



CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

ỨNG DỤNG BÁT CHÁNH ĐẠO TRONG ĐỜI SỐNG

THÍCH NHẬT TỪ

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY



T22

NXB HỒNG ĐỨC

CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA
ỨNG DỤNG BÁT CHÁNH ĐẠO TRONG ĐỜI SỐNG

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm:

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

© NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 3839-4121; 3830-08053

www.daophatngaynay.com | www.chuagiacngo.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA
ỨNG DỤNG *BÁT CHÁNH ĐẠO*
TRONG ĐỜI SỐNG

Hiệu chỉnh phiên tả:
Thu Nguyệt, Hồng Hà

(Tái bản lần 2)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

Thay lời tựa	ix
I. Chánh kiến: Tầm nhìn và giá trị	1
Hoang tưởng và sợ hãi	3
Hai loại chánh kiến	5
Điều kiện chánh kiến	7
Hiểu sâu về nhân quả	10
Im lặng thánh	15
Thực tập chánh tri kiến	17
Hiểu rõ vô thường	19
Giá trị của chánh kiến	22
II. Chánh tư duy	25
Vượt trên tư duy tích cực	27
Ý nghĩa chánh tư duy	28
Tà tư duy sát hại	29
Tà tư duy sân hận	32
Tư duy mê tín dị đoan	37
Tư duy tham ái	39
III. Chánh ngữ: Lời nói từ ái và xây dựng	45
Truyền thông qua lời nói	47
Cái giá của nói giỡn	49
Lời nói hòa ái	50
Lời nói có văn hóa	51
Nói trong chánh niệm	53
Nói sự thật đúng lúc	54
Tình huống nên nói	57
Lời nói đúng và có giá trị	63

IV. Chánh nghiệp: Hành động chân chính và hành động thánh..... 67

Khái niệm chánh nghiệp.....	69
Hành động không tác ý	70
Hành động nào cũng có hậu quả	71
Cầu nguyện	73
Hồi hướng công đức.....	74
Không giết hại	76
Tôn trọng sự sống	79
Làm từ thiện	81
Không trộm cắp	84
Cuộc sống người nghèo ẩn độ	86
Ban tặng chia sẻ	87
Tùy hỷ	89
Không tà hạnh	91
Văn hóa hôn nhân ở ẩn độ	93
Phương pháp không tà hạnh	95
Chuyển hóa tình dục	97

V. Chánh mạng: Lập nghiệp chân chính 101

Khái niệm lập nghiệp chân chính.....	103
Lấy trí tuệ làm sự nghiệp	104
Buôn bán vũ khí	106
Buôn bán người	107
Bán thú và bán thịt	108
Bán chất kích thích.....	109
Bán chất độc	110
Nghề tam tông miếu	111
Cúng dường làm phật sự	113
Ăn chơi sa đọa	115
Hoài bão	117
Nỗ lực tinh tấn.....	119

Tinh thần trách nhiệm.....	121
Thẩm sát	122
Phước báo lập nghiệp.....	124
Giá trị của lập nghiệp chân chính.....	125
VI. Chánh tinh tấn	127
Tâm quan trọng chánh tinh tấn	129
Bốn phương pháp hành trì.....	131
Loại bỏ những khổ đau	133
Ác chưa làm không cho phát sanh	135
Không cho điều ác phát sanh	138
Điều thiện đã làm tiếp tục phát triển	139
Phát triển các điều thiện	141
Làm thiện trên tinh thần ba la mật	143
Điều thiện chưa làm phải nỗ lực phát huy	145
Tạo điều kiện cho điều thiện phát sanh.....	146
Phát triển những điều thiện chưa có	147
Tạo điều kiện cho điều thiện thành tựu trọn vẹn.....	147
VII. Chánh niệm: Nền tảng các pháp môn	151
Giá trị của chánh niệm	153
Chánh niệm nội tâm	154
Thực tập chánh niệm.....	156
Chuyển hóa từ chánh niệm.....	157
Trung hòa cảm xúc	160
Thực tập tứ niệm xứ.....	162
Quán thân bất tịnh	165
Quán cảm giác.....	168
Làm chủ cảm xúc	169
Chánh niệm về tâm.....	172
Quán pháp vô ngã.....	177

VIII. Chánh định.....	183
Vai trò của chánh định	185
Nhất tâm quán tưởng.....	186
Loạn động tư tưởng	188
Thực tập chánh định	189
Những hỗ trợ chánh định	190
Kết quả thực tập chánh định.....	192
Thiền quán trên những đề mục.....	194
Các đề mục về tử thi	198
Mười đề mục về niệm	201
Quán tứ vô lượng tâm, thức vô biên xứ, phi tướng phi phi tướng xứ	202
Quán về thực phẩm	205
Năm chi phần của định.....	207



THAY LỜI TỰA

“*Con đường thánh tám ngành*” vốn được xem là độc lộ an vui và giải thoát. Khái niệm độc lộ không chỉ được hiểu theo nghĩa đen là con đường duy nhất, con đường có hiệu quả nhất mà còn phải hiểu ở mức hành giả đi trên nó nếu có sự thực hành, ứng dụng, sẽ đạt được phước đức hữu lậu, có được sự giải thoát, trở thành thánh.

Tính năng hiệu quả của Bát Chánh Đạo giúp cho hành giả vượt lên hai phong cách sống: Một bên là hưởng thụ các khoái lạc giác quan, đỉnh cao là đời sống tình dục vợ chồng; một bên là nỗ lực khổ hạnh, ép cơ thể, làm cho mất đi các hứng thú giác quan. Từ đó lầm nhận rằng, đây chính là con đường giải thoát. Bát Chánh Đạo giúp ta xa lánh hai thái cực, hai phong cách sống vừa nêu, giúp cho con người phát triển tâm nhìn chân chính, ứng dụng lòng tin vào tư duy chân chính.

Bát chánh đạo là con đường tâm linh có khả năng giúp cho người phàm trở thành bậc Thánh. Trước hết là Chánh kiến, tức *tâm nhìn chân chính*, yếu tố đầu tiên trong con đường Thánh mà tất cả các bậc tâm linh phải đi qua.

Kinh tạng Pàli chia Chánh kiến thành hai cấp độ, *Chánh kiến hữu lậu* và *Chánh kiến vô lậu*. Có đời sống đạo đức, phát triển các hành vi thiện, tạo ra phước báo hữu lậu, chẳng hạn việc giữ năm điều đạo đức, ba ngôi tâm linh, sau khi tái

X • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

sanh làm người, được hưởng những phước đức mà mình đã tạo. Bên cạnh năm điều đạo đức, thực tập thêm mười điều lành, sau khi chết, theo cấp bậc dụng tâm và mức độ đầu tư về các việc thiện, hành giả có thể tái sanh ở nhiều cảnh giới chư thiên khác nhau, tức là đời sống con người ngoài hành tinh.

Người thực tập và sống với Chánh tri kiến là người thể hiện vô ngã dưới hai góc độ, tâm lý học và nhận thức luận. Vô ngã về mặt nhận thức luận trước nhất là hiểu rõ vũ trụ không có nguyên nhân khởi thủy, dù đó là thượng đế hay duy vật, hay đất, nước, gió, lửa. Dù duy tâm cũng thấy rất rõ tiến trình tương quan duyên khởi tạo ra sự vận hành, tồn tại, phát triển, hoại diệt... để một tiến trình mới có những bước tương tự.

Chánh tư duy là gì? Chữ *Chánh*, tiếng Pali gọi là *Samma*. Do giới hạn sự biểu đạt bằng tiếng Việt, chín chắn và tích cực chỉ là phần rất nhỏ của Chánh tư duy. Kinh điển Pali định nghĩa Chánh tư duy là tất cả mọi khởi tâm, tác ý của con người, không vướng mắc vào tư duy tham đắm, tư duy sát hại và tư duy si mê. Theo tâm thức học Phật giáo, mọi phiền não dẫn đến những nỗi khổ đều có gốc rễ trực tiếp từ ba độc tố tham, sân, si.

Tư duy cần được các hành giả Phật giáo chuyển hóa bao gồm tư duy giết hại, tư duy sân hận, tư duy si mê và tư duy tham ái. Ai nỗ lực để giải phóng cả bốn tà tư duy được xem là chánh tư duy. Chánh tư duy ở đây không chỉ là tư duy tích cực, tư duy chín chắn hay tư duy đúng đắn theo quy nạp, tổng hợp, diễn dịch, loại suy... mà còn là tư duy vượt trội, xứng đáng cho ta tu tập, để có được an vui, giải thoát trong đời.

Khi phân tích về Chánh Ngữ trong Bát Chánh Đạo, ta có được chìa khóa kinh nghiệm tự giúp cho mình và người tháo

gỡ những bế tắc như tảng băng ngầm hay tảng băng nổi trong tương quan xã hội. Chánh ngữ trong Tứ Diệu Đế giống điều đạo đức thứ tư mà tất cả người Phật tử đều khích lệ thực tập, gồm có bốn phương diện.

Thứ nhất, tuyên bố những điều đúng sự thật. Thứ hai, nói những lời xây dựng và đoàn kết. Thứ ba, nói những lời có văn hóa và nhân cách. Thứ tư, nói những lời có lợi ích và giá trị. Phần lớn nếu không đề ý ta sẽ tưởng rằng giới thứ tư chỉ là không được nói láo. Nếu bỏ mất đi ba phương diện còn lại quan trọng trong phương tiện truyền thông. Phần tuyên ngôn sự thật là bước đi đầu tiên, ba phương diện còn lại nếu thiếu thì truyền thông được xem là bế tắc.

Kinh *Tăng Chi* và kinh *Trung Bộ* có nhiều định nghĩa đề cập tới hành động chân chính. Nội dung thống nhất với nhau gọi là hành động chân chính, tức chánh nghiệp bao gồm: Không sát hại, không trộm cắp và không tà hạnh trong các dục. Định nghĩa đơn giản nhưng phản ứng dụng triển khai rất chi tiết trong các kinh. Phác họa theo cách nối kết với nhau giúp ta dễ dàng hình dung được bản chất của hành động chân chính là nền tảng dẫn tới một hành động Thánh. Nói cách khác, không có hành động thánh của một thánh nhân mà không bao gồm hành động chân chính.

Lập nghiệp chân chính quan trọng hơn khái niệm “*Lạc nghiệp*” trong cách diễn đạt dân gian “*An cư lạc nghiệp*”. An cư được hiểu là được ở yên, ổn định một chỗ không phải di chuyển, không bị tác động bởi môi trường, điều kiện xung quanh dẫn đến nghề nghiệp ổn định, mang lại hạnh phúc. Sự lập nghiệp chân chính vốn đã bao gồm hai yếu tố này và cả những yếu tố khác như đạo đức, hiền pháp và nhận thức chân chính.

Ai sống đúng với chánh mạng mới có cơ hội thành tựu

xii • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

tám yếu tố Chánh đạo còn lại. Không có chánh mạng không có chánh tri kiến và ngược lại. Người sống tà mạng chỉ có thể tà tư duy vì tư duy đó dựa trên tham, sân, si.

Chánh tinh tấn với ba phương diện bỏ ác, làm lành và thanh tịnh tâm được đức Phật mô tả qua bài kệ *Pháp cú* 183:

*Không làm các điều ác
Dẫn thân các việc lành
Giữ động cơ thanh tịnh
Là tinh hoa Phật dạy.*

Yếu tố Chánh tinh tấn là điểm quan trọng tạo ra một môi liên hệ mật thiết về phương diện nhân quả hành trì với năm yếu tố đầu: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Hai yếu tố sau nhất điểm con đường tu tập là Chánh niệm và Chánh định. Trong bảy yếu tố của Bát Chánh Đạo, yếu tố nào thiếu đi Chánh tinh tấn thì con đường tu tập không được kết quả. Mặc dù đứng ở vị trí thứ sáu nhưng tầm quan trọng của nó hỗ trợ cho các yếu tố còn lại dẫn đến sự thành công.

Chánh Niệm là cảm nang đời sống tâm linh, là thực tập thường nhật của tất cả hành giả. Trong Bát Chánh đạo, quan trọng thứ nhất là Chánh kiến và Chánh tinh tấn, sau đó là Chánh niệm. Khi có Chánh niệm, phát ngôn của chủ thể nhận thức bao giờ cũng là ngôn ngữ từ ái, hòa hợp, văn hóa và lợi lạc. Khi có Chánh niệm đi đầu các hành động của thân không dính đến sát sanh, trộm cướp và tà hạnh, tránh được tất cả các tai nạn lao động, tai nạn giao thông.

Chánh Niệm là tiến trình điều chỉnh thái độ nhận thức và phản ứng của cảm xúc để giúp con người không rơi vào hai thái cực vừa nêu. Nhờ đó, hành giả loại trừ, vượt qua được lòng tham, sân; do vậy nhỏ lên được gốc rễ của si. Nói cách

khác, khi thực tập Chánh niệm ta giải quyết được các phần bợn nhơ của thân và tâm ở mức độ khá đáng kể.

Chánh định là tầng thứ 8 của tòa tháp 8 tầng, lệ thuộc rất nhiều vào 7 tầng tháp dưới. Để chánh định có mặt sớm, bền vững, cho đến lúc hành giả chứng đắc đạo quả giải thoát, 7 tầng đầu không thể không có.

Chánh định không nên hiểu đơn thuần là tập trung tâm ý. Nó là sự huấn luyện tâm thức, trên nền tảng ba yếu tố thiện không tham, không sân, không si.

Nói tóm lại, Chánh định giải quyết vấn đề khổ đau. Chánh kiến bắt đầu vấn đề của đời sống tâm linh ở mức độ cao. Sáu chi phần còn lại là những hỗ trợ cần thiết không thể thiếu. Ai không hoàn tất được tất cả bảy điều chân chánh trong Bát chánh đạo khó có thể đạt được Chánh định. Hành giả dù tu pháp môn nào cần thực tập bảy yếu tố ban đầu, từ Chánh kiến cho đến chánh niệm, nhờ đó Chánh định mới có thể đạt được ở mức độ cao nhất. Bỏ qua bảy yếu tố chân chính đầu, không thể có được chánh định, đó là điều mà chúng ta phải tin. Nhờ có chánh định, tuệ giác phát sinh, hành giả đạt được giải thoát.

TT. Thích Nhật Từ

Tổng Biên tập

Tạp chí và Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay

Bát Chánh Đạo 1:

CHÁNH KIẾN: TÂM NHÌN VÀ GIÁ TRỊ

Giảng tại Trường hạ Tịnh xá Trung Tâm, ngày 17-07-2009

Phiên tả: Trần Liên



HOANG TƯỚNG VÀ SỢ HÃI

Bát chánh đạo là con đường tâm linh có khả năng giúp cho người phạm trở thành bậc Thánh. Trước hết là Chánh kiến, tức *tâm nhìn chân chính*, yếu tố đầu tiên trong con đường Thánh mà tất cả các bậc tâm linh phải đi qua. Trước khi phân tích, chúng ta hãy tham khảo câu chuyện về người hoang tưởng.

Chuyện kể về một người bị hoang tưởng, khủng hoảng ảo giác, gia đình đưa anh vào bệnh viện tâm thần. Tại đây, bác sĩ xét nghiệm, kiểm tra các giác quan và tâm thức của anh, phát hiện anh đang có vấn đề về ảo giác rất trầm trọng. Ảo giác gây cho anh sự sợ hãi vô lý: Sợ con gà cồ! Mỗi khi nghe tiếng gáy hay thấy con gà cồ, anh đều hoảng hốt bỏ chạy.

Trong trị liệu về tâm thần có phần tự kỷ ám thị, bác sĩ đã áp dụng phương pháp này, yêu cầu anh lặp lại như một tiến trình quán niệm: *“Tôi khỏe hơn con gà, tôi giết được con gà; con gà nhỏ hơn tôi, con gà không thể hại được tôi”*. Việc lặp đi lặp lại câu nói ấy nhiều lần, như nạp vào tâm thức một dữ liệu, có khả năng điều khiển, điều chỉnh các chức năng của nhận thức, làm cho các bệnh nhân sống trong ảo tưởng có thể chấn chỉnh lại nhận thức của mình. Anh thực tập suốt ba tháng, có cảm giác hân hoan, không còn sợ gà nữa.

Tin rằng mình đã khỏi bệnh, anh đến gặp bác sĩ và xin được xuất viện. Bác sĩ theo dõi những chuyển biến tâm lý của bệnh nhân; nhìn thái độ, cách giao tế của anh đối với mọi người xung quanh, thấy anh đã có tiến bộ nên đồng ý cho xuất viện. Sau khi làm thủ tục, bác sĩ thận trọng kiểm tra lần cuối: Thả ra trước mặt anh ba con gà cồ. Anh nhìn thấy ba con gà, con thì gáy, con thì vỗ cánh, con thì chạy... tinh thần lại bấn loạn! Hoảng quá, anh không dám đi ra cổng mà

4 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

quay trở lại. Khi vô đến phòng của mình, không nhìn thấy ba con gà cồ nữa anh mới có cảm giác an toàn. Bác sĩ hỏi: “*Mấy hôm trước anh bảo không còn sợ con gà cơ mà?*”. Anh trả lời: “*Thưa bác sĩ, tôi không sợ con gà, nhưng làm thế nào để con gà hiểu tôi có thể thắng được nó, để nó không thể cắn tôi, giết tôi bất cứ lúc nào?*”

Khi hệ thống thần kinh bị lệch hướng, sự chạm mạch về nhận thức có thể xảy ra nên các phán đoán bao gồm diễn dịch, quy nạp, loại suy... đều dẫn đến sai lầm. Hậu quả của nó, trước nhất là biến chủ thể nhận thức trở thành nạn nhân khủng hoảng do sợ hãi; làm cho người đó không thể nào yên lắng, điềm tĩnh, an vui hạnh phúc được.

Các bệnh nhân tâm thần, nhận thức của họ hầu như lệch lạc. Do tưởng tri một cách thiếu nền tảng hiện thực và nhân quả, họ có cảm giác ngày càng ly tâm hóa với chân lý. Thay vì phản ánh trực tiếp, đúng với thực tại, họ lại phản ánh qua một lăng kính không chuẩn, đưa đến nhìn nhận mọi vấn đề lệch lạc, không đúng với thực tế.

Hoang tưởng là một chứng bệnh tâm thần, người sống với căn bệnh này có nỗi khổ niềm đau rất lớn. Con đường tâm linh của Phật giáo không chỉ đơn thuần dừng lại ở trị liệu tâm lý, mà cao nhất là trị liệu tâm, để hỗ trợ, điều chỉnh chuyển hóa nhận thức và hành vi. Tiến trình đó đóng vai trò quan trọng. Với những chạm mạch về tâm khó có thể được điều chỉnh, người bị vướng vào chứng bệnh này khi kết thúc đời sống hiện tại sẽ tái sinh với nhiều rắc rối về tâm trong kiếp sau.

Có người bị tâm thần do ảnh hưởng duy truyền từ cha mẹ. Có người do hoàn cảnh xã hội, ức chế tâm lý hoặc khủng hoảng đời sống gia đình. Những bệnh có gốc rễ xã hội và

tâm lý có thể được bình phục khi các điều kiện khủng hoảng không còn nữa, người thân phối hợp với bác sĩ dùng các thủ thuật tâm lý, hỗ trợ cho người đang bị khủng hoảng không rơi vào nỗi sợ hãi. Cơ hội phục hồi có thể trong vòng vài ba năm.

Tất cả những nhận thức sai lầm là hiện tượng bất khả kháng, ngoài khả năng kiểm soát của người bệnh. Bất hạnh lớn ở những người này là không biết mình đang bị bệnh, không cần đến bác sĩ. Họ kháng cự và chống lại nhận định rằng họ có vấn đề về tâm thần. Sau khi uống thuốc được vài hôm, họ trở về thói quen ứng xử cũ. Kết quả là hành hạ bản thân và làm khổ các thành viên trong gia đình, nhất là những ai quan tâm, chăm sóc, thương yêu, quý mến họ; trầm trọng hơn thì có thể gây phiền toái cho làng xóm, gieo gánh nặng xã hội.

HAI LOẠI CHÁNH KIẾN

Chánh tri kiến được định nghĩa là yếu tố dẫn đầu, cũng như sự xuất hiện của mặt trời vào buổi bình minh, tạo ra sự sanh sôi nảy nở, phát triển, sinh hoạt... của các loài thảo mộc, con người và thế giới động vật nói chung. Nếu không có ánh sáng mặt trời thì bình minh không có mặt, các chủng loài sống trong bóng tối.

Tầm quan trọng của Chánh tri kiến được hiểu trong kinh tạng Pàli là sự mở đường của tri thức, đỉnh cao nhất của nó là trí tuệ. Mô tả Bát Chánh Đạo trong Kinh tạng, ấn tượng nhất là đưa Chánh kiến lên làm đầu. Nó được hiểu là điểm xuất phát. Người xuất phát bằng Chánh tri kiến là đang điều chỉnh nhận thức của mình về thế giới quan, nhân sinh quan và các tương quan xã hội trên nền tảng của đạo đức và đi trên quy chuẩn nhận thức đó. Sau một thời gian thực tập, đạt được tuệ giác, kinh điển gọi là *mắt pháp* hay là *mắt tuệ*, ngược lại với tướng tri sai lầm, hay tướng tri bình thường. Điểm xuất phát

6 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

tu là chánh kiến, kết quả tu tập đạt được cũng là chánh kiến, tức *tuệ giác*.

Kinh tạng Pàli chia Chánh kiến thành hai cấp độ, *Chánh kiến hữu lậu* và *Chánh kiến vô lậu*. Có đời sống đạo đức, phát triển các hành vi thiện, tạo ra phước báo hữu lậu, chẳng hạn việc giữ năm điều đạo đức, ba ngôi tâm linh, sau khi tái sinh làm người, được hưởng những phước đức mà mình đã tạo. Bên cạnh năm điều đạo đức, thực tập thêm mười điều lành, sau khi chết, theo cấp bậc dụng tâm và mức độ đầu tư về các việc thiện, hành giả có thể tái sinh ở nhiều cảnh giới chư thiên khác nhau, tức là đời sống con người ngoài hành tinh.

Việc thực tập Chánh kiến cũng có hai cấp độ khác nhau. Ở mức độ dụng tâm đơn giản, ứng dụng trong xã hội, chánh kiến sẽ tạo ra phước hữu lậu. Ở cấp độ tu rốt ráo - phần lớn dành cho các tu sĩ thực tập - chánh kiến dẫn đến con đường giải thoát, quả chứng của nó là không rơi trong ba cõi sáu đường nên được gọi là vô lậu.

Sử dụng tâm nhìn chân chính của thánh đạo vào mục đích được phước an vui hạnh phúc, quả chứng hữu lậu trong ba cõi; dĩ nhiên dù tái sinh ở cảnh giới nào vẫn còn chịu ảnh hưởng của luân hồi. Hành giả Chánh kiến là người sống rất chuẩn mực, nghĩa là ngày càng tiến bộ hơn, đi xa hơn trên con đường hạnh phúc, không dừng lại ở chủ nghĩa thành quả mà ta đã đầu tư. Nếu phân tích về hai khái niệm Chánh kiến hữu lậu và Chánh kiến vô lậu, ta thấy được Bát chánh đạo dưới góc độ vô lậu thì quả chứng là vô thượng chánh giác. Cũng tầm nhìn Chánh kiến đó nếu là người cư sĩ tại gia, tu học Phật, áp dụng cho đời sống gia đình thì quả trở phước báo hữu lậu.

Con đường thực tập của người tại gia không nhất thiết phải hướng đến sự giải thoát. Sử dụng Chánh tri kiến hữu lậu

là để tạo dựng hạnh phúc qua đời sống kinh tế, xã hội, văn hóa, giáo dục và các phương diện khác một cách chuẩn mực. Chánh kiến vô lậu là nội lực, mục tiêu của người xuất gia, còn Chánh kiến hữu lậu là con đường, là quỹ đạo của những người tại gia.

Nhận diện được vấn đề này, ta không cần thiết sử dụng “*gu*” tâm linh giải thoát của người xuất gia cho người tại gia như ta đã sử dụng nó trong lịch sử mấy chục thế kỷ phát triển Phật giáo ở các châu lục. Hầu như không có nghi thức khác biệt giữa người tại gia và xuất gia cho đến thời điểm hiện nay, và đây là điểm khác biệt rất căn bản về quan niệm thánh đạo đức Phật đã chủ trương và con đường tu đạo mà ta đang dần bước. Sau một thời gian thực tập, những người cư sĩ miên mật với pháp môn hành trì, trở thành người xuất gia về phương diện tâm thức. Thân vẫn là người tại gia, nên phát huy không hết tính năng của người xuất gia, kết quả là đứng chững giữa tại gia và xuất gia.

Do lẫn lộn, nhiều người tại gia từ bỏ công ăn việc làm, không muốn dấn thân vào những thành công của mình. Theo tôi, người tại gia chỉ cần hướng đến chánh kiến hữu lậu là đủ. Người xuất gia với phương tiện, điều kiện, không gian, mục tiêu, lý tưởng... buộc họ phải tu có kết quả giải thoát để đền đáp lại ơn Tam Bảo, đàn na mà họ đã được kỳ vọng và tiếp nhận.

ĐIỀU KIỆN CHÁNH KIẾN

Theo Kinh tạng Pali, để có được Chánh tri kiến hành giả cần phải nương vào hai yếu tố: Thứ nhất *lắng nghe*, thứ hai *như lý tác ý*. Lắng nghe được Kinh Chánh tri kiến mô tả bao gồm nỗ lực với sự cam kết: gần gũi, tham vấn, học hỏi từ các bậc chân nhân, thánh nhân, hiền nhân về nội dung Phật pháp; trao đổi tiếp xúc, chia sẻ trên nền tảng học hỏi từ các vị pháp

8 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

hữu đi trước và những người có kinh nghiệm tu tập tốt hơn, nhờ đó kiến thức về Phật pháp ngày càng được mở rộng cả chiều sâu lẫn chiều rộng.

Thế kỷ hai mươi trở đi, công nghệ thông tin bùng nổ. Các bản văn cổ xưa và kinh điển dưới nhiều ngôn ngữ khác nhau như: Pali, Sanskrit, Tây Tạng, Hán cổ được dịch sang ngôn ngữ của nhiều quốc gia. Đặc biệt Việt Nam, các Kinh điển được dịch ra từ văn hệ Pali, Hán Tạng đã được phổ biến trên internet. Các bản kinh này đã được thu âm và phổ biến, nhờ đó việc học hỏi chánh pháp thông qua con đường lắng nghe, giúp cho ta điều chỉnh được những nhận thức sai lầm.

Nghe trong Phật giáo là *đế thính*, tức lắng nghe vững, có lập trường, có quan điểm, không lắng nghe một cách mù quáng như tín đồ các tôn giáo được huấn luyện chỉ nghe không được đặt vấn đề. Đặt vấn đề là thách đố quyền lực với thượng đế và được xem là tội ngũ nghịch. Phật giáo dạy ta lắng nghe và nhận thức, thậm chí ta có thể nhầm lẫn lại và quán tụng âm thanh với nội dung đang diễn đạt, để ta có nhận thức độc lập, không bị lệ thuộc vào người thầy. Ở đâu có sự lắng nghe, ở đó có kiến thức được tiếp nhận một cách tốt đẹp.

Tiến trình tư duy có thể đưa đến sự thực tập, cho nên *đế thính* trong Phật giáo là một tiến trình thanh lọc tâm, khác với tình huống các học trò, sinh viên ngồi trong lớp lắng nghe thầy cô giáo giảng bài để hiểu và tích tụ kiến thức. Lắng nghe trong Phật giáo là yếu tố dẫn đến Chánh tri kiến vốn dựa vào các quy luật, giáo pháp, đưa đến sự hành trì; giúp cho ta có cơ hội khai mở được tầm nhìn chân chính chứ không dừng lại ở kiến thức đơn thuần.

Như lý tác ý là điều kiện quan trọng để mở mắt pháp hay tuệ giác cho các hành giả. Nếu như *lắng nghe* được xem là cơ

sở dữ liệu trong quá trình tương tác giữa những cái đã có, không lấy cũ làm nền tảng đánh giá cái mới, dẫn đến tiến trình tiếp nhận nó một cách dễ dàng, như lý tác ý là dữ liệu quyết định.

Như lý được hiểu là sự phù hợp với chân lý, *tác ý* là sự khởi tâm, nhận thức thông qua phán đoán, diễn dịch, quy nạp, tổng hợp. Nó phải được đặt trên đối tượng của hiện thực diễn ra, thấy, nghe, ngửi, biết phải phản ánh trung thành. Người có tiến trình như lý tác ý sẽ tránh được các thành kiến, ác kiến, tà kiến, mặc cảm, tự ti. Những thái độ tâm lý trái chiều làm con người bám vào cái tôi, đề cao nó quá mức hay hạ bệ nó quá đáng đều là những biểu hiện của si và phiền não. Kết quả là không thể có được nhận thức chuẩn, đúng với bản chất của thực tại.

Như lý tác ý là lắng kính mà tất cả các dữ liệu được tiếp nhận, phản ánh đều trung thành với thế giới hiện thực. Người nhận thức sẽ không có các phán đoán sai lầm. Nếu so sánh khái niệm này với Nhân minh học, hay logic học Phật giáo Đại thừa thì như lý tác ý được hiểu là *hiện lượng*. Hiện lượng là cái nhìn trực quan, chưa có sự can thiệp của ý thức và thức chấp trước (mạt na), cho nên phán đoán này rất chuẩn.

Như lý tác ý là tri thức trực quan của khoa học. Phần nhận thức của như lý tác ý giúp cho các hành giả đánh giá được thế giới thực tại, không để dòng cảm xúc hay các kiến thức từ phong tục tập quán can thiệp vào, không cho những tư duy mang tính cách chủ nghĩa thực dụng cá nhân tác động tiêu cực. Thấu kính hội tụ của như lý tác ý giúp ta có cách nhìn bao quát và chuẩn xác về đối vật mà ta đang đối diện ở trong tâm, không phải chỉ đối diện bằng con mắt.

Nói cách khác, như lý tác ý phán đoán đúng do ta có được đề thánh về Phật pháp, thông qua văn học kinh điển Pali đại

10 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

thừa nói chung. Để có được Chánh tri kiến ở mức độ dẫn đến phước hữu lậu, để thính và như lý tác ý là hai dữ liệu không thể bỏ qua.

HIỂU SÂU VỀ NHÂN QUẢ

Người có Chánh tri kiến luôn luôn có tri thức nhân quả. Tri thức nhân quả có hai dạng: Nhân quả mặt phẳng và nhân quả hình học không gian. Ta tạm sử dụng toán học để mô tả chiều sâu của nhận thức nhân quả. Dân gian có câu: “*Trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu*” đó là nhân quả mặt phẳng, có trồng thì có kết quả. Tính chất liên hệ giữa nhân và quả thể hiện qua hạt dưa, cây dưa, hoa dưa, trái dưa là điều ta không thể phủ định được.

Nhân quả có tiến trình thống nhất, duyên tác động kiểu gì, tính chất đồng nhất vẫn được duy trì. Ngay cả trong tình huống ta ghép từ cây A qua chủng loại B, tính chất đồng nhất vẫn còn giữ lại, không bị phá vỡ. Ta vẫn xem đây là loại nhân quả mặt phẳng, có rất nhiều trường hợp trồng dưa không thu hoạch một trái dưa nào, thậm chí phá sản.

Người nông dân năm nay thấy trồng ớt có giá, họ đầu tư ớt, vay tiền ngân hàng, mua hạt giống, mua phân, bỏ sức lao động, thuê người làm. Khi đồng loạt các hộ nông dân đều làm việc đó, sản phẩm ớt vẫn tốt như mọi năm, nhưng giá trên thị trường giảm, quy luật thị trường là cung và cầu. Khi cung ứng nhiều, nhu cầu ít, giá thành sẽ giảm, kết quả đầu tư có thành quả về thu hoạch, nhưng không có thành quả về kinh tế, nhiều người phải mang nợ.

Tương tự, trong các lĩnh vực đầu tư khác cũng vậy. Trong khoảng gần hai năm, dưới tác động của sự khủng hoảng tài chính toàn cầu, nhiều hộ nông dân phải tán gia bại sản, đó là do nhìn nhân quả dưới góc độ mặt phẳng. Phát triển nhân quả

không gian, tức sự tác động đa chiều của duyên, những hạt giống con người đã tạo cho mình không phải chỉ hiện đời quá khứ, không chỉ riêng bản thân mà còn tương quan với nhân quả của toàn xã hội.

Mỗi giai đoạn lịch sử đi qua, cộng nghiệp mới có mặt, tác động tích cực đến nhân quả theo chiều hướng tốt hoặc xấu. Chủ nghĩa xã hội có mặt để giải phóng chủ nghĩa giai cấp. Kinh tế quốc doanh đặt trên nền tảng hợp tác xã, do đó không khích lệ mức độ đầu tư nên con người sở hữu, tư hữu hóa. Kết quả nền kinh tế xã hội chủ nghĩa không cao dẫn đến tình trạng mà ai cũng thấy.

Mô hình kinh tế tư bản trước đây bóc lột sức lao động. Khi có xã hội chủ nghĩa ra đời, nó tự thay đổi, tham khảo học thuyết xã hội chủ nghĩa để cách tân. Xã hội chủ nghĩa đưa ra mô hình hay nhưng không phát huy được do nhiều giới hạn. Trong khi đó chủ nghĩa tư bản lại được nhiều quốc gia chọn lựa học thuyết kinh tế tự do tự nhiên trở thành lựa chọn của giai đoạn hiện tại.

Hiện nay các nước xã hội chủ nghĩa vẫn sử dụng mô hình này nhưng vì học thuyết mỗi quan hệ trước và sau, người ta đang tìm tòi nền “*kinh tế thị trường xã hội chủ nghĩa*”. Trong cộng nghiệp mới, người ta chấp nhận để có thể giữ được nền tảng hấp thu những tích cực. Tuy nhiên xã hội chủ nghĩa hay tư bản, bản chất của thị trường là cung và cầu.

Áp dụng nhân quả dưới góc độ của kinh tế học, ta thấy sự tác động đa chiều về mọi phương diện rất lớn, khủng hoảng tài chánh dẫn đến suy thoái kinh tế toàn cầu, khủng hoảng về bất động sản dẫn đến kết quả tương tự, khủng hoảng thị trường chứng khoán dẫn đến hậu quả làm tê liệt cơ chế kinh tế thị trường nói chung. Người có Chánh tri kiến có tầm nhìn

12 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

nhân quả hình học không gian, không đánh giá hời hợt những gì chúng ta đầu tư.

Cú lừa của Madoff chưa từng có trong lịch sử nhân loại, làm cho thế giới tổn thất hàng trăm tỷ đô la. Phương thức ông lừa đảo thiên hạ là lấy uy tín các tỷ phú, triệu phú, những ai muốn hợp tác đầu tư vào hoạt động tài chính, thị trường. Khi được giới thiệu, người đầu tư yên tâm chọn mặt gửi vàng, khoảng lợi nhuận Madoff cung cấp cho người đầu tư cao hơn so với các ngân hàng thế giới. Từ việc kích lệ lòng tham, kéo theo lòng si, người ta không cần nhận xét Madoff có đủ khả năng tạo ra khoản lợi nhuận cao hơn từ dịch vụ ngân hàng của ông hay không. Họ đầu tư vào Madoff ngày càng nhiều. Nhu cầu rút tiền mặt để sử dụng không có, nếu có cũng không đáng kể. Ông lấy tiền người nạp vô sau trả lãi cho người nạp vô trước, lấy tiền của người nạp vô trước trả lãi cho người nạp vô sau, số tiền vận hành liên tục, mặc dù ông không có hoạt động gì hết. Ngoài những hoạt động tài chánh giả mạo, làm các dữ liệu tài chánh để báo cáo cho người ta không hoài nghi, nhân viên của ông được lương cao hơn những nơi khác.

FBI của Hoa Kỳ đã cảnh báo vấn đề này từ 45 năm trước, người ta vẫn bỏ qua. Cho đến bây giờ mới phát hiện ra được, có người đòi rút gần một tỷ đô la, ông không có tiền để trả. Thế giới kết tội ông 170 năm tù, phạt một trăm mấy chục tỷ, toàn bộ tài sản bị tịch thu. Nhiều cơ quan từ thiện nổi tiếng bao gồm hội chữ thập đỏ, ngân hàng thế giới, ngân hàng Thụy Sĩ phải điêu đứng vì gửi tiền cho Madoff. Hệ thống tài chánh của Madoff có mặt trên 130 quốc gia, ảnh hưởng trực tiếp đến những quốc gia này. Vào những thập niên 80, người ta phong tặng ông danh hiệu là God of Finance tức “Thượng đế của tài chính”, nay mới biết ông là quỷ dữ của tài chính toàn cầu.

Madoff đã làm cho thế giới điêu đứng, thất điên bát đảo trong cơn khủng hoảng. Nhiều triệu phú gởi tiền cho ông chịu không nổi phải tự tử chết, trong đó có triệu phú người Đức, đứng thứ 95 trên toàn cầu và đứng thứ 5 trên nước Đức. Họ nhìn quá đơn giản về nhân quả trong đầu tư tài chính, các hoạt động khác của kinh tế, lòng tham dẫn dắt dính kèm theo lòng si. Kết quả toàn bộ những đầu tư chân chính của ta bỏ sông bỏ biển, đốt cháy hết, đó là một nỗi đau. Ta hiểu rõ về nhân quả không gian ngược chiều, không nên dễ dãi trong vấn đề gởi cho các ngân hàng hay các tư nhân để có tiền lãi suất cao mà không cần biết lãnh vực họ đầu tư là gì, hoạt động kinh tế như thế nào, mơ tưởng trong một năm sau tiền của ta tăng lên 15%, hay nhiều hơn nữa, cứ như thế mà tăng trưởng theo tỉ lệ thuận. Kết quả là không còn gì hết.

Chánh tri kiến về nhân quả giúp cho người thực tập nó sống chuẩn, không rơi vào chủ nghĩa hoài nghi, phán đoán, nhận định bằng trực quan, kết quả xác suất cao, không trở thành nạn nhân của các cú lừa vì thiếu kiến thức. Ai rơi vào những vụ lừa đều là người chưa có Chánh tri kiến về nhân quả, đánh giá về nhân quả một cách thiên cận. Sống với Chánh tri kiến, ta có thể hạn chế tối đa các rủi ro trong kinh tế; giảm thiểu tai nạn lao động và tai nạn giao thông, đảm bảo được an toàn hạnh phúc ở mức độ cao nhất.

Chánh tri kiến là tâm nhìn mang tính cách giải quyết vấn đề, khác với cách nhìn khủng hoảng. Người có cách nhìn khủng hoảng, khi không có năng lực giải quyết vấn đề sẽ tìm cách đào tẩu khỏi thế giới thực tại, dẫn đến tình trạng thất bại, khổ đau, ám ảnh ngày càng nhiều hơn. Một người bệnh nặng, giới hạn mình trên chiếc giường hay chiếc xe lăn, không có Chánh tri kiến, người đó dễ sinh ra cảm giác tiêu cực, yêu cầu bác sĩ hay người thân sử dụng các phương pháp

14 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

trợ tử để kết liễu đời sống, giúp cho họ có cái chết nhẹ nhàng, thoát khỏi cảm giác khổ đau trên cơ thể.

Thế giới phương Tây có sự kiện làm nhiều người chú ý, cụ ông 84 tuổi và cụ bà 75 tuổi có trên 50 năm sống hạnh phúc vợ chồng, họ đã kết liễu đời mình bằng cách: Cả hai người cùng uống thuốc độc và đi vào cõi thiên thu. Khi pháp y thử nghiệm, kết quả cho thấy cụ ông bị bệnh ung thư giai đoạn cuối và bà cũng có chứng bệnh tương tự. Hai người thấy việc mạng sống không còn bao lâu nên chọn cái chết, mong kiếp sau họ tiếp tục làm vợ chồng.

Thế giới luật đặt ra những vấn đề mới. Hiện nay có nhiều quốc gia cấm trợ tử. Người khích lệ, đồng ý, hỗ trợ cho người khác chết bị phạt có thể lên đến 14 năm tù, có nơi ba năm tù. Mỗi quốc gia có khung hình phạt khác nhau. Trong khi đó một số nước khác chấp nhận sử dụng phương pháp trợ tử bằng thuốc, để các bệnh nhân khi chịu không nổi cơn đau vật lý, có thể chết êm xuôi nhẹ nhàng, đỡ cực cho người thân, đỡ tốn kém tiền bệnh viện, xem đó là giải pháp nhân đạo. Những kỹ thuật trợ tử hiện nay đang còn trong vòng tranh luận về phương diện đạo đức.

Ta áp dụng cái nhìn ở góc độ nhân quả, thấy rằng việc đào tẩu khỏi cái khổ của thọ thân bằng cách kết thúc nó sớm hơn, không đồng nghĩa là kiếp sau ta không còn trả quả về những chứng bệnh thân thể. Dù trì hoãn hay đào tẩu ta vẫn phải tiếp tục trả nó ở kiếp kế tiếp.

Đức Phật dạy: Hãy để cái chết diễn ra theo quy trình tự nhiên: Sanh, già, bệnh, chết. Có người sanh ra chưa trải qua già bệnh đã chết, có người già không bệnh cũng chết. Quy luật nhân quả đối với con người là vậy. Ta hãy hoan hỷ chấp nhận diễn tiến của nhân quả để sống an vui. Người có Chánh

tri kiến không đào tẩu khỏi thực tại bao gồm những nỗi khổ niềm đau, các bế tắc, trở ngại, chướng duyên, thử thách đến với mình. Vấn đề còn lại là xử lý nó bằng cách nào.

IM LẶNG THÁNH

Kinh tạng Pali có thuật ngữ *Im lặng Thánh*. Hòa Thượng Minh Châu dùng khái niệm đảo ngược theo cấu trúc của tiếng Pali là *Thánh im lặng*, tức một vị thánh nhân giữ thái độ im lặng. Nghĩa gốc là im lặng Thánh. Chữ Thánh ở đây là tính từ nói về nội dung của sự im lặng.

Trịnh Công Sơn có nhiều bài ca mang đạo lý vô ngã, vô thường, thân phận mong manh của con người, nhân tình thế thái... để khích lệ người ta tiến tu. Bài *Im Lặng thờ dài* và nhiều bài khác mang phong cách tiêu cực và tuyệt vọng, bản thân Trịnh Công Sơn là người sống ám ảnh bởi nỗi tuyệt vọng. Cuối cuộc đời ông mượn rượu giải sầu, mặc dù là Phật tử nhưng ông không vượt qua được thói quen này. Một trong những bài ca của ông được nhiều ca sĩ thể hiện tâm đắc - trong đó có Khánh Ly, Phương Thanh, Mỹ Tâm, Đàm Vĩnh Hưng - là bài *Im lặng thờ dài*: “*Tôi đã lắng nghe im lặng của đêm, tôi đã lắng nghe im lặng của ngày, tôi lặng lắng nghe im lặng của đời, tôi lặng lắng nghe im lặng của tôi*”. Những câu chữ với các ca từ trong bài *Im lặng thờ dài* cho thấy một sự tuyệt vọng, chỉ biết im lặng, thờ dài, chán chường, thất vọng, bế tắc không biết làm gì. Cảm thấy mình bất lực trước nhân quả, bất lực trước mọi diễn biến của cuộc đời, bất lực trước những tình thế bất công của xã hội, bất lực trước tất cả những thứ mình muốn mà không làm được. Đức Phật gọi là *khổ đế*. Rất nhiều người bất lực trước khổ đế trở thành im lặng thờ dài. Đạo Phật dạy ta im lặng không phải để thờ dài mà im lặng thánh. Im lặng thánh được hiểu là gì? Là im lặng như thiền định.

16 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Thiền định là tiến trình chuyển hóa cảm xúc, thay đổi nhận thức và hành vi làm cho con người đánh giá lại chính mình, phân tích các dữ liệu, những diễn tiến để có thể tìm ra một lối thoát như một giải pháp chân chính, không có những phản ứng phụ tiêu cực. Khi thực tập im lặng thánh, các ức chế tâm lý do bất công xã hội, muốn mà không được, ghét mà phải gặp, thương mà phải chia lìa, mong trẻ mãi không già, bệnh, chết v.v... không trở thành áp lực đối với chúng ta.

Người im lặng trong thiền định, im lặng như thiền định, im lặng như bậc thánh có thể giải tỏa một cách ổn thỏa tất cả những bất hạnh đến với mình. Chánh tri kiến giúp cho ta có bản lĩnh đối diện, không phải bản lĩnh chịu đựng tiêu cực, an phận thủ thường, chấp nhận mọi thứ một cách tuyệt đối như vận mệnh đã được an bày.

Thực tập Chánh tri kiến ta không còn thờ dài theo kiểu chán nản, mà thờ thật sâu, ra vào, thư lắng, nhẹ nhàng, thoải mái, tự tại, thanh thoi. Thấy rất rõ dòng chảy của cảm xúc buồn vui lẫn lộn, thấy rõ chiều hướng của tâm với các phạm trù đối lập với nhau, thấy rõ các ý niệm về quá khứ và tương lai không có giá trị.

Quay trở về chính mình trong hiện tại để thấy rất rõ thân thể không phải là tôi, tôi không lệ thuộc vào thân thể, nỗi khổ niềm đau bám trên thân, bám trên cảm xúc sẽ rơi rụng. Có Chánh kiến, những khó khăn trở ngại đối với ta chỉ là duyên như bất kỳ một duyên nào khác diễn ra. Duyên có thuận và nghịch, thuận thì vui, nghịch cũng không buồn. Không có lý do gì để chùng bước trên con đường lý tưởng ta đang theo đuổi, dù có tổn thất hay kết quả chỉ ở mức độ tương đối.

THỰC TẬP CHÁNH TRI KIẾN

Người thực tập và sống với Chánh tri kiến là người thể hiện vô ngã dưới hai góc độ, tâm lý học và nhận thức luận. Vô ngã về mặt nhận thức luận trước nhất là hiểu rõ vũ trụ không có nguyên nhân khởi thủy, dù đó là thượng đế hay duy vật, hay đất, nước, gió, lửa. Dù duy tâm cũng thấy rất rõ tiến trình tương quan duyên khởi tạo ra sự vận hành, tồn tại, phát triển, hoại diệt... để một tiến trình mới có những bước tương tự. Một sai lầm lớn là người ta cho rằng thế giới tạo nên từ vật chất hay từ tâm. Duy vật và duy tâm là hai thái cực khác nhau. Đạo Phật không phải là duy tâm. Nhiều người hiểu sai chữ duy thức nên nói đạo Phật là duy tâm.

Duy thức học nên hiểu là tâm thức học. Việc hiểu rõ duyên khởi giúp ta không chấp nhận bất cứ duyên gì làm nguồn gốc của vũ trụ, nó là sự tương quan đa chiều. Ứng dụng Chánh tri kiến giúp ta thấy rõ thân thể vật lý gồm có 4 nguyên lý: Nguyên lý chất rắn tức da, thịt, xương, tủy, các tế bào và tất cả các nguyên tử, phân tử tạo ra những tế bào đang vận hành với tốc độ rất nhanh, giữa chúng có một khoảng cách rất lớn không bao giờ thường hằng như chính nó. Mỗi tích tắc nhỏ nhất của thời gian trôi qua nó luôn luôn trở thành một cái khác.

Nguyên lý chất lỏng bao gồm: Nước mắt, nước mũi, nước vãi, nước tiểu, nước miếng, mồ hôi và nhiều thứ bên trong làm cho cơ thể hàn gắn với nhau, duy trì sự sống tạo ra quá trình tuần hoàn trao đổi chất. Nó chỉ là một tiến trình vay mượn. Trong khi đó hai nguyên lý chất nhiệt và chất vận động, thuộc về thân nhiệt cao và thấp, vận hành của hơi thở ra vào, tác động của gió, không khí bên ngoài đến cơ thể làm cho con người sống một cách thoải mái. Không có hai yếu tố đó con người khó sống thọ, dù có chất rắn và chất lỏng. Ai ít vận động dẫn đến bệnh tật, kinh *A Di Đà* dạy nguyên tắc:

18 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

“*Phạn thực kinh hành*”. Ăn cơm xong từng bước thành thời, tức phải đi thiền hành hay kinh hành.

Đức Phật thiền hành, kinh hành không có niệm Phật. Chỉ đi hít thở nhẹ nhàng, thư thái, chánh niệm với thân, thọ, tâm, pháp do đó không bị áp chế hơi thở trong bao tử. Phần lớn các tu sĩ yếu bao tử vì sử dụng hơi nhiều do tụng niệm. Thực tập về nhận thức luận giúp cho hành giả có Chánh tri kiến, không đánh đồng một trong bốn nguyên lý, hay cả bốn nguyên lý. Tôi và thân thể chỉ được hiểu như một cỗ xe, đóng vai trò chức năng, nghĩa là khi nào nó hòa hợp thì ta sống khỏe và có tuổi thọ; khi nào bất hòa diễn ra, ta sẽ bệnh và chết tùy thuộc theo mức độ nặng nhẹ của bệnh. Hành giả Chánh tri kiến không đánh đồng thân thể còn sống là tôi, sau khi chết thì thể là họ, hài cốt khi thiêu không phải là họ, thì thể khi chôn không phải là họ, nhờ đó họ có thể thoát ra khỏi thân thể, tái sinh liền ngay lập tức.

Về Phương diện tâm lý học, người vô ngã có thái độ khiêm cung, thấy rõ kiến thức mình có không phải do mình sáng tạo, kiến thức đúng là quy luật, định lý, hệ quả của tất cả những phán đoán phù hợp về thế giới vật chất vũ trụ; phù hợp nhân sinh quan, diễn biến đang diễn ra xung quanh ta. Đức Phật nói rất rõ trong kinh rằng Ngài không phải tác giả của chân lý, Ngài chỉ là người vạch ra được quỹ đạo con đường đi để tiếp cận được chân lý. Hình ảnh đó được Ngài ví dụ tòa nhà báu vật ở trong rừng. Các dây tầm gửi bao phủ xung quanh các cây cổ thụ, làm cho rất nhiều người không nhìn thấy. Khi Ngài phát hết những cổ đại, tạo ra một lối đi để những người đi theo Ngài đều đến được, tận mắt nhìn thấy các báu vật có trong ngôi nhà. Ta thấy chân lý không có tính tác giả. Chân lý chỉ có người đi đúng hay đi sai, dù là người quá khứ, người hiện tại, người vị lai.

Đi đúng quy luật có thể đạt được chân lý giống như nhau. Đức Phật xác định ngài là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành. Ngài phủ định tính cách tác giả chân lý bằng câu nói: *“Bốn mươi chín năm thuyết pháp, ta chưa từng nói một lời nào”*. Không phải Ngài thiếu trách nhiệm với những gì đã tuyên bố mà muốn dạy chúng ta về vô ngã trong phương diện tác quyền. Đối với người tu học Phật, không có vấn đề tác quyền. Chân lý là của chung, ta có trách nhiệm phổ biến rộng rãi. Đối với thế gian, những phát minh đều có tác quyền. Bán các tác quyền có thể sống vài ba chục kiếp. Giá trị nhân quả của việc bán và mua tác quyền thì ngay sau đó là kết thúc; tặng tác quyền mới có giá trị lâu dài.

Người thực tập Chánh tri kiến có tâm nhìn ứng dụng về vô ngã, phương diện nhận thức luận và tâm lý học. Phong cách người đó thoải mái, nhẹ nhàng, bình dân, giản dị mà vẫn giữ được cung cách uy nghiêm có chiều sâu. Hòa quang đồng trần không nhiễm bởi bùn nhơ, nước độc. Hoa sen của người Chánh tri kiến vô ngã luôn tỏa sáng với gương, nhụy, cánh, hạt; các loại hoa khác không thể nào so bì kịp.

HIỂU RÕ VÔ THƯỜNG

Người có Chánh tri kiến luôn là người sống thuận hợp với nguyên lý vô thường. Vô ngã áp dụng cho vật chất, vô thường cho thời gian hay nói cách khác vô ngã là không gian vô thường là thời gian. Không có vật chất trong không gian nào tồn tại phát triển không liên hệ đến thời gian. Không gian là không gian của thời gian, thời gian là thời gian của không gian. Ai hiểu được Chánh tri kiến về phương diện vô ngã sẽ hiểu được Chánh tri kiến phương diện vô thường.

Thực tập Chánh tri kiến giúp ta nhìn thấy rõ chiều biến thiên của thời gian quá khứ, hiện tại và vị lai. Không kỳ vọng,

20 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

không sống trong chủ nghĩa lý tưởng, không sống tượng hóa, tuyệt đối hóa. Mọi thứ diễn ra trong cuộc đời không bao giờ theo ý mình. Nó theo quy luật nhân duyên, nhân quả trong tự thân chính nó và những sự vật xung quanh. Mọi đổi thay bao gồm nhân tình thế thái, biến trở thành đất, đất trở thành biển, cây trở thành tro bụi, sa mạc trở thành cây... là nguyên lý vô thường.

Người ta hiểu vô thường Phật giáo là tô đen thế giới thực tại, làm cho con người chán chường, thất vọng, không còn nỗ lực phấn đấu để làm bất cứ gì hết. Đó là hiểu mặt tiêu cực của vô thường. Vô thường, hai tòa tháp đôi của Hoa Kỳ trở thành cát bụi, hai tượng Phật cao nhất ở Afghanistan trở thành kỷ vật trong tâm của các Phật tử. Do vô thường, có nhiều ngôi chùa đã đột nát. Do vô thường, người trẻ trở thành già, người khỏe trở thành bệnh, chết. Do vô thường mọi thứ đổi thay. Do vô thường, chính thể, kinh tế, xã hội, văn hóa, giáo dục không là chính nó như ở quá khứ, tất cả luôn luôn thay đổi. Nhận diện bản chất vận hành, ta không thất điên bát đảo, phải sống một cách bình thường.

