã Tâm Kinh.

-- Về pháp đối trị: hãy vô sở trụ, không dính mắc tâm vào bất kỳ pháp nào, không dính tâm vào quá-hiện-vị lai, không dính tâm vào căn-trần-thức. Đây là cốt tủy Kinh Kim Cang.

## ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI THƯỜNG

Chúng ta có thể ứng dụng cách nào trong đời thường, trong khi các pháp này diêu dụng mãnh liệt như thế? Trong nhóm Kinh Qua Bờ Bên Kia, ngay khi nghe Đức Phật nói xong, 15 chàng thanh niên đạo sĩ tức khắc đắc quả A La Hán, trong khi chàng thứ 16 đắc quả Bất Lai. Nếu chúng ta lập tức vô sở trụ được, hay nếu lập tức nhìn được thế giới như là rỗng rang vô tướng, là xong, sẽ không còn gì để viết, để nói, để bàn nữa.

Chúng ta đang đứng trên dòng nước lũ của sinh tử, của tham sân si... và trong thế giới phải cạnh tranh để sinh tồn,

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

không thể nào tránh được các phiền não trong thế gian.

Trong khi chư tôn đức tăng ni phải học rất nhiều – như học về Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, và thiên kinh vạn quyển – người cư sĩ chúng ta không có nhiều thì giờ, do vậy nên học những pháp ngắn gọn, có thể ứng dụng hiện tiền... sao cho đi đúng hướng và có sự an lạc tức khắc. Nghĩa là, một phút tu, là một phút an lạc. Và trong khi làm việc, giao tiếp ngoài đời... chúng ta tất sẽ gặp những hoàn cảnh bất như ý, nên tu làm sao có thể giữ tâm an trong mọi hoàn cảnh.

Mặc khác, nếu đã từng trải qua thời gian tu với các pháp, chúng ta đều có thể ứng dụng chung với nhóm kinh trong Phẩm Con Đường Đến Bờ Bên Kia.

Nếu bạn đang tu pháp chánh niệm về cái “bây giờ và ở đây,” vẫn nên giữ pháp tu đó, xem pháp tu chỉ như cây gậy đi đường, nhưng đồng thời cần tỉnh giác rằng chớ nên dính mắc vào ngay cả cái “bây giờ và ở đây”, cần vô sở trụ mới thực sự giải thoát... Đi đứng nằm ngồi đều giữ nên tâm như thế.

Nếu bạn đang tu Thiên Lâm Tế, nên ghi nhận là hoàn toàn không có gì mâu thuẫn cả, vì “vô sở trụ” là câu thứ tư trong Tứ Liệu Giản. Câu đầu, "Có khi đoạt nhân không đoạt cảnh" là khi gặp cảnh, luôn luôn phòng hộ tâm mình. Câu thứ nhì, "Có khi đoạt cảnh không đoạt nhân" là khi gặp cảnh, hãy nhìn tất cả cảnh như thể là như thể thôi (như thị tướng, như thị tánh, như thị thể...) không có tâm nào khác để phan duyên. Câu thứ ba, "Có khi nhân cảnh đều đoạt" là khi gặp cảnh, thấy tâm và cảnh đều tự đặt trong chỗ như thị lặng lẽ. Câu thứ tư, "Có khi nhân cảnh đều không đoạt" là khi gặp cảnh, hoàn toàn vô sở trụ, không có gì để nắm giữ

## NGUYỄN GIÁC

cả, tâm và cảnh đều rỗng rang, không có gì dính mắc. Tự nghiệm hoài trong tâm, bạn sẽ thấy cả 4 câu đều ứng dụng hay vô cùng tận.

Nếu bạn đang tụng Kinh Pháp Hoa, hãy nhớ rằng Kinh Pháp Hoa hay vô cùng tận. Kinh này dạy khai thị ngộ nhập tri kiến Phật. Lục Tổ Huệ Năng dạy ngài Pháp Đạt, "...nói tri kiến Phật là ở nơi tự tâm của người, chẳng phải Phật bên ngoài. Bởi vì tất cả chúng sanh tự che khuất ánh sáng của tự tánh, tham ái cảnh trần, phan duyên bên ngoài, nhiễu loạn bên trong, cam chịu trần lao hành hạ, làm nhọc Đức Thế Tôn từ chánh định ra, khổ tâm khuyên dạy bằng đủ mọi cách, khiến ngừng nghỉ các duyên, chớ nên hướng ngoại tìm cầu." (trích Kinh Pháp Bảo Đàn, bản dịch của HT Duy Lực, phẩm Cơ Duyên). Cũng là một nghĩa với vô sở trụ.

Nếu bạn chưa tu gì hết, hãy tìm học theo pháp Văn Tư Tu (Nghe và học, Suy nghĩ nghĩa lý, Tu tập), theo các đề tài: tin sâu nhân quả, quy y, thọ giới, tập niệm hơi thở, tập lý luận theo lý nhân duyên (tức nhiên sẽ tin rằng không có gì là tự ngã), vô thường... Khi bạn quy y và thọ giới, là đã theo một vị thầy rồi, nhưng sau đó nên tìm đọc, tìm nghe từ nhiều vị thầy khác. Không nên phân biệt tông phái, hãy nhớ rằng Phật giáo Sơ thời không có chuyện tông phái, và lúc đó lời Đức Phật dạy rất ngắn gọn.

Trong xã hội, không phải nghề nào cũng hợp với chánh mạng. Khi bạn thọ giới, sẽ được vị thầy giải thích. Nhưng dễ sanh tâm phan duyên nhất là ở nghệ thuật sân khấu, nơi nhan sắc và âm thanh dễ làm lay động lòng người. Nếu bạn nhìn cảnh sân khấu trước mắt, hay đang nghe ca sĩ hát, hãy

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

tự suy nghĩ rằng Đức Phật đã dạy là không nên sinh tâm trụ vào tất cả những gì mình thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm xúc nơi thân, và ý thức... Suy nghĩ như thế, chính lúc đó, bạn thực sự là người vẫn còn đứng trong dòng nước lũ, nhưng đang vững chắc bước dần sang bờ bên kia.

Ngắn gọn, Đức Phật dạy rằng hãy luôn luôn tỉnh giác, hãy nhìn thế giới là rỗng rang không thực tướng, và hãy ung vô sở trụ. Cốt tủy là như thế. Bây giờ, bạn hãy lắng nghe điệu dàng từng hơi thở của bạn, tuổi thọ chúng ta đang ngắn dần từng hơi thở đó. Bạn hãy lắng nghe điệu dàng từng hơi thở xem, hãy cảm nhận vô thường đang ngấm vào ngay nơi hơi thở đó... Ngay khi bạn tu như thế, tức khắc là an lạc.

### GHI CHÚ:

(1) SN 22.79 -- Khajjaniya Sutta. Bản dịch Bhikkhu Thanissaro. "And why do you call it 'consciousness'? Because it cognizes, thus it is called consciousness..."  
<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.079.than.html>

(2) SN 12, bản dịch Bhikkhu Bodhi. "...When consciousness is unestablished and does not come to growth, there is no production of future renewed existence." <https://suttacentral.net/en/sn12.38>

(3) Kinh Đại duyên (Mahànidàna sutta) -  
<http://thuvienhoasen.org/a224/15-kinh-dai-duyen-mahanidana-sutta>

(4) Kinh Tham Luyện - Upaya Sutta -  
[http://www.phapluan.net/dieuphap/access\\_to\\_insight/TUONG\\_UNGBO/Upaya%20Sutta\\_SN\\_22\\_53.htm](http://www.phapluan.net/dieuphap/access_to_insight/TUONG_UNGBO/Upaya%20Sutta_SN_22_53.htm)

## NGUYỄN GIÁC

(5) The Parayana Vagga

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/parayanavagga.html>

(6) “Velukantaki Nanda having got up in the last watch of the night was reciting loudly the Parayana Vagga...” -

[http://obo.genaud.net/dhamma-vinaya/mnl/an/07\\_sevens/an07.050.upal.mnl.htm](http://obo.genaud.net/dhamma-vinaya/mnl/an/07_sevens/an07.050.upal.mnl.htm)

(7) Con Đường Đến Bờ Bên Kia -

<http://thuvienhoasen.org/a1548/chuong-05-tren-duong-den-bo-ben-kia>

## 21 BÀI KINH TUẤN MÃ VÀ THIỀN TÔNG

Bài viết này sẽ phân tích, trích dịch và đối chiếu Kinh Thiền Tập Tuấn Mã trong Kinh Tăng Chi Bộ, cũng như sẽ nói sơ lược về yếu chỉ truyền pháp của Thiền Tông. Tất cả những dòng chữ được viết nơi đây hoàn toàn không có tính thẩm quyền, chỉ là thêm một nỗ lực khiêm tốn từ một người hậu học kém cỏi muốn làm sáng tỏ lời Đức Phật dạy.

Cơ duyên lớn nhất trong cõi này là được mang thân người, học Kinh Phật, tu thiện hạnh, tập thiền pháp... Không gì đẹp hơn là được ngấm mình trong Phật pháp, nơi từng dòng từng chữ đều mang sức mạnh chuyển hóa, đều mang vị giải thoát từ chặng đầu cho tới chặng cuối.

Khi chúng ta đọc lại Kinh Phật, sẽ thấy Ngài dạy nhiều pháp khác nhau, cũng chỉ là đưa ra nhiều cửa vào, cũng là tùy bệnh cho thuốc. Và khi tu tập thực sự, sẽ thấy pháp môn nào của Ngài cũng đẹp tuyệt vời. Tập một ngày là hạnh phúc một ngày, tập một giờ là hạnh phúc một giờ, tập

## NGUYỄN GIÁC

một phút là hạnh phúc một phút. Giải thoát là ngay ở đây và ngay bây giờ. Nhưng giải thoát cũng là thấy tức khắc rằng ngay cái ở đây và bây giờ cũng không có chỗ hiện ra trong tâm của người tỉnh thức.

...0...

Hãy mở ra những trang kinh cực kỳ thơ mộng, nơi đó chúng ta có thể cảm nhận hạnh phúc khi thực tập từng chữ một. Thí dụ Kinh MN 62 - Maha-Rahulovada Sutta, và cả những Kinh khác nữa, khi Ngài Rahula, người con trai của Đức Phật, và chư cô đức bước theo Đức Phật trên đường giải thoát. Đó là những dòng Kinh đẹp như thơ, và cũng là những lời dạy thực tiễn làm chấn động tận gan ruột người đọc.

Trong kinh Ngài Rahula được dạy rằng hãy *thiền tập như đất*, để tất cả những ưa và ghét không dính gì trong tâm... vì đất đón nhận tất cả những gì quăng vào mà không phiền muộn; rằng hãy *thiền tập như nước*, để tất cả những ưa và ghét không dính gì trong tâm... bất kể dân làng đi tới dòng nước giặt rửa mọi thứ dơ và sạch; rằng hãy *thiền tập như lửa*, để tất cả những ưa và ghét không dính gì trong tâm... hết như lửa sẽ thiêu ra tro mọi thứ quăng vào dù sạch hay dơ; rằng hãy *thiền tập như gió*... để tất cả những ưa và ghét không dính gì trong tâm... hết như gió sẽ thổi bay đi mọi thứ sạch hay dơ; rằng hãy *thiền tập như hư không*, để tất cả những ưa và ghét không dính gì trong tâm... hết như hư không không trụ vào bất cứ nơi nào.

Ngài Rahula được dạy *thiền tập về tâm từ, về hạnh xả, về quán bất tịnh* để rời tâm tham, *về quán vô thường* để tâm chấp là "có ta" biến mất, *về niệm hơi thở*, và về vân vân.



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Kinh đẹp như thơ, và đầy sức mạnh.

Hay là những lời Kinh về thiền pháp *Tứ niệm xứ*, khi dạy cách niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp, niệm về tất cả những gì thấy nghe hay biết... Pháp này được các nhà khoa học, các bác sĩ, các lực sĩ và nhiều giới tinh hoa tại Tây Âu và Hoa Kỳ giữ lấy yếu chỉ Chánh Niệm để dùng như liều thuốc đa năng.

Hay như lời Kinh về *Tứ thiền Bát định*, nơi đó giữ tâm vào các tầng định.

Hay ngay cả pháp đơn giản, khi Đức Phật dạy Cư Sĩ Mahanama về 6 pháp niệm – rằng hãy *Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới, Niệm Thí, Niệm Thiên...* và dặn dò là trong khi sống giữa xã hội đòi thường, hãy niệm trong khi đi đứng nằm ngồi, trong khi đang làm việc mưu sinh, trong khi đang ngồi nghỉ ở nhà với chung quanh là con cháu.

Cũng tuyệt vời là khi Đức Phật dạy Kinh Kalama, cho phép và mời gọi nghi ngờ, khảo vấn, chất vấn...

...o...

Trong khi đó, cũng tuyệt vời thơ mộng là các dòng kinh bên ngoài Tạng Pali, nhưng chứa đựng cốt tủy của lời Đức Phật dạy – như khi chúng ta đọc *Kinh Pháp Bảo Đàn* với lời Ngài Huệ Năng dạy rằng bồ đề vốn chẳng phải là cây, gương sáng vốn không đài, xưa nay chưa từng có gì gọi là vật, làm sao mà bụi bám được.

Hay lời dạy cực kỳ thơ mộng trong Lâm Tế Ngữ Lục rằng:  
“...Đừng để bất cứ nội ngoại vật nào trói buộc, gập

## NGUYỄN GIÁC

*chương ngại nào cứ đập bỏ: gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ, cho đến gặp gì cũng giết cả. Đó là con đường duy nhất để đi đến giải thoát.”*

Và rồi tuyệt vời thơ mộng là khi chúng ta đọc thấy trong Tạng Pali, có một kinh Đức Phật đã từng khen ngợi rằng cách dạy như Huệ Năng và Lâm Tế rất mực là giỏi, khi dạy Thiền pháp cho con ngựa giỏi của nhà Phật. Đó là khi Đức Phật dạy trong Kinh AN 11.10 Sandha Sutta rằng có thiền pháp cho ngựa hoang, và có thiền pháp cho tuấn mã....

Đức Phật nói rằng, thiền tập cho ngựa hoang là niệm về (hay dựa vào niệm về) các đại (đất, nước, gió, lửa), về thân thọ tâm pháp, về những gì thấy nghe hay biết, về các pháp tứ thiên bát định, và về vân vân.

Đức Phật nói rằng *thiền tập cho tuấn mã là không niệm về, không dựa vào bất kỳ niệm nào...*

Có phải đó là thiền pháp “đạo nhân vô y” (người học đạo không dựa vào đâu hết) như Lâm Tế đã nói? Đúng như thế.

Chính Đức Phật đã dạy Ngài Sandha như thế trong Kinh Sandha Sutta - AN 11.10, trong Chương Mười Một Pháp của Kinh Tăng Chi Bộ. Nơi đây, chúng ta sẽ tham khảo nhiều bản dịch khác nhau. Tất cả các bản dịch (3 bản Anh dịch, 1 bản Việt dịch) thực ra đều có vẻ đẹp ngữ pháp tuyệt vời, đều nên đọc và nên nghiền ngẫm từng chữ một.

Bản dịch của Nyanaponika Thera và Bhikkhu Bodhi viết: *“He does not meditate in dependence on earth... in dependence of what is seen, heard, sensed, cognized...”* (Vị

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

này không thiền tập dựa vào đất [nước gió lửa...]... không dựa vào những gì được thấy, nghe, cảm thọ, nhận biết...)

Bản dịch của Ni Trưởng Sister Uppalavanna tương tự, viết là “*He does not think leaning on, whatever seen, heard...*” (Vị này không suy nghĩ dựa vào những gì được thấy, nghe...)

Bản dịch của đại sư Thanissaro Bhikkhu dịch là: “*He is absorbed dependent neither on earth, liquid, fire, wind... nor on whatever is seen, heard, sensed, cognized...*” (Vị này thiền định không dựa vào đất nước gió lửa... cũng không dựa vào bất cứ những gì được thấy nghe hay biết...”

Bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch là “*Vị ấy Thiền tư không y chỉ vào đất, nước, lửa, gió, Không vô biên xứ... [cũng không y chỉ vào] cái gì được thấy, nghe, cảm giác, thức tri...*”

Đó là lời của Đức Phật. Nhưng chỗ này riêng chúng ta không nên khởi tâm phân biệt thấp hay cao, và hãy nghĩ rằng Đức Phật chỉ mượn hình ảnh ngựa hoang, ngựa giòi... là tùy bệnh cho thuốc.

...o...

Có ít nhất ba bản Anh dịch của Kinh Sandha Sutta, và một bản Việt dịch của Ngài Thích Minh Châu. Cả 4 bản dịch này đều có links ở ghi chú (1). Để tránh trùng lặp, nơi đây chỉ trích những ý chính để tham khảo.

Bản Anh dịch, ký tên chung của hai đại sư Nyanaponika Thera và Bhikkhu Bodhi, gọi kinh này là: Kinh "A Thoroughbred's Meditation". Bản in trên giấy từ sách

## NGUYỄN GIÁC

“Numerical Discourses Of The Buddha” có bán ở Amazon, in ở các trang 272-274, không có bản online. Kinh này có thể đọc qua trích đoạn online trên tạp chí “Minnesota Buddhist: Bi-Annual Buddhist Newsletter in the Midwest” (trang 2-3).

Bản Anh dịch này viết, phần đầu là về ngựa hoang và phần sau là về ngựa giỏi, trích:

*“...He meditates in dependence on earth, in dependence of water, in dependence on fire, in dependence on air, in dependence on the base of the infinity of space, in dependence on the base of the infinity of consciousness, in dependence on the base of nothingness, in dependence on the base of neither-perception-nor-non perception, in dependence on the other world, in dependence on what is seen, heard, sensed, cognized, reached, sought after and examined by the mind. Such is the meditation of a wild colt of a man...*

*... a good thoroughbred of a man... He does not meditate in dependence on earth...in dependence of what is seen, heard, sensed, cognized, reached, sought after and examined by the mind, and yet he meditates...”*

Dịch:

*“...Vị này thiền dựa vào đất, dựa vào nước, dựa vào lửa, dựa vào gió, dựa vào không vô biên xứ, dựa vào thức vô biên xứ, dựa vào vô sở hữu xứ, dựa vào phi tướng phi phi tướng xứ, dựa vào thế giới khác, dựa vào những gì được thấy, được nghe, được cảm thọ, được nhận biết, được tìm tới, được tìm theo và được khảo sát bởi tâm. Như thế là vị*

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

đó thiên tập kiêu ngạo hoang...

*...một người như con ngựa giỏi... Vị này không thiên dựa vào đất... không dựa vào những gì được thấy, nghe, cảm thọ, nhận biết, tìm tới, tìm theo và được khảo sát bởi tâm. Và như thế, vị đó thiên..."*

Bản Anh dịch của Ni Trưởng Sister Uppalavanna viết:

*"He thinks leaning on earth, water, fire and air. He thinks leaning on the sphere of space, on the sphere of consciousness, on the sphere of nothingness and on the sphere of neither perception nor non-perception. He leans on this world and thinks, on the other world and thinks. Whatever seen, heard, experienced, cognized and sought with the mind, leaning on that too he thinks, he is consumed by those thoughts, is wasted and is destroyed by that. Saddha, these are the thoughts of an inferior man.*

*...He does not think leaning on earth, water, fire and air. He does not think leaning on the sphere of space, on the sphere of consciousness, on the sphere of nothingness and on the sphere of neither perception nor non-perception. He does not lean on this world and the other world and think He does not think leaning on, whatever seen, heard, experienced, cognized and sought with the mind. Yet, he thinks.... Saddha, when thoroughbred man concentrates in this manner, even Sakka together with the gods and Brahma and his retinue worship him from afar."*

Dịch:

*"Vị này suy nghĩ dựa vào đất, nước, lửa và gió. Vị này suy*

## NGUYỄN GIÁC

*ngĩ dựa vào không vô biên xứ, dựa vào thức vô biên xứ, dựa vào vô sở hữu xứ, dựa vào phi tướng phi phi tướng xứ. Vị này dựa vào thế giới này và suy nghĩ, dựa vào thế giới khác và suy nghĩ. Bất cứ những gì được thấy, được nghe, được kinh nghiệm, được nhận biết và được tìm kiếm bởi tâm, cũng dựa vào đó vị này suy nghĩ, vị này chìm vào các suy nghĩ đó, bị hoang phí, và bị phá hủy bởi như thế. Saddha, đó là những suy nghĩ của người thấp kém.*

*...Vị này không suy nghĩ dựa vào đất nước lửa gió. Vị này suy nghĩ không dựa vào không vô biên xứ, vào thức vô biên xứ, vào vô sở hữu xứ, và phi tướng phi phi tướng. Vị này không dựa vào thế giới này và thế giới khác và suy nghĩ. Vị này không dựa suy nghĩ vào bất cứ những gì được thấy, được nghe, được kinh nghiệm, được thức tri và được tìm kiếm với tâm. Dù vậy, vị đó vẫn suy nghĩ... Saddha, khi một người tu xuất sắc thiên tập như thế này, ngay cả Thiên Chủ Sakka cùng với chư thiên và Phạm Thiên và tùy tùng đều tôn kính vị này từ xa.”*

Bản Việt dịch xuất sắc và tế nhị của Hòa thượng Thích Minh Châu, trích nơi đây – tránh nói hình ảnh ngựa dỏ và ngựa giồi, chỉ nói là “người thiên tư không thuần thực” và “người hiền thiện thuần thực” -- như sau:

*“...Người ấy Thiên tư, y chỉ vào đất, Thiên tư y chỉ vào nước, Thiên tư y chỉ vào lửa, Thiên tư y chỉ vào gió, Thiên tư y chỉ vào Không vô biên xứ, Thiên tư y chỉ vào Thức vô biên xứ, Thiên tư y chỉ vào Vô sở hữu xứ, Thiên tư y chỉ vào Phi tướng phi phi tướng xứ, Thiên tư y chỉ vào đời này, Thiên tư y chỉ vào đời sau, phạm điều gì được thấy, được nghe, được cảm giác, được thức tri, được đạt đến, được*

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

*tầm cầu đến, được ý suy tư, đều ý chỉ vào đây người ấy Thiên tư. Như vậy, này Sandha là người Thiên tư không thuần thực...*

*...Vị ấy Thiên tư không y chỉ vào đất, Thiên tư không y chỉ vào nước, Thiên tư không y chỉ vào lửa, Thiên tư không y chỉ vào gió, Thiên tư không y chỉ vào Không vô biên xứ, Thiên tư không y chỉ vào Thức vô biên xứ, Thiên tư không y chỉ vào Vô sở hữu xứ, Thiên tư không y chỉ vào Phi tướng phi phi tướng xứ, Thiên tư không y chỉ vào thế giới này, Thiên tư không y chỉ vào thế giới sau, phạm điều gì được thấy, được nghe, được cảm giác, được thức tri, được đạt đến, được tầm cầu đến, được ý suy tư, thiên tư không y chỉ vào cái ấy. Tuy vậy, vị ấy vẫn có Thiên tư. Lại nữa, này Sandha, với vị ấy Thiên tư như vậy, chư Thiên với Thiên chủ, các Phạm thiên với chúng Phạm thiên, dầu từ xa, đánh lễ con người hiền thiện thuần thực..."*

Tuyệt vời. Đây thực sự là kinh đốn ngộ đốn tu. Trong khi đa số các Kinh trong tạng Pali đều nói về niệm “cái bây giờ và ở đây” nhưng Kinh Tuán Mã ghi rõ lời Đức Phật dạy rằng ngay cả khi niệm “cái bây giờ và ở đây” như thế cũng chỉ là pháp của ngựa hoang, còn ngựa giới thì sẽ không niệm về nơi này, không niệm về nơi kia, không niệm về đời này, không niệm về đời sau, không niệm về thấy nghe hay biết, không niệm một chỗ nào để y cứ hết... nhưng vẫn là niệm. Cũng nên nhắc lại rằng trong bài “Đức Phật Dạy Pháp Thấy Tánh” chúng ta đã nói về Kinh Pháp Cú - kệ 348, trong đó Đức Phật dạy “quăng bỏ cả quá khứ, hiện tại, vị lai...” và chàng nghệ sĩ gánh xiếc Uggasena tức khắc trở thành A La Hán.

## NGUYỄN GIÁC

Nhìn lại lịch sử Thiền Tông, chúng ta tất sẽ khởi lên câu hỏi: Phải chăng, tuấn mã đã bay về phương Đông quy tụ với các ngài Bồ Đề Đạt Ma và Huệ Năng?

...o...

Tới đây, chúng ta suy nghĩ về các phương tiện truyền pháp của Thiền Tông. Thời rất xưa, như thời Đức Phật cho tới thời của Ngài Huệ Năng, phần lớn truyền pháp chỉ là gỡ chỗ bị kẹt của học nhân, để có thể nhận ra bản tâm, còn gọi là tự tánh. Từ khi Thấy Tánh xong, học nhân sẽ không bị kẹt gì nữa, bao nhiêu khối nghi sẽ biến mất, đọc kinh gì cũng biện biệt được, và tự động tâm không còn dính mắc gì nữa .

Nhưng rồi với thời gian, khi các thiền sư phải dạy cho 500 vị sư, hay khi dạy cho cả ngàn vị sư, hẳn là phải có phương tiện phổ biến, vì không thể nào kèm cặp với từng học nhân. Mỗi vị thầy có thể tìm ra những cách truyền dạy khác nhau. Sẽ tuyệt vời nếu bạn gặp một vị thầy, được dạy pháp chỉ thẳng vào tâm để kiến tánh, và hốt nhiên đốn ngộ. Nhưng đó là cơ duyên hy hữu.

Việt Nam có truyền thống Thiền Trúc Lâm. Phật Giáo Tây Tạng có các pháp Mahamudra, Dzogchen. Đều là truyền thống Thiền Tuấn Mã như Đức Phật dạy trong Kinh Sandha Sutta nêu trên.

Nhưng về ảnh hưởng rộng lớn trên thế giới, chính là Thiền Tông từ Trung Hoa và Nhật Bản, thường là dạy qua 2 phương pháp chính. Đặc biệt, cả 2 phương pháp này để không lưu tâm nơi “cái bây giờ và ở đây” – để nói một cách sơ lược.



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

Thứ nhất, là pháp Mặc chiếu thiền. Thường được dạy ở Thiền phái Tào Động.

Thứ nhì, tham công án, hay tham thoại đầu. Thường được dạy ở Thiền phái Lâm Tế.

Thế nào là Mặc chiếu thiền?

Thiền sư Thánh Nghiêm (1930-2009) giải thích về Mặc chiếu thiền, qua lời cao đồ là Guo Gu nói trên tạp chí Lion's Roar ngày 12 tháng 8-2016, xin mời đọc và đối chiếu với Kinh Sandha nêu trên:

*“The ultimate way to practice silent illumination is to sit without dependence on your eyes, ears, nose, tongue, body, or mind. You sit with-out abiding anywhere, fabricating anything, or falling into a stupor. You neither enter into meditative absorption nor give rise to scattered thoughts. In this very moment, mind just is— wakeful and still, clear and without delusion.” (2)*

Dịch:

*“Cách toàn hảo để thực tập mặc chiếu là ngồi mà không dựa vào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý. Bạn ngồi mà không trụ vào bất cứ nơi nào, không nghĩ tưởng bất cứ gì, cũng không rơi vào hôn trầm. Bạn không nhập định, cũng không để cho khởi niệm tán loạn. Trong khoảnh khắc này, tâm là như thị -- tỉnh giác và lặng lẽ, tỏ tường và không ảo giác.”*

...o...

Vậy, còn pháp tham thoại đầu, hay tham công án? Pháp này là phương tiện của đời sau, có lẽ là từ thế kỷ thứ 10

## NGUYỄN GIÁC

mới có. Công án là một sự tích, một chuyện xảy ra trong Thiền Tông, mang ý nghĩa khó hiểu với người chưa ngộ. Thoại đầu là một câu khó hiểu. Các vị thiền sư Trung Hoa nhận ra rằng quá ít học trò có thể vào được kinh nghiệm giác ngộ, nên dùng phương tiện, yêu cầu học trò tham công án, hay tham thoại đầu (gọi tắt là: tham thiền), để dùng làm viên gạch động cửa. Có khoảng 1,700 công án được dùng để yêu cầu học nhân tham cứu, ghi lại trong các sách, nổi tiếng nhất là hai cuốn Vô môn quan, Bích nham lục...

Cốt tủy của tham thiền là sử dụng “tâm không biết” – một cách để tới chỗ ngộ là dùng “nghi tình.” Vì khi chúng ta khảo sát một vấn đề gì, mà không biết rõ, và không dùng lý luận được, tâm nghi trở thành “sự chăm chú một cách tinh thức” mà không dựa vào mắt tai mũi lưỡi thân ý gì hết. Bởi vì cái biết của “tâm không biết” chính là Phật tánh, còn gọi là bản tâm, hay tâm sơ nguyên. Tâm này xa lìa mọi thấy nghe hay biết do duyên khởi.

Sống với “Tâm không biết, nhưng không có nghĩa là không biết” này là sống với chữ Như trong Kinh Phật. Tới đây, chúng ta có thể dẫn ra một số Kinh trong Tạng Pali

Kinh Bahiya, Đức Phật dạy rằng hãy tập là trong cái thấy chỉ là cái được thấy, trong cái nghe chỉ là cái được nghe... và vượt qua không đời này, không đời sau, không chặng giữa.

Kinh Khemaka, dạy để tâm vô sở trụ (không dính tâm vào đâu cả).

Kinh Kalaka, dạy chớ dựng lập thấy biết, và Đức Phật nói rằng đó là dạy về pháp "Như" tối thượng, không pháp nào

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

cao hơn.

Kinh Cetana, dạy chớ dựng lập ý niệm.

Lời dạy ngắn gọn khác là ở Kinh SA 17, dạy búng gốc và buông bỏ sắc thọ tưởng hành thức, nghĩa là búng gốc và buông bỏ mọi hiện tượng của thân tâm.

Kinh Pháp Cú - kệ 348 đã nêu ở trên.

Kinh Satta Sutta, Đức Phật: "...Con hãy đập vỡ, hãy quăng tứ tán và hãy hủy diệt thức, và làm cho nó không cựa quậy gì nữa. Hãy xóa sổ khát ái với thức – vì xóa sổ thức xong, hỡi sư Radha, là Giải thoát."

Và rồi quý thầy Thiền Tông tìm ra một phương tiện: trong cái tỉnh thức của nghi tình (tâm không biết), tất cả mọi thứ đều bị quét sạch, nơi đó "tất cả quá khứ, hiện tại, vị lai, tất cả cái nơi đây và nơi kia, tất cả sắc thọ tưởng hành thức..." đều bị nghi tình quét sạch. Và rồi sẽ tới một lúc thấy thực tướng các pháp bằng toàn thân (thấy bằng toàn thân, như lời Ni sư Zenju Earthlyn Manuel nói trong bài "Thiền Tập và Bạo Lực") chính là không tướng, là vô tướng, là như huyễn, và tri huyễn tức ly...

Như thế, chúng ta tìm thấy một sợi dây xuyên suốt các Kinh Pháp Hoa (với 10 pháp Như Thị), Kinh Kim Cang (vô sở trụ), Kinh Lăng Nghiêm (hãy quăng bỏ kiến văn giác tri, hay "tri kiến lập tri tức vô minh bản" rằng trên cái thấy biết chớ chòng thêm cái thấy biết nào nữa), Kinh Duy Ma Cật (tất cả pháp bình đẳng, bất nhị), Kinh Địa Tạng (bồn nguyện: dùng nhiều phương tiện làm cho chúng sinh [trong tâm] giải thoát hết cả [quét sạch hết], rồi tự thân chứng

## NGUYỄN GIÁC

thành Phật đạo), Kinh Viên Giác (tri huyễn tức ly), Kinh Bát Nhã Tâm Kinh (thấy Tánh Không trong tất cả các pháp), và rất nhiều kinh khác.

Sau đây là hướng dẫn của Thiền sư Hám Sơn trong bài "Yếu Chỉ Tu Chứng Cho Người Sơ Học" - trích (ghi chú trong ngoặc vuông là của người viết):

*"[hãy chăm chú nhìn vào nơi gốc của niệm]*

...Hãy đặt tâm vào quan sát, nhìn xem niệm sinh từ đâu, và niệm diệt về đâu. Nếu người tu tập như thế này, bất kể loại vọng niệm nào sinh khởi, thì chỉ một cái chạm vào thôi là chúng đều sẽ tan ra manh mún. Tất cả sẽ tan đi và biến mất. Người đừng bao giờ chạy theo, hay tiếp diễn lan man vọng niệm...

...Ngay khi niệm khởi lên, hãy thấy nó ngay tức khắc. Khi người nhận ra niệm đó, thì nó sẽ biến mất. Đừng bao giờ tìm cách đè nén các niệm, nhưng hãy cho phép các niệm như nó là, hết như người nhìn một quả bầu trôi nổi trên mặt nước. Hãy dẹp hết tất cả thân, tâm và thế giới của người, và hãy đơn giản đưa ra trước [tâm] một niệm, hết như một mũi kiếm xuyên thủng bầu trời. Cho dù là Phật hay Ma xuất hiện, hãy cắt bỏ hết như một cuộn chỉ rối...

*[nếu không chăm chú nhìn gốc của niệm được, hãy dùng phương tiện thoát đầu]*

...Dù vậy, ngay cả khi phải nói tới pháp tu thì thực sự y hết như là lựa chọn cuối cùng. Thí dụ như, khi phải dùng tới binh khí, thì chúng thực sự không phải là vật kết tường. Nhưng chúng được dùng như lựa chọn cuối cùng [trong

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

chiến trận]. Cổ đức đã nói về việc khảo sát Thiện, và đưa ra thoại đầu (huatou). Những cái này, cũng đều là các lựa chọn cuối cùng. Ngay cho dù có vô số công án, thì chỉ riêng dùng câu thoại đầu, “Ai đang niệm Phật đó?” người cũng có thể nhờ nó tăng sức dễ dàng giữa các tình huống phiền não...

...Hãy chăm chú nhìn vào điểm từ đâu mà niệm sinh khởi, và liên tục dần tới và hỏi, “Nguyên khởi, không có gì bên trong tôi, vậy thì từ nơi đâu mà [trở ngại] tới? Cái gì đây?” Người phải quyết tâm tìm ra tận gốc chuyện này. Cứ liên tục tham như thế, giết sạch tất cả [vọng hiện] mà không để lại một chút dấu vết nào, cho tới khi ngay cả tới quý thần cũng phải bật khóc. Nếu người có thể tham thiện như thế, tin mừng sẽ tới với người một cách tự nhiên.”(3)

Tất cả những công đức nào trong bài viết này có được, xin hỏi hướng khắp pháp giới. Trường hợp có sơ sót nào trong bài, chỉ là vì sở học bất toàn và người viết xin thành tâm sám hối.