Áp dụng tinh thần vô thường, Trịnh Công Sơn phát biểu: “...*Tôi ơi đừng tuyệt vọng... Em ơi đừng tuyệt vọng... Lá mùa thu rơi rụng giữa mùa đông... em chính là tôi, tôi chính là em...*”. Khi thấy rõ được vô thường, con người biết sống gần bố, thương yêu, chăm sóc nhau trong mối tương quan xã hội. Mỗi lần có thiên tai diễn ra, tình thương được gieo trồng. Ở đâu có bạo chúa xuất hiện ở đó có Bồ tát ra đời. Ở đâu có nỗi khổ niềm đau, ở đó có an vui và hạnh phúc. Chính vô thường mà có sự đối lập này, không có vô thường, chuyện đó không bao giờ xảy ra. Hai tòa tháp đôi của Hoa Kỳ sụp đổ, trên thế giới trong vòng ba chục năm có vài chục tháp đôi tương tự mọc lên. Hai tượng Phật ở Afghanistan không còn nhưng ở Trung Quốc và nhiều nơi khác đã bắt đầu xây dựng.

Vô thường có thể tạo ra những tiến trình mới có giá trị tích cực, tốt đẹp hơn, hay hơn. Nhân dân Trung Hoa có câu: “*Sóng đợt sau đẩy đợt trước*”, ý muốn nói thế hệ đi sau ngày càng tiến bộ hơn, giỏi hơn, hay hơn thế hệ đi trước. Cộng nghiệp của giai đoạn lịch sử ngày càng được khắc phục, phát huy những phát minh mới. Con người càng về sau kiến thức càng phát triển ở mức độ lớn hơn, nhanh hơn so với trước đây thế hệ ông bà tổ tiên của ta phải mất đến vài thế kỷ mới có được. Tất cả những diễn tiến tích cực trong cuộc đời đều do vô thường mà có. Đây là cách nhìn chánh tri kiến đặc biệt.

Bồ tát Long Thọ trong tác phẩm *Trung Quán Luận* phát biểu một câu rất sâu: “*Dĩ hữu không nghĩa có, nhưt thiết pháp đắc thành*”. Do có nguyên lý tánh không, mọi sự vật hiện tượng trong cuộc đời đều được thành tựu, câu thứ hai nói về phương diện tích cực của vô thường. Phần lớn thế gian không biết nên cho đạo Phật là tiêu cực, chữ “*không*” trong triết học Trung Quán được hiểu đồng nghĩa với duyên khởi: “*Mọi sự vật hiện tượng được tạo từ nhân duyên, tất cả gọi là không*” (Nhân duyên sở sanh pháp, ngã thuyết tức thị không).

Mọi sự vật hiện tượng sanh ra hình thành, tồn tại, phát triển từ điều kiện, từ nhiều duyên được gọi là không. Điều gì tồn tại phát triển từ duyên, được hiểu là vô thường. Nhân duyên bằng với không, bằng với chữ vô thường. Nhân duyên nói về phương diện vật lý là vô ngã, nhân duyên phương diện thời gian là vô thường. Nó là hai mặt một vấn đề, không thể tách rời nhau. Nhờ vô thường, các diễn tiến tích cực tiếp tục có mặt. Bên cạnh tiếp xúc phương diện tiêu cực - tức mặt trái của vô thường - ta cũng có cơ hội tiếp xúc được mặt tích cực của vô thường.

Không có vô thường thì không có ban đêm, ban ngày, không có vận hành của mặt trăng, không có ánh sáng của mặt

22 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

trời. Không có những bước đi, ta không có điểm đến; không có những nỗ lực, ta không có thành quả. Tất cả thay đổi diễn tiến như trên đều gọi là vô thường. Đừng hiểu vô thường chỉ mang đến hậu quả, vô thường cũng có kết quả tốt. Người có Chánh tri kiến thấy rõ điều này.

GIÁ TRỊ CỦA CHÁNH KIẾN

Người có Chánh tri kiến luôn sống thuận hợp với đạo đức. Giá trị của người có Chánh tri kiến vượt lên khỏi những người có kiến thức bình thường, điều này kinh điển xác định rõ.

Hiện nay ở Hoa Kỳ có khoảng 40 trường đại học có phân khoa Phật học như một department độc lập hoặc là liệt Phật học vào nhóm chuyên ngành trực thuộc Tôn giáo học, Châu á học, Ấn Độ học, Ngôn ngữ học, Pali học v.v... Ở Hoa Kỳ số lượng Phật tử rất ít, phần lớn các giáo sư đều là những người theo Tin Lành hay Thiên Chúa giáo. Tương tự, ở Ấn Độ, phần lớn các giáo sư Phật học là người Ấn Độ giáo, hoặc không có tôn giáo nào. Tu sĩ Phật giáo hay cư sĩ Phật giáo tham gia giảng dạy các trường lớp Phật học không là bao. Tình huống này cũng diễn ra ở các quốc gia khác đang có bộ môn Phật học. Như vậy kiến thức về Phật học khác với Chánh tri kiến về phương diện ứng dụng.

Ai có học Phật, học với người thầy có kinh nghiệm giảng dạy, sau bốn năm có thể giảng kinh thuyết pháp, phân tích và giải quyết các vấn đề một cách chuẩn. Điều đó không có gì để cam kết đây là người sống thuận hợp với đạo đức trong xã hội. Kiến thức về Phật học chỉ là phương tiện dẫn đến Chánh tri kiến, không phải là bản thân của Chánh tri kiến. Có áp dụng vào đạo đức, cách sống mới gọi là Chánh tri kiến thiết thực.

Người có Chánh tri kiến không bao giờ giết người, lúc nào cũng ý thức bảo vệ hòa bình, kêu gọi tinh thần thương

yêu chủng loại, bảo hộ các loài động vật và góp phần ngăn chặn sự hâm nóng toàn cầu, không tạo ra những khủng hoảng môi trường do lòng tham, sân, si. Người có Chánh tri kiến không tuyên bố sai sự thật, không sử dụng ngôn ngữ kém văn hóa. Mỗi khi phát biểu điều gì luôn mang đến ý nghĩa, giá trị lợi lạc cho cuộc đời.

Người có Chánh tri kiến là người không vi phạm ngoại tình, chung thủy trên nguyên tắc một vợ một chồng; khi nào khế ước hôn nhân kết thúc về mặt pháp luật, lúc đó mới được quyền chọn người khác. Người có Chánh tri kiến là người không sử dụng những chất say như rượu, ma túy, thuốc lắc và nhiều độc dược khác để hại mình, hại người; không tham gia các hoạt động sản xuất, mua bán những loại vũ khí nói chung. Như vậy người có Chánh tri kiến luôn là người chuẩn mực về mặt đạo đức trong hành động lời nói và tư duy, có được phước báo hữu lậu ngay hiện đời.

Tu tập hai yếu tố cuối cùng của Bát Chánh Đạo, đó là Chánh Niệm và Chánh Định, trên nền tảng của Chánh Tinh Tấn hành giả Chánh tri kiến trở thành người đạt được niềm an vui hạnh phúc vô lậu, tức phát huy tuệ giác ở mức độ cao nhất là tri kiến Phật, giác ngộ vô thượng chánh đẳng bồ đề, không có gì có thể ngang bằng được. Nói tóm lại theo tinh thần kinh Chánh tri kiến và văn học Pali, người có Chánh tri kiến không có quan niệm về chánh trị như thế gian hiểu.

Trong chữ Hán, Chánh kiến về phương diện Phật học và chính trị học khác nhau hoàn toàn. Trong chính trị học, chánh kiến là quan điểm chính trị lệ thuộc vào một đảng phái hay quan niệm chính trị, ví dụ tư bản chủ nghĩa, xã hội chủ nghĩa hay đảng dân chủ, đảng cộng hòa, đảng lao động v.v...

Trong khi đó, Chánh kiến hay là Chánh tri kiến của Phật

24 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

giáo được hiểu là tầm nhìn chuẩn xác về mọi quy luật nhân quả, duyên khởi, đạo đức, hành trì, an vui hạnh phúc. Là cách giải quyết vấn đề, nỗ lực để cho ta ngày càng tốt đẹp, an vui hơn, hạnh phúc và thánh nhân hơn. Người theo chính kiến của chính trị có lúc khổ, có khi vui, có lúc là người chân chính, có khi là kẻ đồi bại. Người sống với Chánh kiến về tầm nhìn thế giới quan, vũ trụ quan dựa vào nhân quả, duyên khởi, vô thường, vô ngã chắc chắn chuẩn mực về đời sống đạo đức.

Đức Phật nói Bát Chánh Đạo là hạnh khó làm nhất. Thành tựu được Chánh tri kiến không phải một ngày một đêm mà được. Nhiều người phải mất hàng chục kiếp tái sinh mới có thể hành trì được. Có người do sự phát triển kiến thức đã chuẩn mực ở một mức độ nhất định, chỉ cần nghe là có thể đạt được Chánh kiến.

Vai trò của Chánh kiến đi đầu trong bảy yếu tố còn lại của thánh đạo. Giá trị của Chánh kiến thấp nhất là đạt được hạnh phúc hữu lậu, cao nhất là trở thành bậc thánh vô lậu.

Bát Chánh Đạo 2:

CHÁNH TƯ DUY

Giảng tại Trường hạ Tịnh xá Trung Tâm, ngày 24-7-2009

Phiên tả: Nguyễn Như



VƯỢT TRÊN TƯ DUY TÍCH CỰC

Ta tìm hiểu về phần thứ hai “*Con đường thánh tám ngàn*”, vốn được xem là độc lộ an vui và giải thoát. Khái niệm độc lộ không chỉ được hiểu theo nghĩa đen là con đường duy nhất, con đường có hiệu quả nhất mà còn phải hiểu ở mức hành giả đi trên nó nếu có sự thực hành, ứng dụng, sẽ đạt được phước đức hữu lậu, có được sự giải thoát, trở thành thánh.

Tính năng hiệu quả của Bát Chánh Đạo giúp cho hành giả vượt lên hai phong cách sống: Một bên là hưởng thụ các khoái lạc giác quan, đỉnh cao là đời sống tình dục vợ chồng; một bên là nỗ lực khổ hạnh, ép cơ thể, làm cho mất đi các hứng thú giác quan. Từ đó làm nhận rằng, đây chính là con đường giải thoát. Bát Chánh Đạo giúp ta xa lánh hai thái cực, hai phong cách sống vừa nêu, giúp cho con người phát triển tâm nhìn chân chính, ứng dụng lòng tin vào tư duy chân chính.

Ta không nên hiểu tư duy chân chính là tư duy chín chắn như cách nói thông thường trong dân gian. Tư duy chín chắn có chiều sâu, suy nghĩ mọi vấn đề có trước có sau, có trong có ngoài, có tự thân và tương quan xã hội. Người có tư duy chín chắn được xem là người trưởng thành, không có thái độ bông bột, vội vã, hấp tấp, bất đồng, bất mãn, bỏ cuộc giữa chừng. Tư duy chín chắn chỉ là phần nhỏ của Chánh tư duy. Có rất nhiều tư duy chín chắn không có nội dung của đạo đức và tâm linh, chỉ nhằm đáp ứng phước báu nhân thừa.

Hàng triệu người có tư duy chín chắn vẫn còn mê tín dị đoan. Họ nghĩ rằng Thượng đế là đáng sáng thế, tạo ra con người, tạo nên sơn hà, vũ trụ. Mặt khác, ta cũng không nên hiểu Chánh tư duy đồng nghĩa với tư duy tích cực. Phần lớn tư duy tích cực chỉ xử lý tình huống, giúp cho cảm xúc bề tấp được tháo mở, những trở ngại được hanh thông. Tự trấn an

28 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

chính mình để vượt qua những gian truân thách đố của cuộc đời chỉ là tư duy tích cực.

Ví như một người đi trong sa mạc chỉ còn nửa cốc nước để uống. Người ấy khởi lên ý nghĩ rằng: May mắn quá, ta vẫn còn nước để uống khỏi bị chết khát. Trong tình huống tương tự, một người bị quan nghĩ: Thân ta to lớn thế này chỉ có nửa cốc nước thấm vào đâu, thà không uống còn hơn. Do không uống, khát nước làm cho người ấy bị kiệt sức, dẫn đến nhiều hệ quả tiêu cực khác. Người biết tận dụng những gì mình đang có với thái độ hài lòng vì không còn sự lựa chọn khác hơn sau khi đã nỗ lực có phương pháp là người tư duy tích cực. Họ hoan hỷ với những gì mình đang có ở thực tại. Nửa cốc nước có thể làm cho họ phục hồi phần nào sức khỏe. Các cơ bắp được thư giãn, những căng thẳng của trí não được phóng thích. Người đó cảm thấy thoải mái. Tư duy tích cực này không phải Chánh tư duy. Nó chỉ là thái độ tích cực dưới nhiều góc độ khác nhau, giúp con người xử lý được những tình huống khó khăn.

Ý NGHĨA CHÁNH TƯ DUY

Chánh tư duy là gì? Chữ *Chánh*, tiếng Pali gọi là *Samma*. Do giới hạn sự biểu đạt bằng tiếng Việt, chín chắn và tích cực chỉ là phần rất nhỏ của Chánh tư duy. Kinh điển Pali định nghĩa Chánh tư duy là tất cả mọi khởi tâm, tác ý của con người, không vướng mắc vào tư duy tham đắm, tư duy sát hại và tư duy si mê. Theo tâm thức học Phật giáo, mọi phiền não dẫn đến những nỗi khổ đều có gốc rễ trực tiếp từ ba độc tố tham, sân, si.

Khi xác định tất cả mọi trở ngại xuất phát do thái độ, tâm lý, nhận thức từ ba độc tố này, vấn đề còn lại là làm thế nào để vượt qua nó. Muốn vượt qua, không nên đồng hành với

chúng dưới bất kỳ hình thức nào. Tư duy của con người vốn được xem là đạo diễn của các hành động. Sau khi tu học, hành trì một thời gian, dù còn giới hạn nhưng mức độ tiến triển, chuyển hóa tâm thức của ta sẽ tiến bộ.

Những người tu có phương pháp, trong vòng một vài năm là thành công trong việc làm chủ lời nói và hành động. Đây là phần thô mà người có khả năng điềm tĩnh dễ dàng vượt qua không mấy khó khăn. Có nhiều người không cần tu học Phật cũng thể hiện được điều đó bằng những quyển sách dạy làm người, hoặc huấn luyện tư cách của mình trở thành những người có chiều sâu, có thể tri hoãn các phản ứng cảm xúc, suy nghĩ chín chắn hơn trước khi quyết định đánh giá vấn đề nào đó.

Bằng thuật ngoại giao, ta có thể có được những nụ cười, niềm vui, hớn hở trước nghịch cảnh. Ta không nói những lời churóng tai gai mắt, mang lại cho người khác nỗi buồn đau. Người làm được như vậy vẫn chưa được xem là chánh tư duy, mà chỉ là bằng sự khéo léo kinh nghiệm, bằng kết quả của sự giáo dục, con người tự huấn luyện mình để đắc nhân tâm; những ý niệm về giết hại vẫn còn che đậy bên trong tâm thức, nó chưa được biểu đạt bằng những hành động cụ thể, những người như vậy vẫn có thể đang sống với tà tư duy.

TÀ TƯ DUY SÁT HẠI

Sự bùng nổ công nghệ thông tin làm cho con người phải thách đố với tà tư duy. Phần lớn những bộ phim bạo lực thường gây ra cơn nghiện cho người xem. Bộ phim nào không có các yếu tố này giới trẻ cảm thấy không hứng thú. Khi tiếp xúc các bộ phim như thế, những hạt giống của bạo động được tiếp nhận một cách vô thức. Một số khác tiếp nhận một cách hữu thức. Do đó, tư duy đồng thuận hay gọi

30 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

là phản ứng thuận nghịch hai mô típ nhân vật trong phim bạo lực làm cho người xem sống với tà tư duy, đồng hành với các yếu tố của sự sát hại.

Những bộ phim lịch sử tái dựng lại những chuyện đã qua như chiến tranh thế giới Thứ I, chiến tranh thế giới thứ II, chiến tranh Việt Nam, nội chiến Mỹ... luôn dẫn người xem đến những thái độ đứng về một phía, đối lập với phía còn lại. Người ta thường gọi đó là chính nghĩa và phi chính nghĩa. Khi ta đồng tình với chính nghĩa vì họ hi sinh cho quê hương, đất nước, nếu không có sự huấn luyện về cảm xúc, ít nhiều gì ta sẽ khởi lên tâm niệm hài lòng, đồng tình với chuyện những kẻ giặc bị giết chết thê thảm. Điều này là tà tư duy. Ta đang đồng hành ý niệm giết hại một cách gián tiếp.

Những trò chơi điện tử ngày nay rất tinh vi, các em bị cuốn hút vào những pha bạo lực bắn nhau, đánh nhau để trở thành những xạ thủ, võ sĩ ảo. Tà tư duy vô tình gieo rắc một cách rất nguy hại. Trong tương lai, chỉ cần một bất đồng hay bất mãn nhỏ, các hạt giống của trò chơi điện tử bạo lực nảy mầm, trở thành nỗi ám ảnh, biến các em trở thành bản sao các hành động ấy. Do tà tư duy mà các em không ý thức được điều đó.

Tâm lý học phương Tây cho phép sử dụng đối tượng thay thế để giải phóng nỗi đau sâu hận người mình không ưa, bằng cách bán rất nhiều hình nộm, hoặc cho phép vẽ hình. Từ đó, họ có thể dùng gậy gộc, dao búa, đâm, chặt, chém trên hình nộm hay hình vẽ đó. Họ có cảm giác người đó đang bị mình hành quyết. Người Ấn Độ thích làm việc này. Tuy người Ấn được xem là sống hài hòa với thiên nhiên và các loài vật, nhưng các đảng phái chính trị đối lập trước những cuộc bầu cử thường đem hình nộm các đảng đối lập mình ra bắn, giết, đốt lửa để nhục mạ. Luật pháp Ấn Độ cho phép điều này. Tà tư duy rất nguy hiểm, mặc dù không có sự sống

thật bị kết thúc, nhưng hành động, tâm tưởng về giết chóc vẫn đang được diễn ra, hậu quả của hành động tiêu cực này rất lớn.

Ta phải thấy rõ, ai gieo rắc những tà tư duy về sát hại mặc dù không có người chết thật nhưng quả xấu của tư duy tiêu cực mang lại hậu quả giảm tuổi thọ, chết yểu. Chưa nói đến những tác động tiêu cực khác có thể làm cho họ bị bệnh liệt giường, hay những chứng bệnh nan y. Bởi vì tâm lúc nào cũng căng thẳng, con dao của sự sát hại hiện diện trong tâm của mình. Đối tượng mình ghét chưa chết, nhưng người giữ con dao sát hại trong tâm lại chết dần chết mòn qua năm tháng.

Tà tư duy chính là kẻ thù của sự sống. Một số binh sĩ khi làm công tác bảo vệ bờ cõi - một nghĩa cử cao thượng giúp cho người khác an cư lạc nghiệp - họ sẵn sàng hy sinh tính mạng của mình. Nếu họ không được phân tích, huấn luyện, tà tư duy sẽ xuất hiện hàng ngày hàng giờ. Tà tư duy sát hại có thể trở thành nguồn động lực làm cho người ta không còn sợ hãi cái ác.

Tiếng súng đối với người bình thường là nỗi sợ, đối với tà tư duy sát hại của các binh sĩ trở thành động lực làm cho họ ham bắn. Mùi khói súng, mùi máu, chết chóc tạo thành nguồn lực sân hận rất mạnh làm cho họ xông lên phía trước để giết chóc. Tà tư duy ấy làm cho con người thất điên bát đảo. Trong khi đó, người nghĩa sĩ làm công việc bảo vệ biên cương bờ cõi thông qua cuộc chiến tranh vệ quốc khởi phát từ lòng từ bi, không muốn kẻ thù gieo nghiệp sát trên quê hương của ta, không muốn người hiền lương phải chết vô tội, không muốn cho nghiệp bất công có mặt. Họ bóp cò để cho quân xâm lăng phải ngưng các hoạt động bất chánh. Từ bi trở quả công đức, hành động bóp cò là nghiệp sát, hai nghiệp này bù trừ lẫn nhau. Quả phúc từ người nghĩa sĩ xuất phát bởi lòng từ bi cao hơn các chiến sĩ xuất phát bởi lòng sân hận muốn giết chóc.

32 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Ta thấy nhiều vị tướng phác thảo kế hoạch, ra lệnh cho những trận chiến gây chết hàng chục ngàn người mà vẫn sống thọ. Bởi vì tâm trạng của họ trong suốt thời gian làm không xuất phát từ sát hại, mà xuất phát từ lòng từ bi, trách nhiệm. Nghiệp sát của họ vẫn có nhưng bù lại thì phước báu lớn hơn. Trong khi đó, nhiều người sống yểu mạng dù họ có tài đóng góp. Sự khác nhau chính ở chỗ động cơ của sự sát hại.

Khi kẻ thù ngã xuống, một số binh sĩ có thói quen nã đạn thêm vài phát. Hành động sát này chỉ giết một người nhưng tâm sát có thể gấp hai chục lần nếu bắn thêm hai chục phát. Sức nặng của nghiệp sát mạnh hơn nhiều lần so với nghiệp sát bình thường. Quả xấu hết sức nghiêm trọng. Tà tư duy sát hại mang lại nhiều hậu quả xấu.

Người Việt Nam từng trải qua rất nhiều cuộc chiến tranh. Nếu ta không thấm nhuần đạo lý từ bi của đức Phật, ân oán trong chiến trường làm cho tái sinh trở lại nhiều lần, trở thành thù hận triền miên. Hận thù khó có thể tháo gỡ một cách có hiệu quả nếu ta không chuyển hóa được những hạt giống sát sanh trong tâm thức.

TÀ TƯ DUY SÂN HẬN

Tư duy sân hận có thể thể hiện qua các hành vi khạc nhổ, liếc mắt, trừng mi, quát tháo, đập bàn, xô ghế, giẫm chân, la hét, chửi bới, ra lệnh đánh đập hoặc tự bản thân sử dụng những phương tiện vũ khí khác nhau tạo ra thương tích cho đối tượng. Tà tư duy trên nền tảng của lòng sân là mối đe dọa lớn trong tất cả các hành vi ứng xử.

Nhiều cặp vợ chồng tính cách của họ như nước với lửa. Người này nói một câu, người kia phản ứng lại năm bảy câu. Trí thức chừng nào, phản ứng chơi chữ tinh vi chừng

đó. Kể ít học, ruột dễ ngoài da, thể hiện một cách bộc trực. Dầu bộc trực hay tinh vi, đều để lại nỗi đau ở người nghe và người nói.

Tư duy sân hận rất nguy hiểm. Nhiều người chết do ức chế nỗi đau không giải phóng được. Người ta cứ ôm nó như sự hiềm khích hay mối hận thù. Các biểu hiện bên ngoài thông qua hai cái khổ trong tám cái khổ đức Phật đã nêu đó là: *Oán tắng hội và ái biệt ly*. Nỗi đau oán tắng hội được thể hiện ở chỗ phải nhìn, phải tiếp xúc, sống chung, giao lưu, sinh hoạt và giải quyết vấn đề với người ta không thích, ác cảm, mặc cảm, thành kiến. Nỗi đau đó ngày càng tăng trưởng không tháo bỏ được, dẫn đến những ức chế, chỉ cần một xúc tác nhỏ, hành động sân bình thường có thể trở thành vấn đề nghiêm trọng. Tốt nhất ta xử lý bằng cách nhường nhịn trên nguyên tắc thương lượng và tương nhượng. Về quyền lợi, ta thương lượng hòa đàm, về ranh giới ta tương nhượng để mỗi bên ở một phạm vi nhất định. Không nên vượt qua sự cho phép làm cho người khác cảm thấy mình bị khinh thường, thiệt thòi nhiều quá.

Mỗi thái độ sân hận trở dậy trong tâm làm cho con người bất mãn. Sự bất mãn này có hai hướng. Hướng một, nêu ra những quyết tâm lớn, chí nguyện mạnh mẽ trong tương lai ta không rơi vào những vết xe hay thất bại của người đi trước. Đây là loại bất mãn tích cực. Hướng thứ hai rất nguy hiểm, sống trên nền tảng lý tưởng hóa, thần tượng hóa, nhưng trên thực tế không đạt được những chuẩn mực như ta đặt ra. Bực tức, khó chịu, cay cú làm cho ta mệt mỏi. Không chuyển hóa cảm xúc tà tư duy, ta trở thành nạn nhân của chúng. Kết quả ta có thể tự vẫn hoặc điên loạn, trở thành những người có tâm lý cóc cần, dẫn đến tình trạng phá phách, khủng hoảng bản thân và gây khủng hoảng cho người khác.

34 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Câu chuyện của quan Khuất Nguyên là bài học lịch sử. Sống trong bối cảnh nước mất nhà tan, vua chỉ nghe những lời sàm tấu; là người trung thần có tầm nhìn, có tầm lòng, có phương pháp, có trách nhiệm nhưng ông không được tin dùng. Trong các buổi lên triều, nhà vua chỉ nghe những lời xúi giục của kẻ xấu. Lòng cương trực của ông trở thành mối đe dọa để nhà vua phỉ báng, chửi bới. Giận quá, ông bỏ nước đi. Khi ông rời khỏi nước khoảng vài ba tháng, chiến tranh giữa nước của ông và các nước lân bang diễn ra khốc liệt. Nghe tin này, lòng ông đau như cắt. Cuối cùng, ông nghĩ rằng không còn điểm nào để tựa và luôn tâm niệm trong đầu mình để tự an ủi: *“Đời đục cả, một mình ta trong. Đời say cả, một mình ta tỉnh”*. Phán đoán của ông trong bối cảnh lịch sử đối với những gì ông đang sống không sai, nhưng nó không phải cách giải quyết vấn đề tư duy sân hận, mối đe dọa. Nó đã không chế tâm hồn ông. Gặp một lão chăn trâu với lời khuyên đơn giản: *“Sao ông không biết tận dụng nước trong để uống, nước vừa để rửa mặt, nước dư để tưới ruộng đồng”*. Nước nào cũng có tính năng sử dụng của nó. Đâu phải bỏ đi khi nước không trong, ta trong ta biết ta trong, người khác không trong nhưng có những phần khác ta xài được. Vì vậy, không cần phải có một ức chế sân hận sai sử đời sống của ta. Thế nhưng ông không lắng nghe theo lão chăn trâu, do cái tôi lớn, ông nghĩ lão chăn trâu là người bình thường, không đủ khả năng khuyên giải mình.

Bất mãn triều đình, trở về cuộc sống nông thôn nhưng Khuất Nguyên sống không thoải mái. Âm ảnh ray rức bởi những nghịch duyên, Khuất Nguyên chịu không nổi nên đã quyết định trầm mình xuống sông tự vẫn vào ngày mùng 5 tháng 5, ta gọi là tết Đoan Ngọ.

Tà tư duy sân hận dù là sân hận hữu lý cũng dẫn đến

những hậu quả rất nghiêm trọng. Nó vẫn được xem là đối tượng để các hành giả chuyển hóa. Dù có bất mãn trước cảnh quan quân rượu chè, bài bạc, đá gà, ăn chơi, nhưng *Hịch tướng sĩ* với những lời lẽ thống thiết, chí thành, kẻ vô trách nhiệm nhất đọc vào, vẫn rung cảm được trái tim, nhớ đến trách nhiệm với quê hương xã tắc. Những bất mãn như vậy, tuy có một ít tà tư duy nhưng chúng được định hướng trên Chánh kiến để đóng góp, phụng sự. Ta cố gắng, nỗ lực làm mới tích cực hơn. Tà tư duy được tháo bỏ một cách trọn vẹn, chánh kiến vẫn là yếu tố để hỗ trợ. Trong kinh *Trung Bộ*, đức Phật nói: Chỗ nào có Chánh kiến chỗ đó có Chánh tư duy. Nhờ có Chánh kiến ta có niềm tin vào mặt trời để quên đi bóng đêm, có niềm tin vào đích đến để quên đi vất vả của việc đi trên sỏi đá, gai góc của con đường chưa được san lấp bằng phẳng.

Tư duy tích cực chính là hệ quả tất yếu của chánh kiến. Sử dụng tà tư duy sân hận làm cho ta dễ bỏ cuộc giữa chừng. Giận quá, chịu đựng không nổi ta phá bỏ uổng phí tất cả những gì mình đóng góp. Độ bền bỉ muốn có, ta phải giải phóng tà tư duy sân hận.

Cuộc đời rất phức tạp, đôi lúc những việc rất đơn giản, nhiều người biết nhưng trong một giai đoạn lịch sử cụ thể, làm hoài không xong, bị hạn chế bởi luật định, những người cầm cân nảy mực trong các chính sách chưa có cái nhìn thoáng, nhìn sâu, những đề nghị đúng đắn hầu như không được lắng nghe. Bực tức trước thực trạng đó, nhiều người chán nản bỏ cuộc, không đóng góp. Muốn phá bỏ những trở ngại, kinh Đại thừa dạy ta phải thực tập kham nhẫn. Dịch ngữ trong tiếng Việt thường dùng là nhẫn nhục. Chữ nhẫn nhục dùng ở đây không đúng. Kham nhẫn là thái độ chịu đựng tích cực. Nhẫn nhục là chịu đựng như một sự an bày.

36 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Kham nhẫn bao gồm các nghịch cảnh, đối tượng của người giao tiếp như thấy mặt khó ưa, làm cho ta không thấy thoải mái, mọi ứng xử ngược lại với sở thích của ta, bao gồm cả thời tiết và các ảnh hưởng của thế giới vật chất nói chung. Như vậy, tính kham nhẫn giúp cho con người chánh kiến huấn luyện được Chánh tư duy, không để cho lòng sân trỗi dậy dưới hình thức ngấm ngấm hay biểu hiện công khai.

Một vài tình huống của sân hận có tác hại cho chính tác giả và những người xung quanh. Ví như trong *Tam Quốc Chí*, câu chuyện Khổng Minh bày mưu lập kế cho Trương Phi không tốn một mũi tên, cây giáo vẫn thắng được quân Tào Tháo. Khổng Minh biết dưới cây cầu lớn có một con cá Kinh sống lâu năm và quân Tào Tháo sẽ đi ngang qua cầu này để giao chiến với Trương Phi. Trương Phi xem Khổng Minh như bậc thầy. Trước khi giao chiến, Khổng Minh yêu cầu Trương Phi đến giữa cây cầu mới mở bí kiếp võ công Khổng Minh đưa, không được mở ra xem trước. Trương Phi tuân thủ nghiêm lệnh. Khi đứng trên cầu, thấy lính Tào Tháo đông gấp ông đến hàng chục lần, Trương Phi mở lá thư ra thì trong đó không có một chữ nào. Sân hận của người hữu dũng vô mưu làm cho Trương Phi bật lên tiếng hét lớn. Tiếng hét làm cho con cá kinh động, hốt hoảng, giận dữ khiến nó vùng vẫy, nhảy vọt lên và cây cầu ngã sập xuống làm cho lính Tào Tháo chết như rạ. Đó là sự bày mưu, lập kế của Khổng Minh. Sau khi chiến thắng được trận đánh, Trương Phi mới bội phục Khổng Minh nhiều hơn nữa.

Câu chuyện cho ta cảm giác bên ngoài nghĩ rằng do sân hận qua tiếng hét của Trương Phi, tạo ra một tàn sóng cộng hưởng sân hận của con cá Kinh làm cho cầu bị sập. Nó cũng là hậu quả của lòng sân. Kết quả quân lính đối phương bị chết không cần tốn vũ khí. Chiến thắng này đặt trên nền tảng

của lòng sân. Trên thực tế cho thấy, trong chiến tranh, người ta sử dụng lòng sân một cách lạm dụng. Lòng sân được xem là yếu tố để giúp cho các nghĩa sĩ hăng máu, giành lại độc lập chủ quyền cho dân tộc. Đó chỉ là một lựa chọn bất đắc dĩ. Hầu như các tình huống còn lại, xử lý dựa trên nền tảng của lòng sân không bao giờ có kết quả. Một cách tình cờ, sự việc đã được sắp xếp bởi nhà mưu trí tài ba Không Minh, nếu là người khác e khó có kết quả như ý.

TƯ DUY MÊ TÍN DỊ ĐOAN

Tà tư duy thiếu hiểu biết nhân quả hoặc tư duy dựa trên nền tảng mê tín dị đoan. Các Phật tử vài chục năm đi chùa vẫn còn tư duy gồm các suy nghĩ: Trong nhà nên thờ Cừu Thiên Huyền Nữ, Mẹ sanh Mẹ độ, Quan Công, Táo Quân, Thần Tài, Thổ Địa... dù trong ngày quy y Tam bảo, đã phát nguyện *Quy y Phật bất quy y thiên thân quy vật*.

Đức Phật không muốn mình có vai trò độc tôn như các tôn giáo khác. Ở đây, ta phải hiểu tại sao không cần phải nương vào thượng đế, các thần linh, các vật linh? Tất cả mọi người, mọi chủng loại đều sống theo quy luật nhân quả. Nếu Thượng đế và các vị thần có thật, các vị ấy cũng không thể vượt ra khỏi quy luật nhân quả. Nương vào các vị ấy làm gì để rơi vào chủ nghĩa định mệnh. Tin vào nhân quả, thẳng bước mà đi, khỏi phải nhọc công vào những niềm tin vu vơ không có giá trị. Phật tử lâu năm vẫn còn thờ các thần linh ở trong nhà là đang sống với tà tư duy, không xử lý vấn đề dựa trên nhân quả. Điều này cực kỳ khó, rất nhiều Phật tử tự an ủi rằng, mình thờ dư, không có thần này cũng có thần khác bảo vệ, lỡ không thờ, sau này làm ăn không lên (?!). Chính niềm tin tham lam này làm cho mê tín ngày càng có chỗ để sống.

Giống như những dây chùm gửi làm đẹp thân cây, nhưng

sức sống của cây ngày một yếu đi. Các tà tư duy thiếu nhân quả rất khó bỏ vì ta không biết nó là mối đe dọa của trí tuệ. Sống với tà tư duy thiếu nhân quả, trí tuệ con người bị giới hạn. Các Phật tử phải mạnh dạn tháo gỡ những thói quen gắn liền với phong tục tập quán Nho giáo để trở về nền minh triết đạo Phật.

Nhiều Phật tử đi du lịch Trung Quốc và Đài Loan đến các trung tâm bán quả lưu niệm. Trong đó có con vật gọi là Tỳ Hưu. Vật này bụng to, miệng lớn nhưng không có hậu môn. Người Trung Quốc quan niệm mê tín thờ con vật này làm cho ta mua may bán đắt, tiền vào trong nhà mà không xuất ra. Điều này đồng nghĩa có vốn, tạo thêm lời lãi, ăn vào mà không tiêu hóa, không bị mất gì. Đây là suy luận mê tín dựa trên nền tảng logic hình thức trái với khoa học. Con vật nào hay bất kỳ ai ăn vào mà không thải ra sẽ chết. Ta có nhiều bộ phận phóng thải những gì ta tiêu thụ, gồm đường đại tiện, tiểu tiện, mồ hôi và sự chết của các tế bào. Tiến trình vô thường tạo nên sự sống qua hàng giây, hàng giờ, hàng ngày, hàng tháng, hàng năm... mà ta không biết. Nạp vào bên trong càng nhiều, càng giàu; có tiền nhiều không làm từ thiện, khi chết với tâm bồn xồn, keo kiệt, khó được siêu, do thương tiếc vương víu vào những tài sản. “*Văn hóa Tỳ Hưu*” là văn hóa mê tín, không dựa trên nền tảng của nhân quả.

Một số người thờ Thần Tài để mong mua may bán đắt. Thần Tài thường được thờ ở tư thế đứng, chiều cao của tượng khoảng một thước, để tượng trên bàn thờ hoặc ở góc nhà, không để trong phòng ngủ vì đó là nơi không trang nghiêm. Thần không phù hộ, tài sản bị tổn thất. Niềm tin mê tín của người Trung Hoa rất lớn, họ nghĩ thờ tượng càng to, sang trọng, phước báu càng được gia tăng. Ta đâu biết, Thần Tài chưa cứu được chính mình làm sao cứu được người. Cuối

năm 2008, chúng tôi đọc được tin hết sức đau lòng nhưng rất triết lý. Một công ty sản xuất tượng Thần Tài bằng đất nung ở Việt Nam bị phá sản do sự cạnh tranh của hàng tượng sành sứ Trung Quốc. Chất lượng tượng của công ty không cao nhưng giá lại mắc hơn. Kết quả công ty ứ hàng và dẫn đến phá sản. Nếu Thần Tài có khả năng phù hộ, thì vài triệu tượng được sản xuất ra phải làm cho ông chủ giàu, đằng này, công ty lại phá sản. Ý niệm giàu sang, phú quý không đặt trên nền tảng nhân quả, mọi đầu tư dẫn đến thất bại là chuyện rất bình thường.

TƯ DUY THAM ÁI

Cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu kéo dài 18 tháng, từ giữa năm 2007 đến tháng 1 năm 2009. Có khoảng hơn một tỷ người Trung Hoa, 87 triệu người Việt Nam và mấy trăm triệu người có liên hệ gián tiếp đến nền văn hóa Trung Hoa như Nhật Bản, Thái Lan,... đã cầu Thần Tài nhưng đâu có vượt qua được khủng hoảng. Cuộc khủng hoảng mặc dù có những gói kích cầu chưa từng có trong lịch sử nhân loại khởi xuất từ Hoa Kỳ, hơn tám trăm tỷ đô la và nhiều quốc gia khác cũng hưởng ứng rất ngoạn mục, vẫn chưa có thể phục hồi.

Phải cần đến bàn tay của chính quyền quốc tế, quốc gia vào các hoạt động tài chính. Nền tảng của thị trường tự do với trục xoay của nó là lòng tham, sản xuất hàng loạt mặt hàng với giá rẻ. Người mua hàng được quyền sử dụng và trả lại trong khoảng thời gian nếu không ưng ý mà không tốn tiền. Điều này làm cho người tiêu dùng cảm thấy hài lòng với các nhà sản xuất, cung ứng trên thị trường. Ai cũng nghĩ rằng việc tiêu thụ là có cơ sở để thanh toán trong tương lai nên mạnh ai nấy mua. Chỉ cần có mười phần trăm tiền so với giá một căn nhà là có quyền mua trả góp. Sức ép về đời sống tinh thần của người phương Tây rất cao. Cứ mỗi tháng, theo cam kết tài chính với các ngân hàng, trả từ 1.000 – 2.000 đô la,

40 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

tùy theo hợp đồng tài chính. Chỉ cần vài tháng thất nghiệp, ngôi nhà ta đóng được năm năm, hai năm nữa kết thúc vẫn bị phát mãi. Nhiều tư nhân vì lòng tham, nghĩ rằng mình có thể mua được căn nhà, mua mà không cần quan tâm đến khả năng thanh lý và thanh toán sau này. Kết quả ngôi nhà bị ngân hàng phát mãi. Ngân hàng nghĩ rằng cho tư nhân vay lãi cao có thể làm giàu cho mình. Không ngờ khi các tư nhân, các con nợ bị phá sản, ngân hàng cũng phá sản, bỗng dưng giá đất bị tuột xuống chỉ còn hơn một phần ba.

Ta thấy khả năng thanh khoản là yếu tố quyết định vậy mà các ngân hàng và thị trường bất động sản vì lòng tham không quan tâm đến vấn đề đó. Tư duy lòng tham là tư duy tà, ngược lại với chánh tư duy, dẫn đến khủng hoảng thị trường bất động sản, và thị trường chứng khoán phố Wall, ảnh hưởng đến toàn thế giới.

Ta thấy, không giải quyết vấn đề dựa trên nhân quả làm cho con người tham, luyến tiếc cái này, mơ tưởng cái nọ, kết quả không đưa đến đâu. Để Chánh tư duy có mặt, ta phải cố gắng sống với nhân quả, phải hiểu rõ tác động của nhân trong hiện tại với nhân trong quá khứ, tác động của duyên trong hiện tại với nhân trong hiện tại, tác động của nhân và duyên trong hiện tại với tổng thể những gì ta đã gieo trồng trong quá khứ, kết quả của nó ở hiện tại và trong tương lai.

Phân tích vấn đề *nhân, duyên, quả* như vậy giúp ta có những giải pháp cho các vấn nạn nói chung. Giải quyết vấn đề có kết quả khá ổn định, không phải giải quyết nhất thời mang hậu quả nghiêm trọng. Kiến thức và ứng xử nhân quả là nền tảng rất vững chắc để ta có được Chánh tư duy.

Sự phát triển về lòng tham - đỉnh cao nhất là tham ái - chính là Tà tư duy. Tư duy về tính dục vợ chồng thuộc về

tà tư duy. Kinh điển Pàli phân định rất rõ, người tại gia khi thực tập Bát chánh đạo, chỉ đạt được kết quả phước hữu lậu. Người xuất gia thực tập nghiêm túc thì quả đạt là Thánh quả. Bởi vì, người xuất gia được khích lệ, chuyển hóa năng lượng tính dục trở thành lòng từ bi.

Thay vì chăm sóc, phục vụ vợ chồng con cái trong gia đình, người xuất gia phụng sự tất cả chúng sinh như cúng dường chư Phật với tâm vô tư. Sự vướng mắc vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp của người xuất gia ít hơn. Người tại gia, còn đời sống vợ chồng, dù thực tập Bát chánh đạo không thể chứng đắc được đạo quả giải thoát. Ta áp dụng công thức này vào các pháp môn, việc tu tập sẽ có kết quả.

Học thuyết “*đời nghiệp vãng sanh*” chỉ là khuyến tấn, không thể là sự thật. Tà tư duy về khoái lạc giác quan trên nền tảng tham ái vẫn còn, không thể nào ta có mặt ở Tây phương cực lạc. Các tổ đã dạy rất rõ: “*Ái bất nhiễm bất sanh Ta bà. Niệm bất thiết bất sanh Tịnh độ*”. Ái là nguyên nhân đẩy ta vào trong hệ lụy của sinh tử. Chấm dứt được ái là điều kiện tiên quyết, giúp ta có mặt ở Tây phương, nếu ta có nguyện vọng về thế giới ấy.

Người tại gia có ba loại khác nhau:

Thứ nhất, người độc thân: Người từ nhỏ tới lớn không đời sống vợ chồng, hoặc người bạn đời ra đi trước, không tái giá. Độc thân có thể gần với đời sống người xuất gia nhưng không được xem là tương đương, vì không màng đến không có nghĩa là đã chuyển hóa nó.

Thứ hai, khi tuổi tác đến một mức độ, các hoạt động sinh lý gần như tắt lịm ở người nữ và ngấm ngấm ở người nam. Ta không màng đến những hoạt động tình dục nhưng chưa chuyển hóa nó, nghĩ rằng nó không có mặt,

42 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

nó đã hết nhưng thực ra vẫn còn đang ngấm ngấm dưới hình thức các hạt giống.

Thứ ba, vẫn có đời sống vợ chồng, giữ năm giới một cách chuẩn mực, một vợ một chồng. Trong ba tình huống này, tình huống một và hai có khả năng vượt trội hơn tình huống thứ ba nhưng cũng không thể bằng người xuất gia. Đức Phật phân định rất rõ, tại gia có những giới hạn, hạnh phúc giác quan là cao nhất. Xuất gia như sống ngoài bầu trời, không có một giới hạn. Không thỏa mãn đời sống hạnh phúc tại gia, ta có thể phát nguyện trở thành người xuất gia. Người tại gia khó có thể giải thoát.

Người tại gia tu tập Bát Chánh Đạo, quả chứng là nhân thiên, có phước báu, hiểu được Phật pháp, được sinh ra trong giai đoạn gần với đức Phật có cơ hội sống an vui và hạnh phúc, không cần đến giải thoát, nếu muốn giải thoát phải xuất gia. Tư duy đời sống tính dục không bao giờ trở thành một bậc Thánh.

Quán tưởng đóng vai trò quan trọng và hình ảnh là đối tượng chính của quán tưởng. Trong các giáo phái của Phật giáo Tây Tạng ta thấy có một hình ảnh Phật và tiên nữ giao dâm trong tư thế cả hai cùng ngồi trên hoa sen. Phật giáo Tây Tạng lý giải, đức Phật trong tư thế này biểu hiện lòng từ bi, tiên nữ biểu tượng của trí tuệ. Giao hợp giữa từ bi và trí tuệ làm cho việc tu tập đạt mức độ cao nhất. Hình ảnh quán tưởng đó được xem là nét đặc biệt hầu như các hành giả Mật tông đều tôn thờ để thực tập.

Bản chất của sự quán tưởng nếu tốt làm cho ta có được nội dung tâm linh nhất định, nếu xấu ta sẽ bị ám ảnh. Tà tư duy được định nghĩa trong kinh tạng Pàli là tư duy tính dục, tư duy về sát hại, tư duy về lòng sân, tư duy không dựa trên nền tảng nhân quả.

Quán tưởng hình ảnh giao dâm gọi là tà tư duy. Dù nội dung của nó được lý giải kiểu gì nó vẫn là tà tư duy, không thể trở thành Chánh tư duy. Kết quả, gần như ba trường phái của Phật giáo Tây Tạng tu sĩ lập gia đình. Chỉ có trường phái Mũ Vàng của đức Đạt Lai Lạt Ma giữ đúng truyền thống xưa đức Phật dạy: Tăng sĩ sống độc thân.

Đức Phật là người duy nhất trong lịch sử nhân loại thấy rõ tác hại của đời sống tính dục đối với người xuất gia. Đức Phật dạy các phương pháp tu để chuyển hóa, giúp ta không bị ức chế tâm lý, trở thành một bậc thánh thật sự. Các tôn giáo khác không bận tâm vấn đề này. Tu sĩ được quyền lập gia đình, ngay cả trong Kinh Thánh Thiên chúa giáo cũng không cấm.

Đức Phật thấy rõ hệ lụy của sanh tử gắn liền với tham ái. Tư duy tham ái chính là tà tư duy. Người tại gia sống đời vợ chồng, còn sống với tà tư duy ở mức độ tham ái. Đó là điểm khác nhau giữa đạo Phật và các tôn giáo khác.

Một cách lý giải khác về Phật giáo Tây Tạng, khi đời sống các tu sĩ thế tục hóa, người xuất gia bắt đầu lập gia đình, họ phải tìm nhiều lý do để biện hộ. Trong giai đoạn đó, họ đã tạo ra nhiều bản kinh mới của Mật tông. Trong đó có bản kinh nói Bồ Tát Quan Thế Âm đóng vai trò là cư sĩ có vợ con, cũng chứng đắc. Thực chất đó chỉ là lời biện hộ về việc tăng sĩ có gia đình là chuyện bình thường.

Phối hợp giữa lòng từ và trí tuệ, ta không cần dùng hình ảnh để thực tập quán tưởng. Đức Phật nói, nước và sữa khi hòa với nhau không phân được ranh giới, hoặc khi các con kênh, rạch, ao hồ tiếp xúc với sông, sông giao với biển. Ở cửa biển, giữa biển và sông không còn ranh giới, chỉ còn một vị mặn duy nhất của biển. Ta còn có hàng trăm hình ảnh khác để nói lên sự hòa hợp giữa bi và trí. Không cần sử dụng

44 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

hình ảnh tà tư duy tham ái ở sự giao dâm. Hình ảnh giao dâm không thể nào có được trí tuệ, sự giải thoát, các hệ lụy của nó chắc chắn diễn ra.

Phật giáo Tây Tạng đóng góp rất lớn cho Phật giáo thế giới về truyền thống tái sinh. Phương Tây nhờ đó mà biết được đạo Phật. Thế tục hóa là vấn đề phương Tây rất thích. Điều đó giải thích cho ta tại sao họ chấp nhận đạo Phật Tây tạng hơn các đạo Phật khác, bởi vì nền văn hóa phương Tây dựa trên nền tảng tham ái.

Người ta xem chuyện tham ái rất bình thường. Họ thể hiện chuyện đó ở khắp mọi nơi, không có gì là sai văn hóa của họ. Các hoạt động gắn liền thế tục hóa của Phật giáo Tây Tạng đã được thế giới phương Tây chấp nhận rất nhanh. Dựa vào Bát chánh đạo truyền thống, ta thấy nó vẫn được liệt vào một trong các phạm trù của tà tư duy. Hành giả không có cơ hội tiến xa trên con đường tâm linh.

Nói tóm lại bốn nội dung của tà tư duy cần được các hành giả Phật giáo chuyển hóa bao gồm tư duy giết hại, tư duy sân hận, tư duy si mê và tư duy tham ái. Ai nỗ lực để giải phóng cả bốn tà tư duy được xem là chánh tư duy. Chánh tư duy ở đây không chỉ là tư duy tích cực, tư duy chín chắn hay tư duy đúng đắn theo quy nạp, tổng hợp, diễn dịch, loại suy... mà còn là tư duy vượt trội, xứng đáng cho ta tu tập, để có được an vui, giải thoát trong đời.



Bát Chánh Đạo 3:

CHÁNH NGŨ: LỜI NÓI TỪ ÁI VÀ XÂY DỰNG

Giảng tại Chùa Giác Ngộ, ngày 02-10-2009

Phiên tả: Diệu Tịnh Nguyên Thức

TRUYỀN THÔNG QUA LỜI NÓI

Rằm trung thu - tết thiếu nhi của nền văn hóa Trung Quốc và Việt Nam - là ngày mà các bậc phụ huynh quan tâm nhiều hơn đối với con em của mình, như một trách nhiệm và đồng thời là một cam kết. Khắp nơi trên thế giới đang than phiền tình trạng lao động trẻ em. Ở tuổi chưa thành niên, lẽ ra các em phải được hưởng quyền chăm sóc thương yêu của cha mẹ, hướng dẫn các em vào các trường học, tiếp thu kiến thức từ thầy cô giáo, huấn luyện đời sống đạo đức để trở thành những người tự lập và hữu dụng cho mình, cho người về sau. Nhưng các em phải bôn ba như người đã trưởng thành, để gầy dựng chén cơm manh áo cho mình và cho gia đình.

Lễ trung thu không nên hiểu đơn thuần chỉ là dịp cha mẹ cho bánh trái, lồng đèn. Công việc đó ta làm thường xuyên mỗi ngày. Các trò chơi dân gian, các hình thức hỗ trợ, các phương tiện rất cần thiết cho sự phát triển tâm sinh lý của trẻ thơ. Giáo huấn của cha mẹ dành cho trẻ thơ rất cần thiết. Phần lớn trẻ em ngày nay không thích người lớn nói xằng, nói chi chiết, nói nặng nhẹ. Do vậy lời nói như là một nghệ thuật truyền thông. Khi thông suốt được lỗ tai, trái tim sẽ cảm nhận sâu sắc. Trẻ có thể cảm nhận được ở tâm, cha mẹ sẽ khỏe hơn trong vấn đề định hướng giáo dục con em của mình. Chánh ngữ, nghệ thuật truyền thông hạnh phúc. Mỗi chi phần trong Bát Chánh Đạo đều đóng một vai trò quan trọng. Chánh ngữ vừa là truyền thông với chính mình vừa truyền thông với tha nhân.

Truyền thông bao giờ cũng là con đường hai chiều. Ngay trong tình huống một trong hai người mất khả năng ngôn ngữ, tức câm hoặc điếc, sự truyền thông vẫn được diễn tả ra một cách rất bình thường. Ta còn có ngôn ngữ của tay chân, truyền thông không bao giờ lặng tắt.

48 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Trong trường hợp bế tắc giữa người vợ hoặc người chồng, giữa cha mẹ và con cái, giữa anh chị em với nhau, sự truyền thông vẫn tiếp tục diễn ra. Nếu không để ý đến kỹ năng truyền thông, lời nói thương yêu, quan tâm chăm sóc của ta dành cho một người đáng quan tâm nào đó, đôi lúc không trở thành niềm vui mà trở thành nỗi buồn.

Khi phân tích về Chánh Ngữ trong Bát Chánh Đạo, ta có được chìa khóa kinh nghiệm tự giúp cho mình và người tháo gỡ những bế tắc như tảng băng ngằm hay tảng băng nổi trong tương quan xã hội. Chánh ngữ trong Tứ Diệu Đế giống điều đạo đức thứ tư mà tất cả người Phật tử đều khích lệ thực tập, gồm có bốn phương diện.

Thứ nhất, tuyên bố những điều đúng sự thật. Thứ hai, nói những lời xây dựng và đoàn kết. Thứ ba, nói những lời có văn hóa và nhân cách. Thứ tư, nói những lời có lợi ích và giá trị. Phần lớn nếu không để ý ta sẽ tưởng rằng giới thứ tư chỉ là không được nói láo. Nếu bỏ mất đi ba phương diện còn lại quan trọng trong phương tiện truyền thông. Phần tuyên ngôn sự thật là bước đi đầu tiên, ba phương diện còn lại nếu thiếu thì truyền thông được xem là bế tắc.

Trong phần tuyên bố sự thật, đức Phật muốn tất cả mọi người cần phải tôn trọng đối tượng mà ta đang truyền thông trực tiếp hay gián tiếp. Những gì mình nói không bao giờ bịa đặt, những chuyện không có dựng thành có, chuyện có biến thành không, chuyện lông rùa sừng thỏ, chuyện không bao giờ xảy ra... Những thù dật hoặc mô tả sự vật không đúng với bản chất của chúng làm cho uy tín của người phát ngôn ngày càng giảm.

Nói giỡn nói chơi dễ mất niềm tin, đến lúc nói thật không ai tin mình. Nhiều người nghĩ đơn giản nói giỡn không hại ai hết. Về phương diện luật ta không có lỗi, về phương diện

đạo đức thì không nên, hậu quả của nó cho bản thân mình và tha nhân đôi khi rất lớn.