### GHI CHÚ:

(1) Bản của Nyanaponika Thera và Bhikkhu Bodhi:

[http://www.mnbv.org/wp-content/uploads/2014/06/MBV\\_Newsletter\\_2011\\_Kathina.pdf](http://www.mnbv.org/wp-content/uploads/2014/06/MBV_Newsletter_2011_Kathina.pdf)

Bản của Ni Trưởng Sister Uppalavanna –

<http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/4Anguttara-Nikaya/Anguttara6/11-ekadasakanipata/001-nissayavaggo-e.html>

## NGUYỄN GIÁC

Bản của Thanissaro Bhikkhu -

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an11/an11.010.tan.html>

Bản của HT Thích Minh Châu –

<http://thuvienhoasen.org/a1267/pham-01-03>

(2) You Are Already Enlightened -

<http://www.lionsroar.com/you-are-already-enlightened/>

(3) Thiền Tập - <http://thuvienhoasen.org/p31a14271/bac-truyen>

22  
ĐƠN SƠ, LẶNG LẼ, RỔNG RANG,  
GƯƠNG SÁNG...

Bài này được viết như một ghi chú cho Thiên Tông, để như một cách tiếp cận đơn giản... và hy vọng, cũng là một ghi chú cho rất nhiều pháp khác của nhà Phật, kể cả Tịnh Độ. Bởi vì, Thiên Tông là pháp môn cốt tủy nhất, trực tiếp nhất, không qua bất kỳ phương tiện nào khác, và cũng có thể dùng làm chiếc cửa lớn cho tất cả các pháp khác.

Do người viết sơ học không bao nhiêu, bài này có thể sẽ gây bất đồng, sẽ sinh khởi dị kiến từ một số độc giả; dù vậy tất cả những dòng chữ này được viết xuống đều vì mong muốn làm sáng tỏ chánh pháp. Xin nói rõ: người viết không phải là một thiền sư, cũng không phải một học giả. Người viết chỉ là người tập thiền, người học kinh... đơn giản như thế; hay đúng hơn, “người viết không là một pháp nào có thể là.”

Nếu người đọc thấy bất đồng, xin nghĩ rằng bất đồng là

## NGUYỄN GIÁC

điều bình thường, và xin chớ nghĩ rằng người viết muốn bài bác những gì. Xin mời nghĩ rằng, và từng giây phút xin mời nghĩ rằng: không hề có ai đang viết và cũng không hề có ai đang đọc, rằng cả người viết và người đọc đều là những khối sắc-thọ-tướng-hành-thức đang chuyển biến lay lắt trước cơn gió nghiệp của thời gian, rằng người viết chỉ là một hình ảnh lung linh hiện ra trong tâm người đọc (1), lúc đó người đọc sẽ thấy những bực dọc hay nghi ngờ (hay ưa thích) với người viết sẽ tan biến; ai mà đi bực dọc hay nghi ngờ (hay ưa thích) với một hình ảnh (vốn là sản phẩm) trong tâm mình.

Một lý do muốn làm sáng tỏ thêm về Thiên Tông, cũng vì có những bạn văn tuổi đã vào cổ lai hy, cuối đời hướng tâm về Phật pháp và băn khoăn trước cả rừng kinh luận. Do vậy, bài này nhắm phần lớn về khối độc giả cao niên mới tìm hiểu về Phật giáo, và hy vọng trình bày bằng ngôn ngữ thực dụng tới mức độc giả có thể ngưng ở bất kỳ dòng chữ nào để tự nhìn vào tâm và nghiệm ý cổ đức. Tất cả những gì bất toàn, chỉ là do người viết chưa hiểu trọn ý kinh.

Hoàn cảnh người Việt hiện nay phức tạp vô cùng, vì rất nhiều người ở các tiểu bang xa, hay ở các quốc gia rất xa, khó gần chùa, gần thầy, và có khi phải tự tu học. Trường hợp như thế, xin đề nghị: trước tiên, nên đọc thật nhiều sách về Phật học căn bản, rồi đọc kinh thật kỹ bằng tiếng Việt hay tiếng Anh qua Internet, đọc càng nhiều càng tốt, chỗ nào không hiểu thì bỏ qua để đọc sách khác, nên đưa cả nhà già trẻ lớn bé tới một ngôi chùa (nếu không gần chùa Việt, có thể tới bất kỳ chùa quốc tịch nào cảm thấy thích hợp) để quy y và thọ giới, sám hối, phát đại nguyện và tu học theo khuynh hướng tự thấy thích nghi. Và nên tu học



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

từng giây phút, trọn ngày như thế. Một phút tu là hạnh phúc trọn 60 giây, là ngay tức khắc hạnh phúc. Những câu hỏi có thể có, hãy gửi qua email tới các chủ trang web Phật học, và giữa những câu trả lời có thể dị biệt hãy tìm những gì có lợi cho việc tu học của mình.

Thời nay may mắn, có những pháp hội của Ngài Đạt Lai Lạt Ma, người được dân tộc Tây Tạng tin là hóa thân của Đức Quan Âm Bồ Tát, và nên hiểu rằng Ngài là người tu được tâm tương ưng như của Đức Quan Âm. Tham dự các pháp hội của Ngài là cơ duyên lớn cho chúng ta, cả kiếp này lẫn kiếp sau, vì Ngài có lời nguyện không bỏ chúng sanh. Hãy hình dung rằng chúng ta đang bơi giữa biển sóng, trải qua vô lượng kiếp, và những vị như Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nguyện là không rời bỏ cõi này, khi nào còn chúng sanh nào chưa giải thoát. Bản thân người viết cũng có một niềm tin vững chắc rằng: Đức Phật Thích Ca không hề rời bỏ chúng sanh (có người nghĩ rằng Ngài sẽ không xuất hiện nữa), bởi vì Kinh MN 72 (Aggi-Vacchagotta Sutta) nói rằng Ngài nhập Niết Bàn là cảnh giới không gọi bằng bất cứ ngôn ngữ nào được nữa, nơi ‘xa lìa mọi phân loại của ý thức, hỡi Vaccha, Như Lai là rất mực sâu thẳm, vô tận, khó hiểu, hết như biển’... Và rồi Đức Phật lập lại rằng Ngài xa lìa tứ cú (4 mệnh đề) hết như Kinh Kim Cương. Nghĩa là, Đức Phật không hề rời xa chúng ta, mà cũng không gần chúng ta (hiểu theo các nghĩa sắc thân vật lý).

Một lý do mời gọi người tu nên đọc rất nhiều từ mọi tông phái cũng vì, cần có đủ lý luận để biện giải cho quyền thuộc và bạn hữu về Phật pháp. Thời này là cách mạng truyền thông: trên TV, báo, đài, Internet... những tôn giáo

## NGUYỄN GIÁC

khác đang tuyên truyền 24/24 giờ. Nếu chúng ta không đủ lý luận, và nếu không quan tâm về những gì thế hệ trẻ sẽ đọc, chủ yếu là tiếng Anh và Pháp, chúng ta có thể sẽ là những Phật tử cuối cùng trong gia tộc mình. Thấy như thế, mới biết ơn sâu từ các đại thiện tri thức thời nay như Đức Đạt Lai Lạt Ma.

...o...

Chúng ta nhiều khi bị lúng túng, vì trong gia tộc cũng có người theo đạo khác, và chúng ta muốn tạo cơ duyên cho họ nghe chánh pháp. Ngay cả khi chúng ta nói về tôn giáo nói chung, khó là làm sao để người khác đạo chịu nghe mà không nổi sân, không phiền não, và không hủy báng chánh pháp.

Thí dụ như trong nghề truyền thông. Một phóng viên tất nhiên phải gặp rất nhiều hạng người trong xã hội, từ rất nhiều tôn giáo khác nhau. Lời nói sơ suất có thể bị hiểu là chỉ trích đạo khác; xã hội lại bất hòa.

Đức Đạt Lai Lạt Ma khi đi các nơi thuyết pháp, Ngài biết rằng người nghe cũng từ nhiều tôn giáo khác nhau. Thường khi, Ngài dạy về tâm từ bi, về ước mơ hạnh phúc của mọi người và do đó phải giữ tâm bất hại, về hòa bình thế giới... Như thế sẽ thích nghi với người từ các tôn giáo khác. Vì khi đọc diễn văn trước Quốc Hội Mỹ, không lẽ Ngài thuyết pháp về Bát Nhã Tâm Kinh, một đề tài Ngài rất ưa thích khi giảng trong các chùa Việt Nam.

Thích nghi tuyệt vời khi chúng ta nói chuyện với người ngoại đạo, là nói về Kinh Từ Bi (Metta Sutta). Có lẽ, ít nhất, chúng ta cũng hạnh phúc vì gieo nhân duyên cho họ

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

kiếp sau sẽ gặp Phật pháp: Khấp thời đi đứng nằm ngồi, hãy rải tâm từ ba cõi, yêu thương tất cả chúng sinh, như mẹ yêu thương con một...

Có những người chúng ta biết rằng, lần gặp đầu cũng có thể là lần gặp cuối, vì họ sẽ đi về những tiểu bang thật xa. Chúng ta nói gì để gây cơ duyên cho họ gặp chánh pháp về sau?

Có lẽ, dạy thiền chánh niệm cũng là tạo được cơ duyên. Trong đó, dạy niệm hơi thở là giúp họ an lạc, giữ sức khỏe, chữa bệnh, tăng trí nhớ... Pháp này không còn độc quyền của Phật giáo, vì cũng đang dạy ở nhà thờ, quân đội, bệnh viện, trường học... và trở thành một công cụ phổ biến. Thầy Thích Nhất Hạnh thường dạy pháp niệm hơi thở, và hiển nhiên là thích nghi cả với mọi người khác tôn giáo.

Có lẽ, nên dạy tin sâu nhân quả. Bởi vì, Đạo Phật dạy về tin sâu nhân quả, trong khi hầu hết (hay tất cả) các đạo khác chỉ dạy phi-nhân-quả, chỉ dạy cầu xin “hồng ân” từ một đấng siêu nhiên nào đó. Tin sâu nhân quả là độc quyền của Phật giáo.

Có lẽ, nên dạy về các pháp là vô ngã, là vô thường, vì đây là lối đi rất riêng của Phật giáo. Khó chỉ là trình bày bằng ngôn ngữ đời thường, để người nghe không có cảm giác bị truyền giáo.

Có lẽ, dạy quán sự chết cũng là một trong những pháp tiện nhất, mà không cho người nghe cảm giác bị truyền giáo. Bởi vì, Đức Phật có dạy pháp niệm sự chết. Trong khi hầu hết (hay tất cả) các tôn giáo khác chỉ dạy về “cầu nguyện được phục sinh,” vì họ sợ nghĩ về một cõi lạng lẽ.

## NGUYỄN GIÁC

Đức Đạt Lai Lạt Ma viết rằng Ngài mỗi ngày quán tiến trình sự chết theo phương pháp Mật tông, trung bình 7 hay 8 lần mỗi ngày (sách “The Joy of Living and Dying in Peace,” ấn bản đầu, NXB Harper, trang 29). Dĩ nhiên, Mật giáo là quá phức tạp. Trong khi chúng ta chỉ quan tâm về Hiền giáo.

Bản thân người viết thường niệm sự chết như một cách giữ sức khỏe. Khi làm việc quá mệt, là nằm xuống, hoặc ngồi thẳng lưng trên ghế, nhắm mắt lại, hình dung rằng hơi thở chậm lại, rất chậm, cảm nhận sự chết lan nhẹ nhàng từ dưới chân lên đỉnh đầu, tỉnh thức cảm nhận hơi lạnh của sự chết khắp người. Tập quen, người viết thường khi đứng ngoài chợ, đi ngoài phố cũng thấy mình như xác chết biết đi. Đây là một cách giữ sức khỏe tuyệt vời. Và có thể chỉ cho người đạo khác, mà không ngại bị xem là truyền giáo.

...o...

Trong khi tìm học và đọc nhiều, sẽ thấy ngay cả trong giới học Phật cũng chia ra nhiều tông phái, và chúng ta nên nghiên cứu cả các tông phái khác. Lý do: thế hệ Phật tử sau chúng ta, không đủ tiếng Việt nữa, sẽ đọc sách Phật giáo bằng tiếng Anh, tiếng Pháp. Và các vị sư, các học giả viết sách Phật học tiếng Anh, tiếng Pháp đó sẽ có rất nhiều giải thích khác với chúng ta. Đồng ý hay không, là chuyện khác. Nhưng nên chuẩn bị cho thế hệ trẻ của thế kỷ 21 đối diện với một rừng Phật học không giống nhiều với thời chúng ta khi mới học Phật ở thế kỷ 20. Hãy thấy rằng các giáo sư đại học Hoa Kỳ: họ sẽ ảnh hưởng tới việc học Phật của thế hệ thứ nhì, thứ ba... của cộng đồng Việt ngoài nước. Nhiều thiền sư và học giả quốc tế, cả gốc Việt, rất

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

uyên bác, rất đa dạng, giỏi nhiều sinh ngữ và cổ ngữ, cũng chia thành nhiều tông phái, nhưng cũng có nhiều người sẽ vạch ra các hướng đi rất mới, rất bất ngờ.

Trong các cuộc tranh luận, dị biệt lớn nhất là quan điểm về tái sanh và thân trung ấm.

Phật giáo Tây Tạng và Bắc Tông dạy rằng có tái sanh, có thân trung ấm. Trong khi nhiều thầy Nam Tông nói rằng có tái sanh và không có thân trung ấm, vẫn có nhiều (không phải ít) học giả Nam Tông (như Bhikkhu Sujato, như Piya Tan) nói rằng có tái sanh và có thân trung ấm. Nhưng ở một cực xa hơn, nhiều Thiên sư, học giả Hoa Kỳ nói rằng không có chuyện tái sanh, không có chuyện kiếp trước và kiếp sau, vì họ nói rằng Đức Phật nói tái sanh và thân trung ấm chỉ là ẩn dụ. Trong khi đó cũng có những vị nói lưng chừng, giữa hai cực rất xa nêu trên. Thế hệ con em chúng ta ở Mỹ, ở Anh, ở Úc sẽ đọc, sẽ nghe đủ thứ dị biệt đó. Các học giả gọi đây là cuộc tranh luận lớn đối với Phật giáo Hoa Kỳ. Các bài viết bằng tiếng Anh đều có giá trị lớn về nghiên cứu, đều nên đọc, dù chúng ta có đồng ý hay không. Các links liên hệ để ở (2).

Thiền Tông trả lời thế nào? Người viết không trả lời được, vì không có thẩm quyền gì.

Tuy nhiên, nếu cho người dựa cột được lên tiếng, xin thưa rằng người viết đã đọc nhiều sách của Ngài Đạt Lai Lạt Ma, và thân cận một số vị Lạt ma, nên rất mực tin vào Ngài. Còn nhìn dưới mắt Thiền Tông, xin thưa rằng chúng ta đã chết đi và tái sanh cả tỷ tỷ lần trong ngày. Trong những khoảng chết đi và tái sanh đó, có những khoảnh khắc bất định, lơ lửng... và đó là thân trung ấm.

## NGUYỄN GIÁC

Có cách nào nói theo ngôn ngữ Thiên Tông? Có như thế. Đức Phật đã nói rồi, trong Kinh Bahiya. Trong Kinh Kim Cang (hay Kinh Kim Cương). Trong Bát Nhã Tâm Kinh.

Chư Tổ Thiên Tông đã nói rằng không hề có một pháp nào trao cho người, Thiên Tông là phải tu cái pháp không có gì để tu hết. Vì hễ nói là phải tu gì, hay phải niệm gì, lập tức là rơi vào tâm quá khứ rồi, đã mất liền cái khoảnh khắc hiện tiền. Vì ý thức luôn luôn là cái xuất hiện của một vài khoảnh khắc sau khi cái hiện tiền trở thành quá khứ. Chúng ta cần ý thức để làm toán, để biết đường lái xe... Đúng thế. Nhưng đó là kỹ năng để tồn tại trong cõi này. Còn chuyện tu học sẽ thấy: ý thức là cái đi sau các pháp, là cái tư lường với quá khứ, là phải đập cho vỡ tan tành ý thức ra. Chư Tổ nói, hễ mở miệng là trễ rồi.

Thí dụ, nơi đây chúng ta dẫn Kinh Bahiya. Trích lời Đức Phật dạy Ngài Bahiya:

*“Bahiya, hãy tự tu tập thế này: trong cái được thấy sẽ chỉ là cái được thấy, trong cái được nghe sẽ chỉ là cái được nghe, trong cái được cảm thọ sẽ chỉ là cái được cảm thọ, trong cái được thức tri sẽ chỉ là cái được thức tri...”*

(Bahiya, you should train yourself thus: 'In the seen will be merely what is seen; in the heard will be merely what is heard; in the sensed will be merely what is sensed; in the cognized will be merely what is cognized.' - Bản dịch của John D. Ireland) (3)

Đức Phật dạy tuyệt vời như thế. Trước tiên, chúng ta sẽ lấy thí dụ từ lời Đức Phật dạy về nghe. Bây giờ, chúng ta xét về tứ pháp ấn (vô thường, bất như ý, vô ngã, rỗng rang

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

không tự tánh) qua Kinh Bahiya. Khi giữ tâm cho thật đơn sơ và lặng lẽ, thật rỗng lặng, sẽ thấy tức khắc lời Đức Phật dạy. Đây là kinh nghiệm tuyệt vời. Hãy trọn lòng tin Đức Phật, chúng ta sẽ lập tức thấy ngay (không cần qua lý luận) tứ pháp ấn, còn gọi là bốn đặc tướng của các pháp.

Thế này. Bạn hãy ra ngồi ở mái hiên, hay ở giữa vườn, hít thở dịu dàng, giữ tâm thật đơn sơ, thật lặng lẽ, buông xả hết tất cả vướng bận... Không cần niệm bất cứ gì hết, chỉ giữ sự tỉnh thức, lặng lẽ. Bất chợt, bạn nghe tiếng chim kêu. Tiếng chim kêu hiện lên và biến mất tức khắc; đó là vô thường. Tiếng kêu từ nhân duyên hiện lên trong tâm, và rồi biến hẳn đi; tiếng kêu đó là “rỗng rang trong gương tâm sáng” (do căn, trần, thức đủ duyên là tiếng kêu hiện ra) và đó là Không. Tiếng kêu biến mất, không lưu dấu trong không gian; và đó là vô ngã. Bạn muốn níu lại tiếng kêu ấy dù bất cứ lý do gì, thí dụ như để xem âm vang trầm hay bổng, là chim sơn ca hay chim hoàng anh... và không thể níu lại được để thẩm định; và đó là bất như ý. Trong cái tiếng kêu được nghe buốt lạnh hư không đó, bạn trực nhận ngay không hề có cái “ta” và cái “của ta” nào ở đâu. Nếu nói có “cái ta” nào, ngay “cái ta” đó là cái được hiển lộ ra tiếng kêu, và ngay tức khắc “cái gọi là ta” đó biến dạng. Nên người xua nói, nhìn hoa, sẽ thấy “hoa với người vô biệt.”

Chữ dukkha trước kia thường dịch theo Hán văn là khổ (suffering), nhưng chữ này có nhiều nghĩa, hiện nay thường dịch là bất như ý (unsatisfactoriness). Vấn đề là khổ với ai, là bất như ý với ai... trong khi hể thấy ngay cái được nghe là vô ngã, và cái nghe tan biến theo cái được nghe, nghĩa là tức khắc các pháp vô ngã... lập tức, cái khổ đó tức khắc

## NGUYỄN GIÁC

biến mất, và đó là khổ diệt. Tức là, Tứ Diệu Đế thành tựu ngay trong cái nghe tiếng chim kêu đó. Và thấy tâm tịch diệt, muốn gọi là gì cũng được, chỉ còn là cái không ngôn ngữ.

Kinh nghiệm này là tức khắc. CÁI ĐƯỢC NGHE tự thân đủ các pháp ấn. Cái được nghe biến hiện vô chùng. Còn CÁI NGHE? Đó sẽ là ly tức cú, sẽ là tuyệt bách phi... sẽ là không một lời để nói, vì hễ mở miệng, là trễ rồi. Tất cả các Kinh Lăng Già, Kinh Lăng Nghiêm, Kinh Kim Cương, Tâm Kinh Bát Nhã... không lìa khoảnh khắc này của tâm đơn sơ, tằm lặng lẽ, nơi tất cả các pháp đều đã buông xả, và không có gì để buông xả.

Nghe câu hát “trầm hương đốt, xông ngát mười phương...” bạn có muốn nghe trở ngược nốt nhạc nào trong đó cũng không được, vì lời phát ra là biến tức khắc rồi. Và cái được nghe đó là vô thường, là vô ngã, là bất như ý, là rỗng rang không một pháp.

Tùng âm thanh hiện lên trong tâm gương sáng rỗng rang. Tùng khoảnh khắc như thế, là Thấy Tánh. Tức là thấy các pháp vốn vô tự tánh. Thấy các pháp hiện lên và biến mất trong gương tâm rỗng rang rực sáng và lặng lẽ. Đó là Thiền Tông: yêu cầu trước tiên, phải Thấy Tánh, sau đó là bảo nhậm liên tục.

Lúc đó, nói rằng còn phải tu gì đi nữa, cũng là hổng.

Nơi này, xin ghi một vài ý, từ một thí dụ đã viết.

Thí dụ, như giọng ca một ca sĩ. Có lẽ, Thái Thanh là ca sĩ có giọng ca hay nhất của dân tộc Việt Nam trong một thế



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

kỷ tân nhạc vừa qua, và hầu hết mọi người từng nghe giọng ca của bà. Câu hỏi là, bạn đang ngồi nhìn lên sân khấu, trực tiếp nhìn và nghe ca sĩ Thái Thanh hát, những âm thanh vang trong không gian đó có gọi được là có, hay gọi là không? Có ai chụp bắt được những âm thanh bà vừa hát? Không ai chỉ ra được phương xứ của những âm thanh bà vừa hát ra. May mắn, bây giờ có máy ghi âm. Nhưng ngay cả như thế, cũng không ai chỉ ra tánh của những âm vang do ca sĩ này vừa hát ra. Tất cả đều từ nhân duyên khởi lên, phải có một ca sĩ Thái Thanh rèn luyện một đời cộng với tài năng bẩm sinh, có ca khúc, có trống đàn, có luyện tập... nhưng ngày hôm đó vẫn khác ngày hôm sau, ca khúc trước vẫn khác ca khúc sau, từng giây phút vẫn độc đáo, không hề giống giây phút nào, và tất cả đều vô tự tánh, đều không thực tánh, đều vô ngã, đều không có người ca, không có lời được ca, cũng không có người nghe mà chỉ có cái được nghe... Không ai chụp bắt được bất cứ gì hết. Vì nốt nhạc này khởi lên, chúng ta nghe là có; và nốt nhạc đó biến mất để chỗ cho nốt khác, lúc đó chúng ta nghe là không. Đó là vô thường, và tất cả đều là duyên khởi. Nếu bạn giữ tâm cho thật lặng lẽ và rỗng rang, bạn sẽ cảm nhận tức khắc như thế. Cảm nhận bằng toàn thân của bạn. Không qua lý luận gì, vì lý luận là sản phẩm ý thức, luôn luôn là cái tới sau.

Ngắn gọn, các pháp từng khoảnh khắc là bất động, hiểu theo nghĩa là không hề di chuyển vì tính độc đáo của từng pháp, từng khoảnh khắc. Đồng thời cũng gọi là bất nhị, vì có với không như dường là một, hay đúng hơn, cũng không gọi là bất nhị được -- chỉ là vô ngôn mà nhận ra tánh các pháp thực sự là vô tự tánh, vì không dùng ngôn ngữ được chỗ này. Và cũng vì từng âm vang chính là tâm hiển lộ ra

## NGUYỄN GIÁC

qua cái được nghe. Do vậy, không thể nói là cảnh ca sĩ Thái Thanh đứng hát đã đi tới đâu, bởi vì nó chỉ là do nhân duyên hiện ra. Khi màn hạ, khi đèn tắt, khi nhạc sĩ rút dây đàn, khi ca sĩ Thái Thanh rời quán nhạc... cảnh cũ là duyên hợp, nên không thực tướng, và là không hề đi, vì cũng chẳng hề tới. Cảnh đó cũng là tới và đi trong Tánh Không của gương tâm rộng sáng. Chính cái toàn thể đó đã hiển hiện ra, vận hành bởi Lý Duyên Khởi. Toàn khối đó, là cái đương xứ tức chân.

Ngắn gọn hơn, như Đức Phật dạy, rằng trong cái được nghe chỉ là cái được nghe. Nghĩa là, tức khắc, chúng ta có thể trực nhận tất cả các pháp vô thường chỉ qua cái được nghe. Từng nốt nhạc hiện rồi biến. Không ai níu được nốt nhạc đã qua. Và là cảnh hiện trong gương tâm sáng rộng rang của bạn.

Bây giờ, nói thêm về cái được thấy (khi nghe nhạc trong tiệt, trong thí dụ nêu trên, tất nhiên là cảnh cũng hiện qua cái được thấy).

Hãy thử thế này, bạn ngồi lặng lẽ ở bên hiên. Hãy nhắm mắt, hít thở lặng lẽ, giữ tâm thật lặng lẽ. Chỉ giữ sự lặng lẽ và tỉnh thức (để dễ nhớ, theo câu kệ: tỉnh tỉnh lặng lặng), tới một lúc bạn thấy không một niệm nào khởi trong tâm, lúc đó, hãy dịu dàng mở mắt ra, sẽ thấy trước mắt, giả sử có lá cờ bay phất phới trước gió, trong màu nắng xế bóng nghiêng qua ngã lại. Cảm giác tức khắc là: Toàn cảnh lá cờ bay trước gió sẽ là hình ảnh trong tâm. Đó là cái được thấy. Cảm giác đầu tiên, bạn không thấy cảnh đó ngoài tâm. Hình ảnh lá cờ bay theo gió, hình ảnh chao động, là chấp chùng vô lượng hình ảnh của vô thường. Hình ảnh cờ bay

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

cũng là vô ngã, vì theo gió lặng hay động mà hiện ra, và là bất như ý vì không hề có gì được chủ động nơi đây, và là Tánh Không rỗng rang vì nếu có thực tánh gì thì lúc đó không thể có chuyển động, không thể có biến hiện.

Lúc đó, bạn không thấy cảnh lá cờ ngoài tâm, nhưng một chập sau, tập quán lý luận nhị nguyên mới kéo bạn về suy nghĩ là có cái ngoài tâm. Đức Phật đã nói, không phải ngoài tâm đâu (qua Kinh Tất Cá và Kinh Thế Giới) rằng thế giới đó, cảnh lá cờ bay đó, chỉ là hiện lộ tương ung của sắc thọ tưởng hành thức thôi.

Không thể nói là không có cảnh. Nhưng cũng không thể nói có cảnh ngoài tâm. Đó là lý do nhiều vị tổ khi trực nhận ra bản tâm rỗng rang vô tánh này đã nói rằng không ngờ tâm mình nói nhỏ thì nhỏ như mũi kim, nói lớn thì bao trùm cả núi sông biển trời, và ngó cho cùng thì bản tâm này không ở đâu hết, không trong thân và cũng không ngoài thân mình. Khi bắt chọt đau vì ngón tay trúng nhằm mũi kim mới biết là tâm hiện ra ở cảm thọ, nơi ngón tay vừa bị thương. Nhưng khi ngó lại ngón tay thì không tìm ra đâu tâm trong hay ngoài da này. Cũng hết như tiếng chim kêu, tắt cả các pháp đều không lia tâm, nhưng tâm lại không phải tắt cả các pháp. Nên mới nói, tâm này là gương sáng rỗng lặng. Tham sân si cũng từ tâm này khởi lên, cũng như sóng khởi lên từ nước. Nhưng khi ngó vào niệm tham, niệm sân... lập tức các niệm này biến diệt vào cõi rỗng lặng của tâm gương sáng này, cũng như sóng tan vào nước.

Cứ như thế mà tu thôi, hễ khởi lên bất kỳ ý thức gì, cũng phải quăng bỏ đi thôi, vì ý thức luôn luôn là cái trễ vài sát-na sau cái hiện tiền.

## NGUYỄN GIÁC

Tại sao rời bỏ ý thức? Xin thưa: Thiền Tông là kinh nghiệm trực tiếp, là thấy ngay tức khắc núi rừng mưa bay là ảnh hiện ra trong tâm, và cảnh trước mắt tức khắc (y hết tiếng chim kêu là tâm, nhưng cũng không phải tâm) – tương tự, cảnh núi rừng mưa bay trước mắt là tâm, nhưng cũng không phải tâm, nhưng không lia tâm mà có, và ngay khi thấy cảnh chỉ là hình bóng trong tâm, thế là thấy hiện ra bốn pháp ấn, và đó là thấy tánh, cũng là thấy vô tự tánh. Hoặc đơn giản hơn, lấy thí dụ đã nêu, như khi ngồi nghe ca sĩ hát, mắt chúng ta thấy cảnh trên sân khấu thực sự chỉ là ảnh lung linh hiện trong tâm mình.

Thiền Lâm Tế sử dụng chữ tâm và cảnh, nhưng Thiền Tào Động sử dụng chữ “chính” và “thiên” cũng là tương tự.

Riêng Thiền Tào Động Nhật Bản của Thiền Sư Dogen (Đạo Nguyên) nói rằng cốt tủy chỉ là: ngồi chỉ là ngồi, không làm gì hết, chỉ là buông bỏ thân tâm.

Khi nói theo ngôn ngữ Đức Phật ở Tạng Pali: buông bỏ thân tâm, chính là quăng bỏ sắc-thọ-tương-hành-thức, quăng bỏ kiến văn giác tri, là không một pháp nào để dính vào. Và như thế, trở về các kinh về lời dạy ngắn gọn đã nói ở (1).

...0...

Trong những khoảnh khắc như thế, làm gì có tham và sân để phải tu, phải sửa nữa. Kinh Phật nói rằng, hễ dứt tâm tham, là vào thánh quả A Na Hàm (quả thánh thứ 3). Tương tự, hễ dứt tâm sân, là vào thánh quả A Na Hàm (quả thánh thứ 3). Tức là, chỉ cần dứt một tâm bất thiện tham hay sân, là vào cõi tịnh độ Bất Lai (còn gọi là 5 cõi trời tịnh độ), và

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

từ đó sẽ tới thánh quả A La Hán.

Như thế, có phải pháp môn Tịnh Độ là phương tiện để vào cõi Bất Lai?

Người viết không biết, và do vậy không dám trả lời. Thực ra, Phật Giáo Tây Tạng cũng dạy pháp Tịnh Độ, và rất phức tạp, khi dạy về giải thoát trong thân trung ấm.

Có thể giải thoát trong thân trung ấm hay không? Đức Phật có dạy như thế trong Kinh Pali, theo lời nhiều học giả.

Chú thích thứ 27 trong bài "Rebirth And The In-Between State In Early Buddhism" (2) của Sư Bhikkhu Sujato ghi rằng Tạng Pali có nói về giải thoát trong thân trung ấm để vào thánh quả A Na Hàm ở các kinh: DN 33.1.9, SN 46.3, SN 48.15, SN 48.24/5, SN 48.66, SN 51.26, SN 54.5, SN 55.25.8, AN 3.86.3, AN 3.87.3, AN 4.131, AN 7.16, AN 7.17, AN 7.52, AN 7.80, AN 9.12, AN 10.63, AN 10.64... nghĩa là, rất nhiều kinh Pali ghi lời Đức Phật dạy vào cõi Tịnh Độ A Na Hàm trong thân trung ấm.

Chỗ này người viết không có đủ kiến thức, nên không dám suy đoán, chỉ ghi lại như thế, để các học giả thảo luận.

Thực ra, Tịnh Độ Tông truyền thống, với 3 Kinh và một Luận, căn bản là khác tông chỉ với Nam Tông.

Giả sử, có anh bạn XYZ có thể hỏi rằng, Đức Phật A Di Đà không có trong lịch sử, ít nhất cũng không có trong Tạng Pali, đúng không?

Trong ngôn ngữ Thiên Tông, có thể trả lời bằng ngôn ngữ rất đơn sơ:

## NGUYỄN GIÁC

“Ừa, vậy hả, chuyện đó có gì lạ đâu, vì Đức Phật A Di Đà cũng nói rằng ngài không hề có, và không phải thế sao, và bây giờ anh XYZ mới thắc mắc; vậy bạn tưởng là người tên XYZ thực sự là có thực?”

Trong các kinh dạy pháp ngắn gọn ở tạng Pali, Đức Phật thường nói về cách nhìn “không phải có, không phải không.” Rất nhiều ngôn ngữ cơ phong tương như giọng của Thiền Tông đều là lời chỉ thẳng, đa số có thể dò lại trong Kinh Pali (như chúng ta đã dò ra).

Thiền sư Tông Diễn (1640-1711), người có bài thơ tuyệt vời “hữu vô câu bất lập” – có và không, đều không lập – cũng là người còn để lại một dấu ấn lớn hiện nay: ngôi chùa Hòe Nhai (số 19 phố Hàng Than, Hà Nội) vẫn còn thờ pho tượng vua Lê Hy Tông (1675-1705) quỳ sám hối trong khi tượng Phật ngồi trên lưng vua. Bởi vì vua vốn hà khắc với Phật giáo, sau khi đọc bài biểu của Thầy Tông Diễn trình vua, mới tỉnh ngộ rằng các đời nhà Lê vững bền là nhờ Phật Giáo. Nghĩa là, tuy sống trong pháp tánh rộng lặng vô tướng, không lập cả hữu và vô, nhưng Thiền sư Tông Diễn đã viết một bài văn chuyển đổi được chính sách của một triều đại. Mới biết, vô ngôn không có nghĩa là không dùng tới chữ.

Kinh Viên Giác nói: Hễ biết là huyền, tức khắc [tự động] xa lìa huyền, sẽ không cần nhờ phương tiện gì, và hễ xa lìa huyền tức là giác ngộ, không còn tu thứ bậc gì nữa...

Chư Tổ Thiền Tông thường nói rằng Kinh Viên Giác tóm gọn về những chữ quan trọng là: Tri huyền tức ly, bất tác phương tiện.

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Bởi vì khi biết mình đang ở trong một vai kịch, hết tuồng này sẽ theo nghiệp sang tuồng khác, thì sân làm chi trong vai diễn, tham làm chi trong đoạn tuồng này, đoạn tuồng kia.

Kinh Bát Nhã Tâm Kinh cũng nói về sắc-thọ-tướng-hành-thức đều là Không, Tứ Đế cũng là Không, ngay tới tận cùng Lục Độ Ba La Mật cũng là Không... mới thực sự qua bờ kia. Đó là khi Đức Phật nói, qua sông là bỏ bè...

Kinh Kim Cương cũng ghi lời Đức Phật dạy rằng phải thấy các pháp như mộng, như huyễn, như bọt sóng, như ảnh hiện... và tức khắc là qua bờ.