CÁI GIÁ CỦA NÓI GIỜN

Tham quan Vạn Lý Trường Thành du khách sẽ được kể câu chuyện về vị vua uy lực, sủng ái một mỹ nữ kiêu diễm nhưng rất khó nở nụ cười. Muốn cho người yêu cười, nhà vua phải tìm cách. Ông dẫn nàng đến Vạn Lý Trường Thành. Ở đây, mỗi quãng thành đều có một chòi gác, trong chòi ngoài súng ống còn có một dụng cụ dầu hỏa để đốt lửa. Khi có giặc đến, người canh gác châm lửa ở các chòi. Từ kinh thành, nhìn thấy lửa bốc lên thì quân viện trợ sẽ kéo đến cứu nguy. Vua nghĩ rằng đây là cách tốt nhất để làm người yêu cười, ông ra lệnh châm lửa các chòi gác. Quân lính lập tức kéo nhau về bảo vệ vua. Các tướng soái thì hốt hải phi đến. Khi tới nơi, thấy nhà vua ung dung ngồi chơi vui vẻ, không có giặc; các tướng rất bất ngờ, quỳ mọp xuống chào nhà vua rồi bất bình ra về. Nhà vua thân nhiên ở lại tiếp tục vui chơi với mỹ nhân.

Mấy ngày sau, giặc ở phương xa đến không chế nhà vua, lúc đó nhà vua cho châm lửa cầu cứu. Thấy lửa nhưng kinh thành không ai đến viện trợ vì nghĩ rằng vua đang đùa. Rõ ràng cách dàn dựng như thế có giặc ngoại xâm giả chỉ bằng hành động như bật lửa, châm môi, cười, vẫn được xem như một truyền thông. Nó được hiểu tương đương với cách biểu đạt là giặc đang tới, các khanh hãy đến đây đề cứu giá v.v... Khi ta truyền một thông tin không đúng sự thật, uy tín sẽ giảm đi, giảm đến độ, đến một lúc nào đó quần chúng có quý mến ta đi nữa vẫn rơi vào hoang mang, không biết người mình đang tiếp xúc nói thật hay nói chơi.

Sau vụ khủng bố ngày 11-9-2011 tại Hoa kỳ, luật hàng không đã được bổ sung, ai nói đùa trên máy bay có bom,

50 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

hoặc khủng bố v.v... chẳng những bị phạt mà còn có thể ở tù vài năm. Theo luật an ninh, khi có người loan tin hoặc báo cáo có bom, nguy hiểm đến tính mạng, máy bay không được cất cánh, nếu đã cất cánh phải đáp ngay lập tức. Nói đùa khó định lượng mức độ nguy hại. Một lần nói chơi bị phát hiện, trăm lần sau nói thật người ta cũng không tin.

LỜI NÓI HÒA ÁI

Ứng xử giao tế với những người không hiểu được cá tính của họ, chính ta là người đánh mất tình bạn, tình thân, tình thương và chặt đứt các tương quan xã hội vốn cần thiết cho sự sống và hạnh phúc của tất cả chúng ta. Nội dung thứ hai của chánh ngữ là nói những lời hòa hợp và đoàn kết. Không nên đứng đầu này nói xấu đầu kia, đứng đầu kia nói xấu đầu nọ khiến cho hai bên đang thuận hòa trở thành gây cản, đoàn kết trở thành tan rã, tình thân trở thành xích mích, hòa bình trở thành đối nghịch.

Có rất nhiều người nhiệt tình mà thiếu phương pháp, thiếu kinh nghiệm, thiếu kiến thức trở thành “*bà tám*”, người nam trở thành “*ông tám*”, người lớn “*ông cố tám*”, nhỏ thì “*cháu tám*”. Không hiểu lý do tại sao dân gian không dùng ông tám, mà là bà tám? Có lẽ do quý bà có thói quen tán ngẫu nhiều hơn quý ông. Điều chúng tôi quan tâm là con số 8.

Bà tám là con số 8 tiếng Việt. Nó là con số nối kết bằng hai vòng tròn, ý muốn nói công việc của thiên hạ mình can thiệp vào, nói đầu tới xiên đầu lui, nói xuôi nói ngược, nói trước nói sau, kiêu gì cũng bị kẹt, vướng dính như cái còng khó thoát ra.

Giới luật nhà Phật dạy các vị tỳ kheo không nên làm công việc mai mối, ông Tơ bà Nguyệt. Khi tốt không ai nhớ ơn, khi xấu người ta quy trách nhiệm. Trong công việc làm ăn

cũng vậy, nổi kết có thể bị vương dính. Những chuyện “*ông tám bà tám*” phần lớn làm cho người ta chia rẽ.

Những gì chúng ta không biết là thật thì đừng nên nhiệt tình phát biểu truyền bá. Làm như thế dẫn đến nhiều hậu quả, mức độ gây chia rẽ, giống như ly nước rót xuống, vỡ nát, dầu nổi kết lại cũng không dùng được, ít nhất là về phương diện thẩm mỹ, an toàn và vệ sinh.

Ta không phát biểu, hoặc thậm trọng chậm phát biểu còn hơn phát biểu một cách vội vã. Khi bị mất lòng rồi thì nổi kết hàn gắn lại rất khó. Các tương quan được xây dựng ba chục năm, hai chục năm, mười năm, năm bảy năm... chỉ cần lời nói hai lưỡi trong vòng tích tắc là tiêu hết. Tâm lý con người đôi lúc hay mâu thuẫn, tốt ít ai nhớ, xấu bị nhớ hoài. Hàng trăm lời nói có lợi đôi lúc ta không nhớ ơn, một lời mịch lòng tí xíu thì gần như chết mang theo. Bản thân người Phật tử không nên làm như thế, nhiều người vẫn còn thói quen như vậy. Đừng rơi vào tình trạng nói phân ly, nói hai lưỡi để khỏi phải chịu trách nhiệm trước luật pháp hay trước nhân quả của bản thân.

LỜI NÓI CÓ VĂN HÓA

Khái niệm “*Lời nói có văn hóa, có nhân cách*” được hiểu thoát nghĩa, thay vì sát nghĩa là không nói lời thô tục. Thô tục bao gồm chửi bới, mở miệng ra nói xúc phạm đến cha mẹ của mình bằng những từ ai cũng biết. Phần lớn những lời nói tục liên hệ đến cha mẹ ông bà, nếu không của mình cũng của người. Những lời như thế truyền bá rất nhanh. Những xóm lao động nghèo ít có cơ hội ăn học, sống tập tành theo thói quen, hầu như nói thô tục, dao to búa lớn được xem như là phong cách bình thường.

Người kém văn hóa muốn chứng tỏ mình là phần tử giang hồ, có tầm vóc, càng nói những lời thô bạo. Dân gian thường

khuyên: “*Lời nói chẳng mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau*”. Tức cách ta phát ngôn rất quan trọng, cách diễn đạt vấn đề có nghĩa rất lớn. Trong lúc giận, căng thẳng nên hạn chế phát ngôn vì lúc đó ta mất sự kiểm soát của tâm. Thực sự mình nói bởi vì mình đang sân. Lời sân hận làm cho ta trở thành kẻ nô lệ. Tính cách này phá vỡ hạnh phúc trong các mối quan hệ xã hội. Thề cay, rửa độc là những lời nói cấm kỵ

Có nhiều người ghét người khác bèn rửa chửi: “*Ra đường xe lửa đâm chết, thằng đó mà xe cán nó đứt đầu, nát đầu tôi cũng nài chuối. Mày ra khỏi nhà tao, tao sẽ ăn mừng*” v.v... Tất cả những lời nói như thế là ác miệng. Những người đó đang sống dưới tầng lửa của sân, trở thành tro bụi không còn được gì. Có những người cha, người mẹ, người anh, người em khi bẻ tắc trong quan hệ phát biểu: “*Khi tao chết đừng tới nhìn mặt tao. Ba chết tại bay đừng tới nhìn mặt...*” đều vi phạm vào trong giới Chánh ngữ.

Muốn như thế ta phải huấn luyện ngữ điệu trong phát ngôn. Những lời nói nếu ta viết ra chữ thì không có vấn đề gì, nhưng lúc ta truyền thông bằng miệng làm cho người nghe cảm thấy chướng tai, khó chịu. Thí dụ ta ghi trên giấy: “*Anh thích ăn gì, em nấu cho anh ăn*”. Câu này thể hiện mối quan tâm của người vợ dành cho chồng, hay em dành cho người anh. Phản ứng của người tiếp nhận câu nói là mát ruột. Nhưng nếu ta thể hiện nó bằng ngữ điệu chì chiết: “*Anh cần gì, em nấu cho anh ăn*” cũng y hệt những chữ như vậy nhưng ngữ điệu khác, thái độ người nghe sẽ khác hoàn toàn. Ngữ điệu truyền thông phản ánh thái độ của tâm. Sắc thái của ngữ điệu là sắc thái của tâm. Đề ý đến những biểu đạt của ngữ điệu ta làm người nói có văn hóa. Giữ được bình tĩnh trong các tình huống, thậm chí người khác nói xúc phạm mình, nói

oan ức, nói có ác ý bằng những lời rất cay độc, sẽ làm ta hạnh phúc và bình an.

Những người không có sự huấn luyện tâm, khi nghe lời ác ngữ dễ bị căng thẳng lên huyết áp, mất ăn bỏ ngủ, rối loạn tim mạch và nhiều biến chứng khác. Nói những lời đẹp, kinh Phật gọi là những lời từ ái, có lòng từ bi, có chất liệu yêu thương, có giá trị của sự lắng nghe và hiểu biết thì cả người nói lẫn người nghe đều được lợi ích.

NÓI TRONG CHÁNH NIỆM

Điều thứ tư nói những lời có giá trị, có ý nghĩa. Đây là điều phần lớn chúng ta làm không được, ít ai để ý đến. Đức Phật là người ít nói, nhưng nói cái gì có lợi ích cái đó.

Đức Phật huấn luyện đệ tử của Ngài, nhất là những bậc xuất gia, trở thành những người ít nói, khác với làm biếng nói. Người làm biếng nói gần như là thói xấu. Nhiều việc tốt mình biết, ai hỏi mình lặng thinh trở thành kẻ ích kỷ. Hoặc có nhiều người không biết gì hết nên dựa cột mà nghe, không nói để người ta không biết phản ứng của mình là gì.

Trong ngoại giao ít nói đôi lúc hay. Trong đời sống nội tâm, người ít nói chìm lắng quá nhiều vào trong vô thức. Không có khả năng giải phóng những ức chế tâm lý, người ít nói trở thành lạnh cảm, mặc cảm, đau sầu, thậm chí tuyệt vọng. Ít nói theo tinh thần Phật dạy là ít nói bằng chánh niệm.

Những điều chướng tai gai mắt không động lại lỗ tai, đào thải hết hoàn toàn, không để động lại vết hằn trong tâm. Những bức xúc, đè nén cần được chuyển hóa bằng sự thực tập chánh niệm. Kinh điển gọi là yên lặng Thánh, hay yên lặng trong thiền định. Yên lặng của các bậc thánh trong thiền định là sự yên lặng chuyển hóa. Nó khác với người hiểm,

54 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

không trả thù lúc này nuôi mộng trả đũa lúc sau. Im lặng đó là đang ném mìn nằm gai để trả thù.

Người ôm giữ hận như thế tự giết mình một cách lần mòn. Người bị thù có chết hay không là chuyện khác. Người Phật tử khi phát biểu, nên phát biểu điều hay, điều phải, điều có giá trị, không đề cao cái tôi để người ta phải ngán mình. Ít nói để tránh được những lỗi. Ít nói để ta có cơ hội quán chiếu về chính mình nhiều hơn.

Ít nói để ta có được khả năng đầu tư vào chiều sâu đời sống nội tâm. Ít nói song hành với thiền định và chánh niệm khiến ta phóng thích tất cả những ức chế, nỗi buồn sâu, bi, khổ, ưu, não. Ít nói như vậy là tốt. Khi nói là chắc chắn chưa kết trái cũng nở hoa, không làm đẹp lòng người cũng có ích ở phương diện này phương diện nọ. Trong tình huống đó ta nên phát biểu.

Một số người có thói quen, có cơ hội được nói cứ nói không biết mình đang nói gì. Có người bình thường không nói gì hết nhưng đến một giai đoạn nào đó, họ như con kén, nói huyền thuyên, nói hoài nói mãi; hoặc khi có vấn đề nào đó được khai phóng, họ có nhu cầu muốn chia sẻ để cho mọi người biết mình, họ cũng nói huyền thuyên. Kinh *Tăng Chi* phẩm Năm Pháp, có đưa ra năm tiêu chí của một lời nói thiện ngữ hay chánh ngữ. Năm tiêu chí này hỗ trợ và bổ sung cho nhau rất nhiều. Nếu ta thực tập tốt thì giá trị truyền thông sẽ được nâng cao. Một trong năm tiêu chí đó là nói sự thật đúng lúc.

NÓI SỰ THẬT ĐÚNG LÚC

Đức Phật khuyên nói đúng sự thật. Nói đúng sự thật để uy tín phát ngôn được thiết lập. Nói đúng sự thật để cho người khác không bị hoang mang. Nói đúng sự thật để cho tình trạng hiểu lầm không có. Nói đúng sự thật để cho giá trị

chân lý được hiển bày. Tuy nhiên, cũng tùy tình huống nói đúng sự thật được thể hiện bao nhiêu phần trăm. Ví dụ như một bệnh nhân sợ chết, không có được bản lĩnh tâm lý chịu đựng, các bác sĩ với kinh nghiệm lâu năm, khi khám bệnh biết bệnh nhân đó lâm vào chứng bệnh nan y, đang ở những giây phút cuối của cuộc đời thì không nên nói thật cho họ biết vì họ sẽ bị khủng hoảng làm cho cái chết diễn ra nhanh hơn. Thời gian, yếu tố tâm lý đóng vai trò khá quan trọng trong diễn biến bệnh tật. Ví dụ bây giờ người bị xơ gan ở cấp từ 16 cho đến 35 - theo thước đo của các bệnh viện Mỹ - có nhu cầu thay gan. Các bác sĩ cho biết sau khi thay gan có cùng tính năng hoạt động giống gan của mình, may mắn người đó sẽ sống đôi ba năm. Thay vì công việc họ đang làm đòi hỏi vài ba năm mới xong, họ chết ngay thời điểm đó làm rối công việc. Các bác sĩ nói rõ, thay gan tình huống xấu nhất là gì, tình huống tốt nhất là gì. Bác sĩ cần phải báo trước để người bệnh ký giấy không kháng kiện nếu có phản ứng phụ, dẫn đến chết chẳng hạn. Có vậy bác sĩ mới không bị truy tố trước pháp luật.

Có những người muốn biết rạch ròi để dễ sắp xếp công việc còn lại của bản thân vào những năm cuối đời, việc nói thật là cần thiết. Bằng không người ta nuôi một ảo giác, những giả định trên thực tế không có. Sự thật mất lòng, thà nói trước, mất lòng trước đừng lòng sau, đều là những điều chúng ta cần phải suy nghĩ, để tình huống nào ta nói, tình huống nào không nên nói ra.

Không phải nói đúng sự thật lúc nào cũng đều có lợi cho người nói lẫn người nghe. Đức Phật dạy nói đúng thời. Đúng thời tạo ra tâm lý thoải mái để chấp nhận, lắng nghe sửa đổi và phát huy tính năng của sự trị liệu. Ví dụ như người vợ biết chồng của mình ngoại tình hay uống rượu bê tha thiếu trách

56 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

nhiệm với con, ngay lúc anh ta đang nói chuyện với bạn bè mình đi quở trách anh ta sẽ nổi cáu, anh có sai cũng không thừa nhận, do ta nói sai thời điểm. Hoặc đang lúc công việc đầy ắp cả đầu căng thẳng, người ta cần một giây phút thư giãn, mình không chịu đựng được đang tức cái gì đó muốn nói ngay, không cần biết người kia có cảm nhận được không, có tiêu hoá được không, lúc đó phản tác dụng hoàn toàn vì thời điểm không chín muồi. Muốn thuyết phục một người nào đó ta phải biết tâm lý họ thoải mái, dễ tiếp thu vào thời khắc nào trong ngày.

Thời điểm thích hợp lệ thuộc vào cá tính của từng người. Trong quan hệ ngoại giao với đối tác, ta phải có kỹ năng này thì phần thành công, đắc nhân tâm có thể được đảm bảo. Sức chịu đựng người nào đó không còn đủ, mình nói dồn dập họ trở nên cộc cằn. Thái độ đó làm họ trở nên lì lợm, đập đổ hết. Ta có nói đúng mà sai thời điểm, tác hại không chỉ cho bản thân mà còn ở tha nhân.

Thái độ nói gồm hai điều: Điều một là nói lời nhu hòa, điều hai là nói với từ tâm. Nhu là mềm mỏng, hòa là không nói sốc, không nói chọt gây bánh xe, nói làm cho tức tối, nói để khích, nói để cho người ta cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng. Nói chì chiết, nói đay nghiến, nói nguyên rủa v.v... là nên tránh. Thái độ nhu hòa rất cần thiết. Nhu hòa dạy chúng ta không thể nói như một quan tòa phán xuống. Không thể giống như một người mang tính cách gia trưởng, nghĩ mình lớn, mình làm sếp, mình làm vai trò quan trọng. Cứ nói bên dưới phải nghe, không được quyền kháng cự lại, không được quyền xây dựng v.v... Những thái độ nói như thế gây đổ vỡ hàng ngày.

Nói với thái độ từ tâm, có tình thương, biết rõ người nghe có những bế tắc, có những khó khăn của họ thì nên nói. Nói làm sao để giúp cho người đó mở những bế tắc, đạt được

những thành quả tốt, không phải muốn nói là nói. Người có chiều sâu, khi thời điểm chưa chín muồi ta giả vờ như không có gì, khi cần nói thì nói bằng thái độ tốt.

Theo đức Phật, nếu nói không có lợi lạc, không mang lại an vui thì đừng nói. Một đứa con làm sai điều gì đó, bèn lên, thui thui ray rút lương tâm, muốn trốn cha mẹ, ta không cần phải nói liền ra. Ta hiểu nó đang bị rắc rối, nói đồn không hiệu quả. Ta phải xác định mục đích nói để làm gì, điều chỉnh được thái độ từ ái, nhu hòa. Nói xác định được tính hiện thực. Nói đúng, phân tích rõ ràng để cho sự mạch lạc có mặt, sự hiểu lầm được loại trừ một cách tối đa.

Các yếu tố còn lại hỗ trợ lời chánh ngữ hay thiện ngữ cần có mặt. Tiêu chí lợi lạc quan trọng nhất, mình nói không có lợi cho ai coi như hồng. Nói càng nhiều càng mất uy tín. Những người nói tía lia không lỗi a cũng sai lầm b, sơ suất c. Dân gian gọi là nói dai, nói dài, thành ra nói dở. Mình phải biết mình đang nói với ai. Xác định được mục đích đó lời nói mới có giá trị.

TÌNH HUỐNG NÊN NÓI

Bài kinh *Trung Bộ* đưa ra sáu tình huống, xác định lúc nào ta nên nói, lúc nào không. Mỗi tình huống gồm có ba chi tiết, mỗi chi tiết được xem là tiêu chí và thước đo. Nghiên cứu sáu tình huống, chúng ta khắc phục được những yếu kém trong phát ngôn. Những sai lầm trong truyền thông, những phản tác dụng trong lời nói, đôi lúc ảnh hưởng xấu cho người nói và người nghe.

- Tình huống một: Một sự việc ta biết không thật, có nói ra không phục vụ được mục đích, thái độ người nghe hoàn toàn không ưa. Đức Phật khuyên không nên nói. Không thật, không mục đích, không được ưa thích nói để làm gì.

Có nhiều người thích dựng chuyện. Chuyện hoàn toàn không có họ dựng lên thành có. Nói không có giá trị cho ai họ cũng cố tình nói như thể họ là người trong cuộc. Họ biết rằng khi nói ra người nghe không ưa, bởi vì bị vu oan giá họa nhưng vẫn nói, đó là sai lầm lớn, hậu quả nghiêm trọng do cố ý xuyên tạc. Luật pháp toàn cầu quy định việc vu cáo nhục mạ làm cho người khác bị tổn thương, bị tội rất nặng.

Tổng thống Pháp vừa rồi kiện cựu thủ tướng Pháp và nhiều nhân vật báo chí đưa tin sai lầm về ông. Bây giờ có một số tu sĩ thừa kiện những người nói sai về mình. Trước đây phần lớn các tu sĩ lặng thinh, thừa kiện để làm cho người khác hiểu đúng. Có người nói tu sĩ đi thừa làm gì, còn chấp ngã quá, có người nói ngược lại. Đương sự biết rõ chính mình hơn.

Người có thiện chí việc gì cũng nhìn nhận từ gốc rễ, cội nguồn, có diễn tiến để cảm thông được. Người không thiện chí, kiểu gì cũng phê bình được hết. Theo giới luật Phật giáo, người bị vu oan mà thừa kiện để minh oan không có gì sai. Trong kinh đức Phật dạy, mỗi khi có ai nói sai về mình nếu được yêu cầu người đó sẽ xác định cái này không có trong tôi, tôi không phải là tác giả của nó. Đức Phật dạy rất rõ, làm như thế ta sẽ xác định tính chân thật của ta trong đó, người nghe chấp nhận được hay không là chuyện của họ, bổn phận của ta, ta đã tròn. Khác với câu trong *Luận Bảo vương Tam muội*: “*Oan ức không cần biện bạch, vì biện bạch là hèn nhất*”. Có nhiều người nói năm ba câu, vài ba phút là tháo gỡ được bế tắc nhưng sợ mình hèn nhất, nên ôm gút mắc đến vài chục năm, có người ôm theo đến chết.

- Tình huống hai: Lời nói chân thật, đúng sự thật một trăm phần trăm, không xuyên tạc, không thêm nhưng khi nói ra không có mục đích, không có giá trị cho ai, người nghe hoàn toàn không ưa, đức Phật khuyên không nên nói. Đây là tình

huống dễ bị hiểu lầm, lý giải nó dưới góc độ tiêu cực có, góc độ tích cực cũng có. Đức Phật nói rất rõ sự chia sẻ qua truyền thông là làm thế nào để cho người nghe được hạnh phúc và an vui.

Câu chuyện có thật trong lịch sử Trung Hoa nói về một vị vua ác độc, hà khắc với dân, rất nhiều chủng tộc nổi dậy khởi nghĩa và bị bắt. Nhà vua xử lưu động trong một tòa án, yêu cầu các tội phạm phải thừa nhận sự ân sủng của nhà vua để được tha tội chết, bằng không sẽ xử trảm làm gương. Có một nghĩa sĩ được yêu cầu phát ngôn lần cuối. Anh nói bằng ngôn ngữ địa phương của người Trung Quốc chửi nhà vua một cách thậm tệ. Vì là người bình tĩnh nên anh nói nhẹ nhàng thoải mái. Nhà vua quan sát gương mặt và thái độ của anh, cảm thấy hài lòng và kêu người thông ngôn dịch. Người thông ngôn nói: *“Trước khi chết phạm nhân đã nhận tội, mong đại vương ân sủng tha tội chết. Lỗi làm ai cũng có, xin nhà vua rộng lượng”*. Nhà vua nghe vậy mát ruột, tha tội chết. Rõ ràng người thông dịch trong tình huống này nói sai sự thật nhưng có mục đích cứu mạng người, mặc dù dịch sai, nói láo nhưng vẫn có giá trị tốt.

Lời nói đã cứu người, làm cho mâu thuẫn sắc tộc những người theo vua, những người không theo vua, chống và thuận trong tình huống này giảm đi khá đáng kể. Nếu lúc đó người thông dịch nói sự thật: *“Nó chửi nhà vua, như thế đáng tội lắm, thưa Đại vương hãy xử trảm nó”*. Như đổ dầu vào lửa, lúc đó cuộc khủng hoảng sắc tộc sẽ lan một cách rất nhanh, ảnh hưởng rất mau. An ninh sẽ là thách đố lớn. Không đạt được mục đích hòa bình. Trường hợp này đức Phật khuyên nên nói lời để mang lại kết quả tốt.

- Tình huống ba: Sự thật có mục đích giá trị, khi nói ra người ta không ưa, đức Phật khuyên vẫn nên nói. Ít nhất vẫn đạt hai yếu tố thuận hợp với chân lý. Sự thật có giá trị mục

60 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

đích tích cực, người ta chấp nhận hay không lại là chuyện khác. Trong tình huống này ta nói sự thật mất lòng nhưng giá trị lợi lạc nhiều hơn, ta nên nói.

Có hai vợ chồng đến thăm chúng tôi. Ông bà được những người bán chim mời mua để phóng sanh. Hai người nói, chờ lát nữa tôi quay trở ra sẽ mua, nếu còn duyên. Trước khi rời khỏi chùa, vợ chồng mời chúng tôi tụng kinh. Chúng tôi nói chim làm sao nghe được mà tụng, người nghe chưa hiểu hướng hồ là chim. Lúc đó họ nói, chùa nào cũng làm thế, thầy làm ngược chi vậy! Tôi nói thật cho nghe, tin hay không tùy ở hai người.

Trước khi phóng sanh cần phải làm gì? Chỉ cần quán tưởng bằng tâm. Phải quán tưởng động tác mở lồng chim, các con chim bay về trời xanh, hết kiếp này không tái sinh làm kiếp bàng sanh mà trở thành người gặp được Phật pháp, sống cuộc sống đạo đức. Dĩ nhiên đây là thiện nguyện của chúng ta, chim có đạt được hay không còn lệ thuộc vào cộng nghiệp của chủng loại và biệt nghiệp của từng con. Ta phải quán chiếu cách chuyển nghiệp, phá ngục tù để cho các loại này không còn trong cảnh chim lồng cá chậu. Mục đích nằm ở chỗ đó.

Ngay lúc phóng sanh ở trước cổng chùa, có một Phật tử khác đến mua, nhờ thầy chú nguyện giùm để tôi đem về. Hôm nay con của tôi làm lễ cưới, tụng kinh xong rồi hồi hướng công đức cho đôi vợ chồng. Tôi nói: Bà đem về, lỡ dọc đường nó chết vài con, mấy đứa con làm đám cưới cũng mang cộng nghiệp. Bà nói, đem về phóng sanh trước mặt cho nó vui, phóng ở đây nó đâu biết.

Có lần tôi giải thích cho mấy người bán chim phóng sanh: *“Tiền lời từ việc bán chim thì ít, nghiệp giam cầm từ việc bán chim lại nhiều, không phải một đời mà nhiều đời”*. Một chị

trả lời: “*Nếu tôi không bán làm sao có những Phật tử được phước?*”. Tôi nói: “*Ai phóng sanh người đó được phước, nhưng người bán sẽ mang tội. Người khác được phước còn mình thì chuốc tội, vậy có nên không?*”.

Giữa nghiệp và phước nên cân nhắc, nó diễn ra như một cán cân, ít khi nào ngang bằng, phải có độ nghiêng, nghiêng càng nhiều đỉnh cao càng lớn, theo tỷ lệ nghịch. Nghiệp xấu gieo nhiều, phước tồn giảm. Chúng tôi biết rất rõ việc mình nói lên sự thật có giá trị cho nhiều người, nên phải nói dù bị phản đối.

Chúng tôi khuyên những người phóng sanh không nên chờ tụng kinh mới phóng. Đôi lúc người ta không hài lòng, người ta nói ông thầy làm biếng tụng kinh nên xúi mình thả gấp. Chim nhốt chặt, một lồng nhỏ mà chứa mấy trăm con. Con này đẻ đầu cưỡi cổ con kia, thả không kịp, chết muốn hết, còn được mấy con sống để bay đi! Chưa nói đến những con quen thổ nhượng, chim lại tập hợp về nơi nó đã sống và người ta tiếp tục giăng bắt. Trong một kiếp sống vài ba tháng, nó bị bắt thả mua bán vài chục lần. Phước của người phóng sanh gia tăng, nghiệp của người giăng bắt và người bán cũng gia tăng, lún sâu hơn.

- Tình huống 4: Tuyên bố những lời không phù hợp với sự thật dù có mục đích tốt, người nghe không ưa nhưng có người vẫn nói. Đây là tình huống không đúng sự thật, không có mục đích, không ai ưa hết. Tức dựng chuyện lên, không phục vụ cho ai, nói ra ai cũng phiền não, ai cũng bức tức. Nói tới đâu đồ nát và phá hoại tới đó. Nhiệt tình mà thiếu trí tuệ trở thành phá hoại.

- Tình huống 5: Lời nói có sự thật, không phục vụ cho mục đích gì, người nghe thích, đức Phật khuyên không nên nói. Trong tình huống này, ta thấy điều đức Phật quan tâm

hàng đầu là mục đích và lợi lạc. Các phương tiện nói và không nói, được và không được, nên và không nên, phạm vi cho phép trong mức độ nào là giá trị lợi lạc. Cán cân chân lý của việc tương thích với sự thật chỉ năm mươi phần trăm. Năm mươi phần trăm đôi lúc ta nói ngược sự thật, lời nói đó có lợi ích cho người nghe lẫn người nói và cho mọi người xung quanh.

Có một tên cướp đang rượt đuổi một người để giết và cướp. Ta biết người này đang lẫn trốn ở phía bên trái nhưng trả lời với tên cướp tôi không thấy người đó. Chỉ có con đường duy nhất bên tay phải, ông đuổi theo có thể tìm gặp. Lời nói sai sự thật hoàn toàn này lại có mục đích giúp cho tên cướp không gieo nghiệp xấu và người thiện không bị giết hại là tốt. Người bị rượt đuổi không trở thành nạn nhân của hành động phi luật pháp. Như vậy tình huống cuối cùng người ta ưa hay không ưa, tên cướp thích hay không thích, người đang trốn ưa hay không ưa, thích hay không thích ta vẫn nói, mục đích, giá trị là có thật.

- Tình huống 6: Lời nói đúng sự thật, có mục đích giá trị nói ra ai cũng thích, ai cũng khao khát được nghe. Đức Phật nói, đây là lời nói được khích lệ nên nói. Đó là chuẩn phát ngôn trong truyền thông. Theo đức Phật dạy, nó phải đạt được ba mục tiêu. Thể hiện đúng chân lý, có giá trị lợi lạc, người nghe chắc chắn thích.

Ngữ điệu trong lời nói, thái độ từ ái, hài hòa cần được thể hiện và phối hợp một cách bài bản. Ví dụ nhiều bà vợ đi chùa tụng kinh, tham dự khóa tu, làm công quả, nhưng về chồng hỏi thì luôn giấu. Hỏi bà đi đâu thì nói đi chơi với bạn. Hỏi sao vậy? Trả lời thiệt ổng chửi. Trong tình huống này ta thấy sự thật có mục đích, người nghe không ưa, tức người chồng không ưa. Đức Phật khuyên vẫn phải nói. Hôm nay em đi chùa, chùa nào? Chùa Ấn Quang. Hôm nay chùa tụng kinh

Phước Đức, dạy về nghệ thuật làm phước, sống hạnh phúc cho mình cho người. Người chồng có chữ ta cười trừ bởi vì anh ta chưa hiểu, hiểu rồi sẽ thông cảm. Những người chồng khó tính tự suy nghĩ lại, nếu vợ mình đi đến vũ trường, chỗ cờ bạc. Đến chùa có gì đâu mà cấm, mỗi người phải có nhu cầu cho tinh thần. Vợ con của mình có tín tâm như thế, mình nên khích lệ. Những người vợ trong tình huống này không nên giấu, vì biết rất rõ sự thật có mục đích chân chính, việc làm tốt nói ra người ta tán thành.

LỜI NÓI ĐÚNG VÀ CÓ GIÁ TRỊ

Vấn đề là đừng nói thách đố. Tôi muốn làm gì tôi làm, ông làm gì đi cấm đoán tôi. Ta nói sự thật, có mục đích nhưng lời nói làm cho người nghe không ưa. Có một Phật tử hỏi tôi, có người bạn ở gần chùa, chùa ngày tụng kinh năm sáu thời. Hai vợ chồng phiền não, khoảng sáu giờ họ phải đi chơi để tránh thời tụng kinh buổi tối. Sợ đi thừa mang nghiệp với chùa, không thừa bị phiền não. Theo thầy nên làm như thế nào? Tôi nói, những ngôi nhà xung quanh chùa Giác Ngộ cũng đòi thừa chùa với điều kiện nếu chùa không tụng kinh là thừa. Điều gì cũng trở thành thói quen. Gần chùa hòa hợp văn hóa tâm linh, nghe tiếng chuông, tiếng kinh phiền não nhẹ, trí huệ lớn, bỏ đề sanh, lìa địa ngục, thoát lửa hầm. Không hòa hợp, không thích, không cảm nhận, nghe tiếng kinh phiền não nặng, trí tuệ diệt, bỏ đề tiêu, gần địa ngục, xa bỏ đề. Cách duy nhất là làm quen và cảm nhận giống như những người xung quanh chùa Giác Ngộ. Thay đổi thái độ, mọi việc sẽ khác. Ta không thể nào thay đổi tình thế trong một vài tình huống. Quy luật chùa phải tụng kinh, nhà dân có thừa cũng đâu ai giải quyết.

Phải làm quen để thích ứng môi trường thì không còn trở ngại. Trong tình huống này đang nói sự thật có mục đích,

người nghe thích hay không thích vẫn phải nói. Dĩ nhiên người nghe thích nhưng ngại lặp lại cho bạn mình, vì nghĩ thầy Nhật Từ nói trêu ghẹo, làm gì có những nhà dân ở xung quanh chùa Giác Ngộ nói chùa không tụng kinh sẽ thừa. Sự thật hay phương tiện không quan trọng, quan trọng là thiện chí nằm ở hai đầu, nói đúng sự thật và nói có mục đích. Người nghe có thích hay không thích vẫn phải nói. Đó là tình huống đức Phật dạy, tình huống cao nhất có sự thật, có mục đích được người ta thích nên nói. Có nhiều người tiết kiệm lời nói vì ích kỷ không nói.

Trong bài kinh *Tứ Diệu Đế*, đức Phật đưa ra hai tình huống sử dụng Bát Chánh Đạo. Tình huống một phục vụ cho phước báo của bản thân, nghĩa là mình tu tập từ Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Niệm, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định để mưu cầu phước báo. Đức Phật khuyên người tại gia nên dừng lại ở phương diện này, đừng để mình đắm nhiễm trong phước báo tạo dựng được.

Không nên thỏa mãn phước báo mà phải tiếp tục làm. Người xuất gia không dừng ở phước báo, phải hướng tâm về đạo quả vô thượng bồ đề. Trong kinh Đại thừa có câu: *“Làm vô số các Phật sự không hướng tâm về bồ đề đều được xem là ma sự”*. Có một phật tử Việt kiều nói với vẻ hoang mang: *“Thầy ơi! Như vậy chị em chúng tôi làm mấy chục năm, bây giờ đọc câu này choáng váng. Mấy chục năm phước đó là làm chuyện ma hả? Bây giờ làm chuyện gì thầy”*.

Đọc kinh mà không được hướng dẫn dễ hiểu sai. Kinh này đức Phật đang nói về các vị Bồ tát, không phải nói cho người cư sĩ, đức Phật muốn khuyên tất cả các vị A La Hán cản trở thành Phật thông qua con đường Bồ tát, không nên ngừng ở thành quả đạt được. Không hướng tâm vào bồ đề để

giác ngộ thành Phật là ma sự. Thực ra thiện sự là thiện sự, thiện sự làm sao là ma sự. Câu này chỉ là phương tiện, không phải nói sự thật, mục đích làm cho người ta đạt được sự thật tốt hơn cho nên vẫn được nói.

Chúng tôi thuyết giảng ở Hoa Kỳ năm 2008. Khi có mặt tại chùa Hoa Nghiêm, Washington D.C, 36 hội đoàn lên án chúng tôi. Trên một số tờ báo Mỹ, Úc, Canada, Pháp và Châu Âu họ còn đưa lên đài truyền hình tiếng Việt đến năm bảy lần, mỗi lần vài ba phút, nói ông Thích Nhật Từ là cộng sản. Họ đến phỏng vấn tôi với những câu hỏi gài bẫy. Tôi chưa từ chối bất cứ câu phỏng vấn nào. Ai hỏi chúng tôi đều trả lời. Tôi yêu cầu, không nên biên tập, không được cắt xén, không được thêm bớt, phải giữ nguyên văn. Người ta hứa một đường cuối cùng biên tập lại theo kiểu thiếu thiện chí. Chúng tôi trả lời, họ ghép đoạn a vô câu b, câu b vô đoạn a. Trốn tránh vấn đề tức trả lời ngoài ngữ cảnh rồi đưa lên mạng Youtube để đầu tố tôi là tay sai chính trị trong nước, đó là thời điểm sau đại lễ Phật Đản Liên Hiệp Quốc 2008 vừa được tổ chức thành công tại Việt Nam.

Tổ chức tưởng niệm đức Phật, vị cha tinh thần khai sáng đạo Phật mà nói làm tay sai cho chính thể là hết sức vô duyên. Khi mình nói điều gì có mục đích, người ta thích hay không thích, đức Phật khuyên vẫn phải nói. Chúng tôi, không có gì phải sợ. Mình nói đúng, nói đàng hoàng, ai gán ghép mình là chuyện của họ.

Mục đích của người xuất gia làm sao sử dụng Chánh ngữ qua việc giảng kinh thuyết pháp, nói về Phật pháp cao siêu huyền diệu nhằm góp phần làm đẹp xã hội. Tự giúp cho mình đạt được giá trị, người tại gia vẫn có thể sử dụng Chánh ngữ trong ngoại giao, đặc nhân tâm. Nếu phục vụ mục đích tốt thì có lợi lạc, dĩ nhiên không nên sử dụng vào những mục tiêu tiêu cực.



Bát Chánh Đạo 4:

CHÁNH NGHIỆP: HÀNH ĐỘNG CHÂN CHÍNH VÀ HÀNH ĐỘNG THÁNH

Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 18-10-2009

Phiên tả: Bích Ngọc và Thu Thủy

KHÁI NIỆM CHÁNH NGHIỆP

Chánh nghiệp, một trong tám yếu tố quan trọng giúp cho người phạm trở thành thánh. Trong các kinh tạng Pàli, Chánh nghiệp được mô tả dưới hai hình thái: Hành động chân chính và hành động thánh. Hành động chân chính giúp cho người thực hiện có được phước báo ở cõi người, cõi trời. Hành động thánh giúp người phạm trở thành siêu phạm, thoát tục. Người tại gia thường phát huy hành động chân chính, người xuất gia hướng về hành động Thánh. Do đó, tùy theo phạm vi, tư thế, góc độ hành trì, ta có những giá trị khác nhau trong cuộc đời.

Kinh *Tăng Chi* và kinh *Trung Bộ* có nhiều định nghĩa đề cập tới hành động chân chính. Nội dung thống nhất với nhau gọi là hành động chân chính, tức chánh nghiệp bao gồm: Không sát hại, không trộm cắp và không tà hạnh trong các dục. Định nghĩa đơn giản nhưng phản ứng dụng triển khai rất chi tiết trong các kinh. Phác họa theo cách nối kết với nhau giúp ta dễ dàng hình dung được bản chất của hành động chân chính là nền tảng dẫn tới một hành động Thánh. Nói cách khác, không có hành động thánh của một thánh nhân mà không bao gồm hành động chân chính.

Kinh *Tăng Chi* và kinh tạng Pàli mô tả hai loại hành động: Một loại có sự đồng hành chỉ đạo bởi tâm ý con người và hành động còn lại là vô tình. Hành động có tác ý hiệu quả công việc đối với những việc làm lành chắc chắn cao, quả phước báo của một hành động tỷ lệ thuận với tâm lượng và động cơ trong lúc hành động đó đã được thể hiện, đang thể hiện và sau khi thể hiện. Có những loại hành động không chủ ý nhưng dẫn tới cùng một kết quả. Về phương diện vật lý của nhân quả, ta thấy tường chừng chúng giống nhau, về phước báo khác nhau rất nhiều, có ví dụ sau:

HÀNH ĐỘNG KHÔNG TÁC Ỡ

Một người có cây dù lớn, không ai ngồi dưới đó chủ nhân vẫn mở. Dụng ý của chủ nhân mở dù để che nắng buổi trưa và chiều cho khách đến uống nước. Giả sử ngay khi sáng có cơn mưa, người ta ngồi dưới cây dù để trú, không bị ướt. Rõ ràng phước báo đối với người có cây dù không cao, chủ nhân không có dụng ý mở dù để giúp khách bộ hành che nắng, che mưa, tình cờ khách đi ngang qua sử dụng các phương tiện đang có. Trường hợp này quả phước không nhiều. Có cây cổ thụ, mưa, bão, lũ lụt, nước dâng cao, các loài kiến, bò sát nung vào thân cây bò lên trên nên thoát chết. Bản thân cây không hề có dụng ý sinh ra và lớn lên để tạo điều kiện giúp các động vật bò sát thoát chết khi gặp mưa lũ. Trên thực tế, kết quả đó như là sự hỗ trợ.

Đó là những hành động tình cờ nhưng sẽ sai lầm nếu ta nghĩ hành động nào không có tác ý là không có kết quả. Không có chủ ý tốt quả phúc ít, hành động có hay không có tác ý đều tạo ra kết quả về phương diện vật lý, phương diện luật pháp giống như nhau.

Một người chạy xe bất cẩn. Nguyên nhân bất cẩn đó có thể do buồn ngủ, có thể đắm chiêu suy nghĩ về vấn đề nào đó, hoặc do hoảng hốt không làm chủ được tay lái nên lúi vào một người đi đường và người đó đã chết. Người lái xe không cố ý giết người nhưng đã gây chết người, phải chịu trách nhiệm trước pháp luật, chịu nhiều hệ lụy khác. Người lái xe phải bồi hoàn cho gia đình nạn nhân, bị tước bằng lái trong một thời gian, thậm chí có thể ngồi tù. Gia đình nạn nhân mất đi một người thân nếu như người mất là trụ cột của gia đình, hậu quả càng nghiêm trọng hơn đối với thân nhân người chết. Dù không chủ ý giết người, hành động bất cẩn của người lái xe

có thể gây ra kết quả tiêu cực cho bản thân, nạn nhân và thân nhân cả hai phía, quả của nó vẫn có như thường.

Đặt vấn đề khác, tại sao trong Phật pháp cho rằng hành động không tác ý không có quả báo. Theo tôi, vấn đề mấu chốt ở đây là hiểu lầm lời dạy của đức Phật. Trong kinh *Tăng Chi* có câu như sau: “*Này Anan, tác ý là nghiệp. Khi có tác ý, con người có khuynh hướng thể hiện hành động qua lời nói, việc làm*”. Phần lớn những người lý giải về tác động hai chiều giữa tâm lên hành động của thân, giữa thân lên hành động của tâm, chỉ giữ vế đầu còn vế thứ hai của câu phát biểu của đức Phật thì bỏ đi. Vế thứ hai: “*Khi có tác ý, con người có khuynh hướng thể hiện hành động qua lời nói hoặc việc làm*”. Trong câu phát biểu này không hề nói những nghiệp nào không có tác ý không có kết quả. Chưa bao giờ Ngài nói thế, Ngài chỉ nói tác ý là nghiệp. Trong khoa học cũng có những định lý, định luật chỉ đúng một chiều, quay chiều ngược lại thì sai. Không phải định luật nào, định lý nào cùng đúng hai chiều.

HÀNH ĐỘNG NÀO CŨNG CÓ HẬU QUẢ

Tác ý là loại nghiệp khác hoàn toàn với hành động nào không có tác ý là không có nghiệp, hai thứ ấy khác nhau rất xa. Hiện nay rất nhiều học giả khoa học đã lý giải sai lầm cho rằng hành động không có tác ý không có kết quả. Trong thế giới sinh học có hàng trăm ngàn các hành động không có tác ý diễn ra hậu quả vẫn có. Giông to, gió lớn, làm cho các nhánh cây đổ ngã xuống đường, dây điện đứt, điện giật chết người hoặc ai đang đi dưới đó bị thương. Hay một chiếc xe đang chạy, cây ngã xuống khiến xe lúi vào cây, nhiều người khó bảo toàn tánh mạng.

Các hành động này hoàn toàn không hề có dụng ý xấu

của bất kỳ ai nhưng hậu quả vẫn có. Mọi người hãy tự chiêm nghiệm lại các tình huống đó, ta sẽ thấy rất rõ hành động nào cũng có kết quả. Hành động hữu ý, nhất là hữu ý về thiện quả phước báo sẽ lớn hơn. Hành động vô ý vẫn có kết quả. Luật pháp phân định giết người có dụng ý, hay giết người không dụng ý, giết người do ác tâm hay do tự vệ. Tất cả đều được phân định trên động cơ sắc thái mức độ của nó.

Từ xưa, đức Phật đã nhấn mạnh góc độ này, rất tiếc một số người đã hiểu lầm và suy luận ngược, vốn các định luật đó đang nói về tầm quan trọng của hành động tâm ý. Nó được xem là một loại nghiệp, ta không thấy hình thù, vóc dáng và hoạt động cụ thể của nó, không có nó không có hành động của lời nói, của chữ viết, của tay chân và các diễn biến khác đối với con người. Trong bản thân của hành động hữu ý có hai loại: Hữu ý tiêu cực và hữu ý tích cực. Hữu ý cá nhân và hữu ý tha nhân.

Phần lớn chúng ta có khuynh hướng lấy mình làm hệ quy chiếu các hữu ý đều xoay quanh chúng ta, kết quả hành động không cao. Khi một người nào đó đến với đạo Phật, qua sự tín ngưỡng, nghĩ rằng đức Phật có thể ban phước cho các hành động của mình. Họ cầu nguyện hồi hướng phước báu cho bản thân mình, cho những người thân, người thương, gia đình nói chung, nào là cơm no, áo ấm, mua may, bán đắt, sức khỏe dồi dào, tuổi thọ tăng trưởng, thăng quan, tiến chức, và nhiều nguyện ước khác.

Trong thực tế, tất cả những lời nguyện không có kết quả giống nhau. Ở đây ta thấy lời nguyện ước chỉ xoay quanh mình và những người thân nó được xem là lời nguyện vị kỷ. Những nguyện ước vị kỷ quả phước báu không lớn, chỉ mức độ tương đối. Gieo một gặt hái được hai ba, không thể hai chục, ba chục, hai ba trăm hoặc hai ba ngàn.

CẦU NGUYỆN

Cầu nguyện trong lúc chúng ta làm việc lành, giúp người mang lại lợi ích cho cuộc đời theo khuynh hướng vị kỷ và hệ quy chiếu của người thân, người thương mình, làm thế giống như sự mặc cả với nhân quả không bao giờ có kết quả đúng.

Ví dụ ta cúng đức Phật 10 quả cam, 5 nải chuối, nước, nhang, hoa, ... chúng ta cầu rất nhiều thứ làm sao được. Kết quả của việc cầu cúng có thể làm cho ta có được sự giúp đỡ của những người khác, khi ta lâm vào hoàn cảnh khó khăn, quả trở đó là tất yếu. Mình bỏ ra một vài hạt giống đầu tư, muốn thành quả lớn, lòng tham nhiều quá. Tâm lý làm ít muốn hưởng nhiều sẽ làm nguyện ước của chúng ta rơi vào tính chất vị kỷ. Người Phật tử chân chính nên tránh và giảm thiểu tối đa các hành động như thế.

Miền Trung có lũ lụt, nhiều người chết, vô gia cư, bệnh tật truyền nhiễm lây lan, hoa màu tổn thất nghiêm trọng, nhà cửa phá hủy, công việc làm ăn, giao dịch, buôn bán đình trệ. Lúc này, cả nước gần như hướng về khúc ruột miền Trung. Trong nỗi đau, có nhiều người làm từ thiện mong hồi hướng cho cha mẹ mình. Dẫu cho mục tiêu của sự hồi hướng này tốt nhưng vì hồi hướng không đúng chỗ, ta lấy nỗi đau của nhiều người làm nền tảng cho phước báo của bản thân, hành động này được xem là hành động vị kỷ.

Ta phải thay đổi lại, cũng việc làm đó, tiền đó, vật dụng đó hỗ trợ cho anh em khốn khổ ở miền Trung, ta hãy nghĩ: *“Tôi biết rất rõ sự chậm trễ của việc tiếp viện làm đồng bào miền Trung khổ đau nhiều hơn. Tôi nguyện sự trợ giúp sẽ tới tận tay đồng bào trong thời gian sớm nhất. Mong mọi người biết rằng có chúng tôi luôn bên cạnh sẵn sàng chia sẻ, mong mọi người cố gắng chịu đựng và vượt qua cơn khốn khó do*

thiên tai gây ra. Cầu nguyện cho những đau khổ không còn tiếp diễn trong tương lai”. Thiên tai có xảy ra nữa hay không còn do một quy luật khác chi phối. Những hành động và nguyện ước chân thành đó được coi là vị tha nhân.

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Các hành giả cố gắng thay đổi mục tiêu của lời cầu nguyện trở thành phát nguyện. Cầu nguyện có yếu tố vị kỷ, phát nguyện có yếu tố mở tấm lòng mình ra, giang rộng với tất cả chúng sinh, lòng từ bi được thực hiện ở mức độ cao nhất. Khi cầu nguyện hay phát nguyện, hãy phát nguyện những điều tốt cho tha nhân.

Bản chất của phát nguyện hay cầu nguyện chỉ là chất xúc tác, không phải lúc nào kết quả cũng đạt được. Chẳng hạn, gieo hạt cam cầu nguyện nó thành cây bồ đề trong tương lai, việc này chắc chắn không xảy ra. Bất kỳ nhân tố tích cực nào dù cầu nguyện hay không cầu nguyện quả trở của nó cũng đi theo qui luật. Ví dụ, mỗi ngày nghiên cứu, học hỏi, say mê về văn học, dù không cầu nguyện, nhưng tương lai ta cũng trở thành nhà văn, nhà thơ, nhà tư tưởng, nhà sáng tác. Nhân và quả có mối liên hệ biện chứng với nhau.

Ta cúng dường các tặng phẩm cho Phật cầu cho mình mở mang trí tuệ sao có được. Quả phúc này là cơm no, áo ấm, còn trí tuệ do tu giới, định, hoặc đời sống đạo đức hay Thiền định, hoặc học hỏi Phật pháp thật nhiều trí tuệ mới phát sinh. Hai lĩnh vực đó khác xa nên ta cầu bao nhiêu cũng không có được. Nắm được mối quan hệ nhân quả này, ta bớt đi cầu nguyện không cần thiết.

Ở Việt Nam và Trung Quốc, mọi người khi làm việc lành có thói quen ghi sớ cầu an, hoặc hồi hướng cho người chết làm sớ cầu siêu, photo gửi đi nhiều chùa dán vào đại hồng

chung, bỏ vào chuông gia trì hoặc đặt dưới thân tượng của đức Phật. Nghĩ rằng Phật sẽ gia hộ cho người thân của mình được bình an, người chết được siêu sinh. Đâu đơn giản như vậy, ta nên tập bỏ bớt những tập tục đó vì nó không phải của Phật giáo.

Cầu an là nhu cầu hỗ trợ tâm lý có những tác động tích cực trên cơ thể, nhất là những người đang bệnh lâm vào hoàn cảnh khốn khó. Giá trị nhân quả được thiết lập trên nền tảng của tâm. Khi mình phát khởi một ý niệm nào đó trong vũ trụ sẽ có một tần số phóng ra từ tâm. Dầu ta có cầu hay không cầu tự nó vẫn như thế cho nên kết quả sẽ tương thích. Ta không cần thiết cầu nó mới xuất hiện, không cầu không có.

Ta muốn hồi hướng phước báo cúng dường Trai Tăng vào ngày rằm tháng bảy cho cha mẹ của mình chỉ cần khởi ý tưởng: Tôi xin hồi hướng quả phước cho cha tôi là..., Mẹ tôi là... (tên gì đó) được hưởng quả phước được gần Phật pháp. Phần nhân quả được tương thích trên hai yếu tố: Thứ nhất, bản thân sự hồi hướng đó là chân thật, không phải qua loa lấy lệ, ngoại giao. Năng lực quả phúc sẽ chuyển sang cho người mình hướng tâm về khoảng 1/7 (theo kinh *Địa Tạng*), không phải hưởng 100%. Thứ hai, bản thân người nhận hồi hướng có hoan hỷ chấp nhận hay không. Họ không hoan hỷ chấp nhận năng lực hồi hướng đó họ không nhận được. Nó nằm ở đó và không phát huy, giống như việc ta chuyển khoản. Mình thương quý một người nào đó, chuyển số tiền của ta từ ngân hàng A sang tài khoản của người B trong ngân hàng C, người đó từ chối không tiếp nhận số tiền, tiền này cũng không sử dụng được, trong nhân quả cũng như thế.

Hồi hướng công đức là nghệ thuật mở rộng lòng từ bi của chúng ta. Mở rộng sự quan tâm, giúp đỡ, tư cách rộng lượng của mình đối với tha nhân và chúng sinh nói chung. Thay vì

viết những tờ giấy cầu an, cầu siêu, trong lúc ta làm việc tốt, ta hồi hướng bằng tâm, năng lượng tâm như thế sẽ được lan tỏa. Người hiến cúng sẽ được quả phúc và người được hồi hướng nhận được 1/7 quả phúc. Việc ghi tên cầu an cầu siêu gửi cho các chùa làm cho chùa trở nên mê tín dị đoan trong khi phương pháp truyền thống đức Phật dạy hồi hướng công đức ta không sử dụng.

Sau khi nắm vững mối liên hệ giữa tác ý dẫn đến nghiệp bằng tay, chân, lời nói và giữa dụng ý tích cực trong hành động đối với tất cả các hành động cụ thể, ta đi vào 3 nội dung chính đức Phật đã phân tích trong các kinh.

KHÔNG GIẾT HẠI

Khái niệm này gây tranh luận rất lớn. Một số nhà Phật học nghiêm khắc cho rằng “*không giết hại*” bao gồm không giết hại tất cả các loài động vật. Cho nên giữ 5 điều đạo đức bắt đầu với giới thứ nhất Không được sát hại được hiểu là không được ăn mặn. Như vậy quá nghiêm khắc.