Hãy trở lại Kinh Bahiya... Khi bạn bỗng nhiên nghe tiếng máng chửi mình, hãy thấy tức khắc đó là cái được nghe, hiển lộ trong toàn cảnh của duyên khởi, và đó là vô thường, là vô ngã, là không, là bất như ý, là huyễn, là bọt sóng, là mộng, là ảnh hiện... và tức khắc, thấy cái gọi là người máng và người nghe đều là không, sẽ thấy làm gì có tâm giận dữ nữa... và đó là tức khắc qua bờ.

...o...

Nói tức khắc, vì là nói những khoảnh khắc nhận ra Tánh Không. Nhưng rồi, thường khi chúng ta sẽ bị nghiệp kéo lại. Lúc đó, nên mượn tất cả các pháp khác để tu trì.

Gần như ai cũng thế, có rất nhiều khi, không giữ được tâm đơn sơ và lặng lẽ. Lúc đó, nên biết là nghiệp cũ lôi kéo. Thí dụ, trong tâm cứ nhớ mãi những hình ảnh bạo lực hay thơ mộng, hiện ra có khi trong giấc ngủ, có khi cả ban ngày. Các bản tin thường nói về nhiều chiến binh Mỹ sau chiến

## NGUYỄN GIÁC

cuộc Iraq và Afghanistan dễ bị ám ảnh với cảnh bạo lực. Hay như đời thường, chúng ta có thể chợt nhớ tới, và bị ám ảnh bởi một hình bóng diêm lệ quá khứ. Hay như một nhạc sĩ, có thể từ sáng đến tối cứ mãi bị ám ảnh bởi những dòng nhạc... và vân vân.

Lúc đó, phải dùng pháp đối trị. Trong bài Đức Phật Dạy Pháp Thấy Tánh (1), chúng ta đã thấy có những bản kinh dạy “quăng bỏ sắc thọ tướng hành thức”... dạy “quăng bỏ kiến văn giác tri”... Đó cũng là Thiền của Ngài Huệ Năng.

Có một kinh, Đức Phật sử dụng ngôn ngữ cực kỳ quyết liệt. Đó là kinh Satta Sutta, ký số SN 23.2. Nơi đây không dạy là phải tu hay vun bồi gì cả, mà dạy là phải đập vỡ, hãy quăng tứ tán, hãy hủy diệt sắc và làm cho sắc sẽ không cựa quậy gì được nữa (rời thọ, rời tướng, rời hành...) và rời xóa sổ luôn cả thức. Cũng y hệt như các kinh quăng bỏ sắc thọ tướng hành thức, quăng bỏ kiến văn giác tri...

Đức Phật nói rằng, trích:

*“...Con hãy đập vỡ, hãy quăng tứ tán và hãy hủy diệt thức, và làm cho nó không cựa quậy gì nữa. Hãy xóa sổ khát ái với thức – vì xóa sổ thức xong, hồi sư Radha, là Giải thoát.”* (4)

Thực ra, cũng là ngôn ngữ “đập chết con quỷ ý thức” của Thiền Lâm Tế, và “quăng bỏ thân tâm” của Thiền Tào Động.

Nhưng trong cõi này, chúng ta phải giao tiếp với đủ mọi hạng người, phải tham dự nhiều sự kiện trong xã hội, và ngay cả khi có trực ngộ, cũng sẽ rất khó để duy trì cái nhìn



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Thấy Tánh thường trực.

Sám hối là một cách làm cho nhẹ nghiệp, dễ tu học hơn. Do vậy, Thiên Trúc Lâm có tác phẩm Sám Hối Sáu Căn là để tất cả người tu làm nhẹ nghiệp hơn.

Pháp đối trị vọng tâm có thể dùng hơi thở, giữ thọ nơi hơi thở, hay niệm cái chết. Hay đơn giản, lấy Kinh Kim Cương, hay Bát Nhã Tâm Kinh ra tụng, đọc, nghiền ngẫm từng chữ.

Hay tùy trường hợp, và có thể mỗi người sẽ có những pháp thích nghi. Thí dụ, khi rời một buổi hòa nhạc, ngay cả vài giờ sau hay cả ngày sau, một vài âm vang dòng nhạc của Trịnh Công Sơn hay Phạm Duy tự nhiên lảng vảng trong đầu, bên tai chúng ta. Muốn đập vỡ cái âm vang đó cũng là chuyện khó, mà không lẽ cứ để nó theo mình vào giấc ngủ... Lúc đó, có thể thử nghiền răng nhẹ (có khi không cần ra tiếng) và chú tâm vào âm vang nghiền răng (dù là tiếng lảng lẽ) sẽ thấy dòng nhạc kia biến mất.

Hay là khi mắt tự nhiên nhớ tới hình ảnh kinh khủng của chiến trường Iraq, hay hình ảnh dĩa đàn của một người bạn học thời thơ trẻ... Có thể thử cách này: hãy lấy hộp chì màu và một tờ giấy trắng, vẽ và tô lên giấy những ô vuông màu xanh, rồi ô vuông màu đỏ, ô vuông màu vàng... Dễ dàng thấy hình ảnh quá khứ biến mất trước mắt. Về sau, không cần vẽ, chỉ cần hình dung trong đầu là đang cầm bút chì màu vẽ lên giấy, các ảnh quá khứ cũng dễ tan biến.

Hay là niệm các chữ cái, tức là mẫu tự tiếng Việt. Nên niệm 4 âm. Tại sao 4 âm? Vì mã số thẻ ATM thường là 4 âm, vì lên tới 5 âm là khó nhớ.

## NGUYỄN GIÁC

Khi tâm nhiều vọng niệm, nếu thử các pháp truyền thống không xong, vẫn cứ thấy đau đớn với những hình ảnh cũ hiện ra, nên nhìn vào bảng mẫu tự, chọn 4 chữ để niệm, niệm “a, b, c, d” thật chậm. Tiếp theo, niệm “k, l, m, n”... và vân vân. Từng mẫu tự vang lên, chú ý tâm tập khởi lên, và rồi âm vang biến diệt. Niệm chậm, không cần chữ theo thứ tự.

Hay là nên tập thể dục, chạy bộ, cử tạ... Tập thể dục thật mệt trong nửa giờ, là những âm vang và hình ảnh ám ảnh trong tâm nhiều phần sẽ biến mất.

Hay là pháp Niệm Tâm Từ. Cũng không cần niệm phức tạp, chỉ đọc thật chậm từng chữ và nghiền ngẫm từng chữ trong bài Kinh Từ Bi (Metta Sutta) là thấy lòng nhẹ nhàng với những lời dạy đầy sức mạnh; như qua bản dịch của Thầy Nhất Hạnh, xin mời đọc thật chậm từng chữ, trích: “Nguyện cho đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ tính mạng của ai, đừng ai vì giận hờn hoặc ác tâm mà mong cho ai bị đau khổ và khốn đốn. Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất. Chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài...” Chỉ đọc như thế, các niệm bất thiện dễ dàng biến mất.

Hoặc là niệm danh Đức Phật A Di Đà. Thí dụ, từng chữ “Nam Mô A Di Đà Phật.” Chú ý từng âm vang dội dàng khởi lên trong tâm, hiện trong tâm và biến mất, 6 lần như thế là cho 6 chữ. Hay niệm 4 âm A Di Đà Phật.

Trong khi niệm các âm vang như thế, dù bất kể âm vang gì, hãy nhớ Kinh Bahiya rằng trong cái được nghe sẽ chỉ là cái được nghe tức khắc đó cũng là cơ duyên để thấy bốn pháp ấn -- vô ngã, vô thường, Không và bất như ý. Khoảnh khắc

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

đó, tham sân si biến mất.

Niệm như trên là Thiên.

Thực ra, Tịnh Độ niệm Phật là bằng niềm tin kiên cố rằng có một cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà. Nếu là người tu Tịnh Độ, hãy niệm với niềm tin vào hạnh nguyện của Ngài. Truyền thống Phật Giáo Tây Tạng tin rằng Đức Ban Thiên Lạt Ma là hóa thân của Đức Phật A Di Đà (nên hiểu, Ngài là người tu được tâm tương ưng như Đức Phật A Di Đà).

...o...

Nếu có ai chất vấn bạn rằng Cõi Cực Lạc không có thực... có lẽ, nên trả lời thế này:

“Ngày hôm qua, bạn đứng ở góc rừng này, mưa ào ạt và gió tung bay tứ phương, cây nghiêng đổ lá, lạnh buốt người... Bây giờ cảnh đó ở đâu?”

Nếu người kia nói rằng cảnh hôm qua có thực và hôm nay không còn nữa vì là vô thường hay vì bất cứ lý do gì... bạn hãy tin rằng nói như thế là sai ý Đức Phật rồi. Trong bài Đức Phật Dạy Pháp Thấy Tánh ở link (1) đã nói về tính bất nhị của cảnh và tâm (để dễ nhớ: của tiếng chim kêu và tâm)... Không phải là không có cảnh, nhưng không thể gọi có cái gì là có.

Tất cả những cảnh mưa gió ào ạt nơi góc rừng không lìa tâm mà có, và thực sự ngay lúc đó (như Kinh Bahiya nói, hay như Kinh Tất Cả và Kinh Thế Giới nói) cảnh đó chỉ là những cái được nghe, những cái được thấy, những cái được cảm thọ, những cái được thức tri... Không phải thực có, không phải thực không... chỉ là hiện lên trong tâm rỗng

## NGUYỄN GIÁC

rang gương sáng thôi.

Cảnh nơi góc rừng đó dù hôm qua hay hôm nay vốn đã xa lìa ngôn thuyết, sao lại thắc mắc gì chuyện Cõi Phật A Di Đà có thực hay chỉ là hư ảo?

Thêm nữa, người tu Tịnh Độ phải giữ giới nghiêm trì, niệm niệm tỉnh giác nhận ra âm vang hiện rồi biến trong tâm, tất nhiên sẽ thấy không nơi nào vọng niệm khởi lên được. Đó là thành tựu rồi, vì xa lìa tham, xa lìa sân tức nhiên (theo Tạng Pali) là tự thân đã vào cõi tịnh độ rồi.

Tu học tới mức tâm bất thiện biến mất là tuyệt vời. Câu niệm Phật như thế sẽ làm thành tựu các pháp.

Trong Kinh Pháp Cú ở Kệ 25, Đức Phật nói rằng: “Nhờ tinh tấn, chánh niệm, nghiêm minh trì giới, người trí sẽ trở thành một hải đảo, nơi không trận lụt nào gây hại được.” (5)

Bản ghi chú của Piya Tan nói rằng “trở thành hải đảo” là nhóm chữ chỉ cho “đắc thánh quả A La Hán” vì người đó đã thoát được sóng gió bão tố của cõi luân hồi (tức, không còn tái sinh nữa).

Kệ 25 Pháp Cú kể về Ngài Culapanthaka, em của Ngài Mahapanthaka. Người anh đã xuất gia, trở thành A La Hán. Người em theo anh, xuất gia làm tỳ kheo. Tuy nhiên vì nghiệp xa xưa, thời Đức Phật Ca Diếp, Ngài Culapanthaka cười, giễu một nhà sư rất khù khờ chậm chạp, nên kiếp này Culapanthaka trở thành một vị sư rất khù khờ chậm chạp.

Trong vòng bốn tháng, Ngài Culaphanthaka không nhớ nổi

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

một câu kệ. Ông anh Mahapanthaka thất vọng với em mình, và nói với em rằng em không xứng đáng ở trong tăng đoàn.

Lúc đó, Cư sĩ Jivaka tới tự viện, cung thỉnh Đức Phật và các sư nơi này tới nhà dự trai tăng. Ngài Mahapanthaka giữ nhiệm vụ lập danh sách các sư dự trai tăng, bèn gạch tên em mình. Ngài Culapanthaka thấy bị anh gạch tên khỏi các sư theo Đức Phật dự trai tăng, rất là phiền não, mới quyết định sẽ về lại đời thế tục. Đức Phật biết ý định đó, mới gặp nhà sư trẻ Culapanthaka, cho ngồi phía trước hội trường Gandhakuti. Đức Phật trao một miếng vải sạch cho Ngài Culapanthaka và bảo ngồi đó, hướng mặt về hướng Đông, và chà miếng vải lau bụi. Cùng lúc, nhà sư trẻ này phải lập lại chữ "Rajoharanam", nghĩa là "taking on impurity" (lau bất tịnh). Rồi Đức Phật đi tới nhà Jivaka cùng với các sư dự trai tăng.

Trong khi đó, Ngài Culapanthaka cứ tiếp tục chà vào miếng vải, liên tục đọc thì thầm chữ "Rajoharanam". Thế rồi, miếng vải dính bụi đất. Thấy miếng vải biến đổi, Culapanthaka trực nhận tánh vô thường của tất cả các pháp hữu vi. Từ nhà của Cư sĩ Jivaka, Đức Phật biết qua thần thông về bước tiến của Culapanthaka, mới phóng quang để hiện thân Đức Phật ngồi trước mặt nhà sư Culapanthaka, và nói:

“Không phải miếng vải riêng bị bụi đất làm dơ; chính trong chúng sanh cũng có bụi tham, bụi sân, bụi si, tức là không thấu hiểu Tứ Diệu Đế. Khi xóa các bụi này, mới hoàn tất, và thành bậc A La Hán.”

Ngài Culapanthaka nhận được lời dạy của Đức Phật, tiếp

## NGUYỄN GIÁC

tục thiên định, trong thời gian ngắn đắc quả A La Hán cùng với Tuệ Phân Tích (Analytical Insight). Như thế, Culapanthaka không còn là kẻ khù khờ chậm chạp nữa.

Tại ngôi nhà của Jivaka, khi người ta sắp rót nước uống để cúng dường, nhưng Đức Phật lấy bàn tay che bình bát lại, và hỏi là có vị sư nào còn ở tu viện chẳng. Khi được trả lời là không còn ai, Đức Phật mới nói là còn một nhà sư, và yêu cầu phải cho người tới cung thỉnh Culapanthaka. Khi người triệu thỉnh từ nhà Jivaka tới tự viện, thấy là không chỉ một nhà sư, nhưng là 1,000 nhà sư y hệt nhau. Tất cả đều tạo ra bởi Culapanthaka, người đã chứng được thần thông.

Người triệu thỉnh kinh hoàng, quay lại, báo cáo cho Jivaka. Người này được lệnh tới tự viện lần nữa, và được dạy là phải nói rằng Đức Phật gửi lời gọi nhà sư có tên Culapanthaka. Khi người này tới nói như thế, một ngàn tiếng nói vang lên, "Tôi là Culapanthaka." Một lần nữa, kinh hoàng, người này quay lại lần thứ nhì. Rồi lại được dạy phải tới lại tự viện, lần thứ ba. Lần này, người này được dạy là phải nắm lấy nhà sư nào nói đầu tiên rằng sư là Culapanthaka. Ngay khi nắm nhà sư đó, tất cả các sư còn lại biến mất. Và Culapanthaka đi với người triệu thỉnh tới nhà của Jivaka. Sau bữa ăn, theo chỉ thị từ Đức Phật, Culapanthaka nói lên một thời pháp tự tin và can đảm, y như tiếng gầm của một con sư tử trẻ.

Về sau, khi đề tài về Culapanthaka khởi lên giữa các sư, Đức Phật nói rằng những ai tinh tấn tu học, chắc chắn sẽ thành quả A La Hán. Và rồi, Đức Phật nói Kệ 25.

Tuyệt vời, tâm trí chậm chạp và chỉ nhớ lời Đức Phật chỉ

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

có hai chữ “lau bụi” là giây lâu sau đã xa lìa mọi trói buộc muôn kiếp ngàn đời. Thứ nhất, Pháp Cú Kệ 25 cho chúng ta tin sâu vào nhân quả, thấy những nghiệp đời trước buộc mình; do vậy cần phải sám hối. Thứ nhì là kiên tâm, chỉ đơn giản lau bụi và thấy tấm vải từ sạch biến ra dơ là ngộ vô thường.

Đây là kinh nghiệm, không phải lý luận. Trực nhận vô thường sẽ làm chúng ta ngây ngất, từ đó về sau sẽ không còn như những ngày hôm qua nữa. Từ đó về sau, bất kỳ niệm tham, niệm sân nào chọt nổi lên, cũng thấy ngay đó là từ gương tâm rỗng sáng hiện ra và lập tức các niệm biến đi vào rỗng rang vô tướng. Đó là pháp thấy tánh của Thiện Tông, nhận ra tất cả các pháp đều từ biên tánh hiện ra và rồi sống tham và sân sẽ tan lập tức trở lại biển.

...o...

Một số người ngộ nhận rằng Thiện Tông là do người Trung Quốc chế tạo ra, rằng Đức Phật không dạy như thế. Trong link (1), chúng ta đã chứng minh rằng Thiện Tông thực ra là pháp cốt tủy do Đức Phật dạy. Bây giờ, chúng ta thử đọc lại mấy dòng thơ của Thiền Sư Tông Diễn (Đời pháp thứ 37, tông Tào Động) thời vua Lê Hy Tông.

Ngài Tông Diễn trình với Thầy là Thiền Sư Thông Giác bằng bài thơ chữ Hán:

*Ưng hữu vạn duyên hữu  
Tùy vô nhất thiết vô  
Hữu vô câu bất lập  
Nhật cảnh bốn đương bố.*

## NGUYỄN GIÁC

Bản dịch của Thiền sư Thích Thanh Từ trong sách Thiền Sư Việt Nam là:

*Cần có, muôn duyên có  
Ứng không, tất cả không  
Có không, hai chẳng lập  
Ánh nhật hiện lên cao.*

Thế rồi, Thầy Thông Giác mới nói kệ trao pháp cho Ngài Tông Diễn:

*Nhất thiết pháp bất sanh  
Nhất thiết pháp bất diệt  
Phật Phật, Tổ Tổ truyền  
Uẩn không liên đầu thiết.*

Bản dịch của Thầy Thích Thanh Từ:

*Tất cả pháp chẳng sanh  
Tất cả pháp chẳng diệt  
Phật Phật, Tổ Tổ truyền  
Uẩn không sen đầu lười.*

Tất cả ngôn ngữ “hữu, vô, pháp bất sanh, pháp bất diệt” là như đường đặc biệt Thiền Tông, thực ra đã có trong Kinh Bahiya như đã nói qua nhiều thí dụ ở trên, và trong nhiều kinh đã dẫn trong bài trước.

Nơi đây, chúng ta dẫn ra Kinh Phật Tự Thuyết Udana 3.10, sẽ thấy Đức Phật từ xa xưa đã dạy y hệt Thiền Sư Tông Diễn. Nghĩa là, Ngài Tông Diễn đã chú giải tuyệt vời lời Đức Phật trong Tạng Pali.



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu, trích:

“Whatever contemplatives or brahmans say that liberation from becoming is by means of becoming, all of them are not released from becoming, I say.

And whatever contemplatives or brahmans say that escape from becoming is by means of non-becoming, all of them have not escaped from becoming, I say.”

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt, trích:

“Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào đã tuyên bố rằng sự giải thoát khỏi hữu là do hữu. Ta nói rằng tất cả những vị ấy không giải thoát khỏi hữu.

Những Sa môn hay những Bà-la-môn nào đã tuyên bố rằng sự xuất ly khỏi hữu là do phi hữu, tất cả những vị ấy, Ta tuyên bố rằng chúng không nương tựa nơi hữu.” (6)

Có đọc Ud 3.10 mới thấy Ngài Tông Diễn tuyệt vời. Rất ngắn gọn, không dài dòng, mấy chữ thôi:

*Hữu vô câu bất lập.*

Thế thôi. Vài chữ này là đủ để giải thoát. Vì hữu hay vô cũng là cỗi của sắc thọ tưởng hành thức. Hãy rời xa các cỗi đó. Không cần tu gì, không cần niệm gì. Đó là lời Phật dạy. Không thể nào giải thoát, nếu dính vào hữu hay dính vào vô. Chỉ có mấy chữ thôi. Thiện Tông Việt Nam đã chú giải lời Đức Phật siêu đẳng như thế.

...o...

Trong một đoạn trên, chúng ta đã dẫn lời Đức Phật dạy

## NGUYỄN GIÁC

rằng phải đập cho tan tành cái ý thức để nó không còn cựa quậy gì nữa. Câu hỏi rằng, khi đập tan tành ý thức như thế, chuyện gì sẽ xảy ra? Trong Thiền Tông, giải thích rằng lúc đó (có khi dùng nhiều chữ như: vô niệm, vô tâm, vô sở trụ, vô tác...), chính khi ý thức bị đập tan tành, các pháp sẽ hiển lộ trong Tánh Không của gương tâm rộng sáng. Trực tiếp. Vì ý thức chỉ là cây cầu của quá khứ, vì ý thức hiện ra vài sát na sáu cái được nghe, sau cái được thấy.

Bạn có thể cảm nghiệm, hãy tỉnh tỉnh lặng lặng, sẽ thấy: trong cái được nghe, trong cái được thấy, trong cái được cảm thọ... không hề có ý thức, không hề có ngôn ngữ. Khi đột nhiên mưa rào, bạn ướt mềm và thấy lạnh tức khắc, hay khi vô ý ngón tay bị kim đâm: cái lạnh và cái đau đó không có chữ nào kèm theo, không có ý thức nào bên cạnh.

Do vậy, Thiền Tông nói rằng khoảnh khắc đó vắng bật tham sân si, và đó là giải thoát.

Giải thích đi xa hơn: khi nhìn vào tâm, sẽ thấy tất cả các tâm phiền não khi nào khởi lên, bị nhận ra là tức khắc biến mất, từ gương tâm rộng rang hiện ra và rồi biến diệt trong rộng rang gương tâm – các tâm phiền não đó, thực tướng cũng chính là Niết Bàn rộng lặng, tức là thấy ngay đương xứ tức chân.

Đức Phật dạy rằng tất cả thế giới này là hiện lên trong cõi sắc thọ tưởng hành thức, và khi chúng ta đập tan tành cõi sắc thọ tưởng hành thức để không còn thứ nào cựa quậy nữa, lúc đó theo Kinh MN 72 (Aggi-Vacchagotta Sutta: To Vacchagotta on Fire) là “khi xa lìa mọi phân loại của ý thức, hỡi Vaccha, Như Lai là rất sâu thẳm, vô biên vô tận, khó hiểu nổi, hết như biển. ‘Nói ‘Tái xuất hiện’ là không

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

đúng. Nói ‘Không tái xuất hiện’ cũng không đúng. ‘Cả hai có và không tái xuất hiện’ cũng không phải. ‘Không tái xuất hiện mà cũng không không tái xuất hiện’ cũng không phải.” (7)

Va đó là pháp Như tối thượng, sau khi đập vỡ tan tành ý thức.

Đập vỡ tan tành ý thức, quăng bỏ thấy nghe hay biết... không có nghĩa là không thấy nghe hay biết. Nhưng chính ngay mới hiển lộ Tâm Chói Sáng – tâm này được Đức Phật mô tả là bụi bám từ ngoài.

Anguttara Nikāya, chương Một Pháp viết:

*“Chư tăng, tâm này chói sáng, nhưng bị nhiễm ô bởi bụi bên ngoài tới. Người không được chỉ dạy không hiểu việc này như nó thực sự là; cho nên với người không được chỉ dạy, sẽ không có thăng tiến tâm.*

*Chư tăng, tâm này chói sáng, và tâm này xa lìa các bụi bên ngoài tới bám. Các đệ tử bậc thánh được chỉ dạy hiểu tâm này như nó thực sự là; do vậy, với đệ tử bậc thánh, có sự thăng tiến tâm.”* (8)

...o...

Chúng ta có thể đối chiếu một số ý kinh nơi đây.

Trong Kinh Pháp Cú, kệ 381, phần tích truyện, có ghi rằng Đức Phật nói với ngài Vakkali rằng, "Người nào thấy Pháp sẽ thấy ta. Người nào không thấy Pháp, sẽ không thấy ta."

Trong Kinh MN 28, Đức Phật nói, "Người nào thấy Lý Duyên Khởi, sẽ thấy Pháp. Người nào thấy Pháp, sẽ thấy

## NGUYỄN GIÁC

*Lý Duyên Khởi."*

Như thế, hãy thấy Lý Duyên Khởi, tức là thấy Đức Phật.

Trong các phần trên, qua các thí dụ về nghe và thấy -- ngay khi chỉ nhận qua cái được nghe và cái được thấy -- lúc đó chỉ cần nghe tiếng chim kêu, thấy lá cờ bay, dự buổi hòa nhạc, thấy cảnh núi rừng mưa bay... là nhận ra Lý Duyên Khởi, và lúc đó hoàn toàn không thấy gì là "ai" và "của ai"...

Tức là ngay lúc đó, là thấy Pháp, là thấy Phật. Là toàn cảnh, khi nhìn hoa sẽ thấy "người, hoa vô biệt."

Nói theo Thiên Tông, lúc đó là nhận ra Pháp Thân, tức là thân chân thật của Pháp, thân chân thật của Đức Phật. Phật Giáo Tây Tạng giải thích về Pháp Thân (Dharmakaya) rất phức tạp khi nói về Tam Thân, trong khi Thiên Tông lại nói rất kiệm lời.

Nơi Kinh MN 72 dẫn trên, nói rằng Như Lai rất mực sâu thẳm, hết như biển, xa lìa mọi tư lường của ý thức...

Câu hỏi là, nếu tu theo Kinh Bahiya, nghĩa của Pháp Thân là gì? Và chứng ngộ Pháp Thân là gì?

Chỗ này, người viết chỉ ghi theo cảm nghiệm đơn giản (và ai cũng cảm nghiệm được) rằng: bản tâm vốn vô hình, vô tướng, và chỉ có thể hiển lộ qua Lý Duyên Khởi, lúc đó sẽ hiển lộ qua thế giới sắc thọ tưởng hành thức, lúc đó sẽ phải duyên vào cảnh để làm thân. Và như thế, toàn cảnh tiếng kêu của chim và người ngồi nghe tiếng kêu sẽ là thân của pháp, lá cờ bay (được thấy và thấy) là thân của pháp, toàn cảnh ca sĩ đứng hát và người ngồi nghe là thân của pháp,

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

toàn cảnh núi rừng mưa gió (và người đứng ướt mem dưới mưa) là thân của pháp. Các bộ luận nói phức tạp hơn, nhưng nơi đây, chúng ta nói trong cách thực dụng của thấy và nghe tức khắc.

Như thế, Pháp Thân hiển lộ qua cảnh (và bao trùm cảnh) cho bất kỳ ai thấy rằng tâm và cảnh không lìa nhau, tức là Pháp Thân là rỗng rang gương sáng luôn luôn hiện ra khi cảnh hiển lộ. Và Thấy Pháp Thân, tức là Thấy Phật. Tức là, đương xứ tức chân.

Nói gương sáng là tiếng Việt, trong Kinh Pháp Bảo Đàn là chữ minh kính, trong các sách về Phật Giáo Tây Tạng viết bằng tiếng Anh là "clear light" (ánh sáng trong treo)...

Nếu có ai niệm Phật trong toàn cảnh nhận ra Pháp Thân như thế sẽ là tức khắc thấy Đức Phật A Di Đà.

Cổ Ni Trưởng Hải Triều Âm là một bậc tôn túc như thế. Lời dạy của vị Trưởng Lão Ni này chỉ rõ rằng pháp giải thoát là ngay ở chỗ thấy và chỗ nghe. Xin mời nghe lời dạy của cổ Ni Trưởng Hải Triều Âm từ phút thứ 42:10 của băng hình:

<https://www.youtube.com/watch?v=62H3fvz6hII>

Trích lời như sau:

“Hễ mắt mình thấy hình tướng gì, phải tập thói quen nhìn, biết đây là Như lai tạng; chỗ ấy là Đức Di Đà, chỗ ấy là Đức Quan Thế Âm... nơi âm thanh cũng thế. Phải thấy tướng là hư vọng, do nghiệp báo của mình hiện lên, mà Tánh là Phật, là Tổ, là Như Lai Tạng Diệu Chân Như Tánh...”

## NGUYỄN GIÁC

Làm thế nào mắt mình nhìn chỗ nào cũng khởi lòng từ bi, tai nghe gì, cũng chỉ khởi lòng từ bi, sự an hòa... Hòa với người thiện thì dễ... nhưng hòa với những người ác thì thế nào? Cho nên phải thấy khía cạnh thể tánh của người ta là Tánh Phật, đồng thể với mình, bây giờ phải tập như thế... phải thấy nơi nơi, ở nơi mỗi người, mỗi vật, đâu đâu cũng là Đức Phật A Di Đà đang đứng tại đây..."(hết trích)

...o...

Nhìn lại những thập niên vừa qua, đã thấy rất nhiều vị tôn túc thực hiện các công trình ghi chú xuất sắc, rất mực công phu – trong đó có 2 Trưởng lão Thiền sư là quý ngài Thích Thanh Từ và Thích Duy Lực, mà người viết đã trích dẫn nhiều lần qua các bài đã viết.

Nơi đây, xin trích thêm từ một số vị tôn túc khác để làm sáng tỏ pháp tu Thiền Tông.

Nhà sư có bút danh Nguyễn Thế Đăng trong bài viết tựa đề "Nhất Tâm" đã viết, trích:

"Nhất tâm là tánh Không, quang minh và như huyễn. Cả ba cái ấy là đồng thời, đồng hiện hữu. Nơi nào cũng là tánh Không nên nơi nào cũng có quang minh; và nơi nào có quang minh, nơi ấy có ảnh hiện các sự vật như huyễn. Cả ba cái ấy là một, tức là cả ba thân, Pháp thân (tánh Không), Báo thân (quang minh), Hóa thân (như huyễn) là một.

Thấy Nhất Tâm là thấy “cả ba tức là một” ấy hiển hiện khắp nơi, khắp chốn. Sở dĩ người ta không thấy được, sống được pháp giới Nhất Tâm vì con người tự tạo ra một trung tâm giả tạo là cái tôi, và xung quanh liền có những trung

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

tâm giả tạo khác là những cái khác với tôi. Trong khi pháp giới “cả ba là một” thì không có một trung tâm, nghĩa là đầu cũng là trung tâm, tất cả là trung tâm.

Vấn, tư, tu cái ‘không có một trung tâm nên tất cả là trung tâm’ này, thì đến một lúc nào, chúng ta thấy được Nhất tâm đang ảnh hiện thành muôn vàn sắc tướng, âm thanh, hương vị... như huyền tạo thành pháp giới. Đây chính là ý nghĩa của đời sống". (9)

Hay như Thầy Thích Đức Thắng, nổi tiếng là một dịch giả các bộ A Hàm nhưng cũng là một bậc tôn túc trong nhà Thiên, qua bài "Niết Bản" đã viết, nói về quãng bỏ sắc thọ tưởng hành thức là thấy Niết Bản, trích:

"Trong sự hiện hữu sinh-tử này, chúng nói lên được liên hệ nhân quả từ sinh đến tử, giai đoạn này chúng ta vừa là người thọ quả của quá khứ, vừa là kẻ tạo nhân cho vị lai. Và cũng vì lẽ đó cho nên khi chúng ta biết rõ cái quả hiện tại của nhân quá khứ chúng là năm thọ uẩn, thì cũng trong hiện tại chúng ta tạo nhân cho vị lai bằng cách đoạn tận năm thọ uẩn vọng này để không có cái nhân vọng cho vị lai nữa, nghĩa là không sinh ra quả vọng cho vị lai; khi quả vọng vị lai không sinh, thì nhân vị lai cũng không sinh, và cứ như vậy vòng xích nhân quả vọng sẽ bị diệt. Đến đây năm thọ uẩn không sinh ra nữa, khi năm thọ uẩn đã không sinh, thì có gì để diệt, nên không diệt.

Vậy Niết-bàn chúng sẽ hiện hữu ngay trong cõi này, ngay trong xác thân này, nếu ai giải thoát được mọi trói buộc đau khổ của tập khởi, của đoạn diệt, bằng cách không khởi tâm điên đảo, phân biệt chấp trước đối với cuộc sống, thì người đó sẽ đạt được Niết bàn ngay trong cuộc sống này. Từ

## NGUYỄN GIÁC

những ngộ nhận sai lầm như vậy, cho nên những gì đức Phật đã phương tiện dạy cho chúng ta con đường đi đến giải thoát, thì họ đã biến chúng thành con đường nô lệ trói buộc.

*Niết-bàn cùng thế gian  
Không có tí phân biệt  
Thế gian cùng Niết-bàn  
Cũng không tí phân biệt."*(9)

Đó là các vị tu sĩ. Về phía cư sĩ, có nhà văn Đỗ Hồng Ngọc -- một trong vài người viết tản văn xuất sắc nhất trong làng văn học Việt Nam, nếu không nói là hay nhất -- trong bài "Tôi Học Kim Cang - Ứng Vô Sở Trụ" đã viết những dòng cực kỳ thơ mộng, trích:

"...Phật nói rõ hơn: Vô sở trụ nghĩa là... đừng có trụ vào sắc bô thí, đừng có trụ vào thanh, hương, vị, xúc, pháp... Tóm lại, đừng có trụ vào tướng! Bất trụ tướng bô thí. Trụ là dựa, là dính, là mắc. Bô thí mà dính mà mắc, mà dựa vào "tướng", vào hình thức thì chưa phải là bô thí đúng nghĩa! Bô thí mà còn thấy có kẻ cho người nhận, có quay Truyền hình để lăng xê tên tuổi, để "đầu tư" kiếm danh, kiếm lợi, kiếm phước thì chưa phải bô thí đúng nghĩa. Đúng nghĩa là bô thí... bất vụ lợi, bô thí không thấy có ta có người có vật bô thí; bô thí được như vậy mới... thực là hạnh phúc. Đó là cách bô thí vô tướng, bô thí không dính mắc, không toan tính. Một đời lặn lội đo ròi đếm/ Mỗi gói người đi đứng lại ngồi! (Bùi Giáng). Cái bô thí mà Phật dạy để có Huệ chính là cái bô thí vượt qua, vượt ra, vượt lên, bô thí ở bờ bên kia, bờ của tuệ giác, bô thí Ba-la-mật đó vậy.



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Một lần nọ, tôi hỏi vị sư: “Ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” có phải là câu hay nhất trong kinh Kim Cang không thì sư nhẹ nhàng bảo không, trong kinh Kim Cang câu nào cũng hay! Quả thật, dần dần tôi cũng thấy ra kinh Kim Cang chỗ nào cũng hay cả, mà hình như ngày càng hay hơn, nhất là khi... áp dụng vào đời sống hằng ngày... Đừng trụ vào đâu cả? Đừng trụ vào đâu cả... ư? Ồ, mà có lý.” (9)

Và cuối cùng, nơi đây xin sáng tác vài dòng thơ để cúng dường Tam Bảo và cũng để cảm ơn độc giả đã đọc tới những lời vụng về này:

*Cúi đầu đi biển biệt  
tóc rất xanh một thời  
như dường qua trăm kiếp  
nhìn lại tóc trắng rồi*

*Trân trọng ghi từng chữ  
làm mới những dòng thơ  
thấp hương trăm nghìn chữ  
thành hoa qua kia bờ.*

### GHI CHÚ:

(1) Đức Phật Dạy Pháp Thấy Tánh:

<http://thuvienhoasen.org/a24741/duc-phat-day-phap-thay-tanh>

(2) Rebirth And The In-Between State In Early Buddhism  
– by Bhikkhu Sujato

<http://santifm.org/santipada/wp-content/uploads/2010/05/RebirthandInbetweenState.pdf>

## NGUYỄN GIÁC

Is Rebirth Immediate? – by Piya Tan

<http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/12/2.17-Is-rebirth-immediate.-piya.pdf>

Reincarnation -- Đức Đạt Lai Lạt Ma (có nói về tương lai)

<http://www.dalailama.com/messages/statement-of-his-holiness-the-fourteenth-dalai-lama-tenzin-gyatso-on-the-issue-of-his-reincarnation>

The Selfless Mind: Personality... – by Peter Harvey (sách này có thể mua ở Amazon)

<http://www.ahandfulofleaves.org/documents/>

The Truth of Rebirth And Why it Matters for Buddhist Practice -- by Thanissaro Bhikkhu

[http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/truth\\_of\\_rebirth.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/truth_of_rebirth.html)

Should I Believe in Rebirth? -- by Gil Fronsdal

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/should-i-believe-in-rebirth/>

Stephen Batchelor: The Buddhist Atheist (phỏng vấn)

<http://www.buddhistgeeks.com/2010/06/bg-175-the-buddhist-atheist/>

Thich Nhat Hanh: Be Beautiful, Be Yourself (phỏng vấn)

<http://www.lionsroar.com/be-beautiful-be-yourself-january-2012/>

Đọc thêm, xin vào [www.google.com](http://www.google.com) và gõ “rebirth debate”...

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

(3) Kinh Bahiya. Bản Việt dịch của HT Thích Minh Châu:  
<http://thuvienhoasen.org/a25130/kinh-bahiya>

Bản John D. Ireland:

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/ud/ud.1.10.irel.html>

Bản Thanissaro Bhikkhu:

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/ud/ud.1.10.than.html>

(4) Kinh Satta Sutta: "...You should smash, scatter, & demolish consciousness and make it unfit for play. Practice for the ending of craving for consciousness — for the ending of craving, Radha, is Unbinding." (Bản dịch của Thanissaro Bhikkhu:

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn23/sn23.002.than.html>)

Bản dịch của Thầy Thích Minh Châu:

<https://suttacentral.net/vn/sn23.2>

Kinh tương tự bên Tập A Hàm, bản dịch của Thầy Thích Đức Thắng: <https://suttacentral.net/vn/sa122>

(5) Dhammapada Verse 25:

<http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=025>

(6) Kinh Ud 3.10, bản của Thanissaro Bhikkhu:

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/ud/ud.3.10.than.html>

Bản của Bhikkhu Anadajoti

“For whatever the ascetics or brāhmaṇas say about freedom

## NGUYỄN GIÁC

from continuity being through further continuity, all of them are not free from continuity, I say. Or whatever the ascetics or brāhmaṇas say about the escape from continuity being through discontinuity, all of them have not escaped from continuity, I say.”

<https://suttacentral.net/en/ud3.10>

Bản của John D. Ireland, trích từ sách “Udana and the Itivuttaka: Two Classics from the Pali Canon” (ấn bản 2007, trang 46):

“Whatever recluses and brahmins have said that freedom from being comes about through some kind of being, none of them, I say, are freed from being. And whatever recluses and brahmins have said that escape from being comes about through non-being, none of them, I say, have escaped from being.”

Bản của Peter Masefield, sách “Sacred Books of the Buddhists” (ấn bản 1994, trang 54-55):

“Some who are recluses or brahmins said the complete freedom from becoming is by way of becoming - all of these, I say, are not completely released from becoming. Moreover, some who are recluses or brahmins said the escape from becoming is by way of non-becoming - all these, I say, are not escaped from becoming.”

Bản của HT Thích Minh Châu:

<http://thuvienhoasen.org/a1277/chuong-01-03>

(7) Kinh MN 72:

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.072.than.html>

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

(8) Bản Anh dịch của Nyanaponika Thera và Bhikkhu Bodhi:

<http://www.urbandharma.org/pdf1/wh155AnguttaraNikaya1.pdf>

(9) Nguyễn Thê Đăng, "Nhật Tâm" -

<http://thuvienhoasen.org/a24191/nhat-tam>

TT Thích Đức Thắng, "Niết Bàn" -

<http://www.tuvienquangduc.com.au/triet/36nietban.html>

Đỗ Hồng Ngọc, "Tôi Học Kim Cang" --  
<http://thuvienhoasen.org/a24560/toi-hoc-kim-cang-ung-vo-so-tru>

## ĐỨC PHẬT DẠY PHÁP THẤY TÁNH

Bài viết này sẽ trình bày rằng Thiên Tông là pháp môn nguyên thủy và cốt tủy do Đức Phật dạy. Nói nguyên thủy, vì Thiên Tông chính từ lời Đức Phật dạy. Nói cốt tủy, vì nhiều cách an tâm trong Thiên Tông là từ các kinh, khi chur tăng cao niên xin dạy pháp ngắn gọn để sẽ lui về một góc rùng ngòi trọn đời cho tới khi giải thoát.

Bài viết này sẽ sắp xếp các lý luận sao cho thực dụng, có lợi cho tất cả những người quan tâm và muốn bước vào Thiên Tông. Tính thực dụng trong cách an tâm sẽ trình bày cụ thể, trong mức có thể được. Bản thân người viết tự xét sở học bất toàn, nên sẽ tránh ý riêng tối đa, để chủ yếu dựa vào các kinh Pali phổ biến, có sẵn với các bản Anh văn trên mạng.

Hy hữu trong đời là gặp được, tin được và tu học được Phật pháp. Trước tiên, xin ghi lời ngợi ca Phật pháp bằng cách ghi lại Kinh Pháp Cú kệ 178:

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

“Chỉ mới đạt sơ quả Tu Đà Hoàn, đã thấy tốt lành hơn là làm chủ trọn thế gian này, tốt lành hơn là vào sống cõi chư thiên, tốt lành hơn là lên ngôi vua tối thượng của toàn vũ trụ...”

Vâng, chỉ mới sơ quả thôi, đã có giá trị tuyệt vời như thế. Cuộc đời này quá ngắn, gặp được Phật pháp là cơ duyên tuyệt diệu, hy hữu của trăm kiếp, nghìn đời. Căn bản Phật pháp có thể gom về ba chữ là tu giới định huệ, để lìa tham sân si; tất cả các pháp không ngoài xả ly tham sân si. Thực sự Kinh Phật dạy, chỉ cần lìa riêng một tâm sân thôi, cũng đủ đắc tam quả A Na Hàm.

Trong muôn ngàn lời dạy từ Kinh Phật, tuyệt vời nhất là khi học được và tu được pháp môn ngắn gọn do chính Đức Phật tuyên thuyết. Vì rất nhiều người trong chúng ta không còn nhiều thì giờ nữa trong đời này.

Tại sao nói rằng Đức Phật đã dạy pháp Thấy Tánh?

Đơn giản, đọc lại Kinh Pali, có thể thấy rằng tới 90% kinh là dạy về thấy, nghe, hay, biết... dạy về sắc, thọ, tưởng, hành, thức... dạy thấy tâm nơi không một pháp nào dính vào, nhìn thấy tâm nơi chỗ rỗng rang, nhìn thấy tâm nơi khởi lên và biến diệt, nhìn thấy tâm vô tác, vô tướng... Ngắn gọn, đây là dạy Thấy Tánh.

Đúng là Đức Phật có dạy ngồi thờ, có dạy về một số pháp xử thế trong xã hội. Nhưng phần lớn, hầu hết, Đức Phật nói về bản tánh các pháp là vô thường, là bất như ý, là không tự ngã, là rỗng rang, là chiếu sáng của tâm, là hư ảo của sắc thọ tưởng hành thức, và tương tự. Thấy được tánh các pháp như thế, là giải thoát.

## NGUYỄN GIÁC

Thiền Tông chỉ dạy pháp Thấy Tánh. Dạy ngồi, dạy hít thở chỉ là phụ. Khi đã Thấy Tánh rồi, đã thấy là rỗng rang vô ngã, đã thấy muôn pháp tương tức nhân duyên, tức nhiên là trong tâm sẵn đủ Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Lúc đó, cần ngồi làm chi, không cần tu một pháp nào hết nhưng muôn pháp sẽ trọn đủ. Bởi vì, tất cả các pháp sẽ hoàn tất ngay trong một niệm. Khi nhìn thấy vừa khởi niệm (bất kể là niệm tham sân si hay không, bất kể niệm lành hay dữ), người tu thấy ngay bản tánh của niệm là rỗng rang, là vô tự tánh, tức khắc niệm này sẽ biến vào cõi lặng lẽ của tâm – trong mỗi niệm dưới mắt người thấy tánh, niệm này tức khắc trải qua sanh lão bệnh tử để trở về biển tâm vốn rỗng rang, vô tướng, vô tác ... Cho nên, gọi rằng không cần tu. Và thấy nghe hay biết như trong pháp Như, trước mắt thấy tự tâm là gương sáng rỗng rang bất động, bất kể khi cảnh mưa gió bão tuyết hiện ra trước gương tâm nhưng tính rỗng sáng vẫn bất động, vẫn lặng lẽ. Tuy rằng tu pháp như như bất động, nhưng vẫn viết sách, vẫn làm thơ, vẫn vào đời thuận theo cơ duyên hồng pháp...

...o...

Thiền Tông phần lớn dựa vào lời dạy ngắn gọn, thường là các pháp đặc biệt do Đức Phật tuyên thuyết, khi có một vị tăng cao niên xin lời ngắn gọn để nghe xong, sẽ lui về góc rừng ngồi tu tới trọn đời.

Lời dạy ngắn gọn thường được nhắc tới là Kinh Bahiya, khi một du sĩ ngoại đạo nghe xong, vài khoảnh khắc sau là thành A La Hán, trong đó Đức Phật dạy rằng hãy tập là trong cái thấy chỉ là cái được thấy, trong cái nghe chỉ là cái được nghe... (1)



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Lời dạy ngăn gọn tương tự là Kinh Malunkya-putta, khi Tỳ kheo Malunkya-putta đã cao niên, tự biết không còn ở lâu trên cõi đời này, cho nên mới hỏi Đức Phật, xin dạy pháp ngăn gọn, để lui về tu khẩn cấp.(2)

Lời dạy ngăn gọn khác được dạy là Kinh Khemaka, dạy để tâm vô sở trụ (không dính tâm vào đâu cả), phương pháp là hãy chăm chú nhìn vào chỗ tập khởi và biến diệt của tâm. Nghe xong, 61 tỳ kheo đắc quả A La Hán.(3)

Lời dạy ngăn gọn khác là ở Kinh Kalaka, dạy chớ dựng lập thấy biết, được giảng lại chi tiết ở Kinh Lăng Nghiêm, và Đức Phật nói rằng đó là dạy về pháp "Nhu" tối thượng, không pháp nào cao hơn. (4)

Lời dạy ngăn gọn khác là ở Kinh Cetana, dạy chớ dựng lập ý niệm. (5)

Lời dạy ngăn gọn khác là ở Kinh SA 17, dạy búng gốc và buông bỏ sắc thọ tưởng hành thức, nghĩa là búng gốc và buông bỏ mọi hiện tượng của thân tâm. (6)

Các pháp ghi trên thực ra là rất gần nhau, là nhiều cách tiếp cận khác để tâm rộng rang, bình lặng, mà không cần tập định, vì đây là tự tánh định. Theo các lời dạy này, hãy khởi tâm tập định là dính vào cõi thấy nghe hay biết của sắc thọ tưởng hành thức, nghĩa là dính vào tập quán hành nghiệp muôn đời.

Các lời dạy ngăn gọn nêu trên Bồ Đề Đạt Ma truyền sang Trung Hoa, rồi do Ngài Huệ Năng dạy trong Kinh Pháp Bảo Đàn, dùng làm các pháp thiền cốt tủy cho Tổ Sư Thiền. Vào cuối thế kỷ 20 và đầu 21, một trong những

## NGUYỄN GIÁC

người nối pháp Thiền Tông là cố Thiền Sư Duy Lực, một vị sư từng được GHPGVN thỉnh giảng trong một số khóa tu ngắn hạn ở các tỉnh Miền Trung và Miền Nam cuối thập niên 1990s. Nhiều thế kỷ trước, tại Việt Nam, các pháp ngắn gọn này được Phật Hoàng Trần Nhân Tông dùng làm pháp cốt tủy cho Thiền Trúc Lâm, một thiền phái một thời bật dẫu và gần đây được hồi phục nhờ công lớn của Thiền Sư Thích Thanh Từ.

...o...

Câu hỏi là, pháp chánh niệm (mindfulness) hiện nay dạy phổ biến ở Hoa Kỳ và Châu Âu, có liên hệ gì tới Thiền Tông? Xin trả lời, đây là một công cụ để an tâm. Nếu không Thấy Tánh, có thể người tu sẽ bị dẫn đi làm lạc, hoặc chệch sang các pháp thế tục, hoặc chệch sang ngoại đạo.

Một điểm để suy nghĩ rằng, Phật giáo khi sang Hoa Kỳ và Châu Âu, công cụ chánh niệm (mindfulness) được rút ra để phục vụ cho nhiều mục đích trần gian. Hiệu quả đa dạng của chánh niệm được dùng trong bệnh viện để chữa bệnh, dùng trong giới sinh viên để tập trung tư tưởng và tăng trí nhớ, dùng trong quân sự để tăng phản ứng nhanh nhẹn và tăng hiệu năng tác chiến, dùng trong nhà thờ để “tĩnh tâm và lắng nghe Thượng Đế” và cũng được một số bác sĩ sử dụng mindfulness để hướng dẫn tăng các khoái lạc thân xác. Thậm chí, một số Phật tử tập thiền có thể đi lạc sang ngoại đạo, khi thấy cơ thể nhẹ nhàng và đạt vài công năng đặc dị, và rồi chạy theo những người tự xưng thế này, thế kia.

Đọc Kinh Phật, chúng ta sẽ thấy rằng, trong rất nhiều kinh,

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

khi Đức Phật nói xong, là có những vị sư (và cả cư sĩ, du sĩ) đặc ngay quả A La Hán. Tại sao như thế? Có phải vì nghiệp có thể tan biến chỉ trong khoảnh khắc? Hay thực sự, không hề có gì gọi là nghiệp cả, mà chỉ vì khi chúng ta mê thì nghiệp níu kéo, khi tỉnh thì nghiệp nhẹ thênh thang? Chỉ vì nghiệp tự thân cũng là vô ngã, cũng là do nhân duyên. Nếu nghiệp có thực thể, chúng ta trả nghiệp hoài cũng không xong.

Hãy nghĩ rằng, chúng ta như trên sân khấu các vở kịch, đóng đủ thứ vai trò, khi làm vua, lúc làm dân, cũng với đủ thứ vui buồn giận dữ, nhưng khi thấy được tánh của các vở kịch chỉ là hư giả, mới tỉnh ra rằng đây là vở kịch; lúc đó sẽ không có cảm xúc nào trong kịch lôi kéo mình nổi, và khi bước ra sân khấu là vô lượng nghiệp của trăm ngàn vai kịch cũng sẽ khoảnh khắc tan biến. Đó là lý do, một khi Thấy Tánh, vô lượng nghiệp dữ tan biến.

...o...

Pháp Thấy Tánh thực ra mở Kinh Pháp Cú là thấy rồi.

Trong Kinh Pháp Cú, Kệ 170, kể về một lời dạy ngắn gọn của Đức Phật. Kinh này ghi rằng, có 500 nhà sư ban đầu nhận đề mục thiền định từ Đức Phật, nhưng tập hoài vẫn không khởi được tuệ giác. Khi Đức Phật nói lên Kệ 170, và gần như tức khắc, 500 vị sư đặc quả A La Hán. Tại sao nhanh như thế? Có phải nghiệp tan biến dưới đôi mắt tuệ? Có phải nghiệp vô lượng kiếp chỉ là vô lượng vai trò với tham sân si trên sân khấu kịch, và khi tỉnh ra rằng đây là kịch, tất cả tham sân si trong các vai kia sẽ mất tác dụng?

Nơi đây, xin trích đăng Tích Truyện Pháp Cú, bản dịch của

## NGUYỄN GIÁC

Thiền Viện Viên Chiếu, về Kệ 170, trích:

### "3. Năm Trăm Tỳ Kheo Chứng Quả

*Hãy nhìn như bọt nước ...*

*Câu chuyện này xảy ra khi đức Bồn sư ở tại Kỳ Viên với năm trăm Tỳ-kheo chứng quả.*

*Có năm trăm Tỳ-kheo nhận đề mục thiền định từ đức Bồn Sư, trở về rừng và nỗ lực thiền định. Nhưng mặc dù gắng sức chiến đấu hết mình, họ không thể nào phát triển tuệ giác.*

*Các thầy nghĩ thầm: "Chúng ta sẽ đổi đề mục khác thích hợp với chúng ta hơn". Các thầy lại chỗ Phật, trên đường đi các thầy thấy một ảo ảnh, tập trung mọi ý niệm về ảo ảnh ấy, các thầy khai mở tuệ giác. Khi bước vào sân tu viện, trời đổ mưa, các thầy đứng đấy nhìn những bọt nước nổi bập bênh và tan nhanh chóng. Một tư tưởng trở dậy: "Tự ngã của chúng ta như bọt nước nổi tan". Lập tức các thầy tập trung tư tưởng vào ý nghĩ này. Đức Bồn Sư đang ngồi trong hương thất, bèn hóa thân đến trước các thầy, nói kệ:*

*(170) Hãy nhìn như bọt nước,*

*Hãy nhìn như cảnh huyễn!*

*Quán nhìn đời như vậy,*

*Thần chết không bắt gặp.*

*Nghe xong, các thầy chứng quả A-la-hán ngay tại chỗ." (ngung trích)*

Xin xem bản Việt dịch và Anh dịch ở link (7).

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

...o...

Nhìn như bọt nước, nhìn như cảnh huyễn? Đó là pháp Thấy Tánh. Đức Phật bảo phải nhìn, không bảo phải ngồi rèn luyện công phu. Ai thấy tất cả các pháp cõi này như thể trọn ngày, tự nhiên, là không còn pháp nào dính vào tâm nữa, và tức khắc giải thoát vì không gì buộc nữa. Xin chú ý rằng, pháp mindfulness dùng cho các thế gian trên báo Mỹ hầu hết không hề nói gì về nhìn các pháp như huyễn, mà đều dùng như công cụ để thành đạt và vun bồi cho cái tự ngã để thành công hơn trong cõi dục này.

Chư Tổ đưa pháp ngắn gọn trong Kệ 170 vào Kinh Kim Cang, được Thiền Sư Thích Thanh Từ dịch như sau, trích:

*“Này Tu-bồ-đề, nếu có người đem bảy báu bằng thế giới trải qua số kiếp vô lượng a-tăng-kỳ để bố thí. Nếu có người thiện nam, người thiện nữ phát tâm bồ-đề đem kinh này cho đến bốn câu kệ v.v. thọ trì, đọc tụng, vì người diễn nói thì phước của người này còn hơn phước của người kia. Thế nào là vì người diễn nói? Chẳng thủ nơi tướng, như như bất động. Vì có sao?”*

*Tất cả pháp hữu vi,  
Như mộng, huyễn, bọt, bóng,  
Như sương cũng như điện,  
Nên khởi quán như thế...”* (ngưng trích) (8)

...o...

Chỉ thấy các pháp là huyễn, có nghĩa là thấy ngay hiện cảnh sắc thọ tướng hành thức trước mắt cần quăng bỏ, tức khắc thoát sinh tử luân hồi... Pháp môn đó, không có thứ

## NGUYỄN GIÁC

lớp, nên còn gọi là Vô Môn, tức Không Cửa Vào, còn gọi là Tâm Tông. Và vì quăng bỏ sắc thọ tướng hành thức, và vì đưa vô lượng chúng sinh (hiện tướng của sắc thọ tướng hành thức) vào Niết Bàn, nên còn gọi Thiền Tông là 84 ngàn pháp môn, khi 84 ngàn phiền não khi được nhìn tới liền tức khắc là 84 ngàn cửa vào đạo. Đó là, phiền não tức bỏ đề.

Lời dạy trong Pháp Cú Kệ 170 còn đưa vào Kinh Viên Giác, được chư Tổ giảng rằng “tri huyễn tức ly” là pháp không cần tu, không cần ngồi – thấy huyễn, là không còn dính gì tới cõi sinh tử nữa, là nghiệp vô lượng kiếp sẽ không kéo nổi chúng ta nữa.

Bản dịch của Thiền sư Duy Lực, trích:

*“Thiện nam tử! Tất cả Bồ Tát và chúng sanh đời mạt pháp nên xa lìa tất cả huyễn hoá, những cảnh giới hư vọng do vọng tâm cố chấp mà sanh. Nay xa lìa vọng tâm, cái tâm năng lìa cũng là huyễn, cũng phải xa lìa. Có sự xa lìa cũng là huyễn cũng phải xa lìa. Có sự xa lìa để lìa vẫn là huyễn, cũng phải lìa luôn, lìa rồi lại lìa nữa, đến chỗ chẳng có sở lìa mới dứt hẳn các huyễn. Ví như dùi cây lấy lửa, hai cây chà sát vào nhau, lửa ra thì cây cháy thành tro, khói diệt tro bay, đất chỗ nơi đốt vốn chẳng động; vậy dùng huyễn tu huyễn cũng như thế, các huyễn diệt hết nhưng chẳng phải đoạn diệt.*

*Thiện nam tử! Biết huyễn tức là lìa, chẳng lập phương tiện; lìa huyễn tức là giác, cũng chẳng thứ lớp. Tất cả Bồ Tát và chúng sanh đời mạt pháp theo đó tu hành, như thế mới được lìa hẳn các huyễn.”* (hết trích) (9)

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Cả Kinh Kim Cang và Kinh Viên Giác đều là căn bản của Thiên Tông. Cảnh giác, tuy nói không cần tu, nhưng thực sự là tu suốt ngày, tu trong từng khoảnh khắc của tâm. Nhưng không quán gì hết, vì quán là rơi vào thứ lớp, rơi vào sinh diệt. Quán chỉ là một phương tiện của các pháp có tu, trong khi Thiên Tông là cái thấy nghe hay biết không qua mai giữa, vì là pháp vô sinh diệt. Ngắn gọn, Thiên Tông là bảo nhậm cái tâm xa lìa mọi sắc thọ tướng hành thức.

Để đối chiếu, thử nêu một thí dụ, trong nhà chùa có pháp gọi tên (labelling) bất kỳ hiện tượng nào của tâm thân, khi đi biết và gọi tên là đi, khi ngồi biết và gọi tên là ngồi, khi thấy tâm vui hay buồn thì nhận ra và gọi tên là tâm vui, buồn... Đó là một pháp an tâm tuyệt diệu. Tuy nhiên, Thiên Tông lại khác, vì không cần gọi tên bất kỳ pháp nào ra, vì là ngôn ngữ đạo đoạn (cắt đứt con đường ngôn ngữ), vì là đọc “kinh không chữ” và là cái thấy nghe hay biết trước khi ngôn ngữ hình thành. Thiên Tông là pháp môn khi tâm chưa khởi lên, là pháp môn của quảng bỏ sắc thọ tướng hành thức.

Rất nhiều người cũng từng có những kinh nghiệm thế này: khi bạn bước ra vườn và đột nhiên mưa rào đổ xuống, bạn thấy lạnh co ro... và nhận ra cái tâm thấy lạnh và co ro đó khi chưa có chữ nào hiện lên, lúc đó là tâm sơ nguyên – tâm này xa lìa thiện ác lành dữ, xa lìa mọi thứ lớp ba cõi sáu đường, và là một cõi gương sáng, rỗng rang, vô ngôn. Tương tự, khi một vị sư bị véo mũi, hay một vị sư bị cánh cửa kẹp vào chân đầu gối... chính ngay khi thân đau đó, khi chữ chưa hiện ra, đã thấy đó là tâm. Pháp môn này là thấy được tâm vô tâm, không trải qua chữ nào hết.

## NGUYỄN GIÁC

...O...

Các pháp mindfulness được dạy ở Hoa Kỳ và Châu Âu là tập trung vào cái bây giờ - không nghĩ tới hôm qua, không nghĩ tới ngày mai, không nghĩ chuyện quá khứ, không vẽ vời chuyện tương lai. Đúng là Đức Phật có dạy như thế trong Trung Bộ kinh 131. Nhưng, khi dạy tới pháp “vô sở trụ” hay pháp “búng góc và buông bỏ sắc thọ tướng hành thức” thì lấy đâu ra cái bây giờ để thân tâm này chăm sóc cái mindfulness, vì lúc đó cả ba thời – quá, hiện, vị lai – đều vào cõi vắng lặng rồi.

Tới đây, chúng ta nên nhắc về trường hợp Pháp Sư Đức Sơn (782-865) chuyên giảng Kim Kim Cang, không tin các sư dạy pháp thiền đốn ngộ, nên đã về phương Nam để tìm tranh luận. Khi tới Lễ Châu, gặp một bà già bán bánh rán, mới hỏi mua cho đỡ đói. Thấy sư gánh bộ Thanh Long Sớ Sao, bà già nói là sẽ hỏi một câu, nếu sư trả lời được thì sẽ được cúng bánh.

Sư Đức Sơn đồng ý, bà liền hỏi: “Trong kinh Kim cương có nói ‘Tâm quá khứ bất khả đắc, tâm vị lai bất khả đắc, tâm hiện tại bất khả đắc.’ Vậy Thầy muốn điếm tâm nào?”

Sư Đức Sơn lặng thinh, không đáp được. Bà già mới chỉ Sư đến tham vấn Thiền sư Long Đàm.

Sư Đức Sơn về học với Ngài Long Đàm, nhiều năm chưa ngộ. Uyên bác như thế, tinh cần như thế... tại sao chưa ngộ? Một đêm, Đức Sơn hầu Long Đàm, nói khuya rồi, không thấy gì, Long Đàm thắp nến đưa, Đức Sơn tính nhận



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

thì Long Đàm thổi tắt biển. Đức Sơn nói rằng từ đây không còn nghi ngờ lời dạy của Sư Long Đàm nữa.

Đó là trong cái khoảng khắc của thấy bóng tối, rồi thấy đèn, rồi đèn tắt lại thấy bóng tối. Thấy sáng, thấy tối... sao nói là không thấy tâm nào cần điễm? Thấy đó là một tâm, và xa lìa nhân duyên sáng tối, là khi cái được thấy là cái được thấy, xa lìa cả ngôn ngữ “sáng, tối”... Đây là kinh nghiệm, không phải chữ để thuộc lòng. Chính ngay lúc đó, tâm hiện tại nói là biến mất cũng được, nói là một niệm ngàn năm cũng được, nhưng đó là khoảng khắc của quăng bỏ sắc thọ tưởng hành thức. Nếu cứ nói là “giữ tâm hiện tại” có khi sẽ mắc mưu các bác si Mỹ chỉ muốn dùng mindfulness để chữa bệnh và tìm cái khoái lạc hiện tại ở cõi này.

...o...

Trong Kinh Pháp Cú, kệ 348 có lời dạy của Đức Phật tương tự. Kinh này cho thấy, sau khi Đức Phật dạy ngắn gọn rằng hãy buông bỏ hết ngũ uẩn (tức, buông bỏ: sắc thọ tưởng hành thức) trong quá khứ, hiện tại, vị lai... chàng trai làm xiếc tức khắc chứng quả A La Hán ngay trên cột cao. Đây lại thêm trường hợp một cư sĩ chứng quả tối thượng, ngay khi đang làm xiếc. Chỉ vì một lời dạy của Đức Phật. Lời này cũng dạy phải quăng bỏ cái hiện tại. Nghĩa là, không một tâm có thể dính tới.

Tích Truyện Pháp Cú, Kệ 348, do Thiên viện Viên Chiếu dịch, trích như sau:

*“...Phật đợc đợc tư tưởng của chàng liền bảo Trưởng lão Mục-kiền liên:*

## NGUYỄN GIÁC

- Ông hãy đến bảo con viên chương khó ta muốn xem chàng biểu diễn tài nghệ.

Tôn giả đến bên cây cột nói với chàng diễn viên:

Này, Uggasena  
Diễn viên xiếc tài ba!  
Hãy phô trương tài nghệ,  
Cống hiến dân thành ta.

Uggasena nghe vậy vô cùng hoan hỉ: "Chắc đức Thế Tôn muốn xem tài năng của ta". Nghĩ vậy, chàng liền đáp, trong lúc vẫn đứng lơ lửng trên đầu cột:

Hãy xem tôi, Mục-kiền-liên Tôn giả!  
Bậc đại trí, bậc đại thần thông!  
Tôi trở tài cống hiến đám đông  
Và làm họ cười reo thỏa thích

Từ trên đầu cột chàng tung mình lên không, quay lộn mười bốn vòng rồi đặt chân trở lại, giữ thăng bằng trên đầu cột.

Đức Thế Tôn bảo:

- Này Uggasena, người trí phải biết rời bỏ buộc ràng của thân ngữ uẩn trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Như vậy, người ấy mới thoát được sanh, già, bệnh, chết.

Ngài nói kệ:

(348) Bỏ quá, hiện, vị lai,  
Đến bờ kia cuộc đời,  
Ý giải thoát tất cả,  
Chớ vương lại sanh già.

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

*Phật nói xong, tám vạn bốn ngàn người được pháp nhãn thanh tịnh, con trai quan chưởng khống đăc quả A-la-hán và được thần thông ngay khi chàng còn đứng lơ lửng đầu cột.*

*Chàng tụt xuống, tiến tới trước đức Thế Tôn, nă m vóc gieo xuống đăt đănh lễ Phật và xin đư ợc gia nhập Tăng đ oàn. Phật đ ư a tay n ớ i: "Hãy đ ến, Tỳ-kheo!" Chàng liền biến thành một vị Trư ợng lă o chừng sáu mươi tuổ i, với đ ầy đ ủ tám vật dụng tùy thân. Các thầy Tỳ-kheo hỏi Trư ợng lă o:*

*- Này huynh Uggasena, huynh leo từ cây cột ba chục thước xuống mà không sợ sao?*

*Uggasena đ ă p:*

*- Chư huynh đ ệ, t ờ i chă ng sợ chđ ́ t nă o. Chđ ́ ng Tỳ-kheo bạch Phật:*

*- Bạch Thế Tôn, Uggasena n ớ i "T ờ i chă ng sợ chđ ́ t nă o" là n ớ i đ iều không thậ t. Ông á y phạm việ c đ ố i trá .*

*Phật bả o:*

*- Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo như Uggasena đ ă diệ t trừ tham á i, không còn lo âu sợ hãi gì nư ă .” (hết trích)*

Bản Việ t đ ịch và Anh đ ịch đ ề ở link (10).

Chú ý câu bên trên: “tám vạn bốn ngàn người được pháp nhãn thanh tịnh” có nghĩa là 84.000 phiền não trong tâm tức khắc trở thành trí tuệ pháp nhãn. Đây là ý nghĩa của tám vạn bốn ngàn pháp môn. Kệ này cũng cho thấy y hết như Kinh SA 17 rằng pháp môn này không cần trải qua thời gian tuần tự. Chỉ cần quăng bỏ hết các pháp...

## NGUYỄN GIÁC

Chúng ta nói Thấy Tánh, có thực cần như thế không? Xin trả lời: Cực kỳ cần thiết, để khỏi chệch sang ngoại đạo: Có thể thấy một cảnh giác ghi về những pháp giữ tâm an lạc hiện tại kiêu Hoa Kỳ và Châu Âu (nếu chúng ta thuận tụy giữ tâm an lạc trong hiện tại) qua bài “Kinh SA 79: Đức Phật Dạy Về Pháp Ngăn Gọn.”

Kinh này sẽ làm sáng tỏ rằng giữ tâm an lạc nơi các pháp hiện tại có thể sẽ mang nhiều rủi ro chệch hướng. Trích bản Anh dịch, và sẽ chuyển ra Việt ngữ, như sau:

*“Saṃyuktāgama 79. Kinh về Giáo pháp ngăn gọn*

*... Vào lúc đó, Thế Tôn nói với các sư: “Thân quá khứ và tương lai đều vô thường, nói gì về thân hiện tại! Bậc thánh đệ tử nào khảo sát trong cách này sẽ không quan tâm gì về thân quá khứ, và không tìm sung sướng trong thân xác tương lai. Thấy hư ảo trong sắc thân hiện tại, sẽ không tham ái thân này và cứ giữ mãi cái thấy này cho tới khi thân diệt tận. Thọ... tưởng... hành... thức cũng nhìn như thế.*

*...Tương tự, ba kinh sau sẽ thay chữ “vô thường” bằng chữ “bất như ý”, chữ “rỗng rang”, chữ “vô ngã” để tụng đọc như thế.” (11)*

Nhóm 4 chữ “khổ, vô thường, vô ngã, không” có nơi còn gọi là Tứ Pháp Ấn, tức là 4 đặc tướng của các pháp thế gian. Như thế, chúng ta thấy rằng trong Kinh Pháp Cú 348 và SA.79, Đức Phật dạy quăng bỏ cả cái gọi là hiện tại. Và nhóm 4 chữ này hiểu là tương đương như nhau khi tu giải thoát. Nghĩa là, Đức Phật dạy rằng thực tướng của sắc thọ tưởng hành thức là: khổ, vô thường, vô ngã, không.

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Nhóm 4 pháp ấn này có thể diễn cho dễ hiểu là: tất cả các pháp đều bất như ý, đều biến dịch không ngừng, đều không hề có bất cứ gì gọi là tự ngã, đều rỗng rang không thực tướng.

Có nghĩa là gì? Nghĩa là, không cần làm gì hết, chỉ cần thấy một pháp ấn thôi, là tất cả tự nhiên sụp đổ, là như Kinh SA 17 nói là sắc thọ tướng hành thức bị bật gốc và buông bỏ.

Một cách đơn giản là, không cần ngồi thiền, bạn hãy lặng lẽ ngó tâm mình, lặng lẽ và chỉ ngó tâm thôi, sẽ thấy các niệm chảy xiết và từ từ chạy chậm lại, bạn sẽ thấy các niệm đó vô thường (biến diệt), các niệm đó bất như ý (bạn không chủ động được), các niệm đó vô ngã (không thực thể), và tâm bạn thực sự là vô tâm (rỗng rang, vắng lặng). Không cần thấy hết 4 pháp ấn, chỉ cần thấy một thôi, cũng đủ để bạn thấy tham sân si không còn bám dính bạn nữa: nếu có niệm nào khởi lên, bạn chỉ ngó thôi, lập tức niệm biến ngay. Chư Tổ nói rằng niệm tham sân si cũng như bông tuyết bay, bạn chỉ cần ngó thấy là niệm sẽ rơi trên đất tâm và tan thành nước.