Trong giới thứ nhất của người tại gia, đức Phật chủ yếu khuyên không được giết người. Ngài không cấm là không được ăn mặn, mặc dầu có mối liên hệ xa và gần giữa động tác giết và ăn, không có người giết sẽ không có người bán thực phẩm mặn để ta mua về nấu nướng. Trọng tâm của giới thứ nhất làm thế nào giúp ta phát huy hạt giống của tình thương yêu, đỉnh cao nhất là từ bi, tôn trọng sự sống của các đồng loại, bảo vệ hòa bình, đó là mấu chốt quan trọng nhất.

Trong lịch sử, giải quyết các mâu thuẫn quyền lợi về kinh tế thường được thực hiện bằng vũ khí. Chủ nghĩa tư bản có mặt bằng cách thôn tính các quốc gia nghèo, chiêu bài của họ mang văn minh đến những nước chưa phát triển. Kết quả rất nhiều nước nghèo phải chịu ách đô hộ của các nước giàu

do các nước đó mạnh về năng lực quân sự và vũ khí tối tân. Đó là sự thương tổn rất lớn đến hạt giống từ bi và không thể được chấp nhận ở bối cảnh của thế kỷ XX và các thế kỷ sau này.

Liên hợp quốc nghiên cứu về tinh thần Phật dạy sớm hơn những giải pháp dùng vũ lực để giải quyết các tranh chấp về kinh tế, biên giới, quyền lợi giữa các quốc gia sẽ giảm đi rất nhiều. Liên hiệp quốc kêu gọi giải trừ các loại vũ khí hạt nhân, vũ khí giết người hàng loạt, vũ khí hóa học, những loại vũ khí tối tân để giảm bớt sự đe dọa diệt chủng của nhân loại và các loại động vật khác.

Về thứ nhất, bao gồm tất cả những yếu tố đó, tức giải quyết tất cả các tranh chấp nêu trên bằng tọa đàm trên hai nền tảng thương lượng và tương nhượng. Thương lượng để cho thấy mức độ cảm thông. Thay vì dùng súng giết nhau ta có thể dùng con đường ngoại giao để cho hai bên có thể chấp nhận và ngưng tranh chấp với những thỏa hiệp ngừng bắn. Thương lượng không được, người ta phải liên hệ đến tương nhượng tức là quyền lợi giữa hai bên đạt được bao nhiêu, khi quyền lợi được thỏa thuận người ta dễ dàng ngưng bắn, khi đó cái chết diễn ra đối với con người sẽ giảm thiểu ở mức tối đa.

Trên thực tế, sự thương lượng và tương nhượng luôn luôn được tiến hành cùng một lúc. Các hình thái xâm lăng, thôn tính thuộc địa của chủ nghĩa thực dân và chủ nghĩa tư bản không chấp nhận. Đạo Phật tôn trọng chủ quyền độc lập của từng quốc gia và kêu gọi mọi người cùng làm việc đó. Về thứ nhất là xây dựng hòa bình trên cơ sở tôn trọng mạng sống của con người. Hành động như thế gọi là hành động chân chính.

Ta phát triển hành động thành một mức độ cao hơn gọi là hành động Thánh, thể hiện lòng từ bi đối với tất cả các loại động vật bằng cách không ăn thịt chúng, không giết chúng,

không chăn nuôi chúng. Người tại gia khó có thể thực hiện được điều này một cách ổn thỏa, phần lớn đều ăn mặn. Nhiều người sống bằng nghề chài lưới, nghề chế biến thực phẩm, chăn nuôi v.v... Công nghệ này mang lại tiền cho người sản xuất rất nhiều nhưng nghiệp rất nặng.

Có người đến hỏi tôi: Gia đình họ làm nghề sản xuất lập xưởng, mỗi ngày sản xuất vài chục tấn. Trước đây chỉ bán, nhưng nhu cầu bán cao quá nên vừa bán vừa sản xuất. Sản xuất trực tiếp giết, bán gián tiếp giết. Giữa hai nghiệp ta thấy sản xuất nặng hơn bán. Bán mình không trực tiếp làm (không trực tiếp sát sinh) quả xấu không trở với mình vẫn tốt hơn mình tự sản xuất.

Tiền lợi nhuận giữa bán và sản xuất chênh lệch khoảng 20%. Ta ít giàu hơn một chút để nghiệp sát đối với các chủng loại ít. Chúng tôi đã đề nghị người chủ hãy suy nghĩ thật nghiêm túc về số tiền lãi giữa việc mình giết và sản xuất trực tiếp với việc chỉ bán hàng. Trước mắt, ta có thể thấy tổn thất khoảng 50% doanh thu, thứ hai quả báo xấu mình trực tiếp phải chịu ở đời này thông qua các loại bệnh: Chết yểu, bị nhiều tai nạn, các hậu quả đời sau v.v... đưa chúng lên bàn cân xem cái nào nặng, cái nào nhẹ để ta dễ dàng quyết định.

Giữa hai hành động sát, trực tiếp nên bỏ, gián tiếp nếu chưa bỏ tạm thời chọn cái đó vẫn tốt hơn. Các nghề chăn nuôi, nghề đồ tể thọc huyết các loài gia súc sau đó chặt chúng ra từng mảnh, lột da, xé thịt, quay nướng, nấu, chiên v.v... gọi là trực tiếp giết, quả xấu rất nhiều, trong khi tiền lương của ta không nhiều hơn các nghề khác.

Khuyên họ bỏ ngay công việc đó rất khó, chúng tôi khuyên hãy nhận định rõ, hành động như thế mang hậu quả xấu cho mình. Tiền lương không bằng 1% so với tiền bỏ ra

để mua thuốc uống về sau này khi quả xấu trở đến với mình. Nói về phương diện kinh tế, sẽ lỗ 100% nếu chưa bỏ được trong lúc mình đang gieo nghiệp xấu, tìm một nghề khác tốt hơn. Khi nghề đó ổn định, ta bỏ nghề này chuyển được nghiệp sát. Hành động đó là hành động chân chính trở thành một hành động thánh, tức mang lại sự sống.

TÔN TRỌNG SỰ SỐNG

Chủ động hơn trong hành động Thánh ở tình huống này ta phải phóng sinh, tức thả sự sống, tái tạo sự sống, phục sinh sự sống. Phóng sinh có nhiều cách: Thả chim, thả cá, hoặc trợ giúp cho những người đang bệnh trở thành lành mạnh, giúp những kẻ tuyệt vọng có sức sống, có niềm tin để làm mới cuộc đời không chỉ đơn thuần là phóng sinh bằng các loại động vật. Phóng sinh bằng các loại động vật, quả phúc đem lại chỉ tương đối.

Hiện nay, một số nước làm những việc đó, đặc biệt những nước chịu ảnh hưởng của Phật giáo, nơi có người Hoa và người Việt Nam sinh sống. Người ta thích mua cá, mua chim phóng sinh. Thực ra các loài này, sau khi được phóng sinh lại quay về điểm đầu tiên hoặc trên đường tự do lại bị bắt. Vô tình, chúng trở thành vật trung gian để người mua tạo phước, người săn bắt và người bán tạo nghiệp.

Quý Phật tử phóng sinh nên mua tình cờ, đừng dụng ý, ta làm như vậy gieo nghiệp ra lệnh cho người khác bắt. Quả phúc hưởng không bao nhiêu, tội đồng lõa xúi giục cho người khác bắt nhiều hơn, xa hơn, không ai mua không còn người bắt.

Đi bất cứ chỗ nào, gặp người bán chim phóng sinh, bán cá phóng sinh, chúng tôi đều khuyên họ nên bỏ nghề đó. Họ nói rằng: “*Chúng tôi không làm thì các thầy, các cô, quý*

Phật tử làm gì có nguồn để làm phước. Phải cảm ơn tôi, nhờ tôi mới được làm phước”. Điều đó đúng, người ta làm phước quý vị lại làm tội.

Đức Phật dạy: “*Một hành động thiện, tốt cho người nhưng phải tốt cho mình*”. Tốt cho người không tốt cho mình không nên theo. Hãy bỏ nghề không đem lại được bao nhiêu, lời trên mạng sống, lời trên cái chết của các loài động vật không bao giờ tốt. Hành động từ bi của các bậc Thánh là truyền chất thương yêu để giải phóng những khổ đau, tháo mở những trói buộc, tạo dựng những cơ hội cho đời sống phục hồi.

Tại các Phật tích bắt đầu có việc phóng sinh chim, trước đây không có, chỉ có khoảng 10 năm lại đây. Người Trung Hoa, Việt Nam, Nhật Bản, Triều Tiên thích phóng sinh. Những người dân nghèo ở khu Phật tích, họ đi nài nỉ để xin tiền bằng nhiều cách như nín áo, nắm quần, cầm tay, làm cho du khách thương cảm, thương tâm, hoặc cảm thấy bị phiền lụy khiến người ta cho tiền để cắt đứt tình trạng đeo bám. Hành động như thế đôi lúc làm thương tổn lòng từ bi.

Tại Ấn Độ, bò, dê, trâu, chó, các loại vật khác sống rất gần gũi với con người. Ta lại gần kề bên, khều nó không sợ, các loại chim cũng thế. Từ mấy nghìn năm, cộng nghiệp của người dân Ấn Độ không giết chúng để ăn thịt. Những người ăn mặn, ăn một số món. Người Hồi giáo ăn mặn chỉ ăn thịt bò, thịt dê, thịt gà. Người Thiên chúa và Tin lành ăn tất cả các loại thịt.

Đối với những người Ấn Độ giáo không ăn chay trường từ lúc mới lọt lòng họ ăn có 3 thứ: Thịt gà, thịt dê, thịt cá. Gà ăn 1 chủng loại, dê ăn 1 chủng loại và cá chỉ ăn 1 đến 2 chủng loại không ăn hàng trăm, hàng nghìn loại, ăn tất cả các loại như ở Việt Nam và Trung Hoa. Đi đến tất cả các chợ ở Ấn

Độ, ngay cả những bang thuộc về Hồi giáo, Thiên chúa giáo, Tin lành, những người bán cá thịt cũng rất ít, chỉ có một hoặc hai tiệm ở trong chợ không nhiều vì họ không muốn gieo nghiệp cho bản thân. Ai ăn mặn, phần lớn họ mua những con có khối lượng lớn, ăn trong vòng hai ngày đơn vị sát sinh chỉ 1 cho cả gia đình. Họ không quan trọng khẩu vị. Đi khắp trên đất nước Ấn Độ vào các nhà hàng, khách sạn sang trọng nhất cũng có vài ba món chay, ăn mặn có món thịt gà, thịt dê, thịt heo. Họ làm rất đơn giản, không cầu kỳ. Người giàu, tỷ phú, người nghèo cũng thế. Họ ít chấp trước về khẩu vị.

Một trong những phần mang lại sự sống thuộc giới không sát hại là làm từ thiện. Việc làm từ thiện có ý nghĩa xác thực hơn, thiết thực hơn phóng sinh các loài động vật.

Trong khi có rất nhiều con người trên hành tinh này chết đói, chết khát, nhiều người không chịu cứu giúp họ lại đi giúp con vật phóng sinh. Một con người được sống, giá trị lợi lạc hơn rất nhiều các loại động vật. Ta không phân biệt đối xử với các loài động vật nhưng thực tế là vậy. Biết đâu trong những người đang chết đói chết khát là những thiên tài, những thần đồng, những nhân tài, những nhà đạo đức, những bậc tâm linh về sau này. Ta cứu giúp họ là ta giúp cho rất nhiều người trong tương lai.

Chỗ nào thấy có nỗi khổ niềm đau, quý vị hãy cố gắng phát tâm làm, khi làm đừng cầu nguyện cho mình và người thân, mong cho họ thoát khỏi nỗi khổ niềm đau quả phước tăng trưởng gấp nhiều lần so với lời cầu nguyện nhỏ nhoi.

LÀM TỪ THIỆN

Chuyến hành hương Ấn Độ và Nepal của chúng tôi, mỗi lần đều có làm từ thiện, mỗi chuyến trung bình từ 8.000 đến 12.000 USD do các thành viên trong đoàn phát tâm. Lần

này ngoài việc làm từ thiện trên 11.000 USD, các thành viên trong đoàn còn phát tâm ủng hộ cho hơn 100 tăng ni đang du học tại Ấn Độ mỗi người 50 USD và phát tâm cúng dường chùa.

Những việc làm đó có ý nghĩa rất thiết thực vì người nghèo ở Ấn Độ, mặc dù số lượng tỷ phú của họ khá nhiều, nhưng giúp cho những mảnh đời bất hạnh hiếm khi là mối quan tâm của họ. Họ có chủ nghĩa giai cấp, phân biệt đẳng cấp trong xã hội cho nên họ không làm. Người quốc tế đến làm từ thiện rất nhiều.

Để làm từ thiện tốt tại Ấn Độ, ta phải có nghệ thuật. Ta thấy người nghèo ngoài đường, mời họ sắp hàng lại để phát thì không bao giờ phát được. Ta phát được đến người thứ 5, thứ 10 những người còn lại nhào vào giành giật, thậm chí đánh đập lẫn nhau. Kết quả, ta phải bỏ đi không làm nữa vì sợ gây án mạng, hoặc cảnh hỗn loạn, phản cảm.

Chúng tôi đã nhờ các chùa ở tại các Phật tích phát phiếu cho các gia đình nghèo, họ vào trong chùa, tĩnh tọa, thực tập thiền quán, hướng tâm về Phật pháp. Phái đoàn chúng tôi đến và hướng dẫn họ nghệ thuật cười: Cười mỉm chi, cười lớn tiếng để cho những nỗi khổ niềm đau được phóng thích ra khỏi cơ thể và tâm lý của họ, mỗi khi họ phải đối diện với những khó khăn, sau đó mới tặng quà. Làm như vậy mới ổn định. Khóa cửa lại, tiếp nhận các tặng phẩm, bắt đầu mở cửa từ từ đi ra mới trật tự, bằng không ta không thể làm được. Tâm lý người nghèo ở Ấn Độ sợ không đến phần mình nên họ giành giật.

Ủng hộ cho tăng ni tu học tại Ấn Độ rất cần thiết. Phật tử tại Ấn Độ không có tiền để cúng dường. Không có sự đóng góp của các phái đoàn hành hương, hoặc người thân ở nước ngoài, hoặc thầy tổ có khả năng, rất nhiều tăng ni học một hai năm hết tiền phải về. Học ở Ấn Độ, đi 100 người về Việt

Nam đứng 100 người, không sợ có Tăng Ni ở lại như ở các nước tiên tiến khác.

Ở Ấn Độ khoảng 5 năm sau khi đi đầu ở cũng được, những khó khăn, khổ đau, nghịch cảnh đều có tại đây. Trải nghiệm, khổ luyện đã có, về sau làm đạo rất dễ, khó khăn ta có thể vượt qua. Đây là một môi trường huấn luyện rất tốt.

Trong giới không sát, bao gồm trước hết bảo vệ hòa bình và tôn trọng sự sống của con người, đó là hành động chân chính. Mở rộng hơn, ta thương yêu các loài động vật. Tốt hơn nữa là ăn chay trường. Điều này không bắt buộc đối với người Phật tử tại gia. Đối với người tại gia, ta không thể ăn chay phải chọn con đường ăn mặn nên ăn những thực phẩm đã giết, dùng tay mình giết hoặc yêu cầu người thân hoặc gia nhân trong nhà mình giết, để giảm nghiệp sát một cách tối đa.

Ta biết bồ thí cúng dường, giúp những người bị thiên tai, cứu ngặt và cứu nghèo. Phải hiểu hơn nữa khi nào cứu cần câu, khi nào cứu con cá. Cần câu được hiểu là phương pháp hướng nghiệp, tạo dựng nghề. Con cá được hiểu là những tặng phẩm cụ thể để người ta vượt qua những nỗi khốn khó trong thiên tai. Cứu ngặt, ta cứu con cá tức tặng phẩm, tiền bạc, áo quần, các gói tài trợ cụ thể để họ vượt qua. “*Cứu cần câu*” là cứu nghèo, giải quyết nạn khủng hoảng một cách lâu dài. Ví dụ nếu ta thương người Ấn Độ, mở trường học để giáo dục, khi trẻ em nghèo được học đến nơi đến chốn, không lâm vào cảnh nghèo.

Ở Phật tích Ấn Độ, Việt nam có được 3 trường dành cho trẻ em mồ côi và trẻ em nghèo. Mạnh nhất trường mồ côi Linh Sơn ở Kusinaga do ni sư Trí Thuận làm, đang đào tạo cho 420 em nghèo. Lần nào đến, phái đoàn cũng giúp đỡ 420 em nghèo, góp một phần giải phóng được cái nghèo của bản

thân và gia đình các em. Thứ hai, chùa Linh Sơn của thầy Linh Quang ở tại Lâm Tỳ Ni. Thầy lập trường cách đây được mấy năm, có mấy trăm em học đa số là người Nepal, hy vọng góp phần giải phóng cái nghèo ở những vùng biên giới. Chùa thứ ba là chùa Việt Nam Phật Quốc tự của thầy Huyền Diệu. Thánh thọ có những chương trình học bổng giúp cho các em.

Theo chúng tôi, 3 hoạt động đó có ý nghĩa rất lớn. Tại Ấn Độ, những người nghèo - đặc biệt những người thất nghiệp - một năm phải có tối thiểu 100 ngày làm việc để nhận được tiền lương, nhưng số tiền lương chính phủ gởi xuống, người quản lý ăn 80%, người nghèo nhận được 20%. Nạn tham nhũng của Ấn Độ là một cường bệnh của thế kỷ. Giải phóng cuộc sống nghèo của Ấn Độ không phải chuyện dễ, dù sao vẫn tốt hơn không làm gì hết.

KHÔNG TRỘM CẤP

Trộm cắp có nhiều cấp độ khác nhau. Thứ nhất, ta chiếm đoạt sở hữu của người khác. Thứ hai, lượm được các vật thuộc sở hữu của người khác đánh rơi mà không trả lại. Thứ ba, các hình thức đóng thuế không thực hiện đúng theo tư cách một công dân trong luật pháp quốc gia nơi ta đang sống được xem là vi phạm giới này. Thứ tư, hình thức dút lót, hối lộ, móc ngoặc. Thứ năm, những gì người ta không hài lòng mình dùng áp lực để họ phải trả cho mình. Tất cả 5 hành động trên đều gọi chung là nghiệp trộm.

Trong tình huống này, việc cho vay nặng lãi cũng ảnh hưởng gián tiếp, người ta không có khả năng thanh toán nên không mượn được tiền ngân hàng. Lợi dụng tình hình như thế, ta cho vay với lãi suất rất cao. Phần lớn những người vay như vậy không có khả năng thanh toán. Giả sử có thanh toán được thì nghiệp của người cho vay rất nặng.

Trong kinh, đức Phật thường dùng một từ chung, “*những gì không cho thì không được lấy dầu cây kim, ngọn cỏ, những vật không có giá trị, cũng phải hỏi xin*”. Đó là những sở hữu vật chất.

Loại thứ hai sở hữu tinh thần, nghĩa là những phát minh, sáng kiến, tác quyền dưới nhiều hình thái và góc độ khác nhau. Trong thời kỳ hiện đại này, con người phát huy phương diện này rất cao. Nhiều tỷ phú nổi tiếng trên thế giới nhờ các bằng phát minh. Họ có thị trường tiêu thụ toàn cầu.

Khi khám phá ra công thức nào đó, người ta trở thành tỷ phú. Các tỷ phú Ấn Độ làm giàu nhờ phát minh ra các phần mềm cho máy vi tính và bán nó với giá quốc tế. Mỗi phần mềm giá thành khoảng 100 USD nhưng bán hàng triệu USD hàng năm, tiền thu không biết bao nhiêu mà kể.

Tôn trọng tác quyền, trở thành nhu cầu không thể thiếu trong thế kỷ XX và các thế kỷ tiếp theo. Khi thực hiện các hợp đồng nên tôn trọng tác quyền. Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do chúng tôi chủ trương xuất bản trong vòng 10 năm được trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học. Chúng tôi yêu cầu các nhân viên phụ trách làm rất nghiêm túc. Mỗi lần tái bản bao nhiêu nghìn quyển phải trả tác quyền cho tác giả, dịch giả theo số lượng sách hợp đồng dù họ không biết. Khi tái bản lần thứ 3, lần thứ 4, lần thứ 5 nếu mình không báo họ cũng không biết. Chúng tôi yêu cầu không được phép làm thế, bắt buộc phải gửi tác quyền cho họ.

Các tác giả, các dịch giả khi nhận được nhuận bút các lần tái bản rất hạnh phúc. Trước tiên họ thấy người đọc có sự cảm thông và tôn trọng giá trị tác phẩm nên mua nhiều, tác phẩm hết sớm. Điều này khích lệ họ sáng tác nhiều hơn, dịch nhiều hơn, đóng góp nhiều hơn.

CUỘC SỐNG NGƯỜI NGHÈO ẤN ĐỘ

Đoàn hành hương đi Ấn Độ tháng 10-2009 có 80 người, trong nước 40, 40 còn lại thuộc các nước Pháp, Mỹ, Đức, Canada và Thụy Sĩ. Tất cả rất ngạc nhiên khi thấy các Phật tích ngày xưa giàu sang bao nhiêu bây giờ nghèo túng khốn khó bấy nhiêu, nhưng không có cướp giết. Nghèo thì xin, xin không cho không cướp giết của khách ngoại quốc hoặc khách đi đường. Họ giữ được chất liệu mà dân Việt Nam thường nói “*Nghèo cho sạch, rách cho thơm*” rất ấn tượng, rất đáng tán thán.

Cuộc sống của người Ấn Độ rất khốn khó, có người phải đi làm thuê cho một gia đình giàu, quét dọn, giặt giũ, nấu nướng, coi sóc em bé, một tháng khoảng chừng 500.000 đồng Việt Nam. Không làm có người khác làm. Thất nghiệp tràn lan nên giá nhân công rất rẻ.

Đi xích lô 2 người, chạy 3km giá có 10 rupees, khoảng 4.000 đồng Việt Nam. Giá cả thị trường tại Ấn Độ cũng thấp. Người nghèo họ sống chỉ cần 30 rupees/ngày cho gia đình 4 thành viên. 1kg bột mì khoảng 10 rupees, 1kg khoai tây khoảng 15 rupees, 1 lít sữa khoảng 23 rupees. 4 thành viên trong gia đình một ngày chỉ cần nửa kg bột mì, nửa kg khoai tây và 1 lít sữa là đủ. 30 rupees, khoảng 12.000 đồng Việt Nam là sống tạm đủ. Đời sống của họ túng thiếu và khốn khó.

Họ có thể giành giật vì sợ không đến phiên mình chứ không cướp giết. Nếu ta để đồ trong khách sạn, không khóa cũng hiếm khi bị mất cắp. Thỉnh thoảng cũng có người tham, ở đâu cũng vậy nhưng tính về tổng thể và đa số, mất đồ rất là hiếm. Đi đâu, họ cũng yêu cầu cho tiền tip vì họ nghèo. Đôi khi cho tiền tip 10 rupees hoặc 20 rupees họ rất hài lòng.

BAN TẶNG CHIA SẺ

Trong hành động chân chính, không trộm cắp là tôn trọng sở hữu tài sản của một người, của nhiều người, của cá nhân hay tập thể hay của một quốc gia. Vế thứ hai ban tặng chia sẻ. Tôn trọng chỉ là phương diện ban đầu của hành động chân chính, ban tặng và chia sẻ là phương diện thứ hai. Phương diện thứ hai giúp ta trở thành một bậc Thánh.

Trong đoàn chúng tôi đi, không phải ai cũng giàu hết nhưng mọi người đều giàu tấm lòng nhân ái. Đi một chuyến từ thiện về, mọi người đều hết tiền. Đi tới đâu cũng thấy cảnh nghèo khắp nơi. Chúng tôi thường ví, các hành động từ thiện cho những mảnh đời bất hạnh giống như những giọt nước trong sa mạc, rơi xuống cát là bốc hơi, không thấm vào đâu. Ta phải cố gắng phát tâm chia sẻ với những mảnh đời.

Về phương diện nhân quả, ta chia sẻ nỗi khổ niềm đau sự thiếu thốn là đang làm phúc cho chính mình. Làm phúc cho người chính là làm phúc cho mình. Hiểu được như thế, ta đừng nuối tiếc trong khi ban tặng tài sản, tặng như thế còn hoài. Phước sẽ là vệ sĩ, hộ pháp, giúp mình vượt qua những cơn khốn khó. Quý vị thử chiêm nghiệm lại trong cuộc đời. Có nhiều biến cố xảy ra, có người góc đầu lên không nổi, có người vẫn khỏe mạnh, có người khi bị khủng hoảng tài chính gần như tuyệt tiêu, có người vẫn giàu trong hoàn cảnh này.

Kề sát bên chùa Giác Ngộ có một gia đình người Hoa. Trước năm 1975 họ sở hữu 6 căn nhà trong khu vực quận 5 và hăng kem ở đường Nguyễn Tri Phương (kề bên trường Trần Khai Nguyên). Sau năm 1975, lo lắng vì công tư hợp doanh nên họ bỏ nhà, bỏ tài sản đi vượt biên. Bây giờ gia đình của họ người ở Úc, người ở Đức, phần lớn ở Mỹ. Khi đi

88 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

họ chỉ mang theo vàng, qua bên trả tiền đi vượt biên là hết, phải gây dựng lại từ đầu, từ hai bàn tay trắng.

Mỗi người trong số họ bây giờ phải có 5, 10 căn nhà khác nhau. Người anh thứ hai trong gia đình này, ngoài 5 căn nhà còn sở hữu một gara xe hơi rất giàu và sở hữu một hòn đảo rất đẹp ở Sacramento - thủ phủ của California. Nói điều này để chứng minh một điều nếu ta biết làm phước tạo đức những tài sản đó mất chỉ là tạm thời.

Năm tháng ngày giờ cùng với việc làm giúp đời cứu người trên tinh thần vô ngã vị tha, quả trở cực kỳ lớn. Mất đi một vài cái, ta có nhiều thứ lớn hơn. Người gieo trồng Phật pháp phải có niềm tin như thế. Dĩ nhiên phản ứng quả phước diễn ra mỗi người khác nhau. Có người sau một năm, hai năm, có người 20 năm, có người kiếp sau.

Đừng bao giờ chán nản và thất vọng khi quả phúc chưa đến với mình. Chưa trở quả có nghĩa là còn nguyên, ta phải mừng. Trở rồi, mình hưởng hết. Làm mà quả chưa trở còn nguyên giống như mình để tiền trong tài khoản ngân hàng. Nếu mình không rút tiền vốn ra, tiền vốn lẫn tiền lãi ngày càng lớn hơn không bao giờ mất.

Ai thiện cận mới đầu tư ngắn hạn, làm liền xài liền hưởng liền tưởng mình giàu, thực ra rồi nó hết. Trong tình huống ta làm việc tốt mà người khác ăn cắp công của mình cái đó mình không mất. Quả ở hiện tại tuy mình chưa hưởng, nhưng trong tương lai nhân quả không bị sai lệch, người ăn cắp thành quả của người khác bị hậu quả rất nghiêm trọng. Không có gì phải sợ mất đi, nhất là làm việc phước.

Khó khăn lớn nhất trong các gia đình Phật tử ngày nay một người làm, một người không hoan hỷ, ví dụ: Vợ thích làm từ thiện chồng không hoan hỷ, chồng thích làm từ thiện

vợ không đồng tình, dẫn đến tình trạng trái chiều, có người làm phải giấu, nhiều bà vợ phải giấu chồng mình. Ngay cả việc viết phiếu công đức họ cũng không dám nhận, sợ nhận thì việc làm phước của mình bị lộ.

Bán hàng lời được 2 triệu báo chồng lời 1,8 triệu, còn 200 ngàn để làm từ thiện, phải sống trong gian dối. Các ông chồng nếu biết nên ủng hộ vợ mình làm việc tốt còn hơn để các bà vợ phải giấu. Đó là việc làm tốt, nhất là khi giúp cho cuộc đời, không có mất gì, miễn nó không thương tổn đến cuộc sống của chúng ta hàng ngày.

Đức Phật đưa ra một tiêu chuẩn chi tiêu rất hay để chúng ta tham khảo: 25% chi tiêu, 25% hiếu kính cha mẹ, 25% gửi ngân hàng, 25% làm từ thiện. Để làm việc tốt đừng nên rơi vào tình trạng đi vay mà làm từ thiện. Mình không có 1% tiền lãi, tiền lời nào hết mà đi làm từ thiện là không nên. Có những người nợ bạc tỷ, nhưng ở đâu vận động từ thiện là làm ngay, trong khi tiền trả nợ không chịu lo như vậy không thiết thực. Mặt khác, những người thân của họ biết được, dần dà họ mất niềm tin vào Phật pháp.

TÙY HỖ

Người nào không có tiền bạc, đừng ráng làm từ thiện. Ta có thể làm bằng nhiều hình thức khác, đức Phật dạy nên tùy hỷ công đức. Làm bằng cách tùy hỷ. Nhiều người không có tiền nhưng biết vận động, lấy uy tín và sự chính trực của mình để cho người khác tin tưởng và đóng góp vào để lấy số tiền đó đi làm từ thiện. Dầu không tốn tiền bỏ ra nhưng vẫn được xem có phước báo cộng hưởng. Người nối kết như thế phước lại nhiều hơn. Ta vừa có tiền, vừa biết vận động quần chúng làm việc thiện như thế có phước gấp nhiều lần.

Xã hội phương Tây là xã hội riêng tư. Sống trong nền văn hóa đó, không nhiều ít cũng trở thành người ích kỷ, đi ăn cơm chung một gia đình nhưng ai ăn người đó trả tiền. Những người Việt Nam, những người từ văn hóa châu Á đi sang, vẫn còn giữ được truyền thống văn hóa của đất nước mình nên không đến nỗi như thế.

Sòng phẳng quá cũng mất đi lòng từ bi. Quan tâm, ga-lăng quá dễ dẫn đến tình trạng phá sản. Ta phải biết cân phân chi tiêu tài chính một cách hợp lệ để cho các khoản làm từ thiện không ảnh hưởng đến tài chính và kinh tế chung của gia đình, để cho các thành viên còn lại không cảm thấy việc phát tâm của ta làm họ bị khổ đau. Phải cân phân những việc làm từ thiện này thật kỹ.

Giúp người, cứu đời ta còn có các hành động về phương diện tinh thần, ví dụ ta phổ biến các băng giảng, các sách hay, các Kinh điển. Số tiền làm ấn tống băng đĩa không khó. Mỗi đĩa khoảng 5.000 đồng nếu ta tự làm. Lựa chọn các bài giảng pháp thật hay và tùy vào căn cơ của đối tượng ta gửi tặng thì lợi lạc cho quần chúng biết bao nhiêu. Có người nghe được một VCD/DVD trở thành người phát tâm mạnh. Chúng tôi đề nghị các vị bố thí cúng dường các băng đĩa tại các chùa vừa đủ thôi, còn thì nên chú tâm mở rộng phạm vi ngoài chùa cho những người chưa phải là Phật tử.

Một trong những địa điểm quan trọng để ta làm công việc này là chợ, nơi tập hợp tất cả mọi thành phần, chọn những đĩa hay nhất và bình dân cho những người mới bắt đầu học Phật. Tặng pháp như thế ta làm cho rất nhiều người biết đạo Phật và trở thành Phật tử trong tương lai, tiền không tốn bao nhiêu.

Địa điểm thứ hai các trường học, đứng ở các cổng trường đại học, cao đẳng, trung học. Ta chọn đề tài giảng dạy phù

hợp với giới trẻ, đừng có chọn những đề tài về pháp môn Tịnh độ, pháp môn Thiền tông, pháp môn Mật tông, tặng họ là vô ích, chẳng những không có tác dụng mà đôi lúc họ còn đối ngược lại vì họ chưa có trình độ để tiếp nhận ngay. Chọn những đề tài mang tính trí thức, đạo đức, giới trẻ... để họ có thể cảm nhận được đạo Phật từ góc độ triết lý.

Làm được như thế, tôi tin chắc Phật giáo sẽ phát triển rất nhanh, trong khi kinh sách tiền nhiều hơn, phải 10 ngàn, 20 ngàn, 30 ngàn trong khi đĩa chỉ khoảng 3.000 đồng mà có khả năng chuyển hóa con người rất cao.

KHÔNG TÀ HẠNH

Đây là thuật ngữ chuyên môn, trong các bản dịch chỉ dịch không ngoại tình. Không ngoại tình chưa đủ nghĩa. Không ngoại tình có nghĩa là mình không có quan hệ tình dục ngoài hôn thú nhưng nó không nói lên được những yếu tố quan trọng khác mà đức Phật quan tâm. Có rất nhiều người không trắng hoa đối với người ngoài nhưng họ tự làm, cũng gọi là tà hạnh trong các dục, hay thủ dâm, có nghĩa tự thỏa mãn.

Hoặc trước hôn nhân, họ tự tìm đến những người hợp gu về ngoại hình, về duyên dáng, nét đẹp, tính cách, vai trò địa vị trong xã hội, lúc đó hai người chưa đến với nhau bằng hôn thú nhưng có quan hệ tình dục với nhau, vẫn được liệt vào danh sách tà hạnh trong các dục.

Hiện nay, xã hội phương Tây phát triển rất mạnh về tự do tình dục. Quen nhau là họ ăn ngủ với nhau, không bận tâm đến tình trạng như người Việt Nam vẫn nói “*Già nhân già, non vợ chồng*”, tức biết với nhau về chuyện đó sớm quá, sau khi làm vợ chồng, không còn quý trọng nhau nữa. Chị em phụ nữ phải thận trọng vấn đề này. Cứ nghĩ rằng, trao cái của quý nghìn vàng cho người mình thương là chứng tỏ mình

có tình yêu thực sự, nhất là trong trường hợp hai người phải chia tay, người đi phương này, người đi phương nọ, chị em phụ nữ thường dưng hiến. Hoặc người nam gây sức ép làm cho người nữ có cảm giác nếu mình không dưng hiến mình không có tình yêu thực sự. Các trường hợp trên đều không khôn ngoan, bị xem là tà hạnh trong các dục.

Xã hội phương Tây xem tình dục là phương tiện giải trí ở mức độ cao nhất. Những “*phim nghèo*”, những sự đòi truy về văn hóa xuất phát từ phương Tây ảnh hưởng rất rộng đến xã hội châu Á và các nền văn hóa nói chung. Chưa lập hôn thú mà quan hệ tính dục đã gọi là tà hạnh, không phải sau hôn thú mới gọi là tà hạnh. Điều đó chỉ đúng về phương diện luật pháp, còn phương diện chánh nghiệp đối với thân là làm giảm giá trị nhân phẩm của chúng ta. Ảnh hưởng đến sức khỏe, sự sống chết của chúng ta, nhiều người không kiềm chế được, đôi lúc bị lây lan những căn bệnh chết người thông qua con đường quan hệ tình dục v.v... Tà hạnh trong các dục còn bao gồm quan hệ tình dục với các loài động vật dưới bất kỳ hình thái nào.

Phạm vi về ý nghiệp rộng hơn rất nhiều so với quan hệ thể xác ngoài hôn thú. Có người suốt cuộc đời không lập gia đình. Có nhiều người đàn ông không muốn lập gia đình vì sợ khi ly dị phải chia của 50% nên họ sống với hết người phụ nữ này đến người phụ nữ khác. Họ bị xem là tà hạnh trong các dục, xét về luật pháp họ không sai, nhưng xét về đạo đức, Phật giáo không cho phép.

Sống thử đang trở thành thói quen mới trong một số giới trẻ Việt Nam do ảnh hưởng của nền văn hóa phương Tây. “*Góp gạo thổi cơm chung*” được giới trẻ lý giải rằng: Sống thử trước vài ba năm xem có hợp gu, hợp tâm ý không, nếu hợp tiến tới hôn nhân, không hợp đường ai nấy đi. Lý giải nghe có vẻ logic nhưng không có chân lý.

Khi sống thử, hai bên không đòi hỏi tính trách nhiệm, thoải mái với nhau nhưng khi quyết định hôn nhân, đòi hỏi tính trách nhiệm gia đình đối với vợ chồng, con cái, họ tộc hai bên, áp lực này làm cho họ khác hoàn toàn so với thời gian sống thử, hạnh phúc bị đổ vỡ. Chưa nói đến tâm lý, cái gì mình biết không còn hấp dẫn. Giữ gìn tốt thì cả người nam và người nữ trở thành sự hấp dẫn giới tính rất lớn. Ai biết giữ gìn người đó có giá trị cao, được tôn trọng.

VĂN HÓA HÔN NHÂN Ở ẤN ĐỘ

Người Ấn Độ rất hay, không yêu bậy bạ. Đến bây giờ hôn nhân vẫn còn sắp xếp. Hôn nhân tình yêu chỉ có 5%, còn 95% là hôn nhân sắp xếp. 5% hôn nhân tình yêu phần lớn thuộc về các hộ gia đình theo Thiên Chúa giáo, Tin Lành, Hồi giáo. Những người theo Ấn Độ giáo, Phật giáo, Kỳ Na giáo, đạo Sikh, theo hôn nhân sắp xếp. Mỗi ngày chủ nhật, các tờ nhật báo bằng tiếng Anh, tiếng Ấn Độ đều có khoảng 6-32 trang quảng cáo về hôn nhân sắp xếp.

Thống kê về ly dị tại Ấn độ làm thế giới ngạc nhiên, những cuộc hôn nhân không thành công phần lớn thuộc về hôn nhân tình yêu, hôn nhân sắp xếp có tỷ lệ ly dị ít hơn. Ngày xưa, còn có luật lệ khắt khe từ phía Ấn Độ giáo, chồng chết sớm người vợ phải chôn theo, bây giờ đã cấm và hủy bỏ. Chồng chết phần lớn chị em phụ nữ không tái giá. Nêu như trụ cột kinh tế của nhà đó không vững, phía nhà chồng sẽ cho tiền. Khi lập gia đình, phía vợ nộp tiền hồi môn, nộp càng nhiều của hồi môn thì chồng càng thương nhiều. Số tiền hồi môn đó làm cho người vợ có thể tự lập được một phần theo luật thừa kế, chồng chết vợ và các con được thừa hưởng.

Phụ nữ Ấn Độ, sau 7 giờ tối, ngoài đường phố hầu như không thấy. Nó trở thành văn hóa rất hay, từ thế hệ này sang

thể hệ khác. Người nam Ấn Độ ít hư vì không có quán karaoke, không có bia ôm, không có quán rượu, quán bia tràn lan, không có các tụ điểm ca nhạc. Lâu lâu mới có địa điểm chiếu phim, khi vào các rạp hát khác nhau để quan sát thử thì rạp chiếu phim chỉ có người nam không có người nữ.

Tới các công viên hay những khu công cộng không có cảnh tình tứ giữa nam nữ. Chuyện đó là chuyện phòng the ở nhà. Ra ngoài đường, vợ chồng cầm tay nhau đi dạo cũng rất hiếm. Đó là những gia đình thuộc Hồi giáo, Thiên chúa giáo còn gia đình Ấn giáo, Phật giáo, Kỳ Na giáo, mấy nghìn năm qua, nó vẫn thế. Nền văn hóa phương Tây lan tràn vào Ấn Độ nhưng cũng không làm băng hoại nền văn hóa gốc của họ. Người Ấn Độ được xem là người khép kín nên họ giữ được truyền thống rất hay.

Người Ấn Độ hiếm khi cưới người ngoại quốc. Không phải giàu đến cưới họ là được. Họ thích lấy chồng, lấy vợ là người Ấn Độ. Mức độ tà hạnh trong các dực đối với những người chân chính của Ấn Độ hầu như hiếm. Họ biết giữ mình, dầu có thương, mình phải sống chung với người do cha mẹ sắp xếp không phải do mình chọn. Thái độ chấp nhận đó làm họ giữ được cái quý giá nhất trong đời người.

Nền văn hóa phương Tây không chấp nhận điều đó, họ không quan trọng, dầu cho người đó đến với người khác 10 lần 20 lần 30 lần, miễn là khi đến với họ có được hạnh phúc hay không. Văn hóa phương Tây có điểm khác đó. Mỹ có mức độ ly dị 51%, nghĩa là 2 cặp hôn nhân có 1 cặp ly dị sau 3-5 năm kết hôn. Những cặp không kết hôn, chủ nghĩa độc thân bây giờ rất nhiều để họ có thể thoải mái chọn bạn tình, sống không thoải mái thì bỏ, đi tìm người khác, tình trạng chia tay không có hôn thú cao đến hơn 90%. Tự do tình dục

không phải là con đường hạnh phúc gia đình. Ở điểm này, các nước phương Tây phải học các nước châu Á.

Tích Lan là nước Phật giáo, mức độ ly dị thấp nhất vì phần lớn họ giữ giới thứ 3, không tà hạnh trong các dục, trong Bát chánh đạo gọi là Chánh nghiệp. Giả sử chọn người nào đó mà không hài lòng, không như ý hoặc cha mẹ sắp xếp họ không hài lòng, không như ý, họ vẫn hoan hỷ, họ chấp nhận vì hạnh phúc của những đứa con, họ không cần ly thân cũng không cần ly dị.

Tự do nhiều quá đôi lúc cũng dẫn đến nhiều trục trặc khác. Giá phải trả của tự do là khổ đau không phải là hạnh phúc. Ở thế giới tự do, nhiều thứ cũng được thoải mái, hạnh phúc, nhưng nó phát triển hạnh phúc trên nền tảng của cá nhân, của riêng tư quá nhiều, lòng từ bi thương người, chăm sóc quan tâm giúp đỡ ngày càng ít, ngày càng bị giới hạn.

Đối với các bậc Thánh, không tà hạnh trong các dục là sự chuyển hóa năng lượng tính dục. Đây là nỗi ám ảnh của kiếp người và các loài động vật nói chung. Nó là từ trường dẫn chúng sinh vào trong sinh tử, là cục nam châm để nối kết âm với dương. Âm đẩy âm, dương đẩy dương, âm dương thu hút lẫn nhau. Tiến trình tâm linh đức Phật khám phá trong Bát chánh đạo làm sao chuyển hóa chúng không phải là đè nén hay ức chế.

PHƯƠNG PHÁP KHÔNG TÀ HẠNH

Ở trong kinh đức Phật có rất nhiều phương pháp để dạy người xuất gia trẻ chuyển hóa tính dục. Ví dụ như quán tình thân: Lớn tuổi xem như cha mẹ, nhỏ hơn là em, nhỏ hơn nữa là con cháu, xem người đó là ruột thịt, huyết thống trực tiếp không phải là người dung nước lã để ta không khởi lên những ý niệm loạn luân. Nổi đam mê trong việc hưởng thụ sẽ được khắc phục ở một mức độ khá tốt.

Việc quán thân bất tịnh là một trong những nghệ thuật để ta vượt qua được cơn thèm khát thú tính của con người. Ta nhòem góm nó thì ta không thỏa mãn nhiều. Hoặc quán xác chết được trải qua 9 giai đoạn: Từ trương sinh, thối, rã mục, trở thành tro cốt bị các con thú ăn v.v... làm cho ta cảm thấy đến một lúc nào đó, thân thể này trở về với đất nước gió lửa, sống không nên tồn sùng nó như Thượng đế phải thỏa mãn nó bằng nhiều hình thái khác nhau. Phương pháp quán thanh tịnh của tâm sẽ giúp ta hài lòng với những gì đang có. Sự hài lòng sẽ giúp mình giữ được giới thanh cao.

Những người đàn ông không hài lòng dễ ngoại tình. Ví dụ ra ngoài gặp nhân viên, gặp những người dùng nước lã, người ta chào đón, vui vẻ, tôn trọng, giúp đỡ tiền bạc. Trong khi đó, người vợ ở nhà mình cũng giúp đỡ nhưng họ không niềm nở như những người kia. Những người chồng so sánh như vậy dễ dàng không giữ vững được đạo đức. Những người vợ cũng tương tự. So sánh giữa chồng mình với chồng hàng xóm, đi đến ngoại tình tư tưởng rồi ngoại tình thật và phá vỡ hạnh phúc gia đình.

Đạo Phật là tôn giáo duy nhất cho đến thời điểm này dạy ta thấy rõ tác hại của tính dục, chuyển hóa nó để trở thành một bậc Thánh. Trong quá trình phát triển của đạo Phật có một số trường phái cho phép lập gia đình. 3/4 Phật giáo Tây Tạng, các nhà sư lập gia đình, các sư cô sống độc thân. Ở Nhật Bản, trên 50% các nhà sư lập gia đình. Ở Việt Nam, có một vài trường phái cho phép lập gia đình. Mặc dầu quần chúng vẫn chấp nhận các vị tu sĩ có gia đình đó hướng dẫn đời sống tâm linh và họ phát triển rất mạnh về phương diện nhập thế nhưng ta nên biết rõ họ chỉ trở thành bậc cao tăng không thể trở thành bậc Thánh tăng.

Đóng góp nhiều cho Phật giáo, cho xã hội, cho chúng

sinh làm cho ta trở thành một người cao thượng, có phước báo. Muốn giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, phải chuyển hóa được tính dục. Chính vì thế từ nhiều năm về trước, chúng tôi chưa bao giờ khích lệ người tại gia tu giải thoát, cũng không yêu cầu họ phải tu cùng ngôi tâm linh với người xuất gia để được giải thoát, họ vẫn còn đời sống vợ chồng. Đời sống vợ chồng không bao giờ giải thoát. Đó là nói theo tinh thần Phật học của kinh điển mà đức Phật tuyên bố trong A Hàm, Nikaya và Đại thừa.

Các vị đạo sư, các vị giảng sư về phương tiện truyền bá pháp môn của mình nói rằng niệm Phật một câu tiêu tội vô lượng, lạy Phật một lạy phước tăng hà sa có thể là đời nghiệp vãng sinh. Đó chỉ là phương tiện, chuyện đó không bao giờ có. Tu sĩ đôi khi tu vài chục kiếp, trong đời này vài chục năm mà còn chuyển hóa tính dục chưa hết. Có người vẫn bị gãy đổ ở quãng đường còn lại, có người bỏ cuộc giữa chừng.

Hiện tượng đó, các tổ Việt Nam thường nói là “*trúng cá, bông xoài*”, rơi rụng rất nhiều. Đó là quy luật đào thải tự nhiên. Con đường tâm linh đức Phật dạy rất khó nhưng có giá trị làm cho con người trở thành bậc thánh thật sự.

CHUYỂN HÓA TÍNH DỤC

Trong kinh *Trường Bộ* đức Phật nói, ngoài sa môn Thích tử, không có sa môn đích thực được gọi là thoát sinh tử. Câu nói đó làm cho nhiều người sốc, cho rằng đức Phật đề cao chính mình và học trò của mình, hạ bệ những tôn giáo khác. Thực ra đúng là vậy, chỉ có đạo Phật, đức Phật mới dạy sa môn mình chuyển hóa năng lượng tính dục.

Người tại gia được hưởng thụ nó bằng cách không tà hạnh trong các dục, một vợ một chồng chân chính đang

98 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

hoàng, còn người xuất gia phải chuyển hóa nó rốt ráo, suy nghĩ trong tâm tưởng cũng không nên có, trở thành người giải thoát thật sự.

Ai dính vào đó trở thành người phàm dù họ rất tốt. Giữ được giới này đối với người xuất gia quan trọng nhất. Các trường phái khắp nơi trên thế giới vẫn cho các vị Lạt Ma tái sinh Tây Tạng là Thánh, đó là chuyện của họ, theo thước đo Phật học không chấp nhận được. Giữ được giới không tà hạnh trong các dục đối với người tại gia giúp họ trở thành một chân nhân vô úy.

Đối với người xuất gia, chuyển hóa tính dục một cách trọn vẹn trở thành năng lượng từ bi, phổ cập truyền bá, giúp đời, cứu người không giới hạn, không phân biệt đối tượng nữa. Đây là sự khác nhau căn bản giữa người tại gia và người xuất gia.

Phần chánh nghiệp trong Bát chánh đạo gồm có 3 hành động liên hệ đến thân. Thực tập được 50% ta trở thành người tại gia chân chính, có phước báo ở cõi người và ở cõi trời. Thực hiện 100% ta trở thành những bậc Thánh thật sự. Ai là người tại gia muốn trở thành Thánh có 3 trường hợp sau:

Thứ nhất, người không lập gia đình mới có thể phát triển 100%. Thứ hai, người bạn đời hôn thú qua đời, người còn lại không tái giá. Thứ ba, cả hai vợ chồng sau khi sống đời sống vợ chồng mấy chục năm, về cuối đời không bận tâm đến việc hưởng thụ nữa, mặc dầu sống với nhau nhưng không còn quan hệ tình dục xem nhau như bạn đạo.

Nhiều người Phật tử làm được như thế. Lúc đó nó là nguyện vọng chung của hai người, sự phát nguyện chung của hai người, không gây ra bất kỳ trở ngại nào cho cuộc sống vợ chồng. Họ vẫn có thể trở thành những bậc thánh. Một trong

hai người làm, người kia không hoan hỷ, người làm đừng có làm quá mức như những sư cô, những người tu, người còn lại cảm thấy khủng hoảng, họ phải đi tìm kiếm ở chỗ khác để lấp vào những khoảng trống.

Người phụ nữ khi trở thành Phật tử thuần thành hay lạnh nhạt với đời sống vợ chồng. Họ nên hiểu để thông cảm với chồng mình, đừng làm gắt quá khiến các ông chồng có mặc cảm với Phật pháp là không nên. Phật tử tại gia chú tâm tu phước báo thì phù hợp hơn, đừng nóng vội việc tu giải thoát.

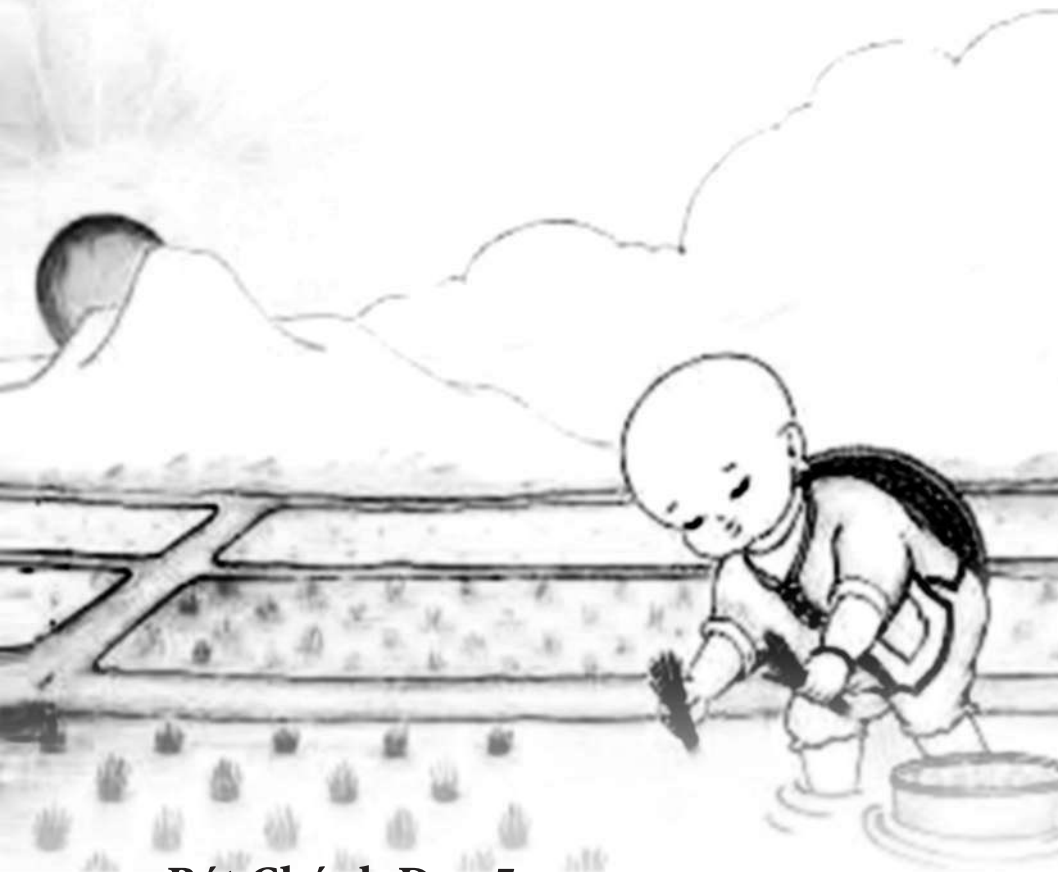
Trong kinh đức Phật khuyên người tại gia mẫu mực như hai vị Cấp Cô Độc (nam) và Visaka (nữ). Trở thành hai con người như thế quý báu lắm. Ai muốn giải thoát trở thành người xuất gia, đừng nên lẫn lộn giữa hai điều này: Người xuất gia sống hạnh như người tại gia là người phá đạo, người tại gia sống hạnh như người xuất gia là phá hạnh phúc gia đình của mình. Tại gia sống hạnh phúc của người tại gia, xuất gia sống với hạnh phúc Niết bàn của người xuất gia. Đó là hai con đường đức Phật vạch ra cho chúng ta đi tốt đẹp hơn.

Người tại gia đi tu hết thì ai phát triển xã hội, ai đóng góp cho cuộc đời. Ta phải xác định rõ sở trường của mình là tại gia hay xuất gia. Có nhiều người rất giỏi về tại gia, thấy người tu hay quá, bắt chước đi tu nhưng khi đi tu không phát huy được gì uống đi. Có nhiều người thích hợp với xuất gia, mình thương những người xuất gia rước họ về làm chồng, làm vợ mình. Họ không phát huy được gì hết, như thế cũng không nên.