...o...

Câu hỏi tới đây, rằng hiện tướng thân tâm và thế giới (tâm và cảnh) dưới mắt Đức Phật là gì? Nơi đây có thể dẫn Kinh SN 35.23 và Kinh SN 35.82 để trả lời. Hai kinh này rất ngắn, nên ghi toàn văn và dịch luôn ở đây.

Dịch Kinh SN 35.23, trong ngoặc tròn là tác giả Việt dịch ghi thêm cho rõ:

“23. *Tất cả*

## NGUYỄN GIÁC

Tại thành Xá vệ, “Các sư, thầy sẽ dạy các sư về cái tất cả. Hãy lắng nghe...”

“Các sư, các gì là tất cả? Mắt và sắc (cái được nhìn thấy), tai và thanh (cái được nghe), mũi và mùi, lưỡi và hương vị, thân và cảm giác của thân, tâm và hiện tượng của tâm. Đó gọi là tất cả.

“Các sư, nếu có ai nói rằng: ‘Đẹp bỏ hết cái tất cả này, tôi sẽ chỉ ra cái tất cả khác’ – đó sẽ chỉ là lời khoe khoang trống rỗng. Nếu người đó bị chất vấn, y sẽ không thể trả lời và thêm nữa, y sẽ lúng túng. Vì sao? Các sư, bởi vì ngoài cái tất cả đó (ngoài cái thấy và cái được thấy, ngoài cái nghe và cái được nghe, tương tự với mũi, lưỡi, thân, ý...) lại không nằm trong lĩnh vực của y.” (12)

Kinh SN 35.82 nói căn, trần, thức gộp lại là thế giới, dịch như sau:

“82. Thế giới

Khi đó, một vị sư tới gần Thế Tôn... và nói với ngài: “Bạch Thế Tôn, khi nói thế giới, thế giới... trong ý nghĩa nào, thế giới được nói như thế?”

“Các sư, nó đang hư rã, nên được gọi là thế giới. Và cái gì đang hư rã? Mắt đang hư rã, sắc (cái được thấy) đang hư rã, nhãn thức đang hư rã, nhãn xúc đang hư rã, và bất cứ thọ nào khởi lên với nhãn xúc... cũng đang hư rã. Tương tự với tai... nhãn tới ý... cũng đang hư rã. Các sư, đó đang hư rã, cho nên được gọi là thế giới.” (12)

Hai kinh vừa dịch trên cho thấy tính bất nhị: tâm và cảnh (tất cả các pháp, hay toàn bộ thế giới) có thể hiểu là một, vì

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

không phải là hai, nhưng vẫn không thể gọi là một, vì không một pháp nào có thực thể (vô ngã) nên không thể gọi là một hay nhiều. Hai kinh vừa dẫn cũng là nền tảng cho Thiên Tông, dẫn tới cái nhìn bất nhị, khi tâm cảnh nhất như. Cũng gọi là bình đẳng. Tới đây, độc giả có thể ngưng đọc vài phút, hãy tự nhìn vào tâm, giữ lòng cho lặng lẽ... Nếu bất chợt lúc đó có một tiếng chim kêu, có thể sẽ thấy rằng tiếng chim kêu đó chính là tâm hiển lộ và ngay lúc đó không có chữ nào để diễn tả, và sẽ tràn ngập cái hạnh phúc của khoảnh khắc nhận ra tâm sơ nguyên đó. Tính bất nhị là khi nhận ra ở đây: tâm không lia tiếng chim kêu mà có, và tiếng chim kêu không lia tâm mà có. Nhưng tâm và tiếng chim không phải hai, không phải một – và đó gọi cho gọn là bất nhị.

Như vậy, khi quăng bỏ hết thế giới này, quăng bỏ tất cả cõi này, cái gì còn lại? Trong khoảng gần 10 kinh dẫn trên, cho thấy khi không dính gì tới “tất cả” hay khi không dính gì tới “thế giới” theo định nghĩa ở 2 kinh trên, là sẽ giải thoát, sẽ đắc quả A La Hán. Có nghĩa là, rời pháp thế gian, sẽ tức khắc thấy pháp xuất thế gian.

Nơi một đoạn trên, chúng ta đã nói rằng phiền não tức bờ đề, tham sân si thực tướng là giải thoát (khi nhận ra tính hư ảo của các tâm này), như vậy, pháp xuất thế gian nằm ở đâu trong cõi này?

Tới đây, chúng ta bước vào cõi bất nhị (còn gọi là thể không hai) của pháp Như.

Trong bài viết “Giới Thiệu Thành Duy Thức” của Thầy Tuệ Sỹ, có đoạn, trích:

## NGUYỄN GIÁC

“Đại Bát-nhã nói: “Pháp tính của Như Lai ở ngay trong uẩn, xứ, giới của các loại hữu tình, vận chuyển tiếp nối liên tục kể từ thời vô thủy; bản tính thanh tịnh không bị nhiễm ô bởi phiền não. Các tâm-ý-thức không thể vin vào đó làm đối tượng để sinh khởi...””(13)

Có thể so sánh cho dễ hiểu: chúng ta thấy tất cả uẩn, xứ, giới (nghĩa là toàn bộ thế giới) hiện ra trong tâm gương sáng, rỗng rang, và bất kể sinh khởi, vận chuyển thế nào, tất cả đều mang sẵn pháp tính của Như Lai, tức đã sẵn giải thoát. Vì gương tâm rỗng rang không lìa cảnh mà có, và thế giới này không lìa tâm mà có. Thấy như thế, tức khắc sẽ không bị dính vào đâu hết.

Trong “Kinh Thủ Lăng Nghiêm Tông Thông” với bản dịch của Thubten Osall Lama – Nhẫn Tế Thiền Sư, nơi đoạn “II. Thấy Rõ Tánh của Mỗi Nút để Tức Thời Giải Thoát,” trích đoạn ý này như sau:

*“...Từ lúc Căn hợp với Trần mà trôi xuôi thì gọi là buộc. Từ lúc Căn ngược với Trần mà trở về nguồn, thì gọi là mở. Cái trôi chính là sáu Căn, chứ không phải vật gì khác. Cái mở cũng là sáu Căn, chứ không còn vật gì khác. Thế vốn không hai vậy. Trong cái Thế không hai này mà soi xét, thì trôi buộc chẳng là dơ, cõi mở chẳng là sạch. Nơi Thế không hai đó, chưa từng có thêm bớt, đó là Căn, Trần vốn đồng nguồn vậy, ai thấy là khác được? Trôi, mở vốn không hai, ai thấy được là hai ?*

*Sở dĩ phân biệt chia tách, là do cái Thức vậy. Thức này hư vọng mà phân biệt, cũng như bụi mắt mà vọng thấy có không-hoa. Vốn nào có Căn, Trần lại vọng thấy Căn, Trần. Vốn nào có trôi, mở mà vọng thấy trôi, mở. Biết rõ cái*



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

*Thức này, có cũng như do bụi mắt, bèn chuyển Thức về nguồn, thì con mắt trong sáng, nên chóng chứng an lạc giải thoát, Tịch Tĩnh Diệu Thường. Chẳng phải ở nơi Căn mà quay lại, nhưng ở nơi Thức mà chuyển. Sao gọi là Thức hư vọng giống như hoa đốm ? Chẳng phải bảo là là cái Thức tánh hư vọng mà riêng có cái gọi là Tịch Tĩnh Diệu Thường đâu. Chỉ cần tin cái Thức là hư vọng, thì Diệu Thường ở ngay nơi Thức. Chỉ cần tin hoa đốm không tự tánh, thì con mắt sáng trong ở ngay tại không-hoa.” (14)*

Như thế, giải thoát đã là ngay khi cảnh hiện ra ở gương tâm rỗng rang ngời sáng. Nếu ngay lúc đó, bị cảnh lôi kéo đi (thí dụ, trong lễ hội âm nhạc, chợt khởi tâm quyến luyến giọng ca mùi mẫn và nhan sắc của cô ca sĩ). Như vậy, có pháp nào cho người tu không bị chệch hướng?

Bồ Đề Đạt Ma nói là phải thấy tánh, thấy cái rỗng rang ngời sáng đó, thì cảnh tới (như chim bay tới) rồi cảnh sẽ biến đi không dấu tích (chim không lưu dấu trên hư không); có cách tiếp cận y hết pháp Như do Đức Phật dạy ở trên, ghi lại trong chương Ngô Tánh Luận ở cuốn Thiếu Thất Lục Môn, bản của Nguyễn Minh Tiên dịch và chú giải, trích:

*“Nói pháp Đại thừa hay Tối thượng thừa đều là nói đến chỗ sở hành của Bồ-tát. Không gì không là pháp ấy, lại cũng không có gì là pháp ấy. Suốt ngày tu pháp ấy mà chưa từng tu pháp, đó là Phật thừa. Kinh dạy rằng: “Vô thừa là Phật thừa.”*

*Như có người nào rõ biết rằng sáu căn là không thật, năm uẩn đều là tên gọi giả tạo, cầu tìm khắp trong đó cũng không có chỗ nào chắc thật, nên biết rằng người ấy đã hiểu*

## NGUYỄN GIÁC

*được lời Phật dạy. Kinh dạy rằng: “Nơi tụ hội của năm uẩn gọi là thiền viện. Soi sáng trong tâm, mở thông rõ biết tức là pháp Đại thừa. Không nhớ tưởng bất cứ pháp nào nên gọi là thiền định.” Nếu như hiểu rõ được lời dạy này thì dù trong khi đi đứng nằm ngồi cũng đều là thiền định.*

*Rõ biết tâm là không, gọi là thấy Phật. Vì sao vậy? Mười phương chư Phật đều dùng chỗ tâm không ấy. Không thấy ở nơi tâm gọi là thấy Phật. Lìa bỏ tâm không tham tiếc gọi là sự bố thí lớn lao.” (15)*

...o...

Tính bất nhị của tâm và pháp, hay tâm và cảnh, còn ghi lại trong tích Niêm Hoa Vi Tiểu. Theo truyền thuyết, khi Đức Phật cầm hoa đưa lên, ngài Ca Diếp mỉm cười. Có phải vì lúc đó, ngài Ca Diếp nhận ra trong cánh hoa (cái được thấy) đó thực sự là hiện tượng trong gương tâm rỗng rang chiếu sáng? Hay như trong Kinh Pháp Bảo Đàn, khi ngó thấy phướn bay, tức thời thấy ngay tâm động (vì phướn không là tâm)?

Lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma trong ngôn ngữ cụ thể hơn: rằng hoa chính là tâm, rằng tâm chính là hoa, rằng hoa và tâm là bất nhị, nhưng hoa và tâm cũng không thể gọi là một dù rằng (lúc đó) lìa hoa không có tâm. Tâm cảnh nhất như cũng là một cửa vào.

Pháp an tâm này Đức Đạt Lai Lạt Ma đã dạy trong rất nhiều pháp hội khắp thế giới, và sau này ghi lại trong tác phẩm “The Gelug-Kagyü Tradition of Mahamudra”... Mahamudra, hay Đại Thủ Ấn, chính là Thiền Đốn Ngộ truyền dạy theo phiên bản Phật Giáo Tây Tạng. Đức Đạt

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Lai Lạt Ma giải thích tính bất nhị của tâm và cảnh (hay cái được thấy, được nghe...), và chúng ta sẽ thấy trở lại y hệt như các kinh Đức Phật dạy về pháp Như, trích như sau (nếu độc giả có bản giấy in 1997, đoạn này ở trang 61, nhưng ghi chú sẽ có link cho bản điện tử):

“The Nonduality of Subject and Object...”

Việt dịch:

“Tính Bất nhị của chủ thể và đối thể

Đức Phật dạy về tính bất nhị của hiện tượng, nơi đó có một pháp và một vật của nó – thường được dịch như là “tính bất nhị của chủ thể và đối thể.” Chúng ta phải hiểu điểm này chính xác, nếu không, chúng ta sẽ nghĩ nhầm rằng Đức Phật tự mâu thuẫn khi ngài dạy rằng tâm luôn luôn có một vật (cảnh). Chúng ta có thể nghĩ rằng thế là ám chỉ rằng bởi vì cả hai pháp đó khác nhau, chúng là hai. Nếu chúng ta nổi giận với cái bàn, tính bất nhị của tâm và vật, tuy nhiên, không có nghĩa rằng nổi giận của tôi là cái bàn. Tính bất nhị không có nghĩa rằng tâm và cảnh hoàn toàn y hệt nhau – một và cùng như thế.

Kinh nghiệm luôn luôn có nội dung trong đó. Chúng ta không thể có một kinh nghiệm mà không kinh nghiệm về cái gì. Một niệm không hiện hữu mà không nghĩ về niệm đó, và không ai có thể suy nghĩ mà không nghĩ về một niệm. Do vậy, bất nhị có nghĩa là trong bất kỳ khoảnh khắc nào, hai thứ này – tâm và cảnh [của tâm], hay kinh nghiệm và nội dung của nó – luôn luôn đi chung như một thể. Nói cho đơn giản, trong chữ đời thường, chúng ta có thể nói rằng chúng luôn luôn đi chung nhau trong cùng một gói.

## NGUYỄN GIÁC

Không có thể có một cái này mà không có cái kia. Do vậy, trong Phật Giáo, “tâm” luôn luôn chỉ tới kinh nghiệm với nội dung của nó.” (16)

Khi đã thấy bất nhị giữa tâm và cảnh, có nghĩa là trong cái thấy này, tất cả các pháp hiện ra trước mắt (hay nghe bên tai) đều bất động (không lay động), bất kể là mưa bay tuyết thổi trước mắt (hay gió gằm rú bên tai). Xin nhắc rằng tất cả những dòng chữ viết trong bài này đều rất thực dụng, độc giả thỉnh thoảng có thể ngưng đọc vài phút để thử nhìn tâm là sẽ thấy. Vì cái rỗng rang chiếu sáng bao trùm tất cả các pháp thực ra xa lìa cả động và bất động.

Pháp môn Thiên Tông cực kỳ ảo diệu, vì ngộ đạo xong, nói gì cũng không nhầm.

Do vậy, nói tâm cảnh nhất như cũng đúng.

Nói quăng bỏ cả tâm và cảnh cũng đúng.

Nói mặc kệ muôn cảnh vạn pháp, chỉ thấy trước mắt cái tâm rỗng rang gương sáng này cũng đúng.

Nói mặc kệ tâm, mặc kệ cảnh cũng đúng.

Bốn câu vừa rồi là diễn lại 4 cách ngài Lâm Tế thường dạy học nhân.

Tương tự, trong dòng Thiên Tào Động, các bài kệ Động Sơn ngũ vị, nếu:

- thay chữ "Chính" bằng chữ "Không" hay "thể rỗng rang gương sáng của tâm" và

- thay chữ "Thiên" bằng chữ "cảnh" hay "muôn pháp", các

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

bài kệ trong dòng Thiền này sẽ hiện ra là hình thức khác của các giáo pháp ngắn gọn do Đức Phật dạy đã nêu trong các kinh trên.

Tới đây, chúng ta sẽ dẫn lời của Đức Phật trong Kinh SA.21 cũng là một cách tiếp cận với pháp Như. Kinh này cũng dạy cho các vị sư muốn học pháp cốt tủy ngắn gọn để lui về một góc rừng tu chỉ một pháp này thôi.

...o...

Kinh SA.21 bản Anh dịch (cũng như Kinh SN 35.23 và Kinh SN 35.82 nêu trên) đều do ngài Bhikkhu Bodhi thực hiện. Trong kinh này không hề nói phải tu hay phải mài giữa gì, cũng không dạy phải quán chiếu gì, Đức Phật chỉ nói là chớ dao động, bất kể cảnh nào hiện ra. Có một chữ “tâm như tường vách” của Bồ Đề Đạt Ma, hay đơn giản hơn, hãy để tâm tự nhiên, ngay nơi thể rỗng rang của tâm đã là như như bất động. Trích dịch như sau.

*“SA.21: Kinh về Bị Dao Động*

*Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Phật ở thành Xá vệ, nơi rừng Kỳ đà, trong vườn Cấp Cô Độc. Lúc đó một vị sư từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Đức Phật và bạch:*

*“Kính xin Đức Thế Tôn dạy cho con phần cốt tủy của Giáo pháp ngắn gọn. Khi nghe xong, con sẽ đơn độc về một góc vắng lặng để nhiệt tâm tu pháp này. Vào pháp này không buông lơi, con sẽ thọ trì pháp này vì lợi ích của con trai của một bộ tộc khi xuất gia, trở thành kẻ không nhà... cho tới... tự biết là không còn thọ thân sau nữa.*

*Lúc đó, Đức Phật nói với vị sư kia, “Tốt lắm, tốt lắm, khi*

## NGUYỄN GIÁC

*con nói thế này, “Con hoan hỷ nếu Đức Thế Tôn dạy con phần cốt tủy của Giáo pháp ngăn gọn. Khi nghe xong, con sẽ đơn độc về một góc vắng lặng để nhiệt tâm tu pháp này. Vào pháp này không buông lơi, con sẽ thọ trì pháp này vì lợi ích của con trai của một bộ tộc khi xuất gia, trở thành kẻ không nhà... cho tới... tự biết là không còn thọ thân sau nữa.’ Có phải không?” Vị sư nói với Đức Phật: “Bạch Thế Tôn, đúng là như thế.”*

*Đức Phật nói với vị sư: “Hãy nghe, hãy nghe và chú ý tới lời Thầy sẽ nói với con. Ty kheo, vào lúc bị dao động, sẽ bị Ma vương trói buộc. Nếu có ai không dao động, người đó sẽ xa lìa Ma vương.” Vị sư nói với Đức Phật: “Bạch Thế Tôn, con hiểu rồi, con đã hiểu Như Lai!”*

*Đức Phật nói với vị sư: “Làm sao con hiểu đầy đủ ý nghĩa giáo pháp Thầy vừa mới nói ngăn gọn?” Vị sư nói với Đức Phật: “Bạch thế Tôn, vào lúc bị dao động bởi sắc thân hình hài, sẽ bị trói buộc bởi Ma vương. Nếu có ai không dao động, người đó sẽ xa lìa Ma vương. Tương tự, vào lúc bị dao động bởi thọ... tưởng... hành... thức, người đó sẽ bị trói buộc bởi Ma vương. Nếu có ai không bị dao động, người đó sẽ xa lìa Ma vương. Bạch Thế Tôn, như thế con hiểu đầy đủ ý nghĩa giáo pháp được tuyên thuyết ngăn gọn!” (17)*

...o...

Thiền Tông nói rất nhiều về pháp như như bất động. Ngay trong Tâm Kinh Bát Nhã cũng là một diễn giải khác của pháp quảng bỏ sắc thọ tưởng hình thức, để hiển lộ ra cái rỗng rang không tướng của tâm.

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Bất kỳ ai cũng có thể tu học Thiên Tông. Pháp này không cần ngồi, vì sẽ tu trọn ngày, cả khi khi đi đứng nằm ngồi. Bạn có thể ngồi nhìn ra biển, hay đi bộ bên góc núi, hay ngay cả khi đọc sách, khi đang làm thợ, luôn luôn thấy tâm lặng lẽ ứng phó mọi trường hợp mà không để dính theo bất kỳ pháp nào. Nếu không tự nhiên lặng lẽ được, có thể theo những phương tiện khác do chư Tổ dạy. Thực sự, khi trọn ngày không lìa Tự Tánh (rỗng rang, gương sáng), tất nhiên không dễ cảnh nào lay động nổi. Dù vậy, có một số ngành nghề trong xã hội bất lợi cho việc tu Thiên. Chỗ này, mỗi hoàn cảnh nên tự nghiệm ra, vì không thể rời giới định huệ.

Nơi đây, có thể dẫn ra một lời dạy về pháp như như bất động từ Kinh Pháp Bảo Đàn, bản dịch của Hoà Thượng Thích Thanh Từ, nơi Phẩm Cơ Duyên, trích:

“...Diệu trạm viên tịch, thể dụng như như, năm âm vốn không, sáu trần chẳng phải có, chẳng ra chẳng vào, chẳng định chẳng loạn, tánh thiên không trụ, lìa trụ thiên tịch, tánh thiên không sanh, lìa sanh thiên tướng, tâm như hư không cũng không có cái lượng của hư không...”

...Ông chỉ tâm như hư không mà chẳng có kiến chấp không, ứng dụng không ngăn ngại, động và tịnh đều không tâm, tình phạm Thánh đều quên, năng sở đều dứt, tánh tướng như như, không có lúc nào mà chẳng định.” (18)

Hay là lời dạy của ngài Hoàng Bá, nói về thấy nghe hay biết (kiến văn giác tri) giống hết lời Đức Phật dạy trong các kinh dẫn nơi đầu bài viết.

Trong “Truyền Tâm Pháp Yếu,” ngài Hoàng Bá dạy, bản dịch của Hòa Thượng Thích Duy Lực, trích:

## NGUYỄN GIÁC

“Cái tâm bốn nguyên thanh tịnh này thường tự tròn đầy sáng tỏ chiếu soi khắp nơi, người đời chẳng ngộ chỉ nhận kiến văn giác tri là tâm, bị kiến văn giác tri che khuất cho nên chẳng thấy cái bản thể tinh diệu sáng tỏ. Nếu ngay đó vô tâm thì bản thể tự hiện như mặt trời trên hư không chiếu khắp mười phương chẳng gì chướng ngại. Người học đạo chớ nên chỉ nhận kiến văn giác tri, động tác làm việc, cho đó là tâm, cũng chớ nên bỏ hẳn kiến văn giác tri khiến cho đường tâm bị bít tuyệt chẳng có chỗ nhập. Hãy ngay nơi kiến văn giác tri nhận bản tâm, nhưng bản tâm chẳng thuộc kiến văn giác tri cũng chẳng là kiến văn giác tri. Chớ nên ở nơi kiến văn giác tri sanh khởi kiến giải, nghĩa là chớ ở nơi kiến văn giác tri động niệm. Cũng chớ là kiến văn giác tri tìm tâm, cũng chớ bỏ kiến văn giác tri lấy pháp. Bất tức bất ly, chẳng trụ chẳng chấp, tung hoành tự tại đều là đạo tràng.” (19)

Hay là pháp tham thoại đầu. Bạn hãy khởi lên trong tâm chữ “Ai?” hay “Ai đó?” rồi nhìn vào chỗ khi niệm chưa sanh, xem là cái gì...

Hay là một lời dạy tuyệt vời từ Ngài Hư Vân trong sách “Hư Vân Lão Hòa Thượng” bản dịch và ghi chú của Báo Ân. Cũng là lối vào một pháp tham thoại đầu, trích văn nơi đây kèm 2 ghi chú:

“Chỉ ĐƠN ĐỘC nơi một niệm “Trạm nhiên tịch chiếu, như như bất động, linh linh bất muội, liễu liễu thường tri” này (21), như “Lãnh hỏa trừu yên”(22), tựa một sợi chỉ dài dằng dặc không đứt đoạn....

...21. MỘT niệm “TRẠM NHIÊN TỊCH CHIẾU, NHƯ NHƯ BẤT ĐỘNG, LINH LINH BẤT MUỘI, LIỄU LIỄU



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

THƯỜNG TRI”:

- Trạm nhiên tịch chiếu: rõ ràng trong suốt, yên lặng mà chiếu soi muôn vật.
- Linh linh bất muội: linh minh không mê muội.
- Liễu liễu thường tri: rõ ràng thường biết.

Tám gương sáng lúc chiếu soi vạn hữu thì “Trạm nhiên tịch chiếu, như như bất động”, nhưng gương là vật vô tri nên không “linh linh bất muội, liễu liễu thường tri”. Còn chúng hữu tình do có “tánh giác” nên khi chiếu soi vạn hữu thì vừa “Trạm nhiên tịch chiếu, như như bất động” lại vừa “linh linh bất muội, liễu liễu thường tri”.

22. LÃNH HOẢ TRỪU YÊN: Lửa sau khi tắt gọi là lãnh hỏa. Trừu yên là rút khói. Tức làn khói nhẹ bốc lên từ vật được đốt cháy (ví dụ như thuốc lá) khi lửa vừa tắt.” (20)

Tới đây, tự thấy đã dài, xin ngừng bài viết.

Lời cuối, xin trân trọng đánh lễ tạ ơn tới Tam Bảo, và ba mẹ nhiều đời. Và cũng trân trọng tạ ơn tới tất cả quý thầy mà người viết đã có cơ duyên đọc trong kiếp này, trong đó có Đức Đạt Lai Lạt Ma, HT Duy Lực, HT Thanh Từ, HT Minh Châu, HT Nhất Hạnh, HT Đức Thắng, Thầy Tuệ Sỹ, ngài J. Krishnamurti, rất nhiều vị thầy khác, và tất cả các thiện hữu tri thức.

Và đặc biệt, trân trọng tạ ơn bổn sư Thích Tịch Chiếu và sư thúc Thích Thường Chiếu ở Chùa Tây Tạng Bình Dương, nơi người viết nhiều thập niên trước đã học Tổ Sư Thiên.

## NGUYỄN GIÁC

### GHI CHÚ:

- (1) Kinh Bahiya: <http://thuvienhoasen.org/p31a14273/bai-phap-khan-cap-bahiya-sutta>
- (2) Kinh Malunkyaputta: <http://thuvienhoasen.org/a23653/kinh-malunkyaputta-va-giao-phap-ngan-gon>
- (3) Kinh Khemaka: <http://thuvienhoasen.org/a23991/kinh-khemaka-ung-vo-so-tru>
- (4) Kinh Kalaka: <http://thuvienhoasen.org/a24068/kinh-kalaka-sutta-thay-biet-ma-khong-dung-lap-thay-biet>
- (5) Kinh Cetana: <http://thuvienhoasen.org/a24172/kinh-cetana-sutta-cho-dung-lap-y-niem>
- (6) Kinh SA 17: <http://thuvienhoasen.org/a24220/kinh-sa-yukt-gama-17-bung-goc-va-buong-bo>
- (7) Tích Truyện Pháp Cú, Kệ 170. Bản Việt dịch: <http://thuvienhoasen.org/a10744/xiii-pham-the-gian>  
Bản tiếng Anh: <http://www.vipassana.info/h.htm#fivehundred>
- (8) Kinh Kim Cang Giảng Giải: <http://thuvienhoasen.org/p17a1872/32-ung-hoa-phi-chan>
- (9) Kinh Viên Giác: <http://thuvienhoasen.org/p16a771/4/kinh-vien-giac>
- (10) Bản Việt dịch: <http://thuvienhoasen.org/p22a10755/xxiv-pham-tham-ai>  
Bản Anh dịch: <http://www.vipassana.info/l.htm#348>
- (11) Xem Kinh SA.79 ở đây: <https://suttacentral.net/en/sa79>
- (12) Xem Kinh SN 35.23 <https://suttacentral.net/en/sn35.23>  
Xem Kinh SN 35.82 <https://suttacentral.net/en/sn35.82>

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

(13) Xem:

<http://phatviet.com/html/nghiencuu/tsncpl09/ncpl0901.htm>

(14) Xem: <http://thuvienhoasen.org/a1226/quyen-v>

(15) Xem <http://thuvienhoasen.org/p33a7678/ngo-tanh-luan>

(16) Xem:

[http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/e-books/published\\_books/gelug\\_kagy\\_u\\_mahamudra/pt1/mm\\_04.html](http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/e-books/published_books/gelug_kagy_u_mahamudra/pt1/mm_04.html)

(17) Xem: <https://suttacentral.net/en/sa21>

(18) Xem: <http://thuvienhoasen.org/p17a1634/pham-thu-bay-co-duyen>

(19) Xem: <http://thuvienhoasen.org/a16773/hoang-ba-thien-su-truyen-tam-phap-yeu>

(20)

Xem

[http://tuvien.com/to\\_su\\_thien/show.php?get=1&id=thientosu-phuongphapthamthien](http://tuvien.com/to_su_thien/show.php?get=1&id=thientosu-phuongphapthamthien).

## NHÌN TÂM NHƯ GƯƠNG SÁNG

Hình ảnh tâm như đài gương, như tấm kính sáng... thường được nhắc tới trong Thiền Tông Trung Hoa, Việt Nam và Nhật Bản. Thực sự không phải là những hình ảnh mới do người đời sau sáng tạo nên. Đức Phật đã từng nói như thế. Lời của Đức Phật cô đọng, rất mực cô đọng khi nói tới các hình ảnh này, như dường chỉ nói cho một số ít người và không cần giải thích nhiều.

Bộ Thiền Luận của ngài Daisetz Teitaro Suzuki, do hai vị tôn túc – Trúc Thiên và Tuệ Sỹ -- dịch sang tiếng Việt đã cung cấp nhiều thông tin, sử liệu tuyệt vời về Thiền Tông. Trong đó, chúng ta thấy có những vị nói về kinh nghiệm giác ngộ rất ngắn gọn, như khi nghe tiếng sỏi văng vào gốc tre, hay khi ngọn nến bị vị thầy thổi vụt tắt. Nhìn lại Kinh Tạng Pali, chúng ta cũng thấy Đức Phật có nhiều khi nói về tâm một cách rất mực kiệm lời. Tất nhiên, ở những văn cảnh khác.

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Bài viết này sẽ nói về một số phương pháp luyện tâm phổ biến hiện nay tại Hoa Kỳ, bên cạnh các thách thức rằng cư sĩ có thể chứng quả thánh nào, rằng có cần tu 4 tầng thiền không, rằng đâu là đặc tính chung trong các pháp thiền hiện nay. Mục đích bài viết là tính thực dụng, do vậy sẽ giảm thiểu ghi chú; một phần, cũng vì độc giả có thể tự tìm được các bản Anh văn qua tên hay ký hiệu kinh.

Đọc trong Kinh Tăng Chi Bộ AN 1.49-52, một lần, Đức Phật dạy: "Các sư, chói sáng là tâm này. Và nó bị nhiễm trần vì phiền não bám vào. Các sư, chói sáng là tâm này. Và nó được giải thoát xa khỏi phiền não bám vào..."

Như thế, bản tâm là tánh chói sáng. Và bụi là cái ở ngoài bám vào. Kinh này rất ngắn. Chỗ này cần đề dặt, vì nếu diễn giải rằng có cái gì gọi là bản tâm tất sẽ sai ý của Đức Phật, vì Ngài vẫn luôn luôn nhắc tới pháp ấn vô ngã. Nhưng nếu nói bản tâm không là gì hết tất nhiên cũng sai ý Đức Phật. Kinh vừa dẫn có phải là ngôn ngữ Lục Tổ Huệ Năng trong Kinh Pháp Bảo Đàn? Tâm vốn đã là xa lìa bụi rồi.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ AN 10.51, Đức Phật nói rằng người tu phải khéo léo tự quan sát tâm hết như một thiếu nữ xem xét khuôn mặt hiện lên qua một tấm gương hay qua một tô nước trong, để sẽ lau bụi nếu thấy lấm trên mặt; và nếu thấy khuôn mặt không dính bụi, tất sẽ tự hài lòng.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ AN 5.193, Đức Phật nói rằng người tu hãy để tâm lắng xuống như nước trong, khi cạn lắng, bất giờ mới tự thấy khuôn mặt của mình.

Hai kinh vừa dẫn có phải mang ngôn ngữ của Ngài Thần

## NGUYỄN GIÁC

Tú, với hình ảnh luôn luôn tự quán sát tâm để không dính bụi? Thực sự, rồi chúng ta sẽ thấy hai cách tiếp cận của hai ngài Huệ Năng và Thần Tú sẽ không trái nghịch gì nhau, và cần dựa vào nhau.

Như vậy, cốt tủy của cả ba bản kinh trên đều nói về tâm, tức là khả năng nhận biết của chúng ta. Đức Phật nói rằng, tâm vốn thực là tánh chiếu sáng, và cần lắng tâm thì mới làm cho sạch bụi được.

Điều cực kỳ khó của chúng ta là, tâm chúng ta ưa nhìn lầm. Thí dụ, nhìn sợi dây lại nhầm ra con rắn, và rồi mình sợ hãi, bỏ chạy. Nghĩa là, thực tướng bị che mờ, giống như tánh chói sáng của gương tâm, nhưng bụi lại bám vào.

Chỗ này, có thể dẫn ra một giải thích từ Thầy Tuệ Sỹ trong tập biên khảo “Huyền Thoại Duy Ma Cật,” ấn bản 2007 của NXB Phương Đông, trang 262:

“...Nó bị che khuất bởi ảo giác vọng tưởng của thức mà thôi, chứ tự thể của nó vẫn tồn tại đó không hề thay đổi. Cho nên, sợi dây mà tự tính của nó là y tha, khi được nhận thức như là con rắn, bấy giờ nó là cái bị phân biệt bởi vọng tưởng, là ảo ảnh của thực tại. Duy thức gọi đó là biến kế sở chấp. Nhưng, dù bị nhận thức sai lầm về tự thể của nó, sợi dây vẫn y nhiên tồn tại như là sợi dây, chân thực như nó chính là nó. Sợi dây ấy tồn tại với tính viên thành thực của nó, tồn tại như là thực tại tuyệt đối, vẫn sờ sờ ra đây, chưa hề biến đi đâu mất. Cũng vậy, thế giới này sinh diệt, hay đoạn hay thường, đều là những gán ghép do phân biệt vọng tưởng. Thế giới luôn vẫn tồn tại đó, ngay trong dòng sinh diệt liên tục đó. Chính thế giới ấy là Như thực tính, là Nhất thể tuyệt đối, không có thế giới riêng biệt nào khác của

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Nhất thể tuyệt đối...”

Như vậy, câu hỏi là, làm cách nào để thấy đây là đây, để không nhầm ra con rắn? Làm cách nào để lắng tâm xuống, để bụi rơi xuống, để gương tâm hiện ra tánh chói sáng đã bị che lấp? Đức Phật đã dạy là phải tu tam học: giới, định, huệ. Và xuyên suốt cả giới định huệ là các phương pháp thiền tập. Vì hễ không giới, tâm sẽ không định được, và rồi sẽ không tuệ được. Nhưng khi ứng dụng, tùy theo từng quốc gia và tùy từng thời đại, đã có những hướng dẫn khác nhau.

Tổng quan, trong Kinh Tăng Chi Bộ AN 4.170, Đức Phật nói có 4 lối vào đạo: thứ nhất, chỉ trước rồi quán sau, đường đạo sẽ hiện ra; thứ nhì, quán trước rồi chỉ sau, đường đạo sẽ hiện ra; thứ ba, chỉ và quán đồng thời hòa hợp, đường đạo sẽ hiện ra; và thứ tư, tâm dao động mạnh, mất cả chỉ quán, khi lắng xuống được, đường đạo sẽ hiện ra.