Hãy để người xuất gia yên vị với đời sống thông dong, thoát tục, mình ủng hộ họ để họ trở thành những vị thánh mẫu mực cứu giúp cuộc đời. Người tại gia hãy sống và tạo phước báo tốt để thông qua mình, nhiều người được học hỏi

100 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

cái tốt, sửa đổi cái xấu; mình trở thành những người Phật tử lợi lạc cho xã hội. Bản chất của chánh nghiệp trong trường hợp này cũng trở thành một phương tiện để hoằng pháp rất tốt.



Bát Chánh Đạo 5:

CHÁNH MẠNG: LẬP NGHIỆP CHÂN CHÍNH

Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 20-09-2009

Phiên tả: Diệu Nhân

KHÁI NIỆM LẬP NGHIỆP CHÂN CHÍNH

Khi đề cập đến tầm quan trọng của Bát chánh đạo, phần lớn nhấn mạnh đến Chánh tri kiến đó là tâm nhìn, thể giới quan, nhân sinh quan phù hợp với Tứ Niệm xứ, Nhân quả và Tứ đế. Các hành vi của thân, khẩu, nghiệp, ý luôn nằm trong sự chuẩn mực về đạo đức, trên nền tảng đó trí tuệ được phát sinh.

Sự dẫn đầu của Chánh tri kiến được kinh điển ví như mặt trời xuất hiện vào buổi sáng kéo theo sự bắt đầu của một ngày. Nền tảng quan trọng để con người có được Chánh kiến và những phần còn lại nằm ở yếu tố thứ năm, lập nghiệp chân chính.

Trong các kinh điển Đại thừa, đức Phật xác định rất rõ người có nghề nghiệp vi phạm luật pháp, hay ngoài vòng pháp luật không thể nào phát triển được trí tuệ và đạo đức. Có chăng, chỉ là sự dối gạt cuộc đời hay dối gạt chính mình, người đó luôn sống trong nỗi nơm nớp sợ hãi bởi những hành vi bất hợp pháp. Trong Bát chánh đạo đức Phật đưa ra, mỗi chi phần đều có hai dạng cấp độ.

Mức độ thực tập bình thường giúp cho ta trở thành người có phước báu và sống vững chãi trên phước báu đó. Đây chính là loại hình phần lớn những người tại gia hướng về. Mức độ thứ hai sử dụng Bát chánh đạo để phát triển Giới, Định, Tuệ trở thành nhà tâm linh đỉnh cao nhất là chứng đắc Niết bàn giải thoát. Phần lớn dành cho những người xuất gia và một số người tại gia không màng đến đời sống hôn nhân hoặc không bận tâm đến các hạnh phúc trần đời.

Lập nghiệp chân chính quan trọng hơn khái niệm “*Lạc nghiệp*” trong cách diễn đạt dân gian “*An cư lạc nghiệp*”. An cư được hiểu là được ở yên, ổn định một chỗ không phải di chuyển, không bị tác động bởi môi trường, điều kiện xung quanh dẫn đến nghề nghiệp ổn định, mang lại hạnh phúc. Sự lập nghiệp

chân chính vốn đã bao gồm hai yếu tố này và cả những yếu tố khác như đạo đức, hiền pháp và nhận thức chân chính.

Trước đây, các văn bản về tôn giáo thường đề cập đến việc đi tu của tu sĩ Phật giáo là “*hành nghề tôn giáo*”, tức xem việc đi tu như một nghề. Khái niệm đó là sự mô tả sai lầm đối với các giá trị tâm linh mà những bậc xuất gia tâm huyết đầu tư và chia sẻ nó cho toàn thể xã hội.

Gọi là nghề phải coi đó là một giao dịch hai chiều theo quy luật cung cầu của cơ chế thị trường hay cơ chế quốc doanh. Vấn đề lợi nhuận chắc chắn sẽ được đặt ra. Trong khi đó, việc đi tu không phải là việc đi tìm kiếm lợi nhuận như một giao dịch trong nghề nghiệp. Một công nhân dù ở bậc bình thường hay cấp quản trị như CEO đều tiếp nhận lương bổng trên cơ sở thành quả và đóng góp, còn người xuất gia không như vậy.

Nhiều thầy đi vận động xây cất chùa cho bá tánh tu tập, không hề có ý tư lợi. Để hoàn thành Phật sự, nhiều thầy mắc nợ phải trả đến vài chục năm. Trong khi đó, kiếp sống trung bình của một con người chỉ khoảng 70 năm. Tóm lại sự mô tả khiếm nhã về tăng sĩ như “*hành nghề tôn giáo*” làm cho mối quan hệ giữa tăng sĩ và cộng đồng bị nhìn nhận sai.

LẤY TRÍ TUỆ LÀM SỰ NGHIỆP

Sự lập nghiệp chân chính đối với người tu là gì? Từ kinh Tạng Pàli đến A-hàm và các bản kinh Đại thừa, đều khẳng định rằng sự chân chính của người tăng sĩ trong đời sống Phật giáo là tu rốt ráo, trọn vẹn đầy đủ Giới, Định và Tuệ. Ở Việt Nam, trong văn hóa của Tịnh Độ tông, có một câu nói dân gian: “*Thuộc Kinh Di Đà, ăn tới già không hết*”. Ý của câu nói đó là việc tiếp độ người chết qua lễ tang, giúp cho mối quan hệ tâm linh giữa tăng sĩ và người tại gia gắn kết

hơn. Người tăng sĩ làm công việc này không phải bận tâm về vấn đề cơm ăn, áo mặc vì thân nhân người chết đến chùa tạ lễ. Kinh chỉ là phần nhỏ giúp cho ta phát triển trí tuệ, thuộc kinh có thể mang lại một chỗ đứng, ai có giới hạnh thanh cao chỗ đứng đó bền vững lâu dài bởi vì trọng tâm của người tu nằm ở giới hạnh.

Trong khi đó, theo Bát chánh đạo, một hành giả được coi là tu tập chân chính phải có đủ Giới, Định và Tuệ, quan trọng là trí tuệ. Trong kinh *Di Giáo*, đức Phật dạy rằng “Duy tuệ thị nghiệp” nghĩa là: Trí tuệ là sự nghiệp của người tu. Người nào có trí tuệ, người đó đã có đạo đức, nhân cách, các giá trị tinh thần vô ngã, vị tha.

Ai sống và ứng xử bằng trí tuệ chắc chắn có thiên định. Trong trường hợp người tại gia sự lập nghiệp chân chính được biểu hiện một cách rất đa dạng, trong xã hội có đến mấy ngàn nghề. Để chỉ ra nghề nghiệp chân chính, đức Phật không chọn cách liệt kê, xác định chủng loại nghề nào là thích hợp mà Ngài làm công việc loại trừ: Liệt tất cả những nghề mà sự lập nghiệp trên nó là phi chân chính, những nghề nghiệp còn lại được coi là chân chính.

Phương pháp mô tả, loại trừ giải thích ngắn gọn và dễ nhớ vì chủng loại nghề nghiệp có thể phát sinh theo chiều dài lịch sử và sự phát triển của khoa học, công nghệ, kỹ thuật của xã hội. Có nhiều nghề mới trước đây không có, chẳng hạn như nghề chứng khoán, một trăm năm trước đây không có.

Một trăm năm sau lại phát sinh những nghề mà hiện tại chưa có, thậm chí chưa nghĩ ra, chẳng hạn nghề bán vé đi phi thuyền du lịch mặt trăng. Nghề đó sẽ bao gồm dịch vụ bán vé, dịch vụ lên tour trên mặt trăng, các dịch vụ ăn theo, dịch vụ môi giới và nhiều dịch vụ khác.

Trong kinh *Tăng Chi* tập 3, trang 207, nêu ra có năm loại nghề, bất kỳ người nào, dù là đệ tử hay không phải đệ tử của Ngài, đứng trên nó đều coi là phi chân chính, dù phần lớn luật pháp các quốc gia cho phép.

Giới hạn của luật nằm ở chỗ là không cam kết và đảm bảo người lập nghiệp trên nó sẽ phát triển về đạo đức và thuận với nhân quả tích cực. Ngược lại, cũng có rất nhiều nghề bị cấm dù nó không hoàn toàn sai từ góc độ luật pháp. Giá trị đạo đức và luật nhân quả luôn luôn vượt lên giá trị thông thường và tương đối của luật pháp.

Luật phụ thuộc vào ý thức chính trị trong một giai đoạn lịch sử, lệ thuộc vào ý thức hệ của chủ nghĩa, đảng phái. Ngoài ra, luật còn phụ thuộc vào phong tục, tập quán, tôn giáo văn hóa của từng dân tộc. Luật không có năng lực cam kết, đảm bảo rằng chỉ cần tuân thủ luật pháp sẽ có đời sống đạo đức. Tóm lại, đạo đức là một khái niệm vượt lên trên luật pháp.

BUÔN BÁN VŨ KHÍ

Các quốc gia buôn bán vũ khí giàu hơn các quốc gia bình thường. Hoa Kỳ là nước nổi tiếng nhất về sản xuất buôn bán vũ khí. Đảng của cha con Bush phát triển nền kinh tế quốc gia bằng việc buôn bán vũ khí. Mỗi lần có chiến tranh, có sự can thiệp của Mỹ trên toàn cầu, lúc đó hàng loạt vũ khí được giới thiệu. Khi các quốc gia tiếp nhận nguồn cung ứng vũ khí của Hoa Kỳ, đồng nghĩa ngay thời điểm đó Hoa Kỳ có những loại vũ khí tân tiến hơn, dù các quốc gia tiếp nhận vũ khí từ Hoa Kỳ sử dụng, chính những vũ khí đó để chống lại Hoa Kỳ vẫn bị thua.

Những quốc gia lớn thường làm giàu trên vũ khí, làm giàu trên uranium, chế tạo vũ khí, nguyên tử hạt nhân hoặc sử dụng các nguyên tử hạt nhân đó cho mục đích khoa học,

làm cho các quốc gia đó rất giàu. Hiện có quốc gia đang lao vào con đường này, trở thành kẻ thách đố cả thế giới. Các cuộc tọa đàm trong thời gian qua với quốc gia này dường như đều vô vọng. Iran cũng bị dư luận phương Tây cho là có khuynh hướng phát triển lĩnh vực này.

Đức Phật cảm nghe vũ khí vì nó tạo ra sự hủy diệt, chết chóc, đổ nát, thương tật, bế tắc, hận thù và làm cho nền kinh tế quốc gia, quốc tế bị tê liệt nghiêm trọng. Quốc gia nào không có chiến tranh là quốc gia hạnh phúc. Lịch sử Việt Nam trải dài bởi những cuộc chiến vệ quốc nên Việt Nam nghèo đi và nghèo hơn nhiều quốc gia khác có cùng lợi thế về tài nguyên, nhân lực. Bao nhiêu tiền ta phải đổ vào các cuộc chiến để bảo vệ quyền độc lập, biên cương, bờ cõi nước nhà. Sản xuất vũ khí kích thích các cuộc chiến tranh, cho nên sản xuất và buôn bán vũ khí đều nên cấm. Thế giới càng phát triển, ta càng thấy tinh thần trở về với đạo Phật càng tốt cho con người hơn.

Toàn thế giới đang kêu gọi giải trừ vũ khí, giải trừ quân bị bằng cách hủy bỏ vũ khí hạt nhân ở tầm quốc tế, hủy bỏ các hỏa tiễn với sức công phá mạnh, hủy bỏ các loại vũ khí hóa học, hóa chất mà trước đây được sản xuất để chuẩn bị cho Thế chiến thứ III và nhiều loại vũ khí khác nữa. Đến một lúc nào đó, khi tâm con người phát triển tốt, các loại vũ khí sẽ không còn là phương tiện bảo vệ hòa bình.

BUÔN BÁN NGƯỜI

Buôn bán người được hiểu theo hai nghĩa, buôn bán nô lệ, buôn bán người. Báo chí đăng tin có những người mẹ chỉ vì thiếu ba hay năm triệu, đem bán con sáu triệu đồng, hay nhiều người anh bán đứa em của mình với giá ba triệu đồng. Sự chà đạp nhân phẩm con người như thế quả thật tệ hại, tàn nhẫn, bất nhân.

Sự sống con người vô giá, đức Phật nói: *“Vai trái công cha, vai phải công mẹ, đi suốt ngàn dặm, ngàn kiếp cũng không trả được công sinh thành của cha mẹ”*. Tạo ra sự sống là vô giá, không thể cân đo đong đếm bằng tiền. Có những người đành lòng bán sản phẩm được coi là hoa trái của tình yêu với giá năm, bảy triệu.

Nhiều quốc gia, nạn bán người vẫn còn. Người vợ ở một vài nơi vẫn được coi là sở hữu của người chồng. Nhà nghèo, người chồng có thể bán vợ con mình. Từ ngày xưa đức Phật đã tuyệt đối cấm điều này. Làm việc ở lâu xanh, hay buôn hoa bán phần đối với cả nam lẫn nữ là một dạng khác của nghề buôn người. Nghề này cấm vì nó khiến cho con người đắm nhiễm trong dục lạc, tuột dốc đời sống đạo đức, mất trách nhiệm trong việc bảo vệ cam kết hạnh phúc gia đình, làm tăng rủi ro, nhân rộng căn bệnh chết người của thế kỷ XX là HIV và AIDS. Hưởng thụ làm con người đắm nhiễm và đánh mất hạnh phúc, những người làm nghề đó phần lớn lợi dụng ngoại hình của mình, lập nghiệp trên nó không được coi là lập nghiệp chân chính.

BÁN THÚ VÀ BÁN THỊT

Bao gồm luôn nghề chăn nuôi, có chăn nuôi mới dẫn đến tình trạng giao dịch, mua bán các sản phẩm bào chế từ thú và thịt. Nghề này bao gồm ba hoạt động chính là chăn nuôi, buôn bán và giết mổ. Ngày nay, các khoa học gia chứng minh nhiều sự thật khá kinh khủng, chẳng hạn cứ mỗi 454g (1 pound) thịt được chế biến cho một người ăn đồng nghĩa là trên trái đất này đã mất đi từ 5 đến 12m² đất trồng trọt vì phải có những cánh đồng để trồng hoa màu, thực phẩm cho gia súc ăn, do đó rừng nguyên sinh và ruộng canh tác bị hủy diệt. Hay là cứ mỗi 454g thịt được chế biến cho một người ăn đồng nghĩa là trên trái đất này đã mất đi 22.500 gallon nước,

gây ảnh hưởng rất nhiều đến nguồn nước ngọt và phóng thải 270kg CO₂ vào khí quyển làm ô nhiễm không khí, ô nhiễm đất, ô nhiễm nước. Bên cạnh đó, gieo nghiệp ân oán còn dẫn đến tình trạng giảm thiểu sức khỏe, giảm thiểu mạng sống do sự tích tụ sân hận của các loại gia súc nuôi sau đó giết, chế biến hàng loạt.

Bản thân con người khi ăn thịt cũng nhiễm sự sân hận của chúng, khiến cho con người trở nên nóng nảy, giận dữ, cau có, khó chịu và trường sinh học tâm linh giảm một cách đáng kể. Đó là chưa nói đến sự thương tổn trực tiếp đến hạt giống năng lượng từ bi. Những người làm đồ tể, tiền lương rất ít, nhưng nghiệp ân oán giang hồ do sát sinh quá lớn.

Những người làm những nghề như bán chim cá để phóng sanh cũng rơi vào nghiệp chung này. Có lần, các thầy gặp một người phụ nữ bán chim phóng sanh. Bà bảo với các thầy rằng, *“Các thầy ơi, mua giùm tôi, còn có 100 con, không mua hôm nay sợ ngày mai nó chết”*. Các thầy khuyên bà bỏ nghề, kiếm sống bằng nghề khác, bà trả lời: *“Nếu tôi không làm nghề này các thầy và các Phật tử lấy đâu ra chim để phóng sanh?”*. Những người làm nghề này, khiến cho các Phật tử thấy tội nghiệp cho các loài chim cá nên mua. Các thầy đã hiểu hơn người không xuất gia, không chỉ thấy tội cho các loài chim cá mà còn tội cho những người làm nghề buôn bán chim cá phóng sanh nhiều hơn. Chúng ta hình dung nếu Phật tử không chứng tỏ tâm từ của mình bằng cách phóng sanh chim cá chắc chắn không còn ai làm nghề đó, để chúng chết theo tiến trình tự nhiên sinh già bệnh tử.

BÁN CHẤT KÍCH THÍCH

Một nghề khác nữa cũng bị cấm là nghề bán những chất gây say như rượu, bia, thuốc lá, thuốc lắc, ma túy, xì ke, v.v...

Thế giới hiện nay cấm ma túy và các loại thuốc được bào chế từ nó, còn rượu, bia, thuốc lá thì không cấm nhưng cũng không khuyến khích bằng cách ngăn cấm quảng cáo thuốc lá trên các phương tiện truyền thông ở phần lớn các quốc gia.

Thổ Nhĩ Kỳ là quốc gia đầu tiên nghiêm cấm hút thuốc ở nơi công cộng, tức nơi nào có hai người trở lên, không được hút thuốc. Có lẽ, trong vòng 50 năm nữa, khoảng 3/4 thế giới bắt chước Thổ Nhĩ Kỳ vì trong làn khói thuốc có ít nhất 50 độc tố khác nhau, là nguyên nhân trực tiếp hay gián tiếp của nhiều bệnh nặng như ung thư, bệnh phổi, tim mạch, tai biến.

Sở dĩ nhiều quốc gia chưa làm căng như Thổ Nhĩ Kỳ vì hai ngành rượu bia, thuốc lá đóng thuế cho nhà nước rất cao. Ở Việt Nam, doanh thu hai ngành này rất lớn. Đức Phật khuyên rằng tất cả những chất say, làm mất kiểm soát tâm cần bị cấm.

BÁN CHẤT ĐỘC

Chất độc gồm hai dạng, những độc được uống vào có thể gây tử vong, những loại thuốc diệt côn trùng mặc dù việc giết hại côn trùng để bảo vệ thực vật, thực phẩm, hoa màu, đảm bảo đời sống đầy đủ cho con người. Tuy nhiên, việc giết côn trùng đồng nghĩa sát hại các chủng loại sinh vật, chỉ mang tính tương đối.

Không có những người không bán các loại thuốc diệt côn trùng, chúng ta thiếu gạo thóc, thực vật để đảm bảo sự sống. Những người làm nghề này có thể thu về lợi nhuận rất cao, nhưng nghiệp mà họ phải gánh cũng không nhẹ. Tóm lại, trên đây là năm chủng loại nghề nghiệp bất kỳ sự liên quan đến năm loại nghề nghiệp này dù chỉ dừng lại ở mức tán đồng, đồng lõa đều bị nghiêm cấm.

NGHỀ TAM TÔNG MIẾU

Trong kinh *Trường Bộ* tập II, đức Phật nói: Đối với các tu sĩ cần phải tránh những nghề như thầy địa lý, phong thủy, chiêm tinh, đoán vận mệnh, gọi nôm na là nghề Tam tông miếu. Sở dĩ đức Phật cấm những nghề này vì mức độ phụ thuộc tâm lý của những người sử dụng các sản phẩm, dịch vụ như địa lý, phong thủy, chiêm tinh, đoán vận mệnh rất cao, “*lợi bất cập hại*”, khiến con người đánh mất tự tin vào năng lực giải quyết vấn đề của mình.

Chúng ta không triệt để hạn chế những nghề này, ngay sự phân tích nhân quả trong các ngành nghề xã hội để giải quyết các vấn nạn, cũng ảnh hưởng bởi các yếu tố như phong thủy. Thậm chí, một số gia đình lục đục cũng không phân tích các nguyên nhân xã hội, gia đình, cá nhân, lại đổ lỗi do nguyên nhân phong thủy, hay các nguyên nhân khác, đậm tính mê tín dị đoan, thậm chí gây ra ác nghiệp nếu đổ lỗi cho người âm quá phả, hay đổ lỗi cho ông bà, tổ tiên không phù hộ.

Đức Phật nói, không có tình trạng người âm ảnh hưởng đến người dương. Thậm chí, một số người tin rằng chỉ cần thay đổi hướng cửa, hướng bàn thờ, hướng bếp, hướng phòng ngủ, hướng phòng khách, tất cả mọi việc đều như ý, đó là sự cường điệu tác dụng của phong thủy.

Phong thủy thật ra chỉ là môn khoa học về nghệ thuật bài trí, nghệ thuật sử dụng màu sắc, các đồ vật một cách hợp lý, để tạo ra cảm giác thoải mái, thuận tiện cho người sử dụng. Phong thủy không thể tạo ra thành công, thất bại, giàu có, nghèo khó, hạnh phúc, khổ đau như nhiều người lầm tưởng. Những người cho rằng đời sống con người phụ thuộc vào một ngôi sao nào đó. Điều này là hoàn toàn vô căn cứ, phi khoa học, phi nhân quả.

Đối với những nghề như nhân tướng, xem chỉ tay, đoán mộng, đoán điềm, v.v... Đức Phật không phủ định tính khoa học của chúng nhưng Ngài phân tích rất rõ, sự phụ thuộc tâm lý tiêu cực của những người tin vào chúng hoặc hành nghề trên chúng, đặc biệt một số người cố tình lợi dụng niềm tin mê tín của “đệ tử” mình để làm giàu.

Những thầy giỏi các lĩnh vực vừa nêu thường ít sống thọ. Rất hiếm người sống qua 60 tuổi bởi nghề đó bất chính, những người đến xem cảm thấy lệ thuộc về mặt tâm lý, sợ hãi, hoang mang, mỗi khi có vấn đề gì đều phải tìm đến xin lời khuyên của thầy và chịu mức phí rất cao. Trên thực tế, những chùa có những hoạt động vừa kể trên rất thịnh. Ngay cả giới chính trị gia cũng đến xem để xin lời khuyên làm thế nào tại vị lâu dài. Các đại gia cũng đến để tìm lời khuyên, hồng duy trì sự giàu sang thịnh vượng của mình.

Không có ngành nghề nào, không có đối tượng nào không cần đến tư vấn của những người chuyên môn. Đức Phật khuyên cần chia sẻ chánh pháp, chia sẻ luật nhân quả với những người làm nghề này, để họ sống một cách chân chánh hơn.

Loại trừ các ngành nghề xấu, tiêu cực, trái với luật pháp, vi phạm luật pháp, trái với tôn chỉ văn hóa và trí tuệ của đạo Phật thì tất cả những nghề còn lại được gọi là nghề chân chính. Để nghề chân chính đó tạo ra tiến trình an cư lạc nghiệp, trong kinh *Tăng Chi*, đức Phật dạy chúng ta các kỹ năng như một thợ kim hoàn, đo lường tính đếm rất kỹ, cân đo vàng rất chi li vì đơn vị đo vàng rất nhỏ, không như các loại hàng hóa thông thường khác.

Chúng ta phải cân phân các chi tiêu, thu nhập để sao cho không quá phung phí cũng không bòn xén. Làm được như

vậy được coi là một người biết quản trị tài chính của bản thân và gia đình, việc an cư lạc nghiệp được đảm bảo.

CÚNG DƯỜNG LÀM PHẬT SỰ

Rèn luyện tốt kỹ năng cân phân, giúp ta làm chủ được nghề nghiệp cũng như chỉ tiêu của mình, không rơi vào cảnh nợ nần, không có lý do gì để vi phạm luật pháp. Nhiều người phát tâm, nhưng không có tiền bèn đi vay tiền để làm Phật sự. Điều này Phật không khuyên, không khuyến khích.

Chúng tôi nghe tin một Phật tử, có căn nhà hơn 800 triệu, không biết nghe ai khuyên, bán căn nhà 750 triệu đồng, rồi lấy số tiền ấy làm các trai đàn ở Huế, Hà Nội được bao nhiêu người tán dương, lấy thế làm mừng. Tuy nhiên, không ai làm như vậy, làm như vậy là làm liều.

Đức Phật nói, doanh thu hay lợi nhuận phải chia làm bốn phần, 1/4 hiếu kính cha mẹ, 1/4 tiêu dùng cá nhân, 1/4 để tiết kiệm, 1/4 làm từ thiện. Trong thời đại ngày nay, việc đóng thuế nhà nước là hình thức làm từ thiện, dư nữa ta làm nhiều hơn, không thể nào có chuyện nghề không có, bán luôn căn nhà của mình, rồi ở nhà trọ, mỗi tháng phải trả đến 800.000 VNĐ, làm cho thân bằng quyến thuộc không có thiện cảm với Phật giáo, với các tu sĩ. Không biết ai lại khuyên người này làm như vậy, người khuyên lẫn người thực hiện lời khuyên đã hiểu sai về bố thí Ba la mật, bao nhiêu tài sản đem đi cúng dường hết.

Ngoài ra, đức Phật còn dạy trong kinh *Pháp Cú*, người tu khi nhận cúng dường giống con ong lấy mật từ hoa mà không làm hại hương sắc. Làm từ thiện hay Phật sự cũng vậy, không tiếp nhận đến mức làm ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của người bố thí, cúng dường.

Những người bố thí, cúng dường kiểu vậy khiến các thầy ái ngại vô ngần. Do đó, họ phải làm một cách đúng như lời đức Phật dạy, mới khiến đời sống tài chính của gia đình được đảm bảo, các thành viên còn lại trong gia đình hoan hỷ. Tiền không có mà mang đi cúng chắc chắn là sai, vay nợ để cúng lại càng không nên.

Những người có nhiều tiền nhưng lại bôn xěn trong việc làm thiện, hay làm Phật sự, thái cực này hoàn toàn đối lập. Kinh *Dược Sư* mô tả, những người này khi phải chi tiêu cho bản thân, cho bố mẹ, người thân, người thương, những người nghèo túng, cơ nhỡ, bất hạnh... họ có cảm giác tiếc nuối như lấy lưỡi dao lam cứa vào tận xương tủy mình, đau nhức ghê gớm. Họ lý luận, tiền họ có được từ mồ hôi nước mắt, tại sao phải đi chia sẻ với người khác, ai làm người nấy hưởng, không nên tạo ra tính cách, tâm lý phụ thuộc ỷ lại. Đã là người chúng ta phải hiểu có những tình huống cứu ngặt, có những tình huống cứu nghèo, tình huống nào cũng có giá trị. Quan trọng là người làm việc thiện phải hiểu đúng bản chất của tình huống để cứu người. Chẳng hạn, trong tình huống cứu ngặt, ta dạy cho người đó cách để mưu sinh có lẽ chưa kịp cứu người đó đã chết! Cứu ngặt được ví như cho con cá. Trong những cảnh huống đó, ta phải làm ngay việc mang lại lợi ích lập tức. Chẳng hạn những người bị thiên tai, ta phải giúp họ lương thực, thực phẩm, quần áo, chăn mền... để người ta vượt qua cơn khốn khó. Cứu nghèo giống như cho cần câu, nếu ta cho họ con cá, họ ăn hết lại đói. Đối với cứu nghèo là con cá, lâu dài là cần câu. Cần câu được hiểu là hướng nghiệp. Các trung tâm bảo trợ xã hội trong nước hiện nay đều chọn cách hướng nghiệp, cho phép các trại viên được tham gia các hợp đồng nghề nghiệp, mặc dù tỷ lệ bỏ trốn hiện nay trên 55%. Số còn lại hoàn toàn có thể sống

bằng nghề hợp pháp của mình. Để đảm bảo chánh nghiệp, tức tinh thần lập nghiệp chân chính, Phật khuyên trong kinh *Tăng Chi* tập IV trang 283 có bốn suy sụp, lao vào đó là đánh mất tương lai.

ĂN CHƠI SA ĐỌA

Cửa ngõ suy sụp thứ nhất là đàng điểm, tức ăn chơi sa đọa. Điều này xảy ra ở cả nam, nữ hay những người không xác định giới tính. Tỷ lệ phá sản ở những người có vấn đề giới tính đặc biệt cao do họ buộc phải chu cấp về tài chính cho bạn tình để thỏa mãn nhu cầu tình dục. Tồn hại về mặt tài chính, dẫn đến những ảnh hưởng tiêu cực đối với sức khỏe, thậm chí mạng sống.

Các vị vua trong quá khứ thường chết yếu do ăn chơi sa đọa, thậm chí mất hết cả cơ đồ bởi toàn tâm, toàn trí dùng hết vào việc, nghĩ ra các trò tiêu khiển xa hoa, thay vì quan tâm đến các vấn đề như chính trị, kinh tế hay văn hóa của đất nước.

Thứ hai là rượu chè, ở Việt Nam có phong trào “*sáng đăng chiều cay*”, tức sáng uống cà phê, chiều uống rượu. Các quán rượu mọc lên san sát để đáp ứng nhu cầu hưởng thụ độc tố ngày càng tăng. Ấn Độ quản lý vấn đề này rất chặt. Rượu chỉ được bày bán từ 17g30 đến 19giờ tối. Ai tụ tập uống ở nơi công cộng, chỉ cần hai người trở lên là bị phạt. Không có bạn rượu cảm hứng người uống đâu nhiều, từ đó góp phần giảm tỷ lệ tai nạn xã hội do rượu gây ra. Họ phải làm như thế bởi Ấn Độ là nước nghèo, cho bày bán rượu và quán rượu tràn lan như ở Việt Nam, xã hội có lẽ sẽ tiêu vong.

Thật ra, để xã hội tốt đẹp hơn, chúng ta cần phải nghĩ xa hơn. Rượu bia chủ yếu để phục vụ nhu cầu của cánh đàn ông, uống vào say xin lo thân mình không nổi, làm sao có thể lo cho vợ con. Vợ con không cảm thấy hạnh phúc, cộng thêm

ma men lúc nào cũng chực chờ sẵn trong các ông chồng, làm sao hạnh phúc gia đình được đảm bảo. Nên biết gia đình là tế bào của xã hội. Từng tế bào mục ruỗng như vậy, không đảm bảo sự tồn tại của xã hội. Cách tốt nhất là quản lý thật chặt, việc sản xuất và nhập khẩu bia rượu, thậm chí nên cấm. Chuyên tâm vào việc phát triển các ngành nghề chân chính, có lợi cho sự phát triển của quốc gia.

Các bác sĩ cho chúng ta biết, tiền đóng thuế từ ngành rượu bia cho nhà nước không bằng 1%, tiền đầu tư cho việc phát triển các cơ sở dịch vụ y tế để chữa trị các chứng bệnh do rượu bia và ma túy gây ra, như vậy lợi bất cập hại.

Ngân sách nhà nước dành cho y tế thường xuyên ở trong tình trạng nhận một chi 100, chưa kể đến các khoản chi của gia đình và bệnh nhân. Ngoài ra, có tình trạng ký kết hợp đồng trên bàn rượu làm con người mất đi nhận thức về sự đúng sai, hợp pháp hay bất hợp pháp.

Thứ ba là cờ bạc, bao gồm chứng khoán. Tuy chứng khoán được coi là nghề hợp pháp, nhưng xét đến cùng về bản chất, nghề này ít nhiều mang tính chất của cờ bạc, làm tổn hại một cách đáng kể đến tình hình tài chính. Con khủng hoảng tài chính toàn cầu bắt nguồn từ thị trường chứng khoán phố Wall sụp đổ, ảnh hưởng trực tiếp đến nhóm G7 mà Mỹ là trung tâm, ảnh hưởng đến cả G8 và G20.

Chúng ta cần biết rằng 90% tổng sản lượng kinh tế toàn cầu thuộc về nhóm G20, trung tâm chính của nó là thị trường phố Wall. Chứng khoán là loại cờ bạc quy mô lớn. Chúng ta đã chứng kiến nhiều cảnh trước giờ giao dịch có những người tỷ phú, sau giờ giao dịch trở thành kẻ ăn mày.

Trên thế giới hiện nay, rất nhiều người thay vì dùng đồng tiền của mình vào các ngành sản xuất, dịch vụ để tạo và giữ

công ăn việc làm cho người lao động, lại đầu tư chứng khoán. Nói cờ bạc là bác thẳng bản thì chứng khoán phải là... tổ sư của thẳng bản. Đương nhiên cũng có rất nhiều người giàu lên nhờ họ thuê các chuyên gia trong lĩnh vực này tính giúp.

Cho vay nặng lãi là một hình thức cờ bạc, những người phải chọn đến cách này do không còn khả năng thanh toán, không còn bất kỳ tài sản gì có thể thế chấp với ngân hàng, họ phải tìm đến những người cho vay nặng lãi. Hình thức này quả là độc ác với người đi vay, đồng thời rủi ro với người cho vay. Người ta đã vào cảnh mất hết, ai có thể đảm bảo rằng họ sẽ trả tiền cho mình.

Thứ tư kết bạn xấu, bạn xấu có nhiều nghĩa. Có thể là bạn ăn chơi, bạn vi phạm luật pháp, bạn đảng điểm, bạn ăn không ngồi rồi, bạn... bà tám. Kết bạn với những người như vậy đồng nghĩa là ta chuốc lấy phiền não, kết quả là sống một cuộc đời toàn phiền não.

HOÀI BẢO

Ai muốn lập nghiệp chân chính phải xa bốn nghiệp nêu trên. An cư lạc nghiệp theo kinh *Trường Bộ*, tập III, trang 221 khuyên:

Thứ nhất, mỗi người phải có một hoài bão hay gọi là dục như ý túc, chữ dục ở đây được dịch là hoài bão. Có câu chuyện ngụ ngôn Ấn Độ như sau: Một người có con lừa rất mê chơi. Chủ nhân bèn nghĩ ra cách là đặt bó lúa ở phía trước. Bằng hiệu lệnh, chủ nhân dụ nó tiến lên phía trước. Nó liền tiến đến bó lúa, đâu biết rằng khoảng cách giữa nó và bó lúa là luôn cố định. Kết quả người kia đã đến đích.

Hoài bão hấp dẫn hơn nhiều bó lúa gộp lại. Không có hoài bão, con người đánh mất đi ý chí tiến thủ, trở thành

những kẻ theo chủ nghĩa định mệnh, an phận thủ thường, sống một cuộc sống vô nghĩa và đáng chán. Trong khi đó, an phận thủ thường hay trạng thái thỏa mãn là điều nghiêm cấm theo đạo Phật.

Đạo Phật khuyến khích tinh thần cầu thị của con người. Ngoài ra, mình phải phấn đấu để tốt đẹp hơn, trên cơ sở đó mới mong hy vọng có đủ tài lực, trí lực, vật lực để giúp đỡ người khác. Đạo Phật khuyến khích chúng ta vượt qua nghịch cảnh, giúp chúng ta vun đắp niềm tin và nghị lực, để đạt được hoài bão của mình

Đức Phật trước khi thiền định miên mật 49 ngày đã phát nguyện: *“Thà thịt nát xương tan, nếu không thành đạo, quyết không rời khỏi nơi này”*. Đó chính là hoài bão của đức Phật. Ngôn ngữ biểu tượng miêu tả cảnh đức Phật vượt qua con sông trước khi đến cội Bồ Đề, Ngài đã bỏ bát xuống dòng sông và nói nếu chí nguyện của Ngài được thành tựu thì xin bát này chảy ngược, không chảy xuôi; kết quả bát chảy ngược. Sông có chiều rộng 1km, chiều dài vài chục km, mực nước sâu thời đức Phật chúng tôi không rõ, do không có tài liệu nào ghi chép. Tuy nhiên, thời nay chỉ có mùa mưa (tức ba tháng 8, 9 và 10) con sông này mới có nước, những tháng còn lại nước cạn đến đầu gối, ta có thể đi bộ được. Ta có thể suy luận vào thời đức Phật, nước có lẽ cũng không sâu. Những con sông không có độ sâu như vậy nước rất khó chảy xiết, điểm xuất phát và điểm tới của nó bằng nhau về độ cao, nên xét về mặt logic, bát không thể chảy ngược. Bởi vậy, thông điệp của câu chuyện này là sức mạnh chí nguyện, hoài bão, lý tưởng của đức Phật, có thể khiến cho cả bát chảy ngược, tức vượt qua được nghịch cảnh. Họ muốn thông qua các hình ảnh có tính ẩn dụ, cộng thêm nghệ thuật ngôn từ để biến văn bản thông thường thành một kiệt tác.

Chánh mạng cần phải được xác lập trên hoài bão. Những nhà yêu nước chấp nhận cảnh rày đây mai đó để tìm độc lập cho quê hương. Lĩnh vực nào cũng vậy, không có hoài bão không bao giờ phát triển. Ngoài ra cần phải hiểu, hoài bão khác với chủ nghĩa duy lý. Duy lý tức dựa trên các giá trị chủ quan, thiếu đi sự suy xét thấu đáo, khách quan, không có giá trị nguyên nhân, không có giá trị hiện thực, không có giá trị thành tựu. Do đó, duy lý giống như một thứ mộng mơ viển vông hơn là hoài bão.

Trong Phật giáo, có biểu tượng Bồ tát Thiên Thủ Thiên Nhân, một thân người, nghìn cánh tay, nghìn con mắt. Nghìn cánh tay tượng trưng cho sức mạnh tập thể, cho tình thương tập thể, cho sự đóng góp tập thể. Tuy nhiên, tất cả các bàn tay yêu thương đó, nếu thiếu đi trí tuệ, tức con mắt dẫn đạo, làm theo suy nghĩ chủ quan hay cá tính, cảm xúc của mình, dẫn đến cảnh giúp người thành hại người.

Theo nghĩa chính sách ứng dụng, thân người là chính sách vì chính sách cần nhất quán, cần nhiều người chung tay góp sức để áp dụng chính sách đó, biểu tượng của nhiều bàn tay. Theo chiều ngược lại, tức nhiều chính sách ít người thực hiện, có thể tin rằng chính sách đó không đi đến đâu.

Mỗi bàn tay, trên thân người của Bồ tát Thiên Thủ Thiên Nhân cầm một vật khác nhau, ám chỉ mỗi người chịu trách nhiệm cụ thể, thực thi một loại hình công việc, một chức năng, phận sự cụ thể, đảm bảo đúng người đúng việc, tránh tình trạng chồng chéo, dẫm đạp lên nhau, không vượt lấn quyền nhau, đảm bảo cấu trúc nhân sự, phân quyền hợp lý, đảm bảo chính sách đó được áp dụng thành công.

NỖ LỰC TINH TẤN

Tu tập, trong thuật ngữ Phật giáo gọi là Tinh tấn. Tinh tấn là nỗ lực chuyên cần, không gián đoạn, không bỏ cuộc nửa

chùng, không thất thường, không mất hy vọng, không sợ hãi những thử thách dù có áp lực rất lớn cũng điềm nhiên bỏ qua, bình tĩnh khắc phục, tự tin chiến thắng. Nó bao gồm gắng sức và siêng năng. Gắng sức và siêng năng là một cặp bài trùng.

Nhiều người siêng năng mà không gắng sức, như cuộc chạy đua marathon, gắng sức là chặng chạy cuối cùng, tức chạy với một tốc độ nhanh hơn lúc xuất phát hay chuyển tiếp. Những lúc ta phải áp dụng tinh thần marathon, nghĩa là siêng năng, có những lúc phải áp dụng chiến lược chạy hết tốc độ cho cự li ngắn thường xuyên, ta phải kết hợp cả hai phương pháp trên.

Tinh tấn bao gồm không thối chí, không lơ là Phật sự. Nhiều người làm Phật sự nhưng lại tâm sự với những người khác, khiến những người khác do không cùng chí nguyện với mình có điều kiện bàn lùi, kết quả rơi vào cảnh Phật sự dang dở.

Những tuyên truyền như phát nguyện Bồ tát, hay tụng kinh *Pháp Hoa* dẫn đến “đổ nghiệp” hết sức sai lầm. Làm những công việc như vậy không những không cải nghiệp hay chuyển nghiệp, sao lại có thể đổ nghiệp.

Người làm Phật sự phải xác định lúc nào cũng tồn tại nghịch cảnh. Ta phải hiểu nghịch cảnh chỉ nhất thời, giống như có gió, có tác nhân của ngoại cảnh thì mặt hồ, mặt biển động, nhưng xét đến cùng hồ biển vẫn chỉ là nước. Nước lúc nào cũng yên, chỉ có sóng là nhấp nhô, lúc cao, lúc thấp. Người làm Phật sự luôn hiểu được tính chất tạm thời của nghịch cảnh, có niềm tin sẽ qua đi, để vững bước tinh tấn trên con đường thực hiện Phật sự.

Nhiều người ảnh hưởng nặng nề bởi cơn khủng hoảng tài chính đã mất hết niềm tin vào cuộc đời, ăn chơi đàng điếm hoặc trở nên điên dại, trở nên an phận thủ thường vì quá đau

đơn chứng kiến cảnh những tài sản mình đổ mồ hôi nước mắt làm ra bỗng biến mất. Đó là ví dụ về những kẻ yếu đuối, bạc nhược, nhũn chí.

TINH THẦN TRÁCH NHIỆM

Chủ ý trong đạo Phật được hiểu là tinh thần trách nhiệm và lòng cam kết. Người có tinh thần trách nhiệm là người dù không được yêu cầu hay nhắc nhở vẫn làm đầy đủ trên cơ sở phát tâm. Tức những người hiểu được Phật sự là gì, cố gắng làm bằng hoặc hơn với niềm vui, với tinh thần đóng góp. Người không có trách nhiệm thích thì làm không thích thì bỏ.

Quản lý tốt họ sợ mà làm, quản lý không tốt họ đùn đẩy công việc, trốn việc hay ăn cắp giờ làm vẫn ăn lương. Cam kết được hiểu là toàn bộ ý chí được dồn vào lĩnh vực mình đã dấn thân với lập trường vững chắc, nhất định phải thành công, không cho phép thất bại, nhờ vậy mức độ tập trung trong công việc rất cao.

Những người có tinh thần trách nhiệm cao đi đến đâu làm rạng danh cho chỗ đó ở mức độ thành công khá lớn. Muốn thành công trong mọi lĩnh vực cần phải có hai phẩm chất trên. Độ tập trung cao giúp giảm thiểu tai nạn lao động, tai nạn giao thông và tối đa hóa hiệu quả của công việc.

Sự tập trung trong lĩnh vực thực nghiệm, thí nghiệm sẽ giúp ta phát minh ra những sáng chế có giá trị. Đối với hành giả, sự tập trung giúp những người tu tập theo trường phái Tịnh Độ tông đạt đến cảnh giới “*nhất tâm bất loạn*”. Tương tự đối với hai tông phái Thiền tông và Mật tông, sự tập trung cao độ giúp những người tu tập theo phái Thiền tông đạt tới cảnh giới thiền định, những người tu tập theo Mật tông đạt tới cảnh giới tam mật tương ưng. Ai có khả năng tập trung cao độ người đó sẽ có triển vọng thành công nhiều hơn.

THẨM SÁT

Thẩm sát, bao gồm nghề thanh tra, khảo thí chất lượng, cam kết chất lượng, phát triển chất lượng và duy trì chất lượng. Thẩm sát luôn luôn hoạt động hai chiều. Hầu như tất cả các ngành nghề đều có nhu cầu phản hồi của khách hàng đối với sản phẩm và dịch vụ của mình, để khắc phục các nhược điểm của sản phẩm dịch vụ.

Bản thân các nhà quản lý phải tự thực hiện quá trình thẩm sát, nghĩa là kiểm tra xem sản phẩm dịch vụ, quy trình, quy chế của mình đã đạt chuẩn hay chưa, cần khắc phục điểm nào, cần sửa chữa chỗ nào. Chính điều này đã tạo ra uy tín lâu dài. Hiện nay, chính phủ Việt Nam đang kêu gọi người Việt Nam dùng hàng Việt Nam.

Không thực hiện quá trình thẩm sát, chỉ kêu gọi lòng yêu nước thuần túy không bao giờ thành công. Người tiêu dùng, khi quyết định mua sắm, họ không dựa trên lòng yêu nước. Họ căn cứ vào các tiêu chuẩn như chất lượng tốt, giá thành hợp lý, mẫu mã hấp dẫn, các dịch vụ đảm bảo uy tín.

Để người tiêu dùng Việt Nam lựa chọn Việt Nam, các công ty sản xuất hàng hóa dịch vụ Việt Nam buộc phải cập nhật và tuân theo các quy trình quy chuẩn của WTO. Không thẩm sát chỉ trông vào lòng yêu nước, hiệu quả của lời kêu gọi đó trước nhất là không cao, sau nữa không lâu dài.

Ta phải hoàn chỉnh khung pháp lý của mình để tạo điều kiện cho việc đầu tư, quản lý các ngành nghề, tạo điều kiện thuận lợi về nguồn cung ứng nguyên nhiên vật liệu, vun đắp thị trường nhân sự, nhất là phải đảm bảo các quy trình, quy chế hay các thủ tục hành chính phải dễ dàng, thuận lợi không phải như lời nói đùa, *“hành là chính”*.

Chủ nghĩa yêu nước thật ra cũng phát triển trên cơ sở các giải pháp nói trên. Nền kinh tế quốc gia không dựa trên nền kinh tế nội địa, không thể lớn mạnh. Đất nước đó mãi mãi lệ thuộc ngoại bang về mặt kinh tế. Nói như vậy để khẳng định tầm quan trọng của công tác thẩm sát.

Nhiều công ty Việt Nam thiếu tầm nhìn. Họ vừa bán sản phẩm của mình vừa không dám tin rằng khách hàng đó sẽ quay lại. Họ luôn tối đa hóa lợi nhuận từ khách hàng của mình. Ngành mậu dịch Trung Quốc nổi tiếng vô dịch thiên hạ về môn lừa. Người đi du lịch Trung Quốc được dẫn vào chợ phải trả giá, họ nói thách mười lần. Đồ điện tử càng không nên mua, chủ yếu là đồ dỏm.

Trung Quốc là quốc gia có dân số lớn nhất toàn cầu cũng là nước phá hoại lớn nhất đối với vấn đề tác quyền. Không áp dụng quá trình thẩm sát kịp thời, sự đổ nát của nền kinh tế chẳng mấy chốc ập đến. Nhiều người đành phải làm dù biết bất kể cái gì mình làm cũng sẽ nhanh chóng có hàng lậu, nghĩa là tình hình vi phạm tác quyền quá mức nghiêm trọng.

Hiện nay, các phòng phát hành Phật giáo tại Việt Nam cũng là những nơi phá tác quyền. Ví dụ: Họ gọi cho nhà in, đặt hai ngàn quyển kinh, nhà in lấy giá cao hơn nơi đặt lúc đầu không phải trả thuế cho Nhà nước. Ví dụ một quyển sách dày 100 trang giá bán ngoài thị trường là 11.000 VNĐ, tiền công in khoảng 6.000 VNĐ, tiền đóng thuế cho nhà nước là 7%. Ngoài ra, còn tiền trình bày, trang trí, lương bổng. Giá tiền thực sự của một quyển sách 100 trang từ 7.000 VNĐ đến 8.000 VNĐ. Bán ra thị trường phải trả 35% cho các nhà phân phối, nhà đầu tư lời khoảng 20% nếu bán hết. Các phòng phát hành chỉ cần gọi điện đến nhà in và thay vì trả 30% tiền in đối với nhà đầu tư, họ trả 40%, các phòng phát hành hưởng khoảng 60% trong mỗi giao dịch.

Tóm lại cả hai bên đều có lợi chỉ trừ có nhà đầu tư nguyên thủy phải chịu thiệt thòi. Các băng nhạc, đĩa giảng và tất cả các sản phẩm Phật giáo đều đang bị tình trạng vi phạm tác quyền nghiêm trọng. Thường nhà đầu tư nguyên thủy là nhà chùa nên không ai thừa kiện. Chúng ta phải có một hệ thống thẩm sát trên nền tảng luật pháp vững chắc để bảo vệ lợi ích chính đáng của những người sở hữu sáng kiến.

PHƯỚC BẢO LẬP NGHIỆP

Có những ngành nghề coi là hợp pháp nhưng thiếu đạo đức, gây tổn hại ghê gớm đến đời sống trí tuệ, hạnh phúc lâu dài của tha nhân. Phải lấy chuẩn của đạo Phật loại bỏ những ngành không đúng lời dạy của đức Phật, đảm bảo lợi ích lâu dài cho nhiều đời sau như phát triển trí tuệ, nêu cao đời sống đạo đức, cam kết tinh thần trách nhiệm... vốn là những yếu tố đảm bảo đời sống an vui. Đó là ý nghĩa cao cả của việc lập nghiệp chân chánh. Nó rộng lớn hơn rất nhiều lần so với ý nghĩa hành nghề để mưu sinh và đảm bảo hạnh phúc về vật chất. Ta phải luôn luôn nhớ rằng, vật chất không phải quan trọng nhất. Có ý nghĩa hơn vật chất là trí tuệ. Chừng nào có đạo đức, trí tuệ và của cải vật chất sinh sôi nảy nở, công việc ổn định, uy tín lâu dài thì ta vẫn đủ điều kiện, đủ khả năng để tồn tại trong những hoàn cảnh điều kiện khó khăn.

Phước, chính là vệ sĩ, Hộ Pháp, Bồ tát, Phật, bảo hộ cho ta, không có Phật nào bảo hộ cho những người lười lao động hoặc làm những ngành nghề phi chân chính. Chỉ có tích phước mới có thể sống hạnh phúc trong hoàn cảnh thất điên bát đảo về kinh tế. Tất cả những người có phước, nếu có mất mát về mặt vật chất, họ vẫn điềm nhiên, bình tĩnh vượt qua. Những người không có phước sẽ ngã quỵ. Ngay cả giữa những người cùng đầu tư một mặt hàng, hay bán

cùng một loại sản phẩm, bằng nhau về khả năng marketing và chào bán sản phẩm, nhưng rõ ràng luôn luôn có những người thành công hơn hẳn những người khác, đó chính là sự khác biệt về phước.

Lập nghiệp trên cơ sở phước là ổn định và chắc chắn nhất. Ta lập nghiệp trên cơ sở lừa dối sẽ rơi vào cảnh được lúc này hỏng lúc khác, sướng lúc này tù đầy lúc khác, hạnh phúc lúc này, khổ đau và ân hận lúc khác.

GIÁ TRỊ CỦA LẬP NGHIỆP CHÂN CHÍNH

Ài sống đúng với chánh mạng mới có cơ hội thành tựu tám yếu tố Chánh đạo còn lại. Không có chánh mạng không có chánh tri kiến và ngược lại. Người sống tà mạng chỉ có thể tà tư duy vì tư duy đó dựa trên tham, sân, si.

Người sống không chân chánh buộc phải dùng ba tác lười của mình để bán cho được hàng hóa dịch vụ, thậm chí họ phải nguyện trang cho mình bằng về quyền cao đức trọng, trong khi trên thực tế họ không có gì, thậm chí còn có địa vị thấp hèn.

Những việc làm sai trái lại được bảo hộ bởi những hệ thống phi pháp, nghĩa là luôn luôn giải quyết vấn đề bằng bạo lực, chém giết, trả đũa. Những người như vậy không thể nào đạt được Chánh tinh tấn bởi các nỗ lực của họ cũng là tà nỗ lực. Nỗ lực tà không thể đem lại Chánh niệm. Tâm tư của họ chỉ toàn những ám ảnh tội lỗi, những sợ hãi, những dằn vặt, những bấn loạn không thể nào có được Định.

Lập nghiệp chân chánh quyết định một cách thâm lặng các yếu tố Chánh đạo còn lại. Để bước vào và thành tựu trên con đường Chánh đạo, điều kiện tiên quyết phải lập nghiệp chân chánh. Lập nghiệp chân chánh để tích lũy phước báu,

126 • CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

để không đắm lụy trên phước báu và có thể chia sẻ phước báu với những người cần đến nó.

Đối với người xuất gia, Chánh mạng là tuệ giác, từ bi, vô ngã, vị tha, hỷ xả. Những yếu tố này là những cột trụ chính của đời sống người xuất gia.

Bát Chánh Đạo 6:

CHÁNH TINH TẤN

Giảng tại Chùa Phổ Quang, ngày 13-06-2010

Phiên tả: Diệu Nhân



TẦM QUAN TRỌNG CHÁNH TINH TÂN

Chánh tinh tân với ba phương diện bỏ ác, làm lành và thanh tịnh tâm được đức Phật mô tả qua bài kệ *Pháp cú* 183:

*Không làm các điều ác
Dấn thân các việc lành
Giữ động cơ thanh tịnh
Là tinh hoa Phật dạy.*

Yếu tố Chánh tinh tân là điểm quan trọng tạo ra một môi liên hệ mật thiết về phương diện nhân quả hành trì với năm yếu tố đầu: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Hai yếu tố sau nhất điểm con đường tu tập là Chánh niệm và Chánh định. Trong bảy yếu tố của Bát Chánh Đạo, yếu tố nào thiếu đi Chánh tinh tân thì con đường tu tập không được kết quả. Mặc dù đứng ở vị trí thứ sáu nhưng tầm quan trọng của nó hỗ trợ cho các yếu tố còn lại dẫn đến sự thành công

Kinh tạng Pali xác định: “*Bát Chánh Đạo được coi là con đường trung đạo, có khả năng giúp cho người phạm trở thành Thánh, dưới hai cấp độ khác nhau*”.

- Cấp độ 1: Giúp cho hành giả chứng đắc đạo quả giải thoát, phần lớn dành cho những người xuất gia.
- Cấp độ 2: Giúp những người tại gia đang có vai trò trong xã hội có được kết quả thành công, phước báo công đức, an vui hạnh phúc.

Chánh tinh tân có ý nghĩa xã hội đạo đức và tâm linh rất lớn, là nền tảng của học thuyết tự lực về phương diện nhân quả. Đòi hỏi nỗ lực tự thân trong mỗi con người ở mức độ cao hơn so với các tôn giáo khác. Các tín đồ Tôn giáo nhất thần, đa thần, chỉ cần giao khoán niềm tin cho Thượng đế,

kết quả hạnh phúc sẽ có mặt. Hứa vắn đề gì đó rất dễ, đối với người thiếu thận trọng, thiếu khả năng có thể hứa nhiều. Người biết được nhân quả không bao giờ hứa lieâu. Phải nỗ lực, đóng góp để có kết quả tương đối. Áp dụng bốn cốt lõi tu tập, hành giả thấy rõ giá trị của nó về mọi phương diện.