Kinh này không giải thích về lối thứ 4. Phương pháp Thiền Thoại Đầu sẽ dẫn học nhân tới chỗ nhìn vào nghi tình, nơi không gọi được là chỉ hay quán, có thể so sánh với tâm thức của Ngài Bahiya (Kinh Tiểu Bộ Ud 1.10) khi đi tìm Đức Phật? Đây là suy đoán riêng, nhưng người đã từng tu học Thiền Thoại Đầu sẽ dễ đồng ý. Cuối bài này, sẽ dẫn ra những lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma về pháp thiền nhìn vào chỗ niệm chưa khởi. Cũng là tương tự.

Thiền được dạy tại Hoa Kỳ ra sao? Đối với người Việt Nam, chúng ta rất dễ dàng gặp các vị sư từ hai dòng thiền lớn: Thiền Trúc Lâm, truyền dạy từ Thầy Thích Thanh Từ; và Thiền Làng Mai, truyền dạy từ Thầy Thích Nhất Hạnh.

## NGUYỄN GIÁC

Cũng có một số dòng thiền khác, ít ảnh hưởng hơn. Tất cả đều tuyệt vời, đang hướng dẫn các học nhân vững vàng.

Về Thiền Nam Tông tại Hoa Kỳ, nhiều phương pháp khác nhau truyền dạy, tuy rằng cùng dựa vào Kinh Tạng Pali. Tất cả hướng dẫn đều dễ dàng tìm được qua sách và tài liệu viết bằng tiếng Anh.

Phương Pháp Tân Miến Điện thiết lập bởi Sư U Nārada, quảng bá bởi môn đệ là Sư Mahasi Sayadaw (1904-1982) dạy trước tiên là tập Chỉ, sau là tập Quán, và cách quán là gọi tên (labeling: nhận ra và gọi tên) bất kỳ những kinh nghiệm nào hiện ra nơi thân hay tâm. Một vị Thầy nổi tiếng từ truyền thống này là Bhikkhu Bodhi.

Phương pháp Ledi thiết lập bởi Sư Ledi Sayadaw (1846 – 1923) và các môn đệ, nổi tiếng nhất là ngài S. N. Goenka (1924 - 2013), trước tiên là tập Chỉ bằng niệm hơi thở, và sau đó là Niệm Thọ qua cách chú tâm quét toàn thân (body sweep).

Phương pháp nổi tiếng khác là từ Sư Mogok Sayadaw, tập trung niệm thọ và niệm tâm, nhận ra sự khởi tập và sự biến mất của tất cả các kinh nghiệm của thân tâm, từ đây sẽ kinh nghiệm về tánh vô thường của tất cả các pháp.

Trong khi đó, ngài Dīpa Ma (1911 - 1989), phụ nữ Châu Á đầu tiên được mời sang Hoa Kỳ dạy Thiền, luôn luôn dạy khởi đầu bằng Thiền Tâm Từ.

Một phương pháp ít phổ biến là từ ngài Pa Auk Sayadaw, tập trung tu theo 4 tầng thiền, và khi tu quán là quan sát bốn đại (đất, nước, gió, lửa) bằng cách cảm thọ về các tính



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

năng cứng, nặng, ám và chuyển động.

Thực ra, Thiền được dạy tại Hoa Kỳ trong rất nhiều trường hợp đã bị lược bỏ yếu tố Phật Giáo. Thiền Chánh Niệm -- chữ phổ biến là Mindfulness Meditation -- được nhiều bệnh viện dạy cho bệnh nhân, nhiều đơn vị quân đội dạy cho binh sĩ, nhiều trường học dạy cho sinh viên học sinh, nhiều đội thể thao dạy cho vận động viên... vì lợi ích từ Thiền cho đời sống thế tục có quá nhiều, khi mang lại sức khỏe, nhan sắc, minh mẫn, nhu hòa...

Nên thấy rằng, nếu chỉ tập Thiền để rời say mê cõi này, hiển nhiên là không đúng ý Đức Phật. Nhiều người tập Thiền, một số khả năng khác đột nhiên khởi dậy, như viết văn, làm thơ, vẽ, sáng tác nhạc... Nếu mê đắm văn học nghệ thuật, tất sẽ chệch đường vậy.

Một yếu tố nữa, khi tập Thiền Chánh Niệm, chúng ta có thể sẽ thấy cảm thọ tinh tế hơn -- thí dụ, ăn sẽ thấy hương vị ngon hơn, trong khi nhai thật chậm và chú tâm quán sát thật kỹ. Nếu chỉ như thế, sẽ dính mãi với cuộc đời này. Và như thế, Thiền sẽ trở thành một dạng ma túy. Khi người viết còn ở Việt Nam nhiều thập niên trước, một lần đã nghe Thầy bổn sư dạy rằng: “Khi nào mê cảnh thiền định, chớ ngồi nữa.”

Do vậy, để thoát khỏi quyền rũ chệch hướng, luôn luôn phải lấy Bát Chánh Đạo làm kim chỉ nam.

Có cách nào nói ngắn gọn về pháp Mindfulness phổ biến ở Hoa Kỳ? Trong tiếng Anh, kỹ thuật thiền được nhiều vị thầy cô đợng là “bare attention.”

## NGUYỄN GIÁC

Chữ “bare” là trần trụi, là trơn tru, là trơn lu, là chỉ thế thôi, là không làm gì khác nữa.

Chữ “attention” là chăm chú quan sát, chăm chú lắng nghe, chăm chú theo dõi.

Nhìn lại các pháp thiền dẫn trên, chúng ta thấy trừ pháp tu 4 tầng thiền của Ngài Pa Auk Sayadaw tập trung vào định trước, tất cả các pháp khác đều tập trung vào huệ trước, và phần nào xuyên suốt sẽ là hành vi “bare attention”...

Trong Thiền Tông Trung Hoa và Việt Nam, còn gọi là Tổ Sư Thiền, lời khuyên thường là cách để tâm: Ngày đêm, như mèo rình chuột, nhìn vào chỗ khi niệm chưa sanh, khi bụi chưa đầy lên, khi hoa chưa nở... (1)

Trong Kinh Bahiya (Ud 1.10), Đức Phật đã dạy: Trong cái thấy sẽ chỉ là cái được thấy, trong cái nghe sẽ chỉ là cái được nghe... Chú ý trong lời dạy này: Đức Phật cũng không dạy “dán nhãn hiệu” hay “gọi tên”... Rất ít nơi Đức Phật dạy như thế. Đó chính thực là “bare attention,” là cái nhìn trần trụi, là vô niệm, là xa mọi phán đoán tư lường, là không dính vào có hay không, lành hay dữ, thương hay ghét...

Đại sư Tích Lan Gunaratana viết về “bare attention”:

“Chánh niệm là cái biết phi khái niệm. Một chữ Anh văn cho Sati là ‘bare attention’. Đó là không suy nghĩ. Nó không dính gì tới niệm hay khái niệm...Nó tới trước khi niệm khởi trong tiến trình nhận thức.” (2)

Xin mời đọc lại lời giải thích vừa dịch: có phải đó là Đức Phật dạy Ngài Bahiya, và đã ghi lại trong Kinh Pháp Bảo

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Đàn của Lục Tổ Huệ Năng?

Một điểm để suy nghĩ: nếu thuần túy như thế, một đồ tể, một sát thủ giữ tâm “bare attention” có thể tự biện hộ chẳng? Nhắc lại một lời đã nêu ở đầu bài viết: Bát Chánh Đạo sẽ giữ cho chúng ta không chệch hướng.

Câu hỏi vừa nêu cũng là một phần cuộc đối thoại năm 2006 qua email giữa chuyên gia Phật Giáo Tây Tạng B. Alan Wallace và nhà sư Nam Tông Bhikkhu Bodhi, người đã dịch ba tạng Pali sang Anh văn. Ngài Bodhi cũng nhắc như thế.

Đặc biệt, Ngài Bodhi nói thêm rằng: “Trong pháp tu ‘bare attention’ như được sử dụng trong hệ thống ‘càn huệ’ của vipassana, chánh niệm được dùng ghi nhận bất cứ gì đang xảy ra trên chuỗi kinh nghiệm...” (3)

Chữ ‘càn’ có nghĩa là ‘khô’... Càn huệ là ‘dry insight’, nghĩa là không cần tu 4 tầng thiền.

Tới đây, chúng ta có thể hỏi: hàng cư sĩ ngoài đời, tu thiền có thể thành tựu gì? Chỉ duy Ngài Bahiya là hy hữu: từ ngoại đạo vào ngay hàng A La Hán sau khi nghe một lời dạy.

Tất cả các trường hợp cư sĩ chứng thánh quả, chỉ có thể tu vào ba thánh quả đầu tiên, theo nhận xét của Thầy Bodhi trong bài viết “The Jhānas and the Lay Disciple According to the Pāli Suttas” – và đặc biệt, là để đạt 3 thánh quả đầu tiên, có thể chỉ cần “càn huệ” (dry insight) mà không cần tập tứ thiền bát định.

Ngài Bodhi viết:

## NGUYỄN GIÁC

“Sự kiện là nhiều Phật Tử đạt được ba thánh quả đầu tiên, từ Sơ quả Tu Đà Hoàn xuyên suốt cả Tam quả Bất lai A Na Hàm là hàng cư sĩ ngoài đời. Thánh quả duy nhất trong kinh nói rằng gần như độc đáo riêng cho tăng, ni là Tứ quả A La Hán... Nhưng có khả thể rằng có những vị chứng quả Bất Lai mà không cần tu các tầng thiền định... Nhiều kinh về các vị chứng Sơ Quả và Nhị Quả ám chỉ rằng họ không có thành tựu về các tầng thiền...” (4)

Đức Đạt Lai Lạt Ma trong tác phẩm “Mind in Comfort and Ease” nơi trang 211 và 212, đã viết về một pháp Thiền Tây Tạng, trích dịch như sau:

“Để khởi sự, học nhân cần có một số hiểu biết Phật pháp bằng cách học và nghe (văn, tư, tu). Rồi thì, khi dần dần quen thuộc và đều đặn thêm kinh nghiệm, học nhân sẽ có thể nhận ra bản tâm của họ. Khi việc này xảy ra, sẽ không cần tu tập gì nữa, chỉ cần an trú liên tục trong bản tâm và trong bản tâm mà thôi. Việc này thành tựu xuyên qua chánh niệm...”

Như thế này, trong khoảng cách giữa niệm trước và niệm sau, bản tánh chiếu sáng trong trẻo của tâm lóe không ngưng nghỉ. Khi niệm trước đã ngưng, và niệm sau chưa khởi lên, có một chuyển động trong đó không hề có dính mắc, và không hề có ý nghĩ gì về “nó thế này” hay “nó thế kia”. Chỉ có cái biết thuần túy thanh tịnh...” (5)

Tất cả các pháp Thiền ghi trên đều dựa vào đặc tính nhìn tâm như tấm gương có tính chiếu sáng, trong trẻo, vốn không hề dính bụi. Người cư sĩ vẫn có thể tự tu học, nếu không có Thầy bên cạnh. Và hãy tự tin, vì Đức Phật đã dạy rằng người cư sĩ vẫn có thể đắc 3 thánh quả đầu tiên; thậm

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

chí, không cần tu bốn tầng thiền.

### GHI CHÚ:

(1) Phần lớn pháp này ghi ở sách “Thiền Đốn Ngộ - Và Những Lời Dạy Từ Các Thiền Sư Việt Nam Xưa” của Nguyễn Giác, NXB Hồng Đức 2014.

(2) Nguyên văn: Mindfulness is nonconceptual awareness. Another English term for Sati is 'bare attention'. It is not thinking. It does not get involved with thought or concepts. It does not get hung up on ideas or opinions or memories. It just looks. Mindfulness registers experiences, but it does not compare them. It does not label them or categorize them. It just observes everything as if it was occurring for the first time. It is not analysis which is based on reflection and memory. It is, rather, the direct and immediate experiencing of whatever is happening, without the medium of thought. It comes before thought in the perceptual process. Link:

<http://www.urbandharma.org/udharma4/mpe13.html>

(3) Nguyên văn: In the practice of bare attention, as used in the "dry insight" system of vipassanā, mindfulness is used to note whatever is occurring on successive occasions of experience...

[http://shamatha.org/sites/default/files/Bhikkhu\\_Bodhi\\_Correspondence.pdf](http://shamatha.org/sites/default/files/Bhikkhu_Bodhi_Correspondence.pdf)

(4) This is the fact that many of the Buddha's followers who attained the first three stages of awakening, from

## NGUYỄN GIÁC

stream-entry through non-returning, were lay people. The only stage that the Canon depicts as the near-exclusive domain of monks and nuns is arahantship...

But it does leave open the possibility that they were non-returners without jhāna...

A number of texts on stream-enterers and once-returners imply that they do not possess the jhānas as meditative attainments... Link:

<http://www.budsas.org/ebud/ebdha267.htm>

(5) Có thể đọc vài đoạn sách này ở đây:  
<http://tinyurl.com/np9bg4u>

**BẢN LAI VÔ NHẤT VẬT...**

Tôi đã lớn lên cùng với những dòng Bát Nhã Tâm Kinh. Những lời sắc bất dị không đã nghe âm vang như tiếng mõ ban mai, như tiếng tim đập của những ngày vui và của những đêm buồn, như tiếng mưa rơi mái hiên trong những buổi chiều ngồi đọc thơ Nguyễn Du. Tương tự như thế, tôi cũng say mê Kinh Pháp Bảo Đàn, trong đó nhớ nhất là câu “bản lai vô nhất vật” -- trước giờ chưa từng có một vật -- những chữ này làm sáng rực những trang kinh, làm tràn ngập lòng tôi những niềm vui như trưa nắng sân chùa. Cho dù, thú thật, ngay cả từ thời thơ trẻ, hiểu chỉ lơ mơ, và tu chỉ dò dẫm.

Trong tận cùng, sau này tôi thấy, pháp Phật chỉ là “không để tâm dính vào bất kỳ một pháp nào,” nghĩa là, như Kinh Kim Cang nói, ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.

Tôi tin Đức Phật dạy thiên kinh vạn quyển, chỉ nhằm đưa chúng sanh qua bờ giải thoát. Và khi tới bờ bên kia xong,

## NGUYỄN GIÁC

bè nào cũng nên buông bỏ -- dù là bè Có, hay bè Không. Nhưng thực sự, Kinh Phật đã dạy, hãy dính chặt vào bè nào, cũng không qua nổi bờ bên kia.

Tuy nhiên, muốn qua sông, tất nhiên phải cần có bè. Chỉ nói chuyện bám vào bè mà bơi thôi, chớ không dám nói gì tới chuyện đứng trên bè để hiên ngang vượt sóng qua sông. Bởi vì chúng ta mang trên người tập khí trăm kiếp nghìn đời, nay cơ may gặp Phật pháp, nếu sơ xảy là bị cuốn theo dòng sinh tử liền.

Nhiều thập niên sau, tôi ngạc nhiên khi nhận ra một số người dị ứng với Bát Nhã Tâm Kinh và Kinh Pháp Bảo Đàn. Lý do, họ nói, vì không nằm trong Tạng Pali. Tất nhiên. Nhưng, tuyên thuyết lại lời Đức Phật có gì là không nên, nếu chúng ta có thể làm ngắn gọn hơn, dễ hiểu hơn, dễ tiếp cận hơn đối với một số độc giả? Tôi nghĩ, mình sẽ đọc lại, nhưng bản thân lại không có năng khiếu về ngôn ngữ. Tôi vẫn thán phục những người giỏi nhiều thứ tiếng, nhưng mình thì không thể như thế, vì riêng tiếng Việt, tự thấy học trọn cả đời vẫn chưa tới đâu. Do vậy, tôi chọn cách đơn giản hơn: tìm đọc bằng tiếng Anh; một phần vì, hiện nay đã có nhiều bản Anh dịch, và có thể đối chiếu với nhau. Thế là, tôi trở thành một học trò cặm cùi, gõ cửa nhiều vị thầy.

Điều thấy được là: Không có gì bí mật, Bát Nhã Tâm Kinh đã nằm sẵn trong Kinh Pali. Và đây là một dạng cô đọng của thiên kinh vạn quyển.

Một thời, tôi say mê đọc, say mê học, say mê ngồi thiền... và lúng túng giữa những rừng chữ nghĩa (Bây giờ, cũng lăm lăm khi lúng túng, nhưng đỡ hơn, có lẽ). Trong cơ may nhiều thập niên trước, khi gặp hai vị thiền sư già, thế là, lại



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

bị xô đẩy vào những trận đồ chữ nghĩa rất mực cô đọng, rất mực kiệm lời.

Thầy Tịch Chiêu nói rằng, phải thấy Tánh trước rồi mới tu. Nhưng hỏi Tánh là gì, lại nói rằng nói là gì cũng đều không phải.

Vị sư đệ của Thầy là nhà sư Thường Chiêu nói rằng phải bước lên sào cao trăm trượng, rồi bước thêm một bước. Nhiều năm sau, tôi nghĩ rằng như thế là phải tu giới định huệ cho tới đỉnh cao, rồi bước vào Tánh Không. Tôi tự nghĩ, phải chăng đó là buông xả hết? Hay, câu hỏi là, khi mang đủ thứ trăm công ngàn hạnh, làm sao leo tới đỉnh cao cho đặng? Vô số câu hỏi.

Sau này, khi vững tiếng Anh, tôi đọc sách của ngài Đạt Lai Lạt Ma và Ajahn Chah, và tôi nghĩ rằng thế là đã hiểu được hai nhà sư già mình có cơ duyên theo học hỏi thơ trẻ (thú thật, cũng có phần là đoán, vì bản thân mình, tu tập chẳng phải là siêu đẳng).

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, có nói về hai cách tiếp cận. Một đi từ Có, và một đi từ Không -- nằm trong hai bài kệ.

Bài kệ của Tổ Thần Tú là:

*Thân thị bỏ đề thọ  
Tâm như minh kính đài  
Thời thời thường phát thức  
Vật sử nhá trần ai*

Bản dịch của Thiền Sư Thanh Từ:

## NGUYỄN GIÁC

*Thân như cây bồ-đề,  
Tâm như đài gương sáng.  
Luôn luôn phải lau chùi,  
Chớ để dính bụi nhơ.*

Và bài kệ của Lục Tổ Huệ Năng:

*Bồ-đề bốn vô thọ  
Tâm phi minh kính đài  
Bản lai vô nhất vật  
Hà xứ nhá trần ai.*

Bản dịch của Thiền Sư Thanh Từ:

*Bồ-đề vốn không cây,  
Gương sáng cũng chẳng đài.  
Xưa nay không một vật,  
Chỗ nào dính bụi nhơ?*

Bản lai vô nhất vật... câu này đã theo tôi mãi nhiều năm. Xưa nay không một vật, xưa nay không một ai, xưa nay không một sắc, xưa nay không một thọ, xưa nay không một tướng, và vân vân. Nhìn thấy thực tướng là không một vật, không một pháp, và không hề có một ngã tướng nào. Ngắn gọn, thế giới này vốn thật là tất cả những gì được thấy, những gì được nghe, những gì được cảm tri... đều là những gì hiện lên trong tâm, nghĩa là bất kỳ cảnh nào cũng là tâm.

Tuy nhiên, tâm lại không nằm ở bất kỳ nơi nào, dù là nơi mắt, nơi tai, hay nơi được thấy hay nơi được nghe. Chính nơi đây, tánh không đã và đang hiển lộ. Nơi tất cả những cái được thấy, những cái được nghe... là cái không đó hiển

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

hiện, bao trùm, nối kết, y hệt như -- lời Thầy Tịch Chiếu thường dạy cho học trò, rằng tánh các pháp là bình đẳng, rằng bột vẫn là bánh, bất kể mọi loại bánh mặn ngọt cay chua; rằng vàng vẫn là nữ trang, bất kể xuyên thoa nhẫn vòng; rằng tánh sáng của gương vẫn rục rờ bất động, bất kể mọi ảnh tròn vuông xanh đỏ tím vàng; rằng tánh ướt của nước vẫn nhuần thấm, bất kể mọi bọt sóng lớn nhỏ đục trong. Nơi đó cũng là vô thường, là vô ngã, là bất an. Chính cái không đó xuyên suốt các pháp, làm cho thế giới là một dòng chảy của vô thường, của vô ngã, của bất an. Không một pháp nào rời tâm, nhưng tâm không phải là bất cứ gì.

Nói khác, không một pháp nào rời không, nhưng cái không đó lại không phải là bất cứ gì. Tuyệt vời là như thế. Và chỉ từ cái chứng ngộ về không tánh này, từ bi chơn thực mới khởi lên, khi nhìn thấy mình và người đang cùng bị cuốn trôi trong dòng chảy của tánh không, trong dòng chảy của vô thường, của vô ngã, của bất an. Ngẩng đầu lên khỏi trang kinh, là thấy một thời tuổi trẻ bay đi, một đời người sắp tắt, và rất nhiều người bạn đã bị cuốn trôi qua đời khác.

Tôi đã sững sờ ngồi trước các trang kinh, và nhìn thấy những dòng kinh biến hẳn đi như dường chỉ còn là các trang giấy trắng, bất kể mọi người quanh mình đang tụng đều theo tiếng mõ... sắc bất dị không, không bất dị sắc.

Có phải Đức Phật đã từng dạy rằng phải Thấy Tánh trước, rồi mới thuận tánh mà tu? Đúng vậy. Đức Phật đã dạy về vô thường, về vô ngã, về bất an.

Đúng vậy. Đức Phật cũng đã dạy “Bản lai vô nhất vật...” và Lục Tổ Huệ Năng chỉ tuyên thuyết lại lời Đức Phật -- với

## NGUYỄN GIÁC

một cách riêng.

Trong Tiểu Bộ Kinh, Sn 5.15, Đức Phật dạy rằng hãy quán sát các pháp là không, rằng không hề có một ngã nào. Nơi kinh này, Đức Phật nói rằng Không chính là Vô Ngã.

Bài kinh “Mogharaja-manava-puccha: Mogharaja's Question” có đoạn ghi lời Đức Phật trả lời Mogharaja như sau:

“[Mogharaja]

... Con tới với một câu hỏi: Phải quán sát thế giới như thế nào để không bị Thần Chết nhìn thấy?

[Đức Phật]

Mogharaja, hãy luôn luôn tỉnh thức, nhìn thế giới như là rỗng không, gỡ bỏ bất kỳ cái nhìn nào về ngã. Với cách như thế, con sẽ đứng trên và vượt qua cái chết. Người nào nhìn thế giới này như thế sẽ không bị Thần Chết nhìn thấy.” (1)

Như thế, trong bài kinh trên, chữ Không được hiểu như là không thấy cái gì là ngã. Khi quán sát tất cả thế giới này là Không như thế, ai nói đây không phải là Bát Nhã Tâm Kinh, không phải là bản lai vô nhất vật?

Nơi một số kinh khác, Đức Phật đã nói chi tiết hơn, chỉ cách quán sát các pháp để thấy như thế.

Dẫn trường hợp một kinh trong Tương Ưng Bộ, SN 35.85, kinh “Suñña Sutta: Empty,” lúc đó, ngài Ananda hỏi thế nào để nhìn thấy thế giới là rỗng không.

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Đức Phật trả lời rằng nên thấy mắt (nhãn) là không tự ngã, nhãn thức là không tự ngã, nhãn xúc cũng thế, và vân vân.

Văn kinh này nghe âm vang như Tâm Kinh Bát Nhã.

Nơi đây, Việt dịch theo bản Anh dịch của sư Thanissaro Bhikkhu như sau:

“Kế tiếp, ngài Ananda tới gặp Đức Phật, đánh lễ, ngồi một bên. Khi ngài ngồi, rồi nói với Đức Phật: “Bạch Đức Phật, thế giới này được nói là rỗng không, thế giới rỗng không. Như thế nào, thế giới là rỗng không?”

“Ananda, bởi vì nó không có tự ngã, không có bất cứ gì liên hệ tới một tự ngã. Do vậy, nó được nói rằng thế giới này rỗng không. Và cái gì không có ngã hay không có bất cứ thứ gì liên hệ tới một tự ngã? Mắt không có một tự ngã, không có bất cứ thứ gì liên hệ tới một tự ngã. Sắc (Lời Người Dịch: forms, cái hiện ra với mắt tai mũi lưỡi thân ý)... Nhãn thức... Nhãn xúc cũng không có tự ngã, cũng không có bất cứ thứ gì liên hệ tới tự ngã.

“Tai (nhĩ) rỗng không... Mũi (tỷ) rỗng không... Lưỡi (thiệt) rỗng không... Thân rỗng không... Ý rỗng không, không có tự ngã nào, không liên hệ tới tự ngã nào. Niệm... Thức... Ý thức giới rỗng không, không có tự ngã nào, không liên hệ tới tự ngã nào. Do vậy, được nói rằng thế giới này là không.” (2)

Trong bài kinh trên, có gì khác với Bát Nhã Tâm Kinh? Có gì khác với câu bản lai vô nhất vật?

Như thế, Đức Phật đã dùng nhiều cách nói – khi nói ngắn gọn, khi nói chi tiết.

## NGUYỄN GIÁC

Như thế, Đức Phật có lúc nói ngắn gọn trong vấn đáp với chàng trai Mogharaja rằng hãy luôn tỉnh thức và nhìn thế giới như rỗng không, có lúc nói chi tiết với ngài Ananda rằng hãy thấy mất tai mũi lưỡi thân ý là rỗng không.

Và có lúc, Đức Phật còn nói nhiều hơn nữa về pháp nhìn vào Tánh Không của các pháp.

Đó là trong kinh SN 22.95, Tương Ưng Bộ Kinh, bản kinh “Phena Sutta: Foam,” theo bản Anh dịch của sư Thanissaro Bhikkhu.

Đức Phật sẽ giải thích rằng sắc chính là không, dụ như chùm bọt sóng (có phải, nói ngắn gọn là: sắc bất dị không?); rồi nói thọ chính là không, dụ như bọt nước; rồi nói tưởng chính là không, dụ như rắng nắng; tương tự với tưởng, hành, thức...

Kinh này rất dài, nên nơi đây sẽ chỉ một đoạn kinh, trích:

“Một lần, Đức Phật tới với những người dân thành phố Ayojjha bên bờ Sông Hằng. Nơi đó, Ngài nói với các sư: Các sư, giả như một chùm bọt sóng lớn đang trôi trên sông Hằng, và một người mắt sáng thấy nó, quán sát nó và khảo sát nó đúng pháp. Với người này -- thấy nó, quan sát nó & khảo sát nó đúng pháp – nó sẽ hiện ra là rỗng, là không, là không có gì hết: vì làm gì có cái gì trong chùm bọt sóng đó chớ? Cùng một cách như thế, một vị sư nhìn thấy, quan sát & khảo sát đúng pháp bất kỳ sắc nào trong quá khứ, tương lai, hay hiện tại; dù là trong hay ngoài; hiển hiện hay mơ hồ; bình dân hay tôn quý; gần hay xa. Đối với vị này – nhìn thấy, quan sát & khảo sát nó đúng pháp – nó sẽ hiện ra là rỗng, là không, là không có gì hết: vì làm gì có cái gì trong

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

cái sắc đó chứ?” (3)

Thế rồi, trong kinh này, Đức Phật dạy tiếp rằng, sau khi nhìn thấy tất cả các pháp là không, người tu sẽ không dính gì tới sắc thọ tưởng hành thức nữa, và được giải thoát, “Sanh đã tận, thánh hạnh đã hoàn tất, việc đã xong. Không còn gì nữa trong thế giới này.

Sau khi nói như thế xong, cũng trong kinh này, Đức Phật nhắc lại rằng phải nhìn thấy sắc như chùm bọt nước, thọ như bọt sóng, tưởng như rắng nắng, hành như cây chuối (trong lõi cây chuối không có gì hết), thức như trò ảo thuật. Phải thấy rằng, kinh vừa dẫn viết:

“[trong các pháp] vốn thật không có gì hết. Do vậy, các sư phải liên tục quán sát các uẩn suốt cả ngày và đêm, phải tỉnh thức, cảnh giác; phải buông bỏ mọi phiền não; phải tự lấy mình làm nơi an trú cho mình; phải sống hết như lửa cháy trên đầu -- với khát vọng tu học không lui sụt.” (3)

Đó là những dòng chữ Pali của Bát Nhã Tâm Kinh, của Pháp Bảo Đàn Kinh... là sắc bất dị không, là bản lai vô nhất vật.

Tuy nhiên, chúng sinh lúc nào cũng dễ rơi vào bẫy của chữ nghĩa.

Khi Đức Phật dạy rằng cõi này là khổ, là bất như ý, là bất an... chúng ta lại dễ vin vào chữ Có.

Khi Đức Phật dạy rằng cõi này vốn thật là không... chúng ta lại dễ vin vào chữ Không.

Thế là Đức Phật lại mệt nhọc giải thích rằng chứ vin vào

## NGUYỄN GIÁC

Có hay Không, nói rằng pháp Đức Phật dạy là trung đạo, xa lìa có và không, đừng dính vào một pháp nào hết.

Ngắn gọn: khi niệm khởi thì hãy thấy có niệm khởi, và khi niệm diệt xong thì hãy thấy là đang lặng lẽ nơi này; rằng khi thấy, chỉ là cái được thấy; rằng khi nghe, chỉ là cái được nghe. Và như thế, là xa lìa cả có và không.

Cụ thể, dẫn một bài kinh khác trong Tương Ưng Bộ, SN 12.15, nhan đề “Kaccayanagotta Sutta: To Kaccayana Gotta,” bản Anh dịch của sư Thanissaro Bhikkhu.

Lúc đó là ở thành phố Savatthi, Đại sư Kaccayana Gotta hỏi Đức Phật rằng thế nào là chánh kiến. Tức là muốn hỏi về cái nhìn chân chánh. Đức Phật trả lời rằng, trích dịch:

“Sư Kaccayana, thế giới này bị nhìn như là đối cực, là có và không. Nhưng khi sự tập khởi của thế giới được nhìn với chánh kiến, người này sẽ không chấp vào ‘không.’ Khi sự đoạn diệt của thế giới được nhìn với chánh kiến, người này sẽ không chấp vào ‘có.’

“Sư Kaccayana, thế giới này bị buộc vào chấp thủ, quyến luyến và thiên kiến. Nhưng người nào không trụ vào bất kỳ một quyến luyến nào, không dính vào một kiến chấp nào, không thiên kiến hay không bị lôi kéo bởi cảm thọ nào; mà cũng không lưu giữ ‘cái tôi’ nào. Người này thấy rõ, không ngờ vực gì: khi khổ sanh, là thấy khổ sanh; khi khổ diệt, là thấy khổ diệt. Trong cái nhìn này, người này tự nhìn thấy, không dựa vào ai. Sư Kaccayana, như thế là chánh kiến.”  
(4)

Bởi vậy, Ngài Trần Nhân Tông mới có thơ rằng, hễ dính



## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

vào câu Có, câu Không... đều hết như lấy tuyết làm nón, như lấy hoa làm giày, như ôm gốc cây đợi thỏ.

Thêm một câu hỏi, nếu phải xông xáo trong đời, trọn ngày thấy đủ thứ cảnh trước mắt và nghe đủ thứ chuyện bên tai... làm thế nào có thể an trú trong tánh không? Hãy hình dung, bạn đang tham dự trong một lễ hội (có phải đời này là những chuỗi ngày lễ hội?). Không lẽ đi tìm một góc núi, một ven rừng... Đức Phật cũng đã dạy pháp ứng phó này, khi giữ tâm an trú trong tánh không giữa những xao động trong đời.

Nơi đây, chúng ta dẫn ra một kinh ở Trung Bộ, MN 121, nhan đề kinh là “Cula-suññata Sutta: The Lesser Discourse on Emptiness,” bản Anh dịch của sư Thanissaro Bhikkhu.

Lúc đó, Đức Phật tới thành phố Savatthi, nơi Đông Viên, trong lâu đài của mẹ của Migara. Ngài Ananada đánh lễ Đức Phật, nói rằng có một lần, khi Đức Phật ở thị trấn Nagaraka, giữa những người Sakyan, có nghe Đức Phật nói, “Ta bây giờ an trú toàn phần trong tánh không.”

Đức Phật nói đúng là thế, Ananda nghe đúng là thế, “và bây giờ cũng như lúc đó, ta an trú toàn phần trong tánh không.”

Chúng ta có thể hình dung rằng, Đức Phật tới nơi nào cũng được tiếp đón cung kính, cho nên chung quanh là đông vô số kẻ. Thí dụ, như trong lâu đài của mẹ của Migara, là có rất nhiều voi, ngựa, vàng bạc, người nam, người nữ... Vậy thì, làm sao an trú trong tánh không được?

Đức Phật nói:

## NGUYỄN GIÁC

“Đúng vậy, Ananda, người đã nghe đúng, học đúng, chú tâm đúng, nhớ đúng. Bây giờ, cũng như trước kia, ta an trú toàn bộ trong tánh không. Giả như lâu đài này của mẹ của Migara không có con voi nào, không có gia súc, không có con lừa nào, không có vàng bạc, không có đồng đảo người nam và người nữ, và chỉ có một “cái có” thôi – đó là tính đơn nhất của tầng đoàn; ngay cả thế, hồi Ananda, một vị sư – không chú tâm vào niệm về ngôi làng, không chú tâm vào người -- chỉ chú tâm vào tính đơn nhất của cảnh vườn hoang dã. Tâm người này có niềm vui, thấy sáng khoái, an trú trong niệm tưởng về cảnh vườn hoang dã.

“Người này quán sát rằng ‘Bất cứ xao động nào lẽ ra khởi lên dựa vào niệm tưởng về ngôi làng đã không khởi lên. Bất cứ xao động nào lẽ ra khởi lên dựa vào niệm tưởng về người đã không khởi lên. Chỉ có một chút xao động nhỏ này thôi: sự đơn nhất dựa vào niệm tưởng về cảnh vườn hoang dã.’ Người này nhìn thấy rằng ‘Pháp niệm tưởng này làm trống vắng niệm tưởng về ngôi làng. Pháp niệm tưởng này làm trống vắng niệm tưởng về người. Chỉ còn duy nhất một cái “có” nơi đây: tính đơn nhất dựa vào niệm tưởng về cảnh vườn hoang dã.’ Do vậy người này xem nó như trống vắng bất cứ những gì không ở đó. Bất cứ những gì còn lại, người này xem nó như hiện diện: ‘Có cái này.’ Và do vậy, người này an trú vào không, thuận với thực tại, không dao động trong ý nghĩa nào, và tâm được thanh tịnh.” (5)

Tuần tự, Đức Phật giải thích, với cách như thế, người này rời bỏ niệm tưởng về cảnh vườn hoang dã, rồi chỉ niệm tưởng về tính đơn nhất của mặt đất phẳng (không có sông, suối, đồi... gì), rồi tới niệm tưởng về tính vô tận của không gian, rồi tính vô tận của thức, rồi pháp không

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

(nothingness), rồi phi tướng phi phi tướng (Neither Perception nor Non-Perception), rồi tới pháp định không-đề-mục (Theme-Less Concentration), và kế tiếp là giải thoát (Release).