Tinh tấn được định nghĩa là những nỗ lực hướng đến mục đích cao thượng, an vui, hạnh phúc, bình an, hòa bình. Nơi đó không có vì quyền lợi cho mình mà loại trừ quyền lợi của người khác. Nó khác với những nỗ lực vị kỷ, vi phạm luật pháp, trái với đạo đức, mang lại những khổ đau cho mình, cho người.

Chánh tinh tấn khác với những thói quen nghiện ngập. Người nghiện ngập theo đuổi mục đích, thậm chí còn mạnh hơn những người nỗ lực vì mục tiêu chân chính; ví dụ những người nghiện thuốc lá, ma túy, rượu bia. Hầu như thiếu những thứ này họ chịu không nổi nên phải lao đến như con thiêu thân, thậm chí bất chấp mọi hiểm nguy vi phạm luật pháp để đạt được mục đích của mình. Định nghĩa tinh tấn là nỗ lực để đạt mục đích vẫn chưa đủ, không khéo nó sẽ khích lệ nhiều người làm những việc sai trái, có những ảnh hưởng tiêu cực cho xã hội.

Chánh tinh tấn khác hoàn toàn với thái độ liều mạng, bảo thủ, ngoan cố. Liều mạng, như câu nói: “*Điếc không sợ súng*”, “*Cùi không sợ lố*”, cứ lao tới phía trước, đi thẳng và làm những gì mình muốn, không sợ luật pháp, không sợ trừng phạt, không sợ mặc cảm xã hội, không sợ tòa án lương tâm, không sợ ngay cả nhân quả. Người đó rất mạnh bạo, tạo ra khổ đau và biến mình thành nạn nhân, đi trên một con đường sai quấy hoặc sai phương pháp nhưng cho là mình đi đúng, bất chấp mọi lời khuyên chân thành dù của ai, như thế nào, ra sao. Họ cứ tiếp tục đi trên con đường của họ. Kết quả

những nỗ lực, đầu tư rất nhiều nhưng thành quả chân chính không được bao nhiêu. Đó là điều cần phải tránh và phải chuyển hóa nó.

BỐN PHƯƠNG PHÁP HÀNH TRÌ

Thứ nhất: Ác đã làm, nỗ lực đình chỉ. Mỗi cốt lõi hành trì tu tập, có hai vế: Vế thứ nhất: Nêu ra hậu quả, kết quả tốt hoặc xấu. Vế thứ hai: Thái độ kết thúc nó, phát triển nó tích cực hoặc tiêu cực.

Để làm được việc đó ta cần vượt qua 3 thái độ: Mặc cảm tội lỗi, chầm dứt tội ác, việc làm trái với luật pháp, trái với đạo đức, trái với lương tâm thì ý thức về tội mình tạo ra là bước đi ban đầu. Thật là sai lầm nếu ta chìm đắm trong mặc cảm về tội lỗi, những người như thế hành hạ bản thân mình và thiếu sáng suốt, làm cho thân tàn ma dại, thậm chí kết liễu bản thân. Nỗi khổ niềm đau do mình tạo ra không có cơ hội kết thúc. Nó tồn tại dưới hình thức nhân quả và sẽ trở ra trong tương lai.

Ta phải nỗ lực vượt qua sự phê phán lên án, những lời thị phi. Vượt qua không phải là chuyện giản đơn. Những vụ đồ bể lớn và nghiêm trọng thường được báo chí đưa tin. Tại Việt Nam có báo Công An, trong thời đại công nghệ thông tin phát triển, các chuyện xấu đưa lên Internet, người này truyền cho người kia, phát tán rất rộng. Do đó, những phân biệt đối xử từ xã hội đối với những người đã từng làm gây tội lỗi có một sức ép rất nặng về tâm lý, phải vượt qua để ta làm mới cuộc đời, ý thức hồi đầu.

Hồi đầu là nỗ lực đi ngược chiều hành động xấu, vi phạm luật pháp, tạo ra tội. Luật pháp không phải là cán cân duy nhất để xác định đâu là tội, là ác hay bất thiện. Có những vấn đề đối với luật pháp này bị xem là tội, đối với các luật pháp khác là bình thường. Đánh giá vấn đề tội và lỗi trên luật pháp

là sự tương đối. Đạo Phật dạy, đánh giá nó dưới góc độ đạo đức nhân quả là thước đo chuẩn nhất để xác định được đâu là tội, đâu là hành vi nên cấm chỉ và đâu là hành vi nên phát triển. Phật dạy trong kinh tạng Pali và kinh Đại thừa dưới bốn phương diện sau đây:

Phương diện 1: Đình chỉ bất thiện trước nhất phải phát xuất từ nhận thức thấy rõ hành động có tác hại, ảnh hưởng tiêu cực không chỉ hiện tại mà có thể đến đời sau cho mình và cho người, ta phải nỗ lực để làm mới. Ví dụ năm 2009, tổng thống Barack Obama của Hoa Kỳ đoạt giải Nobel Hòa bình làm sững sốt và ngạc nhiên phần lớn những người quan tâm về giải thưởng này cho những nỗ lực hòa bình thế giới. Nhiều năm trước đây ta chưa từng thấy nỗ lực nào của các vị tổng thống đương nhiệm Hoa Kỳ về những việc ấy. Barack Obama được trao giải như vậy có chính xác chăng? Thực ra không có thiên vị, giải thưởng hòa bình là dành cho những người góp phần xây dựng hòa bình một cách thiết thực không phải bằng lý thuyết.

Các học giả có thể viết hàng trăm quyển sách về hòa bình thế giới nhưng việc áp dụng nó được hay không là một chuyện khác. Nỗ lực của Barack Obama là gì? Đó là kêu gọi các cường quốc đang sở hữu số lượng lớn các vũ khí hạt nhân và nguyên tử, phải công bố và đi đến một thỏa hiệp, sẽ hủy nó một cách tập thể ở giai đoạn đầu, giai đoạn hai, giai đoạn ba. Dẫn đến một thế giới không còn có tồn tại dưới bất cứ hình thức nào các loại bom nguyên tử.

Hoa Kỳ đã công bố số lượng bom nguyên tử của mình nhiều nhất trên hành tinh, kể đến là Nga, Trung Quốc, Pakistan, Afghanistan, Ấn Độ và một số nước khác đang làm giàu không khéo có thể trở thành nơi chế tạo bom nguyên tử, chẳng hạn như Iran và Bắc Triều Tiên... Nỗ lực như thế

có ý nghĩa rất lớn trong bối cảnh xã hội hiện đại mà không khéo những mâu thuẫn của ý thức về chính trị hoặc những mâu thuẫn về quyền lực kinh tế giữa các khối NATO và phe đối lập, hay giữa các khối Trung Đông với liên minh G7, G20 hoặc là những khối cực đoan và những khối tiến bộ này sẽ dẫn đến các cuộc chiến thế giới, hành tinh này sẽ vỡ ra từng mảnh vụn.

Tất cả các loại bom hạt nhân được xem là việc ác, chế tạo ra bom là một việc ác. Nhiều quốc gia lý luận rằng, để bảo vệ hòa bình thì chuẩn bị vũ khí là phương tiện tốt nhất. Có vũ khí tối tân hiện đại, lực lượng ngoại xâm không dám dòm ngó. Điều này chỉ đúng trong các thời kỳ chiến tranh trước đây, khi sức mạnh quân sự đã được đồng hóa với sức mạnh chân lý và quyền lực. Bây giờ, dưới cán cân của Liên Hiệp Quốc, mức độ bảo vệ chân chính đạt được khá cao. Ta không phải sợ, nó sẽ không còn chỗ cho các sự biện hộ rằng “*Chuẩn bị chiến tranh là để bảo vệ hòa bình*”, do đó sản xuất vũ khí, buôn bán vũ khí mặc dù là nguồn kinh tế lớn nhất trên hành tinh hiện nay nhưng là những nghiệp tà, cần phải được loại bỏ.

LOẠI BỎ NHỮNG KHỔ ĐAU

Phương diện 2: Đình chỉ khổ đau và việc ác không chỉ là ngừng những điều vi phạm luật pháp, có hại cho mình và cho người. Nỗi khổ niềm đau là kết quả của sự hiểu sai, áp dụng phương pháp sai, hay là nạn nhân của những kẻ xấu, lực lượng xấu trên xã hội này. Khổ đau bao gồm bốn phương diện: Sầu, bi, ưu, não.

Sầu: Là những nỗi buồn, lo, dù nhiều hay ít. Cần phải khóa ở ngay điểm nó xuất phát; áp dụng chánh niệm - có nghĩa là giờ nào việc nấy, nơi nào việc nấy, không ôm đồm việc công sở về nhà, đem việc nhà vào công ty. Nhờ vậy áp lực dồn lên dòng cảm xúc sẽ được phóng thích.

Bi: Là những nỗi buồn, những tuyệt vọng, thất vọng, những ức chế tâm lý bên trong và đôi lúc tồn tại một cách vi tế dưới dạng vô thức. Ta phải nỗ lực chuyển hóa, không phải ức chế và đè nén.

Uu: Là những nỗi buồn man mác, đôi lúc không hiểu vì sao mình buồn, mình quan tâm tới những chuyện không đáng quan tâm, trầm tư, mặc tưởng những chuyện không đâu, không dẫn đến kết quả.

Não: Là phiền não do chính mình, do người khác, do môi trường điều kiện hoàn cảnh không thuận lợi tạo ra cũng là đối tượng được chúng ta chuyển hóa.

Những nỗi đau trên thân như bệnh hay thiên tai, tai nạn lao động, tai nạn giao thông. Cần phải được vượt qua bằng phương pháp quán vô ngã: *“Cái này không phải là tôi, thân thể này không phải là tôi, nó chỉ đóng vai trò chức năng, không đại gì kéo theo tâm khổ đau lên thân bất hạnh này”*. Ta tách ly khỏi khổ đau một cách tương đối, có thể chuyển hóa được tuyệt đối, trở thành người giải thoát mọi khổ đau.

Phương diện 3: Đình chỉ sự chấp mắc, có bốn đối tượng chính, nếu như không từ bỏ nó, chúng ta sẽ trở thành nạn nhân của bất hạnh.

Chấp thường: Cho rằng mọi thứ là trường tồn, dẫn đến quan niệm có định mệnh, số phận an bài, Thượng đế sắp xếp, không chịu nỗ lực để chuyển hóa bản thân.

Chấp đoạn: Cho rằng chết là hết, chết là dấu chấm cuối cùng của cuộc sống, dẫn đến tình trạng không chăm lo đến đời sống đạo đức, nghĩ rằng kết cục mọi người giống nhau, không có thưởng phạt, không có nhân quả, ác báo, không có những cảnh giới tốt và xấu nối tiếp sau khi kết thúc cái chết.

Chấp ngã: Cho rằng thân thể này là của mình một cách vĩnh hằng dù trên thực tế nó chỉ đóng vai trò chức năng. Đề cao cái tôi quá mức, dẫn đến khó khăn trong tương quan xã hội.

Chấp pháp: Là chấp vào sở hữu và mọi sự vật hiện tượng làm thương tổn, kéo theo nỗi đau. Thay vì nỗ lực để vượt qua làm mới, nhiều người chìm đắm vào dòng cảm xúc trong sự chấp thủ những thứ đã mất hoặc không còn.

Chấp về tri kiến: Cho kiến thức của mình là trọn vẹn, tuyệt hảo, chân chính, bắt chấp mọi lời khuyên chân thật, thậm chí chân lý đến gõ cửa chúng ta cũng không màng đến.

Định chỉ vọng niệm, trước hết được định nghĩa là sự móng tâm, khởi ý tư duy, quan điểm thái độ không thích hợp với chân lý khách quan của nhân quả duyên khởi. Không hướng đến giải quyết các vấn nạn trên nền tảng của nhân quả. Những vọng niệm tồn tại khiến chúng ta trở thành người si vọng, sống trong ảo tưởng, thậm chí hoang tưởng.

Vọng niệm có thể hiểu là bất kỳ một ý niệm nào không đặt trên nền tảng của chánh niệm, tức làm chủ được thân thể, dòng cảm xúc, tâm tư; không đưa đến đến sự giác ngộ, an vui hạnh phúc cho mình và cho người. Phạm trù của vọng niệm rất rộng, hành giả cần phải nỗ lực đình chỉ. Vọng niệm là các ý niệm tà, cần phải được chuyển hóa.

ÁC CHƯA LÀM KHÔNG CHO PHÁT SANH

Đối với những điều bất thiện chưa làm, không nên tạo điều kiện cho nó phát sinh. Chuyện đã làm kết thúc không dễ cũng không khó. Không dễ, nếu ta biết nhận thức về tác hại phương diện luật pháp và đạo đức chúng ta khó vượt qua. Không khó, nếu chuyện đó là quá khứ, nỗ lực làm mới ta có thể thành công. Vận mệnh do chúng ta tạo ra, không phải chấp nhận số phận đã được an bài.

Đối với những việc ác chưa làm, không phải đơn giản mà làm được, chúng ta chưa thấy hình thù vóc dáng nó như thế nào, đôi lúc tàng ẩn như những tên biệt kích, như những tảng băng ngầm dưới cỏi vô thức, chỉ cần chất xúc tác nhỏ, sai quấy. Tất cả các điều xấu ác trong cỏi vô thức dễ làm cho ta mất đi sự kiểm soát và tự chủ.

Khó nhất là đình chỉ điều ác chưa làm, chỉ có những người tinh tấn và tu tập có những tiến bộ về tâm linh mới có thể nhổ lên tận gốc những dây mơ rễ má của chúng. Phần lớn chúng ta chỉ thành công ở việc đình chỉ ác đã làm, ác chưa làm đôi khi khó nhận biết để vượt qua. Chẳng hạn khi gặp cạm bẫy hay áp lực, chọn cái chết hay làm việc xấu, nhiều người đã chọn việc sống – dù dính kèm theo nó là phải đồng hành với những việc bất thiện - vì lý do là sinh tồn.

Những cạm bẫy khi chúng ta bị bỏ thuốc mê, thuốc kích thích, không làm chủ được bản thân, thái độ hành vi bị mất kiểm soát, ta làm những chuyện không ngờ rằng mình làm như thế; phải hết sự thận trọng mới có thể đình chỉ những việc ác chưa làm.

Đình chỉ phát sinh những điều xấu, đức Phật dạy là không tới lui những môi trường và điều kiện tiêu cực, không giao hữu với người xấu, không vâng phục những thầy tà, không cả nể những đề nghị có tính chất không tinh tấn dù là cha mẹ của chúng ta. Ở đây tinh thần tự do dân chủ ở mức khá cao, đâu là tốt nên theo, đâu là xấu từ bỏ.

Có nhiều người cả nể, *“Ai tu sao tôi tu vậy, ai làm bậy tôi làm theo”*, *“Đời đục cả, một mình tôi trong; đời say cả một mình tôi tỉnh”*. Trong lúc áp lực của người sai và tiêu cực quá nhiều, quá nhiều, mình không hòa theo, sẽ loại trừ hoặc bị cài bẫy. Chúng ta trở thành đồng bọn hay đồng liên minh.

Nỗ lực chấm dứt những điều ác mình chưa làm là một thách đố, đôi lúc phải trả giá rất đắt. Muốn giữ chính nghĩa bản thân mình phải từ bỏ nghề nghiệp đó, từ bỏ môi trường đó đôi lúc dẫn đến hậu quả ảnh hưởng tới đời sống kinh tế của chúng ta. Việc từ bỏ, kết thúc môi trường tiêu cực, ta có thể cam chịu được hay không, cam chịu được đến bao nhiêu phần trăm, bao nhiêu thời gian trong lúc chúng ta đang nỗ lực để tìm kiếm những phương diện tích cực mới, tùy thuộc vào tinh thần.

Có cặp vợ chồng đưa ra câu hỏi: Họ làm nghề chăn nuôi gia súc, một ngày cung cấp ra thị trường khoảng 10.000 con gà, như vậy có tội không? Họ đâu có giết, chỉ cung cấp gà, những người đồ tể làm công việc ấy; nghề như thế có nên kết thúc hay không? Kết thúc phải kết thúc như thế nào? Về phương diện đạo đức, chăn nuôi là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến giết mổ, mặc dầu nó phục vụ cho miếng ăn của con người, nhưng ta còn có một sự lựa chọn khác, không có những thứ này, con người vẫn có những thứ khác để sinh sống.

Thứ hai, việc đầu tư ngành nghề có kết quả lợi nhuận đạt được trước mắt, hậu quả giảm tuổi thọ, bệnh tật, thậm chí điên loạn ở cuối cuộc đời, ân oán giang hồ ở tương lai là điều không thể lường được, mặc dù ta cố tình nhắm mắt, không nhìn thấy, nó vẫn diễn ra như thường. Hãy tự đặt lên bàn cân, lợi về mặt kinh tế rất ít, phương diện nhiều kiếp về sau lớn hơn rất nhiều lần. Tại sao ta không chọn một cách khác để an toàn.

Thứ ba, việc thay đổi nghề dẫn đến tình trạng tổn thất kinh tế mình đầu tư. Việc ác mình chưa làm, dù chỉ chăn nuôi không giết mổ, nhưng dẫn đến kết thúc mạng sống của rất nhiều loại gia súc. Đỉnh chỉ ở mức độ không cho nó phát triển vẫn tốt hơn nhiều.

Sau khi nghe phân tích, hai anh chị nói là khó. Vốn của họ đầu tư quá nhiều, bỏ là lỗ, đầu tư phải mất đến 5 năm, 10 năm mới lấy được vốn, sau đó mới có lời. Nghe phân tích như thế họ hết sức ngỡ ngàng và không biết phải làm sao.

KHÔNG CHO ĐIỀU ÁC PHÁT SANH

Đình chỉ được nghiệp sát chưa làm là rất khó. Cũng cần nỗ lực đình chỉ việc đã làm, bởi nhờ sự ngăn chặn kịp thời ta không bị quả báo. Thấy trước mà không chịu nỗ lực đình chỉ, lỗi thuộc về mình. Phải thấy rõ tội ác, không nên tự giam mình trong môi trường xấu, rủ rê, hút chích, những cạm bẫy của xì ke, không làm cho cái xấu tiếp tục tồn tại. Điều này phải được khởi lên bằng nhận thức tự thân, đừng để bị bắt dẫn đến các trung tâm cai nghiện, khi ấy sự uất hận xuất hiện, mình bị bắt theo luật pháp, chưa chắc mình đã nỗ lực làm mới. Tự mình ý thức đến những trung tâm là một giải pháp tốt, theo đạo Phật đó là nỗ lực ngăn chặn những việc ác chưa làm.

Không tạo điều kiện cho điều xấu có cơ hội tồn tại, ta làm việc tại công sở tám giờ một ngày, về nhà sinh hoạt cùng gia đình, người thân, vợ chồng, anh chị em, với trọng trách mang lại niềm vui cho người khác. Ý thức được như vậy thì ý muốn đi chơi chỗ này, hưởng thụ chỗ kia, la cà chỗ nọ, cờ bạc rượu chè, hút sách đàng điếm hầu như không có cơ hội thực hiện.

Khi ta bận rộn, tự dung những tiêu cực không có cơ hội tồn tại. Đối với những người về hưu, con cháu làm hết những việc gia đình, ta nên tình nguyện làm công quả ở chùa, hoặc tham gia các tổ chức hội đoàn có ích, sử dụng tốt quỹ thời gian, vừa tạo phước báu, vừa ngăn chặn không cho cơ hội để các ý xấu nảy sinh “*nhàn cư vi bất thiện*”.

Trong các bản dịch chữ Hán, thiền sư Khương Tăng Hội ở Việt Nam dùng từ “*Phóng khí*”. Phóng là vứt đi, khí là buông bỏ, đưa một động từ kép, phóng và khí để cho chúng ta khởi lên một ý niệm rất mạnh đối với những việc ác chưa làm, sẽ buông bỏ. Nhìn thấy được tác hại ở những người khác ta phải rút ra kinh nghiệm. Thấy một chiếc xe đi trước đã lọt lỗ, không dại gì mình để lọt theo.

Chúng ta nên cảm ơn những kẻ xấu, cảm ơn những mảnh đời bất hạnh, cảm ơn những điều chưa được chuẩn trong cuộc đời, do đó mình trở nên tốt hơn. Thay vì ta nguyên rửa, chửi bới, cách ly những người đó, ta lại thương hại họ, cũng nên thương chính mình để mình không trở thành nạn nhân như họ.

ĐIỀU THIỆN ĐÃ LÀM TIẾP TỤC PHÁT TRIỂN

Trong kinh điển Pali, Phật dạy: Bất cứ suy nghĩ hành động hoặc lời nói mang lại hạnh phúc cho mình, cho người ở hiện tại và tương lai thì nên làm. Trong kinh Đại thừa, việc thực tập vô ngã, quy tất cả những giá trị tích cực hướng tới con đường giác ngộ giải thoát được xem là chí thiện, được khích lệ ở mức khá cao. Thiện gồm có các cấp độ sau đây:

Những việc phước lành, tham gia các công tác từ thiện xã hội, hướng dẫn con em mình đến một tương lai tươi sáng, học tập có trách nhiệm với quốc gia, tôn thờ cha mẹ như hai vị Phật trong nhà, mang ơn thầy cô giáo, biết ơn đối với tất cả mọi người trong xã hội, nếu thiếu họ ta không có được những thành quả trong xã hội, được gọi là “*thiện dưới góc độ phước đức*”.

Người học Phật được khích lệ phát triển thiện ở mức cao nhất của nó. Kinh *A-di-đà* dạy: Phải làm thiện nhiều, không sơ sài, tàng tàng, ít ít mà gọi là đủ. Nỗ lực làm việc thiện không bao giờ có chấm dứt, thậm chí khi thành Phật, phước

và đức đầy đủ, vẫn phải tiếp tục làm việc thiện. Thiện có nghĩa không cùng tận, nhiều đối với tương đối của mình, so với người làm ít hơn mình; so với người làm nhiều hơn mình, ta chỉ là hạt cát so với núi, một giọt nước so với đại dương, giọt không khí so với vũ trụ bao la này, nghĩ được như thế không có gì là hãnh diện tự hào.

Đức liên quan đến hành trì, ví dụ như Từ là yêu thương, mang lại niềm vui, Bi là thông cảm với nỗi khổ, Hỷ là vui với những tu tập của mình, vui với thành công của người khác, Xả là buông hết tất cả mọi điều xấu, buông thành quả tu tập để ta đạt được ở mức tuyệt đối và cao hơn. Hoặc bổ thí, giữ đời sống đạo đức, phát triển trí tuệ cũng được gọi là những đức tính rất cần có của con người. Sự khiêm cung, tôn trọng, giữ gìn kỷ cương, sống có hậu, có trước có sau, biết ơn và đền ơn cũng là đức tính tốt.

Học các pháp môn được đức Phật giảng dạy, pháp môn do các vị Bồ tát, A-la-hán, Thánh tăng, các Tổ sư đã truyền dạy. Ở góc độ này, kinh điển Đại thừa khích lệ học càng nhiều pháp môn càng tốt. Có số người cực đoan tin, chỉ chuyên một pháp môn, như pháp môn niệm Phật, chỉ biết niệm Phật không biết cái gì khác. Tinh thần Phật dạy không như thế, việc trị liệu bệnh tật của thân và tâm giống như trị bệnh lục phủ ngũ tạng. Ta trị bệnh gan không thấy gan có liên quan đến bao tử và thận, hết gan có thể dẫn đến chứng bệnh bao tử. Bệnh gan có thể làm hại cho bao tử, bệnh gan mà không thấy rõ được tương quan với thận, dẫn đến ảnh hưởng tiêu cực cho thận. Cho nên trị bệnh về phiên não, nghiệp chướng, khổ đau cũng như thế. Ngoài pháp môn chính ta hành trì như Thiền hoặc Tịnh độ, ta cần phải học dung thông các pháp môn Phật dạy, để hỗ trợ phương diện này hay phương diện khác, không bao giờ có tác hại mâu thuẫn lẫn nhau.

Điều mà chúng ta nên thấy rõ để không rơi vào thái độ cực đoan, tôn trọng pháp môn mình, khinh thường pháp môn khác. Cuối cùng phải cố gắng tiến hóa, đạt được các thành quả trên pháp môn, điều này đòi hỏi đến sự hành trì có phương pháp nghiêm túc, tuần tự, thứ lớp và quyết tâm để đạt được nó.

PHÁT TRIỂN CÁC ĐIỀU THIỆN

Không bỏ cuộc nửa chừng, thiện là chất bổ của đạo đức, bạn đồng hành của tâm linh, nền tảng của an vui và những thành tựu tốt đẹp trong cuộc đời. Bỏ cuộc giữa chừng do những nghịch cảnh, lời thị phi, ganh tỵ... là tự kết liễu quyền lợi tích cực của chúng ta. Để thành tựu được việc, người nỗ lực làm các việc thiện cần phải thấy rõ nghịch cảnh là chuyện rất bình thường, bằng các hình ảnh so sánh sau đây:

Nhà càng cao, sức gió càng lớn, các nhà cao ba tầng với chiều cao trung bình là 12 hoặc 13 mét sức gió bình thường, nhà cao 120 tầng sức gió phải mấy chục cây số trên giờ, nó không bị bất cứ rào cản nào của những vật xung quanh, của các công trình xung quanh cho nên tác động của gió thổi rất lớn, ta phải có cửa. Ở trên cao cũng có thuận lợi, nhìn bao quát được mọi thứ xung quanh, quang cảnh thoáng mát đỡ tốn nhiên liệu nếu ta xây xung quanh bốn bức tường kính, độ dày chống bão, tạo ra an toàn trong các địa chấn từ 6.5 trở lên.

Phát triển điều thiện trên tinh thần vô ngã, làm việc thiện đã khó nhưng làm việc thiện trên vô ngã lại càng khó hơn. Rất nhiều người làm việc thiện vì danh, vì lợi. Nhiều người bỏ tiền vào đầu tư các quảng cáo, trong vòng 30 giây, trong vòng vài phút trên truyền hình hay trên các tờ báo có tên tuổi. Trong khi đầu tư vào các hoạt động từ thiện, số tiền có thể là ít hơn hoặc bằng tương đương, nhưng sự lây lan về phương

diện quần chúng và xã hội rất lớn, làm cho nhiều người có thiện cảm và kết quả về phương diện kinh tế cũng không thua kém gì, thậm chí nhiều hơn vài lần các chính sách quảng cáo nói chung.

Rất nhiều công ty đã biết nghĩ trên tinh thần đó mà làm điều thiện, tuy nhiên, điều thiện này vì có động cơ vị kỷ, giá trị phước báo không có nhiều, giá trị xã hội nhân văn đạo đức không cao. Theo Phật giáo, ta phải phát triển điều thiện dưới góc độ vô ngã, tức mình thấy rất rõ đó là một trọng trách, thấy người khác khổ mình không an tâm, nó có thể tác động trên nỗi đau chung của toàn nhân loại và thấy được sự hạnh phúc khi ta có được cơ hội tham gia vào, dự phần vào tổng thể hay một phần việc thiện. Không cần người khác ghi nhận công đức, tán dương hay đề cao, về phương diện nhân quả tự động những thành quả được tán dương đó sẽ đem lại lợi lạc.

Khích lệ những người khác đồng hành trong việc thiện, nói theo tinh thần kinh *A-di-đà* là tạo nhân duyên tốt, nhiều người chỉ biết tu cho bản thân mình. Thấy rõ giá trị tâm linh Phật giáo mang lại an vui hạnh phúc cho mình, nhưng vì lý do nào đó, chẳng hạn như nghĩ sai tinh thần tự giác của Phật, không khích lệ chồng vợ, người thân mình đi theo. May mắn nếu chồng vợ đồng lòng nhất ý đi theo Phật, nhờ đó được an vui hạnh phúc, không bị sụp đổ trong những thất bại hay thị phi.

Có Phật tử chưa mạnh dạn hướng dẫn con em của mình đến với đạo. Cứ nghĩ chúng còn trẻ, cho chúng tự do lựa chọn, từ từ sau này vẫn chưa muộn để ta hướng dẫn nó đi theo. Đó là một sự thiếu trách nhiệm hoặc do hiểu sai. Những người như thế không có cơ hội giúp đỡ người khác về đạo. Giúp đỡ có nhiều phương pháp. Một trong những phương pháp là ấn tống kinh sách bằng đĩa thuyết pháp có thể giúp cho nhiều người hồi đầu về bờ. Có những băng giảng hay, có những tác phẩm tích cực, nội dung của nó sẽ cảm hóa,

chuyển đổi cho người rất nhiều. Nỗ lực khích lệ người khác đồng hành trên con đường tích cực với chúng ta, đây là tinh thần làm việc thiện theo Đại thừa Phật dạy.

Chúng ta chỉ làm việc thiện tự nhiên, tức chuyện tới đâu hay tới đó, khi nào có duyên thì làm, không duyên không làm. Ví dụ như chùa Phổ Quang nơi tổ chức khóa tu *Một ngày an lạc*, từ khi tham dự khóa tu đến giờ ta mở mang tri thức Phật học rất nhiều, góp phần thay đổi cá tính cho nhiều người. Trước đây ai nói dối, nghịch ý là mình giận hờn, không thêm nói chuyện, cắt đứt quan hệ; bây giờ hiểu đạo, biết đó phiền não, cho nên tự chuyển hóa, không sân si, thân tâm luôn nhẹ nhàng, an lạc.

LÀM THIỆN TRÊN TINH THẦN BA LA MẬT

Hoàn tất điều thiện trên tinh thần Ba-la-mật. Ba-la-mật được định nghĩa: Thứ nhất không thấy mình là tác nhân làm việc thiện, khích lệ người khác làm, tán dương người khác làm, dưới ba góc độ khác nhau. Để cho điều thiện được tổng quát hóa, toàn cầu hóa, xã hội hóa, cộng đồng hóa nhưng không thấy mình là người làm, để cho mình không bám vào thành quả công cao ngã mạn, muốn ai cũng phải tôn vinh mình.

Làm thiện để cho người khác thấy noi gương làm theo, không phải để tôn vinh bản thân mình, hai cái đó hoàn toàn khác nhau. Túc mệnh mình là một việc, một tiến trình kể về quá khứ của đức Phật trong nhiều kiếp trước, để cho người ta học hỏi không phải là tôn vinh ngài. Các vị A-la-hán đều sử dụng Túc mệnh mình bằng kinh nghiệm. Do đó, kể là để tôn vinh cái tôi thì sẽ khác hoàn toàn với kể để tôn vinh cái tốt.

Không thấy đối tượng chúng ta giúp đỡ. Thiên tai làm biết bao nhiêu nạn nhân khổ đau cần đến chén cơm, manh áo, các dụng cụ sơ cứu sơ cấp như: Lều, giường, màn, nước

uống, lương khô và tiền để trị bệnh, hỗ trợ về các dịch vụ y tế.... Ta phải thấy rõ hậu quả nghiêm trọng đến với họ, họ không có khả năng để tự cứu mình, ta phải dấn thân cứu giúp. Ở đây đức Phật dạy không quan tâm việc người khác tiếp nhận ơn của mình, để cái tôi được chuyển hóa đến tận gốc rễ.

Không thấy sản phẩm từ thiện, dù lớn hay nhỏ, là sở hữu của tôi và có một người nào đó tiếp nhận. Có người thích làm từ thiện bằng quà vì giá trị chỉ khoảng 30.000 đồng, nhưng một gói lớn, quay phim chụp ảnh lên thấy xôm tụ, còn bỏ bao thơ 2.000.000 đồng, chỉ có tờ giấy, quay phim chụp ảnh không biết cái gì, rất nhiều người tính đến mức độ đó.

Ta phải biết, mỗi một nơi ta làm từ thiện, đối tượng khác nhau, nhu cầu khác nhau. Những trại tâm thần cho tiền họ đâu có xài, đưa xà bông, họ cắn ăn, cho bàn chải, họ cắn gãy, chỉ cho lương khô họ ăn được. Ta phải biết sản phẩm từ thiện nào thích hợp cho họ. Đối với những người bị Sida giai đoạn cuối, việc hỗ trợ họ tốt nhất là thuốc. Ta quy đổi tiền bằng các liều thuốc, do các trung tâm quy định tùy theo tình trạng nặng và nhẹ, đừng quan trọng hóa hình thức như phải quay phim chụp ảnh, để cho những người tham gia thấy rõ, người ta mới ủng hộ. Dĩ nhiên cũng cần những thứ đó, nhưng tâm của mình đừng vướng vào. Khi mình làm cho người khác phải có chứng từ, nhưng khi làm cho mình, chùa có giấy công đức cứ nhận, không có cũng không sao. Nói cách khác, không thấy mình là người đang làm thiện, không thấy có nạn nhân đang tiếp nhận việc thiện của mình, không thấy có những sở hữu vật chất do chúng ta vận động, chúng ta đầu tư, chúng ta trích những phần kinh tế của mình ra để giúp đỡ, người làm được như thế gọi là thực hiện điều thiện Ba-la-mật.

Kính tụng Pali, điều thiện Ba-la-mật được định nghĩa dưới ba góc độ:

- Hoan hỷ trước khi làm, tức mình hớn hở vận động rồi tuyên dương khích lệ cho những người khác cùng làm.

- Hoan hỷ khi đang làm, mặc dù rất là cực, bỏ ăn bỏ ngủ, đi lại vất vả đường sá khó khăn, lội sinh lội suối, lội núi trèo non, giúp cho người khác, người ta có biết ơn mình, không biết ơn mình vẫn vui.

- Hoan hỷ sau khi làm, mỗi khi nghĩ tưởng lại điều đó thấy hoan hỷ dầu người ta có nhớ ơn mình hay không không phải là vấn đề mình quan tâm. Đó là ba thái độ tâm lý giúp cho chúng ta hoàn tất điều thiện ba-la-mật, cũng chính là cốt lõi tu tập thứ ba.

ĐIỀU THIỆN CHƯA LÀM PHẢI NỖ LỰC PHÁT HUY

Điều thiện chưa làm, ta phải tìm phương pháp sáng tạo, tìm điều kiện để phát huy, tìm cơ hội để được đóng góp; ai có thái độ “*dọn sẵn ổ đẻ*” không bao giờ làm được bất cứ một điều thiện nào quan trọng. Ai nghĩ rằng phải hội đủ điều kiện tích cực tôi mới làm cũng không bao giờ làm được những việc có ý nghĩa cho tha nhân. Phải sáng kiến, nghĩ tưởng, tạo điều kiện, thậm chí lúc đầu mình có thể bị người khác hiểu lầm là cầu danh, không phải người phát tâm bồ đề cao thượng... nhưng mình vẫn không chấp, vẫn quyết tâm làm.

Nhiều người sống trong chủ nghĩa suy nghĩ lại, xét lại. Xét lại nếu không có bản lĩnh và tinh thần Bô tát ta dễ chán nản và bỏ cuộc. Hoặc khi thấy những người làm nhiều điều thiện rồi ganh tỵ “*trâu cọt ghét trâu ăn*” ganh tỵ với thành quả, ganh tỵ tên tuổi những người làm việc tốt, có thể dẫn đến loại trừ, thanh toán, nói xấu, phỉ báng, vu khống, xuyên tạc, cãi bầy. Khi nhìn thấy những tác hại diễn ra với những người làm tốt mà thiếu cẩn trọng, lòng chúng ta không một chút hào khí, hào hứng gì để làm những việc thiện đã làm,

sẽ làm, chưa được làm ở hiện tại. Phải vượt qua những khó khăn vừa nêu mới có thể thành công.

Việc thiện đang làm giống như ta gieo trồng một cây cổ thụ, phải đến vài chục năm sau mới có thành quả. Ai nghĩ rằng, bây giờ tôi làm việc gì đó mà khi tôi sống phải có thừa hưởng mới làm, làm để người khác hưởng không làm, như vậy không bao giờ làm được việc thiện. Lợi ích cho một trăm năm trồng người sẽ giúp cho chúng ta thấy được tầm nhìn xa.

Chúng ta trồng những cây đại thụ như cây dầu, cây sao, cây bồ đề, cây bằng lăng... đòi hỏi phải ba bốn chục năm mới có tàng cây bóng mát. Bây giờ mình năm sáu chục tuổi thì năm mười năm sau, hai chục năm sau mình qua đời, chưa kịp hưởng nó, không còn thấy nó nhưng ta vẫn làm, như vậy mới có giá trị cho môi trường sinh thái và nhiều giá trị tích cực khác về sau.

Tìm mọi cơ hội để tạo ra những điều thiện. Ở góc độ này, có bốn phương diện như sau:

TAO ĐIỀU KIỆN CHO ĐIỀU THIỆN PHÁT SANH

Kinh tạng Pali nói: Gần các bậc chân nhân, học hỏi Phật pháp, tham vấn các bậc cao niên có kinh nghiệm, gần gũi các bạn hiền hữu... nỗ lực học hỏi ở những vị thầy. Kinh điển Đại thừa xác định, đừng khinh thường một điều thiện nhỏ giống như giọt nước dần dần trở thành đầy. Làm việc thiện đừng cân đong đo đếm nhiều quá ta khó làm, phải thấy rõ giá trị tương lai của nó cho tha nhân, cho chính bản thân mình, chúng ta dễ dàng tạo điều kiện cho điều thiện được phát sanh.

Tất cả mọi người đều phải tôn vinh cha mẹ như hai vị Phật trong nhà. Ta phải hiếu kính cha mẹ của chúng ta, sau đó mới khích lệ con em mình hiếu kính với mình được. Vấn

đề là nhân quả, tạo ra sự bất chước, ta phải tự làm cho mình trước, bằng cách chăm sóc, hiếu kính, làm gương cho con cháu.

PHÁT TRIỂN NHỮNG ĐIỀU THIỆN CHƯA CÓ

Phát sinh rồi không tiếp tục nuôi dưỡng thì nó không sống được. Nhất là trồng cây, ta thử để ý, phần lớn người canh tác ruộng lúa vào mùa mưa điều kiện thuận lợi, làm cho các hạt thóc dễ nảy mầm, lúa được phát triển không cần chăm sóc nhiều, tức là ta phải tạo điều kiện thuận lợi cho nó, gọi là tăng thượng duyên. Nếu duyên không được phát triển tăng dần đều, ngày càng lớn thì điều kiện tốt đó sẽ đậm chân tại chỗ kết thúc.

Hay ở mức độ thấp hơn là đậm chân lạc hậu, để cho điều thiện lạc hậu cũng không nên, phải tạo thuận duyên cho nó nhiều hơn. Trồng một cây cỏ thụ vào mùa mưa ta khỏi tưới nước, tuy nhiên một tuần nó chỉ mưa có năm ba trận, một ngày ta tưới nước hai lần. Trong sáu tháng ta mới gieo trồng cây khoảng chừng hai ba mét, đảm bảo nó phát triển rất nhanh, hoặc khi rễ bám sâu khỏi cần chăm bón nó vẫn phát triển một cách bình thường, trong giai đoạn đầu phải đầu tư cho tốt. Do đó sự đầu tư bằng phương pháp tăng thượng duyên được coi là phương pháp phát triển điều thiện ở mức tối đa.

TẠO ĐIỀU KIỆN CHO ĐIỀU THIỆN THÀNH TỰU TRỌN VẸN

Có nhiều người đầu tư 30%, 60% chán quá, bởi vì điều thiện đòi hỏi, quá lâu nên theo không nổi. Trong trường hợp đó ta nên tâm niệm “*lỡ leo lưng cọp không có xuống*”, leo lưng cọp là việc thiện xuống thì ổng, leo lưng cọp việc tiêu cực phải xuống càng sớm càng tốt. Với điều thiện cần phải nỗ lực tạo nhiều xúc tác hơn nữa dẫn đến sự dứt điểm.

Trong kinh đức Phật dạy, dây đàn quá căng sẽ đứt, nếu

không dứt thì âm thanh của nó phát ra tiếng kêu cũng không hài hòa. Việc làm thiện cũng như tu tập, người tu gắt củ kiệu cũng khó bền, tu như đề ngày mai mình chết sẽ khó có kết quả. Trong giai đoạn đầu mới bắt đầu tu, tu rất tinh tấn, giai đoạn tiến triển chúng ta đi ở mức độ marathon, giai đoạn cuối phải chạy với tốc độ ngắn, lúc nào ta cũng chạy với cự ly ngắn hết là ta kham không nổi, bỏ cuộc.

Tu gắt củ kiệu nếu không bão hòa, ta nhìn thấy những bạn đồng tu mình giải đãi, phiền não. Anh tu trước tôi, bà tu trước tôi, bây giờ tàng tàng như thế này... do đó cái tôi ngã mạn, bỏ hết tất cả các công đức. Những người mới xuất gia và những người mới thọ giới, không khéo dễ phát sinh ngã mạn. Mới bắt đầu tu, một ngày sáu thời kinh, thậm chí thêm một bài sám hối, học hai thời Phật pháp sáng và chiều, không để cho thời gian trống nào xuất hiện. Người tu lâu, một ngày hai thời kinh, việc học Phật chỉ còn một thời, không có giải đãi, căn bản đã có đầy đủ.

Một số phật tử cho biết, một ngày nghe bốn băng giảng trên trang web Tủ sách Phật Học, mong muốn có một lời tán dương. Tôi nói tu như thế là tệ, không tẩu hỏa nhập ma là may. Nghe bốn thời giảng là năm đến sáu tiếng một ngày, nghe như thế dễ dẫn đến nghiện, mặc dầu là nghiện tích cực, nghiện pháp cũng là tốt. Nghiện quá mức, khiến chúng ta không còn màng đến gia đình, trách nhiệm xã hội cũng bỏ luôn. Có người tu thời gian buông hết mọi thứ, trong khi đó là người tại gia, cần phải dần dần tinh tấn nhiều hơn.

Ta tu vừa phải, tinh tấn dứt điểm. Một ngày nghe một thời pháp là vừa. Người tại gia mỗi ngày tụng một thời kinh là vừa, thời gian còn lại để nghiên ngẫm, tiêu hóa, sống với nó. Đọc nhiều, tụng nhiều không hiểu gì hết cũng không có lợi ích gì, giống như hàng ngày ta đọc quá nhiều các toa thuốc, quá nhiều

các tấm bản đồ đi từ địa điểm này đến địa điểm kia, trên thực tế không có thời gian để đi, đọc đã hết đâu có thời gian để đi, làm sao có kết quả được. Tạo điều kiện để thành tựu một nỗ lực chân chính đòi hỏi tính bền bỉ và có phương pháp, không phải chỉ có quyết tâm, nhiệt huyết là đủ. Nhiệt tình mà thiếu phương pháp trở thành lòng vòng.

Đại thừa làm các việc thiện phải hồi hướng đến quả vị vô thượng Bồ đề. Ai hướng đến quả vị mới có thể đạt được điều thiện ở mức độ tối cao. Điều này người tại gia làm hơi khó, ít nhất ta phải hướng tâm tới điều đó để không bị đắm nhiễm trên các điều kiện hữu vi, các điều kiện có điều kiện, kết quả của nó dẫn đến phước báo hay sự hưởng thụ ở ba cõi vô thức: Dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Người tu tập tâm linh nên hướng tới giải thoát ở mức độ cao nhất. Phật dạy giải thoát khỏi luân hồi sanh tử tùy theo vai trò tại gia hay xuất gia, hướng tâm Bồ đề ở mức tương đối hay tuyệt đối.

Bốn cốt lõi hành trì nêu trên là bốn nghệ thuật dẫn đến sự thành công. Từ những điều thiện, liên hệ đến chức nghiệp, ngành nghề cho đến những điều thiện về đạo đức, điều thiện về đức tính, điều thiện về tâm linh cho đến các thành quả giác ngộ an vui.

Bát Chánh Đạo 7:

CHÁNH NIỆM: NỀN TẢNG CÁC PHÁP MÔN

Giảng tại Trường Hạ Tịnh Xá Trung Tâm, ngày 14-08-2009

Phiên tả: Võ Thị Thu Thảo



GIÁ TRỊ CỦA CHÁNH NIỆM

Chánh Niệm là cảm nang đời sống tâm linh, là thực tập thường nhật của tất cả hành giả. Trong Bát Chánh đạo, quan trọng thứ nhất là Chánh kiến và Chánh tinh tấn, sau đó là Chánh niệm. Khi có Chánh niệm, phát ngôn của chủ thể nhận thức bao giờ cũng là ngôn ngữ từ ái, hòa hợp, văn hóa và lợi lạc. Khi có Chánh niệm đi đầu các hành động của thân không dính đến sát sanh, trộm cướp và tà hạnh, tránh được tất cả các tai nạn lao động, tai nạn giao thông.

Chánh niệm giúp cho nghề nghiệp hợp pháp, hợp với phong tục tập quán, văn hóa của các dân tộc nơi chúng ta đang sống, như những thực thể của đời sống. Chánh niệm được xem là nền tảng vững chắc. Đứng ở vị trí thứ bảy nhưng Chánh niệm được xem là chủ đạo của tất cả các phương thức hành vi và điều chỉnh các nhận thức, đưa cảm giác con người vào quỹ đạo của sự chân chính. Kết quả của sự hành trì đạt ở mức độ cao nhất.

Chánh niệm trước nhất là ý thức về thể giới ngoại tại và nội tại, trong đó không có bất kì một sự vướng dính nào về phương diện cảm xúc, thái độ và nhận thức. Ý thức về thể giới ngoại tại là việc mà tất cả chúng ta làm gần như 24 giờ/ngày, 12 tháng/năm. Lúc nào con người còn sống, ý thức về thể giới ngoại tại vẫn tiếp tục diễn ra, ngay cả trong tình huống khi một phôi thai hiện hữu trong cơ thể mẹ, các cô bé cậu bé bắt đầu hình thành mầm sống cũng đã có ý thức về ngoại tại, đó là sự tiếp xúc của cơ thể chúng với cơ thể người mẹ, thể giới ngoại tại trong tình huống này là sự xúc giác của thân.

Sự khác biệt giữa một người thực tập Chánh niệm và người không thực tập là ở chỗ tiếp xúc. Người bình thường

vương đỉnh, dẫn đến hai phản ứng tiêu cực, hoặc tham ái đối với những gì cảm thấy hợp gu, ngọt ngào, dễ thương, dễ chịu, tâm đầu ý hợp, phù hợp với cái gu về biệt nghiệp và cộng nghiệp. Trong khi đó đối với những đối vật, tình huống, sự kiện, con người, đối tượng giao tế không hợp nhãn, không hài lòng mà phải tiếp xúc gặp gỡ thì tạo nên phản ứng của lòng sân dưới hình thức là sự hiềm hận, phá hoại, thương tổn, loại trừ, thanh toán...

Chánh Niệm là một tiến trình điều chỉnh thái độ nhận thức và phản ứng của cảm xúc để giúp con người không rơi vào hai thái cực vừa nêu. Nhờ đó, hành giả loại trừ, vượt qua được lòng tham, sân; do vậy nhỏ lên được gốc rễ của si. Nói cách khác, khi thực tập Chánh niệm ta giải quyết được các phần bợn nhơ của thân và tâm ở mức độ khá đáng kể.

CHÁNH NIỆM NỘI TÂM

Đối với thế giới nội tại, việc khắc chế để cho ý niệm con người trở nên chân chính khó khăn hơn nhiều. Phần lớn các hoạt động của tâm thức dưới dạng chiều sâu là vô thức. Vô thức giống như các loại máy bay tàng hình, đài ra đa dò xét, phát hiện ra không được, phải có những hệ thống tinh vi đặc biệt mới có thể phát hiện được chúng.

Những tâm ý dưới dạng vô thức như những tên biệt kích. Khi có những ý niệm sơ suất, thiếu sự làm chủ của tâm, chúng xuất hiện và nắm chính quyền, làm cho Chánh Niệm trở thành kẻ bị đảo chính, đời sống tâm linh có vấn đề. Đối với những tên biệt kích thâm lặng, ta đặt kế hoạch một cách cụ thể để khắc chế chúng. Thiết lập Chánh Niệm với thế giới nội tại bên trong, chủ yếu làm thế nào những gì đã qua, khóa lại ở chỗ nó xuất hiện, cho các sự việc, công việc có duyên, có nhân dẫn đến sự hiện hữu, phát triển, nỗ lực.

Khóa lại những việc trong không gian và thời gian nơi nó xuất phát giúp cho hành giả thiết lập được Chánh niệm. Nhà thơ Hồ Dzếnh có lần nhớ lại mối tình đẹp của mình, đã thốt lên hai câu:

*Cái thuở ban đầu lưu luyến ấy
Nghìn năm hồ dễ mấy ai quên.*

Những hình ảnh đẹp của một tình yêu lý tưởng, hai quả tim cùng một nhịp đập, cùng một hơi thở vận hành trên mọi nẻo đường đời, chỉ là một cái yêu chớp nhoáng, lòng cảm thấy đã bị thuyết phục, cuốn hút bởi ngoại hình, giọng nói, tiếng cười, dáng điệu, cách thức ứng xử hay bối cảnh văn hóa của gia đình người mình thương, làm cho phần lớn những người mới bắt đầu yêu, đặc biệt yêu lần đầu khó có thể quên được. Những hình ảnh đó mang theo suốt cuộc đời. Tình yêu đó gọi là “*Lý tưởng hóa*”. Cái gì lý tưởng hóa không có thật, giữ hình ảnh tình yêu lý tưởng trong tâm là giết chết tình yêu đang có mặt ở hiện tại. Ký ức hay còn gọi là sức nhớ của trí não không phải là Chánh niệm. Ta không đưa nó trở về với quỹ đạo và tách ly khỏi sự vướng dính của nó qua hai phản ứng thái độ cảm xúc là tham ái và sân hận.

Những sử gia và khoa học gia có bộ nhớ tuyệt vời vẫn không được xem là Chánh niệm. Chánh niệm không chỉ đơn thuần là tập trung tâm ý. Các nghệ nhân trong lĩnh vực điêu khắc, các họa sĩ tập trung để vẽ ra một bức tranh tuyệt tác, hầu như các lĩnh vực của khảo nghiệm, tiến hành các thí nghiệm trong phòng thí nghiệm đòi hỏi sự tập trung cao độ, thậm chí quên ăn bỏ ngủ, vẫn không được xem là Chánh niệm. Nó chỉ là phần thể hiện tính cách nhất tâm vốn được xem là nền của Chánh niệm.

THỰC TẬP CHÁNH NIỆM

Nhất tâm là tập trung vào một đối vật. Nhất tâm của Phật giáo có khả năng giải phóng nỗi khổ niềm đau và sử dụng đối vật này như một phương tiện chuyển hóa tâm ý, nó khác với đối tượng tập trung thông thường của các ngành nghệ thuật hay các lĩnh vực khác. Các từ điển Phật học thường định nghĩa chánh niệm là “*tỉnh mặc*”, tức giữ cho tâm mình lắng trong hay sự lắng soi bên trong.

Biết bao nhiêu người nhìn vào bên trong nhưng càng nhìn càng khổ, càng đau. Ví dụ tác giả của bài ca *Thối đời* nhìn vào bên trong mình rất nhiều và ông than thở: “*Soi bóng đời bằng gương vỡ nát*”. Sau biết bao ba chìm bảy nổi, người ta có khuynh hướng quay về với chính mình. Xem lại những thước phim về chính mình với những mối quan hệ xã hội, cách ứng xử trong những sự tương giao, ta thấy rất rõ trong tình huống này. Cuộc đời đa số không có được niềm vui và hạnh phúc, toàn là những bất hạnh. Thay vì soi cuộc đời bằng Chánh Niệm, bằng thực tại của chính nó, tác giả lại khích lệ nhìn cuộc đời qua cái bóng của quá khứ.

Bóng dáng là những gì thuộc về quá khứ, không thuộc về hiện tại đang diễn ra, đang là. Khi ngắm nhìn cuộc đời bằng lăng kính của quá khứ, bóng dáng này toàn là những kinh nghiệm bất hạnh, về nhận thức tác giả đang vướng phải là các đối vật trong những gương vỡ nát, không phải là gương lành. Ta có hàng trăm ngàn gương lành nhưng khi đặt sự tập trung soi chiếu vào bên trong sai phương pháp ta sẽ thấy toàn méo, sai, trật, bẽ tắc.

Chiếc gương vỡ nát làm cho gương mặt cũng vỡ nát. Các đối vật được tương phản trong gương đó cũng đều vỡ nát, không có gì là đúng với nguyên thể của nó. Tĩnh lặng soi

chiếu bên trong không có được ý niệm chân chính là tách rời vương dính với trần đời.

Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn có lần rơi vào hoàn cảnh như vậy: *“Im lặng, tôi thở dài. Im lặng, tôi ngắm nhìn sông. Im lặng, tôi ngắm nhìn núi..”*, hàng loạt những im lặng đó, cuối cùng *“Im lặng, tôi thở dài”*. Sự chán chường, tuyệt vọng, nhìn trong, nhìn ngoài thấy đâu cũng bế tắc, đâu cũng là nỗi khổ.

Nếu nói tiến trình của sự nhìn ngoài, nhìn trong một cách có chú tâm là Chánh Niệm thì tưởng như ai cũng đạt được một cách dễ dàng. Trên thực tế, nội dung của chánh niệm cao hơn nhiều. Hãy nhìn bằng sự không vương dính, ý thức đang quan sát và phản ánh thế giới thực tại như nó đang là, nhận thức đó mới được gọi là Chánh Niệm. Hạn chế sự tỉnh thức của các giác quan đối với thế giới trần cảnh chỉ là phản bắt đầu để giúp chúng ta dễ dàng tập trung vào một đối vật ngay một thời điểm trong một không gian, thời gian, để tâm ta không bị loạn tưởng. Nó chưa phải là bản chất của Chánh Niệm, bởi vì sự dính trên đối vật đó vẫn có.

Các phương pháp thực tập thay thế đều dẫn đến một sự vương dính trong nội tại tự thân, đối vật được loại trừ thường có tác dụng tiêu cực. Vương dính cái thiện chân vẫn được xem là một phương tiện tốt. Đối tượng được thay thế trong Chánh Niệm cần phải được tháo gỡ giống như xây cất tòa lâu đài hay là building nhiều tầng. Dàn giáo để xây dựng không thể không có, nhưng sau khi hoàn thành tòa nhà hay lâu đài, dàn giáo còn để nguyên thì chức năng sử dụng của ngôi nhà bị đánh mất.

CHUYỂN HÓA TỪ CHÁNH NIỆM

Thực tập Chánh niệm, bước đầu ta phải mượn các đối vật, đối tượng, ở mức độ tích cực để chúng ta loại trừ những

tiêu cực, để tâm không bị huyệt hẫng và không có những phản ứng phụ trái với những gì chúng ta đang hướng về. Chánh niệm được hiểu là ý thức trọn vẹn về hiện tại trong sự sâu lắng không có những vướng chấp, giúp cho hành giả vượt khỏi chủ nghĩa quá khứ và chủ nghĩa tương lai. Chủ nghĩa quá khứ ta tạm gọi chủ nghĩa hồi đó, chủ nghĩa lịch sử, chủ nghĩa khảo cổ, chủ nghĩa các thứ khó quên. Mỗi lần, ta sống với chủ nghĩa quá khứ, các dữ liệu lịch sử được tái hiện thêm một lần nữa, dẫn đến hai phản ứng, tiếc nuối hoặc khổ đau. Đối với những tích cực, điều tốt, không còn trong hiện tại làm cho chúng ta tiếc, khó quên, đối với tiêu cực, cái xấu hoặc mình từng là nạn nhân, nỗi khổ niềm đau có cơ hội được sống dậy, hâm nóng thêm nhiều lần nữa.

Chánh niệm trước nhất là vượt thoát khỏi do chuyển hóa đối tượng, đối vật, sự kiện, con người và những diễn tiến của quá khứ dầu dưới bất kỳ một hình thái nào. Chủ nghĩa tương lai thường được thiết lập trên những ước vọng và bắt đầu của nó là những kế hoạch, dự trù, dự tính. Một hiểu lầm rất căn bản khi cho rằng người tu Chánh niệm theo tinh thần Phật dạy sẽ có cái nhìn thiển cận bởi vì không có lo xa như Nho giáo đã nói: “*Nhân vô viễn lự, tất hữu cận ưu*” (Người không lo xa, tất bị buồn gần). Ai không biết lo chính mình, vô tư, phó mặc cuộc đời mình cho vận mệnh, người đó sẽ bị khổ đau níu kéo gần bên gang tấc. Thực tập Chánh niệm ta sống một cách trọn vẹn trong hạnh phúc, an vui, vượt khỏi mọi chấp trước ở hiện tại tương lai, hạnh phúc chắc chắn nằm trong lòng bàn tay của ta.

Mối quan hệ nhân quả của Chánh niệm ở hiện tại và tương lai là hai chiều, do vậy không phải tốn công viễn tưởng tới những thứ mà nó không có, bởi vì người thực tập Chánh niệm có khả năng trực quan và một phần của năng lực ngoại cảm trên

nền tảng của trực quan xảy ra trong tương lai, ứng xử và trải nghiệm một cách rất bình tĩnh, thanh tịnh, không vương mắc.

Chúng ta thực tập Chánh niệm, sống hiện tại lạc trú là có chiều sâu về tương lai, có tầm nhìn xa, trông sâu, hiểu rộng... Ứng xử chân chính vẫn được thể hiện ở một mức độ cao nhất, đây là điều chúng ta cần phải tin. Người nào sau khi thực tập Chánh niệm, có cảm giác buông bỏ hết trách nhiệm, người đó đã thực tập sai, bởi trách nhiệm là hiện tại và là sự nối tiếp trong tương lai.

Nhiều Phật tử thực tập thiền, Quán niệm hơi thở hoặc Tứ niệm xứ, Công án và Thoại đầu sai phương pháp, khi trở về đời sống gia đình không thiết mangel đến bất cứ điều gì. Thực tập đó chỉ tốt đối với người xuất gia, người tại gia được xem có vấn đề. Đời sống tại gia cái gì cũng xả hết là hiểu lầm. Trên nền tảng thực tập chánh niệm ta cần phải điều chỉnh, chánh niệm là người sống rất năng động, nhiệt huyết, an vui, hạnh phúc, không vương dính trên thành quả, trên các dự kiến v.v... giá trị của nó rất cao.

Ở một phương diện khác, ta có thể nói Chánh niệm là sự trung hòa các phản ứng cảm xúc để cho dòng chảy của khổ đau, khuynh hướng của hạnh phúc và sự trung lập trong thái độ được tâm chúng ta làm chủ, thấy rõ sự vật như ta thấy các chỉ tay trong lòng bàn tay của mình. Khi cái xấu được ý thức nhìn thấy rõ, nó trở nên bền lên, then thùng, mắc cỡ, tự điều chỉnh lấy.

Hệ thống an ninh ngày nay có kỹ thuật máy quay thu hình, ghi lại bất cứ sự kiện gì diễn ra. Người ta có thể truy ra ai là tác giả của những vụ trộm cắp, khi các hoạt động chính thức trong ngày đã được kết thúc. Vụ ăn cắp kim cương tại Anh, cảnh sát an ninh cho quay chiếu lại hết các thước phim khi hai người lạ mặt, một người da trắng, người da đen, ăn

mặc sang trọng nên chuyên viên an ninh không theo dõi. Họ vào trong khu vực trưng bày kim cương chỉ trong vòng 2 phút, 2 kẻ lạ mặt đã rút súng, lấy các hạt kim cương quý trị giá 1.200 tỷ đồng Việt Nam. Đến bây giờ, toàn nước Anh đang truy lùng không có một tin tức gì. Người ta chỉ thấy lại những thước phim quay lại đáng đi của những người đó đi vào bên trong rút súng và hết. Mặt mũi vẫn thấy nhưng không biết họ ở đâu. Đường máy bay trên toàn quốc đã được cung cấp dữ liệu, các đường biên giới, đường bộ đã được cung cấp thông tin, hình ảnh và các thước phim, vẫn không tìm ra những người này, cứ một quãng đường, họ đổi một chiếc xe. Họ đổi đến 3 lần xe, nên tông tích gần như bị xóa. Chiếc máy ghi nhận để phục vụ chức năng an ninh được xem là máy Chánh niệm. Nó không phán xét, không đánh giá, không tạo ra phản ứng của cảm xúc, thích, ghét, tiêu cực hay tích cực. Nó chỉ ghi nhận các hình ảnh đang diễn ra trước mặt một cách chuẩn xác.

TRUNG HÒA CẢM XÚC

Chúng ta thực tập Chánh niệm để trung hòa các phản ứng cảm xúc. Phải thấy rõ cách vận hành của khổ đau, hạnh phúc và trạng thái đứng chững lại, trung tính không có phản ứng gì hết, là ba dòng cảm xúc, các hành giả thực tập thiền quán ở mức độ cao. Ở mức độ ban đầu, chuyển hóa được dòng cảm xúc tiêu cực được xem là thành công. Nó làm cho chúng ta hân hoan, an vui, hạnh phúc hơn. Người tại gia thực tập ở mức độ này được xem có kết quả tốt. Người xuất gia càng phải vượt qua cảm giác trung tính, phần lớn nó là dây mơ rễ má của si. Phần trung tính vì ta chưa có trực quan về nhân quả chuẩn xác, nên chưa có phản ứng, thiên lệch về hai thái cực cảm xúc, khổ đau hay hạnh phúc. Trung tính trong tình huống đó là bế tắc, được liệt vào si. Phản ứng về khổ đau đôi

lúc có phần si, phần sân, phản ứng về hạnh phúc có một phần của tham ái, một phần của si, cái gì đi ngược lại với nó tạo ra thái độ của sân. Bộ ba nối kết với nhau rất nhuần nhuyễn, đồng hành trên mọi nẻo đường. Khi ta trung hòa được các phản ứng cảm xúc, tâm trở nên thanh tịnh trên nền tảng của sự lắng đọng có chủ ý và huấn luyện, kết quả mọi sợ hãi được tan biến. Sợ hãi là nền tảng nguy hiểm nhất và cũng là kẻ bức tử Chánh niệm.

Một hành giả có nỗi sợ được thể hiện qua sự hồi hộp, tim đập mạnh, hơi thở dồn dập, không tự tin về chính mình, lo âu, bồn chồn, đứng ngồi không yên, khó lòng thực tập được Chánh niệm một cách có kết quả. Việc thực tập Chánh niệm đồng lúc tiến hành với chuyển hóa các năng lực tiêu cực của sợ hãi. Thực tập Chánh niệm có phương pháp là người có bản lĩnh, dám đối diện, đối đầu không hề thấy nỗi khổ, nỗi đau, xem mọi thứ diễn ra rất bình thường, không đáng để quan tâm.

Ta vẫn thấy rõ, biết sâu về mọi thứ diễn ra với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý nhưng ta không bị vướng dính bởi nó. Trong kinh tạng Pali và kinh tạng Đại thừa, trình bày Chánh niệm trên bốn phương diện là thân cảm giác, tâm và đối tượng nhận thức của tâm gọi là Thân, Thọ, Tâm, Pháp. 16 pháp quán niệm hơi thở chủ yếu là chánh niệm trên thân, một phần có nối kết với Chánh niệm của tâm, vận dụng ở một phương diện nào đó của cảm xúc, để hành giả đạt được an vui, hạnh phúc.

Nếu có đủ thời gian, các hành giả trong một buổi thực tập nào đó có thể chọn 16 pháp quán niệm, hoặc có thể chọn Tứ niệm xứ. Tức là 4 đối tượng quán niệm quan trọng nhất, bao quát nhất, căn bản nhất, được gọi là Chánh niệm. Công án và thoại đầu vốn có khả năng tạo ra nghi tình, hoài nghi này là mâu thuẫn về ngôn ngữ trong sử dụng, giải mã hoài nghi là sự sai lầm. Dù được gọi là nghi tình nhưng ta phải xem nó như là đối vật để tâm được tịnh chỉ và không bám víu vào các

đối tượng chung quanh, hành giả đạt được trạng thái Chánh niệm. Phần dựa vào một nghi tình, dựa trên một công án hay một thoại đầu, quá đơn giản làm cho người thực tập có cảm giác mình đạt được Chánh niệm và Chánh định rất nhanh, về lâu về dài trở nên nhiều bế tắc.

Ta bỏ qua một kỹ năng quan trọng mà đức Phật hướng dẫn là quán chiếu trên thân, quán chiếu về tâm, về cảm xúc và đối tượng của chúng. Bốn đối tượng này là bản chất đời sống, phần rất quan trọng, dự phần của tất cả mọi sự thực tập. Giữa phương pháp thực tập công án và thoại đầu của các tổ Trung Hoa và Tứ niệm xứ của đức Phật, về lịch sử ta thấy Tứ niệm xứ sâu sắc hơn.

THỰC TẬP TỨ NIỆM XỨ

Các tổ Trung Hoa đã giới hạn việc thực tập Tứ niệm xứ ở mức độ đơn giản hơn, thực dụng hơn. Đơn giản và thực dụng đôi lúc dẫn đến sự phản tác dụng với phần lớn các hành giả. Ví dụ khi thực tập về thân các tổ Trung Hoa dạy: “*Thân bất tịnh*”, dĩ nhiên bất tịnh chỉ là phần của thân, không phải tổng thể của thân, cần phải quán chiếu. Trong kinh tạng Pali, đức Phật, chia ra nhiều góc độ khác nhau, để chúng ta quán chiếu về thân. Thứ nhất, hơi thở ra vào, 16 pháp quán niệm là sự mở rộng. Ta phải nhìn thấy rất rõ hơi thở ngắn, dài, trung bình, đang được vận chuyển từ lỗ mũi đi vào hệ thống thanh quản, đi vào phổi, lúc đó lồng ngực chúng ta nở ra một chút, đi vào bụng, xuống đan điền, giữ lại vài giây để cho vận hành của trực khí, tạo ra phản ứng và đẩy ra bên ngoài. Tiến trình sự đẩy của trực khí đi ra bên ngoài rất rõ như thấy một hình thể nào đó rất rõ ràng.

Chánh niệm trong hơi thở của thân trước nhất là làm cho con người có một quá trình trao đổi chất, máu, noron thần kinh được kích hoạt, các căng thẳng của cơ bắp, tâm ý

được thư giãn, con người trở nên hân hoan, tươi mát, thoải mái, sáng khoái. Do đó thực tập hơi thở Chánh niệm giúp cho chúng ta sống thọ và vượt qua được nhiều các bệnh tật. Chánh niệm trong hơi thở, không phải chỉ thực tập trong lúc chúng ta thiền. Những giờ nghỉ giải lao 15 phút hay nửa tiếng, sau hai giờ làm việc liên tục, một số người bận rộn trong việc tâm sự, đôi lúc rơi vào khuynh hướng “*chuyện bà tám*”. Dùng thời gian đó, chúng ta đi bách bộ, các cơ bắp và thần kinh ngoại biên, thần kinh cảm giác được kích hoạt, làm cho cơ thể được tốt, hơi thở sâu lắng nhẹ nhàng, quán chiếu trời xanh mây bạc, giúp con người được thoải mái hơn sau giờ nghỉ giải lao. Trong Chánh niệm của hơi thở, ta thấy có sức khỏe, thoải mái hơn. Trước khi thi cử hay một việc gì đó quan trọng, chỉ cần ta có 15 phút ngồi chánh niệm hơi thở, tâm trí sẽ sáng suốt, làm gì sẽ có kết quả cái đó.

Khi Barack Obama tranh cử chức tổng thống ở giai đoạn cuối, internet đã công bố một bức ảnh khá ấn tượng: Obama đang ngồi thiền mặc dù ông là người Thiên chúa, nhưng sự thực tập về Chánh niệm của ông khá cao. Trước một buổi họp, ông ngồi thiền quán đôi mươi phút rồi mới làm. Quán chiếu hơi thở làm cho con người trong suốt giống như ta để một ly, không có gió tác động, trong một thời gian, ly nước có những bọt được lắng xuống bên dưới.

Ly nước chanh nếu như ta để các muối chanh nhỏ hoặc những xác chanh đã được vắt vào trong ly, một lát sau chúng nằm xuống dưới đáy ly hết. Hơi thở có khả năng thanh lọc tạo ra sức khỏe và tạo ra Chánh niệm ở mức độ khá cao. Đối tượng quán chiếu của thân bao gồm tư thế, đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, trong lúc thức cũng như khi ngủ đều được các hành giả quán chiếu và thấy rất rõ, không có gì có thể qua mặt được người có Chánh niệm.

Các trung tâm thiền chỉ và thiền quán ở Miến Điện kéo dài thời gian quán chiếu các động tác, làm cho tướng đi của con người trở nên mất bình thường. Trong kinh tạng Pali lẫn kinh tạng Đại thừa, ngay cả trong các bản sớ giải cũng không dạy chúng ta đi như thế. Các trung tâm thiền tại Miến Điện dạy co duỗi lên, kéo dài giống như những người tập thái cực quyền nhưng chậm hơn vài lần.

Khi quan sát người thực tập Chánh niệm theo phong cách Miến Điện, từ xa chúng ta tưởng như họ bệnh tâm thần, tức không điều chỉnh được các động tác đi đứng của mình, dừng nên để quá chậm. Mặc dù việc theo dõi cử động chậm có thể làm cho chúng ta dễ dàng nhiếp tâm, nhiếp ý, sau giờ thực tập trong thiền viện, ngoài xã hội ta không thể sống như thế được.

Tư thế đi nên vừa phải, đừng quá chậm, quá chậm làm cho người ta cảm thấy mình hơi gượng gạo. Quá nhanh là sai, quá chậm là thái cực đối lập. Trong các bản kinh, đức Phật không phân tích thời gian chậm hay nhanh, quan điểm về chậm nhanh lệ thuộc vào chiều cao của con người.

Người lùn đi nhanh vì bước chân của họ ngắn, họ phải đi nhanh hơn mới có thể bằng người có chân dài. Bây giờ mình đưa ra một quy chuẩn đi bao nhiêu giây một bước, những người chân dài nếu đi một bước sẽ bỏ xa người đi chậm. Đi nhanh đánh mất Chánh niệm là hiển nhiên, vì lúc đó ta đang đuổi theo thời gian, chạy theo công việc, biến cơ thể của mình như một cái máy, sinh ra để làm, để kiếm tiền, kiếm tiền để hưởng thụ.

Người phương Tây dáng đi của họ không được thông thả. Các bà mẹ Việt Nam nên dạy các con của mình rằng đi, đứng, nằm, ngồi phải có ý tứ, đó là một phần của Chánh niệm. Ý tứ đó tạo ra sự thủy mị ở người con gái. Người con

traí nếu đi dàng hoàng, chừng chạc, vừa phải, ta thấy uy dũng được hiển lộ ra bên ngoài.

Từ nhỏ khoảng 2, 3 tuổi ta phải tạo dáng đi cho con em của mình. Rất nhiều cha mẹ không quan trọng chuyện này, nhiều con gái con trai, gương mặt rất đẹp nhưng tướng đi hình chữ “*bát*” rất xấu, tướng đi những nhỉnh, nghiêng qua nghiêng lại, không trang nghiêm. Ta phải để ý từ lúc còn nhỏ, tập huấn luyện sau này lớn lên đi sẽ không bị lắc lư, cộng thêm cái đẹp của thân thể làm cho hấp dẫn gấp đôi. Dĩ nhiên là thực tập Chánh niệm thông qua các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi không phải để có dáng đi đẹp. Làm thế nào để cho các phản ứng không bị rơi vào sự vướng dính của cảm xúc.

Đức Phật không phải vô cớ tạo ra chiếc y quần, Phật giáo Nam tông và khất sĩ vẫn duy trì. Một tay thông thả, một tay nắm lấy y, ta không có cơ hội đánh đong đưa. Nhờ đó tướng đi rất trang nghiêm, đắp y vào ta thấy phong thái đặc biệt hơn. Bên Bắc tông, hàng ngày các tu sĩ đều mặc áo hậu và đắp thêm một chiếc y nữa, nhìn rất đĩnh đạc.

Cả hai tay đều trong tư thế trang nghiêm, thả xuống coi cũng không được, trong đời sống thường nhật ta chỉ mặc áo cà sa, sự múa máy của đôi tay, nếu không có Chánh niệm về thân có thể bị mất. Đức Phật rất sâu sắc trong việc thiết kế chiếc y dựa trên nền tảng văn hóa y phục của người Ấn Độ, làm cho hai động tác của thân, thông qua tay và chân, nhờ đó Chánh niệm được có mặt.

QUÁN THÂN BẤT TỊNH

Ta cần phải quán chiếu các hợp phần của thân mà trong kinh đức Phật gọi 36 yếu tố trước uế bao gồm: Tóc, răng, lông, móng, thịt, da, tế bào, tủy, gan, thận, v.v... tất cả đều gọi là thể trược, vì nó có tính năng làm dơ người tu tập theo con

đường giải thoát, không quan tâm đến vấn đề này để cho sự chấp trước về chúng không nhiều.

Tiến trình hình thành cơ thể, đức Phật phân tích gồm có 4 nguyên lý, chất rắn, chất lỏng, chất vận động và chất nhiệt. Chất rắn là các tế bào, các nguyên tử, các phân tử hình thành cơ thể vật lý. Chất lỏng gồm có máu, mồ hôi và nước trong cơ thể. Chất vận động là hơi thở ra vào. Chất nhiệt là toàn bộ thân nhiệt bên trong và thân nhiệt thể hiện ra bên ngoài. Nếu không có bốn nguyên lý này sự sống của con người kết thúc. Mất một trong bốn yếu tố, sự sống không thể nào tồn tại lâu. Quán chiếu rõ như vậy thì việc thực tập vô ngã tự động có mặt. Cuối cùng, quán thân cần phải thấy rõ tiến trình tan rã của nó, quán tưởng, tức là 9 giai đoạn kể từ khi con người tắt thở, thể hiện màu xanh, màu xám, trương sinh, hôi thối, mục rã, ruồi bu kiến đậu, các côn trùng rút rĩa ăn, sau đó còn lại những tro cốt mục đi. Các tiến trình như vậy làm cho ta thấy thân thể là túi hôi thối, không nên tôn thờ nó như Thượng đế.

Thế giới phương Tây đã khai thác nỗi sợ hãi và sự quan trọng hóa về thân thể của con người để làm tiền, thông qua các dịch vụ bảo hiểm sức khỏe, bảo hiểm tai, mắt, mũi, họng. Đối với những người bảo hiểm cơ thể mỗi khi có tai nạn, những bộ phận đó được đền bù rất cao. Càng chạy theo chế độ bảo hiểm chừng nào nỗi sợ hãi con người lớn chừng đó.

Người Việt Nam, Campuchia hay là những cư dân của châu Phi, vốn là những quốc gia nghèo khó, sống mấy mươi năm tại những nước này, khi sang Hoa Kỳ hoặc những quốc gia có chế độ bảo hiểm cao chừng ba năm trở lên, nỗi sợ hãi về bệnh tật bắt đầu giống như dân bản địa. Sợ bệnh, sợ đủ thứ, cái gì cũng phải bảo hiểm. Nền văn hóa của họ là vậy, kinh tế cũng thế.

Bảo hiểm nhà, chống cháy, chống trộm, bảo hiểm xe hai chiều, bảo hiểm đủ thứ. Tiền bảo hiểm gần như chiếm 50, 60% trên tổng doanh thu. Khi sống với chế độ như vậy ta có cảm giác an toàn. Có trục trặc gì xảy ra do vô thường, công ty bảo hiểm sẽ bồi hoàn. Nên nỗi sợ hãi không hiển lộ bên ngoài nhưng nó trở thành mạch nước ngầm bên trong. Sống ở những nước nghèo, con người ít sợ. Có nhà sư nào ở Việt Nam mà có bảo hiểm y tế đâu, hoặc có ngôi chùa nào bảo hiểm chống cháy hoặc chống trộm. Chỉ có bảo hiểm nhân thọ, do sợ chết không có người lo. Người tu thì không sợ những thứ này.

Đức Đạt La Lạt Ma, nhà lãnh đạo cao nhất về tâm linh Tây Tạng, chỉ có hai lính gác theo luật định của chính phủ Ấn Độ, đâu có gì là an toàn, có cho vui, thực ra không quan trọng. Giáo hoàng của Vatican đi tới đâu phải ngồi trong một chiếc xe chống đạn, B40 bắn không thủng, để tạo sự an toàn tuyệt đối. Các nguyên thủ quốc gia đi tới đâu hệ thống an ninh siết chặt tới đó.

Tổng thống Bill Clinton khi thăm viếng Việt Nam lần đầu tiên, lực lượng an ninh phải có mặt ở Việt Nam trước nửa tháng để nghiên cứu phi trường, tất cả các ngõ đường, hệ thống an ninh lắp đặt rất kỹ. Một động tĩnh gì đó của người quan sát đều được ghi nhận, thấy biết. Hệ thống an ninh tưởng rằng đó là an toàn nhưng thực sự làm cho người ta sợ chết.

Người vô úy, hay đang làm công việc ban bố sự vô úy như Bồ tát Quan Thế Âm sống rất thông dong. Người sống thông dong không chết, người sợ dễ chết vì sợ làm cho mình mất tự nhiên, lúng túng phản ứng, giống như khi băng qua đường, sợ xe sẽ tông vào, có người cứ nhảy tới nhảy lui, cuối cùng bị đụng thật. Khi không sợ, mình đứng cho xe chạy qua

rời đi tiếp. Người như thế là đang có được Chánh niệm trên cơ thể vận động của mình.

Việc thực tập chánh niệm trong thân thể làm cho chúng ta trở thành một người rất đĩnh đạc. Nét đẹp đó được gọi là nét đẹp trang nghiêm. Người tu càng phải thực tập cách này, ngay từ ngày đầu tiên vào làm chú tiểu ở trong chùa. Nơi nào huấn luyện tốt về oai nghi, sự Chánh Niệm trên thân có mặt. Khi còn nhỏ, các thầy lớn không giải thích cho các Sa-di đó là Chánh niệm. Mỗi một bài kệ quán niệm thường ứng với những động tác, những tình huống. Khi thân và tâm ứng vào tình huống đó, ta không còn bị loạn động ở những tình huống còn lại, đó là Chánh niệm của thân và Chánh niệm của tâm. Thực tập bài bản làm cho các chú tiểu chững chạc. Ở chùa nào nhận chú tiểu đi phụ việc, làm thị giả, quạt và xoa bóp cho thầy, quét chùa mà hướng dẫn chánh niệm thì thật là tội nghiệp cho các chú. Có nhiều chú tiểu không được hướng dẫn việc thực tập Chánh niệm từ ban đầu, dù có mặt ở trong chùa năm bảy năm vẫn không có kết quả. Ở Việt Nam có quá ít các trung tâm, các thiền viện để hướng dẫn, tạo ra đời sống thiền môn chững chạc, sau này mới phát huy được năng lực tâm linh ở mức độ tối đa.

QUÁN CẢM GIÁC

Chúng ta quán chiếu ba phương diện của cảm giác: Sự sinh khởi, diễn tiến và hoại diệt của nó. Sanh là các tình huống, bối cảnh, điều kiện, hoàn cảnh cảm xúc được xuất hiện, dẫn đến thái độ tham ái với những cái hợp gu và hiềm hận với những cái không thích. Ta phải nắm được các nguyên nhân dẫn khởi ra chúng, mới có thể chiến thắng và vượt qua.

Nhiều người sử dụng phương pháp đè nén tưởng rằng mình đã vượt qua được cảm xúc, sau một thời gian đè nén

những hạt giống cũ, các bợn nhơ của cảm xúc bắt đầu tái xuất hiện lại như những tên ma đói, sự vương dính vào trong cảm xúc càng nhiều. Đè nén và gây áp lực không phải là tiến trình chuyển hóa, không được xem là một giải pháp.

Quán chiếu về sự sanh khởi của dòng cảm xúc, ta thấy rất rõ cảm xúc luôn luôn diễn ra theo chiều hướng nước chảy xuống, tìm chiều thuận để bám vào. Thuận hợp mắt, hợp tai, hợp mũi, hợp miệng, hợp thân nó sẽ vương dính với nhau. Không hợp phải tách ly như lực ly tâm. Đối với các cảm thọ hạnh phúc tâm ý của con người dính trong cảm xúc này giống như thời nam châm, dính lấy tất cả các kim loại, khó buông được.

Giống như dầu hắc trải trên đường, dầu hắc và đá làm cho đường bằng phẳng, xe dễ chạy, muốn chúng tách ra không phải là chuyện dễ. Phải quán sát về các nguyên nhân dẫn đến sự “dính”. Trong tham ái do khả ý, khả lạc, khả dục, đối với các đối vật mà ra. Muốn chấm dứt bằng cách nhìn dòng cảm xúc chỉ đơn thuần, các hành giả thấy rõ cái gì làm cho mình dễ bị đắm nhiễm, ta cố gắng vượt qua chúng, không để vương dính.

Có người nghe mùi ngũ vị hương, hòa với các loại thực phẩm mặn, từ xa lỗ mũi không máy động, nhưng ngồi kế bên, để kế bên, sống kế bên chưa chắc đã thành công.

LÀM CHỦ CẢM XÚC

Tu ở các ngôi chùa tại thành phố khó hơn các ngôi chùa ở rừng núi. Các đối cảnh, đối vật phần lớn thuận lợi, ta dễ dàng nhiếp tâm hơn. Tu ở trong thành phố được xem “*tu xuống núi*”, dần thân, phụng sự, đóng góp cho cuộc đời là chính. Muốn an toàn trong “*xuống núi*” thời gian “*lên núi*” là năm bảy năm, tùy theo người và năng lực tâm linh vốn có phải hết sức cố gắng, thời gian “*xuống núi*” vài mươi năm mới được xem là đảm bảo.

Khái niệm “*lên núi*” và “*xuống núi*” là nghĩa bóng, không phải lên rừng hay vào núi mà tu. “*Lên núi*” là thời gian huấn luyện tâm thức, còn “*xuống núi*” là thời gian mình làm các Phật sự ở các nơi ngoài xã hội. Mỗi một ngày, đức Phật đều lên núi và xuống núi, về nghĩa đen và nghĩa bóng.

Đức Phật sống trên núi, từ núi Linh thú vào trong thành Vương Xá, khát thực, thuyết pháp, giảng kinh, làm các Phật sự xong ngài trở về núi. Động tác lên xuống tự nhiên do thực tập mà tái nạp năng lực tâm linh. Trong thực tập phải được xem là các yếu tố rất quan trọng. Ta xuống núi mà không lên núi trong một ngày, một tháng, một năm, năng lực có thể bị hao mòn.

Quán chiếu về phản ứng sân hận của cảm xúc cho chúng ta thấy các đối vật không ưng ý vừa lòng cần vượt qua. Có nhiều người có tính cách anh hùng tưởng mình đã buông xả được các đối vật không như ý, ví dụ như một đứa bé hay người làm việc dưới cấp của mình lỡ có lỗi lầm, mình bỏ qua nghĩ rằng việc do nó nhỏ, còn đại khờ chưa biết, hoặc ta là chủ nên rộng lượng bỏ qua, bỏ qua như vậy không phải là sự vượt qua được cảm xúc. Ta sẽ tạo ra một phản ứng đối lập, nó là người lớn, ta chấp, hoặc nó là người có kinh nghiệm làm lâu mà phạm những lỗi ta sẽ không bỏ qua. Nó đã được nhắc nhở nhiều lần vẫn như thế ta sẽ loại trừ. Việc phân tích nguyên nhân trỗi dậy một niềm sân về phương diện cảm xúc không dựa lên trên chủ nghĩa “*anh hùng rơm*”, vì “*anh hùng rơm*” đến lúc nào đó đối tượng hơn ta, mạnh hơn ta, ta không thể bỏ qua được. Phải thấy rõ bất cứ đối vật, đối tượng đó là gì, là ai, vấn đề chính yếu đừng để dòng cảm xúc của mình chạy theo sự sân hận, lúc đó hành giả được xem như làm chủ được sự sanh khởi của dòng cảm xúc. Làm chủ được như vậy hành giả đạt được an vui. Làm chủ được cảm xúc khó nhất

trong tất cả các làm chủ của Chánh niệm. Cảm xúc như một dòng chảy bị tác động bởi mặt trăng, mặt trời, gió, những tác động xung quanh khác. Có người nhạy cảm lỗ tai, có người nhạy cảm con mắt, có người nhạy cảm thân, có người nhạy cảm lỗ mũi, đi đến đâu cũng nghe mùi. Bất cứ sự nhạy cảm nào đều là nỗi khổ. Mình nhạy quá nên mỗi cái nháy mắt, một động tĩnh nhỏ của đối tác, làm cho ta có cảm giác thích hoặc không thích.

Người nhạy cảm dễ thành công trong ngoại giao do biết rõ được tâm ý của người đang đối diện, đang đối tác với mình, nhưng khi trở về chính bản thân điều này là một trở ngại. Nó giống như cục hít nhỏ, nằm trên cục hít lớn, đi tới đâu dính tới đó, bắt mạch rất rõ cảm xúc của người khác, hành động của người khác, thái độ của người khác dễ dàng vướng dính và khổ đau.

Người thực tập Chánh niệm về cảm xúc, không có nghĩa trở thành người đàn, người không nhạy cảm, người vô tri vô giác, không biết gì hết. Ta biết rất rõ nhưng ta không bị vướng dính vào nó. Người nữ thực tập Chánh niệm cảm giác khó gấp nhiều lần so với người nam. Bản chất của người nam có bán cầu cảm tính ít hơn bán cầu lý tính ở người nữ, bán cầu lý tính nhỏ hơn bán cầu cảm tính, cảm xúc của người nữ rất mạnh.

Nhạc sĩ Ngọc Lễ đã nói về cảm xúc của người nữ: “*Con gái nói có là không, nói không là có. Con gái nói một là hai, nói hai là một. Đừng nghe những gì con gái nói, hãy nhìn vào đôi mắt...*”. Tất cả đều thể hiện ở chân mắt, tức ruột đẻ ngoài da, tình cảm của người nữ phần lớn là thể. Có nhiều chị em phụ nữ rất sâu sắc, có thể làm chủ cảm xúc trong ngoại giao, khi về sống với chính mình thì khổ. Chuyển hóa được cảm xúc, ta giải quyết được khổ đau 70, 80%.

CHÁNH NIỆM VỀ TÂM

Tâm có nhiều cặp phạm trù: Tâm thiện, tâm ác, tâm tích cực, tâm tiêu cực, tâm tham, tâm buông xả, tâm sân, tâm hoan hỷ, tâm si, tâm trí tuệ, tâm chân, tâm giận... Ta có thể liệt kê ra hàng trăm ngàn các loại tâm tương tự như thế. Nhưng trong việc thực tập không cần phải quá nhiều, chỉ thấy tâm luôn luôn xuất hiện theo cách đối lập, có khi nghiêng về phía bên này, có khi nghiêng về hướng ngược lại hoàn toàn. Ai sống với các cặp tâm đối lập như thế là người không có lập trường, dễ dàng bị dao động.

Nghe người A nói cảm thấy hữu lý quá, nhưng khi sang người B, nghe người B nói thấy cái này cũng có lý, thấy cái nào cũng đúng hết, rốt cuộc không có cái nào đúng. Người có chánh tâm luôn có cái nhìn quyết đoán nhưng không độc đoán, độc tài, bởi vì họ có trực quan chính xác. Trực quan đó phù hợp với nguyên lý nhân quả của vũ trụ, của sự vật hay trong tự thân của mình. Cần hạn chế một cách tối đa các sai suất trong phán đoán và ứng xử trong cuộc đời.

Hành giả chứng được quả thánh thứ ba trở lên vượt qua được trở ngại rất cao. Phương pháp thực tập thiền tri vọng của Thiền sư Thanh Từ là một phần của Chánh niệm, ở đây là niệm về tâm. Chủ trương của Thiền sư Thanh Từ là biết vọng không theo. Về thứ hai “không theo” rất quan trọng: “*Biết vọng mà đề nên vọng vọng sẽ phát triển mạnh, biết vọng mà ức chế vọng sẽ nổ tung*”.

Chánh niệm đối với tâm giúp cho hành giả thấy rất rõ 5 trói buộc làm cho con người bị rơi rớt trong các cảnh giới thấp. Dục giới, sắc giới và vô sắc giới, cần phải được vượt qua. Năm trói buộc thấp bao gồm: Tham, hận, hôn trầm, trạo cử, hoài nghi. Tham bao gồm: Tham dục, tham ái, tham lam,

tham vọng, tham tiêu cực, tham tái sanh, tham đoạn tuyệt hay bất cứ tham muốn nào làm cho chúng ta trở thành người phạm đều được xem là đối tượng chuyển hóa của quán chiếu về tâm.

Hiềm hận nguy hiểm hơn, như tổng hành dinh của sân, thể hiện qua lời nói và việc làm cụ thể, bao gồm quát tháo, chửi bới, đánh đập, khạc nhổ, dẫm đạp, bắn giết. Hoặc loại trừ những việc trên, chiều kích vô thức hoặc sâu lắng bên trong là sự hiềm hận. Hận người nào đó, hiềm khích người nào đó, ganh tỵ, khó chịu hay bất đồng, được xem là con đẻ của hiềm hận, rất khó vượt qua.

Người ta thường nói “*Người hiền tánh cộc*”, tức vượt qua được phần thô của sân dễ nhưng dứt phần sân vi tế rất khó. Chúng ta chỉ cần thực tập Chánh niệm trên thân trong vòng 3 ngày, 5 ngày ta có thể dứt được sân thô, tức nói nặng nói nhẹ ba lần không sao, nói đến lần thứ tư là có vấn đề. Có người nói 30 lần không sao nhưng đến lần thứ 31 có vấn đề, hiềm hận đang nằm ở đó, chỉ cần đào đến mạch của nó bùng phát, người đó có thể phản ứng một cách mạnh mẽ và nguy hại. Chuyển hóa được hiềm hận, hành giả sẽ thoát được sự trói buộc của tâm, làm cho tâm con người bị rơi vào các cảnh giới thấp.

Hôn trầm và thù miên là bạn song sinh. Hôn trầm là trạng thái tâm không sáng suốt, có người nói đó là phần đầu của trạng thái rũ rượi tâm. Không phải buồn ngủ, là trạng thái tâm không quyết đoán, dăm dăm chiêu chiêu, thả hồn vào quá khứ, thả tâm về tương lai, không dứt khoát, chần chừ, băn khoăn không quyết định được gì hết, nó thuộc về trạng thái hôn trầm.

Người phán đoán chậm hoặc rơi vào chủ nghĩa xét lại. Sau khi đã quyết định được một cái gì đó, rồi suy xét lại đều

thuộc về hôn trầm, điều đó tàn phá các mối quan hệ rất nhiều, tàn phá sức khỏe và dòng cảm xúc của chúng ta. Sống giao lưu với những người theo chủ nghĩa “*xét lại*” rất mệt. “*Ông ta không phải là người xấu, sao ông ta giúp tôi một cách vô điều kiện?*”. Người ta tốt với mình cũng đặt vấn đề lại, đều thuộc về hôn trầm. Hoặc khi nghe người ta phân tích một cách tiêu cực bắt đầu cảm thấy sợ, từ đó có những thái độ dè dặt, bần khoản.

Trong khi đó, phần thù miên thuộc trạng thái thân thể, sức khỏe rã rượi, buồn ngủ do suy nhược cơ thể hay suy nhược thần kinh. Có thể dẫn đến những tình trạng như bóng đè, nhiều người có cảm giác ma nhập, ma đè, thực tế không phải. Do máu huyết không lưu thông, sức khỏe kém, tác động nhiệt bên ngoài, ngủ chấy thời gian dưới nắng chiều, hiện tượng bóng đè sẽ có mặt.

Chỉ cần khôi phục sức khỏe bằng vận động tay chân, cơ bắp thích hợp, đừng quá kiệt sức, ta sẽ khắc chế được. Trạng thái ngủ nghỉ, ngủ nhiều, ngủ dai, ngủ một cách mệt mỏi, ngủ đến mức người khác dùng tay chân lay động, dùng cây đập vào mình mà vẫn không thức thuộc loại hôn trầm quá nặng. Trong lúc người ta thức, mình ngủ cũng gọi là hôn trầm. Hoặc trong lúc làm việc mà ngủ gục, ngủ gật cũng là thù miên, hoặc trong lúc sinh hoạt mình cảm thấy mờ mắt không lên, hay đang chạy xe mờ mắt không ra, ngủ từ bên trong, ta hãy dừng lại. Đừng ráng. Phần lớn các tài xế không có kỹ năng này dẫn đến tai nạn chết người và hại cho cuộc đời của mình.

Trước khi trở thành tài xế nên học một khóa thiền, biết kỹ năng vượt qua hôn trầm và thù miên, đừng cưỡng lại nó. Có người ráng, nói rằng tôi có đủ sức khỏe để vượt qua, ngủ từ bên trong dù mắt có mở đi chẳng nữa vẫn ngủ. Có những chú tiểu bên ngoài ngủ 10 tiếng, vào chùa thực tập ngủ có 6

tiếng mỗi ngày trong giai đoạn đầu, tay vẫn gõ mõ, miệng vẫn niệm Nam mô A Di Đà mà trong trạng thái ngủ.

Khi ngủ gục, bị kích hoạt thần kinh ở vùng cổ, làm cho mình tỉnh thức. Ai ngủ mà không bị gật người đó sống thọ vì ngủ sâu, ngủ như thể là mình đang thức. Có nhiều người ngủ giống như đang khép mắt, người ta tưởng mình đang tâm đắc, nghe một cách chú tâm, những người ngủ như thế sức khỏe phục hồi rất nhanh. Ngủ ngáy được hiểu không ngủ sâu, không ngủ sâu sức khỏe yếu, dễ bị đột quỵ. Ngủ ngáy là một bệnh lý.

Ai ngủ ngáy, hơi thở cũng loạn động như chính cơ thể của người đó. Vách trong vùng thanh quản, trong lỗ mũi có vấn đề. Muốn điều trị không phải dễ, phải đòi hỏi đến năm bảy năm, có kinh nghiệm của bác sĩ giỏi, mới vượt qua.

Trạo cử là sự dao động trước nhất của thân, sau của tâm. Một người đi quá nhanh được gọi là trạo cử, một người đi lè mè cũng gọi là trạo cử, một người ngồi rũ rượi cũng được gọi là trạo cử, không phải dao động mới trạo cử. Vào trong những sông bạc, những người nằm giống như xì ke, chán nản, rũ rượi, bần thần, chán chường, thất vọng đều được gọi là trạo cử. Trạo cử ở mức độ đối lập với sự dao động của thân. Vừa tắm vừa ca, vừa đi vừa ca, ngồi bắt chéo tay chân đều là trạo cử.

Ta thực tập Chánh niệm trên thân, khắc phục được trạo cử, phần dao động của tâm không có. Con mắt liếc qua chỗ này, liếc qua chỗ nọ là trạo cử, những người trong khi tiếp xúc con mắt máy động nhiều quá người đó không đáng tin, hoặc người đó thiếu tự tin. Người thiếu tự tin không làm được việc lớn.

Chiến thắng được trạo cử của tâm con người trở nên điềm tĩnh, có một sức mạnh nội tại, có một uy thể hiện ra bên

ngoài, mỗi một cử chỉ, đi, đứng, nằm, ngồi của người đó cũng làm cho người ta cảm thấy bồi phục, kính phục. Người có trao cử la mắng, quát tháo, chạy long nhong, gọi chung là lãng xăng, không làm cho con cái phục mình, không thể làm cho đệ tử, đàn em phục mình được. Tu sĩ càng phải tu tập để vượt qua trao cử, nó làm cho tâm bị trói buộc ở cảnh giới thấp.

Nghi là bà con của hôn trầm. Do thiếu kiến thức về Tứ diệu đế, nhân quả, duyên khởi, vô thường, vô ngã, do không tin về đời sống tâm linh, do đánh mất niềm tin về đời sống kiếp sau, do đánh mất khả năng ở chính mình, hoặc không thấy được tiềm năng vốn có trong một con người, người như thế được gọi là sống trong nghi hoặc. Nghi hoặc càng nhiều, khổ đau càng lớn, bởi vì người đó đi tới đâu cũng có vấn đề với mình, vấn đề với người. Năm loại trói buộc tâm mà không vượt qua được, tu thiền không bao giờ có kết quả, con đường thực tập chuyển hóa bế tắc hoàn toàn. Trong phương pháp thiền công án và thoại đầu, tổ sư và những vị thiền sư hướng dẫn không quan tâm đến 5 trói buộc thấp này.

Vào năm 1988 Hòa thượng Duy Lực sang Hoa Kỳ, tôi rời chùa Từ Ân về lại chùa Giác Ngộ. Hòa thượng Duy Lực chấm tôi ngay thời điểm đó, mong tôi làm thị giả để hỗ trợ cho Hòa thượng về phiên dịch kinh từ tiếng Hán sang tiếng Việt, tôi đã đóng góp một phần cho Hòa thượng. Sau thời gian, tôi đọc lại kinh *Tứ diệu đế* và kinh *Tứ niệm xứ*, thấy rõ các phương pháp của đức Phật, có một trình tự bài bản hơn phương pháp của các Tổ Trung Quốc.

Mặc dù rất kính vị thầy mình đang nương học nhưng tôi không chọn phương pháp đó. Mỗi khi Hòa thượng Duy Lực trở về Việt Nam hoằng pháp, tôi vẫn đến thăm, nhưng không truyền bá pháp môn công án và thoại đầu. Công án và thoại đầu, chủ yếu dựa ngôn ngữ để thiết lập Chánh niệm, khi ý

thức chưa có mặt trên một ngôn ngữ, thông qua phán đoán, quy nạp, diễn dịch, tổng hợp, gọi là nguyên ngữ của một về câu, thoại đầu để cho chúng can thiệp vào các phán đoán, gọi là thoại vĩ. Tức đuôi của một câu nói, ý thức làm cho Chánh niệm đánh mất. Triết lý đó có thể hay, phương pháp để đi vào nó rất khó, kết quả khó được đảm bảo.

Đức Phật dạy chúng ta rũ bỏ 5 trói buộc của tâm. Muốn tâm được chánh niệm phải rũ bỏ dây xích, dầu hắc, những miếng gai, kềm gai, miếng chai bám trên nó hoặc nam châm phải tháo. Đây là 5 trói buộc làm cho mình rơi vào cảnh giới thấp. Ta tu hoài không có kết quả hoặc ngộ nhận ta có kết quả.

Đức Phật lấy 5 trói buộc thấp làm thước đo của tiến trình chuyển hóa tâm linh. Pháp môn nào không chuyển hóa được 5 thứ này, không đi tới đâu mặc dù nói thể này thể kia, cao siêu huyền diệu vẫn là phàm. Thước đo của đức Phật vẫn sâu sắc hơn rất nhiều so với thước đo của các vị tổ sư thiên sư ở Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên và Việt Nam.

Tôi thường tâm niệm giữa Phật và Tổ, ta nên chọn Phật, ăn chắc mặc bền. Tổ chỉ là dữ liệu để tham khảo, học trò của đáng giác ngộ. Các vị tổ sư có thể có sở trường về một lĩnh vực, có thể có sở đoản ở những lĩnh vực còn lại. Đức Phật là sở trường toàn diện. Theo đức Phật ta có được tinh thần, niềm tin vững chắc. Học ở các Tổ ta sẽ đi theo một món nghề nào đó, ngoài cái đó ra ta không biết đến những thứ khác, có rất nhiều giới hạn.

QUÁN PHÁP VÔ NGÃ

Đối tượng quán pháp gồm có hai, đó là pháp hữu vi và chánh pháp. Pháp hữu vi trước nhất ta quán về sắc, thọ, tưởng, hành, thức, là vô thường, vô ngã. Để chúng ta không chấp với các phản ứng “*Nó là tôi, sở hữu của tôi, tự ngã của*

tôi”. Phần lớn khi luật pháp thiết chặt càng nhiều, tính chấp ngã, ngã sở hữu càng cao, đó là một điều hết sức mâu thuẫn nhưng là sự thật. Khi luật pháp không có mặt, an toàn về tính mạng, an ninh về thế giới không được đảm bảo. Nhưng khi các phương diện được đảm bảo, chấp ngã và ngã sở hữu của chúng ta sẽ gia tăng. Ví dụ như xây một căn nhà, mình phải nói nó là của tôi, luật pháp công nhận, trong sổ đỏ cũng ghi rõ. Chúng có giá trị, giao dịch, chuyển quyền sử dụng với những giá trị tiền tệ, những khế ước của xã hội, cho ta và người chủ tiếp nhận phải hợp đồng với nhau. Những sở hữu ta chấp nó đều thuộc về mình.

Thực tập vô ngã, vô ngã sở hữu của Phật giáo không có nghĩa là ta bỏ hết. Ví dụ trong nhà có mười cái ghế, ta quăng ra ngoài đường không dùng nữa, có bao nhiêu tiền đem cho hết như thế là phá cửa, không phải là vô ngã. Vô ngã là khi ta sử dụng chúng, sử dụng thân thể vật lý không chấp nó là mình, xem nó như một chức năng có giá trị trong một thời gian. Tới lúc nó già chết, ta vẫy tay chào nó để mua một chiếc xe mới. Chiếc xe mới này đối với sinh vật có tình thức là phôi thai trong bào thai của người mẹ, ở cảnh giới của con người, ở hành tinh này hay hành tinh khác. Ai chấp nhận thân thể là chiếc xe, giữ kỹ nó bền, xài quá nhiều sẽ hỏng, hư dần dần, rồi mục sớm hoặc bị tai nạn nhiều, dẫn đến những bệnh tật mà chết. Vấn đề ở chỗ ta chánh niệm cho nó đỡ chết sớm, thiếu chánh niệm nó sẽ chết sớm.

Quán pháp gồm có: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, phải thấy rất rõ nó là vô thường và vô ngã. Trong việc tương đối hóa về phương diện luật và đời sống thường nhật, ta vẫn sử dụng chúng, tiếp xúc với chúng, sinh hoạt với chúng nhưng không quá quan trọng về nó. Khi vô thường đến ta không khổ đau. Tất cả thế giới vật chất đều phải quán chiếu như vậy dù thuộc

quá khứ, hiện tại hay tương lai. Tầm nhìn quán chiếu vô ngã vô thường giúp chúng ta vượt qua mọi khổ hạnh.

John Smith là khoa học gia cận hiện đại, người được xem thiết lập viên đá ban đầu của kinh tế thị trường, nhờ đó chủ nghĩa tư bản được thiết lập như người ta đã thấy qua vài trăm năm nay.

Chủ nghĩa xã hội đang cải cách khuynh hướng kinh tế cũ và chọn chủ nghĩa tự do về kinh tế ở mức độ “*Tự do xã hội chủ nghĩa*” hay “*Thị trường xã hội chủ nghĩa*”. Smith đã phát biểu như thế này: “*Không có tài sản vĩnh hằng mà chỉ có tài sản dưới sự khôn ngoan của chủ nhân nó trong một giai đoạn, một bối cảnh thuộc về mình, thiếu sự khôn ngoan trong một bối cảnh khác nó thuộc về người khác*”.

Ta hiểu câu phát biểu này dưới lăng kính vô ngã, cơn khủng hoảng tài chính toàn cầu làm cho gia tài bị tổn thất, sự nghiệp mất đi không làm cho mình bế tắc đến độ tự vẫn mà chết, hay mượn rượu giải sầu, hay thất điên bát đảo v.v... Ta biết tài sản đó không phải là của mình vĩnh hằng. Khi mình khôn ngoan, có phương pháp, đầu tư đúng thời cơ, thời điểm thì tài sản thuộc về mình; khi những cái đó không có, nó thuộc về người khác, hoặc bị mất, nó vô thường.

Thực tập vô ngã đồng nghĩa với việc ta hiểu vô thường về thời gian, vô ngã về không gian. Không có vật chất nào trong không gian không có sự vô thường với thời gian ở quá khứ, hiện tại và vị lai. Thực tập vô thường là hiểu được vô ngã, thực tập vô ngã là hiểu được vô thường. Thực tập được hai thứ này ta hiểu được duyên khởi. Hiểu được duyên khởi thì hiểu được sự tương đối của sự vật cũng chính là tuyệt đối. Tương đối chính là tuyệt đối, nếu có chỉ là sự tương đối. Ai thực tập vô ngã sẽ không còn chấp pháp.

Quán pháp trong kinh *Tứ niệm xứ* gồm 37 phẩm trợ đạo, không phải chỉ có pháp hữu vi có luôn cả pháp vô vi, không phải chỉ có những ảnh tượng chúng ta hình dung, không có thể; bao gồm thể giới hiện tượng từ cái nhỏ nhất đến cái lớn nhất. Đối tượng quán pháp khó thực tập nhất, khó chứng đắc nhất.

Quán thân dễ nhất, quán tâm dễ thứ hai, quán cảm xúc khó thứ ba, quán pháp khó thứ tư. Cảm xúc và pháp nối kết đa chiều với nhau cho nên tiếp xúc với pháp vật chất, dòng cảm xúc trỗi dậy ta khó làm chủ được các giác quan. Dễ đánh mất chân tâm, đánh mất tịnh ý, không còn ứng xử một cách khôn ngoan với thân và tâm, trở thành người phàm, kẻ tục.

Đức Phật chia ra bốn phương diện, mặc dù chỉ có thân và tâm. Tâm gồm ba phương diện: Thứ nhất là cảm xúc bao gồm cả thái độ, phương diện, thứ hai là tầm nhìn với những tâm chánh tà, v.v... thứ ba là các đối vật của tâm, các hiềm hận của tâm, các phương pháp chân chính để điều phục tâm, đều được xem là đối tượng của sự thực tập Chánh niệm.

Trong khi đó, thiền công án và thoại đầu bỏ qua tứ niệm xứ. Hành giả có nền tảng Chánh niệm theo kinh tạng Pali đi vào công án thoại đầu rất nhanh. Không có nền tảng này, khi đi vào thoại đầu, công án, thời gian sau dễ tẩu hỏa nhập ma, tưởng mình là tổ, rồi tuyên bố, không lặp lại những gì các bậc tổ sư đi trước. Chánh pháp khi mình chưa đạt, lại hủy bỏ, giống như không biết bơi mà không dùng đến thuyền hoặc phao. Nhiều người mới thực tập tưởng mình chứng đắc cao, trở nên cao ngạo và té đau trong sanh tử luân hồi.

Công án và thoại đầu chỉ thích hợp với những người từng trải qua giáo môn Phật học, mà vừa cốt lõi Phật pháp nên không rơi vào chủ nghĩa cực đoan. Bắt đầu vào Phật pháp

mà đi vào công án thoại đầu là không tiến xa. Lúc đầu tiến rất nhanh sau đó chững lại. Người tại gia không nên tu theo công án và thoại đầu, hướng đến con đường giải thoát. Người tại gia, khi hướng đến con đường giải thoát bị bế tắc, muốn giải thoát nên chọn xuất gia.

Chánh niệm thể hiện trọn vẹn nhất, đầy đủ nhất phải bao gồm bốn phương diện: a) Thân thể với tiến trình, nguyên nhân sanh khởi, hoại diệt, tổ hợp và diễn tiến của nó, b) Cảm xúc phải làm chủ được, khi vui, lúc buồn, c) Tâm với các cặp phạm trù đối lập của nó, phải thấy rõ để vượt qua, d) Pháp hữu vi, pháp vật chất, chánh pháp để thực tập đạt đến vô vi, đều phải quán chiếu và hành trì.

Hành giả làm được như vậy, có được Chánh niệm trong đi, đứng, nằm, ngồi, động, tĩnh, thức ngủ, trở thành thánh nhân hoặc dự phần thánh nhân, đi trên con đường, để trở thành thánh nhân không phải là khó.