Có cách nào tóm gọn bài kinh này không?

Cuối bài kinh này, Đức Phật tóm gọn cho ngài Ananda rằng:

“Vị sư này thấy rằng ‘Bất cứ xao động nào do duyên vào dục lậu... duyên vào sanh hữu lậu... duyên vào vô minh lậu, bây giờ không có mặt nơi đây. Và chỉ còn một chút xao động: do duyên vào lục nhập (mắt tai mũi...), duyên vào thân này. Sư này nhận ra rằng ‘Niệm tướng này không có dục lậu... không có sanh hữu lậu... không có vô minh lậu. Và chỉ có một cái ‘có’ này thôi: duyên vào lục nhập, duyên vào thân này.’ Do vậy, sư này xem nó như trống vắng bất cứ những gì không có ở đó. Bất cứ những gì còn lại, sư này nhìn thấy nó là hiện hữu: “Có cái này.’ Và như thế, tâm vị sư này thâm nhập vào pháp không, thuận với thực tại, nghĩa chẳng sai lệch, thanh tịnh -- tối thắng và cứu cánh giải thoát... Do vậy, Ananda, người hãy tự tu tập rằng: “Chúng ta sẽ vào và an trú trong tánh không, nơi đó là thanh tịnh, tối thắng và cứu cánh giải thoát.” (5)

Có một cảnh giác cần ghi nhận. Rằng trong khi tu học, khi tâm đã buông xả hết các pháp, tâm sẽ bất động và an trú được trong lặng lẽ thanh tịnh. Lúc đó, nếu quyền luyện cảnh giới thanh tịnh này, là hồng.

Đức Phật cảnh giác trong Kinh Trung Bộ, MN 106, tựa đề “Aneñja-sappaya Sutta: Conduive to the Imperturbable.”

## NGUYỄN GIÁC

Đức Phật nói với Ngài Ananda:

“Vị sư này không quyền luyến cảnh giới lạng lẽ thanh tịnh đó, không hoan nghênh nó, không để bị buộc trong cảnh giới đó, thức của vị này không duyên vào nó, không chấp trước vào nó (không an trú trong nó). Ananda, không dính vào đâu hết, tâm vô sở trụ... thì mới hoàn toàn giải thoát.”  
(6)

Chỗ này, chúng ta lại thấy y hệt Kinh Kim Cang: Ngay cả khi tâm có chỗ trụ, dù là cảnh giới thanh tịnh nào đi nữa, cũng là hổng.

Như thế, cốt tủy là ‘bản lai vô nhất vật’ và ngay cả khi sống được với cái ‘không hề có một pháp nào’ như thế, cũng chớ nên dính chấp vào cái không này.

Và như thế, ý nghĩa của Bát Nhã Tâm Kinh khi bác bỏ cả Tứ Đế (vô khổ tập diệt đạo), bác bỏ cả Lục Độ (vô trí, diệc vô đắc) chỉ là tuyên thuyết lại lời Đức Phật trong Kinh Trung Bộ MN 106, rằng tận cùng thì, chớ dính vào một pháp nào hết, rằng phải bước thêm một bước từ sào cao trăm trượng, rằng bè nào rồi cũng phải quăng bỏ thôi...

### GHI CHÚ:

(1) The Buddha: Always mindful, Mogharaja, regard the world as empty, having removed any view in terms of self. This way one is above and beyond death. One who regards the world in this way isn't seen by Death's King. (link: <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/snp/snp.5.15.than.html>)

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Bản Việt ngữ. Kinh Tập. Chương Năm - Phẩm Con Đường Đến Bờ Bên Kia

<http://thuvienhoasen.org/p15a1548/chuong-05-tren-duong-den-bo-ben-kia>)

(2) Then Ven. Ananda went to the Blessed One and on arrival, having bowed down to him, sat to one side. As he was sitting there he said to the Blessed One, "It is said that the world is empty, the world is empty, lord. In what respect is it said that the world is empty?"

"Insofar as it is empty of a self or of anything pertaining to a self: Thus it is said, Ananda, that the world is empty. And what is empty of a self or of anything pertaining to a self? The eye is empty of a self or of anything pertaining to a self. Forms... Eye-consciousness... Eye-contact is empty of a self or of anything pertaining to a self.

"The ear is empty...

"The nose is empty...

"The tongue is empty...

"The body is empty...

"The intellect is empty of a self or of anything pertaining to a self. Ideas... Intellect-consciousness... Intellect-contact is empty of a self or of anything pertaining to a self. Thus it is said that the world is empty."

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.085.than.html#answer>

Bản Việt ngữ là Kinh Tương Ưng. HT Thích Minh Châu

## NGUYỄN GIÁC

dịch. 85. II. Trống Không (S.iv,54)

<http://thuvienhoasen.org/a705/35-chuong-i-tuong-ung-sau-xu>

(3) Bản Anh ngữ: “On one occasion the Blessed One was staying among the Ayojjhans on the banks of the Ganges River. There he addressed the monks: "Monks, suppose that a large glob of foam were floating down this Ganges River, and a man with good eyesight were to see it, observe it, & appropriately examine it. To him — seeing it, observing it, & appropriately examining it — it would appear empty, void, without substance: for what substance would there be in a glob of foam? In the same way, a monk sees, observes, & appropriately examines any form that is past, future, or present; internal or external; blatant or subtle; common or sublime; far or near. To him — seeing it, observing it, & appropriately examining it — it would appear empty, void, without substance: for what substance would there be in form?” (link:

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.095.than.html>)

“No substance here is found. Thus a monk, persistence aroused, should view the aggregates by day & by night, mindful, alert; should discard all fetters; should make himself his own refuge; should live as if his head were on fire — in hopes of the state with no falling away.” (link như trên)

Bản Việt ngữ, do HT Thích Minh Châu dịch Việt:

## THIỆN TÔNG QUA BỒ KIA

<http://thuvienhoasen.org/a691/22-chuong-i-tuong-ung-uan>

(4) "By & large, Kaccayana, this world is supported by (takes as its object) a polarity, that of existence & non-existence. But when one sees the origination of the world as it actually is with right discernment, 'non-existence' with reference to the world does not occur to one. When one sees the cessation of the world as it actually is with right discernment, 'existence' with reference to the world does not occur to one.

"By & large, Kaccayana, this world is in bondage to attachments, clingings (sustenances), & biases. But one such as this does not get involved with or cling to these attachments, clingings, fixations of awareness, biases, or obsessions; nor is he resolved on 'my self.' He has no uncertainty or doubt that just stress, when arising, is arising; stress, when passing away, is passing away. In this, his knowledge is independent of others. It's to this extent, Kaccayana, that there is right view. (Link: <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn12/sn12.015.than.html>)

Bản Việt ngữ. XV. Kaccàyanagotta: (Ca-chiên-diên Thi).

<http://thuvienhoasen.org/p15a621/2/12-chuong-i-tuong-ung-nhan-duyen>

(5) [The Buddha:] "Yes, Ananda, you heard that correctly, learned it correctly, attended to it correctly, remembered it correctly. Now, as well as before, I remain fully in a dwelling of emptiness. Just as this palace of Migara's mother is empty of elephants, cattle, & mares, empty of

## NGUYỄN GIÁC

gold & silver, empty of assemblies of women & men, and there is only this non-emptiness — the singleness based on the community of monks; even so, Ananda, a monk — not attending to the perception of village, not attending to the perception of human being — attends to the singleness based on the perception of wilderness. His mind takes pleasure, finds satisfaction, settles, & indulges in its perception of wilderness.

"He discerns that 'Whatever disturbances that would exist based on the perception of village are not present. Whatever disturbances that would exist based on the perception of human being are not present. There is only this modicum of disturbance: the singleness based on the perception of wilderness.' He discerns that 'This mode of perception is empty of the perception of village. This mode of perception is empty of the perception of human being. There is only this non-emptiness: the singleness based on the perception of wilderness.' Thus he regards it as empty of whatever is not there. Whatever remains, he discerns as present: 'There is this.' And so this, his entry into emptiness, accords with actuality, is undistorted in meaning, & pure."...

"He discerns that 'Whatever disturbances that would exist based on the effluent of sensuality... the effluent of becoming... the effluent of ignorance, are not present. And there is only this modicum of disturbance: that connected with the six sensory spheres, dependent on this very body with life as its condition.' He discerns that 'This mode of perception is empty of the effluent of sensuality... becoming... ignorance. And there is just this non-



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

emptiness: that connected with the six sensory spheres, dependent on this very body with life as its condition.' Thus he regards it as empty of whatever is not there. Whatever remains, he discerns as present: 'There is this.' And so this, his entry into emptiness, accords with actuality, is undistorted in meaning, pure — superior & unsurpassed.... Therefore, Ananda, you should train yourselves: 'We will enter & remain in the emptiness that is pure, superior, & unsurpassed.'"

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.121.than.html#fn-1>

Bản Việt ngữ. Trung Bộ. 121. Kinh Tiểu không (Cùlasunnata sutta)

<http://thuvienhoasen.org/a985/121-kinh-tieu-khong-culasunnata-sutta>

(6) He does not relish that equanimity, does not welcome it, does not remain fastened to it. As he does not relish that equanimity, does not welcome it, does not remain fastened to it, his consciousness is not dependent on it, is not sustained by it (does not cling to it). Without clinging/sustenance, Ananda, a monk is totally unbound."

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.106.than.html>

Bản Việt ngữ. 106. Kinh Bất động lợi ích

<http://thuvienhoasen.org/a927/106-kinh-bat-dong-loi-ich-anenjasappaya-sutta>

## AI GÌN GIỮ TÂM NGUYÊN SƠ...

Đức Đạt Lai Lạt Ma, tuyệt vời. Tôi có nhiều cơ duyên với ngài... ngay cả từ thời rất là thơ trẻ, khi còn ở trong nước và khi chỉ mới đọc các bài báo sơ sài về ngài. Đất nước Tây Tạng và vị lãnh đạo này là một thế giới kỳ bí, không chỉ vì xa xôi cách biệt nhưng cũng vì niềm tin của dân tộc này rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma là hóa thân của Đức Quan Thế Âm Bồ Tát.

Tôi lớn lên trong niềm tin rằng các sư Tây Tạng có phép thuật thần thông, rằng pháp ngòi thiên cho tuyết rơi phải tan chảy, hay chạy như bay trên các rặng núi là chuyện bình thường của các sư Tây Tạng, và do vậy Đức Đạt Lai Lạt Ma phải là tuyệt vời lắm. Dần dà, ra hải ngoại, đọc nhiều hơn, bản thân mưu sinh bằng việc dịch thuật tin tức, và rồi một số cơ duyên gặp ngài trực tiếp (nghề viết báo, vui là thế), lòng tin thơ trẻ năm xưa trở thành lòng yêu thương và kính trọng nhân vật kỳ bí đời thứ 14 này, kể cả

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

khi ngài nói rằng ngài chỉ là một vị sư đơn giản, a simple monk, và mới đây là khi ngài tuyên bố kết thúc truyền thống Đạt Lai Lạt Ma của Phật Giáo Tây Tạng.

Cũng như mọi đứa trẻ, tôi vốn ưa thích những chuyện kỳ bí. Thời mới 4 tuổi, tôi bị bệnh ghẻ nhiều kinh khủng, đưa tới nhiều bác sĩ chữa hoài không hết, rồi được mẹ dẫn tới một ngôi đền lên đồng ở đường Nguyễn Thông nối dài, khu này ngày xưa gọi là xóm Chuồng Bò, kế bên mấy ruộng rau muống. Bây giờ, nghe nói, quận 3 Sài Gòn không còn ao ruộng gì nữa, vì nhà dựng lên chi chút.

Tôi nhìn thấy lễ lên đồng nơi đây lần đầu tiên trong đời, và cũng là lần cuối trong đời. Sau khi múa hát, một vị cầm dao, kiếm, đâm xuyên hai bên má, không thấy máu chảy hay đau đớn gì. Tôi kinh ngạc nhìn. Rồi vị pháp sư tới thắt dây ngũ sắc cho tên nhóc đây bệnh ghẻ, nói với mẹ tôi là lễ chữa bệnh xong rồi. Vậy mà hết ghẻ. Nhưng tôi sau này nghĩ lại, vì lúc đó dì tôi đã hái lá ổi hàng ngày tắm cho tôi. Mẹ nói, có khi vì lá ổi mà hết ghẻ.

Chuyện kỳ bí nữa: tôi học môn võ Thần Quyền. Cũng lạ, vì những cơ duyên này trực tiếp cho tiếp cận với thế giới phi nhân, qua những câu thần chú được nói là của các ông Lục Khmer. Rồi tôi rời bỏ môn võ này, vì tự nhiên thấy là không phải, vì thấy hình ảnh Đức Phật ngồi dưới cội Bồ Đề đẹp quá, không dính gì tới cõi quơ tay múa chân này.

Tôi lại mua cuốn sách, tập Hatha Yoga, và tập pháp thiền Raja Yoga theo sách này. Rồi trì chú Đại Bi theo hướng dẫn của một số thầy. Rồi sách Thiền in nhiều hơn, với các sách Thiền dịch ra Việt ngữ bởi Trúc Thiên, Tuệ Sỹ, và nhiều vị khác. Rồi tập Thiền Chỉ Quán theo một cuốn sách

## NGUYỄN GIÁC

nhỏ, bây giờ quên tên rồi, nhưng kinh nghiệm này thật tuyệt vời khi tự nhiên nhớ chữ *Thế Chơn Chỉ* trong sách này, tâm bất ngờ như bật sáng. Cũng nên kể, có thời gian tôi học với HT Thích Tài Quang, và rồi HT Thích Thiền Tâm.

Để rồi tuyệt vời là khi gặp Thầy Tịch Chiếu ở Chùa Tây Tạng Bình Dương. Chỉ nói rằng, phải Thấy Tánh trước, rồi mới tu sau. Thầy nói ít, kể cả khi nói rằng pháp *Tổ Sư Thiền* này thực ra là không tu gì hết, hay chỉ là tu cái không tu, trong khi vị sư đệ của Thầy là HT Thường Chiếu ở *Đông Ông Cộ (Gia Định)* lại nói nhiều hơn. Trong đó, có hai vị sư huynh cùng thầy của tôi nơi đây, bây giờ cũng là người viết nhiều về Phật Pháp, là anh Nguyễn Thế Đăng (nhà sư, trụ trì một cái am nhỏ ở ngoại ô Sài Gòn, nhưng bút hiệu chỉ dùng tên đời) và Cư sĩ Thanh Liên, cũng là một người tích cực trong nhóm Viet Nalanda.

Bây giờ, đọc nhiều hơn, và đọc các nguyên bản tiếng Anh những lời dạy từ Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14, thấy rằng cốt tủy Phật Giáo Tây Tạng đúng là dạy như thế, theo lời ngài: Đạo Phật giải thích rằng, tất cả các thức hay tất cả các tâm sở đều ở trong bản tánh trong suốt và chói sáng (According to Buddhism, all consciousness or all cognitive mental events are said to be in the nature of clarity and luminosity) -- Buổi thuyết pháp các ngày 11-14 tháng 10-1991 tại New York City.

Thực ra, Đức Đạt Lai Lạt Ma trong những buổi thuyết pháp, và trong nhiều sách khác nhau, cũng dạy rất nhiều phương diện khác nhau của Phật Giáo. Kể cả các phương diện kỳ bí, tôi biết như thế, sau khi quen với nhà sư Geshe

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

Tsultim Gyeltsen ở Long Beach, người từng được xem như Bộ Trưởng Ngoại Giao của Đức Đạt Lai Lạt Ma khi tiếp cận với phương Tây, và rồi trở thành bạn thân với Giáo Sư Tenzin Dorjee ở CSU Fullerton, một vị sư trở về đời thường và là người thông dịch cho nhiều buổi thuyết pháp của Đức Đạt Lai Lạt Ma ở Hoa Kỳ.

Bởi vậy, cho xóa sổ truyền thống Đạt Lai Lạt Ma là một sự kiện lớn. Nhưng tôi không bất ngờ, vì hoàn cảnh chính trị là thế, và vẫn nhìn thấy rằng ngài sống y hệt như các vị sư thời Đức Phật, cũng khuyến tấn y hệt thời xưa như thế: sống xa lìa tham sân si. Nghĩa là, sống với Niết Bàn tự tâm.

Tôi sống bằng nghề làm báo, nên sóng gió đời thường nhiều lắm, chỉ lấy Phật Pháp làm niềm vui tối thượng. Nhiều khi, chỉ vì vài lỗi in ấn, như bản tin bị mất phần sau hay cách viết khó hiểu, hay các lỗi tương tự... là bị độc giả điện thoại vào, rầy rắng liên tục. Họ bỏ ra 25 cents mua báo, và có quyền như thế; đây cũng là đất nước của tự do. Thêm nữa, mỗi lần thấy một Linh mục hay Mục sư bước vào tòa soạn, nhờ phỏng vấn cho một sự kiện, tôi rất mực trân trọng vì không muốn độc giả nào nghĩ rằng có sự kỳ thị nào nơi đây.

Việc hằng ngày, dĩ nhiên, mang tính trần gian. Làm việc mệt nhọc, có khi 12 hay 14 giờ/ngày, niềm vui thường là khi gặp bạn trong giới văn học, khi thấy những bài thơ hay, khi đọc được truyện ngắn xuất sắc. Tất nhiên là cũng tự biết đang gây nghiệp thường xuyên; cho dù đã tránh né rất cẩn thận, nhưng khi viết về đời thường chính trị, xã hội... tôi vẫn dùng lối văn giễu cợt, chọc quê. Thực sự, viết phê bình chuyện đời thường mà chữ nghĩa trang nghiêm như

## NGUYỄN GIÁC

đang dịch kinh thì chẳng ai đọc; báo sẽ đẹp tiêm sớm. Tôi hoàn toàn đồng ý với câu người xưa nói rằng trong sách có thiếu nữ mặt đẹp như ngọc; đúng ra, văn chương còn đẹp hơn nhan sắc phụ nữ gấp nghìn lần. Do vậy, niềm vui cũng là những khi tôi dịch sang Anh văn các thơ văn của Inrasara, của Nguyễn Lương Vy, của quý Thầy Tuệ Sỹ, Minh Đức Triều Tâm Ảnh, Thích Nhật Từ, Thích Nhuận Thường, Sư Cô Huệ Trân...

Riêng về lần dịch một tập thơ của Nguyễn Lương Vy (những dòng thơ tôi tin là trong nhóm các dòng thơ xuất sắc của ngôn ngữ Việt), tôi tự buộc mình như nhập thất suốt nhiều tháng, mỗi ngày ăn rất ít, đi làm về là mở máy tính, vừa ngồi gõ, vừa quán tâm mình liên tục... vì tôi nghĩ, dịch thơ tên này có thể kéo mình xuống địa ngục. Thí dụ, mấy câu này của Vy chẳng đạo học tí nào, và rất mực là đau đớn trần gian:

*Rời thôi, đôi mắt ướt ngàn châu  
(Chẳng cần lãng mạn quái gì đâu!)  
Phố chợ, tiếng rao khuya xót ruột  
Âm rách vai, gió thốc trong đầu...*

Và tôi (khổ quá, phải làm sao cho nó có tính xuất thế gian, dù là bất toàn) dịch là:

*oh gone, the misty eyes of a thousand years  
(needless to be romantic at all!)  
the town grieves over the yelling of street vendors at night  
the voice pierces shoulders, the wind blasts in the heads...*

Nhưng chuyện trần gian đầy những đau đớn hàng ngày như

## THIỆN TÔNG QUA BỜ KIA

thế, làm sao để có thể dìu nhau tới bờ giải thoát? Những khi suy nghĩ như thế, tôi lại nhớ tới ngài Đạt Lai Lạt Ma đang bước đi giữa cõi trần gian rất mực đau đớn.

Và hàng ngày, trong đời thường, khi ngồi đọc hàng trăm bản tin, chọn tin, dịch tin, dò lỗi, suy tính ưu tiên các bản tin – nghĩa là đủ thứ bản tin về tham sân si đời thường, từ hình sự tới đủ thứ... -- trong cả những lúc gần như kiệt sức mỗi buổi chiều, hay cả những lúc ứa nước mắt khi đọc tin quê nhà, tôi vẫn nhớ tới bản kinh trong Tương Ứng Bộ nói về tiêu chuẩn của người tu học: phải xem tâm mình có khởi lên tham sân si hay không.

Kinh này là SN 35.152, tựa đề “Atthinukhopariyaayo Sutta: Is There a Criterion?” dịch bởi Maurice O’Connell Walshe (1), và Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch là “Có Pháp Môn Nào?” trong đó Phật dạy về cách nhìn tâm:

“Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc, hoặc nội tâm có tham, sân, si, biết rõ: "Nội tâm ta có tham, sân, si"; hoặc nội tâm không có tham, sân, si, biết rõ: "Nội tâm ta không có tham, sân, si". Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc, hoặc nội tâm có tham, sân, si biết rõ: "Nội tâm ta có tham, sân, si"; hoặc nội tâm không có tham, sân, si biết rõ: "Nội tâm ta không có tham, sân, si"...” (2) – Tương tự với tai, mũi, lưỡi, chạm xúc, thức...

Như thế, câu hỏi là, có những khoảnh khắc trong ngày, chúng ta thấy tâm mình không tham, không sân, không si... có phải đó là khoảnh khắc của Niết Bàn? Có phải giây phút đó là Thấy Tánh hay đốn ngộ (nếu muốn sử dụng chữ

## NGUYỄN GIÁC

này)? Không dám khẳng định. Tôi luôn luôn sống gần với tâm của một đứa trẻ sơ sinh, dù là đọc và học rất nhiều, và vẫn tránh chuyện tranh cãi, vì cần để tâm lực cho quá nhiều chuyện đời thường trong ngày. Tâm trẻ sơ sinh là không trụ tâm vào đâu cả, là vô sở trụ, tôi tập như thế từ lâu rồi, dù là vẫn đang làm mọi thứ phải làm trong đời.

Nói đơn giản là không tham sân si, nhưng khó vô cùng tận. Bởi vì trong cõi Bolsa này, bên cạnh chuyện cạnh tranh thương mại, đặc biệt là trong giới truyền thông và nghệ sĩ, chỗ nào cũng toàn là tuyệt sắc giai nhân. Có những khi nhắc điện thoại lên, có những người có giọng nói ru hồn người. Chiều về, sau khi tôi tả vì những trận mưa chữ Việt, chữ Anh hàng ngày, tôi lại nằm như chết, để toàn bộ thân và tâm như chết. Đây là cách rất hiệu quả: Tôi nằm duỗi thẳng người, hình dung rằng mình đã chết từ đầu tới chân, tất cả các tâm niệm biến mất, bấp thịch toàn thân thư giãn ra, chỉ còn luồng hơi thở phập phồng, dịu dàng. Thực sự, quen rồi, tâm thức về cái chết toàn thân này cũng dễ dàng hiện ra khi đi đứng nằm ngồi. Sau này, tôi đọc thấy ngài Milarepa (1052-1135) cũng từng dạy cách này.

Tôi nghĩ, hầu hết, khi niệm chết như thế, các niệm tham sân si biến mất. Nhưng nghĩ cho kỹ, cũng là một phần của pháp niệm hơi thở. Đoán như thế thôi, vì tôi không học Kinh Phật theo lối chính quy. Thường chỉ ưa đọc các bản tiếng Anh, vì dễ đối chiếu nhiều bản Anh dịch khác nhau, đã có sẵn ở Internet hay trên bản sách giấy. Thêm nữa, phải đối chiếu, vì đã thấy rằng dịch là công việc gian nan, không dễ gì dịch cho tuyệt hảo được, khi tôi dò 24 bản Anh dịch của 4 câu trong Kinh Pháp Cú. (3)



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

Tôi cũng từng tập Thiền Tứ Niệm Xứ. Ngài Đạt Lai Lạt Ma cũng dạy về Tứ Niệm Xứ. Trong đó có bản Anh dịch, tóm lược một khóa tu năm 2002 lưu ở Văn Khố Berzin, người biên tập là Sư Thubten Chodron. Như thế, phức tạp quá. Thế nên, tôi thích nhất là cuốn “Mindfulness in Plain English” (Chánh Niệm Hướng Dẫn Bằng Tiếng Anh Đơn Giản) của nhà sư Tích Lan Bhante Gunaratana.

Đức Phật đã tách ra làm 4 phần khi tu Chánh Niệm, Mindfulness: Thân, Thọ, Tâm Pháp. Nghĩa là từ gần nhất là quán sát thân mình, trong đó rất mực gần và dễ nhận nhất là niệm hơi thở, như thế, tôi đã tập từ thời tập theo sách Thiền Chỉ Quán. Tới xa hơn là niệm thọ, rồi tới niệm tâm (chỗ này trừu tượng hơn, vì là dò xem dấu chân trâu), rồi niệm pháp... là xa và trừu tượng hơn. Nhưng rồi, tôi niệm gì, rồi cũng thấy là mình đang niệm tâm mình; hễ nhìn thấy bất kỳ những gì hiện ra trước mắt đều thấy tức khắc là hiện trong tâm mình, hễ nghe thấy bất kỳ tiếng nào bên tai là tức khắc nhận ra tâm mình đang hiển lộ...

Cuối cùng, tôi thích nhất là đơn giản hóa mọi chuyện, là cách nhận ra bất kỳ những gì khởi trong tâm mình. Sau này đọc nhiều, cũng thấy nhà sư Tây Tạng Thrangu Rinpoche nói tương tự: “Thiền định không phải là để thêm dẹt hay để củng cố trạng thái [tâm] đặc biệt nào, nhưng chỉ đơn giản là tập kỹ năng nhận biết bất cứ những gì khởi lên trong tâm.” (Meditation is not supposed to be the fabrication or the reinforcement of some particular state, but simply the cultivation of the awareness of whatever is arising in the mind.) Chỉ nhận biết, và không trụ tâm vào đâu.

Nhưng tuyệt vời là những khi ngồi làm việc tới mệt nhọc,

## NGUYỄN GIÁC

chân gần như tê liệt (như ngồi trên phi cơ nhiều giờ), rồi đứng dậy tập thể dục, tay đấm, chân đá và hốt nhiên nhận ra mình đang sống với Tánh Không, cái Emptiness... bất kể là trọn ngày đã hứng đủ thứ chuyện trần gian, và vẫn nhận ra có rất nhiều lúc tâm mình không tham sân si, không hề thấy cái tôi với cái của tôi. Hạnh phúc là như thế.

Đức Phật đã từng giải thích về Không... Khi ngài Mogharāja hỏi: Con phải quán sát thế giới này thế nào để không bị Tử Thần nhìn thấy?

Đức Phật trả lời: “Hãy luôn luôn tỉnh thức nhìn thế giới này như rỗng không, để gỡ bất kỳ cái nhìn nào về tự ngã. Với cách này, con sẽ đứng trên và vượt qua cái chết. Đây là cách quán sát về thế giới để không bị Tử Thần ngó thấy.”  
(4)

Câu hỏi tới đây là, định luật nhân duyên dẫn tới cái nhìn về Tánh Không trong các pháp. Vậy thì, Tánh Không đó là gì? Có phải như các Thiên sư nói rằng bản tâm hết như gương sáng tròn lón: Hán tới hiện Hán, Hồ tới hiện hồ, và do vậy cảnh tới rồi đi như chim bay không lưu vết? Hay chỉ đơn giản, Tánh Không chỉ có nghĩa là “không có cái tôi, không có cái của tôi”?

Rồi một lần, Đức Phật dạy: "Các sư, chói sáng là tâm này. Và nó bị nhiễm trần vì phiền não bám vào. Các sư, chói sáng là tâm này. Và nó được giải thoát xa khỏi phiền não bám vào..." (5)

Như vậy, Thấy Tánh có phải là khoảnh khắc của thấy cái chói sáng của tâm nguyên sơ đó? Khoảnh khắc thấy đó, hiển nhiên là xa lìa tham sân si, có thể gọi là đốn ngộ được

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

không?

Dĩ nhiên, thiên tập là chuyện gian nan. Thêm nữa, câu trên cũng có thể hiểu nhiều nghĩa, trong đó có nghĩa: tâm này (the mind) chói sáng là sau khi tu tập, sau khi xa lìa tham sân si (nói theo tiêu chuẩn đã nêu đầu bài). Tranh luận, như đã thấy trong lịch sử, có thể sẽ dẫn tới bất tận.

Trong khi đó, qua vài lần, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rất minh bạch:

"Niết bàn là gì? Cái căn bản dựa vào đó để có thể thành tựu Niết bàn được gọi là Phật tánh, tức là cái dòng bất biến an nhiên..." (6)

Hay như khi Đức Đạt Lai Lạt Ma dạy Tứ Diệu Đế ở chùa Saihoji Temple tại Nagano, Nhật Bản, ngày 21 tháng 6-2010: "Nhận ra Phật Tánh sẵn có trong tâm sẽ cho quý vị tự tin và cung cấp một chìa khóa cho đời sống hạnh phúc." (7)

Nhận ra Phật Tánh... dĩ nhiên, từ chỗ hiểu về khái niệm Phật tánh, tới chỗ kinh nghiệm còn là chuyện gian nan. Do vậy, Đức Đạt Lai Lạt Ma trong các sách đã kiên nhẫn, trước tiên là sử dụng nhiều phương pháp lý luận để nói về tâm, và rồi nói về pháp hành. Nghĩa là, củng cố lý luận trước, rồi mới tu tập sau.

Nhìn chung, Đức Đạt Lai Lạt Ma rất ít khi nói tới "Phật tánh" cũng vì sợ học nhân nhầm lẫn, và rất thường khi nói về Tánh Không, về Trung Quán, về Từ Bi... Vì rớt ráo, Phật Tánh (Buddha-nature) gợi cảm xúc về ngôn ngữ như là có, trong khi Tánh Không là cách nói chỉ ra là không, để tu hơn và để tránh ngộ nhận. Chỗ này, thực ra, Phật tánh như Phật

## NGUYỄN GIÁC

Giáo Tây Tạng và Bắc Tông giải thích, là xa lìa cả có và không, xa lìa cả nhiễm và tịnh... y hệt như bài Bát Nhã Tâm Kinh.

Một vị sư Nam Tông tới gần với Thiền Tông về điểm này là ngài Ajahn Chah, khi gọi đó là Bản Tâm (Original Mind), dịch sát nghĩa như sau:

“Về tâm này... Trong sự thật, không có gì thực sự sai trái với nó. Nó trong bản chất là thanh tịnh. Trong nó [tâm này], nó đã sẵn bình an. Khi tâm này không bình an lúc này, chỉ bởi vì nó chạy theo các cảm xúc. Chân tâm không dính gì tới nó (The real mind doesn't have anything to it), nó chỉ đơn giản là (một phương diện của) Bản Nhiên. Nó bình an hay dao động bởi vì cảm xúc lừa gạt nó. Tâm không tu tập là si mê. Những trần căn tới và lừa gạt nó rơi vào hạnh phúc, đau khổ, vui và buồn, nhưng bản tánh thật của tâm không phải là mấy thứ đó. Vui và buồn không phải là tâm, mà chỉ là cảm xúc tới để lừa gạt chúng ta. Tâm không tu tập sẽ lạc lối và sẽ chạy theo mấy thứ này; nó tự quên nó đi. Rồi chúng ta nghĩ rằng nó là chúng ta, những người trở nên loạn tâm hay trở nên thoải mái hay trở nên bất cứ thứ gì.

Nhưng thực sự, tâm này của chúng ta vốn sẵn bất động và bình an... thực sự bình an! Cũng như chiếc lá đứng bất động, khi không có gió thổi. Nếu gió tới, lá lay động. Sự lay động này là vì gió – “sự “lay động” là vì các trần căn đó; rồi tâm chạy theo chúng. Nếu nó [tâm] không chạy theo chúng, nó không “lay động.” Nếu chúng ta biết trọn vẹn bản chất thật của các trần căn, chúng ta sẽ bất động.

Pháp thiền tập của chúng tôi đơn giản là thấy Tâm Bản

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Nhiên (Our practice is simply to see the Original Mind). Do vậy, chúng ta phải luyện tâm để biết các trần căn, và không bị chúng lôi kéo đi. Để làm nó [tâm này] bình an. Chỉ như thế là mục tiêu của tất cả pháp thiền tập gian nan mà chúng ta phải trải qua.” (8)

Tâm này vốn sẵn bất động và bình an... Phải thấy Tâm Bản Nhiên... Tâm bản nhiên, tâm nguyên sơ... Những câu này của ngài Ajahn Chah y hệt như ngôn ngữ Pháp Bảo Đàn Kinh. Nghĩa là, cái khoảnh khắc nhận ra tâm đã vốn sẵn bất động và bình an có phải là đốn ngộ? Có phải là Thấy Tánh? Có phải khoảnh khắc đó là xa lìa tham sân si? Có phải tâm đó là tâm vô sanh, là không sanh diệt? Chỗ này Đức Phật có nói.

Đức Phật trong một lần dạy về Niết Bàn, đã nói về vô sanh:

“Các sư, có một cái không sanh, không trở thành, không được làm nên, không bị thêu dệt nên. Nếu không có cái không sanh, không trở thành, không được làm nên, không bị thêu dệt nên, sẽ không thể có sự chứng ngộ giải thoát ra khỏi cái sanh, cái trở thành, cái được làm nên, cái bị thêu dệt. Nhưng, một cách chính xác, bởi vì có cái không sanh, không trở thành, không được làm nên, không bị thêu dệt, nên sự giải thoát ra khỏi cái sanh, cái trở thành, cái được làm nên, cái bị thêu dệt mới được chứng ngộ.” (9)

Nghĩa là, có một cái bản nhiên đã bất động, đã xa lìa tham sân si. Đã có bao giờ người đời thường (thí dụ, một kẻ đầy tham sân si như tôi) có thể nhận ra cái tâm bất động này chưa? Tôi tin rằng tất cả mọi người đều đã từng có khoảnh khắc nhận ra cái tâm bản nhiên bất động, xa lìa tham sân si này. Tất cả mọi người đều đã từng Thấy Tánh, nhưng rồi

## NGUYỄN GIÁC

lướt đi.

Dễ nhận ra là khi ngồi trước biển rộng. Sẽ có những giây phút thấy tâm mình xa lìa tham sân si, thấy không có cái tôi và cái của tôi, thấy biển và tâm như một. Chính lúc đó, sẽ thấy tâm mình không dính một pháp nào hết, tuy thấy sóng biển mênh mông gợn lên thật xa nhưng vẫn thấy tâm mình bất động. Trong khoảnh khắc đó, xa lìa cả động và bất động, xa lìa cả nhiễm và tịnh, như dòng thời gian đứng lại – xa lìa cả quá khứ, vị lai, và cả hiện tại.