Bát Chánh Đạo 8:

CHÁNH ĐỊNH

Giảng tại Trường hạ Tịnh xá Trung Tâm, ngày 22-08-2009

Phiên tả: Mỹ Tuyết



VAI TRÒ CỦA CHÁNH ĐỊNH

Chánh định là tầng thứ 8 của tòa tháp 8 tầng, lệ thuộc rất nhiều vào 7 tầng tháp dưới. Để chánh định có mặt sớm, bền vững, cho đến lúc hành giả chứng đắc đạo quả giải thoát, 7 tầng đầu không thể không có.

Chánh kiến đi đầu được hiểu là tầng thứ nhất, xác lập quan điểm, thái độ, tầm nhìn, xóa đi mê tín dị đoan, hay những quan điểm về số phận an bài, hoặc những triết thuyết cho rằng có nguyên nhân đầu tiên, hay quy kết nó vào vật chất, đều bị nghiền nát bởi cái nhìn của Chánh kiến.

Chánh tư duy là nhận thức, thoát khỏi tham, sân, si, giải quyết các vấn đề trên tinh thần hài hòa, rộng lượng, cởi mở, tha thứ, tương dung. Những phản ứng kéo theo, bao gồm hành động ngôn ngữ, tay chân, nghề nghiệp chân chính, tạo ra nền tảng đạo đức trong tương quan xã hội, được xem là hệ quả của tư duy chân chánh.

Chánh tinh tấn là sợi dây xuyên suốt cho tất cả những nỗ lực chân chính được thành tựu, những loại trừ tiêu cực được dứt điểm. Nhờ đó con người đạt được chánh niệm trong đi, đứng, nằm, ngồi, thức, ngủ, nói nín, co duỗi, động tịnh, đều có sự chân chính của đạo, chân chính với đời và chân chính với người. Hành giả mỗi bước chân đi vào tịnh độ, nhìn thấy được pháp thân như vậy, Chánh định là thành quả.

Nhiều hành giả đi theo các pháp môn, không nhấn mạnh đến 7 yếu tố đầu, xem Chánh định là nguyên nhân, để có được kết quả giác ngộ giải thoát. Tu tập như thế, đôi lúc ta gặp những trở ngại bởi vì các hạt giống cũ thuộc về thế gian còn đầy đầy, dễ dàng tạo ra khủng hoảng trong đời sống nội tại, tâm linh của hành giả. Đi theo tiến trình tự nhiên ta sẽ không gặp bất cứ một phản ứng phụ.

Chánh định không nên hiểu đơn thuần là tập trung tâm ý. Nó là sự huấn luyện tâm thức, trên nền tảng ba yếu tố thiện không tham, không sân, không si. Nhiều ngành nghề, đòi hỏi mức độ tập trung cao, nếu trên nền tảng của những bất mãn, bất đồng, cảm thấy không thoải mái thì sự tập trung này thuộc về lòng sân. Có những tập trung do không biết gì, lạng lẽ, tưởng rằng mình đang có năng lực tu tập cao, thuộc về lòng si. Tĩnh lự hoặc bất dứt những tâm niệm tham, sân, si được gọi là Chánh định, hay những yếu tố quan trọng để dẫn đến Chánh định.

NHẤT TÂM QUÁN TƯỚNG

Chánh Định theo tinh thần Phật dạy luôn có yếu tố nhất tâm, chỉ có một đối vật duy nhất đang được sử dụng như một phương tiện chuyển hóa tâm, không có một hình ảnh thứ hai. Ai chung thủy giữa thân, tâm và hơi thở sẽ đạt được định ở mức độ cao nhất.

Hành giả giữ được hơi thở ra vào, ý thức quán tưởng theo dõi, thấy rõ sự vận hành của nó. Thân, tâm, hơi thở vận hành trong sự giám sát lẫn nhau, có mặt trong mọi hoàn cảnh được gọi là biểu hiện của nhất tâm. Nhất tâm như thế chính là dòng chảy của Chánh Niệm. Nhất tâm và chánh niệm là hai thước đo căn bản của chánh định. Các tập trung trong bất kỳ một lĩnh vực, ngành nghề nào không có hai yếu tố này, không được gọi là chánh niệm.

Chúng ta có thể phán đoán, đánh giá hành giả đạt được Chánh niệm tâm, không còn bất cứ một xao động gì, giống như mặt nước không có gợn sóng, sóng hiển lộ hay sóng ngầm. Nó không có tác động của ngoại tại trên đời sống nội tại của các giác quan. Hành giả làm chủ được nó một cách an toàn, phóng tâm đã được ngưng. Khi phóng tâm không có

thì mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý nhận thức các đối vật chỉ đơn thuần là thấy, nghe, ngửi, biết. Không có những phản ứng cảm xúc thuận hay nghịch kéo theo sau. Hành giả không bao giờ lay chuyển, để cho bất cứ một phản ứng nào dính vào thân, dính vào tâm, dính vào hoàn cảnh, dính vào quá khứ, hiện tại, tương lai, nhờ đó phát triển được trí tuệ ở mức độ cao nhất.

Trong Bát chánh đạo, Chánh định được xem là yếu tố cuối cùng. Nhờ chánh định tuệ giác phát sinh ở mức độ cao nhất. Chánh kiến liên đới chánh định, chánh định duy trì chánh kiến. Chánh Định làm cho 7 yếu tố còn lại đạt được mức độ cao nhất. Chánh định vừa là nhân, vừa là kết quả, vừa là tiến trình của sự tu, vừa là tất cả những gì được chuyển hóa, đạt được ở mức độ cao nhất. Hiểu ở mức độ đơn giản, Chánh định là năng lực duy trì chánh tâm trên ngoại cảnh, một sự an trú có chánh niệm, có an lạc, có tĩnh tại. Thiếu bất kỳ một yếu tố nào trong những điều vừa nêu được gọi là sự tập trung tâm ý, không phải là nhất tâm chân chính. Theo định nghĩa, nhất tâm bất loạn của Tịnh độ là Chánh định. Tam mật tương ưng của Mật tông cũng có thể được gọi là Chánh định. Hành giả tịnh độ không để cho lời cầu nguyện, van xin tha lực can thiệp vào, ngay lúc ấy, giá trị Chánh định vẫn có mặt, giống như hành giả của thiên.

Ta có thể phân làm hai loại định, trên nền tảng định nghĩa vừa nêu: Phàm định, tức là sự tập trung tâm ý, đối tượng của nó là ba cõi: Dục giới, sắc giới, vô sắc giới, và Thánh định, định giải thoát.

Những thợ kim hoàn tập trung rất cao, để có thể cho ra một kiệt tác trang sức phẩm bằng vàng, kim cương. Các nhà khoa học, các bác học đầu tư vào các lĩnh vực khảo nghiệm trong các phòng thí nghiệm, đôi lúc quên cả ăn, bỏ cả ngủ,

không thể được gọi là chánh định. Bởi vì mục đích, hiện thực, diễn tiến, kết quả đạt được là dục giới, sắc giới, vô sắc giới. Đây là phần định nghĩa khá căn bản của ngài Phật Âm. Tất cả những hình thái tập trung thuộc phạm trù không thuộc về Chánh định. Chánh định của Phật giáo vượt ra khỏi Tam giới, có khả năng hướng về Chánh đạo, trên nền tảng của nhất tâm, chánh niệm, để đạt được giải thoát.

LOẠN ĐỘNG TƯ TƯỞNG

Trở ngại lớn nhất của đời sống Chánh định là người thực tập rơi vào trạng thái luyến tiếc gia tài, sự nghiệp, tình yêu, quá khứ, tương lai, thất bại, mất mát, thương đau. Tất cả những loại này làm cho tâm rơi vào trạng thái độc thoại. Khi trạng thái không gian yên lặng chừng nào, mức độ của loạn động xuất hiện chừng đó. Hành giả phải hết sức lưu ý, đừng cho tất cả những tình huống kia đánh lừa mình. Để cho độc thoại đánh lừa, trải nghiệm yên lặng trong một thời gian, phần lớn người thực tập sẽ rơi vào trạng thái trầm cảm, không thiết mòng đến bất cứ thứ gì trên cuộc đời. Người không có kinh nghiệm, chặn đứng lại dòng chảy lãnh cảm đó, sau thời gian họ sẽ bị tâm thần.

Có một Phật tử hỏi: Sau khi thực tập thiền vô vi của ông Lương Sĩ Hằng một thời gian, đầu của anh bùng bùng, muốn nổ tung. Đi khám bác sĩ chụp CT, không phát hiện bệnh gì. Đến các bác sĩ tâm thần, kết quả cũng không có cái gì đáng lo. Nhưng sự căng thẳng đau nhức ở trong đầu là một vấn nạn thường trực. Chúng tôi đặt ra giả thuyết, có phải anh tập trung con mắt ngay chính giữa trán không? Anh nói đúng là như vậy. Anh hỏi sao thầy biết? Tôi trả lời anh tập trung nhiều quá, hỏa vọng lên đầu căng thẳng thường trực phải rồi.

Trong khi đó, phương pháp tu tập thiền trên nền tảng của

chánh định hay thực tập thiền để có được chánh định, ta nên buông thư tất cả các phản ứng cơ bắp và giác quan. Hành giả tập trung sai địa điểm, làm cho sự căng thẳng có mặt, hỏa vọng lên đầu. Rất may, anh ngừng sớm, không ngừng sớm sau này bị tâm thần. Một số hành giả theo phương pháp thiền Lương Sĩ Hằng có cảm giác mình bay bổng. Họ quán tưởng tâm thức xuất ra khỏi cơ thể, làm cho cảm giác nhẹ nhàng, lâng lâng, thư thái, thoải mái nhưng thực ra chỉ là ảo giác. Nhiều người sử dụng ảo giác đó, tưởng rằng mình đang được an lạc hạnh phúc thật như giải thoát, kết quả không đạt được gì.

THỰC TẬP CHÁNH ĐỊNH

Phương pháp thực tập Chánh định hay thiền của Phật giáo là làm sao cho tâm của mình chung thủy 100% đối với thân và hơi thở, không tách bất cứ một li tắc nào. Nhờ tâm có mặt mà ta thấy rõ sự vận hành của thân thể, dòng cảm xúc, của tâm, của những đối vật chính nó. Hành giả buông được, lắng được, nhẹ nhàng, thoải mái. Bằng không sự căng thẳng ngày càng cao. Có người đặt quá nặng sự tập trung trên đỉnh mũi, tạo ra căng thẳng, hỏa tiếp tục vọng lên đầu.

Trong kinh tạng Pali, đức Phật chỉ dạy đặt niệm trước mặt. Khái niệm đó được hiểu: Con mắt đừng quá nhắm lại, nhắm lại nó rơi vào trạng thái độc thoại bên trong, trong lúc chúng ta thiền định, ta vẫn không có được Chánh định. Ta mở to mắt 100% sẽ nhìn thấy các đối vật do vậy, sự dao động, làm cho cái thấy lao theo thế giới trần cảnh, từ đó con người đánh mất đi giá trị thư lắng. Khép mắt khoảng chừng 30- 50%, sự lắng dịu ở trước mặt, trên nền tảng phát huy chánh niệm, làm cho sự nhiếp tâm đi vào định tĩnh được diễn ra một cách an toàn dễ dàng, hỏa không vọng lên đầu.

Ai thực tập thiền một thời gian căng thẳng đầu óc, hỏa

vọng lên thì nên dùng phương pháp đó lại, tập đi kinh hành, hay đi thiền hành, nhẹ nhàng thư thái thoải mái, để cho quá trình trao đổi chất làm cho các cơ-ron thần kinh tươi nhuận, mát mẻ, giải phóng tình trạng căng thẳng một thời gian 1, 2 ngày hãy quay trở lại, thực tập có người hướng dẫn. Khi có những dấu hiệu gì khác thường, căng thẳng, mệt mỏi, nhức đầu, hay toát mồ hôi, nóng trên đỉnh đầu, đỉnh trán, đều được xem là có vấn đề, do thực tập sai, cần phải tham vấn người có kinh nghiệm trong lĩnh vực chuyên môn. Nhiều người tưởng mình hiểu được, tự làm, dẫn đến nhiều hậu quả khó lường trước.

Trạng thái quyền luyện làm trở ngại Chánh định. Quyền luyện về chỗ ở, người thân, tình yêu, sự vật, việc đã qua, về mất mát những tổn thất sẽ làm tâm bị rối loạn, không bình an. Tiếc nuối và quyền luyện là cặp bài trùng. Ai không thực tập, bỏ tiếc nuối và quyền luyện, ngồi tập trung càng bị khủng hoảng nhiều. Lúc đó hình ảnh quyền luyện trở thành năng lực khống chế, phủ trùm toàn bộ tâm thức của hành giả. Để thực tập tốt Chánh định ta phải có Chánh kiến và Chánh tư duy. Hai cái này là nguyên tử phá hoại quyền luyện và tiếc nuối. Không có thực tập Chánh kiến, Chánh tư duy, quyền luyện có mặt với Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Nó làm mình xao xuyến, bận tâm, dính mắc. Ta phải biết rõ để bỏ.

NHỮNG HỖ TRỢ CHÁNH ĐỊNH

Những hỗ trợ căn bản để thực tập Chánh định, trước nhất là thực tập hơi thở. Để tâm ý mình theo dõi hơi thở chuẩn mực, nhờ đó hành giả có thể nhiếp tâm, chuyên ý về một đối tượng của thiền quán nhất định nào đó. Phương pháp thở không được phân tích rõ và chi tiết trong các kinh, đặc biệt là kinh tạng Pali, một lý do, khái niệm dài, ngắn và chuẩn mực ở mỗi người mỗi khác. Ta thực tập làm sao theo đúng lời dạy đức

Phật. Thí dụ một hơi thở thật dài, hơi thở thật ngắn, ý thức rõ hơi thở dài, ngắn đó đang được đưa vào trong cơ thể thông qua mũi, khí quản, buồng phổi. Vận hành của nó đi đến chỗ nào, giãn nở của cơ thể, phải xuất hiện ở chỗ đó mới được xem đúng.

Hơi thở muốn tốt, ra và vào làm sao đừng nghe tiếng động, nếu không, sau một thời gian ta bị viêm mũi. Sức nóng và sức lạnh bên ngoài, va chạm quá mạnh với các mạch bên trong mũi làm cho viêm, nhất là khi trong phòng ấm, bước ra ngoài không gian lạnh, ta phải đứng khoảng chừng 5, 10 giây, để điều hòa thân nhiệt trước, sau đó mới tiếp tục di chuyển. Lúc đó, ta làm quen với khí hậu vừa thay đổi đột ngột, không làm cho cơ thể bị thương tổn, đặc biệt ở mũi.

Thực tập hơi thở trong Chánh định, hành giả tối kỵ thờ bằng miệng, vì mất đi thân nhiệt, tổn hao khí, sức khỏe ngày càng bạc nhược hơn. Các lỗ chân lông trong mũi có những hệ thống lọc được các độc tố, lọc được bụi, không khí đưa vào bên trong được an lành, tốt đẹp. Muốn có chánh định, ngoài hơi thở như là đối vật để được theo dõi, hành giả phải thực tập tâm kiên nhẫn và bình tĩnh. Ai không có lòng kiên nhẫn bình tĩnh, thực tập thiền rất khó. Dễ nóng vội, cau có, bực dọc, năng lực của định bị phá vỡ rất nhanh.

Kiên nhẫn không có mặt khó thực hiện được thiền định. Người điềm tĩnh, có thể vượt qua những phản ứng khủng hoảng, hay nỗi sợ hãi bên trong, không ảnh hưởng đến định. Ai thực tập định nhiều có thể khắc phục được tâm bồn chồn, lo lắng, sợ hãi, đứng ngồi không yên, làm cho người đó điềm tĩnh, đáng đi nhẹ nhàng, thư thái, khoan thai, thoải mái.

Hành giả có thể trải nghiệm được đời sống định trong đứng, nằm, đi, trong ngồi. Không lo lắng về các việc dờ

dang, những việc đã qua, những chuyện chưa đến, những ray rút lương tâm, những mối quan hoài, tinh thần trách nhiệm, giúp cho hành giả dễ dàng có được định trong lúc thực tập. Đời sống đạo đức đã được thực hiện, thực tập thiền định chỉ cần nhớ hơi thở, cơ thể và tâm, không nhớ gì khác.

Ai có trách nhiệm nhiều chừng nào khó thực tập thiền định chừng đó. Khi ngồi bắt đầu nhớ lại chuyện cũ, chuyện đã qua, hoặc liên tưởng đến những dự án, kế hoạch trong tương lai, không thể nào có định được. Phải thoát tất cả các công việc ở ngay điểm nó xuất phát. Khóa công việc ở hoàn cảnh, khóa ở quá khứ, khóa ở tương lai, khóa ở con người, khóa ở sự vật, khóa ở tình huống, khóa ở sự lo, khóa ở việc dở dang, v.v... Và thước đo của nó là gì? Ta thấy tâm bắt đầu nhẹ nhàng, thư lắng, an lạc, tự tại, thoải mái. Ta biết mình đang thực tập đúng chánh định, tập trung sai phương pháp, trái lời Phật dạy, dẫn đến những biến chứng, hết bệnh này, hoặc bệnh kia. Hành giả tu tập có biến chứng là sai phương pháp.

KẾT QUẢ THỰC TẬP CHÁNH ĐỊNH

Thiền định chân chính hành giả phát sinh được trí tuệ, đời sống đạo đức, dễ dàng định tĩnh không còn sợ hãi cuộc đời phê bình, chỉ trích. Mức độ định tĩnh làm cho người đó có thể sống bình thản an vui khắp mọi nơi, tuệ giác dễ dàng được phát sinh. Giống như nước đã trong, các đối vật tương phản ở trên mặt nước sẽ được người quan sát nhìn thấy một cách rõ ràng. Dòng nước đang lăn tăn, ta thấy sự dao động của các đối vật ở trên nó, làm cho chúng ta không nhìn thấy nó đúng với nguyên dạng.

Thực tập Chánh định thấy rất rõ bản chất vô thường, khô, vô ngã, xảy ra với mọi đối vật, và phản ứng cảm xúc của ta trên chúng. Vô thường có thể diễn ra với tất cả mọi sự vật,

thông qua chuỗi thời gian quá khứ, hiện tại và vị lai, bất cứ lúc nào, ở đâu, với ai. Phản ứng thông thường của người phàm là cảm thấy không hài lòng, bất mãn, đau khổ, ôm cái đó lâu dài. Nhưng người có thực tập Chánh Định biết tu vô ngã, để ly tâm hóa nỗi đau. Nỗi đau không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào trong nỗi đau. Tất cả vô thường và khổ, không phải là tôi, không phải là sở hữu của tôi, không phải là tự ngã của tôi. Nhờ đó, cái gọi là tôi giả định được thoát ra khỏi vòng vây tỏa của vô thường và khổ đau.

Thực tập vô ngã làm cho chúng ta không bị khổ trên vô thường. Phần lớn người đời chỉ có được nhận thức, vô thường dẫn đến khổ. Vô thường trong tự thân làm cho người ta khổ, hoặc bị khổ gấp đôi. Người thực tập vô ngã thì khổ đó được vô hiệu hóa. Đó là lý do tại sao ta thấy khổ được chen chính giữa vô thường và vô ngã.

Ta không thể làm thay đổi vô thường, thương lượng với vô thường, tương nhượng với nó, không thể làm cái gì để đi ngược lại thời gian. Chỉ có cách thực tập vô ngã, để cho cái khổ không có mặt trên vô thường. Người thực tập định, trí tuệ và chánh niệm sẽ thực tập được vô ngã. Ai chấp vào mình nhiều, chấp vào ngã sở hữu, đánh đồng những sự vật hiện tượng, cái này, cái kia là chính mình, sở hữu của mình, người đó không bao giờ có được chánh định. Trong kinh tạng Pali, điều đó được xem là thước đo, đánh giá thực tập định của chúng ta có đúng theo tinh thần Phật dạy hay rơi vào tà định của các trường phái tôn giáo, các ngành nghề trong dân gian. Nhờ tuệ đồng hành với định, trên nền tảng của chánh niệm, trạng thái sáng suốt tinh tấn có mặt, sức khỏe được gia tăng. Mỗi một ngày chỉ cần thực tập 10 phút chánh định, người thực tập có được tuổi thọ tốt. Tập một thời gian thấy căng thẳng mỗi một, dễ cau có khó chịu, dễ phiền não, biết là tu sai.

THIÊN QUÁN TRÊN NHỮNG ĐỀ MỤC

Trong truyền thống của Phật giáo Nam tông, có 40 đề mục thiền giúp cho hành giả đạt được chánh định, ít được Phật giáo Bắc tông nghiên cứu và biết đến. Chúng tôi xin giới thiệu vắn tắt 40 đề mục này, chia làm 4 nhóm, trong đó nhóm thứ nhất là 10 vật, bao gồm 4 nguyên lý đất, nước, gió, lửa, 4 màu xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không và ánh sáng, thường được các hành giả tu thiền theo truyền thống Nam tông sử dụng để cột tâm lại một địa điểm, nhờ đó có được sự nhất tâm.

Trong sơ thiên kinh tạng Pali mô tả, tầm và tứ là hai phương tiện rất quan trọng. Tầm là tìm kiếm một đối tượng thiền quán thích hợp với mình. Tứ là duy trì an trú các đối tượng thiền quán một cách lâu dài, như một niềm vui nội tại sâu lắng bên trong. Ai giữ được các niềm vui nội tại, hành giả đó bền bỉ đường tu.

Hành giả ứng dụng, quán tưởng đất, nước, gió, lửa, xanh, vàng, đỏ, trắng, thời gian và hư không, mỗi người mỗi kiểu. Miễn sao đạt được nhất tâm, tâm không bị lay động theo đối tượng trần cảnh, được xem có kết quả. Trong kinh *Thủ Lăng Nghiêm* có nhiều đoạn văn mô tả: “*Vị A-la-hán giác ngộ được nhờ quán địa đại bên trong*”. Có hành giả do quán địa đại bên ngoài. Địa đại bên trong bao gồm tất cả các nguyên lý chất rắn, những vật có thể bị chúng ta chấp trước như chính mình. Địa đại bên ngoài bao gồm: Sơn hà đại địa, nói chung là vật chất, các hình hài, màu sắc sự vật.

Tất cả mọi chấp trước dù ở góc độ nào đều tạo ra vấn đề. Trong khi đó, thiền định của Nam tông cho phép sử dụng nó như một đối vật tích cực, ta quán bằng cách như thế này, địa đại được hiểu như là tâm địa. Làm sao để cho tâm địa của

hành giả được rộng lượng như quả địa cầu, chứa tất cả các vật dơ, những vật hữu dụng. Nhờ tâm lượng rộng lượng đó, hành giả không khổ đau bởi những ứng xử thiếu văn hóa, thiếu lịch sự, gây cản, kiếm chuyện của tha nhân, hoặc của những người không dễ thương. Hình ảnh khổ đau do người khác gây rơi rụng ngay địa điểm hành động được thực hiện, hành giả không mang theo. Trong lúc ngồi thiền, nó không còn xuất hiện trong tâm.

Tương tự đối với nước, ta có thể quán sâu sắc nhất của nước là biển không chứa đựng tử thi. Tử thi trương sinh vài ba ngày phải tấp vào bờ, ngoại trừ cá ăn. Tương tự trong đời sống tâm linh, các hành giả không nên chứa tử thi của những phi đạo đức, tức đi ngược lại giá trị thánh. Phải để cho viên ngọc, đạo đức được trong sáng, không có bất cứ một tý vết nào.

Gió, ta có thể quán sự vận chuyển của nó, bay từ chỗ này đến chỗ kia không dừng trụ lại ở chỗ nào, để tạo ra hình ảnh không vương dính. Bài ca của cổ nhạc sĩ Trịnh Công Sơn mang tên *Để gió cuốn đi* là bài ca hay. “*Sống trong đời sống cần có một tấm lòng, để làm gì, em biết không? Để gió cuốn đi, để gió cuốn đi*”. Đối với những đoạn kệ, có những nỗi đau, ông đề nghị để nước cuốn trôi, tức đừng giữ gì hết. Ai giữ nhiều chấp thủ trong tâm thì khó thực tập thiền được.

Lửa có chức năng thiêu đốt. Về phương diện tiêu cực, ta có thể hiểu nó là lòng sân, về phương diện tích cực hiểu nó là trí tuệ, đốt cháy các phiền não. Bản thân đất, nước, gió, lửa vốn chẳng gì đối với đời sống của chúng ta, trở thành những đối vật để quán chiếu. Xanh, vàng, đỏ, trắng được hiểu như những loại màu sắc hợp gu hay không hợp gu với chúng ta, có thể trở thành đối tượng của quán tưởng. Trong ngành phong thủy, ngũ hành được ứng dụng trên mọi sự vật hiện tượng. Màu sắc cũng có kim, mộc, thủy, hỏa, thổ. Con người cũng có kim,

mộc, thủy, hỏa, thổ. Mức độ tương tác của chúng theo hai chiều, tương sinh hoặc tương diệt, thuận hay nghịch.

Hỏa, tức lửa đốt cháy sinh ra tro, thành thổ. Thổ là nơi các quặng kim loại được tồn tại và phát triển, cho nên thổ sanh kim. Tất cả các kim loại khi nóng ở một mức độ nào đó trở thành nước, cho nên kim sanh thủy. Nước làm cho cây cối được tươi nhuận, hoa màu được sinh sôi, thủy sinh mộc. Mộc là một phương diện của nhiên liệu, mộc tạo ra lửa, mộc sanh hỏa, cứ như thế vận hành. Ta hiểu được nguyên lý vận hành vật lý này việc quán tưởng màu sắc và trang trí trong nhà, nội thất hay ngoại cảnh đóng một vai trò khá quan trọng đối với cảm giác thoải mái hay khó chịu của chúng ta.

Phật giáo không phủ định tính khoa học của phong thủy, nhưng chỉ phê phán những nhà phong thủy chưa đến nơi đến chốn cường điệu hóa rằng nó có thể quyết định vận mệnh hạnh phúc, khổ đau, thành công, thất bại, giàu hay nghèo của chủ nhân, chuyện đó không có. Phong thủy chỉ làm cho ta có cảm giác thoải mái mà thôi. Đời sống còn lệ thuộc vào cộng nghiệp của một dân tộc. Ví dụ cộng nghiệp của Phật giáo quan niệm, màu vàng tượng trưng cho giải thoát. Khi các tu sĩ khoác lên thân thể của mình chiếc áo màu vàng, lòng cảm thấy thoải mái nhẹ nhàng, cố gắng thực tập làm sao cho ăn khớp với sự giải thoát đó. Người tại gia khi nhìn thấy các nhà sư mặc chiếc áo vàng, lòng cảm thấy hân hoan. Nhưng qua đến Tây Tạng, chiếc áo vàng đâu có sử dụng. Họ mặc chiếc áo đỏ bầm, bởi vì văn hóa của họ quan niệm đó là màu thích hợp cho người tu. Các Tổ Trung Hoa và Nhật Bản dùng chiếc áo màu đen cho người Phật tử tại gia, họ cũng cảm thấy thoải mái như thường.

Mỗi nền văn hóa, có một biểu tượng các loại màu khác nhau. Xanh, vàng, đỏ, trắng, thuộc về sự lựa chọn của mỗi

người, theo một cái gu cộng nghiệp, biệt nghiệp, hay là ngũ hành tương sinh tương khắc, miễn nó thích hợp cảm thấy thoải mái. Người Trung Hoa thích màu đỏ, cho nên đình, miếu, chùa, tự viện, đều có tông màu đỏ. Màu đỏ trong nền văn hóa Trung Hoa tượng trưng cho sự hài hòa. Trong khi đó đối với Việt Nam màu đỏ là màu nóng.

Hài hòa giữa con người với con người, giữa con người với thiên nhiên, giữa con người với thế giới cho nên tông màu đỏ được hiểu theo nghĩa dân gian, từ sự hài hòa đó có sự may mắn, thịnh vượng, phát đạt. Cho nên bao lì xì gọi là “*hồng bao*”, bao màu đỏ không làm màu khác. Các thiệp chúc tết người ta cũng làm màu đỏ. Trong khi đó, đối với Phật giáo, màu hài hòa là màu hoại sắc, tức màu vàng da bò. Nó pha tạp giữa màu nâu, màu vàng, màu đất. Mỗi nền văn hóa khác nhau, chọn tông màu văn hóa cho riêng họ. Chính vì thế xanh, vàng, đỏ, trắng đều có thể trở thành đối tượng để chúng ta quán tưởng trong khi hành thiền.

Hư không là không cùng tận, không có biên giới, không có ngăn mé. Quán tâm như hư không sẽ giúp cho hành giả thư thái, không vướng bận. Tất cả các hành tinh, định tinh vận hành lệ thuộc vào từng hệ mặt trời, đều đang trôi chảy trong hư không với sự tương tác giữa chúng lẫn nhau, nên chúng không bị rơi. Chỉ khi nào quỹ đạo của chúng đụng nhau ở một điểm, sự va chạm lớn làm cho các hành tinh, các định tinh trở thành những thiên thạch, rơi trong không gian, mà về đêm, ta nhìn, dưới tác động phản quang, ta tưởng rằng đó là những ngôi sao. Lúc ta nhìn thấy nó, nó đã không còn tồn tại trong vũ trụ này nữa. Nó trở thành những mảnh thiên thạch rơi trong vũ trụ.

Quán hư không sẽ giúp cho tâm hành giả được thư thái, thoải mái. Ánh sáng có khả năng chiếu soi, dẫn đường, tạo

tác dụng, tránh những ngộ nhận, lầm lạc, vấp ngã, v.v... Khi quán như thế, tâm ta có điểm dừng ở chỗ tích cực. Tất cả những tiêu cực khác rơi rụng hết. Sự thích hợp trong việc lựa chọn đối tượng sẽ làm cho hành giả tập trung cao. Do đó phải có tư vấn tốt. Ta thực tập thử, đối vật nào làm cho ta tập trung được thì phát triển nó.

CÁC ĐỀ MỤC VỀ TỬ THI

Mười đề mục thứ hai liên hệ đến tử thi, trải qua các giai đoạn. Hành giả thực tập thiền định chọn đối tượng tử thi phải hiểu, nếu họ là người chấp vào thân thể xem thân thể như là thượng đế, chăm chú nhan sắc, hay những thay đổi nhỏ nhỏ trên cơ thể làm cho họ mặc cảm mình già hơn, xấu hơn, hoặc khổ đau nhiều hơn, việc quán tử thi làm cho họ vượt qua được tâm niệm này. Những người có khuynh hướng hưởng thụ khoái lạc trên cơ thể, quán tử thi làm cho họ nhòm góม mà từ bỏ. Mười đề mục chỉ thích hợp với hai đối tượng vừa nêu. Hoặc ai nhìn đời thường hằng, diễn biến trường sinh của tử thi làm cho ta có cảm giác ngược lại, vượt qua sự chấp thường.

Các giai đoạn của tử thi, trước nhất là trường sinh. Sau cái chết lâm sàng đã được kết thúc và cái chết thật sự được diễn ra, kể đến là màu xanh xám, làm cho gương mặt và làn da của người mất khiến người quan sát có cảm giác ớn và ám ảnh. Mủ, nước dãi chảy ra từ lỗ mũi, từ những lỗ chân lông, với mùi tương đối khó chịu.

Có trường hợp, thi thể bị đứt một phần nào đó, do tác động của các loại vũ khí, hay các loài động vật lớn, hay tai nạn, nhìn vào ta thấy ớn, sợ hãi, hoặc bị thú ăn, lờm chờm, máu mủ rỉ chảy, hay bị chặt thành nhiều khúc, hoặc cơ thể bị bầm tím, máu chảy khắp thân, thân nằm trên máu, hoặc bị giòi đục, rúc rĩa từng phần một. Thân thể bị rã rời, sau khi để

quá lâu dưới lòng đất, muốn nối kết lại cũng không thể nào thành công. Mười tiến trình quán tưởng như thế giúp cho con người nhòem góm thân thể, nhờ đó thoát khỏi đam mê hưởng thụ tính dục, hay quá lệ thuộc vào chấp thân như ngã sở hữu.

Trong 5 năm trở lại đây, công nghệ kim cương nhân tạo phát triển khá cao. Người ta có thể lấy cacbon vốn là thành phần chính của kim cương, ở độ nén cao nhất với các phân tử, nguyên tử, ráp nối lại gấp trăm nghìn lần đối với các vật bình thường, một khối lượng to được rút lại, trở thành một viên nhỏ, có độ óng ánh cũng không thua gì kim cương thật. Những người chuyên nghiệp mới biết được cái nào là kim cương nhân tạo, cái nào kim cương tự nhiên.

Ở phương Tây ngày nay người ta đã làm tro cốt của người chết trở thành 1 hoặc 2 viên kim cương, giá hiện tại Việt Nam khoảng 2.000 đôla. Ở nước ngoài người ta đã làm gần 5 năm. Việt Nam đang khởi xướng, sự chấp nhận đó chưa cao. Một máy đến vài triệu đôla. Các nhà đầu tư Việt Nam gần đây đi thăm dò ở các chùa có thờ cốt, để vận động, thân chủ của các hài cốt thay đổi, làm thành những viên kim cương, để cảm giác vô thường bớt đi.

Việc này khó thành công ở chỗ vận động họ bỏ ra gần 40 triệu để có một viên kim cương từ lọ cốt của thân nhân, đâu ai muốn. Thứ hai người ta quan niệm chết thiêu rồi, làm thêm một lần nữa động mồ động mả. Vì mê tín, người ta không dám làm. Hơn nữa còn lại một viên để ở đâu? Mang theo trên cà rá phải di chuyển hoài. Cha mẹ người thân mình phải tôn thờ, di chuyển như thế, lỡ rớt mất thì sao? Từ một lọ cốt thành viên kim cương do nén độ cac-bon, các nguyên tử phân tử của kim cương có thể dính lại nhau. Từ một khối vật to còn lại một viên nhỏ rất nhiều người thân không có cảm giác hai cái này tương đương với nhau. Ngoài cac-

bon là nguyên thể chính của kim cương để làm kim cương, những cái còn lại ngoài các bon để làm gì? Dĩ nhiên nó phải thải đi. Liệu người ta có đồng ý hay không, đó là một chuyện khác!

Ở Nhật Bản, nhiều năm về trước, người ta làm công nghệ “*Hóa Phật*”. Thí dụ một ngôi chùa để lộ cốt vài chục năm, muốn cho tất cả các gia chủ hoan hỷ, thay vì vận động người ta thả xuống biển, nhiều người không đành lòng, hoặc thả xuống các cây để bón phân, người ta cảm thấy không an tâm, mặc dầu đức Phật khuyên như thế, để cho hương linh không còn chỗ bám vào hài cốt như là thân thể của mình, do đó chấp ngã và ngã sở hữu được bỏ đi, mới được siêu. Người ta gom hết tất cả các lọ tro cốt dùng công nghệ kim cương, nén lại ở mức độ đơn giản, trở thành tượng Phật, màu lóng lánh thật đẹp. Tất cả thân chủ của hàng ngàn lọ cốt này vào đánh lễ thân bằng quyền thuộc của mình, cảm thấy rất hạnh phúc. Họ không thấy những tro cốt bị bỏ đi, mà trở thành những vật được người ta tôn kính, nhiều người hưởng ứng. Phong trào đó vẫn không phát triển mạnh ở Nhật Bản. Chúng tôi có đề nghị cũng lộ cốt đó, ta làm hoa sen bên dưới có đế bằng gỗ để tên các hương linh. Từ một lọ cốt to, nặng khoảng 3 ký còn lại hoa sen bằng đá, do công nghệ kim cương làm ra, giá thành khoảng chừng 7- 800 đô la mỗi một lọ.

Trong thờ cốt của chùa, theo công nghệ mới này ta không thấy không khí tang tóc, người vào bên trong cảm giác hạnh phúc hơn, giải thoát hơn. Chúng tôi rất mong công nghệ này phát triển sớm để chùa chỉ là nơi thờ Phật, không có thờ cốt. Các hình ảnh cần được đốt, để trở thành những hoa sen tập thể, thí dụ các lọ cốt nào không còn thân nhân ta làm hoa sen lớn hơn. Tên và hình ảnh của các hương linh đó được nén lại theo công nghệ này.

Thi thể nếu quán tưởng theo công nghệ mới, ta có thể đưa ra nhiều hình ảnh mới để quán tưởng. Từ một thi thể trương sinh qua 10 giai đoạn, trở thành một viên ngọc, một viên đá với những hình thù chúng ta muốn, hay tinh chế hơn trở thành một viên kim cương, giá trị của nó rất cao. Không khí tang tóc mất đi. Nỗi đau sanh tử vô thường cũng bớt. Hành giả có thể chuyên tâm quán tưởng, có thể thành công.

MƯỜI ĐỀ MỤC VỀ NIỆM

Mười đề mục thứ ba thuộc về 10 niệm, trong đó 6 niệm (lục niệm) trong kinh tạng Pali: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới đức, niệm bố thí, và niệm phước báo chư thiên, vốn là 6 đối tượng mà đức Phật khuyên những người tại gia hành trì. Niệm Phật, Pháp, Tăng để giúp cho chúng ta không mê tín. Tin vào Phật không còn tin vào Thượng đế, thần linh, ban phước, giáng họa, ngẫu nhiên, số phận an bài, không xem Phật thay thế cho các thần linh. Xem Phật là ánh sáng soi đường, người chỉ đường cho chúng ta thực tập.

Niệm Pháp ta niệm 5 đặc điểm: Thiết thực hiện tại, siêu việt thời gian đến để mà thấy, được người trí tán thán, có khả năng chuyển phàm thành thánh. Niệm chư tăng để thấy rõ được biểu tượng hòa hợp như nước với sữa, sự thăng tiến trong tu tập, tinh tấn không gián đoạn, biểu mẫu của đời sống con người ở mức độ cao. Niệm bố thí để chúng ta nhường cơm xẻ áo, giúp đỡ kẻ ngặt người nghèo. Đối với cái ngặt ta cho con cá, đối với cái nghèo ta cho cần câu. Nắm vững bản chất và tình huống nào tặng con cá, tình huống nào tặng cần câu mới giúp con người qua từ thiện có kết quả. Lúc người ta đang ngặt mà cho cần câu, biết khi nào mới được phương pháp để tạo ra sự sống tự lập cho bản thân.

Niệm về Giới đức, để thấy phù hợp đời sống đạo đức

không sợ luật pháp, không sợ ai phê bình chỉ trích hết. Mình trở nên vô úy, thân nhiên, điềm tĩnh, định tĩnh trong đời. Niệm phước báo sanh về cõi chư Thiên để cho thấy nhân quả có thật, đời sau là hiện thực không phải mơ tưởng. Bên cạnh việc niệm 6 đối tượng như vừa nêu, hành giả còn được khuyến khích niệm về chết, về thân thể, hơi thở và niết bàn, tất cả được gọi là thập niệm.

Niệm về Niết bàn là mức độ cao nhất. An lạc giải thoát không phải là một cảnh giới, không phải là nơi chốn như nhiều người đã nghĩ, mặc dầu trong kinh thỉnh thoảng dùng ngôn ngữ hình ảnh, để ta dễ hình dung. Niết bàn là trạng thái trong đó không còn tham, sân, si, các phiền não, nghiệp chướng trần ô. Nó là sự thanh tịnh, an lạc, tĩnh tại, thường hằng, không bị thay đổi. Tất cả chúng ta đều có thể thực tập ở nhiều góc độ khác nhau.

Niệm về hơi thở, có bài kinh 16 phép quán niệm hơi thở. Đức Phật hướng dẫn rất chi tiết, huấn luyện tâm mình được định. Theo dõi hơi thở qua 16 phép quán niệm mức độ thành công khá cao. Ta chỉ đơn thuần hơi thở ra vào dễ dàng đơn điệu, nhằm chán giống như một cái máy, không có kết quả. Quán thân thể bài kinh *Tứ niệm xứ*, nói về quán 36 thể trước, sự cấu tạo, sự hình thành, sự thay đổi, những giới hạn của nó, dùng tuệ giác để tách ly nó khỏi sự chấp trước tự ngã, là ngã, là ngã sở hữu, v.v...

QUÁN TỨ VÔ LƯỢNG TÂM, THỨC VÔ BIÊN XỨ, PHI TƯỚNG PHI PHI TƯỚNG XỨ

Nhóm thứ tư gồm có tứ Vô lượng tâm, tứ Vô sắc giới, thực phẩm ghê tởm, và tứ Đại trong thân. Nó có phần trùng lại với những phương pháp nằm nhóm đầu, những nhóm kế tiếp. Tứ vô lượng tâm tức là từ, bi, hỷ, xả. Phần lớn các hành

giả thực tập thiền quán dựa vào cái này hơn những yếu tố được liệt kê bên trên.

Quán về từ, giúp cho chúng ta có hành động Bồ tát, mang niềm vui. Quán về bi, giúp chúng ta năng động hơn, phân tích gốc rễ khổ đau của người khác để nhổ lên nỗi khổ. Mang niềm vui dễ mà nhổ nỗi khổ khó. Nhổ nỗi khổ phải có kiến thức niềm vui về nguyên nhân của khổ, để ta giải quyết về kiến thức và phương pháp. Ai thực tập quán về bi, phải nắm rõ Tứ diệu đế. Quán về từ chỉ cần học Bồ tát Quan Thế Âm, hoặc nhiều vị bồ tát khác có thể làm được.

Thực tập về Hỷ tức là niềm vui, nó phải được thể hiện qua sự hài lòng, nụ cười, thoải mái, không chấp, không vương bận, có mối liên hệ mật thiết với buông xả. Từ bi, hỷ xả là cặp bài trùng. Phối hợp với nhau kết quả của sự hành trì đạt được cao. Không có từ, bi, hỷ, xả khó được định. Bốn vô sắc vốn là thực tập của ngoại đạo, quán không tồn tại khắp nơi. Không vô biên xứ giúp cho hành giả khi đối diện trước vô thường, lòng không tiếc nuối, tiếc nuối là kẻ thù, cây gai, trở ngại vật của định.

Quán Thức Vô Biên Xứ để chúng ta nhận biết ý thức với chánh niệm có mặt khắp mọi nơi mọi chốn. Ở đâu ta cũng có ý có tứ, mới làm chủ được các giác quan. Vô sở hữu xứ là thực tập gắn liền với vô ngã, để chúng ta không bị vương. Khổ đau đôi lúc người ta không bận tâm đến bản thân mình, những gì thuộc về mình, như người thân, người thương, ta lại khởi lên những phiền não. Quán vô sở hữu xứ giúp chúng ta vượt qua.

Quán Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ làm cho ta chuyển hóa được các tướng, dưới hình thức là vô thức. Nó tế nhị, sâu lắng bên trong, vi tế, rất khó để lần mò ra được manh mối.

Việc thực tập như vậy giúp cho hành giả vượt qua được những điều tiêu cực, đạt được những tích cực. Thiền nguyên gốc của Phật giáo chỉ là tứ thiền. Tứ thiền vô sắc giới là của ngoại đạo.

Trong kinh *Thủ Lăng Nghiêm*, đức Phật nêu ra kỹ năng, hướng dẫn chúng ta lưu tâm. Hành giả khi đạt được Phi tướng phi phi tướng xứ, sẽ là sai lầm nếu tiếp tục đưa tâm vào diệt thọ tướng định. Hành giả có cảm giác thư lắng, an tĩnh, không có gì làm lay động được, tưởng rằng mình đã đạt được giải thoát tuyệt đối. Khi buông xả diệt thọ tướng định, mắt vẫn thấy, tai vẫn nghe, mũi vẫn ngửi, lưỡi vẫn nếm, thân vẫn xúc chạm, ý vẫn tưởng tượng, ta vẫn trở thành người bình thường.

Đức Phật không khích lệ diệt thọ tướng định, không khích lệ tứ thiền sắc giới. Tuy nhiên đó là một phương pháp tốt, hành giả có thể vay mượn nó. Khi đạt được Phi tướng phi phi tướng xứ, thậm chí ở bước đầu của thiền sắc giới, không ngoan của hành giả là làm sao chuyển tâm về tam minh, để đạt được tứ trí. Theo Nam tông, người chứng tam minh có khả năng thấy rõ được sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lại trạng thái sanh tử nữa.

Đó là khác biệt căn bản giữa một hành giả tu thiền Phật giáo và hành giả tu theo Bà-la-môn giáo và các tôn giáo khác. Chuyển tâm về Tam minh thấy quá khứ của bản thân rất rõ, từ đại cương đến chi tiết, ở kiếp nào, thân phận gì, tên tuổi, họ tộc, sự kiện, tình huống, trong từng giai đoạn lịch sử, trong từng niên đại, trong từng năm tháng ngày giờ, chúng ta đang thấy cái gì đó trước mặt, không có lẫn lộn lẫn nhau.

Thiên nhãn minh thấy rõ được nhân quả của chúng sinh trong tương lai, các nhà ngoại cảm đạt được một phần, các nhà tiên tri đạt được ở mức độ lớn hơn. Văn học thọ ký kinh điển Đại thừa là một phần của thiên nhãn thông. Thọ ký cho

người này thành Phật trong tương lai, danh hiệu gì, cách hoằng hóa, hiệu quả.

Các khoa học gia tính đếm được sự vận hành của vũ trụ. 100, 200 năm sau. Kinh nghiệm sẽ giúp cho chúng ta đạt được trình độ đó, hướng hồ đó là năng lực tu chứng, độ chuẩn xác càng cao hơn. Trong khi đó, lậu tận thông là tuệ giác quan trọng cao nhất, hành giả chứng đắc A-la-hán. Thấy rõ được phiền não rơi rụng, không còn cái gì của trần đời tồn tại, dầu chỉ là một ám ảnh, một tàn dư, một bóng dáng.

Khi chuyển về Tam minh, hành giả sẽ chứng đắc. Hướng tâm về diệt thọ tưởng định khựng lại, do đó phương pháp thiền định nguyên gốc của Phật giáo là tứ thiền. Năm thiền sau ráp với tứ thiền được gọi là cửu thứ đệ định, tức là 9 tầng cấp thiền định làm cho rất nhiều người ngộ nhận, tứ thiền thấp hơn bốn thiền vô sắc giới này lại thấp hơn diệt thọ tưởng định. Trong khi đó, trong kinh tạng Pali, đức Phật khuyên khi đến thiền thứ tư chuyển tâm về tam minh là chứng đắc. Hành giả không cần sử dụng đến bốn thiền vô sắc giới, đặc biệt là diệt thọ tưởng định.

Bồ Đề Đạt Ma tương truyền là người nhập Diệt thọ tưởng định lâu nhất, chín năm diện bích. Đức Phật Thích Ca chỉ có 49 ngày. Sau đó phải chuyển tâm về tam minh, ngài chứng đắc được giải thoát trên nền tảng của trung đạo, điểm trọng tâm nhất của nó là chánh định của Bát chánh đạo. Trong những phương pháp đề mục quán tưởng của Nam tông vẫn sử dụng tứ thiền vì nó có giá trị hỗ trợ cho một số hành giả nhất định.

QUÁN VỀ THỰC PHẨM

Quán về thực phẩm đáng ghê tởm, có khả năng trúng thực. Những món được gọi là ngon, thường là những món ác độc. Ví dụ như Trung Quốc có kỳ quan ẩm thực, vớt con cá

màu đỏ đang bơi lội trong hồ. Đầu bếp dùng một con dao thật bén, lát mỗi bên 5, 6 lát, cá dầy dựa, thả vô chảo dầu trong vòng mười 20 giây, gấp ra, cá vẫn còn thở hơi hóp, tim vẫn đập, nhưng thịt chín. Bắt một con gà, rửa sạch chân, nhổ hết lông đuôi, để trên một cái vỉ, lửa ở dưới đồ rực, cho nó đi trên đó chừng 20 giây, toàn bộ máu huyết từ trên đầu và toàn thân bung xuống hai đùi. Bắt con gà xuống, thịt phần đùi đã chín, ở trên vẫn còn sống, bẻ gãy ra ăn. Càng ngon miệng chừng nào mức độ nhẩn tâm và ác độc gia tăng chừng đó.

Văn hóa ẩm thực của người Trung Hoa thật kỳ quái. Con gì cũng ăn được, Việt Nam cũng ảnh hưởng theo, con sâu, con kiến, con mối, con mọt. Ở Campuchia, ngay cả con bò hóng, con bò cạp cũng ăn được. Người quen cộng nghiệp này thấy bình thường. Ăn mắm bò hóc của Campuchia, nghiệp sát quá nhiều.

Đức Phật dạy quán thực phẩm ghê gớm, chỉ cần một sơ suất kém vệ sinh làm cho biết bao nhiêu chứng bệnh có mặt. Trúng thực có thể dẫn đến chết. Ăn chay vẫn tốt hơn, độc tố ít, giết các chủng loại vi sinh cũng ít hơn thực phẩm mặn. Không ảnh hưởng đến môi trường sinh thái, hay hiệu ứng nhà kính hoặc hâm nóng toàn cầu như thực phẩm mặn. Công nghệ thực phẩm mặn phong phú vì dùng máy móc nhiều, nhân công được giảm thiểu ở mức độ tối đa, nạn thất nghiệp có mặt khắp mọi nơi.

Phật giáo Bắc tông dùng nhiều phương pháp khác. Thí dụ trong niệm Phật, không chỉ đơn thuần nam mô Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật Thế Tôn, tức là 10 đức hiệu của Phật, còn có đức Phật A Di Đà, Dược Sư, Phật Đại Nhật, và nhiều đức Phật, Bồ tát khác. Nam tông giới hạn ở đức phật lịch sử và 10 đức hiệu chính.

Trong Bắc tông, quán giáo pháp có nhiều cách khác nhau. Ví dụ như giáo pháp là chiếc bè để ta không bám vào giáo pháp. Mượn giáo pháp để chuyển hóa các phi pháp, khi có kết quả rồi trả nó về bờ bên kia. Có nhiều cách thức quán khác nữa. Ta lấy thước đo nhẹ nhàng, thư lắng, buông xả, an lạc, hạnh phúc nội tại làm chuẩn. Không có kết quả này ta biết thực tập sai.

NĂM CHI PHẦN CỦA ĐỊNH

Trong Sơ thiền, có 5 yếu tố: Tầm, tứ, hỷ, lạc và định. Tầm, tứ tìm một đối vật, ở đây chọn một trong 40 đối tượng thiền quán nêu trên. Dẫn tâm lên nó, để tâm không phan duyên trần cảnh. Thiền tông của Đại thừa Trung Hoa coi đó là công án hay thoại đầu. Mật tông tập trung vào câu thần chú. Tịnh độ tông thể hiện chánh niệm trên danh hiệu đức Phật A Di Đà, cột tâm lại một chỗ.

Hỷ và lạc là hai cấp độ. Hỷ là mức độ hoan hỷ với người, với mình. Lạc là hạnh phúc nội tại sâu lắng, không lệ thuộc vào các giác quan. Hành giả ngồi bất động, yên lắng, kết quả đạt được cao, nhờ đó đạt được định.

Kinh tạng Pali xác định rõ phải xa lìa đời sống ái dục, mới chứng đắc thiền định.

Người tại gia không đạt được sơ thiền vì còn đời sống vợ chồng. Người tại gia độc thân, hay một trong hai người đi trước, người còn lại không tái giá, mới có thể có khả năng đạt được sơ thiền. Chánh định là cửa ngõ của sơ thiền, nhị thiền, đạt tới mức độ cao bỏ tầm bỏ tứ, không cần vận dụng phương tiện, không cần mượn đối vật.

40 đề mục quán tưởng thiền dành cho người mới bắt đầu. Người có kinh nghiệm mở khóa, đóng nó, ngay tích tắc. Hỷ,

lạc, nhứt tâm vẫn còn giữ lại. Trong tam thiên, phần xả niệm vui nội tại sâu lắng cần phải có. Ở tứ thiên xả luôn các niệm, dầu đó là niệm thanh tịnh. Buông tất cả ý niệm, ta mới có được sự thanh tịnh tuyệt đối, nhẹ nhàng sâu lắng. Hành giả thực tập chánh định có được sơ thiên, nhị thiên, tam thiên và tứ thiên. Khi đạt được tứ thiên, hành giả nên chuyển tâm về tam minh, chứng đắc được đạo quả.

Nói tóm lại, Chánh định giải quyết vấn đề khổ đau. Chánh kiến bắt đầu vấn đề của đời sống tâm linh ở mức độ cao. Sáu chi phần còn lại là những hỗ trợ cần thiết không thể thiếu. Ai không hoàn tất được tất cả bảy điều chân chánh trong Bát chánh đạo khó có thể đạt được Chánh định. Hành giả dù tu pháp môn nào cần thực tập bảy yếu tố ban đầu, từ Chánh kiến cho đến chánh niệm, nhờ đó Chánh định mới có thể đạt được ở mức độ cao nhất. Bỏ qua bảy yếu tố chân chính đầu, không thể có được chánh định, đó là điều mà chúng ta phải tin. Nhờ có chánh định, tuệ giác phát sinh, hành giả đạt được giải thoát.

**CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA
ỨNG DỤNG BÁT CHÁNH ĐẠO TRONG CUỘC SỐNG**

Thích Nhật Từ

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 04.39260024 - Fax: 04.39260031

*

Chịu trách nhiệm xuất bản: **GD. BÙI VIỆT BẮC**

Chịu trách nhiệm nội dung: **TBT. Lý Bá Toàn**

Biên tập: **Phan Thị Ngọc Minh**

Trình bày: **Ngọc Ánh**

Đối tác liên kết:

CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ KHAI TUỆ

92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, Tp.HCM

In 1.000 cuốn, khổ 14x20 cm, tại Công ty CP In Người Lao Động,
195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, Tp.HCM. Số XNĐKXB: 1851-2017/
CXBIPH/065 - 28/HĐ. Số QĐXB của NXB: 0174/QĐ-NXBHĐ cấp
ngày 23-06-2017. In xong và nộp lưu chiểu năm 2017. Mã số sách
tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-955-0000-7