Không cần cảnh trước mặt bình an, ngay cả khi cảnh hiển lộ dữ dội, chúng ta vẫn có thể thấy tương tự như trên. Thí dụ, bạn đứng ở một góc rừng, nhằm ngày mưa gió, tiếng lá cây và tiếng mưa ào ạt, bạn đứng với thân người ướt mem nhìn dòng suối chảy xiết trước mặt... Khoảnh khắc đó, bạn có thể nhận ra tâm bạn xa lìa tham sân si, và bản hòa tấu mưa rừng chung quanh là tâm đang hiển lộ -- và tâm này hoàn toàn rỗng không, cho nên tất cả các âm thanh và hình ảnh hiện ra trong tâm mà vẫn không suy xuyên. Tương tự, khi ngồi nghe đàn hòa tấu cả trăm nhạc khí...

Hay thí dụ, khoảnh khắc buổi sáng chợt nghe tiếng gà gáy. Hẳn là nhiều người sẽ thấy rằng giây phút đó tiếng gà là tâm hiển lộ, tâm này xa lìa tham sân si. Đó là giây phút khi nhà sư Hương Nghiêm quét sân và nghe tiếng sỏi văng vào góc cây tre; tiếng sỏi không huyền bí gì, chỉ vì lúc đó sư nhận ra tiếng sỏi là bản tâm hiển lộ, và tâm này xa lìa tham sân si.

Khoảnh khắc nhận ra tâm xa lìa tham sân si cũng có thể là khi nhìn thấy màu son trên môi một phụ nữ. Có khi nhìn thấy một màu son lạ (tôi cũng từng học vẽ, nên có quan tâm

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

về màu sắc), tôi suy nghĩ có thể màu này là 2 màu đỏ và cam, nên tạo ra sự cố ý không đều, trông như màu sơn biến đổi trên môi. Tất nhiên, tôi đang sử dụng tâm phân biệt khi thắc mắc về màu sơn, cũng y hệt như khi dùng tâm phân biệt khi làm toán, khi làm thơ, khi chọn màu cho một bản vẽ, và vân vân.

Tâm phân biệt này không làm suy xuyên gì tới tâm vô phân biệt bản nhiên và bất động. Cũng y hệt như khi nhà sư Hương Nghiêm nghe tiếng sỏi văng vào gốc tre, vẫn biết đó không phải là tiếng gà gáy, không phải tiếng chim kêu... Và tâm phân biệt khi đó vẫn xa lìa tham sân si; giây phút đó, thời gian như đã biến mất.

Câu hỏi tới đây là, làm sao nhận ra tâm này bất động?

Thử lấy một thí dụ, khi bạn ngồi làm toán, với bút chì trên giấy hay với bàn gõ trên máy tính. Bạn đang ngậm viên kẹo sôcôla, tiếng nhạc vọng ra từ máy TV bên ngoài, quạt máy thổi sau lưng... Bạn đang chú tâm làm toán, những vẫn đang vô tâm nhận ra vị ngọt của kẹo, vô tâm nghe tiếng nhạc bên ngoài vọng vào, vô tâm cảm nhận gió mát từ quạt máy. Nếu tâm này không bất động, không thể có thọ dụng cái toàn thể như thế.

Chính lúc đó, bạn đang sống cái toàn thể. Không còn cái phần mảnh nào hết. Cái tâm bản nhiên của bạn đang hiển lộ, đang tắm gội trong cái toàn thể, bất kể rằng bạn đang sử dụng tâm phân biệt vật lộn với các bài toán đại số hay hình học. Chính khi bạn nhận ra mình đang sống với cái toàn thể như thế, thời gian biến mất, vì sẽ không còn cái hôm qua và ngày mai, cũng là bạn đang sống với cái hiện tiền, hay ngắn gọn, đang sống với cái phi thời gian.

## NGUYỄN GIÁC

Bất kỳ ai cũng có lúc sống với những khoảnh khắc như thế, nơi đó bạn thọ dụng thế giới, và tham sân si biến mất. Pháp tu chỉ đơn giản là sử dụng tất cả các công cụ Đức Phật đã dạy, là giới định huệ, là tứ niệm xứ, là chỉ quán, là niệm hơi thở, là ung vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm, là sám hối, là từ bi... để xa lìa tham sân si, một cõi tâm bạn đã từng có lúc nhận ra (mà chúng ta gọi cho gọn là đốn ngộ). Nghiệp lực rồi sẽ lôi kéo chúng ta trượt đi, nhưng khi đã thấy cõi quốc độ này xong, mọi chuyện đơn giản cực kỳ, và sẽ hiểu trọn vẹn Thiền Tông do Bồ Đề Đạt Ma truyền dạy.

Đó là khi Đức Phật cầm đóa hoa đưa lên, ngài Ca Diếp mỉm cười. Đơn giản vì các sư khác thấy là hoa, nhưng Ngài Ca Diếp thấy là bản tâm hiển lộ và mỉm cười vì khoảnh khắc này xa lìa cõi tham sân si (hy vọng Đức Phật và Ngài Ca Diếp sẽ không rầy máng những dòng chữ giải thích này, nơi chữ chỉ thuần là chữ, và được viết với không có cái nhìn về “tôi” và “của tôi”). Đó là cái thấy hoa là bản tâm.

Tuy nhiên, khi nói rằng "Giữ lấy Tâm Rỗng Sáng" cũng sai, hay ít nhất, cũng chưa đủ. Chỗ này, chúng ta thử đọc lại cách nhà sư Lâm Tế truyền pháp, có những cách dạy khác nhau, tùy căn cơ người hỏi pháp.

Phương pháp là Tứ liệu giản:

- Có khi đoạt nhân không đoạt cảnh
- Có khi đoạt cảnh không đoạt nhân
- Có khi nhân cảnh đều đoạt
- Có khi nhân cảnh đều không đoạt



## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Phương pháp của ngài Lâm Tế được giải thích trong Lăng Nghiêm Tông Thông:

“Trong thiên môn thuần dùng Trí Huệ, duy chỉ có một tay Lâm Tế thật khó gặp một người thứ hai. Ngài thường nói : “Sơn tăng chôn này đoán định ba thứ Căn Khí: như hàng căn khí trung hạ đến, ta bèn đoạt Cảnh nó mà chẳng trừ Pháp nó. Nếu là hàng căn khí trung thượng đến, ta bèn Cảnh, Pháp đều đoạt. Như có người căn khí thượng thượng đến, ta bèn Cảnh, Pháp, Người đều đoạt. Như có người kiến giải xuất cách đến thì sơn tăng chôn đây bèn toàn thể tác dụng, chẳng cần Căn Khí. Các Đại Đức, đến trong ấy mà chỗ nỗ lực của học nhơn chẳng thông rõ phong đại, lửa đá, chớp xẹt tức qua liền vậy. Người học mà con mắt định nếu động, liền mất giao thiệp.

Tâm nghĩ tức sai, động niệm tức trái! Có người nào rõ biết, chẳng lìa trước mắt... Ôm lấy chẳng tụ, vứt đi chẳng tan. Tìm cầu liền mất xa, không cầu là trước mắt”....” (<http://thuvienhoasen.org/a1229/quyen-viii>)

Tìm cầu liền mất xa, không cầu là trước mắt? Nghe y hết như ngài Ajahn Chah của Thái Lan.

Nơi đây, xin thử giải thích 4 câu của sư Lâm Tế (qua hiểu biết rất mực thô sơ của tôi).

Câu đầu, dạy pháp phá Ngã Chấp, tức là "đoạt nhân, không đoạt cảnh". Giúp học nhơn phá hết mọi thứ về “cái tôi” và “cái của tôi.” Mặt trời âm hiện... là bắt đầu có trí tuệ.

Câu thứ 2 là, “Có khi đoạt cảnh không đoạt nhân.” Dạy cho học nhơn phá hết mọi thứ chấp về cảnh, về pháp, về đối

## NGUYỄN GIÁC

tượng của tâm. Nghĩa là, tất cả uẩn xứ giới đều không thực, đều là huyền; chỗ này Kinh Viên Giác dạy là tri huyền tức ly, là khi thấy tất cả các pháp trong hay ngoài tâm đều là huyền, tức khắc xa lia tham sân si. Chỗ này nói, ngay cả Niết Bàn cũng là giấc mộng đêm qua. Câu thơ của dòng Lâm Tế chỗ này là: “Lệnh vua đã ban hành khắp thiên hạ, Tướng quân ngoài ải dứt khói bụi,” trong đó Lệnh vua là Tự Tánh hiển lộ.

Thí dụ, chuyện hai nhà sư, một nói phước động, một nói gió động. Lục Tổ Huệ Năng thấy vậy, mới nói, chỉ có tâm hai sư động thôi. Nghĩa là, nhìn cảnh thấy tâm, cả tâm và cảnh nhất như, một thể.

Câu thứ 3 là, “Có khi nhân cảnh đều đoạt.” Nơi đây, giúp học nhân vào Tánh Không, nơi không thấy ta, không thấy người, không thấy có cái gì phiền não, không thấy có cái gì là giải thoát. Nơi đây, cả Tâm và cả Cảnh đều là Cái Không Rỗng Rang. Câu thơ giải thích là: Tịnh Phần bật tin tức, Một mình ở một nơi. Nghĩa là, mình đi đứng nằm ngồi với Cái Không Rỗng Rang.

Thí dụ, chuyện phước động vừa nêu. Lục Tổ Huệ Năng, sau khi nói rằng tâm hai sư động, ngài có thể nói thêm, rằng Tâm Bản Nhiên của quý vị vẫn bất động và rỗng rang.

Nhưng câu thứ 4, là ngài Lâm Tế chỉ dùng khi gặp người thượng căn: Có khi nhân cảnh đều không đoạt. Thế nào là nhân cảnh đều không đoạt? Sư đáp: Vua bước lên ngai, Lão quê ca hát. Nghĩa là không có pháp nào để tu hết, chỉ cần giữ Tâm Bình Thường thôi, vì Vua (Tự Tánh) đã ngồi vào ngai hoàng đế rồi, lão quê muốn làm gì cũng chẳng suy xuyến.

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Thí dụ, nêu tiếp chuyện phướn động ở trên. Chỗ này, Lục Tổ Huệ Năng có thể sẽ nói rằng, tất cả các pháp đều chẳng có động với tịch gì hết, đây là sống với những khoảnh khắc của cái toàn thể, khoảnh khắc của không còn gì gọi là thời gian. Còn gọi là Toàn Tướng Tức Tánh. Vì sanh và vô sanh đều không vướng vào tâm nữa.

Tới đây, câu hỏi có thể là, sau khi nhìn thấy khoảnh khắc của tâm xa lìa tham sân si, làm sao có thể thuận tánh khởi tu? Thực ra, đây là pháp môn không có cửa vào, chính giây phút nhận ra bản tâm là đã vào cửa rồi; đây cũng là pháp môn không có lối đi, vì đòi hỏi phải ngồi thiền cho tới khi thấy Tánh trước, rồi mới tự biết lối đi riêng, vì không mấy ai giống ai.

Tuy nhiên, tất cả các pháp Đức Phật dạy, dù là trong kinh Nam Tông, Bắc Tông, Kim Cang Thừa (PG Tây Tạng) đều tiện dụng và đều nên được thực tập để rồi tự mình chọn cách nào tiện lợi. Vì sau khi thấy rồi, sẽ không linh tinh lang tang nữa.

Tuyệt vời nhất có lẽ là đoạn văn này trong Tiểu Bộ Kinh (Khuddhaka Nikaya) khi Đức Phật dạy ngài Bahiya:

“Thế này, Bahiya, ông nên tu tập thế này: Trong cái được thấy sẽ chỉ là cái được thấy; trong cái được nghe sẽ chỉ là cái được nghe; trong cái được thọ tưởng sẽ chỉ là cái được thọ tưởng; trong cái được thức tri sẽ chỉ là cái được thức tri.’ Cứ thế mà tu tập đi, Bahiya.” (10)

Hay là lời dạy của nhà sư Thái Lan Ajahn Chah (1918-1992) trong A Taste of Freedom:

## NGUYỄN GIÁC

“Chúng ta phải tu tập mà không tìm cầu bất kỳ thứ gì. Nếu chúng ta không tìm cầu bất kỳ thứ gì, những gì chúng ta sẽ nhận được? Chúng ta không nhận được gì hết! Bất cứ những gì bạn nhận được sẽ chỉ là cội nguồn cho khổ đau, do vậy chúng ta tu tập hạnh không tìm cầu bất kỳ thứ gì.

Chỉ như thế gọi là “làm cho tâm rỗng rang” (making the mind empty -- vô tâm). Nó thì rỗng không, nhưng vẫn có sự hành hoạt. Cái rỗng không này là cái người ta thường không hiểu, nhưng những ai đạt tới nói, sẽ thấy giá trị khi nhận ra nó. Nó không phải là cái rỗng không của không có gì hết, mà nói là cái rỗng không vẫn nằm trong các thứ hiện hữu nơi đây.” A Taste of Freedom. (8)

Đọc ngài Ajahn Chah hoàn toàn không thấy khác gì với Thiền Tông. Dĩ nhiên, tu tập bao giờ cũng rất là gian nan.

Trong cuốn sách dạy về pháp Thấy Tánh, nhan đề “Meditation on the Nature of Mind” (Thiền Định về Bản Tánh của Tâm) của Đức Đạt Lai Lạt Ma đời 14, có nói về pháp “nhìn vào niệm trước đã diệt, niệm sau chưa sinh”:

“Ngài Milarepa cũng nói rằng: giữa hai niệm kế nhau, cái thấy về pháp tánh liên tục khởi dậy. Hãy nắm lấy nó.” (Lord Milarepa also states: in between one conceptual thought and the next, gnosis continuously arises. Go taste it.” (11)

Một cách tuyệt vời nữa, cũng do ngài Milarepa (khoảng 1052- 1135), nói về 5 pháp an tâm:

Hãy để tâm tự nhiên như một em bé

Hãy để tâm như mặt biển không sóng gợn

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

Hãy để tâm trong suốt như ngọn lửa nền

Hãy để tâm không bận gì nữa y hết một xác chết

Hãy để tâm bất động như một ngọn núi. (12)

Dĩ nhiên, ngài Milarepa cũng dạy là phải Thấy Tánh trước, còn gọi là pháp Thiền Đại Thủ Ấn (Mahamudra) của PG Tây Tạng – và Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng đã viết tác phẩm “The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra” về pháp thiền này.

Nơi những sách của ngài Đạt Lai Lạt Ma, tôi đã nhận ra Nam Tông, Bắc Tông, Kim Cang Thừa không dị biệt gì, trong tận cùng. Trên các trang giấy của ngài, tôi đã nhận ra hình ảnh của Đức Phật, của Lục Tổ Huệ Năng, của Ajahn Chah và của rất nhiều nhà sư tôi hàm ơn.

Tháng 7-2010, tôi đã bày tỏ lòng biết ơn Đức Đạt Lai Lạt Ma nhân dịp sinh nhật thứ 75 của ngài tại Quận Cam, trong cuộc triển lãm, nơi lễ khai mạc có tham dự của anh bạn thân GS Tenzin Dorjee và một phái đoàn chư tăng tới từ Dharamsala– xem: <http://tinyurl.com/ovg2jeg> -- và bây giờ, bù ngùi trước tin rằng, truyền thống Dalai Lama sẽ kết thúc sau ngài. Sang năm 2015, sẽ là sinh nhật thứ 80 của ngài.

Và bây giờ, nếu đột nhiên, bạn thấy Đức Đạt Lai Lạt Ma hiện ra, và hét vào bên tai bạn... y hết kiểu các sư Lâm Tế thời xa xưa, hãy nhận ra tức khắc rằng, chính khoảnh khắc nghe đó là tâm hiển lộ ra và không dính mảy tham sân si nào. Tôi tin rằng sau tiếng hét đó, ngài sẽ cười rất mực khoái trá, một tiếng cười của tâm nguyên sơ từ nhà sư đơn

## NGUYỄN GIÁC

giản này, nhưng rất mực từ bi và thâm sâu.

### GHI CHÚ:

1. "In this, monks, a monk seeing an object with the eye recognizes within himself the presence of lust, hatred or delusion, knowing 'Lust, hatred or delusion is present in me,' or he recognizes the absence of these things, knowing 'There is no lust, hatred or delusion present in me.'

[Similarly for ear, nose, tongue, body (touch), mind.]

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.152.wlsh.html>

2. Link: <http://thuvienhoasen.org/p15a705/35-chuong-i-tuong-ung-sau-xu>

3. Link: <http://thuvienhoasen.org/a13980/tu-hoc-de-hoang-phap-cu-si-nguyen-giac>

4. Sn 5.16. Link:

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.5.16.than.html>

5. Pabhassara Sutta: Luminous. Link:

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an01/an01.049.than.html>

6. What is nirvana? The basis due to which it is possible to attain nirvana is called the Buddha-nature, or the naturally abiding lineage... (The Dalai Lama at Harvard, by Jeffrey Hopkins - 1988 - trang 104) Link: <http://tinyurl.com/dalai-1>

## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

7. Nguyên văn: Awareness of one's innate Buddha nature will give self-confidence and provide a key to happy life.

Link: <http://tinyurl.com/lcoge7s>

8. A Taste of Freedom by Ajahn Chah, 1994. Link:

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/chah/atasteof.html#mind>

9. There is, monks, an unborn — unbecome — unmade — unfabricated. If there were not that unborn — unbecome — unmade — unfabricated, there would not be the case that escape from the born — become — made — fabricated would be discerned. But precisely because there is an unborn — unbecome — unmade — unfabricated, escape from the born — become — made — fabricated is discerned.

— Ud 8.3. Link:

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/ud/ud.8.03.than.html>

10. Link: <http://thuvienhoasen.org/p31a14273/bai-phap-khan-cap-bahiya-sutta>

11. Meditation on the Nature of Mind, by Dalai Lama.

Link: <http://tinyurl.com/kdsh426>

12. The Tibetan Buddhism Reader, edited by Reginald A. Ray, trang 85:

Five Ways of Resting ~ Milarepa:

Rest in a natural way like a small child.

Rest like an ocean without waves.

## NGUYỄN GIÁC

Rest within clarity like a candle flame.

Rest without self-concerns like a human corpse.

Rest unmoving like a mountain.

Link: <http://tinyurl.com/n84gavu>



## THÂN CẬN VỚI TÁNH KHÔNG

Tôi có nhiều kỷ niệm với Tánh Không. Hiểu ở nghĩa nào cũng đúng.

Trước tiên là với bài Bát Nhã Tâm Kinh, với những âm vang có nhiều sức mạnh từ những ngày thơ ấu đã theo đuổi mình rất nhiều năm, của những câu như "Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc; Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức diệc phục như thị..."

Sắc làm sao mà Không được? Tôi đã hình dung đó là một bài toán bậc đại học với các biến số là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức... nhưng mình vẫn không dám gọi đó là hàm số, vì vẫn thấy rằng Không tất phải bất biến. Vậy còn các thông số ở đâu, và cộng trừ nhân chia ra sao để các pháp là Không? Dĩ nhiên, tôi biết, Không đây không có nghĩa là không gì hết.

Đạo Phật quả nhiên là bí hiểm hơn các bài toán của

## NGUYỄN GIÁC

Einstein...

Và rồi giáo lý tam pháp ấn, rằng các pháp vốn Khổ, Vô Thường, Vô Ngã... Đây có phải là Không? Tất nhiên, phải là Không.

Bởi vì, qua Bát Chánh Đạo, phải thấy, trong tất cả các pháp, không có cái gì gọi là "tôi" và "của tôi." Nghĩa là, vô ngã.

Thế rồi, trong Kinh Kim Cang, tôi đọc được câu: ung vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm. Không trụ tâm vào đâu hết, mới là diệu tâm. Dĩ nhiên, nếu trụ tâm vào Không hay Có, đều sẽ là hỏng. Y hệt như tường đồng vách sắt, không có chỗ bấu víu.

Nhiều thập niên, sau, khi ra hải ngoại, tương đối tiếng Anh đầy đủ, tôi đi tìm bản Anh ngữ trong Pali Canon. Dĩ nhiên, không thấy kinh Kim Cang vì kinh này là của Bắc Tông.

Rồi khi gặp kinh Majjhima Nikàya "The Shorter Discourse On the Destruction of Craving" (MN-37), tôi vui sướng vô cùng vì gặp lại âm vang của Kinh Kim Cang, khi vị Trời Sakka hỏi rằng có pháp nào ngắn gọn để giải thoát, Đức Phật trả lời:

"...that nothing is worth adhering to" (không một pháp nào đáng để tham luyến) -- bản dịch của Bhikkhu Bodhi -- link: [http://www.dhammatalks.net/Books9/Bhikkhu\\_Bodhi\\_Cula\\_tanhasankhaya\\_Sutta.htm](http://www.dhammatalks.net/Books9/Bhikkhu_Bodhi_Cula_tanhasankhaya_Sutta.htm) hay dịch là:

"...that anything is not suitable to settle in" (không một pháp nào nên trụ tâm vào) -- bản dịch của Sister Upalavanna -- link: <http://www.metta.lk/tipitaka/2Sutta->

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

[Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima1/037-culatanhasankhaya-sutta-e1.html](http://Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima1/037-culatanhasankhaya-sutta-e1.html) .

Như thế, không trụ tâm vào đâu hết, kể cả Tánh Không của tâm. Đó là Kinh Kim Cang vậy. Tôi dần dà thấy mình thân cận, gần gũi với Tánh Không như từ rất nhiều kiếp rồi.

Và rồi, tôi đọc sách của Ngài Đạt Lai Lạt Ma, với những lý luận rất dài dòng và kiên nhẫn, trên rất nhiều trang sách rằng tận cùng pháp của Đức Phật là nói về Tánh Không. Dĩ nhiên, Ngài Đạt Lai Lạt Ma giải thích theo truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, truyền thống mà Sư Ông của tôi -- cô Hòa Thượng Nhẫn Tế -- đã từ Bình Dương sang Lhasa tu học trong thời 1930s.

Cố HT Nhẫn Tế (có pháp danh Tây Tạng là Thubten Osall Lama) đã dịch Kinh Thủ Lăng Nghiêm Tông Thông, trong đó, nơi Quyển VII, có ghi câu nói của Thiền Sư Trường Sa, trích:

"Tổ Sa nói : “Lìa Sắc cầu thấy, chẳng phải Chánh Kiến. Lìa Thanh cầu nghe, đó là nghe tà”...(sách đã dẫn, bản giấy ở trang 974; bản điện tử ở: <http://thuvienhoasen.org/p17a1228/quyen-vii>)

Nghĩa là, ngoài cái được thấy, chớ có tìm cái thấy; ngoài cái được nghe, chớ có tìm cái nghe.

Tôi nghĩ, hóa ra, tự tánh của tâm vốn là Tánh Không, theo luật duyên khởi mà các pháp hiện ra, theo vật mới hiện ra cái thấy, theo cảnh mới hiện ra cái nghe. Tìm cái Thấy, cái Nghe sẽ là bất khả, vì sẽ theo pháp duyên khởi mới thành tựu. Thế nên, gọi tự tâm, hay tự tánh, thực là Tánh Không.

## NGUYỄN GIÁC

Đĩ nhiên, không phải là Không của chủ nghĩa hư vô luận.

Tôi nhớ lại buổi đầu gặp Hòa Thượng Tịch Chiếu, hỏi Thầy rằng con nên tập Thiền thế nào, Thầy nói rằng, “Phải Thấy Tánh đã.” Lúc đó, Thầy bảo đưa em kể tôi phải niệm Phật sáng trưa chiều tối, và quay sang đưa em gái kể sau nữa của tôi, bảo nhỏ này là con hãy về đọc bài Bát Nhã Tâm Kinh tối ngày sáng đêm. Tôi hỏi, rồi con cần niệm hay đọc gì hay không, Thầy đáp, con không có một pháp nào hết. Nhưng về nhà, tôi vẫn tập thiền theo một bản dịch về Thiền Chỉ Quán, không nhớ chính xác nhan đề sách và người dịch. Một thời thơ ấu thơ mộng nhưng đầy nghi vấn trong tâm.

Thế rồi, khi gặp lại bài Kinh Bahiya, tôi vui mừng xiết là bao. Vì lời của Thiền Sư Trường Sa chỉ là lặp lại bài kinh này.

Kinh Bahiya viết: “Trong cái được thấy, sẽ chỉ là cái được thấy...”

Ba cách dịch ra Anh văn của 3 dịch giả là:

“In the seen will be merely what is seen...”

hay là cách dịch khác,

“In reference to the seen, there will be only the seen...”

hay là cách dịch khác nữa,

“when you see an object, be conscious of just the visible object...” (xem: Thiền Tập - chương Bài pháp khẩn cấp Bahiya Sutta - <http://thuvienhoasen.org/p32a14268/2/thien-tap#detail>)

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

Như thế, tự tánh của Tâm tất là Tánh Không, phải là Emptiness, cũng như gương sáng chiếu vật, hễ không duyên theo vật thì không một pháp hiện ra.

Nghĩa là, thí dụ, khi chúng ta nghe tiếng gà gáy, ngay tiếng gà đó là cái được nghe, cũng là hiện tượng của cái nghe. Đó luật duyên khởi là, Tâm và Cảnh như là một, vì khi gà gáy, là tâm hiện ra, khi gà ngưng gáy, tâm có vẻ như biến mất, nhưng không có nghĩa là có hay không có tâm.

Và khi ngồi nghe đàn đại hòa tấu, tiếng nhạc từ đủ thứ trống, đàn khởi lên, mới biết tâm mình là không, nên mới có chỗ chứa vô lượng và mới biến hiện vô lường như thế.

Đó là: sắc tức thị không, không tức thị sắc... Như mắt nhìn thấy màu xanh, màu vàng... tâm biến hiện ra màu xanh, màu vàng... Nhưng kẻ bệnh loạn sắc chỉ thấy màu xám.

Hay như mắt thấy hình vuông, hình tròn... tâm biến hiện ra tâm hình vuông, tâm hình tròn... nhưng kẻ bệnh mắt lại nhìn ra hình thang, hình bầu dục -- và đó là luật duyên khởi, nên các pháp bất định.

Hay như, khi mắt nhìn mũi kim, tâm hiện ra nhỏ như mũi kim; mắt nhìn ra bầu trời, tâm bao la như bầu trời.

Thực sự, tôi biết những chữ như Uẩn, Xứ, Giới và vân vân, nhưng khi tôi tập thiền, tôi quên hết tất cả các chữ này, và nói dĩ nhiên không theo sách vở, mà chỉ nói theo cảm nghiệm của mình. Nói cho cùng, tôi là người dốt chữ. Chớ không dám nói là đã quên hết để chỉ còn một chữ Như, kiểu như người xưa đã nói.

Vậy rồi, làm sao vào Tánh Không?

## NGUYỄN GIÁC

Vì trước tiên, là tu Giới, Định, Huệ... Khi tập định, sẽ cần tới tâm (hướng tâm tới, application of thought) và tứ (giữ tâm quán sát, không chệch hướng; Học trò của Đức Đạt Lai Lạt Ma là ngài Alexander Berzin giải thích: finely to discern the specific details... tinh tế nhận ra các chi tiết cụ thể).

Rồi sẽ xả bỏ tâm, bỏ tứ để vào Nhị Thiên.

Câu hỏi vẫn là: làm sao vào được Tánh Không? Và tâm và tứ ra sao với Tánh Không? Bởi vì, Tánh Không sẽ không có chỗ nào bầu vú.

Tôi có vị sư thúc là cố Hòa Thượng Thường Chiếu, đã viên tịch, ngôi chùa ở Đòng Ông Cộ, Gia Định, nơi tôi nhiều thập niên trước thường đi xe đạp tới thăm.

Ngài thường nói: Phải tới đầu sào trăm trọng, rồi bước thêm một bước nữa.

Tôi không biết Thầy Thường Chiếu đã dạy các bạn đạo của tôi thế nào, nhưng Thầy không dạy tôi ngồi, không dạy tôi hít thở.

Thầy thường đón tôi giữa đồng gạch vụn đổ nát được sắp ngay ngắn ở căn bếp chùa, vì cả ngôi chùa đã bị bom đạn làm sập từ năm 1968 và thầy không cho xây lại, và chỉ nói với tôi về pháp an tâm.

Tâm an trụ làm sao? Dĩ nhiên, tôi chỉ nghe thôi, không trả lời gì được.

Nhưng nên hiểu rằng, phải rèn luyện ghê gớm, mới lên tới đầu sào trăm trọng. Vì người thường, ai mà giới định huệ

## THIÊN TÔNG QUA BỜ KIA

tới đỉnh cao trăm trượng như thế. Nhưng bước thêm tới một bước, nghĩa là bước vào Tánh Không của tâm mình.

Vì Tâm bản tánh là Emptiness, nên Lục Tổ nói:

Bồ đề bốn vô thọ, Minh cảnh diệc phi đài, Bồn lai vô nhất vật, Hà xứ nhạ trần ai?

Bồ đề vốn không cây, Gương sáng cũng chẳng đài, Xưa nay không một vật, Chỗ nào dính bụi trần?

Đó là lý do chư Tổ nói: Tức Tâm Tức Phật (Tâm mình là Phật... vì Tâm mình sẵn tánh chiếu sáng và không hề dính bụi).

Đó là lý do, chư Tổ cũng nói: Không phải Tâm, Không phải Phật, không phải Vật (vì phải theo luật duyên khởi).

Đó là lý do, chư Tổ nói: Tâm bình thường là Đạo... là chỉ Tâm tự nhiên vốn trong sáng...

Đó là lý do, Lục Tổ nói, Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, đó là lúc để nhìn xem mặt mũi xưa nay...

Và vì là Tánh Không, nên pháp môn Thiền Tông không có cửa vào.

Đó là lý do, kẻ nói phước động, kẻ nói gió động, nhưng Lục Tổ nói do tâm quý vị động.

Cho nên mới nói, khi tắt cả các pháp hiện lên, dù là vui buồn giận ghét, hay tham sân si... chỉ cần thấy đó là tâm mình hiện ra và thấy ngay Tánh của Tâm là Emptiness, là Tánh Không, là các pháp kia trở về gương sáng của Tánh Không. Do vậy, đó là phải thấy Tánh Không của Tâm.

## NGUYỄN GIÁC

Đại sư Thái Lan Buddhadasa Bhikkhu trong tác phẩm "Heartwood of the Bodhi Tree: The Buddha's Teachings on Voidness" (Cốt Lõi Của Cội Bồ Đề: Phật Pháp Về Tánh Không). Hiện đã có bản Việt dịch tuyệt vời của Cư sĩ Hoang Phong ở đây:

<http://thuvienhoasen.org/p21a16101/cot-loi-cua-coi-bo-de> .

Bản tiếng Anh có Lời Giới Thiệu của Jack Kornfield, trong đó có những dòng như sau:

"In this remarkable book, Ajahn Buddhadasa teaches us beautifully, profoundly, and simply the meaning of sunnata, or voidness, which is a thread that links every great school of Buddhism... He speaks of how the Dhamma of voidness is beyond all good and bad, gain and loss, not to be cultivated or grasped..." (Nơi đây xin dịch: Trong cuốn sách xuất sắc này, Sư Buddhadasa dạy chúng ta một cách tuyệt vời, một cách thâm sâu, và một cách đơn giản ý nghĩa của sunnata, hay là Tánh Không, vốn là sợi chỉ nối tất cả các tông phái lớn Phật giáo... Sư nói về cách mà Pháp của Tánh Không vượt qua mọi thiện ác, vượt qua mọi được và mất, không để được vun trồng hay để nắm bắt..." (Bản Anh ngữ Lời Giới Thiệu:

<http://www.wisdompubs.org/book/heartwood-bodhi-tree/foreword>)

Nghe như âm vang của Lục Tổ Huệ Năng. Vượt qua thiện ác, vượt qua được mất, vì xưa nay không một vật thì chỗ nào để dính bụi trần và chỗ nào để nắm bắt.

Nhưng Tánh Không, thực ra tôi có xa bao giờ đâu mà nói là thân cận...



## THIỀN TÔNG QUA BỜ KIA

BỔ TÚC NĂM 2017:

Khi đọc lại bài này để làm cuốn Thiền Tông Qua Bờ Kia, mới dò ra một điểm mới để đối chiếu về Tánh Không. Trong Phẩm Cơ Duyên Thứ Bảy, trong Kinh Pháp Bảo Đàn, bản dịch của HT Duy Lực, ghi lời Lục Tổ Huệ Năng dạy ngài Trí Hoàng:

*"Người hễ tâm như hư không, chẳng chấp vào không, ứng dụng vô ngại, động tịnh vô tâm (chẳng tác ý), thánh phàm đều quên, năng sở đều diệt, tánh tướng như như, thì không lúc nào chẳng phải định vậy."*  
(<https://thuvienhoasen.org/a687/pham-co-duyen-thu-bay>)

Nghe y hệt như Trung Bộ Kinh MN 62, Khi Đức Phật dạy ngài Rahula, bản dịch Thanissaro Bhikkhu:

"Develop the meditation in tune with space. For when you are developing the meditation in tune with space, agreeable & disagreeable sensory impressions that have arisen will not stay in charge of your mind. Just as space is not established anywhere, in the same way, when you are developing the meditation in tune with space, agreeable & disagreeable sensory impressions that have arisen will not stay in charge of your mind."  
(<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.062.than.html>)

Tương tự, bản dịch của Ni Trưởng Uppalavanna là:

“Rāhula, develop a mind similar to space, when you develop a mind similar to space arisen contacts of like and dislike do not take hold of your mind and stay. Rāhula,

space does not settle anywhere. In the same manner develop a mind similar to space. When you develop a mind similar to space, arisen contacts of like and dislike do not take hold of the mind and stay. (<http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/2Majjhima-Nikaya/Majjhima2/062-maha-rahulovada-e1.html>)

Có gì khác giữa Kinh Pháp Bảo Đàn và Trung Bộ Kinh MN 62?

## VỀ TÁC GIẢ

Nguyên Giác, pháp danh, Cư sĩ Phật giáo, sinh năm 1952 tại Việt Nam. Hiện đang định cư tại bang California, Hoa Kỳ. Đã từng cộng tác với nhiều báo, như Tập san Nghiên cứu Triết học (Đại học Văn Khoa, Sài Gòn), Tụ Thúc, Văn, Văn Học, Hợp Lưu, Tạp chí Thơ, Việt Báo, Tạp chí Giao Điểm, Giác Ngộ và nhiều báo khác.

### **Các sách đã xuất bản:**

- Cậu bé và hoa mai (tập truyện ngắn)
- Thiếu nữ trong ngôi nhà bệnh (tập truyện ngắn)
- Vài chú giải về thiền đốn ngộ
- Thiền tập (biên dịch)
- Ba thiền sư (dịch từ nguyên tác của John Stevens)
- Trần Nhân Tông, Đức Vua Sáng Tổ Một Dòng Thiền (song ngữ)
- The Wisdom Within, Teachings and Poetry of the Vietnamese Zen Master Tue Trung Thuong Sy (song ngữ)
- Teachings From Ancient Vietnamese Zen Masters (song ngữ)
- Thiền tập trong đời thường